

# Guide til *Kellogg's*<sup>®</sup> frokostprodukter

---



Her kan du lese om innholdet i Kellogg's frokostprodukter og bli klokere på hva du spiser. Det finnes også informasjon til deg som er overfølsom overfor visse ingredienser i frokostproduktene våre.

## Frokost og frokostprodukter

En komplett frokost gir deg en god start på dagen. Etter en lang natt uten mat trenger kroppen påfyll av energi og næring. Frokosten hjelper deg å komme gjennom dagens gjøremål og bidrar til å holde humøret ditt på topp. Studier har også vist at de som spiser frokost, har lettere for å holde vekten.

I Norge har vi generelt gode frokostvaner sammenlignet med andre land. De fleste spiser frokost hver dag og mange ser på frokosten som dagens viktigste måltid.

Frokosten skal dekke 20–25 prosent av dagens energibehov. Da holder det ikke med kaffe og en brødskive. Hvor stor frokost du trenger, kommer an på hvor stort energibehovet ditt er. Et lite barn trenger f.eks. mye mindre energi enn en gutt på 17 år som trener mye.

Her er et eksempel på en frokost som gir ca. 500 kcal, noe som er passe for mange kvinner og barn. Utgangspunktet er et energibehov på ca. 2 000 kcal pr. dag.

*1–2 brødskiver med pålegg.*

*En porsjon frokostprodukt, grøt eller müsli med kulturmilk, melk eller yoghurt.*

*Bær, frukt eller et lite glass juice.*

Trenger du mer energi, kan du legge til en brødskive. Trenger du mindre, kan du trekke fra en brødskive.

## Tips

Ved å tilsette forskjellige typer bær og frukt kan frokosten varieres i det uendelige. I tillegg til at de smaker godt, gir de et naturlig tilskudd av fiber, vitaminer og mineraler. Det kan være praktisk å bruke frosne bær. La en passe mengde tine i kjøleskapet i løpet av natten. Bærene kan også tines raskt i mikrobølgeovn.

# Hva står det på pakken?

## Hva står det på pakken?

Næringsmiddeloven slår fast hva som skal stå på matemballasjen. På pakkene fra Kellogg's er det alltid trykket en liste over ingredienser og næringsinnhold. Ingrediensene er oppgitt i synkende mengde. Se eksemplet.

## Næringsinnhold og porsjoner

Næringsinnholdet i matprodukter skal alltid angis pr. 100 g. Kellogg's angir også næringsinnholdet i en anbefalt porsjon av produktet. For de fleste frokostproduktene er dette 30 g. I tillegg skriver Kellogg's hvor mange porsjoner pakken inneholder.

## Slik leser du næringsinnholdet

Næringsverdien angis alltid i både kJ og kcal. På eksemplet ser du f.eks. at det er 378 kcal (1604 kJ) i 100 g Corn Flakes. En anbefalt porsjon Corn Flakes, dvs. 30 g, inneholder 113 kcal (482 kJ).

## Ingredienser

Mais, sukker, maltekstrakt (bygg), salt.

Veiledende porsjonsstørrelse: 30 g

Porsjoner pr. pakke: ca. 12

## Næringsinnhold

Kellogg's® CORN FLAKES

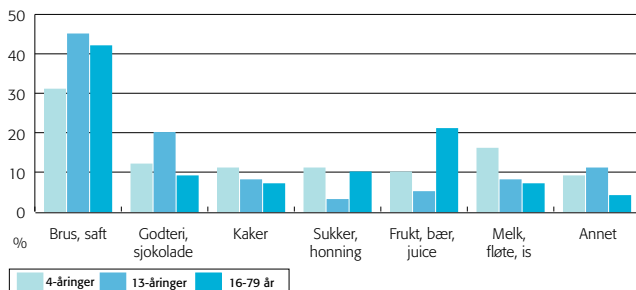
	Pr. 100 g	30 g porsjon
<b>Energi</b>	<b>1604 kJ</b>	<b>482 kJ</b>
	<b>378 kcal</b>	<b>113 kcal</b>
<b>Protein</b>	<b>7 g</b>	<b>2 g</b>
<b>Karbohydrat</b>	<b>84 g</b>	<b>25 g</b>
herav:		
• sukkerarter	8 g	2,5 g
• stivelse	76 g	23 g
<b>Fett</b>	<b>0,9 g</b>	<b>0,3 g</b>
herav:		
• mettede fettsyrer	0,2 g	0,1 g
<b>Kostfiber</b>	<b>3 g</b>	<b>0,9 g</b>
<b>Natrium</b>	<b>0,5 g</b>	<b>0,15 g</b>
<b>Salt</b>	<b>1,3 g</b>	<b>0,4 g</b>

## Tips

Vil du vite mer om hva du får i deg til frokost, kan du gå inn på [www.sjekkfrokostendin.no](http://www.sjekkfrokostendin.no). Du kan også lese mer om ulike næringsstoffer på hjemmesiden [www.kelloggs.no](http://www.kelloggs.no). Gå inn på En god start på dagen er alfa og omega... Klikk deretter på Ernæringsordbok.

