



Faktaark om kampagnen "Nemt at vælge sundere"

Om konkurrencen

Du kan nu indstille dit lokale supermarked som årets sundeste supermarked, hvis du mener, at de gør det nemmere for dig at træffe et sundt valg i hverdagen.

www.noeglehullet.dk – eller sms 1277 'butik'

Du kan være med i konkurrencen enten på Nøglehullets hjemmeside, www.noeglehullet.dk, ved at sende en sms til 1277 'butik', hvor du skriver navn og adresse på den butik, du gerne vil indstille. (Alm. sms-takst.) Eller via indstillingskuponner som findes i nogle supermarkeder.

Konkurrencen starter onsdag den 3. februar og slutter søndag den 21. februar.

Vindersupermarkederne bliver bl.a. præsenteret i DRs 'Ha' det godt' og i Søndagsavisen, som Fødevarestyrelsen samarbejder med om kampagnen.

De fem kategorier, som et supermarked kan indstilles under

1. Synlighed af nøglehulsmærkede produkter og øvrige sunde produkter – de er lette at finde i butikken
2. Reklamer og tilbud på sunde fødevarer og nøglehulsmærkede varer
3. Arrangementer/demonstrationer osv. med fokus på sundhed, sunde fødevarer og nøglehulsmærkede produkter
4. Personalets evne til at guide kunderne til at finde sunde fødevarer og nøglehulsmærkede produkter
5. Kreativitet – nye og anderledes ideer, som hjælper kunderne med at købe sundere ind



Om Nøglehullet



Nøglehullet er et nyt officielt nordisk ernæringsmærke, som producenterne kan sætte på deres produkter, hvis de lever op til de fastsatte kriterier inden for deres kategori, og dermed udgør et sundere valg i kategorien. Kravene, der skal opfyldes, er fastsat af de nordiske myndigheder i fællesskab. Hvis en vare har nøglehulsmærket, ved man som forbruger, at det bidrager til en sund kost.

Der er i øjeblikket mere end 400 varer med Nøglehulsmærket. Mærket findes bl.a. på mejeriprodukter, pålæg, morgenmadsprodukter, færdigretter, fisk, margarine, olie, pasta, tortilla, frossen frugt og grøntsager. Mærket viser, at disse fødevarer indeholder mange kostfibre og fuldkorn og har et mindre indhold af fedt, umættet fedt, sukker og salt.

Nøglehulsmærket gør det nemt for forbrugeren at vælge de sundere produkter – uden først at skulle læse hele varedeklarationen. Vil du gerne leve efter de 8 kostråd, så vælg Nøglehulsmærkede produkter, når du køber ind.

Nøglehulsmærket har været anvendt i Sverige i 20 år. 98 % af de svenske forbrugere kender mærket. 83 % af de svenske forbrugere mener, at nøglehulsmærket gør det nemmere for dem at vælge de sunde produkter frem for de usunde.

Danskernes kendskab til Nøglehulsmærket

En ny undersøgelse af danskernes kendskab til nøglehulsmærket viser, at 57 % af de adspurgte indkøbsansvarlige danskere kender mærket. Det er en markant forøgelse i forhold til for et år siden, hvor kun 12 % kendte til mærket.

72 % af de indkøbsansvarlige svarer i undersøgelsen, at nøglehulsmærket er synligt – mod kun 50 % af de adspurgte i 2008. Deres kendskab til mærket er fra TV/radio, madvarer og butikker – og hænger givetvis sammen med den kampagne for nøglehulsmærket, som Fødevarestyrelsen gennemførte i oktober 2009 samt det øgede antal produkter med nøglehulsmærket.

Forbrugerne forbinder først og fremmest Nøglehulsmærket med sundhed (45 %). 50 % mener, at Nøglehulsmærket letter processen med at vælge sunde madvarer i en indkøbssituation. Hvis der var flere nøglehulsmærkede madvarer i butikkerne, ville en ud af 3 danske indkøbsansvarlige købe flere af disse madvarer.

