

SPIS SUNDERE DK
Rådet *for* sund mad

# Vejledning om brug af generiske klimaanprisninger og kostråd til at fremme sundere valg

# Indhold

**Side 3: Indledning**

**Side 5: Afgrænsning**

**Side 7: Kort om reglerne**

**Side 8: Generiske klimanaprisninger**

10: Frugter (friske og frosne) samt grøntsager, kartofler og bælgfrugter (friske, frosne og kolonial)
20: Fjerkræ og grisekød
27: Fuldkornsprodukter
31: Planteolier
35: Brug af generiske klimaanprisninger ved buffeter, tag selv m.v.
39: Brug af neutral beskrivelse om at vælge fødevarer med et lavere klimaaftryk på et spisested eller i en reklameavis

**Side 40: Brug af De officielle Kostråd**

42: Spis planterigt, varieret og ikke for meget
43: Spis flere grøntsager og frugter
54: Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk
67: Spis mad med fuldkorn
72: Vælg planteolier og magre mejeriprodukter
77: Spis mindre af det søde, salte og fede
78: Sluk tørsten i vand

**Side 81: Noter**

**Vejledning om brug af generiske klimaanprisninger og kostråd til at fremme sundere valg**
er udgivet i september 2021 af:
**Rådet for sund mad**
Slagtehusgade 11, 1. sal
DK-1715 København V.
Tlf: +45 28 95 71 72
www.raadetforsundmad.dk
info@raadetforsundmad.dk
**Projektledelse:**
Anne-Marie Jensen Kerstens
De Samvirkende Købmænd
Islands Brygge 26,
DK-2300 København S.
Tlf: +45 39 62 16 16
www.dsk.dk
dsk@dsk.dk
**Design:** pixelogpapir.dk
**Fotos:** Hvor intet andet er nævnt: Rådet for sund mad og Keld Navntoft samt Unsplash.com (1: Louis Hansel, 79: Erda Estremera) Pixabay (73), Polina Tankilevitc, Pexels.com (1) Istock Photo (32)
**ISBN:** 978-87-973250-0-1

# Indledning

Fødevareproduktionen står for en betydelig del af den samlede klimabelastning, og derfor kan en ændring i sammensætningen af den mad, vi spiser, være med til at gøre en forskel for klimaet. I mange tilfælde er de fødevarer, der fremhæves positivt i kostrådene også de fødevarer, der har et lavere klimaaftryk, hvorfor Rådet for sund mad ser det som en vigtig opgave at hjælpe forbrugerne med at træffe et mere klimavenligt valg, der samtidig er sundere.



Brug af klimaanprisninger og kostråd kan være én måde at fremme forbrugernes valg af sundere fødevarer med et lavere klimaaftryk i indkøbs- eller spisesituationen. Formålet med denne vejledning er at give nogle enkle eksempler på, hvordan klimaanprisninger og kostråd kan bruges med henblik på at fremme valget af fødevarer med et lavere klimaaftryk, der samtidig er sundere. Eksemplerne kan bruges af spisesteder, detailbutikker, ved internethandel (fjernsalg) og på virksomheders hjemmesider.

Eksemplerne vedrørende klimaanprisninger er begrænset til generiske anprisninger anvendt i generisk markedsføring af forskellige fødevarekategorier. Deltagerkredsen bag projektet er enige om, at det ville have været hensigtsmæssigt, hvis vejledningen ligeledes kunne have omfattet eksempler med brug af generiske klimaanprisninger på konkrete produkter. Dette har dog ikke været muligt inden for det vidensgrundlag, som vejledningen bygger på.

Vejledningen er udarbejdet i regi af Rådet for sund mad med De Samvirkende Købmænd som projektleder og deltagelse fra Fødevarestyrelsen, Bryggeriforeningen, Coop, Dagrofa, DI Fødevarer, Dansk Erhverv, HORESTA, Landbrug & Fødevarer, MLDK Mærkevareleverandørerne, REMA 1000 og Dansk Gartneri.

# Afgrænsning

Mange faktorer har betydning for kostens bæredygtighed, og fødevarernes klimaaftryk er blot én af disse faktorer[2]. Denne vejledning fokuserer, ligesom De officielle Kostråd - Godt for sundhed og klima, primært på klimaaftryk og sundhed og dermed som udgangspunkt ikke på de øvrige faktorer, der har betydning for kostens bæredygtighed.



Der findes forskellige metoder til opgørelse af fødevarers klimaaftryk og dermed også forskellige datasæt. Uanset datasæt, ses der dog samme overordnede billede i forhold til de forskellige fødevarekategoriers klimaaftryk, nemlig at f.eks. grøntsager, frugter, bælgfrugter og kornprodukter har et lavt klimaaftryk, mens kød, herunder især okse- og lammekød, har et højere klimaaftryk. De eksempler på generiske klimaanprisninger, der gives i denne vejledning, tager udgangspunkt i dette overordnede billede, og inden for denne vejlednings rammer er der kun taget stilling til brug af anprisningerne i forbindelse med generisk markedsføring af fødevarekategorier. Der er dermed ikke taget stilling til, om eksemplerne kan anvendes på/ved konkrete produkter.

**De eksempler på generiske klimaanprisninger,** der gives i vejledningen, tager udgangspunkt i de fødevaregrupper, der indgår i en planterig og varieret kost efter kostrådene[3]. Der er derfor for frugter alene set på friske og frosne frugter, der tæller med i anbefalingen om 600 gram grøntsager og frugter om dagen, og ikke på f.eks. frugtkonserves. Kartofler nævnes i eksemplerne, fordi kostrådene angiver, at ca. 100 g kartofler om dagen er tilpas i en planterig og varieret kost. For så vidt angår kød, giver vejledningen eksempler for fjerkræ og grisekød, da disse kødtyper i kostrådene fremhæves som bedre valg inden for kød i forhold til klimaet.

Der ses ikke på forarbejdet kød, der ifølge kostrådene skal begrænses mest muligt. Det er f.eks. kød, der er røget og saltet. De officielle Kostråd giver anbefalinger for indtag af fisk og nødder, ligesom De officielle Kostråd også giver vejledning om passende indtag af mejeriprodukter, æg og frø i en planterig og varieret kost. Det har ikke inden for denne vejlednings rammer været muligt at medtage eksempler på anprisninger vedrørende klima for disse fødevarekategorier. Det skyldes blandt andet, at 1) Estimering af klimaaftrykket fra nødder og frø er sparsomt beskrevet[1], at 2) Klimaaftrykket fra fisk og skaldyr varierer meget afhængig af arten[1], samt at 3) Der ikke inden for denne vejlednings rammer er taget stilling til, om eller hvordan disse fødevarer kan sammenlignes indbyrdes eller med andre fødevaregrupper i en anprisning.

**De eksempler på brug af kostråd,** der gives i vejledningen, tager udgangspunkt i De officielle Kostråd - godt for sundhed og klima. Eksemplerne kan anvendes både på/ved konkrete produkter og i generisk markedsføring af de omfattede fødevarekategorier. Læs mere om dette i afsnittet om brug af De officielle Kostråd.

# Kort om reglerne

**Anprisninger vedrørende klima falder ind under bestemmelserne om frivillig fødevareinformation i fødevareinformationsforordningen[4].**

Det gælder generelt, at en anprisning vedrørende klima kan bruges, såfremt oplysningen ikke er vildledende, uklar eller forvirrende for forbrugeren, og oplysningen kan dokumenteres. Det kan f.eks. være vildledende at anprise en særlig egenskab, hvis alle lignende fødevarer har samme egenskaber. Det kan f.eks. være vildledende at anprise en konkret broccoli med, at den har et "lavt klimaaftryk", eller med at "broccoli fra X virksomhed har et lavt klimaaftryk", såfremt dette er tilfældet for al broccoli. En anprisning skal desuden være så præcist formuleret som muligt for ikke at vildlede. Hvis en anprisning f.eks. alene vedrører emballagen, så bør dette være tydeligt for forbrugeren. Mere information findes i kapitlet om anprisninger vedrørende miljømæssige og etiske forhold i Fødevarestyrelsens mærkningsvejledning. Det bemærkes, at det ikke er nødvendigt at fremvise dokumentation for klimaaftryk ved brug af de eksempler på anprisninger, der gives i denne vejledning.

For brug af kostråd gælder det, at det er tilladt at bruge ét eller flere af De officielle Kostråd eller dele af disse kostråd i markedsføring af fødevarer, såfremt det ikke giver anledning til, at forbrugeren bliver vildledt eller giver indtryk af, at Fødevarestyrelsen anbefaler den konkrete fødevare. Brug af kostråd må heller ikke rejse tvivl om andre fødevarers ernæringsmæssige tilstrækkelighed, ligesom kostrådene ikke må indeholde ernærings- og sundhedsanprisninger. Læs mere i Fødevarestyrelsens vejledning om ernærings- og sundhedsanprisninger.

# Generiske klima-anprisninger

# Generiske klimaanprisninger

**I dette afsnit gives der eksempler på, hvordan generiske klimaanprisninger kan anvendes ved generisk markedsføring af forskellige fødevarekategorier.**

Generisk markedsføring betyder, at anprisningen er målrettet fødevarekategorien generelt og ikke et konkret produkt. Der gives eksempler for følgende produktkategorier:

- Grøntsager, kartofler, frugter og bælgfrugter*
- Fjerkræ og grisekød
- Fuldkornsprodukter
- Planteolier

Under hver produktkategori gives der eksempler på, hvor og hvordan de generiske klimaanprisninger kan bruges. Vejledningen indeholder herudover et separat afsnit om brug af generiske klimaanprisninger ved buffeter, tag selv m.v

Særligt detailbutikker og internethandel (fjernsalg) skal være opmærksomme på, at brug og placering af generiske klimaanprisninger ikke må give indtryk af, at fødevarer inden for f.eks. bestemte brands er bedre end andre lignende fødevarer. Dette kan undgås ved f.eks. at placere den generiske klimaanprisning centralt i den afdeling, hvor størstedelen af butikkens varer inden for den pågældende kategori er samlet.

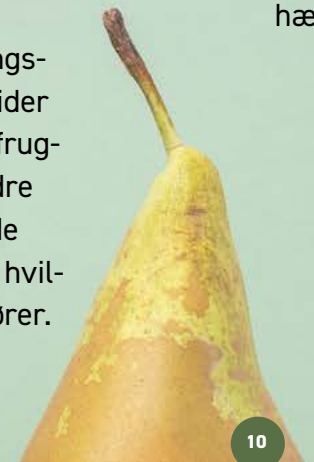
* Bælgfrugter er f.eks. kidneybønner, brune, hvide og sorte bønner, røde og grønne linser samt kikærter og gule flækærter. Bemærk, at grønne bønner og ærter ikke er en del af kategorien bælgfrugter, jf. De officielle Kostråd - Godt for sundhed og klima.

