

# SKRÁARGATIÐ

Kynningarblað



## EINFALT AÐ VELJA HOLLARA

Skráargatið er opinbert samnorrænt merki sem finna má á umbúðum matvara sem uppfylla ákveðin skilyrði varðandi samsetningu næringarefna. Markmiðið með Skráargatinu er að neytendur geti á einfaldan hátt valið hollari matvöru.

# Miðlar jákvæðum eiginleikum matar

**Skráargatið** er opinbert, samnorrænt merki. Það má finna á umbúðum matvara sem uppfylla ákveðin skilyrði um samsetningu næringarefna. Markmiðið er að neytendur geti valið hollari matvöru. Notkun Skráargatsins er valfrjáls og kostar ekkert en þó þarf að uppfylla skilyrði Skráargatsreglugerðar. Unnið er að nýrri reglugerð sem áætlað er að taki gildi á nýju ári.

Þann 28. ágúst sl. tilkynntu íslensk yfirvöld drög að nýrri reglugerð um Skráargatið til Eftirlitsstofnunar EFTA (ESA). Um er að ræða tillögu að nýrri reglugerð um Skráargatið sem mun koma í stað núverandi reglugerðar um notkun Skráargatsins við markaðssetningu matvæla. Áætlað er að reglugerðin taki gildi einhvern tíma á nýju ári.

Í þessari nýjustu endurskoðun reglugerðarinnar hefur verið lögð sérstök áhersla á skerðingu saltinnihalds og sett skilyrði fyrir mettaðar fitusýrur. Skilyrði um salt í fisk- og kjötvörum verða innleidd í fyrsta skipti. Ýmsar breytingar á matvælaflokkunum eru einnig fyrirhugaðar. Nokkrum nýjum flokkum hefur verið bætt inn í reglugerðina en einnig er tillaga um að fella einn flokk úr gildi.

Hér má finna helstu skilyrði fyrir notkun Skráargatsins en með fyrirvara um breytingar á reglugerð sem unnið er að.

- 1 Framleiðendur og innflytjendur mega nota Skráargatið á matvörur sem uppfylla viss skilyrði.
- 2 Notkun Skráargatsins er valfrjáls og gjaldfrí en ávallt verður að uppfylla skilyrði í reglugerð um Skráargatið.
- 3 Um notkun merkisins gildir reglugerð á 25 matvælaflokkum en sett eru mismunandi skilyrði um innihald næringarefna fyrir hvern flokk.
- 4 Skráargatsmerktar vörur eru næringarlega séð betur samsettar en aðrar vörur í sama flokki sem uppfylla ekki skilyrði Skráargatsins.
- 5 Reglugerðin setur skýrar reglur um merk-

ingu og markaðssetningu, auk þess sem hún tryggir rétta notkun merkisins þegar kemur að grafískri hönnun og lit.

- 6 Reglugerðin setur skilyrði sem eru sameiginleg fyrir alla 25 matvælaflokkana. Notkun sætuefna (aukefna) og ný innihaldsefni, eða samþykkt nýfæði með sætueiginleikum, eru bönnuð. Innihald transfitu takmarkast við 2 g í hverjum 100 g af heildarfitu. Matvæli sérstaklega ætluð ungbörnum og börnum undir þriggja ára aldri má ekki merkja með Skráargatinu.
- 7 Skráargatið er skilgreint sem næringarfullyrðing vegna þess að það miðlar jákvæðum eiginleikum um ákveðin næringarefni í matvörum. Því þarf merkið að vera í samræmi við reglugerð Evrópusambandsins (EB) nr. 1924/2006 um næringar- og heilsufullyrðingar á matvælum.
- 8 Samkvæmt reglugerð nr. 406/2010 er gerð krafa um að matvælaframleiðendur og dreifingaraðilar á Íslandi tilkynni allar næringar- og heilsufullyrðingar til Matvælastofnunar.
- 9 Fyrirtæki eru sjálf ábyrg fyrir merkingu og markaðssetningu sinna vara. Ekki má nota Skráargatið í markaðssetningu og auglýsingum nema heimilt sé að merkja vöruna með Skráargatinu samkvæmt reglugerð.
- 10 Skráargatið er mest notað á forpakkaðar vörur. Meginreglan er að staðsetja merkið á framhlið umbúða.
- 11 Óinnpakkaðar matvörur, svo sem ber, ávextir, kartöflur, grænmeti, fiskur, skelfiskur og fleira sem er selt í lausri vigt, má merkja með Skráargatinu á skilti eða



