

Veldu Skráargatið

Val þitt á matvörum hefur áhrif á heilsu þína. Skráargatið gerir það einfalt að velja hollara.

Skráargatið getur hjálpað við val á hollari matvörum en það dugar ekki eitt og sér. Það er einnig mikilvægt að borða fjölbreyttan mat, m.a. ávexti, grænmeti, fisk, kjöt, mjólkurvörur og mismunandi tegundir af brauði. Skráargatsmerktar vörur henta nær öllum, bæði börnum og fullorðnum.

Hver stendur á bak við Skráargatið?

Norræn stjórnvöld standa á bak við Skráargatið, það er því opinbert samnorrænt merki.

Á Íslandi standa Matvælastofnun og Embætti landlæknis á bak við Skráargatið. Matvælastofnun og Heilbrigðis-eftirlit sveitarfélaga sjá um að farið sé eftir reglum um notkun merkisins. Framleiðendum er frjálst að nota Skráargatið á þær vörur sem uppfylla skilyrði til að bera merkið.



Hvar finnur þú Skráargatið?

Skráargatið er að finna á umbúðum matvara sem uppfylla ákveðin skilyrði varðandi samsetningu næringarefna. Merkið er líka hægt að nota á eftirfarandi óforpökkuð matvæli: Grænmeti, kartöflur, ávexti og ber, brauð, hrökkbrauð, fisk og kjöt.

- Matvörur með Skráargatinu hafa yfirleitt næringargildismerkingu á umbúðum.
- Gosdrykki, sælgæti, snakk og kökur er ekki hægt að merkja með Skráargatinu.
- Matvörur með sætuefnum má ekki merkja með Skráargatinu.



Einfalt að velja hollara

Lestu meira um Skráargatið á skraargat.is



Einfalt að velja hollara



Þessar matvörur geta fengið Skráargatið

Skráargatið er að finna á umbúðum matvara en er einnig hægt að nota á eftirfarandi óforpökkuð matvæli: Grænmeti, kartöflur, ávexti og ber, brauð, hrökkbrauð, fisk og kjöt.

Hvað felst í Skráargatinu?

Skráargatið auðveldar hollara val því matvörur sem bera merkið verða að uppfylla ákveðin skilyrði varðandi samsetningu næringarefna:

- Minni og hollari fita
- Minni sykur
- Minna salt
- Meira af trefjum og heilkorni



Vörur úr jurtaríkinu sem valkostur við dýraafurðir
T.d. sojadrykkur, hafradrykkur og tofu



Brauð og kornvörur

Brauð, hrökkbrauð, pasta, hrisgrjón, morgunkorn og aðrar kornvörur



Mjólkurvörur

Mjólk, sýrðar mjólkurvörur og ostur



Ávextir, ber og hnetur

Fersk eða frosin



Matarolía, viðbit og sósur



Grænmeti og kartöflur

Ferskt eða frosið



Fiskur og skelfiskur

Fiskur og vörur úr fiski, ferskar eða frosnar



Kjöt og kjötálegg

Ferskt eða frosið



Tilbúnir réttir

Súpur, pítsur, vefjur og samlokur