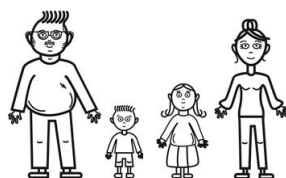


## Lure matvarevalg

Gå igjennom matvarene dere har hjemme, har dere noen matvarer med nøkkelhullet eller som er merket som grovt eller ekstra grovt med Brødskalan? Husk å se i tørrvareskap/skuffer, kjøleskap og fryser. Fyll inn i skjemaet nedenunder.

**Matvarekategori**
**Matvarer med nøkkelhull**
**Matvarer uten nøkkelhull**


<b>Eksempel:</b> <i>Pålegg</i>	<i>Kokt skinke</i> <i>Norvegia lettere</i>	<i>Salami</i> <i>Norvegia vanlig</i>
<b>Pålegg inkl.</b> margarin og smør		
<b>Brød og</b> <b>knekkebrød</b>		
<b>Melkeprodukter</b>		
<b>Frokostblandinger</b> <b>og havregryn</b>		
<b>Sauser, supper</b>		
<b>Pasta, potet, ris</b>		
<b>Middager, inkl.</b> <b>kjøtt og fisk</b>		
<b>Ferdigretter som</b> <b>f.eks. pizza,</b> <b>fiskegrateng</b>		
<b>Grønnsaker og</b> <b>frukt</b>	Obs! all frukt og grønt som ikke er bearbeidet oppfyller krav til nøkkelhull, skriv gjerne ned hva dere har	
<b>Godteri, snacks,</b> <b>kaker, kjeks</b>		



## Lag en bytteliste

Med utgangspunkt i listen ovenfor, undersøk om det er noen av matvarene uten nøkkelhull som kan byttes til lurre valg. Ta listen med på butikken eller søk informasjon på produsentenes eller butikkenes hjemmesider.



NÅVÆRENDE MATVAREVALG	BYTTE TIL	LURERE MATVAREVALG
Eksempel: <i>Lettrømme</i>	→	<i>Mager kesam eller drømmelett (5 % fett)</i>
<i>Kjøttdeig</i>	→	<i>Karbonadedeig, kyllingkjøttdeig, kjøttdeig av svin</i>
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	


### TENK IGJENNOM!

Om det ikke finnes nøkkelhull på enkelte matvarer, er det ande lure grep dere kan gjøre? For eksempel:

- ✓ Hvor ofte matvaren kjøpes?
- ✓ Mengde?
- ✓ Kan matvaren gjøres til et bedre alternativ ved å tilsette f.eks. grønnsaker (f.eks. ferdig pizza)



**PRAKTISK TIPS:**



✓ Svært få yoghurter har nøkkelhullet, her kan man med fordel velge små porsjonsbegre eller varianter uten tilsatt sukker