veggspjaldi. Skráargatið má aðeins setja á forpakkað brauð í pokum með fullri næringargildismerkingu og uppfyllir skilyrði í Skráargatsreglugerðinni. Brauð sem eru seld í lausu má ekki merkja með Skráargatinu.

- 12 Skráargatið má eingöngu setja á forpakkaðar kjötvörur, með fullri næringargildismerkingu.
- 13 Heilbrigðiseftirlit sveitarfélaga og Matvælastofnun fara með eftirlit með Skráargatinu og bregðast við brotum á reglum.
- 14 Matvælafyrirtæki, það er stjórnendur þeirra, bera sjálf ábyrgð á að farið sé eftir

reglum um Skráargatið. Það felur líka í sér skyldu til að tryggja og hafa eftirlit innan fyrirtækisins.

Skráargatið er opinbert, samnorrænt merki. Slíkt fyrirkomulag er kostur fyrir neytendur, iðnað og verslun. Margar stórar matvælakeðjur og framleiðendur hafa starfsemi í fleiru en einu Norðurlandanna, auk þess sem mikil viðskipti eru á milli landa.

Nánari upplýsingar um skilyrði og kröfur má finna í Skráargatsreglugerðinni á mast.is.



## Sykurlaus sykur!

Sugarless Sugar hentar þeim sem vilja nota náttúrulegt sætuefni sem bragðast líkt og sykur en er án neikvæðra áhrifa sykurs og hefðbundinnar gervisætu. Þú notar sama magn, jafnvel aðeins minna, af Sugarless Sugar og af venjulegum sykri viljir þú skipta honum út fyrir hollari sætu í uppskriftum.

- Hin fullkomna blanda af náttúrulegu sætuefnunum erythritol og stevía
- Hentugur í alla matargerð og sem strásykur
- Hegðar sér eins og sykur og bragðast líkt og sykur í uppskriftum
- Án erfðabreyttra hráefna
- Hefur engin áhrif á tennur
- Hlutföllin eru 1/1 Sugarless Sugar á móti sykri
- Inniheldur lífrænt vottaða Better Stevia sem er unnin úr öllu lafinu og því sérstaklega bragðgóð

„Ég losaði mig alfarið við sykur eftir að ég uppgötvaði Sugarless Sugar. Er nákvæmlega eins á bragðið og þúsund sinnum hollari. Þökk sé NOW.“  
Ellý Ármanns

„Sugarless Sugar gerir líf heilsumelsins að dansi á rósum.“  
Ragga Nagli

NOW framleiðir náttúrulegar og lífrænar matvörur án allra óæskilegra fyllingar- og aukefna í umbúðum sem varðveita gæðin fullkomlega út líftímann.

[www.nowfoods.is](http://www.nowfoods.is)



Gæðakröfur NOW eru einstakar og bragðið eftir því.

Fæst í öllum helstu matvöruverslunum um land allt.





# VELDU HOLLARA

Fyrsta kjúklingavaran á Íslandi sem  
uppfyllir kröfur Skráargatsins



**Rose Poultry úrbeinuðu kjúklingalærin eru 100% kjöt.**

Þau eru ósprautuð og hollari valkostur sem uppfyllir kröfur Skráargatsins.

Danska fyrirtækið Rose Poultry á rætur að rekja aftur til ársins 1952.

Kjúklingavörurnar frá Rose Poultry eru frábær kostur í eldamenskuna.

Lestu meira um Skráargatið á  
**skraargat.is**



**ROSE**  
Poultry from Denmark





# Skráargatsmerktum matvörum fjölgar

Innlendir framleiðendur hafa tekið ágætlega við sér frá því Skráargatið var innleitt hér á landi fyrir um ári og fjölgar skráargatsmerktum vörum jafnt og þétt. Brauðmeti er fjölmennasti skráargatsmerkti flokkurinn. Kjötvörur koma þar á eftir.

