

Keppt að sama marki



# Vörupróun Næring Hreyfing

Upplýsingabæklingur fyrir fyrirtæki í Samtökum iðnaðarins

# Formáli

Offita er vaxandi vandamál á Íslandi eins og í fleiri vestrænum ríkjum. Ýmsar ástæður liggja þar að baki og engin einföld lausn er til á vandanum. Mikilvægt er að allir, sem málið varðar, snúi bökum saman og leggi sitt af mörkum til að sporna við vandanum. Þar eru matvælaframleiðendur ekki undanskildir.

Matvælaframleiðsla hefur á undanförnum ár um færst frá heimilunum til framleiðslufyrirtækja og mótuneyta. Þar með er sífellt meiri ábyrgð lögð á matvælafyrirtæki að koma til móts við neytendur með því að auðvelda þeim að setja saman bragðgóðan, fjölbreyttan og næringarríkan mat. Varast skyldi að stimpla einhverjar vörur sem hollar eða óhollar eða reyna að útiloka þær alfarið úr mataræðinu. Allar vörur hafa eitthvað til síns ágætis og stuðla að lífsgæðum á einhvern hátt.

Samtök iðnaðarins telja farsælast að leggja áherslu á hófsemi, ábyrgð og ákvörðun einstaklingsins í baráttunni við offitu. Hver og einn ber ábyrgð á eigin heilsu. Með því að ástunda heilsusamlega lífshætti, reglulega hreyfingu og borða hollan mat má auka vellíðan og hafa góð áhrif á heilsuna.

Matvælaframleiðendur í Samtökum iðnaðarins hafa mótað sér þá stefnu að við þróun nýrra vara verði tekið mið af þörfum fólks í nútímapjófélagi og viðurkenndar ráðleggingar um næringu og hreyfingu hafðar að leiðarljósi. Þessum bæklingi er ætlað að verða fyrirtækjum innblástur í því starfi.

Í bæklingnum eru matvælaframleiðendur hvattir til að:

- Huga að næringargildi matvæla við vöruþróun og við endurbætur á eldri vörum
- Sjá til þess að góðar upplýsingar séu aðgengilegar um innihald og næringargildi matvæla fyrirtækisins
- Huga að heilsuefningu innan fyrirtækisins

Þannig geta framsækin fyrirtæki bætt ímynd sína og aukið traust viðskiptavina sinna.

Í október 2006,

Ragnheiður Héðinsdóttir,  
matvælafræðingur Samtaka iðnaðarins

# Efnisyfirlit

## Næring og vöruþróun

Hvatning til að þróa vörur í anda almennra ráðlegginga um mataræði

## Næring og þekking

Merkingar geta hjálpað neytendum að velja samkvæmt ráðleggingum um mataræði. Þekking neytenda á matvælum og næringu auðveldar valið

## Heilsuefning á vinnustað

Leiðir til að auðvelda starfsmönnum að fylgja ráðleggingum um mataræði og hreyfingu



Útgefið í október 2006 af Samtökum iðnaðarins í samstarfi við matvælafyrirtæki innan SI. Textinn var saminn í samstarfi við Rannsóknþjónustuna Sýni ehf. og lesinn yfir af starfsmönnum Lýðheilsustöðvar og Umhverfisstofnunar. Bæklingurinn "Ernæring - Produktudvikling - Information - Sundhedsfremme", gefinn út af matvælahópi Dansk Industri, var hafður til hliðsjónar. Öllum, sem lagt hafa hönd á plóginn, eru færðar bestu þakkir. Hönnun og umbrot: Brynjar Ragnarsson. Ljósmyndun: Lárus Karl Ingason, Arnaldur Halldórsson o.fl. Prentvinnsla: Svansprent.

