

Spurningar og svör um Skráargatið

Hér fyrir neðan getur þú fundið svör við eftirfarandi spurningum:

- Hvað er Skráargatið?
- Hvert er markmiðið með Skráargatinu?
- Af hverju lítur merkið út eins og „Skráargat“?
- Hvaða matvörur er hægt að merkja með Skráargatinu?
- Hvaða matvörur geta ekki fengið Skráargatið?
- Af hverju ætti að velja mat með Skráargatinu?
- Er nóg að velja eingöngu skráargatsmerktar vörur?
- Geta pítsur, samlokur, vefjur o.fl. fengið Skráargatið?
- Eru Skráargatsmerktar vörur dýrari en aðrar vörur?
- Hvað er átt við með minni og hollari fita?
- Fyrir hvern eru skráargatsmerktar vörur?
- Af hverju ekki að merkja frekar óhollan mat?
- Af hverju eru mismunandi skilgreiningar fyrir mismunandi matvælaflokka?
- Má nota Skráargatið á kaffihúsum, bensínstöðvum og sjoppum?
- Eru skráargatsmerktar vörur megrunarvörur?
- Eru settar kröfur um notkun aukefna í reglugerð um Skráargatið?
- Hvernig verður árangur af merkinu metinn?
- Hefur merkið gefið góða raun annars staðar?

Hvað er Skráargatið?

Skráargatið er opinbert merki sem setja má á umbúðir matvara sem uppfylla ákveðin skilyrði varðandi samsetningu næringarefna:

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

Einnig má nota Skráargatið á ópakkaðan fisk, ávexti, ber, grænmeti og kartöflur.

Merkið auðveldar neytendum að velja hollari matvörur úr hillum verslana. Vörur sem bera merkið eru hollari en aðrar vörur í sama flokki sem ekki uppfylla skilyrði til að bera merkið. Skráargatsmerktar vörur henta bæði börnum og fullorðnum. Merkið er fyrir þá sem vilja borða hollan mat.

Hvert er markmiðið með Skráargatinu?

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

Af hverju lítur merkið út eins og „Skráargat“?

Merkið var þróað í Svíþjóð árið 1989 og var hugsað sem samsetning af fæðuhringnum annars vegar og fæðupíramídanum hins vegar, hvort tveggja mikið notað í Svíþjóð á þeim tíma. Skráargatið er jákvætt matvælamerki sem hvetur fólk til að borða fjölbreytt og velja hollari valkostinn innan hvers matvælaflokks. Græni liturinn í merkinu stendur fyrir „áfram“ eins og græna ljósið í umferðaljósum.

Hvaða matvörur er hægt að merkja með Skráargatinu?

Skráargatið má setja á umbúðir matvara sem geta talist hluti af hollu og fjölbreyttu mataræði og sem uppfylla ákveðin skilyrði varðandi samsetningu. Skilyrðin eru mismunandi fyrir hvern matvælaflokk og er ávallt verið að bera saman matvörur innan flokka en ekki á milli flokka. Merkið má einnig nota á ópakkaðan fisk, ávexti, ber, grænmeti og kartöflur.

Hægt er að merkja eftirfarandi matvörur með Skráargatinu:

- Ávextir og ber
- Brauð og kornvörur
- Fiskur og fiskvörur
- Grænmeti og kartöflur
- Kjöt og kjötvörur
- Matarolíur og viðbit
- Mjólk og mjólkurvörur
- Tilbúnir réttir

Hvaða matvörur geta ekki fengið Skráargatið?

Gos- og svaladrykkir, sælgæti, sultur, snakk, kex og kökur er ekki hægt að merkja með Skráargatinu. Ástæðan er sú að þetta eru ekki matvörur sem flokkast sem hluti af hollu og fjölbreyttu mataræði og geta þær innihaldið mikinn viðbættan sykur, mettaða fitu og salt.

Ávaxtasafar geta heldur ekki fengið Skráargatið. Æskilegra er að borða ávexti og grænmeti frekar en að drekka safar þar sem safar innihalda minna af trefjum en einnig veita drykkir minni sedduþilfinningu heldur en matur á föstu formi.

Matvörur með sætuefnum geta ekki fengið Skráargatið þar sem ekki er talið æskilegt að venja neytendur á sætt bragð og er ekki ætlunin með Skráargatinu að auka útbreiðslu vara með sætu bragði hvort sem er með miklum sykri eða sætuefnum.