Vejen til sundere kostvaner

- Kig efter Nøglehullet når du køber ind - Nøglehullet gør det nemt at vælge sundere. (www.noeglehullet.dk)
- [Test din sundhed med Kostkompasset](#) og få gode råd til hvor og hvordan du kan leve sundere.
- Øs op efter Y-tallerknen
 - 1/5 kød, fjerkræ, æg, fisk, ost og sovs
 - 2/5 brød, kartofler, ris eller pasta
 - 2/5 grøntsager, gerne 2 forskellige slags
- Kom dobbelt så mange grøntsager som kød i sammenkogte retter



- Server vand og mælk til måltider – gem sodavand, saft og andre søde drikke til særlige lejligheder. Drik maks. ½ liter sodavand eller saft om ugen.
- Spis frugt eller grønt til alle eller næsten alle måltider, også mellemmåltiderne
- Vælg kød og pålæg med maks. 10 gram fedt pr. 100 gram
- Vælg de magre mejeriprodukter med maks. 0,7 gram fedt pr. 100 gram

De 8 kostråd

De 8 kostråd er hverdagens huskeråd til en sund balance mellem mad og fysisk aktivitet. Lever du efter kostrådene, får du de vitaminer, mineraler og andre vigtige næringsstoffer kroppen har brug for. Du nedsætter risikoen for livsstilssygdomme som hjertekarsygdomme, type 2 diabetes og kræft og forebygger, at du tager på i vægt. Kostrådene er således det bedste bud på en sund livsstil.

Mange danskere kan få stor glæde af at kigge efter Nøglehullet når de køber ind. En ny rapport fra Fødevareinstituttet, DTU viser at 8 ud af 10 danskere gerne vil spise sundt, men der er et stykke vej til at alle spiser efter kostrådene. (Kilde: Danskernes måltidsvaner, holdninger, motivation og barrierer for at spise sundt 1995-2008, DTU Fødevareinstituttet, juni 2009).

De seks dommere – udpluk af citater

Fotos af dommerne kan downloades fra www.noeglehullet.dk

Forbrugerne indstiller i de første uger af kampagnen, fra den 3. til den 21. februar, de supermarkeder, de synes gør det nemt at vælge sundere.

I hvert af 9 områder i Danmark nomineres en række supermarkeder – og den 3. marts afslører dommerne, hvilke 9 butikker landet over, der har vundet i

konkurrencen om at gøre det nemt for deres kunder at vælge sundere.

Dommerne er alle optaget af sundhed, fødevarer og supermarkeder – og deltager i kampagnen for at bidrage til at sætte fokus på området og fremme sundheden i Danmark.

Nedenfor er samlet et udpluk af citater fra dommerne – se flere på www.noeglehullet.dk

Cand.scient i human ernæring Christian Bitz:
Jeg deltager som dommer, fordi jeg mener, at vi alle har et ansvar for, at Danmark kan blive lidt sundere. Producenterne kan udvikle gode produkter, supermarkederne kan gøre det sunde mere tilgængeligt og vi forbrugere kan gå efter de sunde produkter, fx dem med nøglehulsmærket, når vi køber ind.

Lektor i afsætningsøkonomi Mogens Bjerre, CBS
Det ville blive nemmere for os forbrugere at købe sundt ind, hvis de sunde varer systematisk var placeret til højre, venstre (eller oven over/nedenfor) de almindelige varer. Der skulle selvfølgelig gælde samme 'regel' i alle butikker.

Direktør Birgitte Escherich, Kostkompagniet
Selv garvede diætister kan komme til at rode rundt i fedtprocent og fiberprocent i de forskellige fødevarergrupper. Det er en jungle. Så her mener jeg nøglehullet er en god pegepind for folk.

Direktør Rasmus Kjeldahl, Forbrugerrådet
Som forbruger bombarderes man med reklamer for fødevarer, som giver indtryk af at være sunde. Når man ind imellem tager sig til at nærlæse etiketten opdager man ofte at sundheden kun knytter sig til en enkelt faktor – f.eks 'sukkerfri' mens andre aspekter - f.eks fedtindhold - er mere usunde end gennemsnittet. Nøglehullet er derfor et hurtigt aflæst signal på, at den pågældende vare er et fornuftigt valg, hvis man vil leve sundt.



Madscribent Anne Larsen

Begreber som light, fedtfattig og mindre fedt er producenternes 'deklarering', som er svære at fortolke for forbrugerne. Nøglehulsmærket gør det nemmere for forbrugerne at vælge sundt, fordi det tager højde for flere vigtige parametre: fedtindhold, kostfibre, sukker og salt.

Human fysiolog Chris MacDonald

Nøglehullet er kogt ned til et meget enkelt koncept. Det er visuelt. Forbrugerne kan hurtigt se i sin kurv og tænke: Jeg har noget, som måske ikke er super sundt, men også noget, som er sundt. Det er et positivt mærke og ikke store advarselsslamper, der siger 'Du må ikke'. Det gør det nemmere at afveje sine valg.