

Anahtar Deliğinin peşinden gidin

Yemek seçiminiz kendi sağlığını etkiler. Anahtar Deliği sizin sağlıklı seçim yapmanıza yardımcı olur.

Aynı türdeki diğer gıda ürünleri ile kıyaslayınca Anahtar Deliği ürünleri aşağıdaki bir veya daha fazla şarta sahiptir:

- Daha az ve sağlıklı yağ
- Daha az şeker
- Daha az tuz
- Fazla lifli ve tam tahıllı

Anahtar Deliği herkes içindir

Anahtar Delikli ürünler, hem yetişkin hem ergenlik çağındakiler, hem de çocuklar, bütün sağlıklı insanlar içindir. Anahtar Deliği, sağlıklı yemek isteyen sizler içindir.

Çeşitli gıda tüketmek, sağlıklı beslenmenin bir parçasıdır. Bu Anahtar Deliğinin yardımı ile olur, çünkü değişik gruplardan işaretlenmiş birçok gıda ürünü bulabilirsiniz. Özel durumunuz varsa mesela fazla spor yapıyorsanız, yaşlıysanız veya hastaysanız yeterli enerji alacak kadar yemeniz önemlidir.

Anahtar Deliğinin arkasında kim var?

Anahtar Deliği, kuzey ülkelerinin ortak bir markasıdır.

Anahtar Deliği için gerekli şartlar Norveç, İsveç ve Danimarka'daki yetkili makamlar tarafından hazırlanır. Bu marka kuzey ülkeleri bakanlık konseyi tarafından desteklenir. Üreticilerin Anahtar Deliğini kullanması isteğe bağlıdır.

Anahtar Deliğini burada bulabilirsiniz

Anahtar Deliği markası ambalajda yer alır fakat aynı zamanda bu markayı balık, meyve, sebze ve patates gibi ambalajlanmamış şeylerde de bulabilirsiniz.

- Anahtar Deliği markalı gıda maddelerinde kural olarak içeriği yazılıdır
- Gazlı içecekler, şekerlemeler ve kekler Anahtar Deliği ile işaretlenemezler.
- Tatlandırıcı maddeler içeren gıdalar da Anahtar Deliği işe işaretlendirilemezler.



Anahtar Deliği hakkında daha fazla bilgi için:
www.norden.org/noeglehullet



Daha sağlıklıyı kolayca seçmek



Nordic Council of Ministers



Ministry of Food, Agriculture and Fisheries
Danish Veterinary and Food Administration



Bu gıda maddeleri Anahtar Deliği alabilir

**Alışveriş yaparken Anahtar
Deliğini arayın!**



Anahtar Deliği ambalajda bulunur

Aynı türdeki diğer gıda ürünleri ile kıyaslayınca Anahtar Deliği ürünleri aşağıdaki bir veya daha fazla şarta sahiptir:

- Daha az ve sağlıklı yağ
- Daha az şeker
- Daha az tuz
- Fazla lifli ve tam tahıllı



Meyve

Taze veya dondurulmuş



Et ve et ürünleri

Taze veya dondurulmuş



Balık ve kabuklu deniz ürünleri

Balık ürünleri, taze veya dondurulmuş



Bitkisel ürünler

Soya sütü, yulaf içeceği, soya peyniri (tofu), et ve balığa alternatif bitkisel ürünler



Yağ

Margarin



Ekmek ve tahıllı ürünler

Tahıl, makarna, pirinç ve kahvaltılık gevrekler



Hazır gıdalar

Çorbalar, pizza, dürümler, sandviç



Süt ürünleri

Süt, yoğurt, peynir



Sebzeler ve patates

Taze veya dondurulmuş