



Livsmedelsverket

registrator@slv.se

Dnr 2014/40985

Yttrande

Uppdaterade svenska kostråd

Hushållningssällskapens Förbund har beretts möjlighet att yttra sig över Livsmedelsverkets öppna konsultation om Uppdaterade svenska kostråd. Yttrandet har skrivits av seniorkonsult Margareta Frost Johansson.

Remissversionen av konsumenttexter

Sid 2, tredje stycket under Lagom är bäst. Hushållningssällskapens Förbund anser att det är viktigt vilka ord som används kopplat till vilka signaler de ger. Ordet "processat kött" låter negativt och kanske också inte helt tydligt vad det avser, kan det verkliga namnet/namnen inte användas dvs. Korv och charkuterier?

Sid 3, Rolig rörelse

Lägg till promenader, det tycker många är roligt.

Sid 5, Frisk av fisk: Kanske ska klargöra att omega 3-fetter (även D-vitamin) endast finns i sk feta fiskar.

Sid 5, Risk med fisk: Det står i texten att "fet fisk från Östersjöområdet till exempel strömming/sill" – sill i Östersjön?

Sid 7 Skyddande helhet: Det står mycket om sjukdomar i texten och vilka näringsämnen som fullkornsprodukter innehåller. Eftersom målgruppen är "konsumenter" tycker jag det är viktigt att vara lite mer konkret. Citat – "fullkorn kan hjälpa till att hålla vikten" känns lite oklart med tanke på målgruppen. Det behöver följas upp med information om mättnaden.

Trycka på att fullkornsprodukter ger bättre mättnad och på så vis kan vikten hållas.

Sid 8 Byt till magra mejeriprodukter:

Tänk över ordet "magra" och vilka signaler ordet ger. Syftet är ju att locka konsumenterna att ta till sig vårt budskap. Mager är inget positivt ord, många får en negativ inställning till budskapet. Kan man inte skriva "mejeriprodukter med lägre fetthalt (alt fettinnehåll)"?

I texten om *Mejerismart* står det "mager mjölk". Hushållningssällskapens Förbund vet ju givetvis vad det innebär och vad målet med budskapet är men för en icke initierad person kan man tycka att en dryck som innehåller 97% vatten inte känns fet. Måste förtydliga ordet "mager mjölk".

Sid 9 Flera miljövinster

Lite oklart vad det menas med att "Rapsodlingarna finns ofta på nära håll..." Vad är nära håll?

Sid 10 Kött med omsorg

Om man drar ner lite på köttet kan pengarna räcka till kött som är producerat på ett hållbart sätt, och där man tagit hänsyn till hur djuren mår det vill säga i de flesta fall svenskproducerade produkter.

Kanske borde man skriva "Leta efter märkningar som visar att köttet är av naturbetskött (av svenskt ursprung) eller liknande eftersom Svenskt sigill inte är den enda bra märkningen

Sid 11 Syna saltet

Förtydliga att man ska syna saltinnehållet i meningen ”Vänd på förpackningen och syna saltet...”

Synpunkter/reflektioner – Råd om bra matvanor. Risk- och nyttohanteringsrapport

Nötter och frön

Sid 18 Slutsatser

”Livsmedelsverkets samlade bedömning är att den ökade konsumtionen av osaltade nötter, till en **måttlig nivå**, skulle vara positivt för folkhälsan”.

Hushållningssällskapens Förbund anser att ”måttlig nivå” bör specificeras lite mer för att ge ett tydligare råd.

Matfetter

Sid 26 Slutsatser

Det är många extra frågetecken i texten, är något oklart eller har det blivit miss i skrivandet?

Godis, glass, bakverk och söta drycker

Sid 46 Förslag till huvudbudskap

Varför ska begränsningen av socker särskilt komma från drycker varför inte från alla produkterna; godis, glass, bakverk och söta drycker. Vi är ju världsmästare på att äta godis.

Stockholm 2015



Jesper Broberg

Förbundsdirektör

Hushållningssällskapens Förbund