

Leiðbeiningar

Reglugerð nr. 999/2013 um notkun Skráargatsins við markaðssetningu matvæla

Mars 2014



Efnisyfirlit

| | | |
|------|--|----|
| 1. | Inngangur..... | 4 |
| 2. | Bakgrunnur og markmið | 5 |
| 2.1. | Bakgrunnur..... | 5 |
| 2.2. | Markmið..... | 5 |
| 3. | Notkun Skráargatsins | 6 |
| 3.1. | Um skilyrði skráargatsreglugerðarinnar..... | 6 |
| 3.2. | Merking og markaðssetning skráargatsvara..... | 7 |
| 3.3. | Notkun á merkinu á plaköt, hillukanta og annað efni | 8 |
| 3.4. | Önnur merki..... | 9 |
| 4. | Eftirlit með reglugerð um Skráargatið..... | 10 |
| 4.1. | Hvað gerist við brotum á reglum um Skráargatið? | 10 |
| 5. | Skilgreiningar og útskýringar..... | 11 |
| 5.1. | Vinnsla..... | 11 |
| 5.2. | Umbúðir | 11 |
| 5.3. | Fita | 11 |
| 5.4. | Heilkorn og trefjar | 12 |
| 5.5. | Sykur | 14 |
| 5.6. | Sætuefni | 14 |
| 5.7. | Natríum/salt | 14 |
| 5.8. | Aðrar hugtakaskýringar..... | 15 |
| 6. | Ítarlegri athugasemdir og skýringar á reglugerðinni | 16 |
| 6.1. | Einstakar greinar reglugerðarinnar..... | 16 |
| 6.2. | Viðauki 1 – grafísk hönnun | 19 |
| 6.3. | Viðauki 2 (1) – Almenn skilyrði fyrir alla matvælaflokka..... | 19 |
| 6.4. | Viðauki 2 (2) – Skilyrði fyrir einstaka matvælaflokka | 20 |
| | Flokkur 1: Mjólk og sýrðar mjólkurvörur án viðbættis bragðs | 20 |
| | Flokkur 2: Sýrðar mjólkurvörur með viðbættu bragði..... | 21 |
| | Flokkur 3: Jurtavörur sem er litið á sem valkost við vörur í flokki 1 | 22 |
| | Flokkur 4: Vörur sem eru blanda af mjólk og rjóma og ætlaðar sem valkostur við rjóma og sýrðar mjólkurvörur..... | 22 |
| | Flokkur 5: Jurtavörur ætlaðar sem valkostur við vörur í flokki 4..... | 23 |
| | Flokkur 6: Ferskur ostur og svipaðar vörur..... | 23 |
| | Flokkur 7: Jurtavörur ætlaðar sem valkostur við vörur í vöruflokki 8..... | 24 |
| | Flokkur 8: Aðrir ostar og svipaðar vörur..... | 24 |
| | Flokkur 9: Fita og fitublöndur til matargerðar..... | 25 |
| | Flokkur 10: Olíur og fljótandi smjörlíki | 26 |
| | Flokkur 11: Kjöt og lifur úr nautgripum, hestum, svínnum, sauðfé, geitum, alifuglum eða villtum dýrum | 26 |
| | Flokkur 12: Fiskur, krabbadýr, skelfiskur og önnur lindýr | 27 |
| | Flokkur 13a.: Vörur framleiddar úr a.m.k. 50% kjöti | 28 |
| | Flokkur 13b.: Vörur sem eru framleiddar úr a.m.k. 50% fiski, krabbadýr, skelfiski og öðrum lindýrum..... | 28 |
| | Flokkur 13c.: Vörur sem teljast vera meginprótínuppistaðan í máltíð eða áleggi..... | 29 |
| | Flokkur 14-17: Tilbúnir réttir | 30 |
| | Flokkur 14. Tilbúnir réttir sem falla ekki undir vöruflokka 15, 16 og 17 | 30 |
| | Flokkur 15: Bökur og hálfmánar og pítsur | 31 |
| | Flokkur 16: Samlokur, smurt brauð, vefjur og svipaðar vörur | 32 |

| | |
|--|----|
| Flokkur 17: Súpur | 33 |
| Flokkur 18: Ávextir og ber | 33 |
| Flokkur 19: Kartöflur, rótarávextir, belgbaunir og annað grænmeti..... | 34 |
| Flokkur 20: Brauð og brauðblöndur..... | 35 |
| Flokkur 21: Hrökkbrauð og bruður | 35 |
| Flokkur 22: Pasta (ekki fyllt)..... | 36 |
| Flokkur 23: Morgunkorn og múslí..... | 37 |
| Flokkur 24: Mjöl, flögur, grjón og brotið korn | 37 |
| Flokkur 25: Grautur og grautarduft | 38 |
| Dæmi um aðrar matvörur sem ekki fá að bera Skráargatið | 39 |
| 7. Næringarfræðilegur bakgrunnur skilyrðinna | 40 |
| 7.1. Heildarmagn fitu og mettaðar fitusýrur | 40 |
| 7.2. Trefjar, ávextir, ber, grænmeti og gróft korn (heilkorn) | 40 |
| 7.3. Sykur | 40 |
| 7.4. Salt (natríum) | 41 |

1. Inngangur

Skráargatið varð norrænt merki þegar það var tekið upp í Svíþjóð, Noregi og Danmörku 17. Júní 2009. Ísland gerðist aðili að samstarfinu um Skráargatið árið 2013 og hefur innleitt sömu reglugerð um notkun á því (Reglugerð nr. 999/2013 um notkun Skráargatsins við markaðssetningu matvæla - *Skráargatsreglugerðin*) en hún tók gildi 12. nóvember 2013. Í reglugerð eru sett sömu skilyrði, takmarkanir og kröfur varðandi notkun Skráargatsins eins og hinna landanna þriggja.

Markmið leiðbeininganna er að útskýra ákvæði Skráargatsreglugerðarinnar svo að hún geti verið vinnutæki fyrir matvælaframleiðendur, innflytjendur og aðra sem starfa við framleiðslu og dreifingu matvæla. Hin löndin þrjú hafa einnig gefið út leiðbeiningar sem byggja á sömu túlkunum enda er lögð áhersla á að ákvæði reglugerðarinnar séu ekki túlkuð á mismunandi hátt á milli landanna þriggja. Leiðbeiningar þessar hafa ekkert lagalegt gildi.

Ákvæði Skráargatsreglugerðarinnar munu breytast væntanlega í lok 2014 þegar endurskoðun skilyrða er lokið og breytingar á þeim verða innleiddar í reglugerð. Frestur verður síðan gefinn til að uppfylla þær nýju kröfur.

Ákvæðin Skráargatsreglugerðarinnar geta einnig breyst þegar Evrópusambandið setur reglur um næringarefnasamsetningar (e. *nutrient profile*) sbr. reglugerð um næringar- og heilsufullyrðingar á matvælum. Það gerist að kröfu framkvæmdastjórnar EB, sem kom fram í svari framkvæmdastjórnar EB við tilkynningu um reglugerð um Skráargatið.

Meiri upplýsingar um Skráargatsmerkið má finna á www.skraargat.is og:

www.nokkelhullsmarket.no Norski vefur Skráargatsins

www.nyckelhalet.se Sænski vefur Skráargatsins

www.noeglehullet.dk Danski vefur Skráargatsins

2. Bakgrunnur og markmið

2.1. Bakgrunnur

Skráargatið hefur verið vörumerki sænsku matvælastofnunarinnar *Livsmedelsverket* frá árinu 1989 og er merki sem stendur fyrir ákveðin skilyrði fyrir fitu, sykri, salt og trefjar.

Vegna óska um sameiginlegt norrænt næringarmerki, var árið 2007 efnt til norrænnar samvinnu um að þróa sænska Skráargatið áfram. Það voru *Mattilsynet* og *Helsedirektoratet* (Noregi), *Fødevarestyrelsen* (Danmörku) og *Livsmedelsverket* (Svíþjóð), sem tóku þátt í þeirri vinnu. Þessi þrjú lönd hafa í sameiningu farið gegnum endurskoðun á matvælaflokkunum og skilyrðum fyrir notkun merkisins, þannig að merkingafyrirkomulagið endurspegli neysluvenjur og áskoranir fyrir heilbrigði almennings í löndunum.

Reglugerðin um Skráargatið er byggð á norrænu næringarráðleggingunum *Nordic Nutrition Recommendations* frá árinu 2004 (NNR 2004). Í NNR 2004 eru gefnar ráðleggingar um að takmarka inntöku á fitu, mettaðri fitu, transfitusýrum, sykri og salti og auka neyslu á matvælum sem innihalda meira af trefjum s.s. ávöxtum, grænmeti og grófum kornvörum. Þessar ráðleggingar eru grundvöllur fyrir Skráargatsmerkið og skila sér í skilyrðum reglugerðarinnar fyrir þessi næringarefni í hinum ýmsu matvælaflokkum. Sjá kafla 7 fyrir ítarlegri skýringar um bakgrunn fyrir einstök næringarefni og kafla 6.4 um ítarlegri skýringar á skilyrðum eftir matvælaflokkum.

Skráargatsreglugerðin er lifandi reglugerð og það er mikilvægt markmið að skilyrðin séu sett þannig að þau hvetji til vöruþróunar. Yfirvöld munu endurskoða matvælaflokka og skilyrði Skráargatsins þegar þekking á næringu og/eða breytingar á matvælamarkaði gefa tilefni til. Það er mikilvægt til þess að tryggja að Skráargatið geti einnig hjálpað neytendum framtíðarinnar að velja það sem betra er innan matvælaflokkanna.

Sameiginlegt norrænt fyrirkomulag er kostur fyrir neytendur, iðnað og verslun. Margar stórar matvælakeðjur og framleiðendur hafa starfsemi í fleiru en einu norrænu landi og hafa mikil viðskipti milli landanna. Fyrirkomulag merkisins er einnig talið styrkja skoðanaskipti milli neytendasamtaka, atvinnugreina og yfirvalda.

Þar sem Skráargatið er skilgreint sem næringarfullyrðing, hefur verið tekið mið í Skráargatsreglugerðinni af ákvæðum reglugerðar EB/1924/2006 um næringar- og heilsufullyrðingar á matvælum. Eins og fram kemur í inngangi geta ákvæðin í núverandi reglugerð breyst til samræmis við skilgreindar næringarefnasamsetningar í reglugerð EB/1924/2006, þegar þær taka gildi. Auk þess munu tilfærslur í matvælaflokkum og skilyrðum eiga sér stað með jöfnu millibili, og þá með tilheyrandi fresti til að uppfylla þær.

2.2. Markmið

Skráargatið á að gera það einfalt fyrir neytendur að velja hollari matvörur innan þeirra matvælaflokka, sem fram koma í viðauka 2 reglugerðar.

Skráargatið sýnir myndrænt næringarfræðilega eiginleika matvara, þ.e. sýnir á auðskiljanlegan hátt matvörur sem eru næringarfræðilega séð betur samsettar en aðrar sambærilegar matvörur. Þannig hjálpar Skráargatið neytandanum að velja hollari valkost með minni fitu, salti og sykri og meira af trefjum innan matvælaflokkanna.

Skráargatið getur einnig verið hvati fyrir framleiðendur til að þróa hollari vörur.

3. Notkun Skráargatsins

Notkun Skráargatsins verður að fylgja skilyrðum sem fram koma í reglugerðinni um notkun Skráargatsins. Notkunin er valfrjálgs og gjaldfrí, en þegar Skráargatið er notað verða skilyrðin að vera uppfyllt.

Reglugerðinni er beint að framleiðendum, innflytjendum, smásölum og öðrum aðilum í framleiðslu og markaðssetningu matvæla. Skráargatsreglugerðin gildir fyrir forpökkuð matvæli, en einnig sum óforpökkuð matvæli eins og ávexti, ber, grænmeti, kartöflur, fisk, krabbadýr og skelfisk.

Merkið samanstendur af hvítu skráargati á grænum eða svörtum grunni með vörumerkisskráningu ®, þ.e.R-merki.



Þegar merkið var þróað í Svíþjóð, var það sett saman úr fæðuhringnum og matvælapýramídanum sem áður var mikið notað til kennslu. Skráargatinu var ætlað að vera merki fyrir boðskapinn um að borða fjölbreytt fæði og ekki mikið að hverju. Græni liturinn stendur fyrir það að halda eigi áfram eins og grænt umferðarljós. Skráargatið er jákvætt merki.

Það er búin að útbúa hönnunarhandbók (*Designmanual*) fyrir rétta notkun og grafísk hönnun Skráargatsins og má finna handbókina á ensku, norsku og dönsku. Sjá meira undir kafla 6.2.

3.1. Um skilyrði Skráargatsreglugerðarinnar

Skráargatsreglugerðin byggist á 25 matvælaflokkum. Reglugerðin setur skorður á notkun sætuefna og innihald af (iðnaðarframleiddum) transfitusýrum, og skilgreinir heilkorn. Þetta er sameiginlegt fyrir alla 25 matvælaflokkana. Að auki eru sérstök skilyrði fyrir innihald hinna ýmsu matvælaflokka:

- Magn fitu (hámark)
- Gerð fitu (hámark mettaðrar fitu)
- Magn sykurs; heildarsykurinnihald og viðbættur sykur (hámark)
- Salt, þ.e.a.s innihald af natríum (hámark)
- Trefjar (lágmark)

Fjöldi skilyrða í matvælaflokkunum er breytilegur eftir því, hvað á við í viðkomandi matvælaflokki, og út frá mikilvægi matvælaflokksins fyrir mataræðið. Í sumum matvælaflokkum eru sett skilyrði um hlutfall af kartöflum, berjum, ávöxtum og grænmeti og/eða heilkorni ásamt orkuinnihaldi.