# Sukker i frokostproduktene våre

Kilder for tilsatt sukker ifølge de nasjonale kostundersøkelsene Ungkost 2000 og Norkost 1997, andel av totalt inntak av tilsatt sukker (%)



## Sukker i frokostproduktene våre

Frokostproduktene fra Kellogg's tilsettes ulike mengder sukker. Dette sukkeret angis under "sukkerarter" på emballasjen. Denne kategorien omfatter ikke bare tilsatt sukker – her inngår også sukker fra f.eks. mais, frukt, bær eller melk som finnes i produktet, men tilsatt sukker utgjør den største delen.

Ifølge næringsanbefalingene bør ikke mer enn 10 prosent av kaloriene komme fra tilsatt sukker. Hvor mye tilsatt sukker det er rom for, avhenger av energibehovet. For et barn i førskolealder innebærer dette drøyt 30 g, for voksne ca. 50–70 g.

### Fakta

I frukt og bær finnes både fruktsukker, druesukker og sakkarose (det vi vanligvis kaller "sukker"). I melk finnes det melkesukker.

### Sukkerinnholdet i Kellogg's frokostprodukter

Nedenfor følger noen eksempler på sukkerinnholdet i en anbefalt porsjon, dvs. 30 g, av ulike frokostprodukter:

Corn Flakes	1/2 ts sukker
Special K Fullkorn	knappt 1 ts sukker
All-Bran Regular	drøyt 1 ts sukker

1 ts tilsvarer 5 g sukker



## Mindre salt

I dag spiser nordmenn i gjennomsnitt nesten dobbelt så mye salt som anbefalt. Målet er å redusere mengden til maks 6–7 g salt hver dag. Salt brukes for å gjøre frokostproduktene velsmakende og sprø. Kellogg's arbeider med å redusere saltinnholdet. Det skjer gradvis for at man skal rekke å venne seg til et lavere innhold av salt. Mengden av salt spesifiseres alltid på pakken.

I Kellogg's produktinformasjonsark kan du lese hvor mye salt som finnes i frokostproduktene. Produktinformasjonsarket finnes som løst vedlegg til brosjyren. Den nyeste versjonen finnes alltid på [www.kelloggs.no](http://www.kelloggs.no)

Kellogg's produkter	Salt, g pr. 100 g
CORN FLAKES	1,3
HONNI KORN SMACKS	0,05
COCO POPS	0,75
COCO POPS CRUNCHERS	0,90
SPECIAL K CLASSIC	1,15
SPECIAL K RED BERRIES	1,00
SPECIAL FULLKORN	1,30
ALL-BRAN REGULAR	1,0
ALL-BRAN APPLE & FIG	0,9
ALL-BRAN PLUS	1,15
EXTRA CLASSIC	0,75
EXTRA FRUIT	0,50
EXTRA CHOCOLATE	0,65

## Altfor lite fiber

### Altfor lite fiber

Fiber har mange viktige funksjoner i kroppen. Den mest kjente er å holde magen i gang og motvirke forstoppelse. Fiber kan dessuten gi økt metthetsfølelse, og er derfor til stor hjelp når man ønsker å gå ned i vekt.

I Norge spiser vi altfor lite fiber – bare halvparten av anbefalt mengde. Voksne bør spise 25–35 g pr. dag, men spiser i gjennomsnitt bare ca. 17 g pr. dag. Fiber er også viktig for barn. Fra skolealder bør fiberinnholdet i maten øke jevnt. For tenåringer er anbefalingene de samme som for voksne. Mer informasjon finner du på [www.allbran.no](http://www.allbran.no)

### Eksempel på fiberinnholdet i Kellogg's frokostprodukter

Special K Fullkorn	3 g fiber pr. (30 g) porsjon
All-Bran Regular	5 g fiber pr. (30 g) porsjon
All-Bran Plus	11 g fiber pr. (40 g) porsjon



### GDA – hjelper deg å bli klokere på hva du spiser

I 2008 innførte Kellogg's et nytt merkingssystem kalt GDA på all emballasje. GDA er en forkortelse for "Guideline Daily Amount", på norsk "veiledende daglig inntak". Merkingen gjør det enklere å vurdere næringsinnholdet i en porsjon av et næringsmiddel og viser mengden av kalorier, sukkerarter, fett, mettet fett, salt og fiber i en porsjon av produktet. GDA-merkingen er et supplement til næringsinformasjonen på pakken.

