

Nøkkelhull hjelper deg til å velge sunne matvarer i butikken:

Hva betyr nøkkelhull?

Nøkkelhull på varer hjelper deg til å velge sunne matvarer når du er i butikken. Nøkkelhull på matvarer betyr at varen har mindre salt, sukker, fett og mer fiber enn en liknende matvare.

Fiber er stoffer i mat som får magen til å jobbe og gjør deg mett lenge.



Fiber
2 g / 100 g



Fiber
7 g / 100 g



Sukker
18 g / 100 g



Sukker
0 g / 100 g



Salt
3 g / 100 g



Salt
1 g / 100 g



Fett
10 g / 100 g



Fett
3,4 g / 100 g

Tips! Neste gang du er i butikken, kjøp matvarer med nøkkelhull.

Ordforklaring:

Fiber: Stoffer i mat som får magen til å jobbe. Gjør deg mett lenge.

Foto: Helsedirektoratet og produsentne Arla og Tine
Illustrasjoner: Szandra Kovács, ikonikon.no