

## به علامت سوراخ کلید توجه کنید

غذایی را که انتخاب می کنید، بروی سلامتی شما اثر می گذارد. علامت سوراخ کلید، انتخاب غذای سالم را آسان تر می کند.

- در مقایسه با مواد غذایی مشابه، محصولاتی که علامت سوراخ کلید دارند، یک یا چند مورد از شروط زیر را تامین می کنند:
- چربی کمتر و سالمتر
  - قند کمتر
  - نمک کمتر
  - سبوس و فیبر غذایی بیشتر

## سوراخ کلید برای همه است

غذاهایی که علامت سوراخ کلید دارند، برای همه افراد سالم است - هم بزرگسالان، هم نوجوانان و هم کودکان. سوراخ کلید برای شماست که میخواهید غذای سالم بخورید.

تنوع یکی از مشخصات غذای سالم است. علامت سوراخ کلید به این نکته کمک می کند، چون این علامت را می توانید بروی مواد غذایی مختلفی بیابید. اگر نیاز خاصی دارید، مثلا اگر ورزش سنگین می کنید، سالمند و یا بیمار هستید، لازم است غذای بخورید که انرژی کافی داشته باشید.

## چه کسانی مسئول سوراخ کلید هستند؟

سوراخ کلید، علامتی است که بطور مشترک در کشورهای اسکاندیناوی بکار می رود.

شرایط سوراخ کلید توسط مسئولان مربوطه در کشورهای نروژ، سوئد و دانمارک تدوین می شود. شورای وزرای اسکاندیناوی به مخارج این علامت کمک می کند. استفاده از سوراخ کلید برای تولید کنندگان اجباری نیست.

## سوراخ کلید اینجاست

علامت سوراخ کلید بروی بسته بندی زده می شود، ولی این مارک را می توان روی ماهی، میوه، سبزیجات و سیب زمینی که بسته بندی نشده باشند نیز یافت.

- مواد غذایی با علامت سوراخ کلید معمولا جدول تغذیه نیز دارند.
- نمی توان به نوشابه، آبناات و یا شیرینی جات مارک سوراخ کلید زد.
- به مواد غذایی حاوی مواد شیرین کننده نیز نمی توان مارک سوراخ کلید زد.



برای اطلاع بیشتر در مورد سوراخ کلید به سایت اینترنتی زیر مراجعه کنید:

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

ماه ژوئن سال ۲۰۱۰



# انتخاب غذای سالمتر آسان است



Nordic Council of Ministers

Mattilsynet Norwegian Food Safety Authority  
Ministry of Food, Agriculture and Fisheries  
Danish Veterinary and Food Administration

Helsedirektoratet  
Norwegian Directorate of Health

LIVSMEDELSVERKET  
NATIONAL FOOD ADMINISTRATION



Nordic Council of Ministers

Mattilsynet Norwegian Food Safety Authority  
Ministry of Food, Agriculture and Fisheries  
Danish Veterinary and Food Administration

Helsedirektoratet  
Norwegian Directorate of Health

LIVSMEDELSVERKET  
NATIONAL FOOD ADMINISTRATION

# مواد غذایی زیر می توانند علامت سوراخ کلید داشته باشند

## هنگام خرید به سوراخ کلید توجه کنید!



### علامت سوراخ کلید را روی بسته بندی می یابید

در مقایسه با مواد غذایی مشابه، محصولاتی که علامت سوراخ کلید دارند،  
یک یا چند مورد از شروط زیر را تامین می کنند:

- چربی کمتر و سالمتر
- قند کمتر
- نمک کمتر
- سبوس و فیبر غذایی بیشتر



### محصولات گیاهی

شیر سویا، نوشیدنی جو و مشابه، سویا و جایگزین های گیاهی  
برای گوشت و ماهی



### ماهی و سایر غذاهای دریایی

ماهی جات، تازه یا یخ زده



### گوشت و محصولات گوشتی سرد

تازه یا یخ زده



### میوه و توت جات

تازه یا یخ زده



### روغن

مارگارین



### سبزیجات و سیب زمینی

تازه یا یخ زده



### لبنیات

شیر، ماست و پنیر



### غذاهای آماده

سوپ، پیتزا، انواع دوروم، ساندویچ



### نان و محصولات غلات

غلات پوست کنده یا خورد شده، اسپاگتی  
و مشابه، برنج، محصولات ویژه صبحانه