

Gå efter Nøglehullet

Dit valg af mad påvirker din sundhed. Nøglehullet gør det nemt for dig at vælge sundere.

Sammenlignet med andre fødevarer af samme type lever produkter med Nøglehullet op til et eller flere af følgende krav:

- Mindre og sundere fedt
- Mindre sukker
- Mindre salt
- Flere kostfibre og fuldkorn

Nøglehullet er for alle

Mad med Nøglehullet er for alle raske personer – både voksne, teenagere og børn. Nøglehullet er til dig, der gerne vil spise sundt.

Variation hører til sunde madvaner. Det hjælper Nøglehullet med, da du finder mærket på forskellige grupper af fødevarer. Har du særlige behov, fx hvis du motionerer hårdt, er ældre eller syg, er det vigtigt, at du spiser, så du får nok energi.

Hvem står bag Nøglehullet?

Nøglehullet er et fælles nordisk mærke. Kravene til Nøglehullet udarbejdes af myndighederne i Norge, Sverige, Island og Danmark. Mærket støttes af Nordisk Ministerråd.

I Danmark er det Fødevarestyrelsen, der har ansvaret for Nøglehullet og kontrollerer, at reglerne for brug af mærket overholdes. Det er frivilligt for producenterne at bruge Nøglehullet.

Her finder du Nøglehullet

Nøglehullet sidder ved produktet eller på emballagen.

- Fødevarer med Nøglehullet har som regel en næringsdeklaration.
- Sodavand, slik og kager kan ikke mærkes med Nøglehullet.
- Fødevarer med sødemidler kan heller ikke mærkes med Nøglehullet.



Læs mere om Nøglehullet på:

www.noeglehullet.dk
www.norden.org/noeglehullet



Nemt
at vælge
sundere



Disse fødevarer kan få Nøglehullet

Gå efter Nøglehullet, når du køber ind!



Nøglehullet finder du ved produktet eller på emballagen.

Sammenlignet med andre fødevarer af samme type lever produkter med Nøglehullet op til et eller flere af følgende krav:

- Mindre og sundere fedt
- Mindre sukker
- Mindre salt
- Flere kostfibre og fuldkorn



Vegetabilske produkter
sojadrik, havredrik, tofu og vegetabilske alternativer til kød og fisk



Frugt og bær
friske eller frosne



Kød og pålæg
frisk eller frossen



Fisk og skaldyr
fiskeprodukter, friske eller frosne



Olie
magarine



Brød og kornprodukter
gryn, pasta, ris og morgenmadsprodukter



Færdigretter
supper, pizza, wraps, sandwich og salater



Mejeriprodukter
mælk, yoghurt, ost



Grøntsager og kartofler
friske eller frosne