

# Nästa steg mot måltider i balans

Nu tar vi ett nytt steg i utvecklingen av konceptet Nyckelhålet på restaurang. Här kommer material som ni kan använda för att informera era gäster – fem bordsmenyer och sex affischer (två exemplar av tre olika varianter). Behöver du fler eller större affischer (finns som A3 och 50x70 cm) så hör av dig så skickar vi så många du vill ha. Vi tar endast ut ett självkostnadspris, för tryck och porto.

Vi skickar också med ett tilläggsmaterial från projektet FOOD – som Nyckelhålet på restaurang och Sverige deltar i tillsammans med fem andra länder. Kombinera detta material med bordsmenyerna för att göra det tillgängligt för era gäster. FOOD kommer också att göra en utvärdering på ett mindre antal restauranger för att ta reda på hur ni och era gäster uppfattar både maten och informationen. Denna utvärdering ger värdefull information om hur vi tillsammans kan utveckla konceptet vidare.

Hör gärna av dig om du har några frågor.  
Med vänlig hälsning



**Ulf Bohman**  
0733-46 07 71

Gör  
så här!

## Hur du viker din flyer.

1. Vik pappersmodellen från Nyckelhålet på restaurang till en 3-sidig pelare.
2. Fäst ihop pelaren genom att placera kanterna omlott.
3. Placera ca 5st runda FOOD-flyers på toppen av denna pelare.

Se bilden till höger !





## Andra tips i mat vardagen

- Ät minst fem knytnävstora portioner frukt eller grönsaker varje dag.
- Ät fisk några gånger i veckan och välj nyttiga fetter, som oliv- eller rapsolja till matlagning och växtbaserat maffett till smörgåsen.

*Tänk på brickmodellen, det vill säga att även sådant som bröd, sallad och dryck påverkar måltidens näringsinnehåll.*



Denna information kommer från projektet FOOD som har mottagit finansieringsmedel av EU inom ramen för Public Health Programme.

Europakommissionen är inte ansvarig för hur informationen används. Allt ansvar ligger på upphovsmannen.



## *Tips för en välbalanserad måltid*

- Välj nyckelhålmärkta rätter så tar du ett steg mot mer kraft, större välbefinnande och bättre hälsa.
- En komplett måltid innehåller rejält med grönsaker. Håll utkik efter vad restaurangen rekommenderar till de nyckelhålmärkta rätterna.
- Om du äter bröd till måltiden så välj det nyckelhålmärkta, fiberrika fullkornsbrödet.
- Smaka på maten innan du saltar extra vid bordet. Nyckelhålmärkta rätter innehåller ofta lite mindre salt, och låter andra smaker vara mer framträdande.

*Ta  
med mig  
hem!*

FOOD (Fighting Obesity through Offer and Demand) är ett EU-projekt där Accor Services, Nyckelhålet och Karolinska Institutet tillsammans arbetar för att fler ska välja hälsosamma lunchalternativ.