

Skráargatið – einfalt að velja hollan mat

Skráargatið er opinbert samnorraent merki sem hægt er að finna á umbúðum ferskra og frosinna matvara auk þess sem það má finna á umbúðum tilbúinna rétta. Markmiðið með skráargatinu er að neytendur geti á einfaldan hátt valið hollari matvöru. Með því að velja matvörur og rétti sem eru merktir með skráargatinu minnkar þú sykur- og saltneyslu, eykur neyslu á heilkorni og trefjum og neytir hollari eða minni fitu.

Til að fá að merkja matvörur með skráargatinu þurfa vörurnar að uppfylla ákveðnar kröfur varðandi:

- Fitu (hámark)
- Gerð fitu (hámark mettaðrar fitu)
- Sykurtegundir; heildarsykurinnihald og viðbættar sykurtegundir (hámark)
- Salt (hámark)
- Trefjar (lágmark)

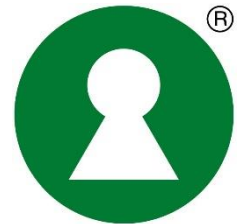
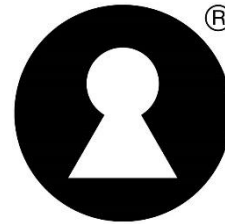


Skráargatsmerktar vörur eru næringarlega séð betur samsettar m.t.t.

þessara næringarefna en aðrar vörur í sama flokki sem uppfylla ekki skilyrði til að bera merkið.

Það má draga saman matvæli í eftirfarandi flokka:

- 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



Með skráargatinu er verið að bera saman vörur innan flokka en ekki á milli flokka. Það sem sameinar matvörur og rétti sem eru skráargatsmerkir er að það er hollari valkostur en aðrar vörur í sama flokki. Brauð sem er skráargatsmerkt þarf til dæmis að innihalda a.m.k. 25% heilkorn og hrökkbrauð 50% heilkorn.

Skráargatið má ekki nota á matvæli sem innihalda:

- sætuefni (aukaefni)
- samþykkt nýfæði og ný innihaldsefni með sætueiginleika
- plöntusteróla, plöntusterólestera, plöntustanóla eða plöntustanólestera
- meira en 2 grömm af transfitusýrum í hverjum 100 grömmum af heildarfitumagni

Skráargatið er annað hvort grænt eða svart á litinn og það er enginn munur á hvor liturinn það er. Skráargatið þýðir alltaf hollara val innan hvers vöruflokks, óháð lit.

Camilla Aspfors, hjúkrunarfræðingur