Útgangspunkturinn er að merkja megi forpakkaðar matvörur með Skráargatinu, en einnig megi merkja óforpakkaðar matvörur innan nokkurra matvælaflokka (fisk, krabbadýr og skelfisk, ávextir og ber, kartöflur og grænmeti).

Matvælaflokka, sem eru orkupéttir og/eða innihalda lítið af næringarefnum má ekki merkja með Skráargatinu. Matvæli sérstaklega ætluð ungbörnum og smábörnum undir 3 ára aldri má ekki heldur merkja með Skráargatinu. Frekari umfjöllun um ákvæði reglugerðarinnar er í 6. kafla.

3.2. Merking og markaðssetning skráargatsvara

Merking og markaðssetning vara með Skráargatinu skal fylgja reglum sem settar eru fram í Skráargatsreglugerðinni auk annarra reglna sem gilda almennt um matvæli. Fyrirtæki eru sjálf ábyrg fyrir merkingu og markaðssetningu sinna vara.

Fullyrðingar við markaðssetningu s.s. í auglýsingum, tilkynningum, bæklingum, plakötum í og fyrir utan verslanir, sjónvarpsauglýsingar o.s.frv. eru einnig merkingar. Það þýðir að í markaðssetningu og auglýsingum má ekki nota Skráargatið nema það sé heimilt að merkja vöruna samkvæmt Skráargatsreglugerðinni.

Leyfilegt er að nota plaköt, hillumerkingar og annað efni til að vekja athygli neytenda á úrvali af skráargatsmerktri vöru. Við notkun á Skráargatinu í markaðssetningu, t.d. við hillumerkingar, skulu viðkomandi matvæli einnig vera merkt með Skráargatinu. Þetta á þó ekki við um flokkana 12, 18 og 19 (þ.e. ópakkaðan fisk, krabbadýr, skelfisk, ávexti og grænmeti). Sjá kafla 6.1.

Við kynningu á skráargatsmerktum vörum má ekki nota merkingu sem nær yfir aðrar vörur sem bera ekki merki (t.d. plaköt með Skráargatinu fyrir ofan grænmetisborð þar sem einnig eru matvörur sem ekki falla undir Skráargatsreglurnar). Ástæðan er sú að það er villandi fyrir neytendur.

3.2.1. Forpakkaðar og óforpakkaðar matvörur

Skráargatið á fyrst og fremst við um forpakkaðar vörur. Meginreglan er að merkið skal staðsetja á framhlið umbúða en það má einnig staðsetja annarsstaðar á umbúðum.

Óforpakkaðar matvörur, sem má merkja með Skráargatinu, eru vörur eins og ávextir og ber, kartöflur og grænmeti (flokkar 18 og 19) sem eru seldar í lausri vigt, einnig fiskur, krabbadýr og skelfiskur (flokkur 12), sem er pakkað á sölustað og selt yfir borðið. Þessar vörur má merkja með Skráargatinu t.d. á skilti eða veggspjaldi.

Brauð er selt á mismunandi hátt, og með mismiklum merkingum. Skráargatið má eingöngu setja á forpakkað brauð (flokkur 20), þ.e. brauð sem seld eru í pokum með fullri næringargildismerkingu og uppfylla skilyrðin í Skráargatsreglugerðinni. Brauð sem seld eru óforpökkuð í lausu má ekki merkja með Skráargatinu.

Kjöt er einnig selt á mismunandi hátt og með mismiklum merkingum. Skráargatið má jafnframt aðeins setja á forpakkaðar kjötvörur (flokkur 11), þ.e. kjöt sem selt er innpakkað og með fullri næringargildismerkingu. Hér verður að fylgja ákvæðum í merkingareglugerð (reglugerð nr. 503/2005 eða EB/1169/2011) og kjötreglugerð (reglugerð nr. 331/2005) ásamt því sem vörurnar skulu uppfylla skilyrði Skráargatsreglugerðarinnar. Óforpakkað kjöt og kjötvörur má ekki merkja með Skráargatinu.

3.2.2. Merking næringargildis

Notkun Skráargatsins í merkingum og markaðssetningu forpakkaðra matvara fylgir krafa um merkingu með næringargildi. Sú krafa á ekki við flokkana 12, 18 og 19, þar sem engin skilyrði um næringarefni eru þ.e. ópakkaðan fisk, krabbadýr, skelfisk, ávextir, kartöflur og grænmeti og er ekki skylt að merkja næringargildi þar.

- **Dæmi:** Fersk epli (flokkur 18) sem seld eru í grænmetisborði, bæði innpökkuð og í lausu, þarf ekki að merkja með næringargildi.

Reglur um næringargildismerkingar eru í núverandi reglugerð um merkingu næringargildis (reglugerð nr. 410/2009). Frá 13. desember 2014 þurfa næringargildismerkingar að vera í samræmi við nýja reglugerð EB/1169/2011 um upplýsingar um matvæli og það má merkja samkvæmt þeim núna. Reglugerð þessi verður innleidd hérlendis.

Frá 13. desember 2014 þarf að merkja næringargildi samkvæmt reglugerð EB/1169/2011 um upplýsingar um matvæli. Matvælastofnun hefur útbúið sérstakar leiðbeiningar um merkingu næringargildis matvæla:

<http://www.mast.is/library/Lei%C3%B0beiningar/LeidbeiningarMerkingnaeringargildis131209JS.pdf>

3.2.3. Meðalgildi í næringargildismerkingu

Krafan um merkingu á næringarinnihaldi kemur fram í reglugerð um merkingu næringargildis. Næringargildi skal gefið upp sem meðaltal, byggt á einhverju af eftirfarandi:

- Efnagreiningu framleiðanda á matvælunum
- Útreikningum byggðum á þekktum meðaltölum fyrir innihaldsefni matvællanna
- Útreikningum byggðum á öðrum staðfestum og viðurkenndum gögnum

Meðalgildi er skilgreint í næringargildisreglugerðinni og er "það gildi sem sýnir best magn þess næringarefnis sem tiltekin matvæli innihalda. Meðalgildið gerir ráð fyrir breytileika eftir árstíðum og öðrum þáttum sem kunna að valda breytingum á hinu raunverulega magni efnisins."

Næringarefni eru oft gefin upp á grundvelli útreikninga á uppskrift matvæla. Þetta er leyfilegt, en það verður að nota gögn frá sama gagnagrunni fyrir öll næringarefnin sem á að merkja.

Óháð því hvaða aðferð er notuð til að merkja næringargildi vara (efnagreining eða útreikningar), má meðalgildið sem gefið er upp ekki vera villandi fyrir neytandann.

3.3. Notkun á merkinu á plaköt, hillukanta og annað efni

Nota má plaköt, hillumerkingar, auglýsingar í blöðum eða í sjónvarpi o.þ.h. til að vekja athygli neytenda á framboði af skráargatsmerktum vörum. Þegar merkið er notað í öðru samhengi en á matvælaumbúðum, er það skilyrði að forpakkaða matvaran hafi Skráargatið á umbúðum.

Hvað varðar matvörur sem ekki eru forpakkaðar má aðeins nota Skráargatið við markaðssetningu á óunnum matjurtum þ.e. ávöxtum, berjum, grænmeti og kartöflum og á ferskum fiski, krabbadýri og skelfiski. Markaðssetja má óunnar t.d. matjurtir og ferskan fisk með Skráargatinu á plakötum, hilluköntum (á sömu hilluræmu og inniheldur vöruheiti, verð o.s.frv.), auglýsingum í sjónvarpi o.fl. án þess að merkið sé sett á matvöruna eða umbúðir hennar.

Staðsetning á skráargatsmerkjum í verslunum

Það er erfitt að setja fram mjög almennar reglur sem ná yfir allar hugsanlegar markaðssetningar í verslunum. Því skal tekið fram að öll markaðssetning á Skráargatinu heyrir undir reglugerð um merkingu matvæla hvað varðar villandi markaðssetningu og er háð mati heilbrigðiseftirlitsins á því í hverri verslun. Þetta hefur í för með sér að niðurstaða úr mati á markaðssetningu á Skráargatinu getur verið í mótsögn við reglur um notkun Skráargatsmerkisins og líka reglur um villandi merkingar, þó svo að ráðleggingum í þessum leiðbeiningum sé fylgt.

Til leiðbeiningar við uppsetningu á skilti með Skráargatinu í verslunum má nota eftirfarandi tillögur:

3.3.1. Á gangasvæðum og við inngang

Uppsetning skilta með Skráargatinu við inngang og á gangasvæðum til að vekja athygli viðskiptavina á möguleikanum á að leita eftir vörum með Skráargatinu er í grunninn leyfilegt. Ef texta er bætt við Skráargatið er hvatt til að textinn beini athyglinni að því að leita eftir skráargatsmerktum vörum, t.d. með textanum *”skimaðu eftir Skráargatinu þegar þú verslar”*.

Ef texti gefur í skyn að allar vörur í deild eða heilli verslun séu skráargatsmerktar matvörur (en það á ekki við) er það andstætt reglum um notkun Skráargatsins og reglugerð um merkingu matvæla hvað varðar villandi/blekkjandi merkingar.

3.3.2. Í fisk- og grænmetis- og/eða ávaxtadeildum

Það er í grunninn leyfilegt að hengja upp plaköt/skilti í fisk og grænmetis/ávaxtadeildum, jafnvel þó að ekki sé hægt að merkja allar vörur í deildinni með Skráargatinu.

Skilyrði þess að það megi hengja plaköt/skilti upp er að hillur, rekkar o.þ.h. í deildinni/hlutanum þar sem skráargatsmerktar vörur eru, séu merktar með Skráargatinu en í hlutanum en þar sem vörur eru án Skráargats og vörur sem ekki geta fengið Skráargatið, séu ekki merkt.

3.3.3. Í öðrum deildum/svæðum

Í öðrum deildum þar sem fáar eða engar vörur geta verið með Skráargatið, t.d. í sælgætisbörum, ís-, eða hliðstæðum -deildum er meiri hætt á að skilti með Skráargatinu séu villandi fyrir neytendur. Það er því ekki í samræmi við reglur um notkun Skráargatsins að hafa skilti með Skráargatinu í þessum deildum, því það skapar hættu á að reglur um villandi merkingar séu brotnar.

3.3.4. Markaðssetning í dreifiritum, tilboðsskiltum o.fl.

Markaðssetning á Skráargatinu í dreifiritum o.þ.u.l. krefst þess að það séu skráargatsmerktar vörur á sömu blaðsíðu í bæklingnum og boðskapurinn um Skráargatið er og að viðkomandi vörur finnist og séu skráargatsmerktar í versluninni.

Það telst í grunninn vera í samræmi við reglurnar að nota Skráargatið á tilboðsskilti utan við verslanir, t.d. með textanum *”skimaðu eftir Skráargatinu þegar þú verslar”*. Þetta krefst þess þó, að í versluninni séu einhver fjöldi af skráargatsmerktum vörum. Hvað telst vera nægur fjöldi skráargatsmerktra vara verður að vera mat hverju sinni.

Sjá notkun Skráargatsins í markaðssetningu í hönnunarhandbókinni fyrir Skráargatið eða á heimasíðu stofnunarinnar:

<http://www.mast.is/matvaeli/skraargat/grafisk-honnun/>

3.4. Önnur merki

Leyfilegt er að nota önnur merki, t.d. trefjaríkt-merki, Svansmerkið, Hjartamerki, Heilkornamerki fyrir brauð o.þ.h. með Skráargatinu. Það þarf að hafa þó í huga að fara eftir reglum og/eða skilyrðum sem eiga við hverju merki ásamt að fylgja reglur sem gilda fyrir rétta notkun og grafísk hönnun Skráargatsins.

Dæmi um önnur merki:



4. Eftirlit með reglugerð um Skráargatið

Heilbrigðiseftirlit sveitarfélaga og Matvælastofnun fara með eftirlit með Skráargatinu og bregðast við brotum á reglum um Skráargatið.

Eftirlit með reglugerð um Skráargatið fer fram með reglubundnu eftirliti, úttektum og/eða eftirlitsverkefnum og felur í sér...

- ...Skjalaskoðun og/eða
- ...Sýnatökur til mælinga

Eftirlitsaðilar munu við skjalaskoðun m.a. fara fram á upplýsingar um uppskriftir, hvernig fyrirtækið fékk gildin í næringargildismerkingunni og hvernig það hyggist tryggja og hafa eftirlit með því að merkingarnar séu réttar á vörunum. Eftirlitið getur í staðinn fyrir skjalaskoðunina eða til viðbótar við hana tekið sýni af vörum til efnagreininga.

4.1. Hvað gerist við brotum á reglum um Skráargatið?

Það eru matvælafyrirtækin sjálf, þ.e. stjórnendur þeirra, sem bera ábyrgð á að farið sé eftir reglum um Skráargatið. Það felur líka í sér skyldu til að tryggja og hafa eftirlit með að reglum sé fylgt.