**F**rjá því að Skráargatið var innleitt á Íslandi í nóvember á síðasta ári hafa innlendir framleiðendur tekið vel við sér,“ segir Zulema Sullca Porta, sérfræðingur hjá Matvælastofnun. „Þótt við vildum sjá enn meiri aukningu, erum við sátt við þróun skráargatsmerktra vara á markaði. Kynningarblað um Skráargatið sem birtist með Fréttablaðinu fyrr á þessu ári ýtti við mörgum og erum við komin með ágætt úrval skráargatsmerktra matvara í fjölbreyttum matvörflokkum; sérstaklega í brauðmeti, tilbúnum réttum og ýmsum kjötvörum. Þessar vörur má finna í öllum gerðum matvöruverslana á landinu.“

## Brauðmeti fjölmennasti flokkurinn

Zulema segir brauð og brauðmeti enn fjölmennasta flokkinn af þeim innlendu vörum sem bera merkið. Meðal annarra stórra flokka nefnir hún kjötálegg og kjötvörur. „Þar höfum við séð mikla aukningu upp á síðkastið. Tilbúnir réttir, heitir og kaldir, eru einnig á boðstólum og nokkrar skráargatsmerktar mjólkurvörur eru í boði svo önnur dæmi séu nefnd.“

## Breytinga að vænta

Skráargatið var tekið í notkun í Svíþjóð fyrir tæplega 25 árum en fimm ár eru síðan merkið var tekið upp í Noregi og Danmörku og varð þar með samnorrænt merki. Á Íslandi gildir sama reglugerð og ytra en sú reglugerð hefur verið í endurskoðun síðan 2011. Í þeirri vinnu hefur verið lögð sérstök áhersla á að endurskoða skerðingu saltinnihalds í matvörum. Skilyrði um salt í fisk- og kjötvörum verða innleidd í fyrsta skipti í

nýrri reglugerð sem er væntanleg eftir áramót. Ýmsar breytingar á matvælaflökkunum eru einnig fyrirhugaðar. „Við þurfum alltaf að vera vakandi fyrir breytingum sem verða á markaði og einnig að taka tillit til næringarráðlegginga ef þær breytast,“ útskýrir Zulema.

## Búist við nýjum flokkum

Mörg tækifæri fylgja nýrri reglugerð. Enn sem komið er eru aðeins nokkur matvæla-fyrirtæki á Íslandi sem framleiða skráargatsmerktar vörur en búast má við að þeim fjölgi jafnt og þétt á næstu árum eftir því sem viðbrögð neytenda verða betri. „Í augnablikinu virðist sem fyrirtæki séu að búa sig undir þær breytingar sem munu fylgja nýrri reglugerð. Mörg kjötiðnaðarfyrirtæki eru nú þegar farin að breyta samsetningu vara með tilliti til saltinnihalds svo dæmi séu nefnd. Þetta er áskorun fyrir fyrirtæki en ég lít líka á þetta sem tækifæri. Ég vonast til að sjá meira úrval af skráargatsmerktum vörum strax eftir áramót sem uppfylla hin nýju skilyrði.“

Hingað til hefur að sögn Zulemu verið mest þróun í kjötvörum og væntanlega verður svo áfram. Einnig má gera ráð fyrir áframhaldandi vexti í brauðvörum og tilbúnum réttum. „Þar sem nýjum flokkum verður bætt inn með innleiðingu nýju reglugerðarinnar spái ég fleiri flottum, nýjum skráargatsmerktum vörum á markað.“

## Tilkynningaskylda gefur yfirsýn

Þar sem Skráargatið telst næringarfullrýðing þarf notkun þess á umbúðum að tilkynnast til Matvælastofnunar. Stofnunin



Skilyrði um salt í fisk- og kjötvörum verða að sögn Zulimu innleidd í fyrsta skipti í nýrri reglugerð.

