

Vedlegg: Utdypning av vilkår for bruk av «3 om dagen»-merket

1. Innledning

Melk og meieriprodukter er en av de største kildene til kalsium og jod i det norske kostholdet. Dette er en av grunnene til at Helsedirektoratet som ett av sine kostråd anbefaler et daglig inntak av melk og meieriprodukter. Helsedirektoratet råder befolkningen til å velge meieriprodukter med mindre fett. Kostrådet er videre konkretisert til tre porsjoner hver dag, hvorav minst to av disse bør være melk, syrnet melk eller yoghurt for å bidra til å dekke anbefalt jodinntak.

For å være mest mulig i tråd med kostrådet skal «3 om dagen»-merkeordningen kun brukes på magre, eller lette produkter (se punkt 4). Merket kan videre brukes på produkter som kan regnes som hverdagsprodukter for folk flest. Dette betyr ulike typer melk, ulike typer ost (inkl. brunoster), samt yoghurt og meieriprodukter som har tilsvarende bruksområde som yoghurt. Merket er ikke ment å bli benyttet på produkter som først og fremst er ingrediens- og matlagingsprodukter.

2. Definisjon av melk og meieriprodukter

Merkeordningen kan kun benyttes på melk og meieriprodukter, og enkelte produkter der meieriproduktet utgjør minst 70 prosent. Definisjonen på melk er i henhold til Forskrift om kvalitet på melk og melkeprodukter «et produkt som utelukkende kommer fra en eller flere melkinger av pattedyr». Videre spesifiserer forskriften at meieriprodukter «er produkter som utelukkende er basert på melk. Det kan likevel tilsettes stoffer som er nødvendige for fremstilling av produktene, dersom disse stoffene ikke er benyttet for helt eller delvis å erstatte noen av melkens bestanddeler».

3. Porsjoner

Merket skal formidle konkretiseringen av kostrådet om tre porsjoner melk og meieriprodukter hver dag. En porsjon er ifølge «Mål, vekt og porsjonsstørrelser for matvarer» (Mattilsynet/Helsedirektoratet/UiO) som følger: 2 dl melk (middels glass), 20 g gulost (2 skiver), 10 g smelteost, 16 g brunost (2 skiver), 15 g prim. Helsedirektoratet nevner i sine kostråd følgende porsjonseksempler:

- et glass melk eller syrnet melk (1,5–2 dl)
- et lite beger yoghurt (125–150 gram)
- to osteskiver (20 gram)
- melk eller yoghurt (1,5–2 dl) til en porsjon frokostblanding/kornblanding
- én porsjon havregrøt laget på melk (1,5–2 dl)
- 100–160 gram cottage cheese, kvarg eller lignende

4. Magre og lette meieriprodukter

Merket skal brukes på magre og lette meieriprodukter som enten oppfyller kravene i [«Forskrift om frivillig merking av næringsmidler med Nøkkelhullet» \(Nøkkelhullforskriften\)](#) eller [«Forskrift om ernærings- og helsepåstander om næringsmidler»](#).

Det er inkludert noen kategorier som ikke er inkludert i Nøkkelhullforskriften, eksempelvis produkter som inneholder søtstoff og brunost. I disse tilfellene er kravene til Nøkkelhull for tilsvarende produktkategori blitt benyttet, eller de er hentet fra Forskrift om ernærings- og helsepåstander (brunost følger fast ost, yoghurt med søtstoff følger yoghurt, smaksatt melk følger melk osv.).

Nærmere spesifisering av kriteriene:

1. **Lett- eller skummet, søt eller syrnet melk** med maks 1,8 g fett per 100 g og uten tilsatt sukker. Kravene gjelder også for produkter som er tilsatt smak.
2. **Yoghurt** og tilsvarende meieriprodukter («puddinger» osv.) med maks 3 g fett per 100 g, og maks 4 g tilsatt sukker per 100 g.
3. **Lette eller magre oster** inkludert smelteoster med maks 17 g fett per 100 g og maks 1,6 g salt per 100 g. Kravene gjelder også for produkter som er tilsatt smak.
4. **Brunoster og prim** med maks 17 g fett per 100 g, og uten tilsatt sukker.
5. **Ferskoster** (f.eks. cottage cheese) med maks 5 g fett per 100 g, maks 0,9 g salt per 100 g og maks 1 g tilsatt sukker per 100 g. Kravene gjelder også for produkter som er tilsatt smak.
 - a. Ferskoster med samme bruksområde som yoghurt følger kriteriene til yoghurt dvs. maks 3 g fett per 100 g, og maks 4 g tilsatt sukker per 100 g.
6. **Produkter med søtstoff**, som oppfyller kriteriene nevnt over, og som ikke markedsføres mot barn under 18 år, eller inngår i ordninger for levering av melk og meieriprodukter i skolen.
7. **Meieriprodukter som er satt sammen av flere kategorier**
 - a. Blanding av to meieriprodukter f.eks. yoghurt og cottage cheese.
 - i. Begge må følge kriteriene som er satt for hver sin produktgruppe.
 - b. Blanding av et meieriprodukt og en matvare som kan få Nøkkelhull f.eks. yoghurt og kornblanding og grøt.
 - i. Yoghurt må følge kriteriene vi har satt, og kornblanding må oppfylle krav til Nøkkelhull for sin kategori.
 - ii. Hele det spiseklare grøtproduktet må oppfylle krav til Nøkkelhull for sin kategori. Andelen melk må være minst 70 %.
 - c. Blanding av et meieriprodukt og en matvare som ikke er med i Nøkkelhullforskriften f.eks. yoghurt med bærsaus/honning i separat kammer.
 - i. Det totale produktet må følge kriteriene for sin kategori.