Hér eru nokkur dæmi um brot á reglum um Skráargatið:

- Villandi eða röngum merkingum og/eða markaðssetning
- Merkið notað á matvörur sem tilheyra ekki skilgreindum matvælaflokkum
- Vara flokkuð í rangan matvælaflokk
- Rangt útlit merkisins
- Sætuefni notað í skráargatsmerkta matvöru
- Nýfæði með sætueiginleika eða ný hráefni með sætueiginleika notað í vöruna
- Innihald af iðnaðarframleiddum transfitusýrum fer yfir leyfilegu hámarksmagn í matvælum
- Of hátt eða lágt innihald af ákveðnum skilgreindum næringarefnum fyrir matvælaflokkinn (flokkar 1-25)
- Of hátt innihald af fitu, mettaðri fitu, sykri, salti (natríum)
- Of lítið innihald af trefjum (flokkar 20-25)
- Of lítið innihald af heilkorni (flokkar 15-16 og 20-25)
- Of lítið af kjöti, fiski eða jurtahráefnum (flokkur 13)
- Orkugildi ekki rétt (flokkar 14-17)
- Of lágt innihald af hráefnum s.s. rótarávöxtum, belgbaunum o.fl. (flokkar 14-17)

Um brot gegn reglugerðinni fer samkvæmt 30. gr., 30. gr. a-e og 31. gr. laga nr. 93/1995 um matvæli.

5. Skilgreiningar og útskýringar

Hér að neðan eru skilgreiningar á ýmsum hugtökum sem fram koma í reglugerðinni. Í þeim tilvikum sem hugtökin eru skilgreind í öðrum reglugerðum, eru skilgreiningar þeirra notaðar. Á vissum sviðum eru skilgreiningarnar sóttar annað t.d. í Codex staðla, eða í Norrænar næringarráðleggingar (NNR2004).

5.1. Vinnsla

Hvers kyns aðgerð sem hefur í för með sér umtalsverða breytingu á upphaflegu afurðinni, þ.m.t. hitun, reyking, söltun, þroskun, þurrkun, kryddlagning, útdráttur eða þrýstimótun eða samsetning þessara aðgerða.

5.1.1. Óunnar matvörur

Matvörur sem ekki hafa verið meðhöndlaðar umfram það að hafa verið stykkjaðar, hlutaðar sundur, sneiddar, úrbeinaðar, hakkaðar, flegnar, muldar, skornar, hreinsaðar, snyrtar, afhýddar, malaðar, kældar, frystar, djúpfrystar eða þíddar.

5.1.2. Unnar matvörur

Matvæli sem fást við vinnslu óunninna vara. Í þessum afurðum kunna að vera innihaldsefni sem er nauðsynlegt að nota við framleiðslu þeirra eða til að gefa þeim sérstaka eiginleika.

Í reglugerðinni um Skráargatið hefur *óunnið* mismunandi merkingu í mismunandi matvælaflokkum:

- Í matvælaflokki 11 Kjöt (beinagrindavöðvar) og lifur úr nautgripum, hestum, svínunum, sauðfé, geitum, alifuglum eða villtum dýrum er skilgreint sem *óunnið* ef það hefur ekki farið í neina vinnslu, það má þó hafa verið niðurskorið, hlutað, sneitt, úrbeinað, hakkað, hreinsað, snyrt, kælt, fryst og upppítt.
- Í matvælaflokki 18 Ávextir og ber; má *óunnin* matvara vera sneidd, kæld, fryst og upppídd.
- Í matvælaflokki 19 kartöflur, rótarávextir, belgbaunir (nema jarðhnetur) og annað grænmeti; má *óunnin* matvara vera snögghituð, þurrkuð, sneidd, kæld, fryst, upppídd eða varðveitt/niðursoðin í vatni. Vörurnar mega innihalda krydd.

5.2. Umbúðir

5.2.1. Forpökkuð /innpökkuð matvæli

Sölueining sem boðin er til sölu og samanstendur af matvöru og þeim umbúðum sem hún er pökkuð inn í fyrir sölu. Umbúðir skulu hylja vöruna alveg, eða að hluta, þannig að ekki sé hægt að breyta innihaldinu án þess að umbúðirnar séu opnaðar eða þeim breytt.

Ferskir ávextir, ber, grænmeti og kartöflur, sem seld eru í lausu, og fiskur, krabbadýr, skelfiskur, og önnur lindýr sem seld eru yfir borðið teljast ekki vera forpökkuð vara.

5.3. Fita

Fita skilgreinist sem öll fituefni þ.m.t. fosfólípíðar (skv. reglugerð um merkingu næringargildis).

5.3.1. Mettaðar fitusýrur (mettuð fita)

Mettaðar fitusýrur eru fitusýrur án tvíbindinga (skv. reglugerð um merkingu næringargildis). Við útreikning á hlutdeild mettaðra fitusýra skal deila í gildið fyrir fitusýrur með heildarfitu í vörunni.

5.3.2. Transfitusýrur

Í 4. grein reglugerðarinnar um Skráargatið er krafa um að skráargatsmerktar vörur megi ekki innihalda meira en 2 grömm af (iðnaðarframléiddum) transfitusýrum í hverjum 100 g af heildarfitumagni. Þetta á ekki við um transfitusýrur sem eru í dýrafitu frá náttúrunnar hendi. Krafan í Skráargatsreglugerðinni er í samræmi við sérreglugerð nr. 1045/2010 um transfitusýrur.

Á Íslandi gildir reglugerð nr. 1045/2010 um hámarks magn transfitusýra í matvælum. Þar kemur fram að óheimilt er að markaðssetja matvæli sem innihalda meira en 2 grömm af transfitusýrum í hverjum 100 grömmum af heildarfitumagni. Nánar upplýsingar varðandi skilgreiningar og/eða kröfur um transfitusýrur er þar að finna.

5.4. Heilkorn og trefjar

5.4.1. Heilkorn

Heilkorn eru skilgreind í reglugerð um Skráargatið sem heilt fræ korntegundar (kím, fræhvíta og klíð). Fræið getur verið malað, brotið eða álíka, en fræhluta kornsins skal nota í sömu hlutföllum og eru í heilu korni.

Hlutfall af heilkorni í vörunum reiknast á þurrefnisgrunni. Skilgreiningin á heilkorni nær yfir eftirfarandi korntegundir:

- Hveiti, spelt, rúgur, hafra, bygg, maís, hrísgrjón, hirsí og dúrru tegundir.

Villt hrísgrjón, frumbyggjanjólí (quinoa) og amaranth heyra ekki undir þessa skilgreiningu.

5.4.2. Þurrefnisinnihald

Þyngd efnis sem er þurrkað við 105°C þar til stöðug þyngd næst. Það þýðir að allt vatn er fjarlægð. Stöðug þyngd næst við 85% þurrkstig.

5.4.3. Heilkorn hlutfall af þurrefni (flokkar 15, 16 og 20 – 25)

Hugtakið þurrefni er notað þegar talað er um skilyrði um að vara skuli innihalda a.m.k. x % heilkorn reiknað sem þurrefni, eða eins og segir í reglugerðinni: "sem innihalda að minnsta kosti x % heilkorn reiknað út frá þurrefnisinnihaldi vörunnar". Það þýðir þyngd þurrefna í heilkornahráefnum í % af heildarþyngd þurrefna í tilbúinni vöru (flokkar 20 – 25).

Mjöl og kornvörur með 15% vatnsinnihaldi er aðaluppistaðan í brauði. Fræ hafa lægra vatnsinnihald. Grænmeti hefur hærra vatnsinnihald ef það er ferskt eða frosið. Magn þurrefna er meðalgildi byggt annað hvort á efnagreiningu, útreikningum út frá þekktum eða raunverulegum meðalgildum fyrir þau innihaldsefni sem notuð eru í vöruna, eða á útreikningi byggðum á almennt staðfestum og viðurkenndum gögnum. Það er mismunandi hvort framleiðendur nota gildi úr efnagreiningum eða reiknuð gildi.

Dæmi sem sýnir hvernig hægt er að reikna hlutfall heilkorns af þurrefnum vöru:

Deigið inniheldur vökva + þurr heilkornsinnihaldsefni (þ.e.a.s. þurrefnisinnihald 85%) + önnur þurr innihaldsefni, þar sem þurrefnisinnihaldið er a.m.k. 85%. Við útreikning á hlutfalli heilkorns af þurrefni tekur maður ekki með innihald af vökva (fljótandi innihaldsefni þ.m.t. hunang og sýróp). "Önnur þurr innihaldsefni" geta verið fræ og þurrkað grænmeti með hámark 15% vatnsinnihald.

Dæmið hér að neðan tekur mið af deigi, þar sem mjöl og kornvörur með 15% vatnsinnihaldi eru aðalhráefnin og tekur hvorki tillit til innihalds af vökva né "annarra þurra innihaldsefna" eins og fersks eða frosins grænmetis með vatnsinnihald yfir 15%.

Formúla:

| | | |
|--------------------|-----------------------|----------------|
| | $a \times 0,85$ | |
| $\text{PE} (\%) =$ | _____ | $\times 100\%$ |
| | $(a + b) \times 0,85$ | |

Þar sem:

$\text{PE} (\%) =$ % heilkorn reiknað af þurrefni vörunnar

$a =$ heilkornsinnihaldsefni - með 15% vatnsinnihaldi (sbr. skilgreining á heilkorni)

$b =$ önnur þurr innihaldsefni – þar sem þurrefnisinnihald er a.m.k. 85% (t.d. klíð, rúgsigtimjöl, hveiti, sykur, salt o.s.frv.)

$\text{PE} =$ Þurrefni

Dæmi: Þetta sérstaka deig inniheldur 119 kg af heilkornsinnihaldsefnum og 84 kg af öðrum þurrum innihaldsefnum

$a = 119$ kg

$b = 84$ kg

| | | |
|--------------------|--------------------------|----------------|
| | $119 \times 0,85$ | |
| $\text{PE} (\%) =$ | _____ | $\times 100\%$ |
| | $(119 + 84) \times 0,85$ | |

$\text{PE} (\%) = 58,6\%$

Varan inniheldur 59% heilkorn reiknað af þurrefni vörunnar (einnig eftir bakstur því varan inniheldur eingöngu þurr innihaldsefni og vökva).

5.4.4. Trefjar

Með trefjum er átt við ómeltanleg jurtaefni. Í skráargatsreglugerðinni teljast trefjar vera kolvetnafjölliður með þremur eða fleiri einliðum, sem hvorki eru meltanlegar né frásogaðar í smápörmum mannslíkamans og tilheyra eftirfarandi flokkum:

- Neysluhæfar kolvetnafjölliður náttúrulega til staðar í matvælum
- Neysluhæfar kolvetnafjölliður sem unnar eru úr matvælahráefnum með eðlisfræði-, efnafræði- eða líftæknilegum aðferðum og sem sýnt hefur verið fram á með viðurkenndum vísindalegum niðurstöðum að hafi jákvæð lífeðlisfræðileg áhrif
- Tilbúnar neysluhæfar kolvetnafjölliður sem sýnt hefur verið fram á með viðurkenndum vísindalegum niðurstöðum að hafi jákvæð lífeðlisfræðileg áhrif

Þessi skilgreining er í samræmi við reglugerð nr. 410/2009 um merkingu næringargildis matvæla. Hún felur í sér að trefjar reiknast sem orkugjafar. Umreikningsstuðull fyrir trefjar er 2 kkal/g eða 8 kJ/g.

5.5. Sykur

Í daglegu tali er hugtakið sykur notað fyrir súkrósa. Í skráargatsreglunum þýðir hugtakið "sykur" magn af sykurtegundum þ.e. allar ein- og tvísykrur og er sú hugtak í samræmi við skilgreiningu í reglugerð nr. 410/2009. Í sumum matvælaflokkum eru skilyrði auk þess sett bæði fyrir heildarsykurmagn og viðbættan sykur (*renfremstiltesukkerarter*). Skilyrðin eru mismunandi eftir matvælaflokkum.

Skilyrði um heildarsykurmagn fylgir reglum um merkingu næringargildis, þar sem krafan er að gefa upp heildarsykurmagn í vörunni óháð því hvort um er að ræða sykur sem er náttúrulega í vörunni eða viðbættan sykur. Skilyrðið fyrir viðbættan sykur kemur frá Norrænum næringarráðleggingunum.

5.5.1. Heildarsykurmagn

Hugtakið nær yfir náttúrulegan og viðbættan sykur, þar með talið sykur úr t.d. ávaxtasafabýkkni, safu, sírópi eða hunangi. Sykur alkóhólar eru undanþegnir sbr. reglugerðin um merkingu næringargildis.

Dæmi: Ávaxtajógúrt

- Magn mjólkursykurs (sem kemur náttúrulegt) í jógúrtinu, sykurs úr ávöxtum og berjum ásamt viðbættum sykri á að reiknast inni heildarsykurmagn (ein- og tvísykrur). Einnig á að reikna sykur úr ávaxtasafabýkkni, safu og hunangi með.

5.5.2. Viðbættur sykur (*renfremstilte sukkerarter*)

Hugtakið á við ein- og tvísykrur. Hugtakið 'hreinsaður sykur' er samheiti við hugtakið 'refined sugar' þ.e.a.s. súkrósi, strásykur og nær yfir súkrósa, frúktósa, niðurbrotna sterkju (glúkósasíróp, háfrúktósasíróp) og aðrar einangraðar sykurbloðndur, sem eru notaðar á hreinu formi eða bætt í sem innihaldsefni í matvæli eða við matargerð.

Dæmi:

- Glúkósi (þrúgusykur), frúktósi (ávaxtasýkur), galaktósi, sakkarósi/súkrósi, laktósi (mjólkursykur), maltósi (maltsykur) o.s.frv.

