

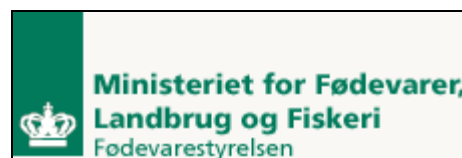


# Einfalt að velja hollara

Innleiðing Skráargatsins 12. nóvember 2013  
Elva Gísladóttir næringarfræðingur, Embætti landlæknis



**Embætti  
landlæknis**  
Directorate of Health



Einfalt að velja hollara



**Embætti  
landlæknis**  
Directorate of Health



# Hvað er Skráargatið?

- Opinbert merki sem setja má á umbúðir matvara sem uppfylla ákveðin skilyrði varðandi samsetningu.
- Merkið má einnig nota á ópakkaðan fisk, ávexti og grænmeti.
- Skráargatsmerktar vörur henta bæði börnum og fullorðnum. Merkið er fyrir þá sem vilja borða hollan mat.





# Af hverju „Skráargat“?



+



- Skráargatið er jákvætt matvælamerki.
- Boðskapurinn er að borða fjölbreytt og velja hollari valkostinn.
- Merkingin er valfrjáls.



# Markmiðið með Skráargatinu

- Að auðvelda neytendum að velja hollari matvörur við innkaup á skjótan og einfaldan hátt.
- Að hvetja matvælaframleiðendur til að þróa hollari vörur og stuðla þannig að auknu framboði af hollum matvælum á markaði.



# Hvaða matvörur geta fengið Skráargatið?



- Matvörur sem geta talist hluti af hollu og fjölbreyttu fæði og verða þær að uppfylla ákveðin skilyrði.
- Alls eru 25 flokkar matvæla sem geta notað Skráargatið og eru mismunandi skilyrði fyrir hvern flokk.
- Skilgreiningar á bak við Skráargatið byggja á samnorrænum næringarráðleggingum.



# Vörur sem geta fengið Skráargatið



- Ávextir og ber
- Brauð og kornvörur
- Fiskur, skelfiskur og vörur úr fiski
- Grænmeti og kartöflur
- Kjöt og kjötvörur
- Matarolía og viðbit
- Mjólk og mjólkurvörur
- Tilbúnir réttir
- Vörur úr jurtaríkinu sem valkostur við dýraafurðir



# Vörur sem geta ekki fengið Skráargatið

- Matvörur sem innihalda mikið af viðbættum sykri, salti eða mettaðri fitu.
- T.d. sælgæti, gos- og svaladrykkir, sulta, kex, kökur og snakk.
- Matvörur með sætuefnum geta ekki fengið Skráargatið.





# Fjölbreytt mataræði



- Æskilegt að leggja áherslu á mataræði sem einkennist af mikilli neyslu grænmetis, ávaxta, berja, reglubundinni neyslu fisks, jurtaolía, heilkornavara og fituminni mjólkur- og kjötvara.
- Æskilegt að takmarka neyslu á vörum sem innihalda mikla mettaða fitu, sykur og salt.
- Mælt með því að leita eftir Skráargatinu þegar verslað er inn. Það gerir það einfaldara að setja saman hollt mataræði.



# Neytendakönnun

- Könnun haustið 2012: Viðhorf og þekking til Skráargatsins.
- Voru þeir spurðir sem bera meginábyrgð á vöruinnkaupum fyrir heimilið.
- Helstu niðurstöður:
  - 29% þekktu nokkuð vel eða mjög vel til Skráargatsins.
  - Tvöfalt fleiri konur en karlar þekktu merkið vel.
  - 44% þekktu aðeins til þess.
  - 46% svarenda sem þekktu til Skráargatsins töldu að matvælaiðnaðurinn stæði á bak við merkið, 21% norræn stjórnvöld og 9% íslensk stjórnvöld.

Heimild: *Grunnlínukönnun um viðhorf og þekkingu á Norræna Skráargatinu 2012.*





# Samantekt

- Skráargatið er opinbert merki sem setja má á umbúðir matvara sem uppfylla ákveðin skilyrði.
- Hægt er að merkja þær vörur með Skráargatinu sem geta talist hluti af hollu og fjölbreyttu fæði.
- Markmiðið með merkinu er að auðvelda neytendum að velja hollari matvöru við innkaup og hvetja matvælaíðnaðinn til vörubrúnar.





## Einfalt að velja hollara



### Hvað felst í Skrárgatinu?

Skrárgatið er opinbert samnorðent merki sem finna má á umbúðum matvara sem uppfylla ákveðin skilyrði varðandi samsetningu næringarefna.

### Veldu Skrárgatið

Markmiðið með Skrárgatinu er að neytendur geti á einfaldan hátt valið hollari matvöru.