HUR DU ANVÄNDER INSPIRERANDE OCH KORREKTA KOSTRÅD!

En guide om hur Livsmedelsverkets kostråd kan användas i märkning och marknadsföring

SVENSK DAGLIG VARUHANDEL

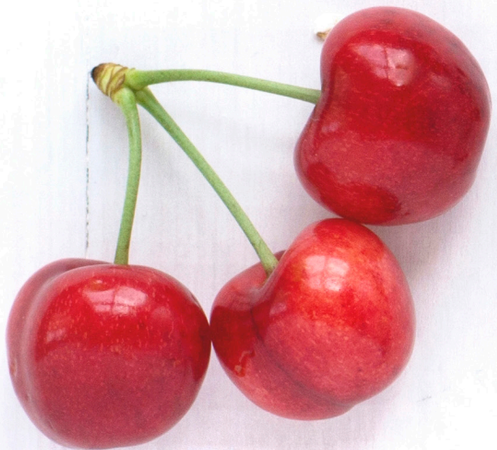
INNEHÅLLS-FÖRTECKNING:

1.0 INLEDNING ... 3
1.1 Bidra till hälsosamma matvanor! ... 4
1.2 Inspirera konsumenten att välja rätt ... 5

2.0 RIKTLINJER FÖR KOSTRÅD ... 6
2.1 Riktlinjer för kostråd i märkning och marknadsföring ... 7
2.2 Översikt – de tretton kostråden ... 8
2.3 Råden på en minut ... 9
2.4 Behåll innebörden ... 10
2.5 Använd en positiv ton och bidra till matglädje! ... 11
2.6 Testa om du kan använda ett kostråd ... 12

3.0 OMFORMULERING AV LIVSMEDELSVERKETS KOSTRÅD ... 13
3.1 Mer grönt och frukt ... 14
3.2 Mer fisk och skaldjur ... 16
3.3 Byt till nyttiga matfetter ... 18
3.4 Byt till magra mejeriprodukter ... 20
3.5 Byt till fullkorn ... 22
3.6 Mindre salt ... 25
3.7 Mindre socker ... 27
3.8 Mindre rött kött och chark ... 29
3.9 Nyckelhålet ... 31
3.10 Håll igen på mängden alkohol ... 33
3.11 Mer nötter och frön ... 35
3.12 Mer rörelse i vardagen ... 37
3.13 Håll balansen ... 39

4.0 BILAGA – VAD SÄGER LAGSTIFTNINGEN? ... 41
4.1 Välj produkt med omsorg ... 42
4.2 Regelverk om att information inte får vara vilseledande ... 43
4.3 Relevant innehåll ... 44



1.0
INLEDNING

Det är viktigt att främja en hälsosammare livsstil.
Du har makt att inspirera konsumenterna!

1.1 BIDRA TILL HÄLSOSAMMA MATVANOR!

Livsmedelsproducenter och dagligvaruhandeln är viktiga aktörer som kan bidra till hälsosamma matvanor hos den svenska befolkningen. Att branschens insatser behövs råder det ingen tvekan om. Exempelvis äter för få tillräckligt med fullkorn, fisk och skaldjur samt grönsaker och frukt.

Bra matvanor och fysisk aktivitet håller oss friska och minskar risken för levnadssjukdomar som fetma, diabetes typ 2, högt blodtryck, vissa cancer och hjärt-kärlsjukdomar. Mat och fysisk aktivitet är inte de enda faktorerna som påverkar hälsotillståndet, men de utgör en del som var och en har möjlighet att påverka själv.

1.2 INSPIRERA KONSUMENTEN ATT VÄLJA RÄTT

Det finns ett stort matintresse både i Sverige och vår omvärld. De flesta konsumenter skulle gärna vilja ha en hälsosam livsstil.

Ett sätt för livsmedelsbranschen att inspirera konsumenterna till hälsosamma matvanor är att kommunicera kostråd, som vilar på vetenskaplig grund. Det kan ske på och invid produkter i butikshyllan, för olika produktkategorier i butiken. Annonser i tryckt media, hemsidor, direktreklam och TV-reklam är ytterligare sätt att nå konsumenterna.