5.6. Sætuefni

Efni sem gefa matvælum sætt bragð teljast til sætuefna. Matvæli með sætueiginleika (s.s. síróp og hunang) teljast ekki til sætuefna. Í Skráargatsreglugerðinni er notað hugtak aukefni í samræmi við skilgreiningu sbr. reglugerð um aukefni. Til eru bæði nýmynduð (synthetic) og náttúruleg sætuefni.

Dæmi:

- E 951 aspartam, E 954 sakkarín, E 950 asesúlfam K, E 955 súkralósi, E 967 xýlitól, E 965 maltitól.

5.7. Natríum/salt

Í Skráargatsreglugerðinni er salt skilgreint sem natríumklóríð (NaCl), en skilyrðin miða við magn af Natríum (Na). Magnið af salti fæst með því að margfalda magnið af natríum með 2,5. Krafan á við um allt natríum sem er til staðar í matvælum óháð uppruna (líka natríum úr aukefnum).

5.8. Aðrar hugtakaskýringar

5.8.1. Kjöt

Innihaldsefnið "kjöt" í matvöru fer í þessari reglugerð eftir skilgreiningu í I. viðauka (flokksheiti innihaldsefna) reglugerðar um merkingu matvæla:

„Beinagrindavöðvar spendýra- og fugla sem eru hæfir til manneidis ásamt meðfylgjandi eða tengdum vefjum þar sem heildarmagn fitu og bandvefs fer ekki yfir gildin sem tilgreind eru hér að neðan og þar sem kjötið er innihaldsefni í öðrum matvælum. „Kjötmarningur“ er undanskilinn þessari skilgreiningu. Þind og kjálkavöðvar eru hluti af beinagreindarvöðvum en hjarta, tunga, vöðvar í höfði (nema kjálkavöðvar), lappir og rófa/dindill/hali eru undanskilin.“

5.8.2. Jurta

Með jurta (úr jurtaríkinu) er átt við að ekkert innihaldsefni er af dýrauppruna þ.m.t. aukefni er í matvörunni.

5.8.3. Þurrkuð, þykkt innihaldsefni og fleira

Fyrir sumar matvörur eru sett skilyrði um hlutfall af kartöflum, grænmeti, ávöxtum og berjum. Ef notuð eru hráefni sem eru þurrkuð, þykkt eða niðursoðin, má umreikna hlutfallið yfir í tilsvareandi magn af ferskri vöru.

5.8.4. Lögur eða sósa

Fyrir matvöru í föstu formi í legi, er það fasta matvaran sem neytandinn á að fá upplýsingar um. Það er að segja sá hluti sem er ætlaður til neyslu (vara, sem vökvinn hefur runnið af) í samræmi við reglur um næringargildismerkingar. Lögur inniheldur oft vatn, olíu, salt, krydd. Fyrir matvörur í sósu er sósan mikilvægur hluti vörunnar. Þetta er ástæða þess að skilyrðin eru bundin við þann hluta vörunnar sem er ætlaður til neyslu.

Dæmi:

- Lögur, sem síld er lögð í, reiknast ekki inn í neysluhæfan hluta vörunnar.

5.8.5. Tómat sósa og líkar vörur

Ef notuð er tómat sósa eða álíka í matvöru er það magnið af hráefni sem samsvarar fersku hráefni í tilbúnu vörunni, sem segir til um hvort skilyrðin fyrir innihald grænmetis er uppfyllt.

5.8.6. Snögghitun ('blansering')

Að hella sjóðandi vatni yfir matvöru og láta standa í nokkrar mínútur, eða láta matvöruna sjóða stutta stund, í báðum tilvikum án loks. Þetta felur í sér stutta upphitun í hitastig nálægt suðumarki.

Aðferðin er meðal annars notuð á grænmeti fyrir frystingu. Tilgangurinn er að gera hvata (ensím) sem annars spilla vörunni, óvirka.

5.8.7. Brauðhúðun

Að velta matvöru upp úr eggji, raspi, mjöli eða þvímíli, með salti og hugsanlega kryddi fyrir steikingu eða djúpsteikingu.

6. Ítarlegri athugasemdir og skýringar á reglugerðinni ásamt viðauka og skilyrðum

6.1. Einstakar greinar reglugerðarinnar

1. grein

Þessi reglugerð varðar notkun merkisins, Skráargatið, við merkingu, auglýsingu og kynningu matvæla.

Skráargatið er merki sem matvælaframleiðendur, smásalar og aðrir aðilar í framleiðslu og markaðssetningu matvæla geta notað.

Reglugerðin um Skráargatsmerkið hvorki takmarkar né útvíkkar aðra löggjöf. Alltaf skal framfylgja gildandi matvælalöggjöf við framleiðslu og markaðssetningu matvara.

Það er frjálst að nota merkið og það eru engin gjöld tengd reglum af hálfu yfirvalda. Það er einnig frjálst að nota Skráargatsmerkið í tengslum við markaðssetningu af matvælum. Skilyrði fyrir notkun koma fram í reglugerðinni um Skráargatið.

2. grein

Skráargatið er valkvætt merki, sem leggur áherslu á hollustugildi matvæla innan þeirra flokka matvæla sem eru taldir upp í viðauka 2, og byggir á næringarviðmiðum um innihald fitu, sykurs, salts og trefja í matvælum.

Skráargatsmerkið er merki, sem út frá völdum matvælaflokkum upplýsir myndrænt um næringarfræðilega eiginleika matvara, metið út frá innihaldi af fitu, sykri og salti (natríum) og trefjum innan matvælaflokkanna. Merkið sem sagt miðlar jákvæðum eiginleikum varðandi ákveðin næringarefni í matvörunum sem það bera og hefur þess vegna það verið skilgreint sem næringarfullyrðing.

Á Íslandi þarf notkun næringar- og heilsufullyrðinga að tilkynna til Matvælastofnunar sbr. 3. gr. reglugerðar nr. 406/2010 um gildistöku reglugerðar Evrópusambandsins nr. 1924/2006 um næringar- og heilsufullyrðingar er varða matvæli.

3. grein

Grafísk hönnun Skráargatsins er sýnd í viðauka 1. Skráargatinu skal fylgja táknið ® og má nota merkið annað hvort í grænum lit eða svörtum.

Skráargatið er sænskt skrásett vörumerki í eigu *Livsmedelsverket* (sænska Matvælastofnun). *Livsmedelsverket* hefur hins vegar gefið leyfi til að aðrir aðilar geti notað vörumerkið svo framarlega sem farið sé eftir gildandi reglum um það. Merkinu skal fylgja R-táknið (®) og skal annað hvort prentað og/eða notað í grænum eða svörtum lit.

Vegna þess að Skráargatið er skrásett vörumerki sem miðlar ákveðnum boðskap er mikilvægt að tryggja rétta notkun merkisins í allri markaðssetningu. Skráargatsmerkið á alltaf að líta eins út óháð því hvar það er framsett eða framleitt. Til að tryggja samræmda og rétta meðferð á hönnun merkisins hafa yfirvöld í Svíþjóð (*Livsmedelsverket*), Noregi (Helsedirektoratet og *Mattilsynet*) og Danmörku (*Fødevarerstyrelsen*) útbúið "hönnunarhandbók" þar sem rétt grafísk hönnun, hvað varðar lit, stærð o.fl. Skráargatsins eru útskýrð og sýnd.

Allar upplýsingar varðandi hönnunarhandbók er að finna á heimasíðu Matvælastofnunar:

<http://www.mast.is/matvaeli/skraargat/grafisk-honnun/>

4. grein

Sætuefni (aukefni) og ný innihaldsefni eða samþykkt nýfæði á Evrópska efnahagssvæðinu með sætueiginleika má ekki nota í matvæli sem merkt eru með Skráargatinu.

Matvæli, sem merkt eru með Skráargatinu, mega ekki innihalda meira en 2 grömm af transfitusýrum í hverjum 100 grömmum af heildarfitumagni, sbr. reglugerð nr. 1045/2010.

Matvæli, sem eru sérstaklega ætluð börnum undir þriggja ára aldri, sbr. reglugerð nr. 708/2009, má ekki merkja með Skráargatinu.

Skráargatsmerkið má ekki nota í matvörur sem innihalda:

- Sætuefni
- Samþykkt nýfæði með sætueiginleika eða ný matvælahráefni með sætueiginleika
- Meira en 2 g af (iðnaðarframleiddri) transfitusýru í 100 g af heildarfitumagni

Nýfæði og aukefni án sætueiginleika má nota í vörur merktum með Skráargatinu. Nánar um þetta í 5. kafla.

Matvæli sem eru sérstaklega framleidd fyrir ungbörn og smábörn undir þriggja ára aldri má ekki merkja með Skráargatinu.

5. grein

Skráargatið má aðeins nota við markaðssetningu forpakkaðra matvæla sem falla undir matvælaflokka í viðauka 2 og eru í samræmi við þau skilyrði sem eiga við um öll næringarefni sem tengjast viðeigandi matvælaflokki.

Skráargatið má aðeins nota í markaðssetningu matvæla sem eru ekki forpökkuð ef þau falla undir matvælaflokka 12, 18 og 19 í viðauka 2 og eru í samræmi við viðeigandi skilyrði í viðaukanum.

Skráargatsmerkið má aðeins nota á matvörur, sem falla undir uppgefna matvælaflokka, og aðeins með því skilyrði að öll skilyrðin í matvælaflokknum séu uppfyllt.

Útgangspunkturinn er að nota má Skráargatið á forpakkaðar matvörur, en einnig á óforpakkaðar matvörur innan vissra matvælaflokka sbr. 5. gr.

Grundvallarskilyrðin varða fitu, sykur, salt og trefjar. Þetta er tilgreint nánar fyrir hvern matvælaflokk og þar eru settar fram mismunandi kröfur um:

- Fita, mettaðar fitusýrur í % af heildarfituinnihaldi, önnur fita en fiskfita
- Sykur: Sykur alls, viðbættur sykur
- Salt: Sem innihald af natríum
- Trefjar
- Að auki er krafa um heilkorn í brauði og brauðblöndum

6. grein

Öll notkun Skráargatsins við markaðssetningu verður að vera skýr og hún má ekki vera villandi eða blekkjandi fyrir neytendur.

Ef nota á Skráargatið í annars konar markaðssetningu forpakkaðrar vöru en með merkingu á umbúðunum sjálfum skal varan einnig bera merkið á umbúðunum.

Þegar óskað er um að nota Skráargatsmerkið í öðru formi til markaðssetningar vöru, til dæmis hillumerkingu eða auglýsingu í sjónvarpi er það skilyrði að forpakkaða varan hafi Skráargatið á umbúðunum.

Fyrir óforpakkaðar matvörur er aðeins hægt að nota merkið við markaðssetningu á óunnum ávöxtum, berjum, grænmeti og kartöflum og ferskum fiski, krabbadýr og skelfisk. Samkvæmt viðauka 2 við reglugerðina má merkja matvæli í umræddum matvælaflokkum með Skráargatinu og ekki þarf að merkja með næringargildi við notkun þess. Markaðssetja má óunnar matjurtir þ.e. ávexti, ber, grænmeti og kartöflur og ferskan fisk, krabbadýr og skelfisk með Skráargatinu við hillumerkingar, auglýsingar í sjónvarpi án þess að merkið sé sett á matvöruna eða umbúðir um hana.

7. grein

Matvælafyrirtæki sem nota Skráargatið við markaðssetningu matvæla, skulu tryggja að notkun þess sé í samræmi við reglugerð þessa.

Ef eftirlitsaðili, sbr. 8. gr., óskar eftir, skal stjórnandi matvælafyrirtækisins leggja fram niðurstöður úr faggiltum prófum sem staðfesta að notkun merkisins sé í samræmi við viðkomandi skilyrði í viðauka 2.

Matvælafyrirtæki skal greiða fyrir eftirlit með reglugerð þessari í samræmi við 25. gr. laga nr. 93/1995 um matvæli, með síðari breytingum. Það sama á við um prófun opinberra eftirlitssýna.

Notkun Skráargatsins er valfrjáls en þegar Skráargatið er notað verða skilyrðin að vera uppfyllt. Þetta þýðir að Skráargatsreglugerðin gildir á öllu leyti ef fyrirtæki velur að nota Skráargatsmerkið. Stjórnendur matvælafyrirtækja eiga einnig að tryggja innan fyrirtækisins að farið sé eftir ákvæðum reglugerðarinnar. Það verður m.a. að tryggja að vörurnar séu rétt merktar og séu ekki á neinn hátt villandi fyrir neytendur.

Það er nauðsynlegt að tryggja að Skráargatið sé ekki misnotað við markaðssetningu á matvörum.

8. grein

Matvælastofnun og heilbrigðisnefndir sveitafélaga undir yfirumsjón Matvælastofnunar fara með eftirlit með því að ákvæðum þessarar reglugerðar sé framfylgt í samræmi við 6. gr. og 22. gr. laga nr. 93/1995 um matvæli, með síðari breytingum.

Eftirlit með matvælalöggjöfinni þ.m.t. reglugerð um Skráargatið er í höndum Matvælastofnunar og heilbrigðiseftirlits sveitarfélaga. Eftirlitsaðilar geta á grundvelli laga um matvæli og ákvæða reglugerða

um innra eftirlit gert kröfu til fyrirtækis um að setja upp sérstakar eftirlitsaðferðir eða endurskoða innra eftirlitið, ef í ljós koma brot á reglum.

6.2. Viðauki 1 – grafísk hönnun

Skráargatsmerkið kemur í fjórum útgáfum, með eða án texta.

