HUR VI LYFTER FULLKORN – NU OCH I FRAMTIDEN

ELISABET RYTTER
Medicine doktor i nutrition
Ansvarig för forskning och nutrition, Livsmedelsföretagen

MÄRKNING MÖJLIGGÖR GODA VAL

Tydlig och enkel märkning av livsmedel är en viktig förutsättning för att människor ska kunna göra medvetna val utifrån sina behov. Idag är möjligheterna att märka livsmedel med hälsosamma budskap fortfarande alltför begränsade.

Regler för fullkornsprodukter

Fullkorn är inte ett näringsämne och att ange att ett livsmedel innehåller fullkorn räknas inte som ett närings- eller hälsopåstående. Däremot finns det andra regler som styr hur märkning med fullkorn får göras. Om man anger att ett livsmedel innehåller fullkorn ska halten fullkorn märkas enligt reglerna om mängdangivelse av ingredienser, se sidan 50.

För produkter som märks med nyckelhålet finns det vissa krav på fullkornsinnehåll för vissa typer av livsmedel, exempelvis mjöl, bröd, pasta och frukostprodukter.

NY FULLKORNS-MÄRKNING

Följ Livsmedelsverkets kostråd – ät mer fullkorn.

Nu blir det lättare att veta hur mycket fullkorn brödet innehåller. Bagerierna börjar nämligen ange hur mycket fullkorn det finns i brödet som andel (procent) av hela brödet. Tidigare var det vanligt att mängden fullkorn angavs som andel av ingredienser-nas torrvikt.

Siffrorna på brödpaketets framsida blir nu något lägre utan att innehållet ändras. Det är precis samma bröd, med lika mycket fullkorn. Bara märkningen är ny.

För att kallas fullkornsbröd ska mjukt bröd innehålla minst 22 procent fullkorn och hårt bröd minst 50 procent.

Titta efter texterna **Rik på fullkorn** alternativt **Fullkornsbröd**. Eller leta efter **Nyckelhålet**.

RIK PÅ FULLKORN
FULLKORNSBRÖD

De nya branschöverenskommelserna för märkning av bröd är framtagna av Sveriges bagare & konditorer.

Vill du veta mer om fullkorn och bröd? Se Brödinstitutets hemsida som är full av fakta, inspiration och forskningsrön om hälsa, klimat och smak. **www.brodinstitutet.se**

Brödinstitutet

Mer

GRÖNT OCH FRUKT

Ät mycket grönsaker, frukt och bär! Välj gärna grova grönsaker som rotfrukter, vitkål, blomkål, broccoli, bönor och lök.

Mer

FISK OCH SKALDJUR

Ät fisk och skaldjur två till tre gånger i veckan. Variera mellan feta och magra sorter och välj miljömärkt.

Mer

RÖRELSE I VARDAGEN

Rör på dig minst 30 minuter varje dag! Ta till exempel raska promenader och minska stilla-sittandet genom att ta korta aktiva pauser.

Byt till

FULLKORN

Välj fullkorn när du äter pasta, bröd och gryn.

Byt till

NYTTIGA MATFETTER

Välj nyttiga oljor i matlagningen, exempelvis rapsolja eller flytande matfetter gjorda på rapsolja, och nyttiga smörgåsfetter. Titta efter Nyckelhålet.

Byt till

MAGRA MEJERIPRODUKTER

Välj magra, osötade produkter som är berikade med D-vitamin.

HÅLL BALANSEN

Försök att hålla energibalansen genom att äta lagom mycket.

Mindre

RÖTT KÖTT OCH CHARK

Ät mindre rött kött och chark, inte mer än 500 gram i veckan. Endast en mindre del bör vara chark.

Mindre

SALT

Välj mat med mindre salt. Använd mindre salt när du lagar mat, men använd salt med jod.

Mindre

SOCKER

Håll igen på godis, bakverk, glass och annat med mycket socker. Minska särskilt på söta drycker.