Samtidigt är det viktigt att förhålla sig till aktuella regelverk när kostråd ska användas i märkning och marknadsföring. Det är informationsförordningen och reglerna för närings- och hälsopåstående samt nyckelhålskriterierna som livsmedelsbranschen måste ta hänsyn till. Det är endast godkända hälsopåståenden som får användas och några löften om att ett livsmedel botar eller förebygger sjukdomar får inte kommuniceras. Läs mer om aktuella regelverk i bilagan "Vad säger lagstiftningen?".

Denna guide som tagits fram av Svensk Dagligvaruhandel ska hjälpa dig, som arbetar inom dagligvaruhandeln, att göra rätt när du använder kostråd i märkning och annan marknadsföring. Vi vill även inspirera till att fler produkter marknadsförs med kostråd. Vi vill även inspirera till att lyfta fram både befintliga och nya hälsosamma produkter som marknadsförs med kostråd.

LYCKA TILL!

2.0

RIKTLINJER FÖR KOSTRÅD

Detta kapitel handlar om grundläggande riktlinjer att följa när kostråd används

2.1 RIKTLINJER FÖR KOSTRÅD I MÄRKNING OCH MARKNADSFÖRING

Denna guide handlar om grundläggande riktlinjer att följa när du använder kostråden på eller invid enskilda produkter samt produktkategorier. Den ger dig möjlighet att anpassa budskapen till olika målgrupper och sammanhang.

Guiden kan med fördel användas tillsammans med Livsmedelsverkets vägledning om användning av Livsmedelsverkets kostråd.

Livsmedelsverkets information om användandet av Livsmedelsverkets kostråd

Tänk på att märkningen eller marknadsföringen inte får ge intryck av att Livsmedelsverket har godkänt eller rekommenderat en viss produkt eller på annat sätt kopplas ihop med den enskilda produkten.

2.2 ÖVERSIKT – DE TRETTON KOSTRÅDEN

MER GRÖNT & FRUKT

MER FISK & SKALDJUR

BYT TILL NYTTIGA MATFETTER

BYT TILL MAGRARE MEJERIPRODUKTER

VÄLJ FULLKORN

MINDRE SALT

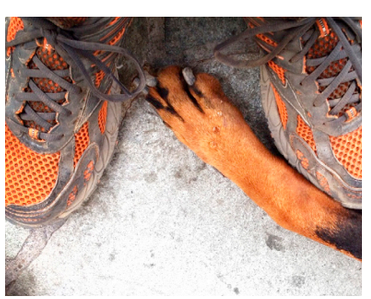
MINDRE SOCKER

MINDRE RÖTT KÖTT & CHARK

NYCKELHÅLET

HÅLL IGEN PÅ MÄNGDEN ALKOHOL

MER NÖTTER OCH FRÖN



MER RÖRELSE I VARDAGEN

HÅLL BALANSEN

HITTA DITT SÄTT >>

Mer information och inspiration om kostråden hittar du i ”Hitta ditt sätt” på Livsmedelsverkets webbplats >>

2.3 RÅDEN PÅ EN MINUT

MER

- GRÖNSAKER, FRUKT OCH BÄR
- FISK OCH SKALDJUR
- NÖTTER OCH FRÖN
- RÖRELSE I VARDAGEN

BYT TILL

- FULLKORN
- NYTTIGA MATFETTER
- MAGRA MEJERIPRODUKTER

MINDRE

- RÖTT KÖTT OCH CHARK
- SALT
- SOCKER
- ALKOHOL

2.4 BEHÅLL INNEBÖRDEN!

När du formulerar ett kostråd får du använda andra formuleringar än Livsmedelsverkets . Men var noga med att inte ändra innebörden! Tänk också på om den formulering du använder uppfattas som ett kostråd eller inte.

[E X E M P E L]

GODKÄND PRODUKT:

Coconut Bean Curry
Uppfyller kraven.

Produkten innehåller 100 gram (per 100 gram) av det innehåll som rekommenderas.

ICKE GODKÄND PRODUKT:

Korv med fem procent morötter.
Uppfyller inte kraven.

Produkten måste minst innehålla 28 gram (per 100 gram) av det innehåll som rekommenderas.