Merkið samanstendur af eftirfarandi þáttum:

- Hvítt skráargat
- Grænum hring (PMS 356) eða svörtum hring
- Svartri eða hvítri vörumerkisráningu ®



Sort eller grønt Nøglehulsmærke
m/tynd hvid ring + hvid ®, bruges på,
grøn, sort eller anden mørk baggrund.

Nota skal merkið í lit ef mögulegt er. Nota má svart, þegar umbúðir eru ekki með litaráprentun.

Ef bakgrunnurinn er dökkur eða er í sama lit og merkið (grænt eða svart), skal setja hvíta línu kringum græna eða svarta hringinn til þess að gera merkið sýnilegra. Í þessum tilvikum skal vörumerkistákníð ® vera í hvítu. Það er skylt að nota rétta liti og fara eftir öðrum reglum við notkun merkisins.

Krafan um grafíska hönnun og notkun merkisins er að finna í hönnunarhandbókinni fyrir Skráargatið:

http://www.slv.se/upload/dokument/mat/nyckelhalet/design_manual_keyhole_2012.pdf (ensk útgáfa)

http://www.nokkelhulsmarket.no/om_nokkelhullet/article421.ece/BINARY/Profilprogram%20N%C3%B8kkelhullet (norsk útgáfa)

http://www.noeglehullet.dk/NR/rdonlyres/9FE569AF-D8F7-4700-8081-8959DD25470E/0/Designmanual_DK_juli_2012.pdf (dönsk útgáfa)

Íslenskur útdráttur hönnunarhandbókarinnar hefur verið gerður aðgengilegur á vef Matvælastofnunar og þar er einnig hægt að ná í merkið í réttri uppsetningu til prentunar.

<http://www.mast.is/matvaeli/skraargat/grafisk-honnun/>

6.3. Viðauki 2 (1) – Almenn skilyrði fyrir alla matvælaflökka

6.3.1. Sætuefni og nýfæði

Almennt skilyrði fyrir allar skráargatsmerktar vörur er, að þær mega ekki innihalda sætuefni og/eða samþykkt nýfæði með sætueiginleikum. Ástæðan fyrir því að hafa sætuefni ekki með í reglunum er, að

Það að skipta úr sykri yfir í sætuefni gerir þessar vörur ekki að matvælum, sem eru mikilvægar í hollu mataræði. Þar að auki er hætt á að mikil notkun á sætuefnum geti stuðlað að þeim ávana að matur þurfi alltaf að vera sætur á bragðið. Aukin notkun matvara með sætuefnum getur einnig orðið til þess að neysla þessara efna fari yfir ásættanlega daglega inntöku (ÁDI) hjá hópi fólks (sjá kafla 5.6 um skilgreiningar á sætuefnum).

Samkvæmt reglugerðinni mega vörur með sætuefni (aukefni) og/eða samþykktu nýfæði með sætueiginleika ekki bera Skráargatið.

- Aukefni E 960 (Stevíólglykósíð, sem er virka efnið úr Stevia-plöntunni) hefur verið leyft í löndum ESB samkvæmt aukefnareglugerð en bannað að nota í skráargatsmerktum vörum því það er sætuefni.
- Plantan Stevia (Stevia rebaudiana Bertoni) og þurrkuð lauf hennar hafa ekki verið samþykkt sem nýfæði innan ESB og er hún nú bönnuð innan ESB löndum.

Hafa ber að í huga að EB reglugerð nr. 258/97 hefur ekki enn verið innleidd á Íslandi og þar af leiðandi eru engar reglur sem gilda um nýfæði hérlendis.

6.3.2. *Transítusýrur*

Almennt skilyrði fyrir allar skráargatsmerktar vörur, er að við framleiðslu varanna megi ekki nota fitu eða öðru innihaldsefnum með hærra innihald af iðnaðar framleiddum transítusýrum en 2 g í 100 g af fitu sbr. skilgreiningu í kafla 5.3.2.

Vakin er athygli á að ekki má markaðssetja matvörur á Íslandi, nema þær uppfylli skilyrðin um innihald transítusýra skv. reglugerð nr. 1045/2010 um hámarks magn transítusýra í matvælum.

Í innihaldslýsingu á merkingin "hert" að fylgja tilgreiningu á hertri olíu skv. viðauka I í reglugerð um merkingu matvæla.

6.3.3. *Heilkorn*

Í matvælaflokkunum sem ná yfir kornafurðir (flokkur 15, 16 og 20 – 25) er skilyrði um að uppfylla lágmarksmagn af trefjum og/eða heilkorni.

Heilkorn eru skilgreind í Skráargatsreglugerðinni sem heil fræ korntegundar (kím, fræhvíta og klíð), fræið getur verið malað, brotið eða álíka. Fræhluta kornsins (fræhvíta, klíð og kím) má aðskilja við mölum, en síðan verður að blanda þá í sömu hlutföllum og þeir eru í heilu korni viðkomandi tegundar. Hlutfall heilkorns í vörunni er reiknað út frá þurrefnainnihaldi. Sjá kafla 5.4.3.

Skilgreiningin fyrir heilkorn nær yfir eftirfarandi korntegundir: Hveiti, spelt, rúg, hafra, bygg, maís, hrísgrjón, hirsí og dúrru tegundir.

6.4. Viðauki 2 (2) – Skilyrði fyrir einstaka matvælaflokka

Hér eru nánari skýringar á skilyrðunum sem fram koma í viðauka 2(2) við reglugerðina.

Gefin eru dæmi um hvers konar vörur falla undir hvern matvælaflokk ef þær uppfylla skilyrðin sem fram koma í viðaukanum og öðrum reglugerðum sem um þær gilda.

Flokkur 1: Mjólk og sýrðar mjólkurvörur án viðbættis bragðs

- fita, hámark: 0,7 g/100 g

Dæmi um vörur sem geta tilheyrt flokknum:

- Undanrenna
- (Létt)mjólk (léttar útgáfur af mjólki með minna en 0,7% fitu)
- Súrmjólk
- Jógúrt
- AB mjólk
- Aðrar sýrðar mjólkurvörur

Dæmi um vörur sem ekki tilheyra flokknum:

- Mjólkurvörur með viðbættu bragði
- Sýrðar mjólkurvörur með viðbættu bragði
- Matarjógúrt (t.d. grísk jógúrt)

Skráargatsmerktar vörur á að merkja með stuttri næringargildismerkingu skv. reglugerð nr. 410/2009 en frá 13. desember 2014 skal merkja þær skv. EB/1169/2011. Sjá nánar í kafla 3.2.2.

Flokkur 2: Sýrðar mjólkurvörur með viðbættu bragði

| |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">- fita, hámark: 0,7 g/100 g- heildarmagn sykurs, hámark: 9 g/100 g |
|---|

Með viðbættu bragði er átt við t.d. sykur samkvæmt skilgreiningu í kafla 5.5. Viðbætt bragð getur einnig verið ávaxtasafi, krydd, bragðefni eða þvíumlíkt.

Dæmi um vörur sem geta tilheyrt flokknum:

- Jógúrt með viðbættu bragði
- Sýrð mjólk með viðbættum ávöxtum eða berjum
- Sýrð mjólk með viðbættu bragði

Dæmi um vörur sem geta ekki tilheyrt flokknum:

- Sýrðar mjólkurvörur án viðbætts bragðs (sbr. flokki 1)
- Ávaxtajógúrt með sætuefnum (sbr. skilgreiningu í kafla 5.6)

Skráargatsmerktar vörur á að merkja með lengri næringargildismerkingu skv. reglugerð nr. 410/2009 en frá 13. desember 2014 skal merkja þær skv. EB/1169/2011. Sjá nánar í kafla 3.2.2.

Flokkur 3: Jurtavörur sem er litið á sem valkost við vörur í flokki 1

- fita, hámark: 1,5 g/100 g
- mettaðar fitusýrur, hámark: 33% af heildar fituinnihaldi.
- heildarmagn sykurs, hámark: 5 g/100 g
- natríum, hámark: 0,04 g/100 g

Þessi flokkur inniheldur vörur sem eru eingöngu af jurtauppruna og eru ætlaðar sem valkostur við mjólk (flokkur 1) sem drykkjarvörur. Skilyrðin fyrir innihald af mettuðum fitusýrum og transfitusýrum svara til magns af þessum fitusýrum í mjólk með 1,5% fitu, og þar sem magnið af mettuðum fitusýrum er mest 33% af heildarfituinnihaldi. Fituinnihaldið í jurtavörum má vera hærra en í tilsvarendi mjólkurvörum í flokki 1, v.þ.a. fitusýrusamsetningin í t.d. hafra- eða sojadrykk er önnur en fitusýrusamsetningin í mjólk. Krafan um innihald af transfitusýrum er samkvæmt 4. grein við reglugerðina. Þetta er vegna þess að í jurtavörum í þessum matvælaflokki, eru transfitusýrur eingöngu úr iðnaðarfitu.

Vörurnar skulu vera án viðbætts bragðs.

Dæmi um vörur sem geta tilheyrð þessum flokki:

- Hafra-, soja- og hrísdrykkir án viðbætts bragðs

Dæmi um vörur sem ekki tilheyra þessum flokki:

- Ávaxtadrykkir, safar, nektar, saft
- Bjór (með og án alkóhóls)
- Vatn (þ.m.t. kolsýrt vatn) með eða án viðbætts bragðs

Skráargatsmerktar vörur á að merkja með lengri næringargildismerkingu skv. reglugerð nr. 410/2009 en frá 13. desember 2014 skal merkja þær skv. EB/1169/2011. Sjá nánar í kafla 3.2.2.

Flokkur 4: Vörur sem eru blanda af mjólk og rjóma og ætlaðar eru sem valkostur við rjóma og sýrðar mjólkurvörur sem fyrst og fremst eru ætlaðar til matargerðar. Vörurnar geta verið með viðbættu bragði.

- fita, hámark: 5 g/100 g
- heildarmagn sykurs, hámark: 5 g/100 g
- natríum, hámark: 0,1 g/100 g

Vörurnar í þessum flokki eiga að vera fituminni valkostur við rjóma og tilsvarendi sýrðar vörur, notaðar til matargerðar eða notaðar beint sem meðlæti.

Dæmi um vörur sem geta tilheyrð flokknum:

- Léttar útgáfur af sýrðum rjóma og rjóma með eða án viðbætts bragðs
- Matarjógúrt (t.d. grísk jógúrt)

Dæmi um vörur sem tilheyra ekki flokknum:

- Kvarg (sbr. flokkur 6)
- Nýmjólk eða mjólk með herra en 0,7% fitu

Skráargatsmerktar vörur á að merkja með lengri næringargildismerkingu skv. reglugerð nr. 410/2009 en frá 13. desember 2014 skal merkja þær skv. EB/1169/2011. Sjá nánar í kafla 3.2.2.

Flokkur 5: Jurtavörur að hluta eða öllu leyti ætlaðar sem valkostur við vörur í flokki 4

- fita, hámark: 5 g/100 g
 - mettaðar fitusýrur, hámark: 33% af heildar fituinnihaldi
 - heildarmagn sykurs, hámark: 5 g/100 g
 - natríum, hámark: 0,1 g/100 g

Flokkurinn felur í sér vörur sem eru að hluta eða öllu leyti af jurtauppruna og ætlaðar sem valkostur við vörur í flokki 4. Skilyrði fyrir innihald mettaðra fitusýra er svarar til hlutfalls mettaðrar fitu í mjólk. Krafan til innihalds af transfitusýrum er samkvæmt 4. grein reglugerðarinnar.

Dæmi um vörur sem geta tilheyrt flokknum:

- Hafra- og sojavörur sem eru ætlaðar sem valkostur við blöndur af rjóma og mjólk með eða án viðbættis bragðs
- Hafra- og sojavörur sem eru ætlaðar sem valkostur við sýrðar vörur eins og sýrðan rjóma, með eða án viðbættis bragðs

Dæmi um vörur sem ekki tilheyra flokknum:

- Sojavörur sem eru ætlaðar sem valkostur við jógúrt, þar sem þetta tilheyrir flokki 3

Skráargatsmerktar vörur á að merkja með lengri næringargildismerkingu skv. reglugerð nr. 410/2009 en frá 13. desember 2014 skal merkja þær skv. EB/1169/2011. Sjá nánar í kafla 3.2.2.

Flokkur 6: Ferskur ostur og svipaðar vörur. Vörurnar geta verið með viðbættu bragði.

- fita hámark: 5 g/100 g
 - natríum hámark: 0,35 g/100 g

Flokkurinn nær yfir ferskost með eða án viðbættis bragðs. Ferskostur er óþroskaður ostur, sem er tilbúinn til neyslu stuttu eftir framleiðslu og hefur takmarkað geymslupól.

Dæmi um vörur sem geta tilheyrt flokknum:

- Kotasæla
- Kvarg
- Ferskostur
- Ferskur mozzarellaostur

Dæmi um vörur sem tilheyra ekki floknum:

- Blámygluostur
- Bræddur ostur (sbr. flokk 8)

Skráargatsmerktar vörur á að merkja með lengri næringargildismerkingu skv. reglugerð nr. 410/2009 en frá 13. desember 2014 skal merkja þær skv. EB/1169/2011. Sjá nánar í kafla 3.2.2.

Flokkur 7: Jurtavörur að hluta eða öllu leyti, ætlaðar sem valkostur við vörur í vöruflokki 8. Vörunar geta verið með viðbættu bragði

- fita, hámark: 17 g/100 g
 - mettaðar fitusýrur, hámark: 20 % af heildar fituinnihaldi
 - natríum, hámark: 0,5 g/100 g

Krafa umfram það sem eru í flokki 8 er að innihald mettaðra fitusýra má ekki fara yfir 20% af heildarfituinnihaldi í vörunni. Þetta er gert til þess að tryggja æskilega fitusýrusamsetningu.