Af hverju ætti að velja mat með Skráargatinu?

Þeir sem velja skráargatsmerkta vöru eru að velja hollari kost innan þess flokks. Í skráargatsmerktum vörum er minni og hollari fita, þ.e. minni mettuð fita, minna salt og sykur og meira af trefjum og heilkorni.

Með því að velja skráargatsmerktar vörur er auðveldara að setja saman hollt mataræði. Skilgreiningarnar byggja á norrænum ráðleggingum um mataræði og næringarefni.

Fæðuval hefur áhrif á heilsuna og þegar fólk borðar hollan mat og hreyfir sig reglulega dregur það úr líkunum á hjarta- og æðasjúkdómum, sykursýki tegund 2, of háum blóðþrýstingi og ákveðnum tegundum krabbameina.

Kannanir benda til að neytendur gefi sér ekki tíma til að lesa upplýsingar á umbúðum matvæla og að margir eigi jafnvel erfitt með að skilja þær. Skráargatið getur komið að notum hér því það auðveldar neytendum að velja hollari matvöru við innkaup á skjótan og einfaldan hátt.

Er nóg að velja eingöngu skráargatsmerktar vörur?

Skráargatið getur hjálpað við val á hollari matvörum en það dugar ekki eitt og sér. Það er undir neytandanum komið að hafa fjölbreytnina í fyrirrúmi og velja úr öllum fæðuflokkum daglega. Æskilegt er að leggja áherslu á mataræði sem einkennist af mikilli neyslu grænmetis, ávaxta, berja, reglubundinni neyslu fisks, jurtaolía, heilkornavara og fituminni mjólkur- og kjötvara. Það er einnig æskilegt að takmarka neyslu á vörum sem innihalda mikla mettaða fitu, sykur og salt.

Geta pítsur, samlokur, vefjur o.fl. fengið Skráargatið?

Já, ef þessi matvæli eru forþökkuð og uppfylla skilyrði Skráargatsins, t.d. pítsa úr grófum botni og með grænmeti. Með Skráargatinu er verið að bera saman vörur innan flokka en ekki á milli flokka. Þarna er verið að benda á æskilegri kost innan hvers flokks.

Eru skráargatsmerktar vörur dýrari en aðrar vörur?

Ekki liggja fyrir upplýsingar um verð á skráargatsmerktum vörum borið saman við aðrar vörur en engar vísbendingar eru um að svo sé. Í raun ættu þær ekki að þurfa að vera dýrari þar sem það kostar ekkert að nota merkið.

Hvað er átt við með minni og hollari fitu?

Með minni fitu er átt við minna af mettaðri fitu en með hollari fitu er átt við meira af ómettuðum fitusýrum, þ.e. mjúkri fitu.

Í ráðleggingum um mataræði er mælt með að skipta út hluta af mettuðu fitunni fyrir ómettaðar fitusýrur (bæði fjölómettaðar og einómettaðar). Þetta má gera með því að takmarka neyslu á kexi, kökum, sælgæti og snakki, skipta út fullfeitum kjöt- og mjólkurvörum fyrir fituminni vörur og nota olíur í staðinn fyrir smjörlíki og smjör. Hægt er að auka hlut hollrar fitu í fæðunni með því að borða feitan fisk, (s.s. lax, bleikju, lúðu, síld), lárperur (avókadó), hnetur og taka lýsi svo eitthvað sé nefnt.



Einnig þarf að huga að gæðum kolvetna því ekki er æskilegt að skipta út mettaðri fitu fyrir fínunnin kolvetni heldur neyta frekar heilkornavara, ávaxta og grænmetis en draga úr neyslu á fínunnum kolvetnum (hvítt hveiti, hvítt pasta, hvít hrísgrjón, fín brauð sem eru trefjalítill, sykursmikill matur).

Skrárgatið getur hjálpað til því settar eru kröfur um hollustu fitunnar, hámarks magn mettaðrar fitu og í sumum flokkum eru kröfur um lágmarks magn heilkorns, trefja, ávaxta og grænmetis.

Fyrir hvern eru skrárgatsmerktar vörur?