2.5 ANVÄND EN POSITIV TON OCH BIDRA TILL MATGLÄDJE!

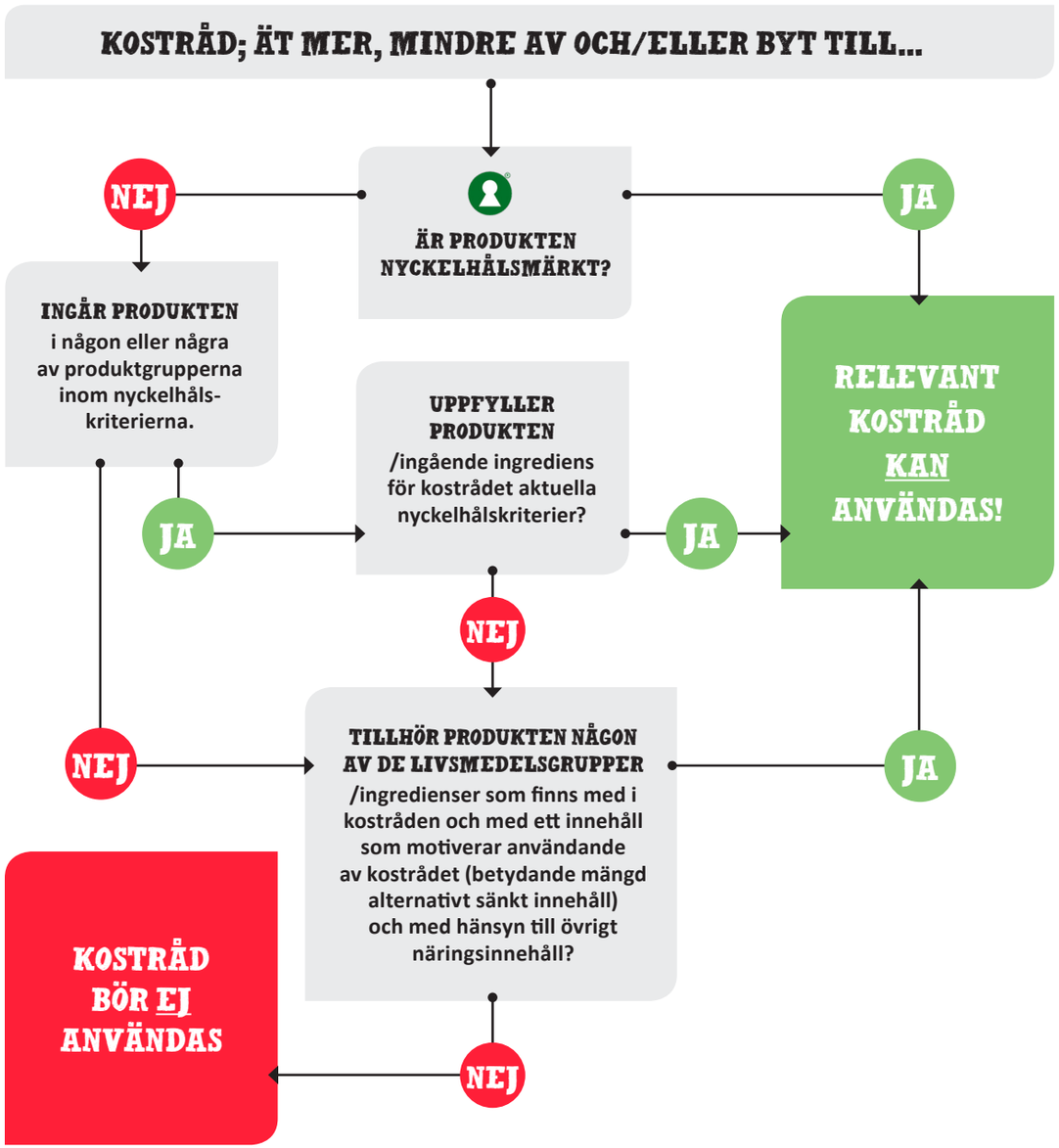
Vi vill på ett positivt och inspirerande sätt hjälpa konsumenterna att välja rätt och Livsmedelsverkets kostråd är utformade för att skapa matglädje. När du väljer att omformulera råden är det viktigt att en positiv ton och känslan av att mat är förknippat med glädje behålls. Du bör inte ställa olika livsmedel mot varandra. Lyft snarare fram och fokusera på fördelarna med dina produkter än att prata negativt om andras.

Låt dig inte begränsas av bara ett kostråd. Kommunikation av flera kostråd kan bidra till en helhetssyn på bra matvanor.

