

Kluring – Nyckelhålet

Vad betyder nyckelhålsmärket?



1. Nyckelhålet varnar för giftig mat
- X. Nyckelhålet visar vilken mat som är extra bra för miljön.
2. Nyckelhålet visar vilken mat som du mår bra av att äta.

Bakgrund

Det kan kännas krångligt att börja äta mer hälsosamt. Men det behöver det inte vara. Genom att välja Nyckelhålsmärkt mat och samtidigt variera maten över veckan, kan du snabbt förbättra dina matvanor. Med bra matvanor blir man piggare och orkar mer. Dessutom minskar risken för kroniska sjukdomar, som hjärt- och kärlsjukdom, vissa cancerformer, typ 2-diabetes och övervikt.

Nyckelhålet finns på både förpackad och oförpackad mat. Du hittar det till exempel på färska och frysta grönsaker, på oljeflaskor, i mejeridisken, i brödhyllan, bland flingpaketen, på färsk fisk eller på mat i den manuella kyldisken. Färdigrätter och smörgåsar kan också vara Nyckelhålsmärkta.

Utmaning

Titta efter nyckelhålet hemma – hur många kan ni hitta?

Ofta innehåller även fruktyoghurt, juicer, flingor och bröd mycket tillsatt socker. Du kan titta på innehållsförteckningen på olika produkter. Försök att välja bröd, flingor och yoghurt/fil som inte innehåller mer än 5 g socker/100 gr. Ett bra sätt att välja bra produkter är att välja de"