5. Begrunnelse for grenseverdier og valg av produktkategorier

Følgende er lagt til grunn for valg av grenseverdier for de ernæringsmessige kriteriene:

- [Kostrådet om meieriprodukter fra Helsedirektoratet](#)
- [Forskrift om frivillig merking av næringsmidler med Nøkkelhullet \(Nøkkelhullforskriften\)](#)
- [Forskrift om ernærings- og helsepåstander om næringsmidler](#)

For å velge ut hvilke produktkategorier som kan få «3 om dagen»-merket har vi i tillegg til kostrådet om meieriprodukter fra Helsedirektoratet sett på Helsedirektoratets retningslinjer:

- [Retningslinjer for mat og måltider i barnehagen fra Helsedirektoratet](#)
- [Retningslinjer for mat og måltider i skolen \(barneskole og skolefritidsordning, ungdomsskole og videregående skole\) fra Helsedirektoratet](#)

1. *Lett- eller skummet melk:*

- a. Fra forskrift om ernærings- og helsepåstander om næringsmidler: Lavt fettinnhold/mager kan brukes på melk som ikke inneholder mer enn 1,8 g fett per 100 ml. Denne grensen er høyere enn for Nøkkelhullet (0,7 g per 100 g), men er satt for å kunne inkludere ulike varianter av lettmelk.
- b. I retningslinjene for mat og måltider i barnehagen og skolen står det at det med vanlig hvit melk menes melketypene lettmelk og skummet melk.
- c. Smaksatt melk uten tilsatt sukker er også inkludert, da dette finnes i ordningen for levering av melk og meieriprodukter i skolen, og nevnes i retningslinjene for mat og måltider i skolen.

2. *Yoghurt:*

- a. Maksverdier for fett er hentet fra definisjonen av lavt fettinnhold/mager i forskrift om ernærings- og helsepåstander om næringsmidler, dvs. maks 3 g fett per 100 g.
- b. Maksverdier for sukker er hentet fra Nøkkelhullforskriften, dvs. maks 4 g tilsatt sukker per 100 g.

3. *Ost (unntatt ferskoster):*

- a. Maksverdier for fett og salt er hentet fra Nøkkelhullforskriften, dvs. hhv. maks 17 g fett per 100 g og maks 1,6 g salt per 100 g.
- b. *Brunost og prim* er ikke omfattet av Nøkkelhullforskriften, men maksverdi for fett er satt på samme nivå som andre faste oster i Nøkkelhullforskriften. Produktene skal være uten tilsatt sukker. Produktgruppene inkluderes fordi brunost og jernberiket prim inngår i retningslinjene for både barnehage og skole som et pålegg som bør inngå i et grunnsortiment for barna. Brunost og prim er også kilder til jod.

4. *Ferskoster:*

- a. Maksverdier for fett, salt og sukker er hentet fra Nøkkelhullforskriften, dvs. maks 5 g fett per 100 g, maks 0,9 g salt per 100 g og maks 1 g tilsatt sukker per 100 g.
- b. Ferskoster med samme bruksområde som yoghurt følger kriteriene til yoghurt dvs. maks 3 g fett per 100 g, og maks 4 g tilsatt sukker per 100

6. Meieriprodukter med søtstoff

Ifølge Nøkkelhullforskriften kan ikke produkter med søtstoff merkes med Nøkkelhullet. Ved å inkludere meieriprodukter tilsatt søtstoff i «3 om dagen»-merkeordningen vil flere magre og lette meieriprodukter som ellers oppfyller kriteriene under de ulike kategoriene nevnt over, kunne inngå. Disse bidrar med de samme næringsstoffene som produkter uten tilsatt søtstoff.

«3 om dagen»-merket vil ikke kunne brukes på produkter med søtstoff som retter seg spesielt mot barn under 18 år, eller som inngår i ordninger for levering av melk og meieriprodukter i skolen.

Kilder

- [Helsedirektoratet. Kostrådene. Ha et daglig inntak av melk og meieriprodukter. Velg produkter med mindre fett.](#)
- [Helsedirektoratet. Nasjonale faglige retningslinjer for mat og måltider i barnehagen](#)
- [Helsedirektoratet. Nasjonale faglige retningslinjer for mat og måltider i skolen](#)
- [Helsenorge.no. Kostrådene](#)
- [Lovdata. Forskrift om kvalitet på melk og melkeprodukter](#)
- [Lovdata. Forskrift om matinformasjon til forbrukerne \(matinformasjonsforskriften\)](#)
- [Lovdata. Forskrift om ernærings- og helsepåstander om næringsmidler](#)
- [Lovdata. Forskrift om tilsetning av vitaminer, mineraler og visse andre stoffer til næringsmidler](#)
- [Lovdata. Forskrift om frivillig merking av næringsmidler med Nøkkelhullet \(Nøkkelhullforskriften\)](#)
- [Mattilsynet. Veileder til Nøkkelhullsforskriften](#)
- [Mattilsynet, Universitetet i Oslo og Helsedirektoratet \(2015\). Mål, vekt og porsjonsstørrelser for matvarer IS-2286](#)
- [Mattilsynet, Veileder om ernæringspåstander](#)



Velg meieriprodukter med mindre fett.
La minst 2 av 3 være melk eller yoghurt.