# Frugter (friske og frosne) samt grøntsager, kartofler og bælgfrugter (friske, frosne og kolonial)

**Nedenfor gives eksempler på generiske klimaanprisninger, der kan bruges i generisk markedsføring af fødevarekategorierne frugter (friske og frosne) samt grøntsager, kartofler og bælgfrugter (friske, frosne og kolonial).**

Det kan f.eks. være i forbindelse med:

- **Tilbudsavis**: På en side i en tilbudsavis hvor forskellige grøntsager, kartofler, frugter eller bælgfrugter fremgår. Der kan godt være andre fødevarer på samme side i tilbudsavisen, men det skal være tydeligt for forbrugeren, hvilken fødevarekategori den generiske anprisning vedrører.
- **Butik:** På et skilt i forbindelse med forskellige grøntsager, kartofler, frugter eller bælgfrugter f.eks. i grøntafdelingen, frostafdelingen eller kolonialafdelingen med tørrede bælgfrugter eller grøntsager, kartofler og bælgfrugter på konserves. Der kan godt være andre fødevarer i samme område, men det skal være tydeligt for forbrugeren, hvilken fødevarekategori den generiske anprisning vedrører.
- **Internethandel (fjernsalg):** I forbindelse med bestillingslister for fødevarekategorier eller overordnede websider i webbutikker, hvor forskellige grøntsager, kartofler, frugter eller bælgfrugter fremgår. Der kan godt være andre fødevarer på samme bestillingsliste eller overordnede webside, men det skal være tydeligt for forbrugeren, hvilken fødevarekategori den generiske anprisning vedrører.



- **Virksomheder:** I forbindelse med generisk markedsføring af forskellige grøntsager, kartofler, frugter eller bælgfrugter f.eks. på virksomhedens hjemmeside. Det skal være tydeligt for forbrugeren, hvilken fødevarekategori den generiske anprisning vedrører.

**Eksemplerne gælder generisk markedsføring af fødevarekategorierne grøntsager, kartofler, frugter og bælgfrugter.** Det er derfor ikke afgørende hvilke grøntsager, kartofler, frugter og bælgfrugter, der vises i forbindelse med anprisningerne. Det er heller ikke afgørende, om f.eks. enkelte blandede salater eller snittede grøntsager indeholder lidt dressing, kød, fisk eller ost f.eks. som topping. Bemærk dog, at visse grøntsager, frugter og bær kan have et højere klimaaftryk. Det kan derfor være vildledende at bruge nedenstående anprisninger i generisk markedsføring, der fremhæver disse. Det gælder f.eks.:

- **Flytransporterede fødevarer:** Nogle grøntsager, frugter og bær transporteres til Danmark med fly, når de ikke er i sæson. Dette kan betyde, at de har et højere klimaaftryk end andre lignende fødevarer[1].
- **Drivhusgrønt:** Drivhusgrønt kan have et højere klimaaftryk end andre grøntsager[1].

## TABEL 1 • EKSEMPLER PÅ GENERISKE KLIMAANPRISNINGER VEDRØRENDE FRUGTER, GRØNTSAGER, KARTOFLER OG BÆLGFRUGTER

| | |
|---|---|
| 1 | Grøntsager er blandt de fødevarer, der har det laveste klimaaftryk |
| 2 | Et klimavenligt valg. Grøntsager er blandt de fødevarer, der har det laveste klimaaftryk |
| 3 | Grøntsager og kartofler er blandt de fødevarer, der har det laveste klimaaftryk |
| 4 | Et klimavenligt valg. Grøntsager og kartofler er blandt de fødevarer, der har det laveste klimaaftryk |
| 5 | Frugter er blandt de fødevarer, der har det laveste klimaaftryk |
| 6 | Et klimavenligt valg. Frugter er blandt de fødevarer, der har det laveste klimaaftryk |
| 7 | Bælgfrugter er blandt de fødevarer, der har det laveste klimaaftryk |
| 8 | Bælgfrugter, som bønner, linser og kikærter, er blandt de fødevarer, der har det laveste klimaaftryk |
| 9 | Et klimavenligt valg. Bælgfrugter er blandt de fødevarer, der har det laveste klimaaftryk |
| 10 | Grøntsager og frugter er blandt de fødevarer, der har det laveste klimaaftryk |
| 11 | Et klimavenligt valg. Grøntsager og frugter er blandt de fødevarer, der har det laveste klimaaftryk |
| 12 | Grøntsager, frugter og kartofler er blandt de fødevarer, der har det laveste klimaaftryk |
| 13 | Et klimavenligt valg. Grøntsager, frugter og kartofler er blandt de fødevarer, der har det laveste klimaaftryk |

**På de næste sider ses illustrationer af eksempler på anvendelse af generiske klimaanprisninger i praksis**

Eksemplerne kan eventuelt bruges sammen med kostråd om grøntsager og frugter samt kostråd om bælgfrugter. Se afsnittet "Brug af De officielle Kostråd".

Eksempel 1:

# Grøntsager, kartofler, frugter og bælgfrugter




**BESKRIVELSE:** Eksemplet viser et billede af en butiks grøntsager på frost. Anprisningen er placeret centralt i den afdeling, hvor størstedelen af butikkens frosne grøntsager er samlet

Find eksempler på andre generiske klimaanprisninger i tabel 1

Eksempel 2:

# Grøntsager, kartofler, frugter og bælgfrugter

**Et klimavenligt valg.**
**Grøntsager er blandt de fødevarer, der har det laveste klimaaftryk**




**BESKRIVELSE:** Eksemplet viser et billede af en frugt og grøntafdeling. Anprisningen er placeret centralt i den afdeling, hvor størstedelen af butikkens friske grøntsager er samlet.

Find eksempler på andre generiske klimaanprisninger i tabel 1

Eksempel 3:

# Grøntsager, kartofler, frugter og bælgfrugter




**Et klimavenligt valg. Grøntsager er blandt de fødevarer, der har det laveste klimaaftryk.**

**BESKRIVELSE:** Eksemplet viser et billede af hylderne med en butiks måltider med friske blandede grøntager og snitgrønt. Anprisningen er placeret centralt i den afdeling, hvor størstedelen af disse produkter er samlet.

Find eksempler på andre generiske klimaanprisninger i tabel 1

Eksempel 4:

# Grøntsager, kartofler, frugter og bælgfrugter




**BESKRIVELSE:** Eksemplet viser et billede af en butiks frugt på frost. Anprisningen er placeret centralt i den afdeling, hvor størstedelen af butikkens frosne frugt er samlet.

Find eksempler på andre generiske klimaanprisninger i tabel 1

Eksempel 5:

# Grøntsager, kartofler, frugter og bælgfrugter

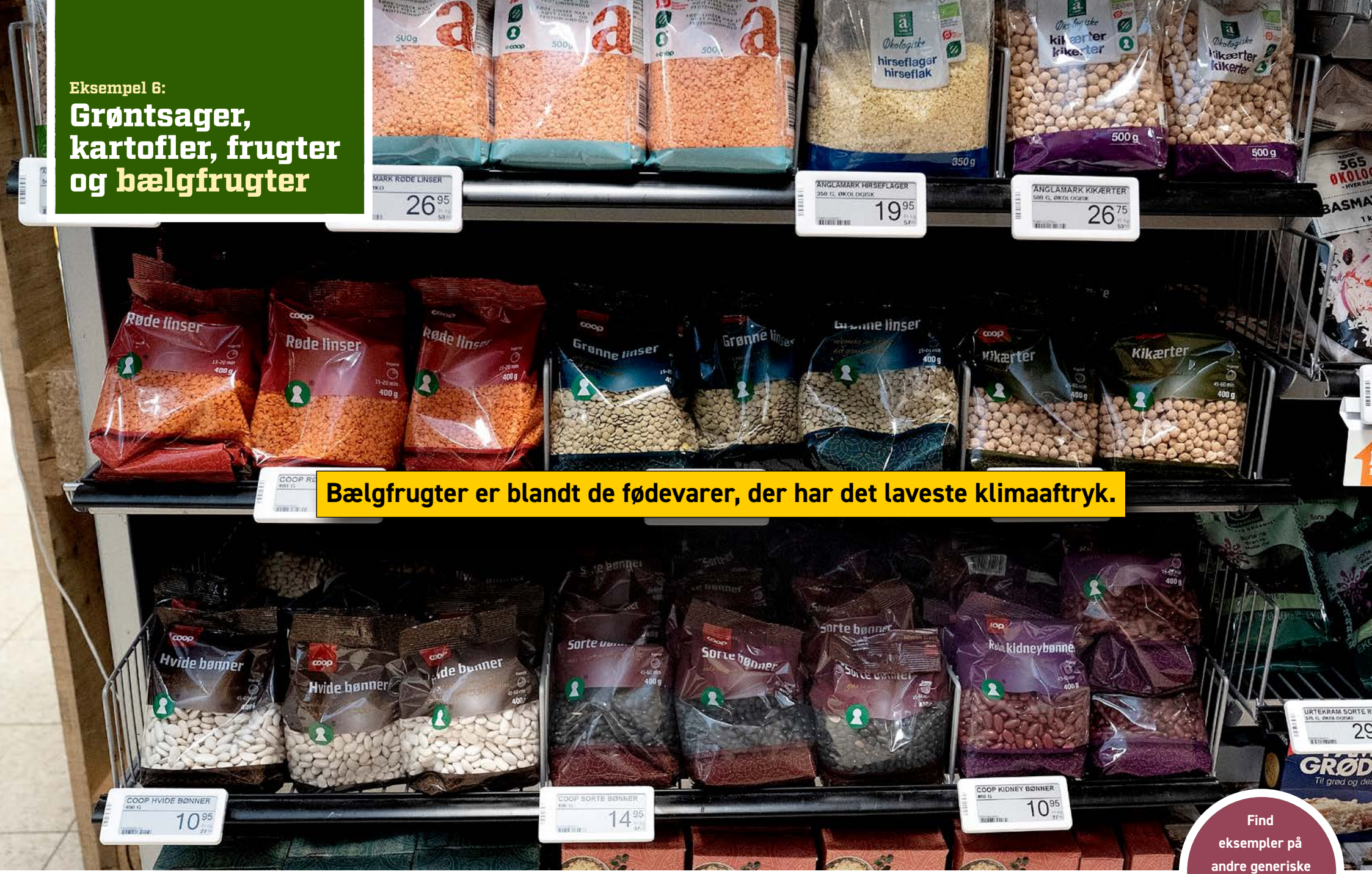



**BESKRIVELSE:** Eksemplet viser et billede af en butiks frugt på frost. Anprisningen er placeret centralt i den afdeling, hvor størstedelen af butikkens frosne frugt er samlet.

Find eksempler på andre generiske klimaanprisninger i tabel 1

Eksempel 6:

# Grøntsager, kartofler, frugter og bælgfrugter




**Bælgfrugter er blandt de fødevarer, der har det laveste klimaaftryk.**

**BESKRIVELSE:** Eksemplet viser et billede af en butiks hylder med bælgfrugter. Anprisningen er placeret centralt i den afdeling, hvor størstedelen af butikkens bælgfrugter er samlet.

