

Matvæladagur MNÍ
27 okt. 2010

Brynhildur Pétursdóttir
Neytendasamtökin

Réttar upplýsingar

- Hvaðan eiga þær að koma?
- Hverjum er hægt að treysta?
- Skiljum við upplýsingarnar?

Hvaðan koma upplýsingar og hverjum er hægt að treysta?

- Opinberar ráðleggingar Lýðheilsustöð/Manneldisráð/MAST
- Framleiðendur auglýsingar/heilsufullyrðingar/greinaskrif
- Heilsuþerapistar
- Fjölmiðlar greinar, þættir, matreiðsluþættir, rannsóknir
- Hagsmunasamtök t.d.NS, Hjartavernd, Krabbameinsf. MNÍ)
- Fræðimenn greinaskrif, ráðstefnur, bækur

Skiljum við upplýsingar? Salt

- Ráðleggingar 6-7 gr. salt á dag
- Upplýsingar í natríum (sodium)
- Margfalda með hverju? – eða átti að deila?
- Upplýsingar ekki endilega að finna á saltríkum vörum
- Hvað er gert til að minnka saltneyslu?

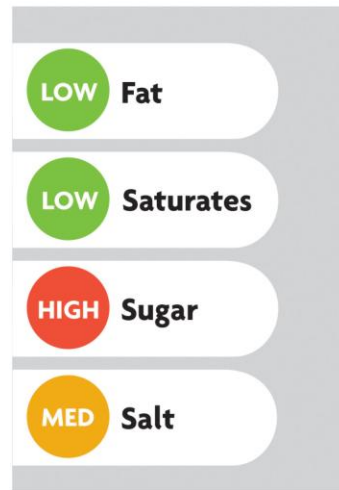
Skiljum við upplýsingarnar?

Asó-litir

- Varúðarmerking sett á 2010
- Viðmið lækkuð – hvað þýðir það?
- Vonlaust að þekkja efnin á innihaldslýsingu

Hvað þurfa neytendur?

Umferðarljós



VEŠ KAJ JEŠ?

Preveri prehranski profil živil!

Kategorija: Izberi kategorijo
Ključne besede: Iskanje

Domov Živila **Semafor** Vnesite nov izdelek Pogosta vprašanja Brošure Nasveti za zdravo prehranjevanje Kontakt **ZPS** ZVEZA POTROŠNIŠKOV SLOVENIJE

DOMOV

Označevanje s semaforjem

Semafor omogoča potrošniku, da lahko primerja med seboj industrijsko pripravljena živila po njihovi prehranski oziroma hranilni lastnosti.

Hranilne vrednosti

Sedaj lahko sami določite prehranski profil živila! Vnesite podatke o vsebnosti sladkorjev, soli in maščob, naš "semafor" pa bo vrednosti označil z zeleno, oranžno in rdečo.

Na spletni strani lahko poiščete veliko koristnih [nasvetov za zdravo prehranjevanje](#) in odgovore na [najpogostejša vprašanja](#), ki nam jih zastavljajo potrošniki.

Ustvarili smo bazo živil - z enim klikom lahko pogledate kakšen prehranski profil ima določeno živilo. In seveda: vabimo vas k sodelovanju - tudi sami lahko ustvarjate bazo živil. Pripravili smo poseben obrazec, vnos novega živila je zelo enostaven. **Vabljeni k soustvarjanju spletne strani!**

Semaforček
vnesi vrednost na 100 g

maščobe

nasičene maščobne kisline

sladkor

sol

prehranske vlaknine

Vnesite nov izdelek

| na 100 g živila | ZELENA manj kot ... | ORANŽNA srednje ... | RDEČA več kot ... |
|----------------------------------|------------------------|------------------------|----------------------|
| Maščoba | 3 g | 3 - 20 g | 20 g |
| Nasičene maščobne kisline | 1 g | 1 - 5 g | 5 g |
| Sladkor | 5 g | 5 - 15 g | 15 g |
| Sol | 0,3 g | 0,3 - 1,5 g | 1,5 g |

| na 100 g živila | ZELENA več kot ... | ORANŽNA srednje | RDEČA manj kot ... |
|----------------------------|-----------------------|--------------------|-----------------------|
| Prehranske vlaknine | 6 g | 3 - 6 g | 3 g |

ZADNJI VNOSI NAJBOLJ GLEDANO **VIP** VIP TESTI

Advices for healthy eating

Brouchures

FAQ

Insert new food

Traffic light

Food groups

Hvað þurfa neytendur? Hollustumerki

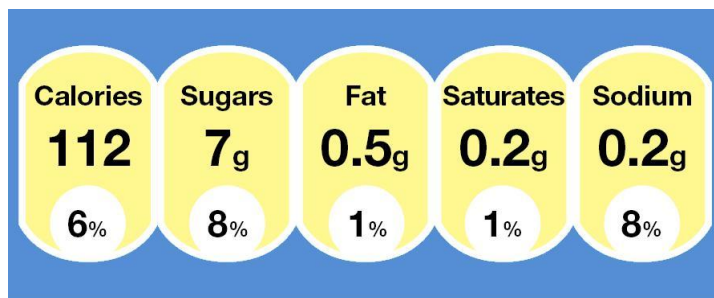


Hvað þurfa neytendur?

- Skýrar upplýsingar á umbúðum
- Transfitubann
- Skýr skilaboð um hollt og óhollt
- Næringargildi á umbúðir (sbr. salt)
- Góða þætti í sjónvarp (öflugasti miðillinn)
- Gott aðgengi að hollum mat
- Fræðslu í skólum – heimilisfræði/efnafræði
- Stjórnvöld sem taka af skarið

Hvað þurfa neytendur EKKI

GDA



Hvað þurfa neytendur EKKI

- Villandi heilsufullyrðingar
- Loðnar ráðleggingar
- Ráðleggingar sem er ekki hægt að fylgja
- Sælgæti og óhollustu alls staðar
- Fleiri nefndir og bæklinga

Meðvituð ákvörðun

- Einn af hverjum fimm Evrópubúum er of feitur. Er rangt mataræði meðvituð ákvörðun?
- Fólk sem vill borða hollt og er fært um það.
- Fólk sem vill borða hollt en fær ekki nægar upplýsingar.
- Fólk sem vill borða óhollt.