

- ババロア菓子

(イラストがあるブルーベリーの含有量の表示あり (6%))



- キーホールマークパンフ

Vem kan äta nyckelhälsmärkt?

Nyckelhälsmärkt mat passar för dig som är frisk – såväl vuxen, tonåring som barn över 2 år. Nyckelhälsmärka varor är inte "barnningsmat", utan tänka för dig som vill äta hälsosamt.

Men ibland kan man behöva äta mat som ger kroppen extra mycket energi, t ex om man är äldre och har svårt att behålla kroppsvikten, när man har någon sjukdom eller idrottar hårt. Då kan man behöva äta livsmedel eller maträtter som inte är nyckelhälsmärka.

Varför bör du välja nyckelhälsmärkt?

Den livsstil du väljer påverkar din hälsa. Genom att äta hälsosamt och röra på dig regelbundet kan du minska risken för sjukdomar, som fetma, hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes, högt blodtryck, vissa cancersjukdomar och bensjukhet. Även risken för karies och förstoppning minskar om man äter hälsosamt.

Reglerna för nyckelhålet bygger på de nordiska näringsrekommendationerna som är baserade på vetenskaplig forskning.

Ditt val av mat kan påverka din hälsa. Nyckelhålet gör det enklare att välja hälsosamt.

DE NYA REGLERNA ...

Färdigförpackat och oförpackat

För att få nyckelhälsmärkas måste livsmedlet uppfylla flera olika villkor enligt reglerna. I de flesta fall ska de också vara förpackade. De livsmedel som får säljas oförpackade är färsk fisk, frukt, bär, grönsaker och potatis. De oförpackade livsmedlen kan nyckelhälsmärkas på tex skyvtår in till varorna.

Villkor för näringsämnen

Nyckelhälsymbolen talar om vad varorna får innehålla i fråga om följande näringsämnen:

- mängden fett
- vilken sorts fett (mättade fetter och transfettsyror)
- sockerarter (deklarerats under kolhydrater)
- salt, dvs natriumklorid (deklarerats som natrium)
- fiber

Olika villkor för varje livsmedelsgrupp

Villkoren varierar för de olika livsmedelsgrupperna.

- Några exempel på de nya reglerna:
- Mjolk får innehålla högst 0,5 % fett, hårdost högst 17 % fett och 1,2 % salt

- För yoghurt gäller högst 0,5 % fett och ett totalt innehåll av sockerarter om max 9 %. Sötningemedel får inte ingå.

- För lättmargarin (max 40 % fett) ställs även krav på fettkvaliteten. Mängden mättade fettsyror och transfettsyror får vara högst en tredjedel av den totala fetthalten.

- I färdigrätter får, liksom tidigare, mängden fett vara högst 30 % av energivärdet. Dessutom finns nu villkor för innehåll av salt och sockerarter. Rätten ska också innehålla minst 80 g grönsaker (exkl. potatis) och ha ett energivärde om minst 400 och högst 750 kcal per portion. För soppor, pajer, pitonger och pizzor gäller andra villkor.

Reglerna finns i sin helhet på www.nyckelhalat.se.

... OCH DE GAMLA

Fram till den 30 november 2006 får även de gamla reglerna tillämpas. Därrefter får glass, sorbet, mesost, messnöj, skummjölkspulver och kex inte längre vara nyckelhälsmärka.

Nya regler sedan 1 juni 2005

Nyckelhälsmärkning har funnits sedan 1989 och nya regler gäller från den 1 juni 2005.

De nya reglerna innebär att det för vissa livsmedelsgrupper nu även finns villkor för innehåll av sockerarter och natrium (salt), liksom för vilken sorts fett varan består av.

Fler livsmedel kan nu märkas, t ex kött, fisk, fiskprodukter, frukt, bär, grönsaker, potatis och vegetabiliska alternativ till mejer- och köttprodukter.

Du som vill veta mer, besök Livsmedelsverkets webbplats www.livsmedelsverket.se eller www.nyckelhalat.se.

Nyckelhälsmärket ingår i ett av verkets "5 kostråd 2005". Läs mer om kostråden på vår webbplats.

Nyckelhålet är ett varumärke

Så här ska nyckelhålet se ut: Enligt de nya reglerna ska det finnas ett @ bredvid nyckelhälsymbolen. Det betyder att det är ett varumärke, som är registrerat hos Patent- och registreringsverket.



Frivillig märkning

Nyckelhälsmärkningen är en frivillig märkning, men måste följa reglerna i Livsmedelsverkets föreskrifter om symbolen, LIVSFS 2005:9.



LIVSMEDELS
VERKET

Adress: Box 622, 751 26 Uppsala
Telefon: 018-17 53 00
Fax: 018-10 36 48
E-post: livsmedelsverket@slv.se
www.livsmedelsverket.se

Vilka livsmedel kan vara nyckelhälsmärkta?



Frukt och bär

Färska, kylda eller djupfrysade (ej sockrade eller konserverade)



Grönsaker

Rotfrukter, bönor, ärtor och andra grönsaker som är färska, kylda, torkade eller djupfrysade (ej konserverade)



®

Bredbart matfett

Lättermargarin m m



Potatis

- Spannmålsprodukter
- Mjukt bröd, brödmixer, hårt bröd, skorpor
- Mjöl, flingor, gryn
- Frukostflingor, müsli
- Pasta, t ex fullkornspasta
- Gröt, grötpulver
- Välling, t ex fullkornsvälling



Fisk och skaldjur

Färsk eller djupfrost fisk, fiskprodukter, skaldjur, t ex räkor



Kött och chark

Kött, köttplätt, korr, leverpastej, blodpudding m m



Färdigmat

Färdigrätter, soppor, pajer (ej efterräts-pajer), pizzor, pirogger m m



Vegetabiliska varor

som är alternativ till t ex mjölk, yoghurt, korv och färsprodukter



Mejerivaror

Mjölk, fil, yoghurtprodukter, alternativ till grädddecieme fräns, olika sorters ostar

Restaurang

På restaurangmenyn kan du ibland hitta märkta med ett nyckelhål. Då ska rätten vara näringsberäknad och uppfylla kraven för nyckelhålsmärkning.

Receptblad

I butiker kan ibland finnas receptblad med ett nyckelhål. Det innebär att maträtten i receptet är näringsberäknad enligt vissa villkor, där ett huvudvillkor är mängden fett i maträtten.