Find eksempler på andre generiske klimaanprisninger i tabel 1

Eksempel 7:

# Grøntsager, kartofler, frugter og bælgfrugter

**Grøntsager og frugter er blandt de fødevarer, der har det laveste klimaaftryk.**




**BESKRIVELSE:** Eksemplet viser et billede af en frugt og grøntafdeling. Anprisningen er placeret centralt i den afdeling, hvor størstedelen af butikkens friske grøntsager og frugter er samlet.

Find eksempler på andre generiske klimaanprisninger i tabel 1

Eksempel 8:

# Grøntsager, kartofler, frugter og bælgfrugter

**Grøntsager og frugter er blandt de fødevarer, der har det laveste klimaaftryk.**




**BESKRIVELSE:** Eksemplet viser et billede af en frugt og grøntafdeling. Anprisningen er placeret centralt i den afdeling, hvor størstedelen af butikkens friske grøntsager og frugter er samlet.

Find eksempler på andre generiske klimaanprisninger i tabel 1

# Fjerkræ og grisekød*

Nedenfor gives eksempler på generiske klimaanprisninger, der kan bruges i forbindelse med generisk markedsføring af fødevarekategorierne fjerkræ og grisekød**. Det kan f.eks. være i forbindelse med:

- **Tilbudsavis:** På en side i en tilbudsavis hvor forskellige produkter af fjerkræ og grisekød fremgår. Der kan godt være andre fødevarer f.eks. andre kødtyper på samme side i tilbudsavisen, men det skal være tydeligt for forbrugeren, hvilken fødevarekategori den generiske anprisning vedrører.
- **Butik:** På et skilt i forbindelse med forskellige produkter af fjerkræ og grisekød. Der kan godt være andre fødevarer f.eks. andre kødtyper i samme område, men det skal være tydeligt for forbrugeren, hvilken fødevarekategori den generiske anprisning vedrører.
- **Internethandel (fjernsalg):** I forbindelse med bestillingslister for fødevarekategorier eller overordnede websider i webbutikker, hvor forskellige produkter af fjerkræ og grisekød fremgår. Der kan godt være andre fødevarer f.eks. andre kødtyper på samme bestillingsliste eller overordnede webside, men det skal være tydeligt for forbrugeren, hvilken fødevarekategori den generiske anprisning vedrører.
- **Virksomheder:** I forbindelse med generisk markedsføring af forskellige produkter af fjerkræ og grisekød f.eks. på virksomhedens hjemmeside. Det skal være tydeligt for forbrugeren, hvilken fødevarekategori den generiske anprisning vedrører.

**Eksemplerne gælder for generisk markedsføring af fødevarekategorierne fjerkræ og grisekød.** Det er derfor ikke afgørende, hvilke produkter af fjerkræ og grisekød, der vises i forbindelse med anprisningerne.



* For så vidt angår kød, giver vejledningen eksempler for fjerkræ og grisekød, da disse kødtyper i kostrådene fremhæves som bedre valg inden for kød i forhold til klimaet.

** Bemærk, at der ikke er set på forarbejdet kød f.eks. kød, der er røget og saltet, der ifølge kostrådene skal begrænses mest muligt. Der er dermed ikke inden for denne vejlednings rammer taget stilling til, om eksemplerne kan anvendes i forbindelse med disse kødprodukter.

## TABEL 2 • EKSEMPLER PÅ GENERISKE KLIMAANPRISNINGER VEDRØRENDE FJERKRÆ OG GRISEKØD

| | |
|---|---|
| 1 | Fjerkræ er blandt de kødtyper, der har det laveste klimaaftryk. |
| 2 | Fjerkræ, som f.eks. kylling, er blandt de kødtyper, der har det laveste klimaaftryk |
| 3 | Et bedre kødvalg for klimaet. Fjerkræ er blandt de kødtyper, der har det laveste klimaaftryk. |
| 4 | Grisekød er blandt de kødtyper, der har det laveste klimaaftryk. |
| 5 | Et bedre kødvalg for klimaet. Grisekød er blandt de kødtyper, der har det laveste klimaaftryk. |
| 6 | Fjerkræ og grisekød er blandt de kødtyper, der har det laveste klimaaftryk. |
| 7 | Et bedre kødvalg for klimaet. Fjerkræ og grisekød er blandt de kødtyper, der har det laveste klimaaftryk. |

**På de næste sider vises Illustrationer af eksempler på anvendelse af generiske klimaanprisninger i praksis**

Eksempel 1:

# Fjerkræ og grisekød




**Fjerkræ er blandt de kødtyper, der har det laveste klimaaftryk.**

**BESKRIVELSE:** Eksemplet viser et billede af en butiks fjerkræ på køl. Anprisningen er placeret centralt i den afdeling, hvor størstedelen af butikkens fjerkræprodukter er samlet.

Find eksempler på andre generiske klimaanprisninger i tabel 2

Eksempel 2:

# Fjerkræ og grisekød

**Et bedre kødvalg for klimaet. Fjerkræ er blandt de kødtyper, der har det laveste klimaaftryk.**




**BESKRIVELSE:** Eksemplet viser et billede af en butiks fjerkræ på køl. Anprisningen er placeret centralt i den afdeling, hvor størstedelen af butikkens fjerkræprodukter er samlet.

Find eksempler på andre generiske klimaanprisninger i tabel 2

Eksempel 3:

# Fjerkræ og grisekød




**BESKRIVELSE:** Eksemplet viser et klip fra en tilbudsavis, hvor anprisningen er vist ved 3 forskellige udskæringer af kylling.

Find eksempler på andre generiske klimaanprisninger i tabel 2

Eksempel 4:

# Fjerkræ og grisekød




**BESKRIVELSE:** Eksemplet viser et billede af en butiks grisekød på køl. Anprisningen er placeret centralt i den afdeling, hvor størstedelen af butikkens grisekød er samlet.

Find eksempler på andre generiske klimaanprisninger i tabel 2

Eksempel 5:

# Fjerkræ og grisekød




**Et bedre kødvalg for klimaet. Grisekød er blandt de kødtyper, der har det laveste klimaaftryk.**

**BESKRIVELSE:** Eksemplet viser et billede af en butiks grisekød på køl. Anprisningen er placeret centralt i den afdeling, hvor størstedelen af butikkens grisekød er samlet.

Find eksempler på andre generiske klimaanprisninger i tabel 2

# Fuldkornsprodukter*

Nedenfor gives eksempler på generiske klimaanprisnnger, der kan bruges i forbindelse med generisk markedsføring af fødevarekategorien fuldkornsprodukter*. Det kan f.eks. være i forbindelse med:

- **Tilbudsavis:** På en side i en tilbudsavis hvor forskellige fuldkornsprodukter f.eks. fuldkornspasta, havregryn og rugbrød fremgår. Der kan godt være andre fødevarer på samme side i tilbudsavisen, men det skal være tydeligt for forbrugeren, hvilken fødevarekategori den generiske anprisning vedrører.
- **Butik:** På et skilt i forbindelse med forskellige fuldkornsprodukter f.eks. ved hylden med brød, hylden med morgenmadsprodukter eller hylden med pasta. Der kan godt være andre fødevarer i samme område, men det skal være tydeligt for forbrugeren, hvilken fødevarekategori den generiske anprisning vedrører.
- **Internethandel (fjernsalg):** I forbindelse med bestillingslister for fødevarekategorier eller overordnede websider i webbutikker, hvor forskellige fuldkornsprodukter fremgår. Der kan godt være andre fødevarer på samme bestillingsliste eller overordnede webside, men det skal være tydeligt for forbrugeren, hvilken fødevarekategori den generiske anprisning vedrører.
- **Virksomheder:** I forbindelse med generisk markedsføring af forskellige fuldkornsprodukter f.eks. på virksomhedens hjemmeside. Det skal være tydeligt for forbrugeren, hvilken fødevarekategori den generiske anprisning vedrører.

**Eksemplerne gælder for generisk markedsføring af fødevarekategorien fuldkornsprodukter**. Det er derfor ikke afgørende, hvilke produkter der vises i forbindelse med anprisningerne. Bemærk dog, at visse fuldkornsprodukter kan have et højere klimaaftryk. Det kan derfor være vildledende at bruge nedenstående anprisninger i generisk markedsføring, der fremhæver disse. Det gælder f.eks.:

- **Ris:** Ris kan have et højere klimaaftryk end andre kornprodukter[1].

* Ved fødevarekategorien fuldkornsprodukter forstås i denne vejledning kornprodukter, f.eks. havregryn og fuldkornsris, og produkter baseret på korn, f.eks. rugbrød, morgenmadsprodukter og pasta, der indeholder en væsentlig mængde fuldkorn. Det kan f.eks. være produkter inden for disse kategorier, der lever op til de kriterier, der er sat for brug af Nøglehullet og Fuldkornslogoet.



## TABEL 3 • EKSEMPLER PÅ GENERISKE KLIMAANPRISNINGER VEDRØRENDE FULDKORNSPRODUKTER*

| | |
|---|---|
| 1 | Kornprodukter er blandt de fødevarer, der har det laveste klimaaftryk. Fødevarestyrelsen anbefaler, at du vælger fuldkorn. |
| 2 | Et klimavenligt valg. Kornprodukter er blandt de fødevarer, der har det laveste klimaaftryk. Fødevarestyrelsen anbefaler, at du spiser mindst 75 g fuldkorn om dagen. |

**Illustration af eksempler på anvendelse af generiske klimaanprisninger i praksis**

* Eksemplerne i denne vejledning er kombineret med kostrådet om at spise mad med fuldkorn. Se afsnittet "Brug af De officielle Kostråd".

Eksempel 1:

# Fuldkorns-produkter

**Kornprodukter er blandt de fødevarer, der har det laveste klimaaftryk. Fødevarestyrelsen anbefaler, at du vælger fuldkorn.**




**BESKRIVELSE:** Eksemplet viser et billede af en butiks udvalg af fuldkornsmusli og gryn. Anprisningen er placeret centralt i den afdeling, hvor størstedelen af butikkens fuldkornsmusli og gryn er samlet.

Find eksempler på andre generiske klimaanprisninger i tabel 3

Eksempel 2:

# Fuldkorns-produkter

**Et klimavenligt valg.**
**Kornprodukter er blandt de fødevarer, der har det laveste klimaaftryk. Fødevarestyrelsen anbefaler, at du spiser mindst 75 g fuldkorn om dagen.**




**BESKRIVELSE:** Eksemplet viser et billede af en butiks udvalg af fuldkornsbrød. Anprisningen er placeret centralt i den afdeling, hvor størstedelen af butikkens fuldkornsbrød er samlet.