Veiledende daglig inntak (GDA) bygger på offisielle europeiske anbefalinger for en voksen kvinne. Næringsinnholdet i en porsjon av et næringsmiddel angis i prosent av GDA for en voksen kvinne. Det individuelle behovet avhenger naturligvis av alder, kjønn, høyde, vekt og aktivitetsnivå. En mann trenger f.eks. mer energi og næring enn et førskolebarn.



### Referanseverdier for en voksen kvinne

Kcal	2 000
Sukkerarter	90 g
Fett	70 g
Mettede fettsyrer	20 g
Salt	6 g
Fiber	25 g

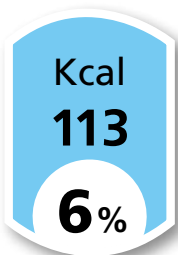
### GDA i tall

Tabellen over viser veiledende daglig inntak (GDA) av kalorier og næringsstoffer. Som navnet tilsier, skal den betraktes som en veiledning, ikke som et mål.

Sukkerartene omfatter både naturlig og tilsatt sukker. Av 90 g sukkerarter er 40 g naturlig sukker fra f.eks. mais, frukt, bær og melk. Resten, 50 g, er tilsatt sukker. For en voksen kvinne bør høyst 50 g komme fra tilsatt sukker. Kellogg's frokostprodukter inneholder hovedsaklig tilsatt sukker.

Mer informasjon om GDA finner du på [www.kelloggs.no](http://www.kelloggs.no)

### Slik leser du GDA-merkingen



← Kaloriinnholdet i en anbefalt porsjon på 30 g

← Prosentandelen av veiledende daglig kaloriinntak fra en porsjon

## Overfølsomhet

Overfølsomhet overfor ingredienser i næringsmidler blir stadig vanligere. For deg som er overfølsom kan det være nyttig å vite litt mer om hva frokostproduktene fra Kellogg's inneholder. På alle pakkene fra Kellogg's er det trykket en liste over ingredienser der du kan se hva produktet inneholder. Les mer om innholdet i de ulike produktene på produktinformasjonsarket som finnes som et løst vedlegg til brosjyren. Produktinformasjonsarket finner du også på [www.kelloggs.no](http://www.kelloggs.no)

Vanlige allergener i frokostprodukter er gluten, nøtter, peanøtter, mandler og melkeprodukter (laktose).

## Ingen av Kellogg's frokostprodukter kan anbefales ved glutenintoleranse.

I januar 2009 ble det vedtatt et nytt EU-direktiv som gjelder merking av matvarer anbefalt for personer med glutenintoleranse. Merkingen baseres på FN's matvareorgan Codex Alimentarius reviderte standard for glutenfrie matvarer.

Vilkårene for matvarer som kan anbefales ved glutenintoleranse har blitt skjerpet. En konsekvens av dette er at Kellogg's frokostprodukter inneholder mer gluten enn det som er tillatt i direktivet og er dermed ikke å anbefale ved glutenintoleranse.



## Spor av ...

---

### Spor av ...

Produksjonen av ulike frokostprodukter kan foregå i samme produksjonslokale. Selv om alt produksjonsutstyr rengjøres grundig mellom produksjonen av de ulike produktene, kan man ikke være sikker på at det ikke fortsatt finnes spor av andre frokostprodukter.

Les alltid informasjonen på pakken. Der vil du finne oppdatert informasjon.

### Kan inneholde spor av melk



### Kan inneholde spor av melk

## Spørsmål og svar om Kellogg's frokostprodukter

Nedenfor finner du noen vanlige spørsmål.



### Er frokostproduktene ristet i fett?

Nei, frokostproduktene er ristet uten fett.



### Er det transfettsyrer i frokostproduktene?

Nei, frokostproduktene inneholder ikke transfettsyrer.



### Hvor kommer stivelsen i frokostproduktene fra?

Stivelse er et karbohydrat som stammer fra de korn-sortene produktene er laget av.



### Hvorfor er det tilsatt sukker i Kellogg's frokostprodukter?

Sukker brukes for å gi frokostproduktene en god smak. Sukkerinnholdet varierer mellom ½ ts til ca. 2 ts i en porsjon.

Nordisk Kellogg's Norge  
Forbrukerinformasjon  
Postboks 373  
1372 Asker  
Telefon 66 76 11 90  
[www.kelloggs.no](http://www.kelloggs.no)