MYND/GUÐMUNDUR

veitir ekki leyfi heldur er eingöngu um tilkynningarskyldu framleiðanda að ræða. Tilgangur með tilkynningarskyldunni er að hafa yfirsýn yfir þau matvæli sem bera merkið héraðs.

Að sögn Zulemu eru aðstandendur Skráargatsins nokkuð sáttir við viðbrögð framleiðanda. „Mörg fyrirtæki eru í stöðugri vöruþróun og nokkur þeirra hafa merkt viðkomandi vörur Skráargatinu um leið og þær hafa farið á markað.“

## Mætti gera betur í markaðssetningu

Hvað varðar markaðssetningu Skráargats-

ins í verslunum mætti að sögn Zulemu gera enn betur.

„Skráargatið má nota á óunninn fisk, grænmeti og ávexti og því höfum við vonast til að sjá notkun merkisins og markaðssetningu á þessum matvælum í meiri mæli í verslunum. Ég vona að verslanir sjái einnig ávinning í því að markaðssetja Skráargatið líkt og margir matvælaframleiðendur gera.“

Zulema segir aðstandendur Skráargatsins finna fyrir miklum áhuga neytenda og sjá þeir vísbendingar um að þeir nýti merkið við innkaup á matvöru.“



## Lesendur Fréttablaðsins undir fimmtugu eru 38 þúsund fleiri á landinu öllu en lesendur Morgunblaðsins.\*

Það samsvarar samanlögðum íbúafjölda Mosfellsbæjar, Vesturlands, Vestfjarða og Norðurlands vestra.

\* Skv. fjölmiðlakönnun Capacent Gallup, jan–mar 2014.



Allt sem þú þarft ...

# ÞAÐ ER BÆÐI HOLLT OG SKEMMTILEGT AÐ FARA ÚT AÐ BORÐA



## Skráargatið sýnir þér hollustu.

Hollustan er líka góð á bragðið. Sómvörur merktar Skráargatinu uppfylla ströng skilyrði og innihalda m.a. meira grænmeti og minna af sykri og salti.



Ferskt á hverjum degi



# Hollari matur fyrir karla

Matvæli merkt með Skráargatinu eru holl og góð. Skráargatið er opinber staðfesting á því að matvaran innihaldi takmarkað magn af fitu, sykri og salti. Skráargatið auðveldar fólki að finna holla vöru í hillum matvöruverslana.

Í Danmörku er stöðugt verið að upplýsa fólk um hollara mataræði og kenna því að nota skráargatsmerkt matvæli. Skráargatið hefur verið þekkt í Danmörku í fimm ár. Nýlega var efnt til samkeppni í tilefni afmælisins þar sem dómarar smökkuðu tilbúna skráargatsmerkt matvöru og gáfu henni einkunn.

Veitt voru verðlaun fyrir besta réttinn en verslanakeðjan COOP hlaut þann heiður fyrir spænska pælu. Í öðru sæti keppninnar voru Rugknækker-pylsur frá Lange-lænder, í þriðja sæti kjúklingaréttur frá McDonald, í fjórða sæti var Levevis-skyr með vanillu frá Dansk Supermarked og í því fimmta kínósalat frá COOP.

Þeir sem tóku þátt í samkeppninni voru danska matvælastofnunin, matvöruverslanir, skyndibita-staðir og mötuneyti.

Keppnin beindist að lítið menntuðum karlmönnum, 35 ára og eldri, með það að markmiði að upplýsa þá um hollusturétti sem til dæmis væri hægt að taka með sér í vinnuna. Vitað er að karlmenn í þessari stöðu lifa sjö árum skemur en langskólagengin kona. Samkvæmt niðurstöðu könnunar sem gerð var í desember 2013 í Danmörku er þessi hópur manna mikið fyrir óhollustu.

Mennirnir borða of mikla fitu og of lítið af trefjum. Niðurstaða könnunarinnar varð hvatning til samkeppni á vegum Skráargatsins.

Þekktur sjónvarpskokkur, Claus Holm, var fenginn til að útbúa sérstakar uppskriftir fyrir þennan hóp. Hvatt hefur verið til þess í Danmörku að veitingahús og skyndibitastaðir noti vörur merktar Skráargatinu.

