

## FAKTAARK

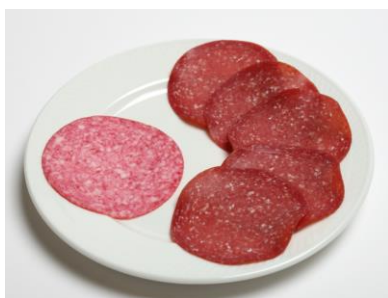
### Varedeklarasjon

#### Praktiske tips

- På emballasjen finnes informasjon om *ingredienser* og *næringsinnhold* i matvaren
- Ingredienslisten gir informasjon om hva produktet inneholder
- Ingrediensene står i synkende rekkefølge. Den som står først er det mest av.
- Det kan være nyttig å lese på næringsinnholdet på matvarer som *ikke* har nøkkelhull.
- Næringsinnhold gir informasjon om bl.a. kaloriinnhold
- Ved å se på kaloriinnhold (kcal) per 100 gram kan man sammenligne kaloriinnhold i ulike produkter.
- Velg den matvaren med færrest kalorier når du vil passe vekta

#### Eksempel:

1 skive dansk salami tilsvarer 5 skiver lett salami (10 % fett)



#### Nyttig å vite

Produktets størrelse har betydning for det totale energiinntaket. Vær særlig oppmerksom på produkter som selges i porsjonspakninger (yoghurt, is, ferdigretter osv.)

#### Eksempel:

1 Go' morgen yoghurt tilsvarer 4 yoplait double 0



Innkjøpsguide som 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
Bearbeidede fiskeprodukter	maks 5 g sukker	maks 10 g
Ferdigretter	maks 3 g sukker	maks 30 g