2.6 TESTA OM DU KAN ANVÄNDA ETT KOSTRÅD

När du vill kommunicera kostråd för en **produktkategori/ livsmedelsgrupp** läser du kapitel 2.0–2.5 i denna guide för att förvissa dig om att det kostråd och den produktgrupp du valt passar ihop och kan användas.

När du bestämt dig för att du vill kommunicera ett kostråd på eller invid enskilda produkter – testa om den produkt och det kostråd du tänkt kombinera kan användas. Flödesschemat kan vara till din hjälp



3.0

OMFORMULERING AV LIVSMEDELSVERKETS KOSTRÅD

Detta kapitel ger exempel på hur du kan omformulera de tretton kostråden.

3.1

MER GRÖNT OCH FRUKT

LIVSMEDELSVERKETS KOSTRÅD:

”Välj gärna grova grönsaker som rotfrukter, vitkål, blomkål, broccoli, bönor och lök.”

3.1 MER GRÖNT & FRUKT...

SÅ HÄR **KAN** DU SKRIVA:

Låt grönsakerna ta större plats på tallriken

SÅ HÄR KAN DU **INTE** SKRIVA:

Ät mer blåbär som innehåller antioxidanter

3.2

MER FISK OCH SKALDJUR

LIVSMEDELSVERKETS KOSTRÅD:

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

3.2 MER FISK & SKALDJUR...

SÅ HÄR **KAN** DU SKRIVA:

Ät mer fisk, gärna tre gånger i veckan.

SÅ HÄR KAN DU **INTE** SKRIVA:

Det är smart att äta fisk och skaldjur 2-3 gånger i veckan.

3.3

BYT TILL NYTTIGA MATFETTER

LIVSMEDELSVERKETS KOSTRÅD:

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

3.3 BYT TILL NYTTIGA MATFETTER...

SÅ HÄR **KAN** DU SKRIVA:

Byt gärna till flytande margarin och oljor

SÅ HÄR KAN DU **INTE** SKRIVA:

Byt till nyttiga matfetter så minskar risken för hjärt- och kärlsjukdomar

3.4

BYT TILL MAGRA MEJERIPRODUKTER

LIVSMEDELSVERKETS KOSTRÅD:

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

3.4 BYT TILL MAGRA MEJERIPRODUKTER...

SÅ HÄR **KAN** DU SKRIVA:

Välj gärna nyckehålsmärkta mejeriprodukter

SÅ HÄR KAN DU **INTE** SKRIVA:

Byt till magra mejeriprodukter för att förebygga benbrott

3.5

BYT TILL FULLKORN

LIVSMEDELSVERKETS KOSTRÅD:

”Välj fullkorn när du äter pasta, bröd, gryn och ris”

3.5 BYT TILL FULLKORN...

SÅ HÄR **KAN** DU SKRIVA:

Byt till fullkornsprodukter

SÅ HÄR KAN DU **INTE** SKRIVA:

Ät mer fullkornsbröd

3.5 BYT TILL FULLKORN...

DETTA ÄR FULLKORNSPRODUKTER:

- Mjöl, flingor, gryn och kross av spannmål – 100 % fullkorn
- Ris – 100 % fullkornsris
- Frukostflingor och müsli – 55 % fullkorn
- Glutenfria frukostflingor – 20 % fullkorn
- Gröt och grötpulver – 55 % fullkorn
- Bröd och brödmixer – 30 % fullkorn
- Glutenfritt bröd och brödmixer – 10 % fullkorn
- Rågbröd och mixer baserade på rågbröd – 35 % fullkorn
- Hårt bröd och skorpor – 50 % fullkorn
- Glutenfritt hårt bröd och skorpor – 15 % fullkorn
- Pasta (ej fylld) – 50 % fullkorn

– Övriga livsmedel där spannmålsdel ingår ska uppfylla fullkornskraven under respektive grupp

3.6

MINDRE SALT

LIVSMEDELSVERKETS KOSTRÅD:

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

3.6 MINDRE SALT...

SÅ HÄR **KAN** DU SKRIVA:

Välj mat med mindre salt

SÅ HÄR KAN DU **INTE** SKRIVA:

Salta mindre så riskerar du inte högt blodtryck

3.7

MINDRE SOCKER

LIVSMEDELSVERKETS KOSTRÅD:

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

3.7 MINDRE SOCKER...

SÅ HÄR **KAN** DU SKRIVA:

Skilj på vardag och helg – begränsa godis, läsk och glass till helgen

SÅ HÄR KAN DU **INTE** SKRIVA:

Om du väljer frukt istället för godis blir du inte tjock

3.8

MINDRE RÖTT KÖTT OCH CHARK

LIVSMEDELSVERKETS KOSTRÅD:

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

3.8 MINDRE RÖTT KÖTT OCH CHARK...

SÅ HÄR **KAN** DU SKRIVA:

Minska mängden kött genom att dryga ut med grönsaker, bönor, linser och rotfrukter

SÅ HÄR KAN DU **INTE** SKRIVA:

Minska risken för cancer, ät mindre mängd rött kött och chark

3.9

NYCKELHÅLET

LIVSMEDELSVERKETS KOSTRÅD:

” Ett återkommande tips är att kolla efter Nyckelhålet. Det är Livsmedelsverkets symbol som hjälper dig att hitta mat med mindre socker och salt, mer fullkorn och fibrer och nyttigare eller mindre fett.”

SÅ HÄR **KAN** DU SKRIVA:

Endast det nyttiga är gott nog – välj nyckelhålsmärkt

SÅ HÄR KAN DU **INTE** SKRIVA:

Nyckelhålsmärkta produkter garanterar dig god hälsa

3.10

HÅLL IGEN PÅ MÄNGDEN ALKOHOL

LIVSMEDELSVERKETS KOSTRÅD:

"Håll igen på mängden alkohol! Byt till alkoholfritt eller lägre alkoholhalt och förvara smartare."

3.10 HÅLL IGEN PÅ MÄNGDEN ALKOHOL...

SÅ HÄR **KAN** DU SKRIVA:

Byt till alkoholfritt alternativ

SÅ HÄR KAN DU **INTE** SKRIVA:

Även måttliga mängder alkohol ökar risken för cancer

3.11

MER NÖTTER OCH FRÖN

LIVSMEDELSVERKETS KOSTRÅD:

" Mer nötter och frön! Ett par matskedar om dagen av olika sorters nötter och frön kan vara en lagom mängd.

3.11 MER NÖTTER OCH FRÖN...

SÅ HÄR **KAN** DU SKRIVA:

Ät gärna mer nötter och frön

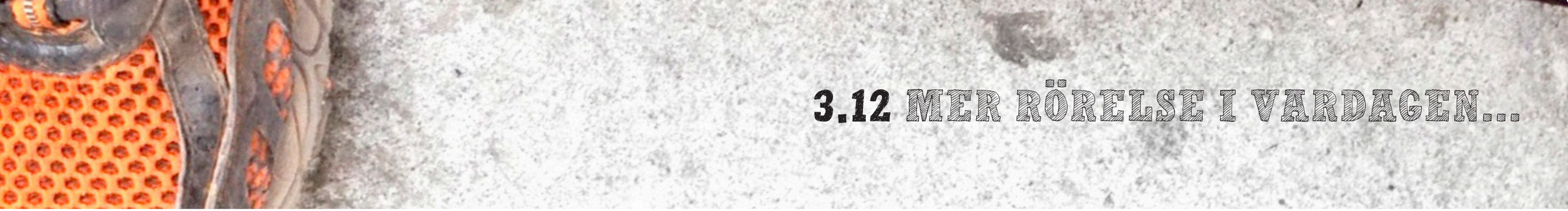
SÅ HÄR KAN DU **INTE** SKRIVA:

Mer magnesium med mycket nötter och fröer

3.12
MER RÖRELSE I VARDAGEN

LIVSMEDELSVERKETS KOSTRÅD:

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



3.12 MER RÖRELSE I VARDAGEN...

SÅ HÄR **KAN** DU SKRIVA:

Trädgårdsarbete ger dig bra motion

SÅ HÄR KAN DU **INTE** SKRIVA:

Undvik benskörhet rör på dig en gång i veckan

3.13

HÅLL BALANSEN

LIVSMEDELSVERKETS KOSTRÅD:

”Försök att hålla energibalansen genom att äta lagom mycket.”

3.13 HÅLL BALANSEN...

SÅ HÄR **KAN** DU SKRIVA:

Ät lagom mycket mat – prova mindre tallrikar

SÅ HÄR KAN DU **INTE** SKRIVA:

Ät en gång om dagen så blir du smal

4.0

BILAGA

Vad säger lagstiftningen?