# Næring og vörubröun

## Hvatning til þróunar á vörum í anda almennra ráðlegginga um mataræði

Íslenskar ráðleggingar um mataræði og næringarefni koma frá Lýðheilsustöð og eiga við um mataræðið í heild en ekki einstakar fæðutegundir. Aukið framboð á vörum, sem þróaðar eru í anda ráðlegginganna, ytir undir val neytenda á slíkum vörum. Almenn má segja að þessar vörur séu ríkari af hollum efnum og þar með næringarríkari. Þróun slíkra afurða skapar fyrirtækjum ný sóknarfæri og er líkleg til að bæta ímynd þeirra. Góðar upplýsingar um næringargildi vörunnar auðvelda neytendum valið og það ætti að vera metnaðarmál framsækinn fyrirtækja.

Við þróun á nýjum matvörum eða endurskoðun á eldri vörum ætti því ávallt að huga að næringargildinu og jafnframt hafa í huga hvernig viðkomandi fæðutegund fellur inn í venjulegt fjölbreytt fæði.

Næringarríkar matvörur geta verið af ýmsu tagi. Það geta verið matvörur sem:

- eru ríkar af trefjum	Kornvörur (brauð, morgunkorn, grautar, kex, kókur), grænmeti og ávextir
- innihalda hæfilegt magn af góðri fitu (auka ein- og fjölmættaðar fitusýrur en draga úr mettuðum og trans fitusýrum)	Ýmsar tilbúnar vörur s.s. kókur, kex, snakk, unnar kjöt og fiskvörur, mjólkurvörur og ostar, smjörlíki/viðbit, tilbúnar sósur
- innihalda flókin kolvetni í stað sykurs	Kornvörur, morgunkorn, kókur, kex
- innihalda engan eða lítinn viðbættan sykurl	Kornvörur, mjólkurvörur, afurðir úr ávöxtum svo sem drykkir
- innihalda lítið salt	Súpur, sósur, unnar kjöt- og fiskvörur, tilbúnir réttir, brauð og ostar
- eru ríkar af vítamínum, steinefnum og öðrum næringarefnum frá náttúrunnar hendi	Velja vinnsluáferðir sem hafa sem minnst áhrif á vítamín og steinefni

## Nokkur dæmi um hvernig taka má tillit til ráðlegginga um mataræði við þróun á nýjum vörum



### Leitum þekkingar

Góð fagþekking á næringu er matvæla-fyrirtækjum nauðsynleg við vörubröun og markaðssetningu. Einnig er mikilvægt að þekkja reglur sem gilda um merkingar og innihaldsefni. Ýmsar upplýsingar má finna á vef Lýðheilsustöðvar og Umhverfisstofnunar. Einnig eru ýmsir ráðgjafar sem bjóða fram þjónustu sína.



### Hugum að orkunni

Þar sem offita er vaxandi vandamál verða orkuninni matvörur sífellt eftirsóttari. Hægt er að minnka inntöku orku með ýmsum hætti. Ein leið er að minnka skammtastærð orkuríkra vörutegunda og jafnvel að gera minni skammtana meira aðlaðandi en þá stærri. Önnur leið er að draga úr fitu eða minnka sykurl í vörunni. Í enn öðrum tilvikum mætti auka magn af trefjum á kostnað finni kolvetna. Í samsettum matvælum má e.t.v. auka hlutfall grænmetis og ávaxta á kostnað orkuríkari matvæla.



### Samsettar máltíðir

Við þróun á samsettri máltíð er mikilvægt að huga að skiptingu milli kolvetna, próteina og fitu í fæðunni. Gott er að hafa „Diskinn“ til hliðsjónar þar sem grænmeti er 1/3 af diskinum, próteinrík matvæli 1/3 og kolvetnarík matvæli 1/3 (sjá á [www.lydheilsustod.is/media/manneldi/utgefing/Diskurinn-skolamappan.pdf](http://www.lydheilsustod.is/media/manneldi/utgefing/Diskurinn-skolamappan.pdf)).

### Samstarf við aðra

Hægt er að koma á samstarfi við ólíka aðila með það að markmiði að draga úr offitu og bæta næringarástand þjóðarinnar. Til dæmis gæti fyrirtæki ákveðið að þróa heilsusamlega skyndirétti í samvinnu við verslanir eða líkamsræktarstöðvar.