Find eksempler på andre generiske klimaanprisninger i tabel 3

# Planteolier

Nedenfor gives eksempler på generiske klimaanprisninger, der kan bruges i forbindelse med generisk markedsføring af fødevarekategorien planteolie. Det kan f.eks. være i forbindelse med:

- **Tilbudsavis:** På en side i en tilbudsavis med forskellige planteolier f.eks. rapsolie, olivenolie og solsikkeolie. Der kan godt være andre fødevarer på samme side i tilbudsavisen, men det skal være tydeligt for forbrugeren, hvilken fødevarekategori den generiske anprisning vedrører.
- **Butik**: På et skilt ved hylden med planteolier. Der kan godt være andre fødevarer i samme område, men det skal være tydeligt for forbrugeren, hvilken fødevarekategori den generiske anprisning vedrører.
- **Internethandel (fjernsalg)**: I forbindelse med bestillingslister for fødevarekategorier eller overordnede websider i webbutikker, hvor forskellige planteolier fremgår. Der kan godt være andre fødevarer på samme bestillingsliste eller overordnede webside, men det skal være tydeligt for forbrugeren, hvilken fødevarekategori den generiske anprisning vedrører.
- **Virksomheder:** I forbindelse med generisk markedsføring af forskellige planteolier f.eks. på virksomhedens hjemmeside. Det skal være tydeligt for forbrugeren, hvilken fødevarekategori den generiske anprisning vedrører.

**Eksemplerne gælder for generisk markedsføring.** Det er derfor ikke afgørende, hvilke produkter, der vises i forbindelse med anprisningerne.



## TABEL 4 • EKSEMPLER PÅ GENERISKE KLIMAANPRISNINGER VEDRØRENDE PLANTEOLIER*

**1** Planteolier er blandt de fedtstoffer, der har det laveste klimaaftryk.

**På de næste to sider vises illustration af eksempler på anvendelse af generiske klimaanprisninger i praksis**

* Eksemplerne kan bruges sammen med kostrådet om at vælge planteolier. Se afsnittet "Brug af De officielle Kostråd".

Eksempel 1:

# Planteolier




**BESKRIVELSE:** Eksemplet viser et billede af en butiks udvalg af planteolier. Anprisningen er placeret centralt i den afdeling, hvor størstedelen af butikkens planteolier er samlet.

Eksempel 2:

# Planteolier

**Planteolier er blandt de fedtstoffer, der har det laveste klimaaftryk.**




**BESKRIVELSE:** Eksemplet viser et billede af en butiks udvalg af planteolier. Anprisningen er placeret centralt i den afdeling, hvor størstedelen af butikkens planteolier er samlet.

# Brug af generiske klimaanprisninger ved buffeter, tag selv m.v.

Nedenfor gives eksempler på brug af generiske klimaanprisninger ved buffeter, tag selv m.v. Det kan f.eks. være i forbindelse med:

- **Salatbar eller grøntsagsbuffet.** Forskellige grøntsager f.eks. kogte eller rå, kartofler eller blandede salater i en salatbar eller grøntsagsbuffet vil f.eks. kunne anprises:
  - Grøntsager er blandt de fødevarer, der har det laveste klimaaftryk
  - Et klimavenligt valg. Grøntsager er blandt de fødevarer, der har det laveste klimaaftryk.
  - Grøntsager og kartofler er blandt de fødevarer, der har det laveste klimaaftryk
  - Et klimavenligt valg. Grøntsager og kartofler er blandt de fødevarer, der har det laveste klimaaftryk.

- **Brødbuffet.** Forskellige fuldkornsvarianter af brød på en brødbuffet vil f.eks. kunne anprises:
  - Kornprodukter er blandt de fødevarer, der har det laveste klimaaftryk. Fødevarestyrelsen anbefaler, at du vælger fuldkorn.
  - Et klimavenligt valg. Kornprodukter er blandt de fødevarer, der har det laveste klimaaftryk. Fødevarestyrelsen anbefaler, at du spiser mindst 75 g fuldkorn om dagen.

- **Kødbuffet.** Forskellige udskæringer af fjerkræ eller grisekød* vil f.eks. kunne anprises:
  - Fjerkræ er blandt de kødtyper, der har det laveste klimaaftryk.
  - Et bedre kødvalg for klimaet. Fjerkræ er blandt de kødtyper, der har det laveste klimaaftryk.
  - Grisekød er blandt de kødtyper, der har det laveste klimaaftryk.
  - Et bedre kødvalg for klimaet. Grisekød er blandt de kødtyper, der har det laveste klimaaftryk.
  - Fjerkræ og grisekød er blandt de kødtyper, der har det laveste klimaaftryk.
  - Et bedre kødvalg for klimaet. Fjerkræ og grisekød er blandt de kødtyper, der har det laveste klimaaftryk.

Anprisningerne må ikke bruges på/ved en konkret ret eller anretning, men alene i forbindelse med f.eks. en salatbar eller grøntsagsbuffet med forskellige grøntsager f.eks. kogte eller rå, kartofler eller blandede salater, i forbindelse med en brødbuffet med forskellige fuldkornsvarianter af brød eller i forbindelse med en kødbuffet med forskellige udskæringer af fjerkræ eller grisekød.

* Bemærk, at der ikke er set på forarbejdet kød f.eks. kød, der er røget og saltet, der ifølge kostrådene skal begrænses mest muligt. Der er dermed ikke inden for denne vejlednings rammer taget stilling til, om eksemplerne kan anvendes i forbindelse med disse kødprodukter.

Da eksemplerne gælder for generisk markedsføring, er det ikke afgørende, hvilke forskellige grøntsager, kartofler og blandede salater, hvilke forskellige varianter af fuldkornsbrød eller hvilke udskæringer af fjerkræ eller grisekød, der vises i forbindelse med anprisningerne. Det er heller ikke afgørende, om f.eks. grøntsagerne, kartoflerne og de blandede salater indeholder lidt dressing eller kød, fisk og ost f.eks. som topping. Bemærk dog, at visse grøntsager, frugter og bær kan have et højere klimaaftryk. Det kan derfor være vildledende at bruge anprisningerne i generisk markedsføring, der fremhæver disse. Det gælder f.eks.:

- **Flytransporterede fødevarer:** Nogle grøntsager, frugter og bær transporteres til Danmark med fly, når de ikke er i sæson. Dette kan betyde, at de har et højere klimaaftryk end andre lignende fødevarer[1].
- **Drivhusgrønt:** Drivhusgrønt kan have et højere klimaaftryk end andre grøntsager[1].

## Illustration af eksempler på anvendelse af generiske klimaanprisninger i praksis

Eksempel 1:

# Ved buffeter, tag selv m.v. Brødbuffet

**Et klimavenligt valg.**
**Kornprodukter er blandt de fødevarer, der har det laveste klimaaftryk. Fødevarestyrelsen anbefaler, at du spiser mindst 75 g fuldkorn om dagen.**



**BESKRIVELSE:** Eksemplet viser 2 forskellige fuldkornsbrød på en brødbuffet.

Find eksempler på andre generiske klimaanprisninger i afsnittet om brug af generiske klimaanprisninger på buffeter, tag selv m.v.

Eksempel 2:

# Ved buffeter, tag selv m.v. Salatbar

**Grøntsager er blandt de fødevarer, der har det laveste klimaaftryk.**



**BESKRIVELSE:** Eksemplet viser forskellige blandende salater og grøntsager i en salatbar.

Find eksempler på andre generiske klimaanprisninger i afsnittet om brug af generiske klimaanprisninger på buffeter, tag selv m.v.

# Brug af neutral beskrivelse om at vælge fødevarer med et lavere klimaaftryk på et spisested eller i en tilbudsavis

Ud over brug af generiske klimaanprisninger kan et spisested også vælge at vejlede forbrugeren ved en neutral beskrivelse, der f.eks. kan placeres på et skilt ved indgangen eller over betalingsdisken. En sådan neutral beskrivelse kan også placeres på bagsiden af en tilbudsavis.

Da beskrivelsen netop skal være neutral, er det vigtigt, at beskrivelsen ikke sættes i relation til f.eks. et konkret produkt/produkter, virksomhedens aktiviteter eller virksomhedens CSR-strategi.

Et eksempel på en sådan beskrivelse kan være:
Vælg klimavenligt! Vælg grøntsager, frugter, bælgfrugter og kornprodukter. Grøntsager, frugter, bælgfrugter og kornprodukter er blandt de fødevarer, der har det laveste klimaaftryk. De officielle Kostråd anbefaler, at du spiser flere grøntsager og frugter, vælger bælgfrugter og spiser mad med fuldkorn.

De officielle Kostråd:

- Spis planterigt, varieret og ikke for meget
- Spis flere grøntsager og frugter
- Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk
- Spis mad med fuldkorn
- Vælg planteolier og magre mejeriprodukter
- Spis mindre af det søde, salte og fede
- Sluk tørsten i vand

# Brug af De officielle Kostråd

# Brug af De officielle Kostråd

Det er tilladt at bruge ét eller flere af De officielle Kostråd eller dele af disse kostråd i markedsføring af fødevarer, såfremt det ikke giver anledning til, at forbrugeren bliver vildledt. Det gælder både færdigpakkede og ikke-færdigpakkede fødevarer*.

Det er en forudsætning, at kostrådet fremstår på en neutral måde og ikke giver indtryk af, at produktet er anbefalet af Fødevarestyrelsen. Brug af kostråd må heller ikke rejse tvivl om andre fødevarers ernæringsmæssige tilstrækkelighed, ligesom kostrådene ikke må indeholde ernærings- og sundhedsanprisninger. Læs mere i Fødevarestyrelsens vejledning om ernærings- og sundhedsanprisninger.

Det er muligt at skrive kostråd eller dele af kostråd med forskellig typografi samt evt. anvende grafik, så længe ovenstående er overholdt.

Her til højre ses et eksempel på angivelse af et kostråd i forbindelse med nødder:




* Ved ikke-færdigpakkede fødevarer forstås fødevarer, der udbydes til den endelige forbruger og til storkøkkener uden at være færdigpakkede, eller fødevarer, der pakkes på salgsstedet på anmodning af køberen eller er færdigpakkede med henblik på direkte salg.

Særligt detailbutikker og internethandel (fjernsalg) skal herudover være opmærksomme på, at brug og placering af kostråd ikke må give indtryk af, at en bestemt fødevare er bedre end andre lignende fødevarer. Dette kan undgås ved f.eks. at placere kostrådet centralt i afdelingen, f.eks. grøntafdelingen, fremfor ved den enkelte grøntsag. Andre muligheder er at placere kostrådet ved en ø, hvor størstedelen af butikkens varer inden for den pågældende kategori er samlet, eller at placere kostrådet ved hyldeforkanten ud for samtlige relevante produkter.

Nedenfor gennemgås de enkelte kostråd, og der gives eksempler på produkter, der kan markedsføres med de enkelte kostråd eller dele af kostråd. Nøglehulsmærkede produkter indgår i flere af eksemplerne. Dette skal ikke forstås således, at det er en forudsætning for brug af kostrådet, at de pågældende produkter er nøglehulsmærkede. Kriterierne i Nøglehullet kan dog sammen med kriteriet om, at produktet skal indeholde en væsentlig mængde af den fødevare kostrådet omhandler, være med til at sikre, at forbrugeren ikke vildledes i forhold til indhold af f.eks. salt eller sukker.