4.1 VÄLJ PRODUKT MED OMSORG

Produkter som tillhör någon av de 33 livsmedelsgrupperna i Livsmedelsverkets föreskrift om Nyckelhålet (LIVS2005:9, konsoliderad version LIVSFS 2015:1) är de som främst är aktuella att använda ett kostråd på eller i marknadsföringen av produkten.

Detta betyder inte automatiskt att produkten behöver uppfylla något av kriterierna för den aktuella livsmedelsgruppen i föreskriften.

Om man vill använda kostråd i märkning eller marknadsföring för produkter som inte ingår i någon av livsmedelsgrupperna i föreskriften för nyckelhålet får en bedömning göras från fall till fall om lämpligheten att använda kostråden. En sådan bedömning bör ta sin utgångspunkt i regleringen av vilseledande i artikel 7 i EU-förordning 1169/2011.

Om man önskar lyfta fram hälsosamma aspekter för livsmedel, på vilka det är mer tveksamt att ange kostråd, kan man istället för kostråd använda näringspåståenden eller mängdangivelse av ingrediens, t ex sänkt sockerhalt i sötade drycker, fullkornshalt i bakverk.

4.2 REGELVERK OM ATT INFORMATION INTE FÅR VARA VILSELEDANDE

EU-FÖRORDNING 1169/2011. ARTIKEL 7.

Rättvisande information

1. Livsmedelsinformation får inte vara vilseledande, i synnerhet
   a. **när det gäller vad som är utmärkande för livsmedlet, särskilt dess art, identitet, egenskaper, sammansättning, kvantitet, hållbarhet, ursprungsland eller härkomstplats, framställnings- eller produktionsmetod**
   b. genom att livsmedlet tillskrivs verkningar eller egenskaper som det inte har,
   c. genom att det antyds att livsmedlet har speciella egenskaper, då i själva verket alla liknande livsmedel har sådana egenskaper, framför allt genom att närvaron eller frånvaron av vissa ingredienser och/eller näringsämnen särskilt framhävs,
   d. genom att det genom utseendet, beskrivningen eller genom presentationer i bild antyds att produkten innehåller ett särskilt livsmedel eller en ingrediens trots att en beståndsdel som normalt förekommer naturligt eller en ingrediens som normalt används i det livsmedlet har bytts ut mot en annan beståndsdel eller ingrediens,
2. Livsmedelsinformation ska vara korrekt, tydlig och lätt att förstå för konsumenten.
3. Om inte annat följer av undantag i unionsrätten för naturliga mineralvatten och livsmedel för särskilda näringsändamål, får livsmedelsinformation inte tillskriva livsmedel egenskapen att förebygga, behandla eller bota mänskliga sjukdomar eller hänvisa till sådana egenskaper.
4. Punkterna 1, 2 och 3 ska även tillämpas på
   a. reklam,
   b. presentationen av livsmedel, särskilt med avseende på deras form, utseende eller förpackning, de förpackningsmaterial som används och det sätt på vilket livsmedlen arrangeras samt den miljö i vilken de exponeras.

4.3 RELEVANT INNEHÅLL

För kostråd om att ”äta mer” av eller ”byta till” någon ingrediens eller livsmedelskategori

När ett kostråd används som uppmanar till att äta mer av eller byta till, är det viktigt att produkten också innehåller en betydande mängd av det som lyfts fram i kostrådet för att konsumenten inte ska bli vilseledd. Använd gärna nyckelhålskriterierna för att bedöma vad betydande mängd är för den ingrediens som lyfts fram i kostrådet.

När ett kostråd som uppmanar till att äta mer av eller byta till kommuniceras bör mängden av det som rekommenderas anges. Information om de regler som gäller vid märkning av mängd finns i **Livsmedelsföretagens märkningshandbok;** ”Mängdangivelse av ingredienser”, sid 47-56.