Ráðleggingar Lýðheilsustöðvar um mataræði og næringarefni Höfum fjölbreytnina í fyrirrúmi:

- grænmeti og ávextir daglega (a.m.k. 500g á dag)
- fiskur - helst tvisvar í viku eða oftár
- gróf brauð og annar kornmatur
- fituminni mjólkurvörur
- olía eða mjúk fita í stað harðrar fitu og fita og feitar matvörur í hófi
- salt í hófi
- lýsi eða annar D-vítamingjafi
- vatn er besti svaladrykkurinn
- sykur, kókur, sætindi, ís, áfengi og gosdrykkir í hófi

Hugum að þyngdinni:

- borðum hæfilega mikið
- hreyfum okkur rösklega, a.m.k. 30-60 mínútur á dag

*Góðar upplýsingar um næringargildi vöru auðveldaða neytendum að fara að ráðleggingum*



#### Skýr markmið

Fyrirtæki geta sett sér stefnu í manneldis-málum. Til dæmis það að þróa tiltekinn fjölda nýrra vara á hverju ári m.t.t. næringargildis. Einnig má hugsa sér að fyrirtæki innan sömu greinar taki höndum saman um slíka stefnu. Sem dæmi gætu bakarar ákveðið að minnka salt í brauðum eða kjötframleiðendur ákveðið að minnka fitu í farsvörum.

#### Umbúðir

Umbúðir hollra vara ættu að vera litríkar og fallegar ekki síður en umbúðir annar ra vara. Gagnlegt getur verið að hafa einfalda uppskrift á umbúðum.



#### Fjölbreytni við vöruþróun

Mikilvægt er að nota fjölbreytt hráefni. Á boðstólum er mikið úrval af korni, fræjum, hnetum og baunum sem gaman er að prófa sig áfram með. Á markaðnum er u einnig ýmsar tegundir af olíum og mjúkra fitu og grænmetis- og ávaxtaúrval er næstum óþrjótandi.



#### Viðbætt næringarefni

Þótt hvatt sé til þróunar á næringarríkari afurðum er rétt að hafa í huga að ákveðnar reglur gilda um þróun matvæla með viðbættum næringarefnum, s.s. bætiefnum.

# Næring og þekking

Góðar upplýsingar um næringu geta hjálpað neytendum við að velja skynsamlega og í takt við ráðleggingar um mataræði

Ýmsar leiðir eru færar til að koma upplýsingum á framfæri við neytendur. Framsækin fyrirtæki ættu að sjá hag sinn í að hafa skýrar og greinilegar upplýsingar um innihald og næringargildi vörunnar á umbúðum þannig að neytendur geti nýtt sér þær til að meta hvaða magn er hæfilegt fyrir þá sjálfa og fjölskyldur þeirra.

Matvælaíðnaðurinn getur lagt baráttunni gegn offitu lið með því að sjá til þess að merking og kynning gefi rétta mynd af innihaldi matvælna og hvaða hlutverki þau gegna sem hluti af heilbrigðum lífsháttum.

Umbúðamerkingar eru ekki eina leiðin til að auka þekkingu neytenda á matvælum og næringu. Mörg fyrirtæki hafa t.d. þróað kynningarefni og vefsíður í þessum tilgangi.



Merkingar geta auðveldað neytendum valið og bætt ímynd matvælafyrirtækja




Merkingar á orkuinnihaldi Þótt ekki sé skylt að tilgreina næringargildi á umbúðum skv. íslenskum reglum er það tvímælalaust hagur neytenda að geta nálgast slíkar upplýsingar. 1) 2) 3)

Fullyrðingar um næringarinnihald Nauðsynlegt er að kynna sér reglur um fullyrðingar um innihaldsefni áður en þær eru birtar. Hafa skal í huga að slíkar fullyrðingar krefjast ávallt merkinga um næringargildi. Á alþjóðavettvangi er mikið rætt hvort setja eigi skilyrði um næringarinnihald vara sem merkja má með fullyrðingum. Þetta er ekki útkljáð í október 2006. 4)

Fullyrðingar um heilsu Fullyrðingar um að tiltekin matvæli ein og sér séu holl eða bæti heilsu eru ekki heimilar. Hins vegar má vísa til þess að vara gegni tilteknu hlutverki sem hluti af fjölbreyttu fæði. Varðandi öll vafaatriði er sjálfsagt að leita til Umhverfisstofnunar. 4)