Í Danmörku eykst framboð á skráargatsmerktri matvöru stöðugt. Um 1.900 fæðutegundir hafa fengið merkinguna. Hægt er að kaupa merkt mjólk, jógúrt, olíu, fisk, kjúkling, ávexti, ber, grænmeti, brauð, korn, pasta og hveiti. Verslunin Rima 1000 fékk sérstaka viðurkenningu fyrir að bjóða upp á fjölbreytt úrval skráargatsmerktra matvæla.

Skráargatið leiðbeinir fólki við að kaupa holl matvæli. Ekki má merkja matvæli nema þau uppfylli skilyrði sem sett eru varðandi manneldismarkmið. Matvæli merkt með Skráargatinu eru fyrir allan aldur, börn sem fulloröna. Þeir sem þurfa að forðast salt ættu að líta til þessarar merkingar. Mikil neysla á salti eykur hættu á hækkuðum blóðþrýstingi. Fólk með hjartasjúkdóma á að forðast salt í matvælum. Það er því ánægjulegt að skráargatsmerkingum fjölgar.



Samkvæmt könnun sem gerð var í Danmörku eru ómenntaðir menn yfir 35 ára í mikilli hættu á að deyja ungir vegna þess að þeir borða óhollan mat. MYND/GETTY

HOLTA KJÚKLINGUR

## 100% kjúklingur

Allur Holta kjúklingur er 100% náttúrulegur. Þú getur verið viss um að þegar þú kaupir Holta kjúkling ertu að fá vöru sem nýtur virðingar hjá meistarakokkum, hvar sem þá er að finna.

100% HREIN AFURÐ

Grunnur að góðri máltíð  
www.holta.is



Nauðsynlegt er að skapa heilbriggt og afslappað matarumhverfi fyrir börnin á heimilinu. MYND/GETTY

## Góðar matarvenjur mikilvægar fyrir öll börn

Skráargatsmerktar 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, til dæmis þurfa yngstu börnin fituríkara fæði og þarf að taka tillit til þess við val á matvælum. Matvæli sem sérstaklega eru ætluð ungbörnum, til dæmis ungbarnamjól og barnamatur í krukku, má ekki merkja með Skráargatinu þar sem önnur reglugerð gildir um þær vörur.

Þegar hugað er að matarvenjum barna skiptir máli hvernig umhverfi þeirra er uppbyggt, hvernig andrúmsloft ríkir á heimilinu og hvaða venjur ríkja í tengslum við neyslu matar. Inni á heilsuvefnum 6h má finna ýmis ráð um hvernig hægt er að skapa heilbriggt og afslappað matarumhverfi á heimilinu.

- **Skipting ábyrgðar.** Mælt er með því að ábyrgð á næringu barna skiptist milli barna og foreldra. Foreldrar bera ábyrgð á því hvenær er borðað, hvar það er gert og hvað á að vera í matinn. Börnin ráða því hins vegar hvort og hversu mikið þau borða.
- **Afslappað og ánægjulegt andrúmsloft.** Hafðu ákveðnar reglur og borðsiði við matarborðið sem börnin læra og treysta á. Börn þurfa að læra að hegða sér vel við matarborðið, ekki aðeins til þess að hinir fái frið heldur til þess að þau sjálf geti notið þess að borða.
- **Engin truflun við matarborðið.** Ekki er sniðugt að hafa kveikt á sjónvarpi eða útvarpi, leyfa lestur blaða eða leikföng við matarborðið vegna þess að slíkt truflar börnin við að borða og dregur úr getu þeirra til að hlusta á líkama sinn.
- **Fjölbreytni í matarvali.** Hafðu fjölbreyttan mat á borðum sem tekur tillit til bæði hollustusjónarmiða og óska fjölskyldumeðlima. Hér gildir reglan um meðalhófið.

Ábendingahnappinn má finna á [www.barnaheill.is](http://www.barnaheill.is)



S A F T



# Fyrir fólk á ferðinni

Skýr.is drykkirnir eru tilvaldir fyrir þá sem vilja hollan skyndibita, hugsa um heilsuna og byggja upp hraustan líkama. Drykkirnir eru próteinríkir og fitulausir. Þeir eru einnig uppspretta kalks og fjölmargra annarra vítamína og steinefna.

