

یہاں آپ چابی کے سوراخ کے نشان کو پائیں گے



چابی کے سوراخ کا نشان لیٹن کے مواد پر ہوتا ہے، لیکن آپ نشان کو مچھلی، فروٹ، بیر، سبزیوں اور آلو پر بھی پا سکتے ہیں جو ملفوف نہیں ہوتے

- جن خوردونوش پر چابی کے سوراخ کا نشان ہے ان پر عموماً مصنوع کے اجزا کی چٹ ہوتی ہے
- سوڈا پانی، ٹافیاں اور کیک پر چابی کے سوراخ کا نشان نہیں لگ سکتا
- جن خوردونوش میں میٹھا کرنے کی مصنوعات ہوتی ہیں ان پر بھی چابی کے سوراخ کا نشان نہیں لگ سکتا



چابی کے سوراخ کے نشان کے بارے میں آپ یہاں مزید پڑھ سکتے ہیں:

www.norden.org/noeglehullet



Nordic Council of Ministers



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



چابی کے سوراخ کے نشان کا انتخاب کریں

خوراک کے چناؤ کا عمل آپ کی صحت پر اثر انداز ہوتا ہے چابی کے سوراخ کا نشان آپ کے لیے صحت افزا اشیاء کو انتخاب کرنے میں آسانی پیدا کرتا ہے

اسی قسم کی دوسری خوردونوش کی مصنوعات کے مقابلے میں، چابی کے سوراخ کے نشان والی مصنوعات مندرجہ ذیل ایک یا زائد شرط/شرائط کو پورا کرتی ہیں:

- کم اور مزید صحت افزا چکنائٹ
- کم شوگر
- کم نمک
- مزید سخت کاربوہائیڈریٹ اور تیار شدہ دانے

چابی کے سوراخ کا نشان سب کے لیے ہے

چابی کے سوراخ کے نشان والی مصنوعات تمام صحت مند افراد، بالغ، ٹین ایجز اور بچوں کے لیے ہیں۔ چابی کے سوراخ کا نشان آپ کے لیے ہے جو صحت افزا خوراک کھانا چاہتے ہیں

مختلف نوع کی مصنوعات صحت افزا خوراک کا حصہ ہے۔ اس حوالے سے چابی کے سوراخ کا نشان مدد کرتا ہے کیونکہ آپ چابی کے سوراخ کے نشان کو مختلف نوع کی مصنوعات پر پائیں گے۔ اگر آپ کی خاص ضروریات ہیں، مثلاً آپ شدید ورزش کرتے ہیں، بزرگ یا بیمار ہیں، تو اہم ہے کہ آپ اس طرز پر کھائیں کہ آپ کو بھرپور توانائی ملے

چابی کے سوراخ کے نشان کے پیچھے کس کا ہاتھ ہے

چابی کے سوراخ کا نشان ایک مشترکہ شمالی نشان ہے

چابی کے سوراخ کے نشان کی شرائط ناروے، سویڈن اور ڈنمارک کے حکومتی ادارے تشکیل دیتے ہیں۔ Nordisk Ministerråd کا ادارہ چابی کے سوراخ کے نشان کی پشت پناہی کرتا ہے۔ صنعت کار رضاکارانہ طور پر چابی کے سوراخ کے نشان کو استعمال کر سکتے ہیں

زیادہ صحت
افزا اشیاء کے
چناؤ میں آسانی



یہ مصنوعات چابی کے سوراخ کا نشان حاصل کر سکتی ہیں



جب آپ سودا لیں تو چابی کے
سوراخ کے نشان کو مد نظر رکھیں
چابی کے سوراخ کے نشان کو آپ لپٹنے والے
مواد پر پائیں گے

اسی قسم کی دوسری خوردونوش کی مصنوعات کے مقابلے میں ، چابی کے
سوراخ کے نشان والی مصنوعات مندرجہ ذیل ایک یا زائد شرط / شرائط کو
پورا کرتی ہیں:

- کم اور مزید صحت افزا چکنائٹ
- کم شوگر
- کم نمک
- مزید زیادہ سیلولوز پر مشتمل خوراک اور خالص
دانوں پر مشتمل خوراک



سبزیوں پر مشتمل مصنوعات

سویا بین کا دودھ ، جو کا مشروب ، tofu اور گوشت اور
مچھلی کے متبادل سبزیوں پر مشتمل مصنوعات



مچھلی اور کھیرے دار جانور
مچھلی کی مصنوعات ، تازہ اور فریز کی ہوئیں



تیل
ماگارین



گوشت اور بریڈ کے اوپر لگانے والا مواد
تازہ یا فریز کیا ہوا



فروٹ اور بیر
تازہ یا فریز کیا ہوا



سبزیوں اور آلو
تازہ یا فریز کئے / کی ہوئے / ہویئے



ڈائری کی مصنوعات
دودھ ، میٹھی دہی ، پنیر



تیار شدہ ڈشیں
سوپ ، پیزا ، wraps ، سینڈوچ



بریڈ اور آناج کی مصنوعات
پیسا ہوا آناج ، پاستا ، چاول اور صبح کے ناشتے
کی مصنوعات