Så använder du inspirerande och korrekta kostråd

En guide om hur du använder Livsmedelsverkets kostråd i märkning och marknadsföring

Livsmedelsverkets författningssamling

Livsmedelsverket

ISSN 1651-3533

Föreskrifter om ändring i Livsmedelsverkets föreskrifter (LIVSFS 2005:9) om användning av viss symbol;

LIVSFS 2021:1
(H 128:3)
Utkom från trycket den 2 februari 2021

beslutade den 20 januari 2021

Med stöd av 7 § livsmedelsförordningen (2006:813) föreskriver[1] Livsmedelsverket att rubriken till Livsmedelsverkets föreskrifter (LIVSFS 2005:9) om användning av viss symbol[2], 1 a och 4 §§ samt bilaga 1 och 2 ska ha följande lydelse.

Livsmedelsverkets föreskrifter om användning av symbolen Nyckelhålet

1 a §[3] Märkning och presentation av livsmedel med en symbol som avser halten av fett, sockerarter, salt och fiber får endast ske med en symbol (Nyckelhålet) som utformas enligt mönster nedan och som framställs i grönt eller svart tryck.

Märkning och presentation av livsmedel med Nyckelhålet får ske om villkoren i föreskrifterna uppfylls.

De begrepp som används i dessa föreskrifter framgår av *bilaga 1*.

[1] Anmälan har gjorts enligt Europaparlamentets och rådets direktiv (EU) 2015/1535 av den 9 september 2015 om ett informationsförfarande beträffande tekniska föreskrifter och beträffande föreskrifter för informationssamhällets tjänster, samt enligt Europaparlamentets och rådets förordning (EG) nr 1924/2006 av den 20 december 2006 om näringspåståenden och hälsopåståenden om livsmedel.
[2] Föreskrifterna omtryckta LIVSFS 2015:1.
[3] Senaste lydelse LIVSFS 2015:1.

8. a) Mjukt bröd samt brödmixer där endast vätska och eventuellt jäst ska tillsättas och som innehåller minst 30 % fullkorn räknat på produktens torrsubstans. Innehåller produkten grönsaker (exkl. potatis), baljväxter (utom jordnötter) eller rotfrukter ska den andel av produkten dessa utgör inte räknas med vid beräkning av fullkornshalten.

– fett högst 7 g/100 g
– sockerarter högst 5 g/100 g
– fiber minst 5 g/100 g
– salt högst 1,0 g/100 g

Villkoren avser konsumtionsfärdig vara.

ETT SVENSKT FULLKORNSPARTNERSKAP

ETT SVENSKT FULLKORNSPARTNERSKAP

- ✓Tillbakablick
- ✓Vilka som är engagerade
- ✓Lärdomar
- ✓Vad vi gör nu

TILLBAKABLICK

40-tal aktörer

- ✓Företag
- ✓Branschorganisationer
- ✓Handeln
- ✓Grossister
- ✓Foodservice
- ✓NGOs
- ✓Akademin
- ✓Offentlig verksamhet
- ✓Myndigheter