Det bemærkes, at det kan være problematisk at markedsføre fødevarer med "følger kostrådene", "følger De officielle Kostråd" eller "følger De officielle Kostråd – godt for sundhed og klima". Det skyldes blandt andet, at det er kosten som helhed, der bør være i overensstemmelse med kostrådene, og at det derfor kan være vildledende at bruge sådanne anprisninger i forbindelse med markedsføring af konkrete fødevarer eller fødevarekategorier.

Information om brug af Fødevarestyrelsens kampagnemateriale til De officielle Kostråd findes på hjemmesiden altomkost.dk på siden om De officielle Kostråd.

# Spis planterigt, varieret og ikke for meget

Kostrådet er ikke relevant at bruge ved markedsføring af konkrete fødevarer, idet det er hele kosten, der skal være planterig og varieret. Det kan derfor være vildledende at bruge dette kostråd i forbindelse med markedsføring af konkrete fødevarer.



# Spis flere grøntsager og frugter



## TABEL 5 • SPIS FLERE GRØNTSAGER OG FRUGTER

**Kostråd/del af kostråd:**

"Fødevarestyrelsen anbefaler, at du spiser flere grøntsager"

"De officielle Kostråd anbefaler, at du spiser flere grøntsager"

"Kostråd: Spis flere grøntsager"

"Spis flere grøntsager ifølge De officielle Kostråd"

"De officielle Kostråd: Spis flere grøntsager"

"6 om dagen logoet"

"Spis 6 om dagen – det svarer til ca. 600 g grøntsager og frugter"

"Det anbefales at spise 6 om dagen – det svarer til ca. 600 g grøntsager og frugter. Kan udgøre [2] af dine 6 om dagen. Det anbefales at spise 6 om dagen – det svarer til ca. 600 g grøntsager og frugter*."

**Eksempler på produkter, der kan markedsføres med kostrådet/ del af kostrådet. Listen er ikke udtømmende.**

- Grøntsager, herunder også bælgfrugter, f.eks. friske, på konserves eller på frost, der er nøglehulsmærkede eller overholder kriterierne for brug af mærket**.
- Grøntsagsjuice***.
- Nøglehulsmærkede produkter der indeholder en væsentlig mængde grøntsager. Det kan f.eks. være en nøglehulsmærket færdigret, måltidssalat eller grøntsagsfars med 50 g grøntsager pr. 100 g.
- Nøglehulsmærkede opskrifter der indeholder en væsentlig mængde grøntsager. Det kan f.eks. være en opskrift på en salat, et måltid eller en grøntsagsfars med 50 g grøntsager pr. 100 g.

* Når der mærkes med f.eks. "Det anbefales at spise 6 om dagen – det svarer til ca. 600 g grøntsager og frugt. Kan udgøre [2] af dine 6 om dagen. Det anbefales at spise 6 om dagen – det svarer til ca. 600 g grøntsager og frugt" er det vigtigt, at mærkningen ikke kan give indtryk af, at anbefalingen kan opfyldes ved at spise 600 g af samme grøntsag eller frugt. En sådan mærkning vil f.eks. kunne bruges på snackgrønt, der indeholder minimum [200 g] grøntsager. Det kan f.eks. være en lille snackpeber, en lille gulerod og en lille agurk, der sælges samlet i et bæger. Brug af mærkningen forudsætter, at der samlet set findes 200 g grøntsager i produktet, og altså ikke nødvendigvis at hver enkelt grøntsag bidrager med 100 g svarende til [1].

** Kostrådet kan ikke bruges på kartofler, oliven, svampe, nødder og tørret frugt. Disse fødevarer tæller ikke med i 6 om dagen.

*** Når kostrådet bruges i forbindelse med markedsføring af frugt- og grøntsagsjuice, bør kostrådet ledsages af en tekst, der forklarer, at juice kun tæller for én af de 6 om dagen. Det kan f.eks. være "Det anbefales at spise 6 om dagen. Juice tæller som 1 – også selvom du drikker flere glas."

## TABEL 5 (FORTSAT) • SPIS FLERE GRØNTSAGER OG FRUGTER

**Kostråd/del af kostråd:**

"Fødevarestyrelsen anbefaler, at du spiser mere frugt"

"De officielle Kostråd anbefaler, at du spiser flere frugter"

"Kostråd: Spis mere frugt"

"Kostråd: Spis flere frugter"

"Spis flere frugter ifølge De officielle Kostråd"

"De officielle Kostråd: Spis flere frugter"

"6 om dagen logoet"

"Spis 6 om dagen – det svarer til ca. 600 g grøntsager og frugt"

"Det anbefales at spise 6 om dagen – det svarer til ca. 600 g grøntsager og frugt. Kan udgøre [2] af dine 6 om dagen. Det anbefales at spise 6 om dagen – det svarer til ca. 600 g grøntsager og frugt*."

**Eksempler på produkter, der kan markedsføres med kostrådet/ del af kostrådet. Listen er ikke udtømmende.**

- Friske og frosne frugter og bær.
- Anretninger der udelukkende består af udskåret frugt**.
- Frugtjuice***.

* Når der mærkes med f.eks. "Det anbefales at spise 6 om dagen – det svarer til ca. 600 g grøntsager og frugt. Kan udgøre [2] af dine 6 om dagen. Det anbefales at spise 6 om dagen – det svarer til ca. 600 g grøntsager og frugt" er det vigtigt, at mærkningen ikke kan give indtryk af, at anbefalingen kan opfyldes ved at spise 600 g af samme grøntsag eller frugt. En sådan mærkning vil f.eks. kunne bruges på snackgrønt, der indeholder minimum [200 g] grøntsager. Det kan f.eks. være en lille snackpeber, en lille gulerod og en lille agurk, der sælges samlet i et bæger. Brug af mærkningen forudsætter, at der samlet set findes 200 g grøntsager i produktet, og altså ikke nødvendigvis at hver enkelt grøntsag bidrager med 100 g svarende til [1].

** Nogle grøntsager og frugter f.eks. bær kan være transporteret til Danmark med fly når de ikke er i sæson. Man bør derfor være varsom med at bruge kostrådet på disse fødevarer.

*** Når kostrådet bruges i forbindelse med markedsføring af frugt- og grøntsagsjuice, bør kostrådet ledsages af en tekst, der forklarer, at juice kun tæller for én af de 6 om dagen. Det kan f.eks. være "Det anbefales at spise 6 om dagen. Juice tæller kun som 1 – også selvom du drikker flere glas."

## TABEL 5 (FORTSAT) • SPIS FLERE GRØNTSAGER OG FRUGTER

**Kostråd/del af kostråd:**

"Fødevarestyrelsen anbefaler, at du spiser flere grøntsager og frugter"

"De officielle Kostråd anbefaler, at du spiser flere grøntsager og frugter"

"Kostråd: Spis flere grøntsager og frugter"

"De officielle Kostråd: Spis flere grøntsager og frugter"

"Spis flere grøntsager og frugter ifølge De officielle Kostråd"

"6 om dagen logoet"

"Spis 6 om dagen – det svarer til ca. 600 g grøntsager og frugt"

"Det anbefales at spise 6 om dagen – det svarer til ca. 600 g grøntsager og frugt. Kan udgøre [2] af dine 6 om dagen. Det anbefales at spise 6 om dagen – det svarer til ca. 600 g grøntsager og frugt*."

**Eksempler på produkter, der kan markedsføres med kostrådet/ del af kostrådet. Listen er ikke udtømmende.**

- Grøntsager, herunder også bælgfrugter, f.eks. friske, på konserves eller på frost, der er nøglehulsmærkede eller overholder kriterierne for brug af mærket**.
- Friske og frosne frugter og bær***.
- Frugt og grøntsagsjuice****.
- Nøglehulsmærkede produkter der indeholder en væsentlig mængde grøntsager og frugter. Det kan f.eks. være en nøglehulsmærket færdigret, måltidssalat eller grøntsagsfars med 50 g grøntsager og frugter pr. 100 g.
- Nøglehulsmærkede opskrifter der indeholder en væsentlig mængde grøntsager og frugter. Det kan f.eks. være en opskrift på en salat eller ret med 50 g grøntsager og frugter pr. 100 g.

* Når der mærkes med f.eks. "Det anbefales at spise 6 om dagen – det svarer til ca. 600 g grøntsager og frugt. Kan udgøre [2] af dine 6 om dagen. Det anbefales at spise 6 om dagen – det svarer til ca. 600 g grøntsager og frugt" er det vigtigt, at mærkningen ikke kan give indtryk af, at anbefalingen kan opfyldes ved at spise 600 g af samme grøntsag eller frugt. En sådan mærkning vil f.eks. kunne bruges på snackgrønt, der indeholder minimum [200 g] grøntsager. Det kan f.eks. være en lille snackpeber, en lille gulerod og en lille agurk, der sælges samlet i et bæger. Brug af mærkningen forudsætter, at der samlet set findes 200 g grøntsager i produktet, og altså ikke nødvendigvis at hver enkelt grøntsag bidrager med 100 g svarende til [1].

** Kostrådet kan ikke bruges på kartofler, oliven, svampe, nødder og tørret frugt. Disse fødevarer tæller ikke med i 6 om dagen.

*** Nogle frugter og bær kan være transporteret til Danmark med fly når de ikke er i sæson. Man bør derfor være varsom med at bruge kostrådet på disse fødevarer.

****Når kostrådet bruges i forbindelse med markedsføring af frugt- og grøntsagsjuice, bør kostrådet ledsages af en tekst, der forklarer, at juice kun tæller for én af de 6 om dagen. Det kan f.eks. være "Det anbefales at spise 6 om dagen. Juice tæller kun som 1 – også selvom du drikker flere glas."

**På de næste sider: Illustration af eksempler på anvendelse af kostråd i praksis**

Eksempel 1:

# Spis flere grøntsager og frugter




**BESKRIVELSE:** Eksemplet viser et billede af en frugt- og grøntafdeling. Kostrådet er placeret centralt i den afdeling, hvor størstedelen af butikkens friske grøntsager er samlet.