Skrárgatsmerktar vörur eru fyrir þá sem vilja borða hollan mat og henta bæði börnum og fullorðnum. Þó þarf að hafa í huga að það eru mismunandi ráðleggingar á mismunandi æviskeiðum, t.d. þurfa yngstu börnin fituríkara fæði og þarf að taka tillit til þess við val á matvælum.

Matvæli sem sérstaklega eru ætluð ungbörnum, t.d. ungbarnamjólk og barnamatur í krukku, má ekki merkja með Skrárgatinu þar sem önnur reglugerð (nr. 708/2009) gildir um þær vörur.

Af hverju ekki að merkja óhollan mat frekar en hollan mat?

Reynslan annars staðar á Norðurlöndunum hefur sýnt að framleiðendur hafa lítinn áhuga á að merkja óhollar vörur með næringarmerkjum þar sem gefið er í skyn að borða eigi minna af þeirri vöru. Auk þess eru neytendur ágætlega meðvitaðir um hvaða matvörur eru óhollar og þurfa frekar leiðbeiningar um hvaða vörur eru hollari valkostur.

Af hverju eru mismunandi skilgreiningar fyrir mismunandi matvælaflokka?

Skilgreiningarnar eru byggðar á norrænum næringarráðleggingum. Þegar skilgreiningarnar eru ákveðnar þarf að taka tillit til þess að í mismunandi vörum er mismunandi magn næringarefna. Þess vegna eru skilyrðin mismunandi eftir matvælaflokkum.

Má nota Skrárgatið á kaffihúsum, bensínstöðvum og sjoppum?

Nei, Skrárgatið má enn sem komið er ekki nota á kaffihúsum, bensínstöðvum og sjoppum. Reglugerð gildir fyrir forpakkaðar matvörur en einu ópökkuðu matvælin sem geta fengið Skrárgatið eru fiskur, ávextir, ber, grænmeti og kartöflur. Réttir, t.d. samlokur, pítsa, vefjur, sem eru útbúnir á þessum stöðum geta því ekki fengið Skrárgatið. Staðirnir geta hins vegar selt Skrárgatsmerktarvörur sem eru forpakkaðar og uppfylla skilyrði samkvæmt reglugerð.

Eru skrárgatsmerktar vörur megrunarvörur?

Nei, skrárgatsmerktar vörur eru ekki hugsaðar sem megrunarvörur heldur sem hluti af hollu og fjölbreyttu mataræði. Skilgreiningarnar á bak við merkið eru byggðar á norrænum næringarráðleggingum sem eru forvarnaráðleggingar ætlaðar heilbrigðu fólki en eru ekki hugsaðar til að meðhöndla sjúkdóma né til að stuðla að þyngdartapi.

Eru settar kröfur um notkun aukefna í reglugerð um Skráargatið?

Já, en eingöngu fyrir sætuefni, skráargatsmerktar vörur mega ekki innihalda sætuefni. Um notkun annarra aukefna gilda sömu reglur og fyrir aðrar matvörur. Sjá nánar á heimasíðu Matvælastofnunar www.mast.is.

Hvernig verður árangur af merkinu metinn?

Embætti landlæknis og Matvælastofnun könnuðu viðhorf og þekkingu Íslendinga á Skráargatinu haustið 2012. Þessa könnun er hægt að nota sem viðmið til að fylgjast með hvernig til tekst með innleiðingu og kynningu á merkinu. Einnig er hægt að fylgjast með fjölgun á skráargatsmerktum vörum á markaði en meira framboð af þeim auðveldar hollara val. Erfitt verður að meta áhrif merkisins á heilsu landsmanna almennt þar sem margir þættir hafa áhrif á hana. Gott er að hafa í huga að merkið er einungis einn liður í að bæta mataræði þjóðarinnar með því að einfalda landsmönnum hollara val.

Hefur merkið gefið góða raun annars staðar?

Skráargatið hefur verið í notkun í Svíþjóð í tæplega 25 ár og í Noregi og Danmörku frá árinu 2009. Merkið er vel þekkt í þessum löndum en neytendakannanir sýna að 88-98% þekkja merkið og má ætla að það hafi áhrif á innkaupavenjur. Fjöldi skráargatsmerktra vara hefur aukist frá upptöku merkisins og eru um 1500-1700 skráargatsmerktar vörur á markaði í þessum löndum en meira framboð auðveldar neytendum hollara val.