Dæmi um vörur sem geta tilheyrt floknum:

- Þroskað jurtaálegg, þar sem jurtaolíur koma í stað mjólkurfitu
- Ostalíki á pítsur, jurtaafurð að hluta eða öllu leyti

Dæmi um vörur sem ekki tilheyra floknum:

- Tófu (undir flokk 13c)

Skráargatsmerktar vörur á að merkja með lengri næringargildismerkingu skv. reglugerð nr. 410/2009 en frá 13. desember 2014 skal merkja þær skv. EB/1169/2011. Sjá nánar í kafla 3.2.2.

Flokkur 8: Aðrir ostar og svipaðar vörur. Vörunar geta verið með viðbættu bragði

- fita, hámark: 17 g/100 g
 - natríum, hámark: 0,5 g/100 g

Flokkurinn nær yfir ostar sem eru úr mjólk eða mjólkurafurð. Svipaðar vörur eiga að innihalda mjólkurfitu. Þær eru með eða án viðbætts bragðs.

Dæmi um vörur sem geta tilheyrt flokknum:

- Fastir og hálfastir ostar
- Blámygluostur
- Magur fetaostur
- Sterkur ostur
- Hvítur geitaostur
- Bræddur ostur
- Pítsa-toppur eða rifinn ostur (mjólkurafurð)

Dæmi um vörur sem ekki tilheyra flokknum:

- Ferskostur (sbr. flokk 6)
- Mysuostur

Skráargatsmerktar vörur á að merkja með lengri næringargildismerkingu skv. reglugerð nr. 410/2009 en frá 13. desember 2014 skal merkja þær skv. EB/1169/2011. Sjá nánar í kafla 3.2.2.

Flokkur 9: Fita og fitublöndur til matargerðar, sem falla undir reglugerð ráðsins nr. 1234/2007/EB

- fita, hámark: 41 g/100 g
- mettaðar fitusýrur, hámark: 33% af heildar fituinnihaldi
- natríum, hámark: 0,5 g/100 g

Flokkur 9 nær yfir vörur sem falla undir reglugerð nr. EB/1234/2007 um sameiginlegt skipulag landbúnaðarmarkaðarins og tiltekna landbúnaðarafurðir en hún gildir í Evrópusambandsins en ekki á Íslandi.

Dæmi um vörur sem geta tilheyrt flokknum:

- Létt smjörlíki (mjúkt smjörlíki með minna fituinnihaldi)

Dæmi um vörur sem tilheyra ekki flokknum:

- Olíur (sbr. flokk 10)
- Fljótandi smjörlíki (sbr. flokk 10)
- Hart smjörlíki
- Majonessósúur/olíusósúur
- Majones
- Svínafita

Skráargatsmerktar vörur á að merkja með lengri næringargildismerkingu skv. reglugerð nr. 410/2009 en frá 13. desember 2014 skal merkja þær skv. EB/1169/2011. Sjá nánar í kafla 3.2.2.

Flokkur 10: Olíur og fljótandi smjörlíki

-mettaðar fitusýrur, hámark: 20 % af heildar fituinnihaldi
- natríum, hámark: 0,5 g/100 g

Flokkurinn inniheldur vörur með eða án viðbætts bragðs.

Í þessum flokki er sett krafa um að innihaldið af mettuðum fitusýrum megi ekki fara yfir 20% af heildarfituinnihaldi í vörunni til að tryggja næringarlega æskilega fitusýrusamsetningu.

Dæmi um vörur sem geta tilheyrt flokknum:

- Ólífuoía, sólkjarnaolía, maísolía, repjuolía og sojaolía með eða án viðbætts bragðs.
- Fljótandi smjörlíki

Dæmi um vörur sem tilheyra ekki flokknum:

- Jurtasmjörlíki (þ.m.t. steikar og bökunarsmjörlíki)
- Hart smjörlíki
- Mjúkt smjörlíki (sbr. flokk 9)
- Pálmaolía
- Kókosfeiti

Skráargatsmerktar vörur á að merkja með lengri næringargildismerkingu skv. reglugerð nr. 410/2009 en frá 13. desember 2014 skal merkja þær skv. EB/1169/2011. Sjá nánar í kafla 3.2.2.

Flokkur 11-13: Kjöt, fiskur, krabbadýr, skelfiskur og jurtaeftirlíkingar þeirra

Flokkur 11: Kjöt (beinagrindavöðvar) og lifur úr nautgripum, hestum, svínum, sauðfé, geitum, alifuglum eða villtum dýrum sem hafa ekki verið unnin

-fita, hámark: 10 g/100 g

Þessi flokkur nær yfir óunnin kjöt en vörunar mega þó vera skorin, tekin í sundur, sneidd, úrbeinuð, brytjuð, hökkuð, hreinsuð, snyrt, kæld, fryst og þídd.

Dæmi um vöru sem geta tilheyrt flokknum:

- Hrár hryggvöðvi af lambi, svíni, nauti, kjúklingur og aðrir alifuglar, villt dýr o.s.frv.
- Hryggur, kálfakjöt, villibráð o.s.frv.
- Kótelettur, hryggur
- Lifur úr lambi, svíni, nautgrip
- Hakkað kjöt

Dæmi um vörur sem ekki tilheyra floknum

- Vörur sem eru marineraðar í saltlegi (flokkur 13a)
- Marinerað kjöt
- Hakkað kjöt og aðrar hakkvörur með meira en 10% fitu

Skráargatsmerktar vörur á að merkja með stuttri næringargildismerkingu skv. reglugerð nr. 410/2009 en frá 13. desember 2014 skal merkja þær skv. EB/1169/2011. Sjá nánar í kafla 3.2.2.

Flokkur 12: Fiskur, krabbadýr, skelfiskur og önnur lindýr sem hafa ekki verið unnin

-engin skilyrði

Þessi flokkur nær yfir bæði ferskan og frystan óunnin fisk, krabbadýr, skelfisk og önnur lindýr óháð fituinnihaldi. Vörurnar mega ekki vera unnar, en mega vera hlutaðar, beinhreinsaðar, skornar í stykki, hreinsaðar, hakkaðar, frystar eða uppbíddar. Vörur í þessum flokki mega bera Skráargatið þó þær séu ekki forpakkaðar, sbr. kafla 3.2.1.

Dæmi um vörur sem tilheyra þessum flokki:

- Laxaflök, þorskbitar, ýsa, lúða o.s.frv.
- Hrár skelfiskur, svo sem kræklingar, kúskel, ostra, hörpuskel, o.s.frv.
- Rækjur, humar, krabbi, o.s.frv.
- Smokkfiskur, kolkrabbi, o.s.frv.

Dæmi um vörur sem geta ekki tilheyrt þessum flokki:

- Grafinn, reyktur eða saltaður fiskur (flokkur 13b)
- Fiskur í raspi
- Rækjur í legi, soðnar rækjur (flokkur 13b)

Það er engin krafa um næringargildismerkingu fyrir þennan flokk. Þetta á við bæði forpakkaða vöru og vöru sem er ekki forpökkuð.

Flokkur 13a.: Vörur framleiddar úr að minnsta kosti 50% kjöti (beinagrindavöðva), lifur eða blóði úr nautgripum, hestum, svínunum, sauðfé, geitum, alifuglum eða villtum dýrum.

- fita, hámark: 10 g/100 g
- heildarmagn sykurs, hámark: 5 g/100 g

Vörurnar í þessu flokki mega ekki vera brauðhúðaðar, en mega innihalda sósu eða lög. Hundraðshlutfutinn á við um þann hluta vörunnar sem er ætlaður til neyslu og þýðir að a.m.k. 50 % af innihaldi vöru á við ætan hluta vörunnar.

Vörurnar í þessum flokki eru ekki ætlaðar sem heil máltíð. Þær eru venjulega borðaðar ásamt meðlæti t.d. kartöflum og grænmeti (sbr. flokk 19). Einnig falla í þennan flokk vörur sem eru saltaðar, þurrkaðar, grafnar, marineraðar, reyktar, steiktar eða soðnar og sem nota má eða eru ætlaðar sem álegg.

Vörurnar mega ekki vera brauðhúðaðar (í raspi), en geta innihaldið sósu eða lög. Aðeins er hægt að undanskilja sósuna/löginn frá útreikningi á 50% hlutfalli kjöts, ef sósan/lögurinn er ekki ætlaður til neyslu. Það sem ræður úrslitum er hvað er ætur hluti vörunnar m.t.t. næringargildismerkingar.

Dæmi um vörur sem tilheyra flokknum:

- Kjötbollur
- Blóðpýlsur og blóðmör
- Pýlsur
- Reykt skinka
- Kjötálegg t.d. áleggsskinka í sneiðum, skinka
- Lifrarkæfa

Dæmi um vörur sem ekki tilheyra flokknum:

- Kjötkássa (sbr. flokkur 14)
- Tilbúnir réttir
- Majonessalöt með kjöti

Skráargatsmerktar vörur á að merkja með lengri næringargildismerkingu skv. reglugerð nr. 410/2009 en frá 13. desember 2014 skal merkja þær skv. EB/1169/2011. Sjá nánar í kafla 3.2.2.

Flokkur 13b.: Vörur sem eru framleiddar úr að minnsta kosti 50% fiski, krabbadýr, skelfiski og öðrum lindýrum

- fita önnur en fiskifita, hámark: 10 g/100 g
- heildarmagn sykurs, hámark: 5 g/100 g

Vörurnar mega ekki vera brauðhúðaðar, en þær mega innihalda sósu eða lög. Hundraðshlutinn á við um þann hluta vörunnar sem er ætlaður til neyslu sem þýðir að a.m.k. 50 % af innihaldi vöru á við ætan hluta vörunnar.

Vörurnar í þessum flokki eru ekki ætlaðar sem heil máltíð. Þær eru venjulega bornar fram með meðlæti t.d. kartöflum og grænmeti. Einnig á þessi flokkur við vörur sem eru t.d. saltaðar, þurrkaðar, grafnar, marineraðar, reyktar, steiktar eða soðnar og eru jafnvel notaðar sem álegg.

Vörurnar mega ekki vera brauðhúðaðar, en mega innihalda sósu eða lög. Ef sósan /lögurinn er ekki ætlaður til neyslu má sleppa því að taka hana með inn í útreikninginn á því hvort magn af fiski er a.m.k. 50% af heildarþyngd.

Dæmi um vörur sem geta tilheyrð flokknum:

- Fiskibollur
- Makrill í tómatssósu
- Laxapaté
- Sardínur eða túnfiskur í olíu
- Soðnar rækjur
- Fisk- og skeldýrssalöt, sem innihalda a.m.k 50 % af fiski/skeldýrum

Dæmi um vörur sem ekki tilheyra flokknum:

- Brauðhúðaður/hjúpaður fiskur og fiskur í raspi
- Majonessalöt með fiski og skeldýrum

Skráargatsmerktar vörur á að merkja með lengri næringargildismerkingu skv. reglugerð nr. 410/2009 en frá 13. desember 2014 skal merkja þær skv. EB/1169/2011. Sjá nánar í kafla 3.2.2.

Flokkur 13c.: Vörur sem teljast vera mikilvægast próteinhluti í máltíð eða áleggi og þar sem að minnsta kosti 95% hráefna eru jurtaafurðir

- fita, hámark: 10 g/100 g
- heildarmagn sykurs, hámark: 5 g/100 g

Vörurnar mega ekki vera brauðhúðaðar, en þær mega innihalda sósu eða lög. Hundraðshlutinn á við um þann hluta vörunnar sem er ætlaður til neyslu. Vörurnar í þessum flokki eru ekki ætlaðar sem heil máltíð. Þær eru venjulega bornar fram með öðru meðlæti t.d. kartöflum og grænmeti. Þessi matvælaflokkur er próteinríkur valkostur við kjöt, fisk og skelfisk. Vörurnar geta verið kæfa, bollur, pylsur, borgarar eða þvíumlíkt sem innihalda hráefni sem kemur í stað kjöts, fisks eða skelfisks.

Vörur sem eru ætlaðar sem álegg geta einnig verið í þessum flokki. (ef þær falla ekki í flokk 5 eða 7).

„Að minnsta kosti 95 % af innihaldi vöru“ á við 95 % af þeim hluta vörunnar sem er ætlaður til neyslu. Vörurnar mega ekki vera brauðhúðaðar, en geta innihaldið sósu eða lög. Ef sósan/lögurinn telst ekki til

æts hluta vörunnar, má undanskilja hana frá útreikningum á hvort magn jurtahráefna telst vera a.m.k. 95% af heildarþyngd.

Dæmi um vörur sem geta tilheyrt flokknum:

- Borgarar og pylsur úr korni eða soja
- Tófu (sojaafurð)
- Jurtakæfa
- Hummus (kjúklingabaunakæfa)

Dæmi um vörur sem ekki tilheyra flokknum:

- Vörur sem innihalda meira en 5 % kjöt, fisk og/eða skelfisk , krabbadýr og þvíumlíkt.

Skráargatsmerktar vörur á að merkja með lengri næringargildismerkingu skv. reglugerð nr. 410/2009 en frá 13. desember 2014 skal merkja þær skv. EB/1169/2011. Sjá nánar í kafla 3.2.2.