Find inspiration til formuleringer af kostrådet "spis flere grøntsager og frugter" i tabel 5

Eksempel 2:

# Spis flere grøntsager og frugter

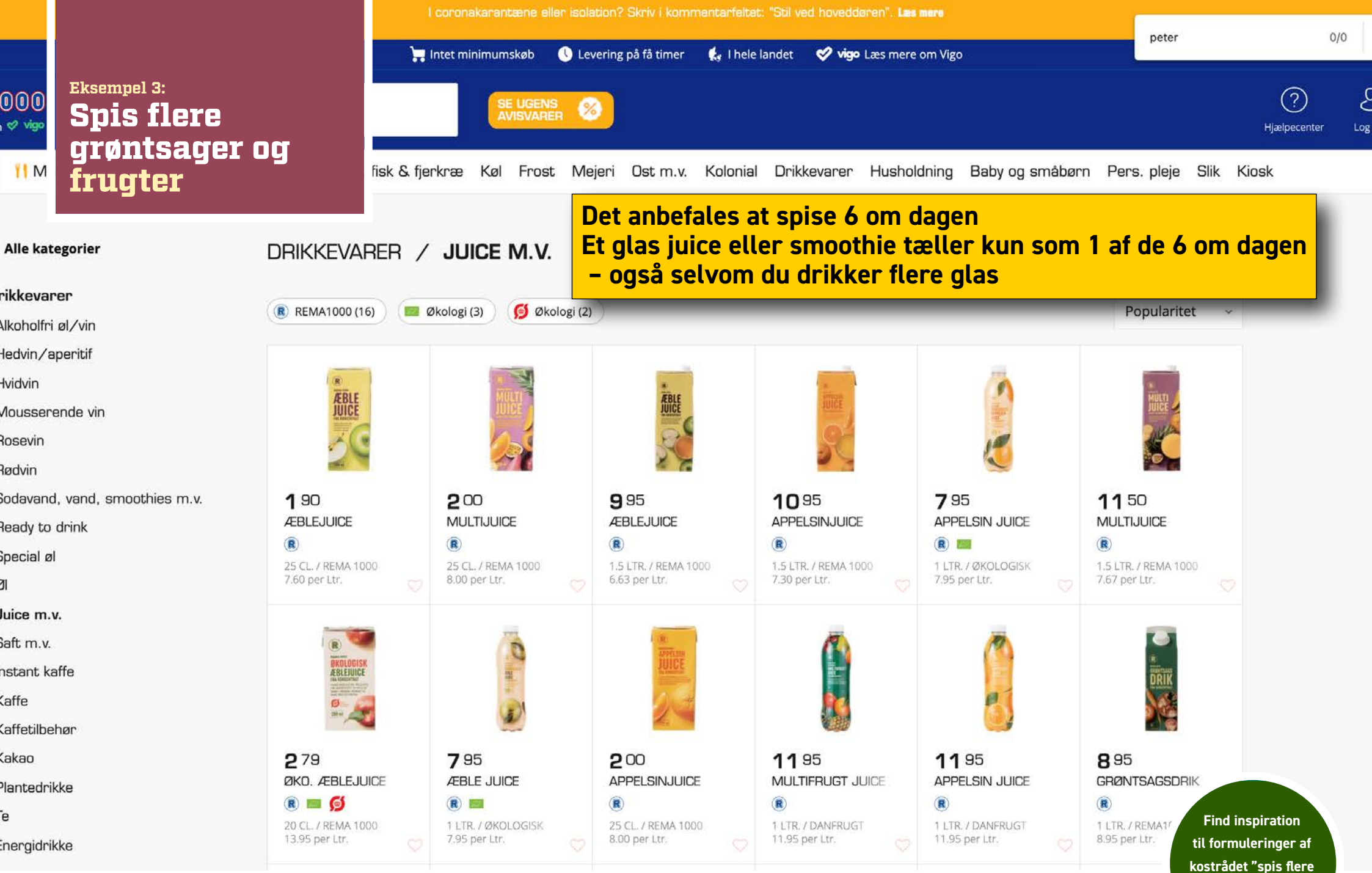



**BESKRIVELSE:** Eksemplet viser to forskellige produkter, hvor producenten har valgt at anvende kostråd på mærkningen.

Find inspiration til formuleringer af kostrådet "spis flere grøntsager og frugter" i tabel 5

Eksempel 3:

# Spis flere grøntsager og frugter




**Det anbefales at spise 6 om dagen**
**Et glas juice eller smoothie tæller kun som 1 af de 6 om dagen**
**– også selvom du drikker flere glas**

**BESKRIVELSE:** Eksemplet viser et klip fra en webside, hvor der sælges dagligvarer. Kostråd vises her ved produktkategorien Juice m.v..

**Find inspiration til formuleringer af kostrådet "spis flere grøntsager og frugter" i tabel 5**

Eksempel 4:

# Spis flere grøntsager og frugter




**Det anbefales at spise 6 om dagen**
**Et glas juice eller smoothie tæller kun som 1 af de 6 om dagen**
**– også selvom du drikker flere glas**

RØD SMOOTHIE

250 ML. / REMA 1000

10,00

PANT: 1,50
40.00 per Ltr.

Tilføj

+5°C Køl, 5 grader celsius

REMA1000

**BESKRIVELSE:** Eksemplet viser et klip fra en webside, hvor der sælges dagligvarer. Produktet er en smoothie, der udelukkende består af frugt. Producenten har valgt at anvende kostråd på mærkningen.

**Find inspiration til formuleringer af kostrådet "spis flere grøntsager og frugter" i tabel 5**

Eksempel 5:

# Spis flere grøntsager og frugter




**BESKRIVELSE:** Eksemplet viser en smoothie, der udelukkende består af frugt. Producenten har valgt at anvende kostråd på mærkningen.

Find inspiration til formuleringer af kostrådet "spis flere grøntsager og frugter" i tabel 5

Eksempel 6:

# Spis flere grøntsager og frugter

*FRUGT*



**Frugtkop m. sæsonens frugt 180 gr.** **20,00 kr.**

Kan indeholde spor af nødder

**Fødevarestyrelsen anbefaler at du spiser mere frugt**

For ingredienser og næringsindhold se her

Kommentar

Dette tilhører

— 1 +

FØJ TIL KURV

**BESKRIVELSE:** Eksemplet viser et klip fra en webside, der sælger convenience-produkter. Produktet er en frugtkop/-salat (den eneste frugtsalat som virksomheden sælger) udelukkende bestående af frugt. Kostråd vises her ved billedet af det udskårne frugt.

**Find inspiration til formuleringer af kostrådet "spis flere grøntsager og frugter" i tabel 5**

Eksempel 7:

# Spis flere grøntsager og frugter

**De officielle kostråd anbefaler, at du spiser flere grøntsager og frugter**




**BESKRIVELSE:** Eksemplet viser et billede af en frugt og grøntafdeling. Kostrådet er placeret centralt i den afdeling, hvor størstedelen af butikkens friske grøntsager og frugter er samlet.

Find inspiration til formuleringer af kostrådet "spis flere grøntsager og frugter" i tabel 5

# Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk



## TABEL 6 • SPIS MINDRE KØD – VÆLG BÆLGFRUGTER OG FISK

**Kostråd/del af kostråd:**

"Fødevarestyrelsen anbefaler, at du spiser fisk"

"Fødevarestyrelsen anbefaler, at du vælger fisk"

"De officielle Kostråd anbefaler, at du spiser fisk"

"De officielle Kostråd anbefaler, at du vælger fisk"

"Det anbefales, at du spiser 350 g fisk om ugen"

"Kostråd: Spis fisk"

"Kostråd: Vælg fisk"

"De officielle Kostråd: Spis fisk"

"De officielle Kostråd: Vælg fisk"

"Kostråd: Spis 350 g fisk om ugen"

"Kostråd: Spis 350 g fisk om ugen,
heraf 200 g fede fisk*"

"Spis fisk ifølge De officielle Kostråd"

"Vælg fisk ifølge De officielle Kostråd"

**Eksempler på produkter, der kan markedsføres med kostrådet/ del af kostrådet. Listen er ikke udtømmende.**

- Fisk og skaldyr
- Nøglehulsmærkede fiskeprodukter
- Nøglehulsmærkede produkter og måltider der indeholder en væsentlig mængde fisk. Det kan f.eks. være en nøglehulsmærket færdigret med fisk, der indeholder 40 g fisk pr. 100 g eller nøglehulsmærkede fiskefrikadeller med 50 g fisk pr. 100 g. Det kan også være en færdigret eller et måltid f.eks. sushi med 40 g fisk pr. 100 g, der indeholder 1,8 g mættede fedtsyrer pr. 100 g, 3 g tilsatte sukkerarter pr. 100 g og 0,8 g salt pr. 100 g.
- Nøglehulsmærkede opskrifter der indeholder en væsentlig mængde fisk. Det kan f.eks. være en nøglehulsmærket opskrift på en ret med fisk, der indeholder 40 g fisk pr. 100 g eller en opskrift på fiskefrikadeller med 50 g fisk pr. 100 g. Det kan også være en opskrift på et måltid med 40 g fisk pr. 100 g, der indeholder 1,8 g mættede fedtsyrer pr. 100 g, 3 g tilsatte sukkerarter pr. 100 g og 0,8 g salt pr. 100 g.

* Kan bruges på fede fisk som f.eks. sild, makrel, laks og ørred. Vær varsom med at bruge budskabet på magre fisk, da brugen ikke må vildlede forbrugerne til at tro, at den mærkede fisk er en fed fisk.

## TABEL 6 (FORTSAT) • SPIS MINDRE KØD – VÆLG BÆLGFRUGTER OG FISK

**Kostråd/del af kostråd:**

"Fødevarestyrelsen anbefaler, at du spiser ca. 30 g nødder om dagen."

"De officielle Kostråd anbefaler, at du spiser ca. 30 g nødder om dagen"

"Kostråd: Spis 30 g nødder om dagen"

"Kostråd: Spis 30 g nødder om dagen. Varier gerne mellem forskellige slags"

"De officielle Kostråd: Spis 30 g nødder om dagen"

"Kostråd: Spis 30 g nødder om dagen"

"Spis 30 g nødder om dagen ifølge De officielle Kostråd"

**Eksempler på produkter, der kan markedsføres med kostrådet/ del af kostrådet. Listen er ikke udtømmende.**

- Usaltede nødder f.eks. valnødder, mandler, cashewnødder, jordnødder og hasselnødder (både ristede og ikke ristede)*.
- Saltede nødder med højst 0,8 g salt pr. 100 g f.eks. valnødder, jordnødder (peanuts), cashewnødder og hasselnødder (både ristede og ikke ristede)*.

* Vær varsom med at bruge kostrådet på paranødder, pistacienødder og ristede mandler, idet disse produkter kan indeholde uønskede kemiske stoffer.

## TABEL 6 (FORTSAT) • SPIS MINDRE KØD – VÆLG BÆLGFRUGTER OG FISK

**Kostråd/del af kostråd:**

"Fødevarestyrelsen anbefaler, at du spiser flere bælgfrugter"

"De officielle Kostråd anbefaler, at du vælger bælgfrugter"

"Kostråd: Vælg bælgfrugter"

"Kostråd: Spis flere bælgfrugter"

"De officielle Kostråd: Vælg bælgfrugter"

"De officielle Kostråd: Spis flere bælgfrugter"

"Vælg bælgfrugter ifølge De officielle Kostråd"

"Spis flere bælgfrugter ifølge De officielle Kostråd"

**Eksempler på produkter, der kan markedsføres med kostrådet/ del af kostrådet. Listen er ikke udtømmende.**

- Bælgfrugter, f.eks. kidneybønner, brune, hvide og sorte bønner, røde og grønne linser samt kikærter og gule flækærter f.eks. friske, på konserves eller på frost, der er nøglehulsmærkede eller overholder kriterierne for brug af mærket.
- Nøglehulsmærkede produkter der indeholder en væsentlig mængde bælgfrugter. Det kan f.eks. være en nøglehulsmærket færdigret eller pålægsprodukt med 50 g bælgfrugter pr. 100 g.
- Nøglehulsmærkede opskrifter der indeholder en væsentlig mængde bælgfrugter. Det kan f.eks. være en nøglehulsmærket opskrift på et måltid eller et pålægsprodukt med 50 g bælgfrugter pr. 100 g.