Gríptu með og njóttu!

- ✓ PRÓTEINRÍKT
- ✓ FITULAUST







### NÁMSEFNI UM SKRÁARGATIÐ FYRIR UNGLINGA

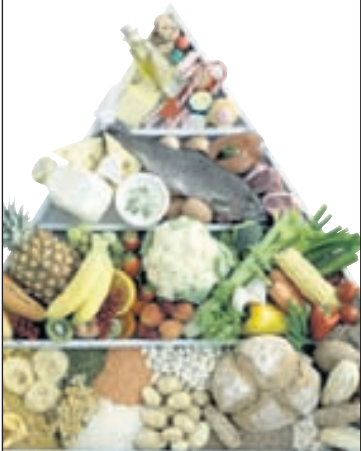
Embætti landlæknis hefur fengið leyfi til að þýða og staðfæra norskt námsefni um samnorræna merkið Skráargatið sem var innleitt héraðsliðið haust og er ætlað að auðvelda neytendum að velja hollari matvöru sem lið í því að bæta mataræði og heilsu þjóðarinnar. Námsefnið sem hér um ræðir er ætlað fyrir nemendur grunnskóla í 3. til 4. bekk, 5. til 7. bekk og 8. til 10. bekk.

Námsefninu er skipt upp í þrjú hluta: staðreyndir um Skráargatið, verkefni og svör við verkefnum.

Í fyrsta hluta eru ýmsar nytsamlegar upplýsingar um Skráargatið, annar hluti hefur að geyma fjölbreytt verkefni eins og krossgátur, reikningsdæmi, umræðuefni og teikniverkefni, og lokakafinn inniheldur lausnir verkefnanna.

Námsefnið er að finna á vefsíðu Embættis landlæknis.

**Heimild:** [landlaeknir.is](http://landlaeknir.is)



### 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 matvæla-merki sem hvetur fólk til að borða fjölbreytt fæði og velja hollari valkostinn innan hvers matvælaflokks.

Græni liturinn í merkinu stendur fyrir „áfram“ eins og græna ljósið í umferðarljósum.

[www.landlaeknir.is](http://www.landlaeknir.is)

## Eftirlitsaðgerðir vegna notkunar Skráargatsins

Þótt notkun Skráargatsins sé valfrjálgs og gjaldfrjáls þurfa fyrirtæki og stofnanir samt sem áður að uppfylla ákveðin skilyrði sem sett eru í reglugerð um Skráargatið. Þeir aðilar sem sjá um eftirlit eru heilbrigðiseftirlit sveitarfélaga auk Matvælastofnunar og sjá þessir aðilar um að bregðast við ef reglur um Skráargatið eru brotnar.

Viðkomandi aðilar sjá því um reglulegt eftirlit, úttektir og jafnvel eftirlitsverkefni ef þess gerist þörf. Meðal verkefna sem heyrna undir sveitarfélög og Matvælastofnun má nefna skjalaskoðun, sýnatöku við mælingar og svo að sjálfsgöðu skoðun á vörum og merkingum þeirra.

Meðal algengra brota á reglum um Skráargatið má nefna rangar eða villandi merkingar, villandi markaðssetningu á vörum, þegar merki Skráargatsins er notað á matvörur sem tilheyra ekki skilgreindum matvælaflokkum, þegar vara er flokkuð í rangan matvælaflokk, þegar útlit merkisins er rangt, þegar sætuefni er notað í Skráargatsmerka vöru og ef of hátt eða lágt innihald af ákveðnum skilgreindum næringarefnum er í matvælaflokknum.

Það eru stjórnendur matvælafyrirtækjanna sem bera ábyrgð á að farið sé eftir reglunum um Skráargatið. Um leið felur það í sér skyldu til að tryggja og hafa eftirlit með að reglunum sé fylgt.



2014  
35  
ára



ÍSFUGL

frá íslenskum  
bændum



# Nýtt útlit

hjá gamalgrónu fyrirtæki

**NÝJAR  
UMBÚÐIR**



isfugl.is