



**Vörupróun – næring – hreyfing
Stefna matvælaíðnaðarins**

Ragnheiður Héðinsdóttir
Samtökum iðnaðarins



Vöruþróun - næring - hreyfing

- Samstarf innan Samtaka iðnaðarins
 - Stefnumótun um aðgerðir gegn offitu
 - Upplýsingabæklingur
 - Áhersla á hollar vörur
- Vöruþróun - ekki einfalt mál
- Dæmi um vöruþróun hollra vara
 - vatnsdrykkir og sykurlausir gosdrykkir
 - tilbúið neytendavænt grænmeti
 - Trefjarík brauð
 - fituminni kjötvörur
 - sykur- og fituminni mjólkurvörur
 - minna salt og minni fita í kjötvörur
 - léttir tilbúnir réttir
 - “góð” fita í snakk
 - léttari sósur
- Heilsustefna Myllunnar í beinu framhaldi



Mikilvægi samstarfs milli hagsmunaaðila

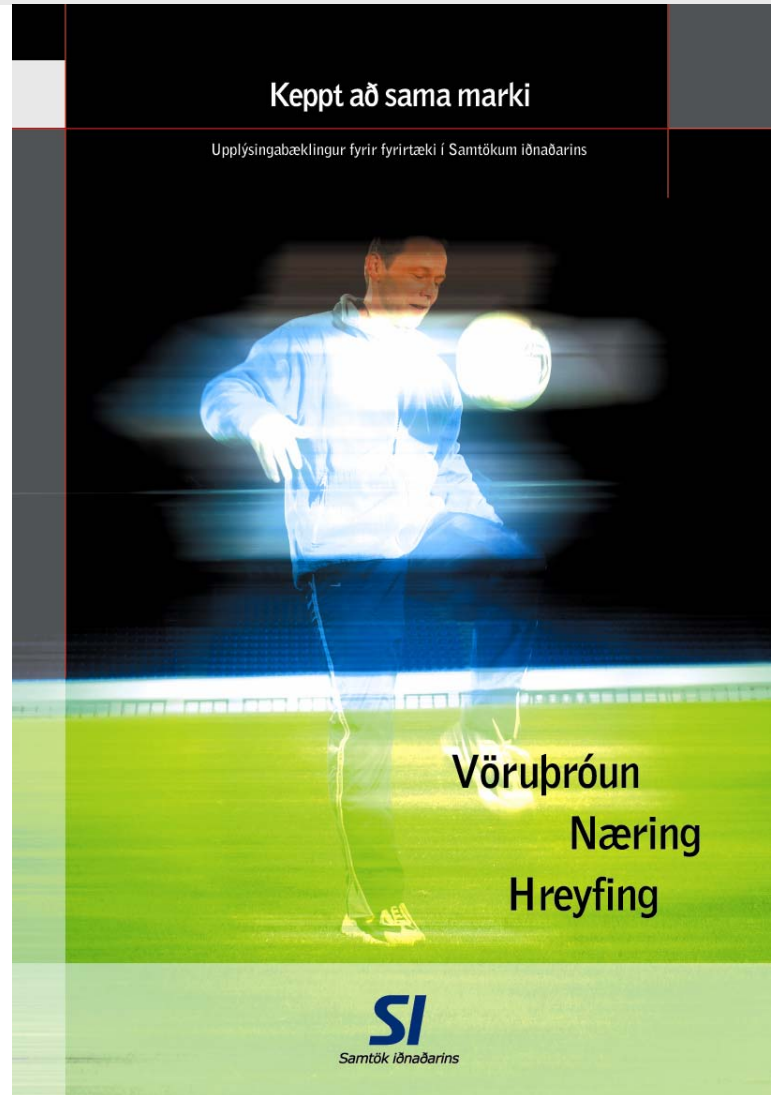
Mikilvægi þekkingar

Samspil næringar og hreyfingar

Orka inn = notuð orka



Upplýsingabæklingur fyrir fyrirtæki í Samtökum iðnaðarins



Kept að sama marki

Upplýsingabæklingur fyrir fyrirtæki í Samtökum iðnaðarins

Vörubrún
Næring
Hreyfing





Keppt að sama marki - baksíða





Vörupróun í takt við ráðleggingar

Samspil næringar og hreyfingar

Fleiri valkostir

Hófsemi, ábyrgð og ákvörðun einstaklingsins



Vörupróun - ekki einfalt mál

- Hollari vörur
 - minni orka
 - minni sykur
 - minni fita
 - meiri trefjar
 - mjúka fitu fremur en harða (engar trans)
 - minna salt
 - meiri bætiefni
 - meira grænmeti og ávextir í tilbúnum réttum



Vörupróun - ekki einfalt mál

- Sykur og fita gefa fyllingu – vandi að skipta þeim út
 - mikil vinna
 - dýrari hráefni en má ekki kosta meira
 - létt eða skert: strangar reglur um merkingar
- Hvað á að gera við fituna sem gengur af – umhverfisvandamál?
- Salt hefur mikil áhrif á bragð og mikilvæg tæknileg áhrif s.s. á byggingu og geymsluþol – vandasamt að minnka
- Bætiefnaíblöndun umdeild
- Framleiðendur eru tilbúnir en hvað með markaðinn???
- Mikilvægt að framboð og eftirspurn haldist í hendur og þar geta lýðheilsuyfirvöld komið inn



- Geysileg aukning á vatnsdrykkjum og sykurlausu gosi á kostnað sykraðra drykkja
- Salatbarir, tilbúið grænmeti og ávextir í neytendaumbúðum
- Markvisst dregið úr fitu í unnum kjötvörum bæði fyrir mótuneyti og neytendamarkað
- Hugað að salti í unnum vörum, brauði og ostum

Átaksverkefni Landssambands bakameistara



Holl og góð trefjarík brauð í dagsins önn

Í bakaríum innan Landssambands bakameistara er að finna gott úrval af hollum, trefjaríkum brauðum sem innihalda heilt korn eða mjöl úr heilu korni. Algengast er að brauð sé bakað úr hveiti, rúgi eða höfrum en einnig stundum úr byggi.

Veldu holl og góð trefjarík brauð í dagsins önn. Mundu að áleggjið skiptir líka máli. Veldu létt viðbit, hóflega feitt álegg og ríkulegt af grænmeti á brauðið þitt.



Landssamband
bakameistara

Sykurskertar mjólkurvörur

Minni kolvetni – klofinn sykur



Mjólkurvörur án viðbætts sykurs – með sætuefni



Hefðbundið skyr – fitulítið með sykri eða án



Réttmeti frá Ömmubakstri - mikið grænmeti, lítil fita





Léttir 1944



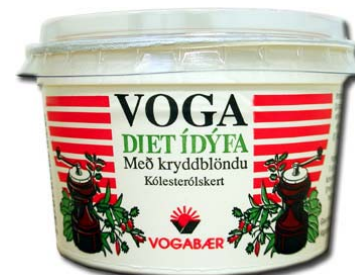
Popp án transfitusýra – valin olía til steikingar á snakki



Engar transfitusýrur



Léttar sósur – vonbrigði með sölu





Takk fyrir