Flokkur 14-17: Tilbúnir réttir

Vörur í þessum flokki er heilstæður réttur byggt á "diskmódelinu" þannig að ekki þarf að bæta öðrum þáttum við (sbr. flokk 13). Diskmódelið samanstendur af 3 hlutum; próteinhluta (t.d. kjöt, fisk eða belgbaunum), kolvetnahluta (t.d. kartöflum, hrísgrjónum, pasta, eða kúskús) ásamt einum hluta af grænmeti, ávöxtum og/eða berjum.

Flokkur 14. Tilbúnir réttir sem falla ekki undir vörflokka 15, 16 og 17 og eru ætlaðir sem aðalmáltíð og sem innihalda:

- 400 – 750 kkal (1670 – 3140 kJ) í skammti og
- að minnsta kosti 25 g af rótarávöxtum, belgbaunum (utan jarðhneti) og öðru grænmeti og/eða ávöxtum og berjum (kartöflur ekki meðtaldar) miðað við 100g vöru

- fita, hámark: 30% af orkuinnihaldi má koma úr fitu.
 Ef varan inniheldur fisk með fituinnihald yfir 10%, má að hámarki 40% orkuinnihaldsins í vörunni koma úr fitu
 en fitan sem kemur ekki úr fiski má að hámarki vera 10 g í skammti
 - viðbættur sykur, hámark: 3 g/100 g
 - natríum, hámark: 0,4 g/100 g

- Rétturinn á að innihalda milli 400 og 750 kkal (1670-3140 kJ) í skammti
- Hluti rótarávaxta, belgbauna (jarðhnetur ekki meðtaldar) og annars grænmetis og/eða ávaxta og berja á að vera a.m.k. 25 g /100 g.
- Ef notaðar eru kartöflur í réttinn koma þær til viðbótar kröfunni um 25 g af grænmeti, ávexti og/eða berjum í 100g
- Í jurtaréttum geta belgbaunir uppfyllt kröfuna um próteinhlutann, en aðeins ef magnið af belgbaunum er til viðbótar kröfunni um 25 g af grænmeti, ávöxtum og/eða berjum í 100 g

Ef varan inniheldur marga skammta, á það að koma fram og hver skammtur á að uppfylla kröfurnar.

Dæmi um vörur sem geta tilheyrt flokknum:

- Pasta „Bolognese“ með zucchini (kúrbítur) og ólífum
- Kjötbollur með sósu, kartöflumús og grænmetisblöndu
- Bixímatur með t.d. kjöti, grænmeti og kartöflum
- Raviolí með kjöti/fiski og grænmeti
- Fylltar taco-skeljar sem innihalda t.d. hrísgrjón, grænmeti og kjöt
Fyllt pasta t.d. raviolí eða tortellini með grænmeti og/eða kjöti/fiski
- Pottréttir með kjöt/fiski, grænmeti og pasta/kartöflum/hrísgrjóni

Dæmi um vörur sem ekki geta tilheyrt flokknum:

- Bökur, hálfmáanar og pítsur (sbr. flokk 15)
- Smurt brauð, samlokur, langlokur, vefjur (sbr. flokk 16)
- Súpur (sbr. flokk 17)
- Sætar pönnukökur með sultu og/eða rjóma

Skráargatsmerktar vörur á að merkja með lengri næringargildismerkingu skv. reglugerð nr. 410/2009 en frá 13. desember 2014 skal merkja þær skv. EB/1169/2011. Sjá nánar í kafla 3.2.2.

Flokkur 15: Bökur og hálfmáanar (ekki sem eftirrættir) og pítsur að uppistöðu úr korni og sem innihalda:

- að minnsta kosti 250 kkal (1050 kJ) í skammti, og
- að minnsta kosti 25 g af rótarávöxtum, belgbaunum (utan jarðhnetu) og öðru grænmeti og/eða ávöxtum og berjum (kartöflur ekki meðtaldar) í 100 g vöru.

Ennfremur, skal kornhlutinn innihalda að minnsta kosti 15% heilkorn reiknað út frá þurrefnisinnihaldi kornhlutans

- fita, hámark: 30% af orkuinnihaldi má koma úr fitu
 - viðbættur sykur, hámark: 3 g/100 g
 - natríum, hámark: 0,5 g/100 g

- Rétturinn skal innihalda a.m.k. 250 kkal (1050 KJ) í skammti
- Hlutfall af rótarávöxtum, belgbaunum (jarðhnetur undanskildar) og öðru grænmeti og/eða ávöxtum og berjum skal vera að minnsta kosti 25 g /100 g
- Notkun kartaflna í réttinn bætist við kröfuna um ávaxta- og grænmetisinnihald sem er 25 g/100 g
- Í grænmetisréttum geta belgbaunir uppfyllt próteinhlutann, en aðeins ef magnið af belgbaunum bætist við kröfuna um ávaxta- og grænmetisinnihald sem er 25 g /100 g.
- Kornhlutinn á að innihalda að minnsta kosti 15% heilkorn reiknað af þurrefnisinnihaldi kornhlutans (sjá kafla 5.4.3 skilgreiningar og dæmi um útreikninga)

Ef varan inniheldur marga skammta, á að gefa það upp og hver skammtur á að uppfylla kröfurnar.

Dæmi um vörur sem geta tilheyrt flokknum:

- Ostabaka með grænmeti
- Hálfmáni fylltur með kjöti/fiski og grænmeti
- Heilkorna pítsa

Dæmi um vörur sem ekki tilheyrt flokknum:

- Pönnukökur
- Skonsur
- Pítur og vefjur (sbr. flokk 16)
- Tertubotnar (tilbúnir tertubotnar og líkar vörur)
- Eftirréttatertur

Skráargatsmerktar vörur á að merkja með lengri næringargildismerkingu skv. reglugerð nr. 410/2009 en frá 13. desember 2014 skal merkja þær skv. EB/1169/2011. Sjá nánar í kafla 3.2.2.

Flokkur 16: Samlokur, smurt brauð, vefjur og svipaðar vörur að uppistöðu úr korni og sem innihalda:

- að minnsta kosti 250 kkal (1050 kJ) í skammti, og
 - að minnsta kosti 25 g af rótarávöxtum, belgbaunum (utan jarðhnetu) og öðru grænmeti og/eða ávöxtum og berjum (kartöflur ekki meðtaldar) í 100 g vöru
- Ennfremur, skal kornhlutinn innihalda að minnsta kosti 25% heilkorn reiknað út frá þurrefnisinnihaldi kornhlutans

- fita, hámark: 30% af orkuinnihaldi má koma úr fitu
 - viðbættur sykur, hámark: 3 g/100 g
 - natríum, hámark: 0,4 g/100 g

- Rétturinn skal innihalda a.m.k. 250 kkal (1050 KJ) í skammti
- Hlutfall af rótarávöxtum, belgbaunum (jarðhnetur undanskildar) og öðru grænmeti og/eða ávöxtum og berjum skal vera að minnsta kosti 25 g /100 g
- Notkun kartafna í réttinn bætist við kröfuna um ávaxta- og grænmetisinnihald sem er 25 g/100 g
- Í jurtaréttum geta belgbaunir uppfyllt próteinhlutann, en aðeins ef magnið af belgbaunum bætist við kröfuna um ávaxta- og grænmetisinnihald sem er 25 g /100 g
- Kornhlutinn á að innihalda að minnsta kosti 25% heilkorn reiknað af þurrefnisinnihaldi kornhlutans (sjá kafla 5.4.3 skilgreiningar og dæmi um útreikninga)

Ef varan inniheldur marga skammta, á að gefa það upp og hver skammtur á að uppfylla kröfurnar.

Dæmi um vörur sem geta tilheyrt flokknum:

- Vefjur/pítur með kjöti eða fiski og grænmeti
- Snittubrauð (smurt brauð) með kjöti eða fiski og grænmeti
- Samlokur/langlokur með kjöti eða fiski og grænmeti

Dæmi um vörur sem ekki geta tilheyrt flokknum:

- Vefjur með kjöti eða fiski, en án grænmetis
- Snittubrauð með kjöt eða fiski, en án grænmetis
- Vöfllur og svipaðar vörur

Skráargatsmerktar vörur á að merkja með lengri næringargildismerkingu skv. reglugerð nr. 410/2009 en frá 13. desember 2014 skal merkja þær skv. EB/1169/2011. Sjá nánar í kafla 3.2.2.

Flokkur 17: Súpur (tilbúnar vörur og súpuft eftir tilreiðslu í samræmi við leiðbeiningar framleiðanda) og sem innihalda:

- að minnsta kosti 150 kkal (625 kJ) í skammti, og
- að minnsta kosti 25 g af rótarávöxtum, belgbaunum (utan jarðhneti) og öðru grænmeti og/eða ávöxtum og berjum (kartöflur ekki meðtaldar) í 100 g af tilbúinni vöru

- fita, hámark: 30% af orkuinnihaldi má koma úr fitu.
 - viðbættur sykur, hámark: 3 g/100 g
 - natríum, hámark: 0,4 g/100 g

- Rétturinn skal innihalda a.m.k. 150 kkal (625 KJ) í skammti
- Hlutfall af rótarávöxtum, belgbaunum (jarðhnetur undanskildar) og öðru grænmeti og eða ávöxtum skal vera að minnsta kosti 25 g /100 g
- Notkun kartafna í réttinn bætist við kröfuna um ávaxta- og grænmetisinnihald sem er 25 g/100 g

Ef varan inniheldur marga skammta, á að gefa það upp og hver skammtur á að uppfylla kröfurnar.

Dæmi um vörur sem geta tilheyrt flokknum:

- Tilbúnar súpur t.d. tómatsúpa, gúlassúpa
- Frosnar súpur t.d. fiskisúpa
- Súpuft sem framreitt er samkvæmt leiðbeiningum á umbúðum

Dæmi um vörur sem ekki geta tilheyrt flokknum

- Pottréttir
- Sósur
- Kjötkraftur eða fiskikraftur

Skráargatsmerktar vörur á að merkja með lengri næringargildismerkingu skv. reglugerð nr. 410/2009 en frá 13. desember 2014 skal merkja þær skv. EB/1169/2011. Sjá nánar í kafla 3.2.2.

Flokkur 18 - 19: Ávextir og ber - kartöflur og grænmeti

Flokkur 18: Ávextir og ber sem eru ekki unnin en má þó hreinsa, skera, kæla, frysta eða þíða.

-engin skilyrði

Þessi flokkur nær yfir ávexti og ber án þess að það séu ákveðnar kröfur til fitu eða annarra næringarefna. Merkja má óforpakkaðrar vörur í þessum flokki með Skrárgatinu í samræmi við ákvarðanir í kafla 3.2.1.

Dæmi um vörur sem tilheyra flokknum:

- Ferskir ávextir og ber
- Frosin og ósykruð ber og ávextir
- Sneidd, fryst, ósykruð jarðarber og/eða ber

Dæmi um vörur sem tilheyra ekki flokknum:

- Sykruð ber
- Ávextir og ber sem eru niðursoðin eða þurrkuð
- Ávaxtasafar og ávaxtaþykkni
- Sultur

Ekki er gerð krafa um næringargildismerkingu. Það á bæði við um pakkaðar og ópakkaðar vörur.

Flokkur 19: Kartöflur, rótarávextir, belgbaunir (utan jarðhneta) og annað grænmeti sem er ekki unnið en má þó snögghita, þurrka, skera, kæla, djúpfrysta, þíða eða varðveita í vatni. Vörurnar mega innihalda krydd.

- viðbættur sykur, hámark: 1 g/100 g
- natríum, hámark: 0,2 g/100 g

Matvæli í þessum flokki mega ekki hafa farið gegnum neins konar hitameðhöndlun, nema þurrkun, snögghitun og/eða niðursoðu í vatni. Merkja má óforpakkaðar vörur í þessum flokki með Skráargatinu í samræmi við ákvarðanir sem lýst er í kafla 3.2.1.

Dæmi um vörur sem tilheyra flokknum:

- Ferskir og frystir rótarávextir og belgbaunir
- Þurrkaðar baunir
- Snögghitaðar baunir
- Skrældar og sneiddar kartöflur
- Sambærilegar vörur sem eru snögghitaðar, niðursoðnar í vatni

Dæmi um vörur sem tilheyra ekki flokknum:

- Grænmetisgratín (sbr. flokk 15)
- Franskar kartöflur (vegna fituinnihald)

Það er engin krafa um næringargildi fyrir vörur sem eru ekki unnar. Það á bæði við um forpakkaðar og óforpakkaðar vörur.

Vörur í þessum flokki með viðbættu bragði og kryddi (kryddjurtum), t.d. niðursoðið grænmeti eiga að uppfylla kröfur varðandi innihald af viðbættum sykri og/eða natríum. Þetta krefst löngu útgáfu næringargildismerkingar skv. reglugerð nr. 410/2009 en frá 13. desember 2014 skal merkja þær skv. EB/1169/2011. Sjá nánar í kafla 3.2.2.

Flokkur 20 – 25: Kornvörur

Flokkur 20: Brauð og brauðblöndur þar sem aðeins á að bæta við vatni og mögulega geri (fyrir brauðblöndur eiga skilyrðin við fullunna vöru) og sem inniheldur að minnsta kosti 25% heilkorn reiknað út frá þurrefnisinnihaldi vörunnar

- fita, hámark: 7 g/100 g
- heildarmagn sykurs, hámark: 5 g/100 g
- natríum, hámark: 0,5 g/100 g
- trefjar að minnsta kosti: 5 g/100 g

Aðeins er hægt að merkja forpakkaðar vörur í þessum flokki með Skráargatinu.