**På de næste sider illlustration af eksempler på anvendelse af kostråd i praksis**

Eksempel 1:

# Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk




**De officielle kostråd anbefaler, at du spiser fisk**

**Find inspiration til formuleringer af kostrådet "spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk" i tabel 6**

**BESKRIVELSE:** Eksemplet viser etprodukt, hvor producenten har valgt at anvende kostråd på mærkningen. Produktet har ovenstående ingredienser og næringsindhold.

Eksempel 2:

# Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk




**BESKRIVELSE:** Eksemplet viser et produkt, hvor producenten har valgt at anvende kostråd på mærkningen. Ingredienser og næringsindhold kan ses af billedet. Produktet er mærket med Nøglehullet.

Find inspiration til formuleringer af kostrådet "spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk" i tabel 6

Eksempel 3:

# Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk

**De officielle kostråd: Spis fisk**






**LAKSECEVICHE** 90 kr.

0 STK



**HIRAMASA-CEVICHE** 95 kr.

Dansk Hiramasa, rødløg, agurk, koriander, chili og ceviche-dressing.

0 STK



**HIRAMASA-SASHIMI** 85 kr.

Sashimi af dansk Hiramasa. Serveres med daikon, soya og wasabi.

**BESKRIVELSE:** Eksemplet viser et klip fra en sushirestaurants webside, hvor der kan bestilles take-away. Sushirestauranten har valgt at anvende kostråd ved en underkategori på siden med retter, der indeholder en væsentlig mængde fisk.

Find inspiration til formuleringer af kostrådet "spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk" i tabel 6

Eksempel 4:

# Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk - nødder




**BESKRIVELSE:** Eksemplet viser usaltede mandler, hvor producenten har valgt at anvende kostråd på mærkningen.

Find inspiration til formuleringer af kostrådet "spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk" i tabel 6

Eksempel 5:

# Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk - nødder




**BESKRIVELSE:** Eksemplet viser en hylde med forskellige slags nødder. Kostrådet vises på hyldeforkanten ved alle relevante produkter.

Find inspiration til formuleringer af kostrådet "spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk" i tabel 6

Eksempel 6:

# Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk

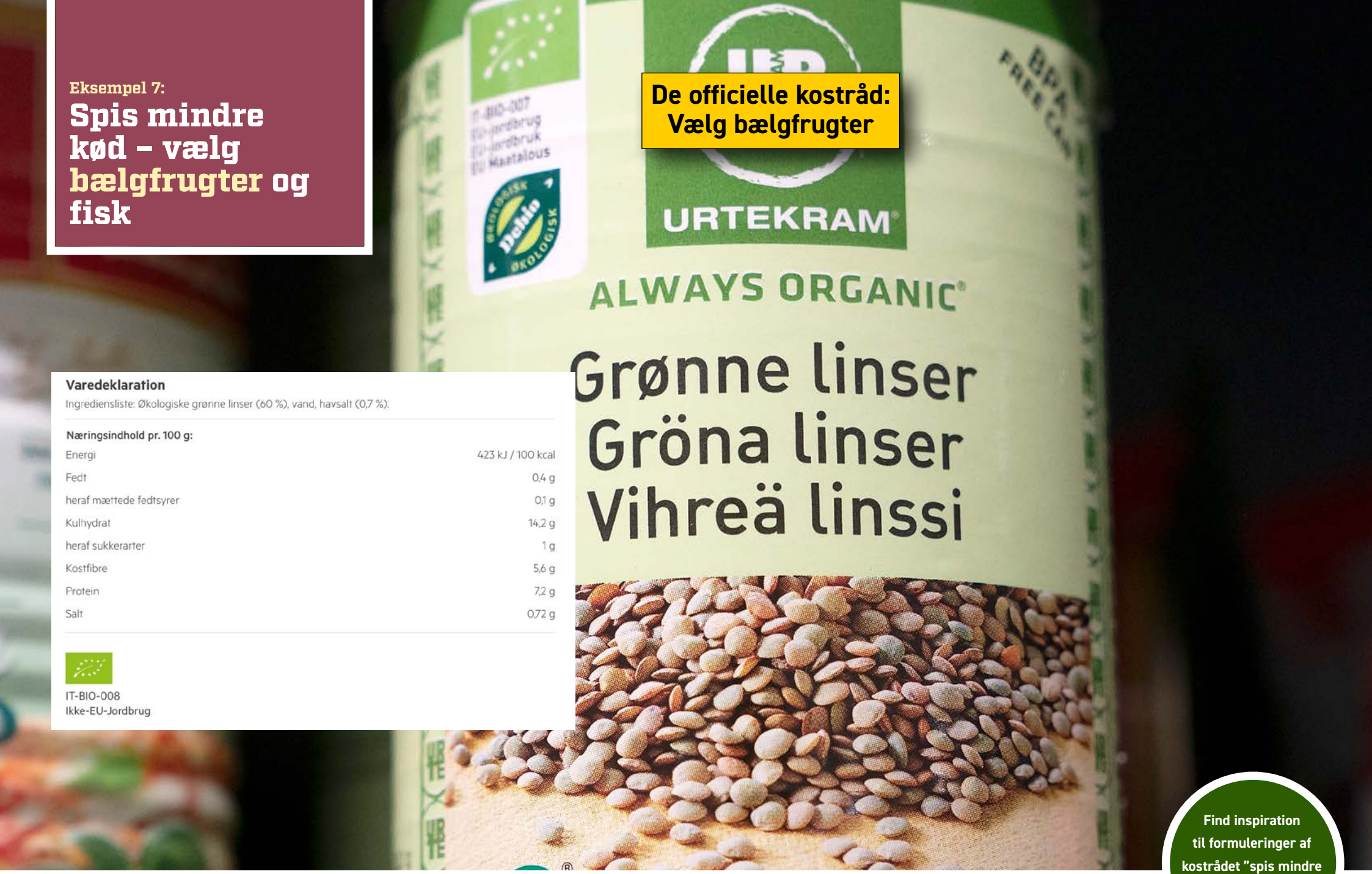



**BESKRIVELSE:** Eksemplet viser en hylde med forskellige slags tørrede bælgfrugter. Kostrådet vises på hyldeforkanten ved alle relevante produkter.

Find inspiration til formuleringer af kostrådet "spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk" i tabel 6

Eksempel 7:

# Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk




**Varedeklaration**

Ingrediensliste: Økologiske grønne linser (60 %), vand, havsalt (0,7 %).

| Næringsindhold pr. 100 g: | |
|---|---|
| Energi | 423 kJ / 100 kcal |
| Fedt | 0,4 g |
| heraf mættede fedtsyrer | 0,1 g |
| Kulhydrat | 14,2 g |
| heraf sukkerarter | 1 g |
| Kostfibre | 5,6 g |
| Protein | 7,2 g |
| Salt | 0,72 g |

IT-BIO-008
Ikke-EU-Jordbrug

**BESKRIVELSE:** Eksemplet viser et produkt, hvor producenten har valgt at anvende kostråd på mærkningen. Produktet har ovenstående ingredienser og næringsindhold

Find inspiration til formuleringer af kostrådet "spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk" i tabel 6

Eksempel 8:

# Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk



**Proteinsalat med kylling, kikærter, hummus & soltørrede tomater** 30,00 kr.

Nøglehulsmærket
1-hjertet velfærdskylling

**Det officielle kostråd anbefaler, at du vælger bælgfrugter**

For ingredienser og næringsindhold se her

**Allergener** | Nødder Sesam Sulfurdioxid

Kommentar

Dette tilhører

– 1 +

FØJ TIL KURV

**BESKRIVELSE:** Eksemplet viser et produkt med produktnavnet "Proteinsalat med kylling, kikærter, hummus & soltørrede tomater". Produktet er vist på en webside, der sælger convenience-produkter. Produktet er en salat, der overvejende består af kikærter. Ingredienser og næringsindhold ses på næste slide. Produktet er Nøglehulsmærket.

Find inspiration til formuleringer af kostrådet "spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk" i tabel 6

Eksempel 9:

# Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk

**Proteinsalat m. kylling (Nøglehulsmærket)**

### Ingredienser

Salatblanding 62%: (kogte kikærter 76%, peberfrugter [rød, gul, grøn], soltørrede tomater 5% [tomater, rapsolie, salt. Konserveringsmidler: E223 {**sulfit**}], rødløg, rapsolie, krydderiblanding, salt, sumak, chili. Konserveringsmidler: E202, E211). Plukket kylling 19%: (kyllingeoverlårskød 96%, salt, kartoffelstivelse, dextrose, stabilisator (E451), krydderier (paprika, peber, hvidlød), gærekstrakt, krydderiekstrakter (løg, peber, citron, hvidløg), glukosesirup, antioxidant (E301), citronskal). Hummus m. chili 17%: (kogte kikærter, tahin [**sesampasta**], rapsolie, chilipuré 10%, hvidløg, salt, citronsaft. Konserveringsmiddel: E202, E211). **Sesam**blanding: (**sesam**, **mandler**). Spinat.

### Næringsindhold pr. 100g.

Energi KJ/kcal: 803 kJ / 192 kcal
Fedt g.: 8,5 gr.
Heraf maettede fedtsyrer g.: 1,3
Kulhydrat g.: 19
Heraf sukkerarter g.: 4,2
Kostfibre g.: 4,1 gr.
Protein g.: 10
Salt g.: 0,8

**Det officielle kostråd anbefaler, at du vælger bælgfrugter**

### Øvrige oplysninger

Nøglehulsmærket

### Vægt:

230 gr.

### Energi KJ/kcal pr. stk.

1847 kJ / 442 kcal pr. stk.

### Opdateret:

27-01-2021

Find inspiration til formuleringer af kostrådet "spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk" i tabel 6

# Spis mad med fuldkorn



## TABEL 7 • SPIS MAD MED FULDKORN

**Kostråd/del af kostråd:**

"Spis mindst 75 gram fuldkorn om dagen"

"Fødevarestyrelsen anbefaler, at du spiser mindst 75 g fuldkorn om dagen"

"De officielle Kostråd anbefaler, at du spiser mad med fuldkorn"

"Kostråd: Spis mad med fuldkorn"

"Kostråd: Vælg fuldkorn"

"De officielle Kostråd: Spis mad med fuldkorn"

"Vælg fuldkorn ifølge De officielle Kostråd"

"Spis mad med fuldkorn ifølge De officielle Kostråd"

**Eksempler på produkter, der kan markedsføres med kostrådet/del af kostrådet. Listen er ikke udtømmende.**

- Nøglehulsmærkede fuldkornsprodukter f.eks. havregryn, rugbrød, morgenmadsprodukter, ris og pasta.
- Nøglehulsmærkede produkter der indeholder en væsentlig mængde fuldkorn. Det kan f.eks. være en sandwich eller grød. Det kan også være en færdigret eller et måltid med 40 g fuldkornspasta, fuldkornsbrød eller fuldkornsris pr. 100 g.
- Nøglehulsmærkede opskrifter på f.eks. rugbrød eller grød eller en nøglehulsmærket opskrift på en ret med 40 g fuldkornspasta, fuldkornsbrød eller fuldkornsris pr. 100 g.

