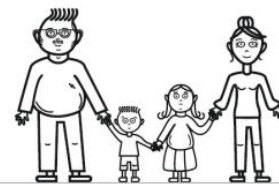


FAKTAARK



Hvordan lese på matvareemballasje

BAKGRUNN

Nøkkelhullsmerket skal gjøre det enklere for forbrukerne å ta lured valg. Ikke alle produsenter benytter seg av den frivillige merkeordningen, samtidig som en del matvarer ikke oppfyller alle kriteriene for å få merket. Matvarer uten nøkkelhullsmerket trenger ikke nødvendigvis å være mer usunne, eller dårligere alternativer enn matvarer med nøkkelhull. For å kunne vurdere alle produkter, er det nødvendig å kunne tolke matvareemballasjen.

HVA SKAL MAN SE ETTER?

På emballasjen finner man informasjon om ingredienser og næringsinnhold.

Ingredienslisten gir informasjon om hvilke ingredienser som finnes i produktet. Listen er oppgitt i synkende rekkefølge, med hovedingrediensen først. Det anbefales derfor å velge matvarer hvor sukker og fett står langt nede på ingredienslisten, da dette er ingredienser som bidrar med mye energi.

Næringsinnholdet opplyser om innholdet av næringsstoffer i maten, og gjør det enklere å sammenligne flere ulike matvarer. Den skal inneholde informasjon om:

- Totalt energiinnhold, kilojoule (kJ) eller kilokalorier (kcal)
- Energigivende næringsstoffer som fett (mettede fettsyrer), karbohydrater (sukkerarter, kostfiber) og proteiner.
- Innhold av salt

Dette oppgis alltid per 100 g, men enkelte produsenter oppgir også mengde per enhet eller porsjon i tillegg.

Hva man skal se etter avhenger av hvilken type matvare man ser på:

- Kjøttprodukter: energi, proteiner, fett og salt. Her har ikke innholdet av karbohydrater noen betydning, fordi kjøtt ikke inneholder dette.
- Brød: kostfiber og salt. Brød har et naturlig høyt innhold av karbohydrater, men her er andel kostfiber fremfor total mengde karbohydrater interessant.
- Brus: Totalt energiinnhold og sukker.

Se innkjøpsguide nederst på neste side for spesifikke anbefalinger.

Nyttig å vite

Den ingrediensen som står først på innholdsfortegnelsen er den det er mest av, den som står sist er det minst av.

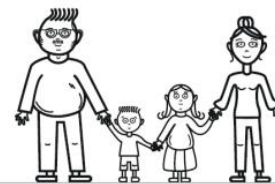
Praktiske tips

- Les varedeklarasjonen på matvarer som ikke har nøkkelhull.
- Unngå matvarer som inneholder mye sukker og fett
- Fett inneholder mer enn dobbelt så mye energi som sukker (karbohydrater). Det er derfor fett som påvirker kaloriinnholdet i størst grad
- Næringsinnhold per 100 gram kan være lurt å bruke ved sammenligning av to tilsvarende matvarer.
- Vær oppmerksom på at produktets størrelse også har betydning for det totale energiinntaket, særlig på produkter som selges i porsjonsstørrelser (yoghurt, is, ferdigretter osv.)



TIPS!

Klipp ut innkjøpsguiden nederst på neste side, brett den i to og legg den sammen med bankkortet slik at den er lett tilgjengelig på butikken.



FAKTAARK

Hvordan lese på matvareemballasje

EKSEMPEL: Hvordan vurdere om et produkt er bedre enn et annet?

Nugatti:

Ingredienser: **sukker, solsikkeolje**, hasselnøttkjerner 9%, mysepulver (melk), kakaopulver 4%, skummetmelkpulver, emulgator (soyalecitin, E471), aroma.

Nugatti Max:

Ingredienser: **sukker, solsikkeolje**, kostfiber (inulin, polydekstrose), mysepulver (melk), kakaopulver 7%, skummetmelkpulver, kakaomasse, melkepulver, hasselnøttkjerner 8%, emulgator (soyalecitin, E471), aroma.

Nugatti Zero:

Ingredienser: kostfiber (inulin), **solsikkeolje**, hasselnøttkjerner 13 %, søtstoffer (maltitol, sukralose), skummetmelkpulver, kakaopulver 6 %, stivelse, mysepulver (melk), emulgator (soyalecitin, E471), aroma.

SVAR:

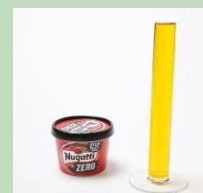
Sukker er første ingrediens både i Nugatti og Nugatti Max, mens Nugatti Zero er helt uten sukker.

Solsikkeolje er ingrediens nummer to i alle tre produkter, og finnes mest av i Nugatti zero..

Kaloriinnholdet i alle tre produktene er tilnærmet likt grunnet høyt innhold av olje (og sukker i alm. Nugatti).

Konklusjon: Alle typer Nugatti er et energirikt pålegg, og bør begrenses i hverdagskostholdet.

Næringsinnhold per 100 g	Nugatti	Nugatti Max	Nugatti Zero
Energi (kJ/kcal)	2184/522	2035/490	2014/487
Fett, hvorav mettede fettsyrer	28 g 3,4 g	32 g 4,5 g	35 g 4,6 g
Karbohydrat, hvorav sukkerarter, hvorav polyoler	63 g 62 g	36 g 34 g	27 g 11 g 9,5 g
Kostfiber	-	20 g	26 g
Protein	4,1 g	6,8 g	7 g
Salt	0,15 g	0,23 g	0,18 g



HVORDAN SE PÅ NÆRINGSINNHOOLD I PRAKSIS?

Denne innkjøpsguide kan brukes som en veiledning til hva man skal se etter på ulike produkter.

Spar på sukker: Slukk tørsten i vann. Juice, saft og brus inneholder ca. 10 g sukker per dl. Velg frokostprodukter med maks 13 g sukker pr. 100 g.

Spar på salt: Brød, ost, kjøttpålegg, frokostprodukter og ferdigretter inneholder mye salt. Velg produkter med minst mulig salt.

Se etter disse symbolene:



Innkjøpsguide Anbefalt innhold pr. 100 g

	Kostfiber/sukker	Fett
Grovt brød	minst 7 g fiber	maks 7 g
Frokostprodukter	minst 6 g fiber	maks 7 g
Melk, syrnede melkeprod.		maks 0,7 g
Smaksatt yoghurt	maks 9 g sukker	maks 0,7 g
Ost		maks 17 g
Rømme, kesam, dressinger		maks 5 g
Kjøtt og pålegg		maks 10 g
Fisk (uten panering)		ingen øvre grense
Bearbejdede fiskeprodukter	maks 5 g sukker	maks 10 g
Ferdigretter	maks 3 g sukker	maks 30 g