Sjá skilgreiningar á heilkorni og trefjum og dæmi um útreikning á % heilkorni í kafla 5.4.

Dæmi um vörur sem geta tilheyrt flokknum:

- Brauð með a.m.k. 25% heilkornum
- Rúnstykki með a.m.k. 25% heilkornum
- Frosin rúnstykki með a.m.k. 25% heilkornum
- Flatökur
- Pítsabotnar og -deig
- Vefjur (wraps)

Dæmi um vörur sem geta ekki tilheyrt flokknum:

- Hrökkbrauð (sbr. flokkur 21)
- Brauð sem er ekki forpakkað

Skráargatsmerktar vörur á að merkja með lengri næringargildismerkingu skv. reglugerð nr. 410/2009 en frá 13. desember 2014 skal merkja þær skv. EB/1169/2011. Sjá nánar í kafla 3.2.2.

Fyrir brauðblöndur á næringargildismerkingin að gilda fyrir blönduna, en einnig á að gefa næringargildi á tilbúnu brauði (þ.e. í 100 g).

Flokkur 21: Hrökkbrauð og bruður sem innihalda að minnsta kosti 50% heilkorn reiknað út frá þurrefnisinnihaldi vörunnar

- fita, hámark: 7 g/100 g
- heildarmagn sykurs, hámark: 5 g/100 g
- natríum, hámark: 0,5 g/100 g
- trefjar að minnsta kosti: 6 g/100 g

Sjá kafla 5.4 um skilgreiningar á heilkorni og trefjum og dæmi um útreikning á % heilkorni.

Dæmi um matvörur sem geta tilheyrt flokknum:

- Hrökkbrauð
- Bruður, tvíbökur

Dæmi um matvörur sem ekki tilheyra flokknum:

- Sætt kex
- Smákökur

Skráargatsmerktar vörur á að merkja með lengri næringargildismerkingu skv. reglugerð nr. 410/2009 en frá 13. desember 2014 skal merkja þær skv. EB/1169/2011. Sjá nánar í kafla 3.2.2.

Flokkur 22: Pasta (ekki fyllt) sem inniheldur að minnsta kosti 50% heilkorn reiknað út frá þurrefnisinnihaldi vörunnar

- natríum, hámark: 0,04 g/ 100 g reiknað út frá þurrefnisinnihaldi vörunnar
- trefjar að minnsta kosti 6 g/100 g reiknað út frá þurrefnisinnihaldi vörunnar

Eingöngu heilkornapasta án fyllingar er í þessum flokki. Næringargildin skulu umreiknast í þyngd af þurrefnisinnihaldi vörunnar. Sjá kafla 5.4. um skilgreiningar á heilkorni og trefjum og dæmi um útreikninga á % heilkorn.

Dæmi um matvörur sem geta tilheyrt flokknum:

- Ferskt eða þurrkað pasta
- Núðlur

Dæmi um matvörur sem ekki tilheyra flokknum:

- Ravioli, tortellini og annað fyllt pasta (sbr. flokk 14)

Skráargatsmerktar vörur á að merkja með lengri næringargildismerkingu skv. reglugerð nr. 410/2009 en frá 13. desember 2014 skal merkja þær skv. EB/1169/2011. Sjá nánar í kafla 3.2.2.

Flokkur 23: Morgunkorn og músli sem inniheldur að minnsta kosti 50% heilkorn reiknað út frá þurrefnisinnihaldi vörunnar

- fita, hámark: 7 g/100 g
- viðbættur sykur, hámark: 10 g/100 g
- heildarmagn sykurs, hámark: 13 g/100 g
- natríum, hámark: 0,5 g/100 g
- trefjar að minnsta kosti: 6 g/100 g

Í þessum flokki eru skil á milli innihalds af viðbættum sykri og heildarsykurmagni.

Sjá skilgreiningar í kafla 5.4. og dæmi um útreikning á % heilkorni í kafla 5.4.3.

Dæmi um matvörur sem geta tilheyrt flokknum:

- Músli
- Morgunkorn og/eða morgunkornsblöndur
- Haframjöl o.þ.h.

Dæmi um matvörur sem ekki geta tilheyrt flokknum:

- Grautur (sbr. flokk 25)
- Orkustykki

Skráargatsmerktar vörur á að merkja með lengri næringargildismerkingu skv. reglugerð nr. 410/2009 en frá 13. desember 2014 skal merkja þær skv. EB/1169/2011. Sjá nánar í kafla 3.2.2.

Flokkur 24: Mjöl, flögur, grjón og brotið korn sem innihalda 100% heilkorn reiknað út frá þurrefnisinnihaldi vörunnar, og kornklíð

- trefjar að minnsta kosti: 6 g/100 g

Til þessa flokks heyrir hveiti, hafrar, rúgur, bygg, maís, hrísgrjón, durum (og aðrar dúrru tegundir) og hirsí sbr. skilgreining á heilkorni í viðauka 2(1) reglugerðar.

Sjá kafla 5.4. um skilgreiningar á heilkorni og trefjum, og dæmi um útreikning á % heilkorn.

Dæmi um matvörur sem geta tilheyrt flokknum:

- Rúgmjöl
- Rúgflögur
- Haframjöl
- Klíð
- Heilkornakúskús

Dæmi um matvörur sem ekki geta tilheyrt flokknum:

- Fræ (sesamfræ, hörfræ o.s.frv. eru ekki skv. skilgreiningu á korn)
- Matvörur sem líkjast korni í útliti og notkun en flokkast ekki sem korn grasafraeðilega - t.d. bókhveiti, quinoa, amaranth

Skráargatsmerktar vörur á að merkja með lengri næringargildismerkingu skv. reglugerð nr. 410/2009 en frá 13. desember 2014 skal merkja þær skv. EB/1169/2011. Sjá nánar í kafla 3.2.2.

Flokkur 25: Grautur og grautarduft sem inniheldur að minnsta kosti 50% heilkorn reiknað út frá þurrefnisinnihaldi vörunnar. Fyrir grautarduft eiga skilyrðin við fullunna vöru samkvæmt leiðbeiningum framleiðanda.

- fita, hámark: 5 g/100 g
- heildarmagn sykurs, hámark: 5 g/100 g
- natríum, hámark: 0,2 g/100 g
- trefjar að minnsta kosti: 6 g/100 g

Sjá kafla 5.4. um skilgreiningar á heilkorni og trefjum og dæmi um útreikning á % heilkorn.

Matvörur, sem eru sérstaklega ætlaðar börnum að þriggja ára aldri, fá ekki að bera Skráargatið (sbr. 4. grein reglugerðarinnar).

Dæmi um matvörur sem geta tilheyrt flokknum:

- Grautur gerður úr heilkornum
- Hafragrautur

Dæmi um matvörur sem ekki geta tilheyrt flokknum:

- Ungbarnagrautar

Skráargatsmerktar vörur á að merkja með lengri næringargildismerkingu skv. reglugerð nr. 410/2009 en frá 13. desember 2014 skal merkja þær skv. EB/1169/2011. Sjá nánar í kafla 3.2.2.



Dæmi um aðrar matvörur sem ekki fá að bera Skráargatið

Athuga þarf að listinn er ekki tæmandi.

- Fræ
- Ávaxtasafar og ávaxtadrykkir
- Vatn, gosvatn
- Hnetur
- Sósur
- Sætar pönnukökur (sem ekki eru hluti af máltíð, sbr. flokkur 14)
- Egg
- Sultur
- Áfengir drykkir (sbr. flokkur 3)
- Snakk s.s. kartöflufloögur, jarðhnetur, o.s.frv.
- Ís
- Súkkulaði, brjóstsykur og annað sælgæti
- Majónes
- Þurrmjólk

7. Næringarfræðilegur bakgrunnur skilyrðanna

Norrænu næringarráðleggingarnar (*Nordic Nutrition Recommendations 2004*, NNR) ráðleggja takmarkaða neyslu á fitu, mettuðum fitusýrum, transfitusýrum, sykri og salti, en aukna neyslu á matvörum sem eru trefjaríkar (t.d. ávextir, grænmeti og grófar kornvörur). Í reglugerð um Skráargatið er því í hinum ýmsu matvælaflokkum sett skilyrði um innihald þessara næringarefna, auk heilkorns, grænmetis, ávaxta og berja. Hér að neðan eru ítarlegri skýringar á bakgrunni fyrir hinum mismunandi skilyrðum í reglugerðinni.

7.1. Heildarmagn fitu og mettaðar fitusýrur

NNR 2004 ráðleggur að inntaka af mettuðum fitusýrum og transfitusýrum takmarkist við 10 % af daglegri orkuinntöku, og að inntaka af transfitusýrum frá fitu sem er hert að hluta verði í lágmarki. Þetta er ráðlagt til þess að fækka tilfellum hjarta- og æðasjúkdóma hjá fólki. Fituinnihald í mataræði ætti að vera milli 25 og 35 prósent af daglegri orkuinntöku. Hófsemi í fituinntöku getur átt þátt í að koma í veg fyrir yfirþyngd.

Í skilyrðum margra matvælaflokkanna eru gefin mörk fyrir innihald af fitu og mettuðum fitusýrum. Sjá kafla 5.3. um skilgreiningar á fitu. Það er ekki sett nein krafa um innihald fitu í fiski, því að ráðlagt er að auka almennt neyslu fisks, einnig feitra fisktegunda.

7.2. Trefjar, ávextir, ber, grænmeti og gróft korn (heilkorn)

NNR 2004 ráðleggur að inntaka af trefjum eigi að vera 25 – 35 g á dag fyrir fullorðna. Fyrir langflesta íslendinga þýðir það að þeir ættu að auka inntökuna umtalsvert. Aukning í inntöku af trefjum ætti fyrst og fremst að gerast í formi matvæla, sem eru náttúrulega rík af trefjum s.s. grófar kornvörur, grænmeti, ávextir og ber. Þetta eru matvæli, sem auk trefjainnihalds eru rík af vítamínum, steinefnum og öðrum lífvirkum efnum. Mikil neysla á þessum matvælum getur minnkað áhættu á hjarta- og æðasjúkdómum, krabbameinum og yfirþyngd. Það er enn ekki ljóst hvaða innihaldsefni hafa þessi heilsuáhrif. Þess vegna er ráðlagt að neyta mikils fjölbreytts úrvals matvara úr þessum matvælaflokki.

Á síðari árum hafa komið fram margar rannsóknir, sem sýna að neysla á heilkornavörum getur minnkað áhættu á hjarta- og æðasjúkdómum, týpu 2 sykursýki og yfirþyngd. Bæði neysla á heilkornavörum og inntaka af trefjum úr heilkornavörum hafa hagstæð áhrif á heilbrigði. Það er líklega samsetning mismunandi efna í heilkornunum og ekki bara innihald trefjanna sem minnka sjúkdómsáhættu. Yfirvöld vilja því örva aukna notkun heilkorna í stað einangraðra trefja í kornvörum. Sjá kafla 5.4 um skilgreiningar á trefjum og heilkornum, ásamt kafla 5.8.3 og 5.8.5 um skilgreiningar sem varða ávexti, ber, grænmeti og tómatsósu.

7.3. Sykur

NNR 2004 ráðleggur að inntaka af viðbættum sykri leggi ekki til meira en 10 prósent af daglegri orkuinntöku. Þetta er til þess að tryggja inntöku á lífsnauðsynlegum næringarefnum ásamt því að minnka áhættu á yfirþyngd.

Í skilyrðum margra matvælaflokkanna eru mörk fyrir innihald af heildarmagni af ein- og tvísykrum (ein- og tvísykrur sem eru náttúrulega í matvörunum, ásamt viðbættum sykri). Sjá einnig kafla 5.5 fyrir skilgreiningar á sykri.

7.4. Salt (natríum)

NNR 2004 ráðleggur lækkun í inntöku á natríum (reiknað sem salt). Nú tekur meðalmanneskja inn um 10 g salt á dag (íslenskir karlar neyta að meðaltali 9,5 g á dag en íslenskar konur 6,5 g. Hérna er ekki tekið t.t.þ. salts sem stráð er til viðbótar á diskinn). Það er ráðlagt að þetta sé lækkað smám saman niður í 5 – 6 g á mann á dag. Takmörkun á saltinntöku getur lækkað blóðþrýsting og minnkað tíðni á hækkuðum blóðþrýstingi og hjarta- og æðasjúkdómum hjá þjóðinni.

Áætlað er að u.þ.b. þrír fjórðu hlutar saltinntöku komi frá unnum matvælum. Matvælaflokkarnir eins og brauð og kjötvörur eru umtalsverðar uppsprettur af salti í fæðinu. Framleiðendur hafa því mikil áhrif á saltinntöku neytenda.

Í skilyrðum margra matvælaflokka eru gefin mörk fyrir innihald af natríum. Til bráðabirgða eru ekki gefin skilyrði fyrir saltinnihald í matvælaflokkunum kjöt- og fiskvörur. Það er erfiðara að festa mörk innan þessara matvælaflokka, því það geta m.a. verið þættir sem varða matvælaöryggi sem tengjast saltmagni í þessum vörum. Sjá kafla 5.7 um skilgreiningu á salti.

Vakin er athygli á að líklega verða sett strangari skilyrði um natríum innihald í mörgum matvælaflokkum við endurskoðun á reglugerðinni um Skráargatið. Í mörgum löndum Evrópu er kerfisbundið samstarf milli matvælaíðnaðarins og yfirvalda um að lækka saltinnihald í unnum matvælum. Reynslan úr þessu starfi mun nýtast í áframhaldandi þróun á skilyrðum um natríum fyrir Skráargatið.