**På de næste sider: Illustrationer af eksempler på anvendelse af kostråd i praksis**

Eksempel 1:

# Spis mad med fuldkorn

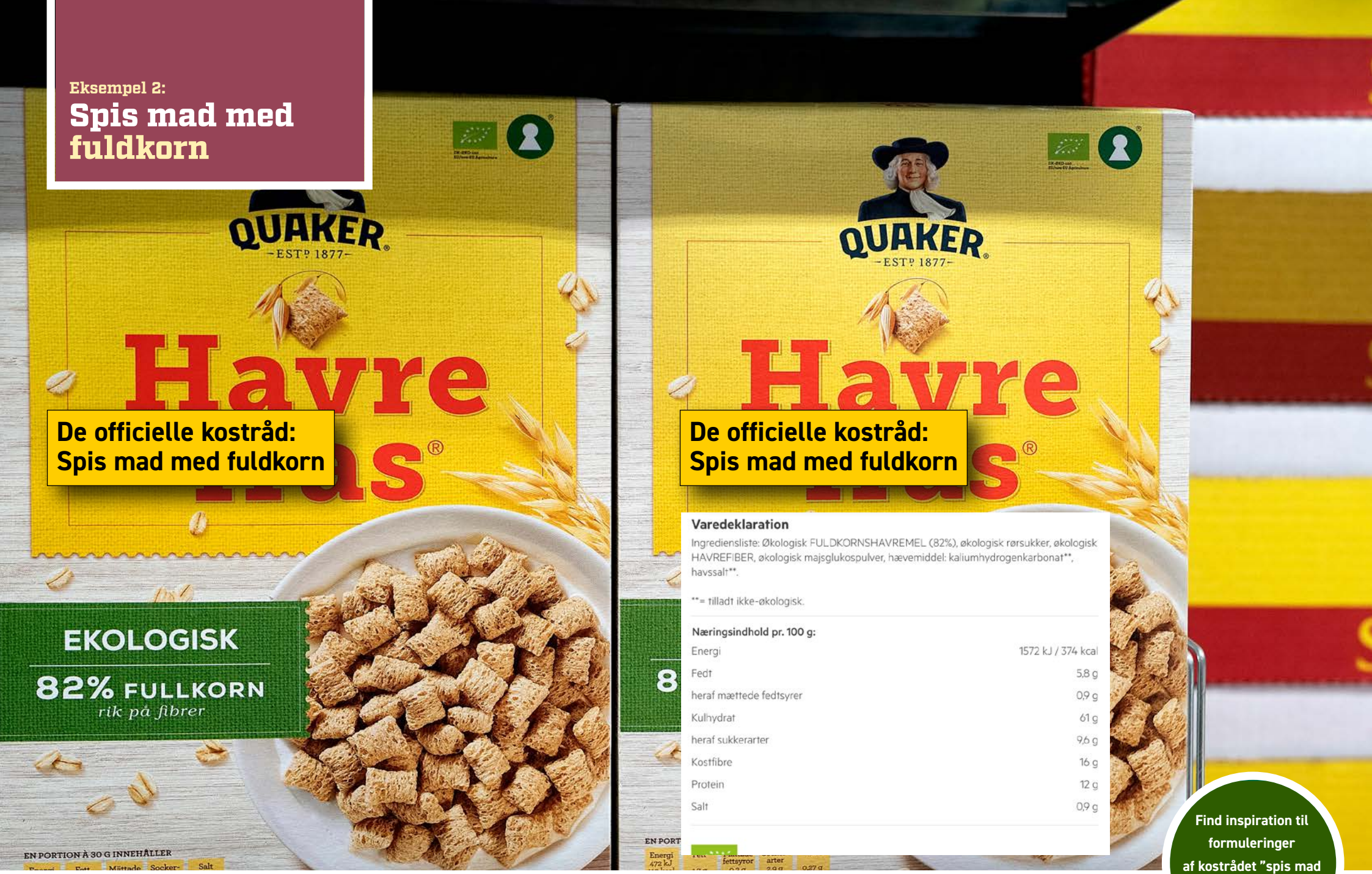



**BESKRIVELSE:** Eksemplet viser hylder med forskellige fuldkornsbrød. Kostrådet vises på hyldeforkanten ved alle relevante produkter.

Find inspiration til formuleringer af kostrådet "spis mad med fuldkorn" i tabel 7

Eksempel 2:

# Spis mad med fuldkorn




**BESKRIVELSE:** Eksemplet viser et produkt, hvor producenten har valgt at anvende kostråd på mærkningen. Produktet har ovenstående ingredienser og næringsindhold.

Find inspiration til formuleringer af kostrådet "spis mad med fuldkorn" i tabel 7

Eksempel 3:

# Spis mad med fuldkorn




**INGREDIENSER**

52 % økologiske **havreflager***, 26 % økologiske **rugflager***, 14,8 % boghvedeflakes*, 4 % økologikse puffede ris*, 2 % økologisk puffet boghvede*, 1,2 % økologisk frysetørret hindbær*. * = økologisk.

| Næringsindhold | 100g |
|---|---|
| Energi | 1.480 KJ / 350 kcal |
| Fedt | 4,4 |
| Heraf mættede fedtsyrer | 0,7 |
| Kulhydrat | 62 |
| Heraf sukkerarter | 1,3 |
| Kostfibre | 9,0 |
| Protein | 11 |
| Salt | < 0,01 |

**BESKRIVELSE:** Eksemplet viser et produkt, hvor producenten har valgt at anvende kostråd på mærkningen. Produktet er Nøglehulsmærket og Fuldkornsmærket, og har ovenstående ingredienser og næringsindhold.

Find inspiration til formuleringer af kostrådet "spis mad med fuldkorn" i tabel 7

# Vælg planteolier og magre mejeriprodukter



## TABEL 8 • VÆLG PLANTEOLIER OG MAGRE MEJERIPRODUKTER

| Kostråd/del af kostråd: | Eksempler på produkter, der kan markedsføres med kostrådet/ del af kostrådet. Listen er ikke udtømmende. |
|---|---|
| "Fødevarestyrelsen anbefaler, at du vælger planteolie" | Planteolie f.eks. rapsolie eller olivenolie* |
| "De officielle Kostråd anbefaler, at du vælger planteolie" | |
| "Kostråd: Vælg planteolie" | |
| "De officielle Kostråd: Vælg planteolie" | |
| "Vælg planteolie ifølge De officielle Kostråd" | |
| "De officielle Kostråd anbefaler at vælge planteolie til madlavning" | |
| "De officielle Kostråd anbefaler, at du vælger planteolie, når du laver mad". | |

* Kostrådet kan ikke bruges på kokosolie, da kokosolie ikke anbefales i kostrådene.

## TABEL 8 (FORTSAT) • VÆLG PLANTEOLIER OG MAGRE MEJERIPRODUKTER

**Kostråd/del af kostråd:**

"Fødevarestyrelsen anbefaler, at du vælger magre mejeriprodukter"

"De officielle Kostråd anbefaler, at du vælger magre mejeriprodukter"

"Kostråd: Vælg magre mejeriprodukter"

"De officielle Kostråd: Vælg magre mejeriprodukter"

"Vælg magre mejeriprodukter ifølge De officielle Kostråd"

**Eksempler på produkter, der kan markedsføres med kostrådet/ del af kostrådet. Listen er ikke udtømmende.**

- Nøglehulsmærkede mælkeprodukter som f.eks. skummet-, mini- og kærnemælk samt syrnede mælkeprodukter som f.eks. yoghurt naturel med 1,5 gram fedt per 100 gram.
- Nøglehulsmærkede oste

**På de næste sider: Illustrationer af eksempler på anvendelse af kostråd i praksis**

Eksempel 1:

# Vælg planteolier og magre mejeriprodukter




**BESKRIVELSE:** Eksemplet viser et produkt, hvor producenten har valgt at anvende kostråd på mærkningen.

Find inspiration til formuleringer af kostrådet "Vælg planteolier og magre mejeriprodukter" i tabel 8

Eksempel 2:

# Vælg planteolier og magre mejeriprodukter




**BESKRIVELSE:** Eksemplet viser et produkt, hvor producenten har valgt at anvende kostråd på mærkningen.

Find inspiration til formuleringer af kostrådet "Vælg planteolier og magre mejeriprodukter" i tabel 8

# Spis mindre af det søde, salte og fede

Kostrådet er ikke relevant at anvende ved markedsføring af konkrete fødevarer, idet kostrådet drejer sig om fødevarer, som man skal undgå at spise for meget af. Brug af kostrådet på slik kan f.eks. være vildledende, idet det vil kunne indikere, at det pågældende slik er sundere eller indeholder mindre af det søde, salte og fede end andre slik produkter.

# Sluk tørsten i vand



## TABEL 9 • SLUK TØRSTEN I VAND

**Kostråd/del af kostråd:**

"Fødevarestyrelsen anbefaler, at du drikker vand"

"Fødevarestyrelsen anbefaler, at du slukker tørsten i vand"

"De officielle Kostråd anbefaler, at du slukker tørsten i vand"

"Kostråd: Drik vand"

"Kostråd: Sluk tørsten i vand"

"De officielle Kostråd: Sluk tørsten i vand"

"Sluk tørsten i vand ifølge De officielle Kostråd"

"Drik vand ifølge De officielle Kostråd"

**Eksempler på produkter, der kan markedsføres med kostrådet/ del af kostrådet. Listen er ikke udtømmende.**

- Vand på flaske uden kulsyre f.eks. naturligt mineralvand eller kildevand.

**Den næste side: Illustration af eksempler på anvendelse af kostråd i praksis**

Eksempel 1:

# Sluk tørsten i vand




**BESKRIVELSE:** Eksemplet viser et produkt, hvor producenten har valgt at anvende kostråd på mærkningen.

Find inspiration til formuleringer af kostrådet "Sluk tørsten i vand" i tabel 9

# Noter


1 **Råd om bæredygtig sund kost** - Fagligt grundlag for et supplement til De officielle Kostråd, DTU Fødevareinstituttet, 2020

2 FAO. 2012. "**Sustainable Diets and Biodiversity**. Directions and Solutions for Policy, Research and Actions. Proceedings of the International Scientific Symposium "Biodiversity and sustainable diets united agoinst hunger" 3-5 November 2010 ". Rome

3 **De officielle Kostråd** - Godt for sundhed og klima, 2021

4 **Europa-Parlamentets og Rådets Forordning (EU) Nr. 1169/2011 af 25. oktober 2011** om fødevareinformation til forbrugerne