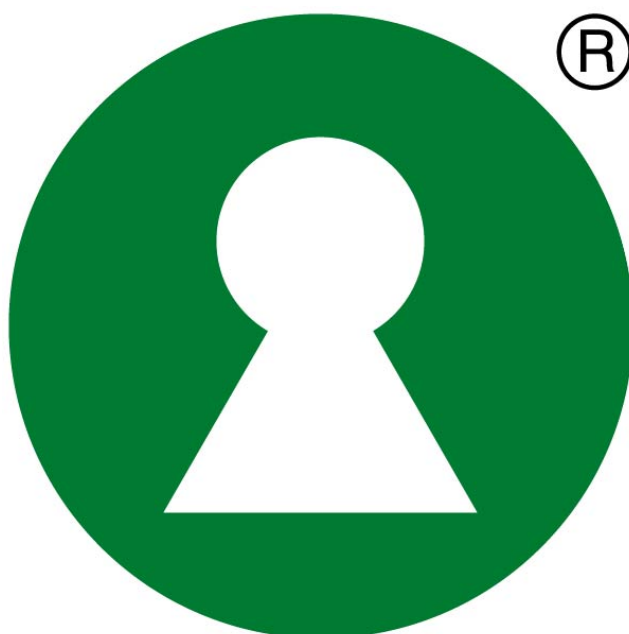


# Sockerkluring 1

I mataffären kanske du sett Nyckelhålet – vad betyder symbolen?

1. Att maten innehåller mycket socker och fett.
2. Att maten innehåller bra fetter, mindre socker, mindre salt, mer fibrer och mer fullkorn.
3. Att maten innehåller mycket grönsaker.



# Sockerkluring 1

**Svar:**

2. Att maten innehåller bra fetter, mindre socker, mindre salt, mer fibrer och mer fullkorn = bästa valet.

**Visste du att:**

Nyckelhålet visar vilken mat du mår bra av.

Du hittar nyckelhålet på exempelvis färska grönsaker, frysta grönsaker, oljeflaskor, mejeridisken, brödhyllan, flingpaketen, färsk fisk och mat i kyldisk.

**Utmaning:**

Vet du någon mat som har nyckelhålmärkning?

Hur många kan du räkna upp?

