

Skráargatið, einfalt að velja hollara

Samnorræna matvælamerkið Skráargatið var tekið upp hér á landi í lok árs 2013 sem liður í því að stuðla að bættu mataræði þjóðarinnar og þar með minnka líkur á langvinnnum sjúkdómum síðar meir. Merkið tekur mið af Norrænum næringarráðleggingum þar sem lögð er áhersla á minni neyslu á salti og viðbættum sykri en meiri neyslu á trefjum, heilkorni og mjúkri fitu. Markmiðið með Skráargatinu er að auðvelda neytendum að velja hollari matvöru á einfaldan og fljótlegan hátt. Skráargatið sýnir hvaða vörur eru hollari valkostur innan hvers matvælaflokks og þannig er neytendum leiðbeint óháð tungumálakunnáttu eða þekkingu á næringarfræði. Til lengri tíma litið gæti merkið því stuðlað að auknum heilsufarslegum jöfnuði. Skráargatið var upphaflega innleitt í Svíþjóð árið 1989 og er núna líka í notkun í Danmörku, Noregi og Íslandi.



Hvað er Skráargatið?

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

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

Merkið má einnig nota á ópakkaðan fisk, grænmeti og ávexti en þessi óunnu matvæli uppfylla skilyrðin fyrir að bera Skráargatið. Einnig má merkja ópakkað brauð, ost og kjöt með merkinu ef næringarsamsetning þessara vara uppfyllir skilyrði til að bera merkið. Fyrir ópökkuð matvæli er t.d. hægt að hafa Skráargatið á skilti, veggspjaldi, hillumerkingu eða verðmiða við vörunar.

Það eru alls 32 flokkar matvæla sem merkja má með Skráargatinu og eru mismunandi skilyrði fyrir hvern flokk. Með merkinu er ekki verið að hvetja fólk til að velja einn matvælaflokk umfram annan heldur til að velja hollari valkost innan hvers matvælaflokks. Neytendur geta treyst því að vörur merktar Skráargatinu séu hollari en aðrar vörur í sama matvælaflokki sem ekki uppfylla skilyrði til að bera merkið. Þó skal tekið fram, að enn sem komið er, eru ekki allar matvörur merktar með Skráargatinu, jafnvel þótt þær uppfylli skilyrðin. Er það í höndum matvælaframleiðenda að merkja vörur sínar með þessu matvælamerki.

Markmið með Skráargatinu

Auk þess að auðvelda neytendum að velja hollari matvörur við innkaup á skjótan og einfaldan hátt er markmiðið einnig að hvetja matvælaframleiðendur til að þróa hollari vörur og stuðla þannig að auknu framboði á vörum sem geta verið hluti af hollu og fjölbreyttu mataræði. Framboð á skráargatsmerktum vörum jókst hratt á hinum Norðurlöndunum eftir upptöku merkisins og vonandi mun skráargatsmerktum vörum fjölga einnig hér á markaði. Til að svo megi verða er mikilvægt að neytendur séu meðvitaðir um hvað skráargatsmerktar vörur standa fyrir. Tæplega helmingur neytenda hér á landi þekkir merkið mjög vel eða nokkuð vel en heldur fleiri neytendur þekkja merkið í Svíþjóð, Noregi og Danmörku. Oft þarf ekki mikið til að bæta mataræðið og getur

ein leið til þess verið að velja oftar skráargatsmerktar vörur, til dæmis gróft brauð, fisk, haframjöl, heilhveitipasta, ávexti og grænmeti. Einnig er mikilvægt að forsvarsmenn verslana sjái sér hag í að hafa margar skráargatsmerktar vörur á boðstólum og að þær séu vel sýnilegar viðskiptavinum.

Við hvetjum alla til að leita eftir Skráargatinu þegar keypt er í matinn. Skráargatið gerir það einfalt að velja hollari valkost.

Matvælastofnun og embætti landlæknis standa sameiginlega að merkinu hér á landi

Þessi pistill birtist fyrst á visir.is í mars 2023

Hólmfríður Þorgeirsdóttir og Jóhanna Eyrún Torfadóttir
verkefnisstjórar næringar hjá embætti landlæknis