

Er auðvelt að velja hollan mat fyrir börnin okkar?

Ofþyngd og offita hefur aukist á síðastliðnum áratugum héraðs sem og erlendis. Það er skoðun margra, að markaðssetning skyndibita og skyldra vörutegunda ætluðum börnum eigi þar hlut að máli.

Flest tveggja ára börn eru fær um að þekkja vörumerki í búðum. Þar sem þekking á vörumerkjum hefur áhrif á val og óskir barna, hafa margir matvælaframleiðendur nýtt sér þetta til þess að markaðssetja vörur fyrir börn. Gallinn er sá, að þessar vörur eiga það oftast en ekki sameiginlegt, að innihalda annað hvort of mikið af viðbættum sykri, salti eða mettaðri fitu eða vera snauðar af næringarefnum.

Rætt hefur verið um, hvernig bregðast megi við þessu. Meðal þeirra úrræða, sem nefnd hafa verið er bann við auglýsingum á óhollustvörum. En þá kemur upp sú spurning, hvernig skilgreina eigi óhollustvörur. Ljóst er, að hér er um flókið mál að ræða. Fáar fæðutegundir eru það fullkomnar, að ekki sé hægt að gagnrýna þær á einhvern hátt. Flest matvæli, hversu holl, sem þau annars kunna að teljast, eiga það sameiginlegt að vera óholl, sé þeirra neytt í óhóflegu magni.

Mín skoðun er sú, að í stað þess að banna allar matvælaauglýsingar, sem beint er til barna, mætti gera kröfu um ákveðið hollustugildi þeirra matvara.

Á íslenskum matvælamarkaði í dag er fjöldinn allur af hollum matvörum. Vandamálið er þó oft á tíðum, að þær eru ekki sýnilegar. Því er erfitt fyrir neytendur að velja og hafna. Hollustumerkingar hafa verði ræddar lítillaga upp á síðkastið, mest meðal sérfræðinga á sviði næringar- og matvælafræði. Neytendur virðast einnig jákvæðir í garð merkinganna.

Ýmsar leiðir hafa verið farnar í nágrannaríkjum okkar. Sem dæmi má nefna *Umferðarljós* Breta þar sem matvörum eru gefin græn, gul eða rauð ljós, sem gefa til kynna magn mettaðrar fitu, viðbættis sykurs eða salts í vörinni. Svíar hafa frá árinu 1989 merkt vörur með *Skrárgatinu* (Nyckelhålet), sem glöggir neytendur hafa ef til vill séð á umbúðum sænsks hrökkbrauðs og fleiri vörum. Vörur, sem bera *Skrárgatið*, þurfa að uppfylla sérstök skilyrði um samsetningu næringarefna. Þær þurfa að innihalda hæfilegt magn viðbættis sykurs, salts og mettaðrar fitu. Auk þess er gerð krafa um ákveðið trefjainnihald kornvöru. Á næstunni hyggjast Norðmenn og Danir taka upp samstarf við Svía um að nota Skrárgatið sem opinbert hollustumerki.

Ýmsir hagsmunaaðilar héraðs hafa reynt að vekja áhuga stjórnvalda á Skrárgatinu. Þrátt fyrir það hefur enn ekki verið tekin ákvörðun um, hvort hollustumerkingar verði teknar upp á Íslandi. Ljóst er að slíkar merkingar myndu auðvelda foreldrum val á hollum matvælum fyrir börn sín. Um leið myndi "komast upp um" margar af þeim óhollu vörum, sem nú eru markaðssettar fyrir börn. Jafnframt yrði slíkt til þess að ýta við matvælaframleiðendum um vörubrúun og framleiðslu á hollari vörum. Undirrituð hefur verið í Svíþjóð undanfarnar vikur. Mér kom skemmtilega á óvart, hve margar vörutegundir úr hinum ýmsu fæðuflokkum í hillum matvöruverslanna, báru skrárgatsmerkið.

Matarvenjur mótast á barnsaldri og matvendni orsakast af því, að barnið hefur ekki vanist á að borða viðkomandi fæðutegund. Í ljósi vaxandi umræðu um offituvandann og önnur næringartengd vandamál í samfélaginu hafa kröfur neytenda um hollustugildi matvæla aukist til muna. Gott samstarf sérfræðinga á sviði næringar við matvælafyrirtæki og smásala er skilyrði fyrir því, að unnt sé að þróa og koma í sölu hollum vörum, sem hafa þörfum barna með tilliti til næringargildis og skammtastærða.