

## 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](http://www.norden.org/noeglehullet)

Haziran 2010



norden

Nordic Council of Ministers



Norwegian Food Safety Authority

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



Norwegian Directorate of Health



NATIONAL FOOD ADMINISTRATION



**Daha sağlıklıyı kolayca seçmek**



norden

Nordic Council of Ministers



Norwegian Food Safety Authority

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



Norwegian Directorate of Health



NATIONAL 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



## **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



## **Bitkisel ürünler**

Soya sütü, yulaf ieeđi, soya peyniri (tofu),  
et ve balıđa alternatif  
bitkisel ürünler