1) Sjá leiðbeiningaspjöld frá Umhverfisstofnun á [www.ust.is/Matvaeeli](http://www.ust.is/Matvaeeli).  
2) Reglugerð um merkingu matvæla nr. 503/2005 má finna á [www.reglugerd.is](http://www.reglugerd.is).  
3) Reglugerð um merkingu næringargildis nr. 586/1993 má finna á [www.reglugerd.is](http://www.reglugerd.is).  
4) Samræmdar reglur um fullyrðingar eru í vinnslu hjá Evrópusambandinu. Ákveðnar fullyrðingar um innihaldsefni eru heimilar skv. íslenskum reglum. Sjá nánar á [www.ust.is/Matvaeeli](http://www.ust.is/Matvaeeli).



*Umbúðamerkingar og fræðsluefni  
á vefsíðum fyrirtækja  
auka þekkingu neytenda  
á matvælum og næringu*



Tillögur að matreiðslu og framreiðslu  
Tillögur og leiðbeiningar um hvernig á að  
matreiða og bera fram mat, hjálpa neytend-  
um til að huga að hollustu. Þannig er t.d.  
hægt að benda á að hægt er að gera góða  
grænmetissósu í stað rjómasósu og með  
fituríkri vöru mætti ráðleggja að nota gróft  
brauð og grænmeti sem meðlæti. Gott er  
fyrir neytandann að fá að vita hvert næring-  
argildið er í máltíðinni samkvæmt tillögunni.  
Enn og aftur gefa slíkar upplýsingar  
fyrirtækinu jákvæða ímynd.

## Aukin þekking neytenda á matvælum og næringu



Upplýsingar fyrir neytendur  
Skilningur neytenda á matvælum og  
næringu eykst smátt og smátt ef tir-  
því sem þeir fá meiri fræðslu.  
Kynningarefni og vefsíður, þar sem  
áhersla er lögð á fjölbreytt mataræði  
og heilbrigða lífshætti, er ákjósanleg  
hvatning til neytenda. Skynsamlegt er  
að leita til fagfólks varðandi reglur  
og ráðleggingar.



Samstarfsverkefni  
Heilsueflingarverkefni, sem unnin eru  
í samvinnu margra fyrirtækja og annar ra-  
hagsmunaaðila, gefur verkefninu aukinn  
slagkraft og vekur meiri athygli neytenda.

# Heilsuefling á vinnustað

Með frumkvæði matvælafyrirtækja komast upplýsingar um heilbrigða lífshætti til starfsmanna og vekja þannig jákvætt umtal um fyrirtækið

Mikill fjöldi fólks starfar við matvælaíðnað á Íslandi. Með frumkvæði að heilsueflingu í matvælafyrirtækjum komast upplýsingar um heilbrigða lífshætti til starfsmanna og vekja þannig jákvætt umtal um fyrirtækið. Heilsuefling á vinnustað hvetur starfsmenn til að hugsa um mataræðið og að skoða eigin lífsstíl.

Fyrirtæki geta haft góð áhrif á lífshætti starfsmanna með því að veita aðgengi að fjölbreyttu fæði í vinnunni og æfingaaðstöðu á vinnutíma eða á leið til og frá vinnu. Slíkt laðar að áhugasamt starfsfólk og eflir góðan starfsanda.

Það er mjög mikilvægt að öll tilboð og tillögur frá fyrirtækinu séu á jákvæðum nótum til að starfsmönnum finnist ekki að um sé að ræða óþarfa afskiptasemi. Hver og einn ber ábyrgð á eigin heilsu og val starfsfólks ber að virða. Skynsamlegt er að fá starfsmenn til að taka þátt í að móta stefnu um þessi mál og setja markmið um fjölbreyttara fæðuval og aukna hreyfingu.



## Hugmyndir um hvernig hvetja má til bættra lífshátta

### BÆTT MATARÆÐI

#### Máltíðir

Leggja ætti áherslu á bragðgóðan, fjölbreyttan og litríkan mat í hádeginu.

