



# زیادہ صحت افزا اشیاء کے چناؤ میں آسانی



## یہاں آپ چابی کے سوراخ کے نشان کو پائیں گے

چابی کے سوراخ کا نشان لیٹنے کے مواد پر ہوتا ہے، لیکن آپ نشان کو مچھلی، فروٹ، بیر، سبزیوں اور آلو پر بھی پا سکتے ہیں جو ملفوف نہیں ہوتے

- جن خوردونوش پر چابی کے سوراخ کا نشان ہے ان پر عموماً مصنوع کے اجزا کی چٹ ہوتی ہے
- سوڈا پانی، ٹافیاں اور کیک پر چابی کے سوراخ کا نشان نہیں لگ سکتا
- جن خوردونوش میں میٹھا کرنے کی مصنوعات ہوتی ہیں ان پر بھی چابی کے سوراخ کا نشان نہیں لگ سکتا



چابی کے سوراخ کے نشان کے بارے  
میں آپ یہاں مزید پڑھ سکتے ہیں:

[www.norden.org/noeglehullet](http://www.norden.org/noeglehullet)



Nordic Council of Ministers

Mattilsynet  
Norwegian Food Safety Authority

Ministry of Food,  
Agriculture and Fisheries  
Danish Veterinary and Food Administration



Helsedirektoratet  
Norwegian Directorate of Health

LIVSMEDELSVERKET  
NATIONAL FOOD ADMINISTRATION

## چابی کے سوراخ کے نشان کا انتخاب کریں

خوراک کے چناؤ کا عمل آپ کی صحت پر اثر انداز ہوتا ہے چابی کے سوراخ کا نشان آپ کے لیے صحت افزا اشیاء کو انتخاب کرنے میں آسانی پیدا کرتا ہے

اسی قسم کی دوسری خوردونوش کی مصنوعات کے مقابلے میں، چابی کے سوراخ کے نشان والی مصنوعات مندرجہ ذیل ایک یا زائد شرط/شرائط کو پورا کرتی ہیں:

- کم اور مزید صحت افزا چکنائٹ
- کم شوگر
- کم نمک
- مزید سخت کاربوہائیڈریٹ اور تیار شدہ دانے

## چابی کے سوراخ کا نشان سب کے لیے ہے

چابی کے سوراخ کے نشان والی مصنوعات تمام صحتمند افراد، بالغ، ٹین ایجرز اور بچوں کے لیے ہیں۔ چابی کے سوراخ کا نشان آپ کے لیے ہے جو صحت افزا خوراک کھانا چاہتے ہیں

مختلف نوع کی مصنوعات صحت افزا خوراک کا حصہ ہے۔ اس حوالے سے چابی کے سوراخ کا نشان مدد کرتا ہے کیونکہ آپ چابی کے سوراخ کے نشان کو مختلف نوع کی مصنوعات پر پائیں گے۔ اگر آپ کی خاص ضروریات ہیں، مثلاً آپ شدید ورزش کرتے ہیں، بزرگ یا بیمار ہیں، تو اہم ہے کہ آپ اس طرز پر کھائیں کہ آپ کو بھرپور توانائی ملے

## چابی کے سوراخ کے نشان کے پیچھے کس کا ہاتھ ہے

چابی کے سوراخ کا نشان ایک مشترکہ شمالی نشان ہے

چابی کے سوراخ کے نشان کی شرائط ناروے، سویڈن اور ڈنمارک کے حکومتی ادارے تشکیل دیتے ہیں۔ Nordisk Ministerråd کا ادارہ چابی کے سوراخ کے نشان کی پشت پناہی کرتا ہے۔ صنعت کار رضاکارانہ طور پر چابی کے سوراخ کے نشان کو استعمال کر سکتے ہیں

# یہ مصنوعات چابی کے سوراخ کا نشان حاصل کر سکتی ہیں



جب آپ سودا لیں تو چابی کے  
سوراخ کے نشان کو مد نظر رکھیں  
چابی کے سوراخ کے نشان کو آپ لپیٹنے والے  
مواد پر پائیں گے

اسی قسم کی دوسری خوردونوش کی مصنوعات کے مقابلے میں ، چابی کے  
سوراخ کے نشان والی مصنوعات مندرجہ ذیل ایک یا زائد شرط / شرائط کو  
پورا کرتی ہیں:

- کم اور مزید صحت افزا چکنائٹ
- کم شوگر
- کم نمک
- مزید زیادہ سیلولوز پر مشتمل خوراک اور خالص  
دانوں پر مشتمل خوراک



فروٹ اور بیر  
تازہ یا فریز کیا ہوا



مچھلی اور کھیرے دار جانور  
مچھلی کی مصنوعات ، تازہ اور فریز کی ہوئیں



گوشت اور بریڈ کے اوپر لگانے والا مواد  
تازہ یا فریز کیا ہوا



## سبزیوں پر مشتمل مصنوعات

سویا بین کا دودھ ، جو کا مشروب ، tofu اور گوشت اور  
مچھلی کے متبادل سبزیوں پر مشتمل مصنوعات



تیل  
ما گارین



سبزیوں اور آلو  
تازہ یا فریز کئے / کی ہوئے / ہویئے



ڈائری کی مصنوعات  
دودھ ، میٹھی دہی ، پنیر



تیار شدہ ڈشیں  
سوپ ، پیزا ، wraps ، سینڈوچ



بریڈ اور آناج کی مصنوعات  
پیسا ہوا آناج ، پاستا ، چاول اور صبح کے ناشتے  
کی مصنوعات