Specielit att tänka på vid kommunikation av ”byt till nyttiga matfetter”

Produkter som tillhör någon av de 33 livsmedelsgrupperna som har kriterium för mättat fett i Livsmedelsverkets föreskrift om Nyckelhålet (LIVS2005:9, konsoliderad version LIVSFS 2015:1) OCH som uppfyller detta kriterium kan märkas med kostrådet ”Byt till nyttiga matfetter” eller annan likvärdig formulering. Kombinera detta kostråd med något av följande specifika hälsopåståenden i EU-förordning 432/2012:

Enkelomättade och/ eller fleromättade fettsyror	Att ersätta mättat fett i kosten med omättat fett bidrar till att bibehålla normala kolesterolnivåer i blodet (enkelomättade och fleromättade är omättade fetter)
Livsmedel med lågt eller minskat innehåll av mättade fettsyror	Att ersätta mättat fett i kosten med omättat fett bidrar till att bibehålla normala kolesterolnivåer i blodet (enkelomättade och fleromättade fettsyror är omättade fetter)
Alfa-linolensyra (ALA)	ALA bidrar till att bibehålla normala kolesterolnivåer i blodet
Linolsyra	Linolsyra bidrar till att bibehålla normala kolesterolnivåerna i blodet

4.3 RELEVANT INNEHÅLL, FORTS...

För kostråden ät mindre salt och ät mindre socker

Produkter som tillhör någon av de 33 livsmedelsgrupper som innefattar kriterium för salt respektive socker i Livsmedelsverkets föreskrift om Nyckelhålet (LIVS2005:9, konsoliderad version LIVSFS 2015:1) OCH som uppfyller detta kriterium får märkas med kostråden ”Ät mindre salt” respektive ”Ät mindre socker” eller annan likvärdig formulering.

Villkor i EG 1924/2006 för påståenden angående lägre innehåll av socker och salt:

Socker / Ämne	Villkor
Låg sockerhalt	Högst 5 g sockerarter / 100 g eller 2,5 g / 100 ml
Sockerfri	Högst 0,5 g sockerarter /100 g eller ml
Lätt/light	Minst 30 % minskning jämfört med ordinarie produkt
Utan tillsatt socker	Inga tillsatta mono- eller disackarider eller något annat livsmedel som används för sina sötande egenskaper. Om sockerarter förekommer naturligt måste uppgiften **"innehåller naturligt förekommande sockerarter"** finnas med.

Salt / Ämne *Natrium multiplicerat med 2,5*	Villkor
Låg salthalt	Högst 0,3 g salt/100 g
Mycket låg salthalt	Högst 0,1 g/100 g
Minskat innehåll av natrium (salt)	Innehållet av natrium (salt)ska vara minskat med minst 25% jämfört med ordinarie produkt
Fri från salt 0,0125 g/100 g	Högst 0,0125 g/100 g
Minskat intag av natrium bidrar till att bibehålla normalt blodtryck	Högst 0,3 g salt/100 g
Utan tillsatt salt	Högst 0,3 g salt i näringsdeklarationen motsvarande det natrium som ingår naturligt

Kombinera gärna rådet ”Ät mindre salt” med hälsopåståendet ”minskat intag av salt bidrar till att bibehålla normalt blodtryck” enligt EU-förordning 432/2012, se nedan

Livsmedel med lågt eller minskat innehåll av natrium	Minskat innehåll av natrium bidrar till att bibehålla normalt blodtryck

4.3 RELEVANT INNEHÅLL, FORTS...

Nyckelhålet

Produkt som uppfyller nyckelhålskriterierna kan kombinera symbolen med något av följande uttryck:

- Nyckelhålet guidar dig till bra mat
- Bra val med nyckelhålet
- Har du kikat in genom Nyckelhålet idag?
- Välj Nyckelhålsmärkt!
- Nyckelhålet – den enkla vägen till bra mat!
- Nyckelhål på yoghurt – lägre sockermängd och fetthalt
- Nyckelhålet guidar till mer fullkorn och mindre salt (på bröd)

Guiden har tagits fram av Svensk Dagligvaruhandel i syfte att underlätta för medlemsföretagen att använda kostråden i märkning och marknadsföring, och därmed bidra till godare matvanor hos befolkningen.

I slutändan är det de enskilda företagen som beslutar om hur kostråden används och ansvarar för att lagen följs.

Ta kontakt med den person som är ytterst ansvarig för hälsofrågorna i ditt företag om du är osäker på hur du kan använda kostråden.

Besöksadress: Regeringsgatan 60
Postadress: 103 29 Stockholm
Telefon: 08-762 78 05
info@svenskdagligvaruhandel.se
www.svenskdagligvaruhandel.se

SVENSK DAGLIG VARU HANDEL