VINNOVA
Sveriges innovationsmyndighet

CHALMERS

Göteborgs Stad

Hjärt-Lungfonden

Lantmännen

LEKSANDS KNÄCKEBRÖD

Nestlé

PAULIG

Pågen

LIVSMEDELSFÖRETAGEN

Brödinstitutet

SVERIGES BAGARE & KONDITORER

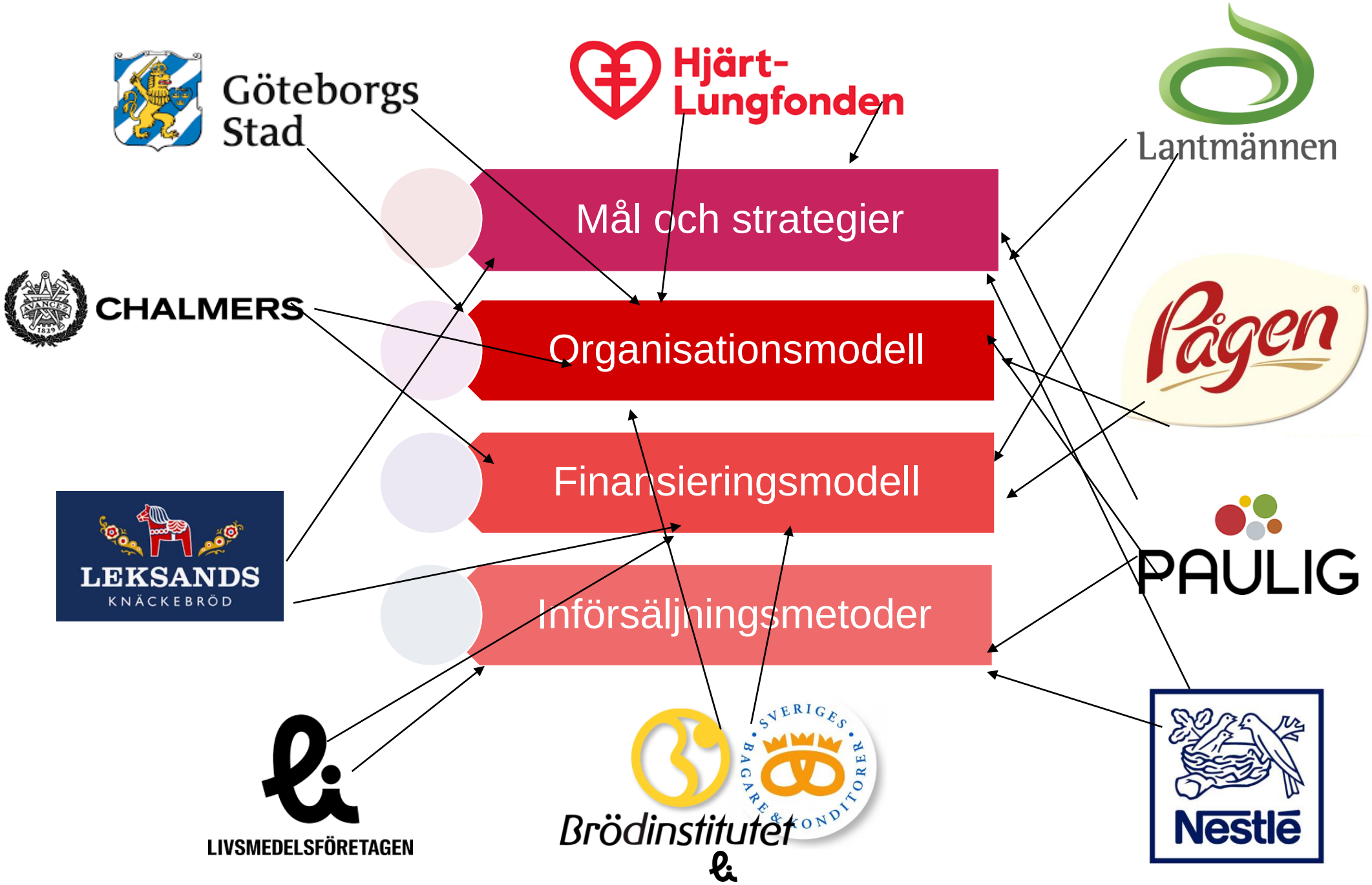
INVENTERING PPP PÅ KLOTET

1. **Danska** fullkornspartnerskapet
2. The Oldways Whole Grain Council, Boston, **USA**
3. The Grains & Legumes Nutrition Council, **Australien**
4. The Health Promotion Boards`s Healthier Dining Programme in **Singapore**
5. The Rockerfeller Foundation
   - whole grain campaign in **East Africa**

LÄRDOMAR

- What’s in it for me!
- De som är med **bidrar** ekonomiskt.
- Samordningsfunktion behöver kunskap inom främst kommunikation och nutrition. Även lagstiftning.
- Livsmedelsföretag i fokus.
- Myndigheter, NGO:s och akademi är med, ger legitimitet men är inte centrala.
- Det tar tid.
- Samarbete och tillit är centralt.

VAD GÖR VI NU?


Göteborgs Stad
Hjärt-Lungfonden
Lantmännen
Mål och strategier
CHALMERS
Organisationsmodell
Pågen
Finansieringsmodell
LEKSANDS KNÄCKEBRÖD
PAULIG
Införsäljningsmetoder
LIVSMEDELSFÖRETAGEN
Brödinstitutet
SVERIGES BAGARE & KONDITORER
Nestlé

Hösten - 2021:

- Framtagande av
  - mål
  - organisation
  - finansieringsmodell
  - införsäljningsmaterial

Vintern/våren - 2022:

- Införsäljning

Mål och strategier

Organisationsmodell

Finansieringsmodell

Införsäljningsmetoder

TACK FÖR ER UPPMÄRKSAMHET!