#### Matsalurinn

Mikilvægt er að umhverfið, þar sem starfsmenn matast, sé hlylegt og vistlegt. Það veitir vellíðan og eykur ánægju á matmáls-tímum.



#### Samvera

Rétt eins og eldhúsið er hjarta heimilanna ættu mótuneytin að vera hjarta fyrirtækjanna. Ánægjuleg samverustund með vinnufélögnum gerir góðan mat enn betri.



Aðgengi að ávöxtum og grænmeti Niðurskornir ávextir og grænmeti auka ávaxta- og grænmetisneyslu og ávextir eru aðgengilegir eftirréttir.

Þekking starfsfólks í mótuneytinu Þekking á næringu, hráefnum og tækjum til eldunar er nauðsynleg til að vel takist til um fjölbreyttan og spennandi matseðil í mótuneytinu. Gott er að ráða fagfólk til starfa en einnig er mikilvægt að starfsfólk í mótuneytum fái tíma til endurmenntunar til að viðhalda þekkingu sinni og auka hana.

#### Innkaup og matseðlagerð

Tími til innkaupa og gerð matseðla er oft vanmetinn. Nauðsynlegt er að starfsfólk mótuneyta fái einnig tíma til slíkra hluta.

#### Verð

Kostnaður við heilsusamlega máltíð þarf að vera sambærilegur við verð á máltíðum sem ekki eru taldar eins heilsusamlegar.

#### Þátttaka starfsmanna

Gaman getur verið að leyfa starfsmönnum að taka þátt í að þróa rétti eða koma með uppskriftir í mótuneytið. Með því taka starfsmenn einhvern þátt í þeirri ábyrgð mótuneytisins að bjóða ávallt upp á fjölbreytt fæði.

#### Klúbbar

Hægt er að stofna matarklúbba innan fyrirtækisins þar sem klúbbfélagar hittast og matreiða hollar máltíðir eftir vinnu. Slíkir hópar auka áhuga og umtal allra um heilsusamlegt mataræði.

#### Upplýsingar til starfsmanna

Tilvalið er að bjóða starfsmönnum fræðslu um góðar matarvenjur og hreyfingu.



*Heilsuefling á vinnustað hvetur starfsmenn til að hugsa um mataræðið og skoða eigin lífsstíl*



#### Fyrirtækjasamtök

Fyrirtæki geta tekið þátt í starfsemi félagasamtaka sem miða að því að efla holla lífshætti.

#### MEIRI HREYFING

##### Hreyfing á vinnustað

Hvetja má til gönguferða, hjólaferða, sundferða eða annarrar hreyfingar meðal starfsmanna. Hópar sem hafa hreyfingu að markmiði auka samhug og vellíðan starfsmanna og bæta starfsanda í fyrirtækinu.



#### Fjárstuðningur

Fyrirtækið getur veitt starfsmönnum fjárstuðning til að stunda hreyfingu utan vinnutíma. Þeir peningar skila sér aftur í hraustari og betri starfsmönnum.

#### Líkamsræktartæki

Sums staðar er hægt að koma upp aðstöðu til líkamsræktar á vinnustaðnum.

#### Sturtur og skiptiklefar

Góðir sturtu- og skiptiklefar hvetja fólk til að ganga, hjóla eða skokka til vinnu.



#### Reiðhjólalandar

Góð aðstaða til að leggja reiðhjólum hvetur fólk til að hjóla til vinnu.

#### Heilsuefling á vinnustað

Gott er að hafa samráð við vinnuverndar-fyrirtæki um að koma á heilsueflingu á vinnustaðnum.



## Kept að sama marki

Baráttan fyrir heilsusamlegum lífsháttum er verkefni alls samfélagsins. Þess vegna gengu ráðherrar sem tengjast matvælum og forsvarsmenn lýðheilsamála í lið með Samtökum iðnaðarins og matvælaframleiðendum með því að vera með á myndum sem prýða bæklínginn. Það keppa allir að sama marki.

**SI**

*Samtök iðnaðarins*