

Hrana s markicom kojom država jamči da jedete zdravo

"Živjeti zdravo" proizvođačima koji zadovolje kriterije za proteine, masti, ugljikohidrate i soli



Foto: Grgur Žučko/pixsell



Autor: [Ivana Rimac Lesički](#)

Markica s natpisom "**Živjeti zdravo**" uskoro će olakšati kupnju potrošačima u Hrvatskoj. Na police do kraja godine stižu posebno označene namirnice za koje država jamči da su zdrave i kvalitetne te da si njihovom kupnjom osiguravamo pravilnu prehranu. Između više vrsta, primjerice, jogurta ili sira, no različitih proizvođača, odlučivat ćemo i na temelju te markice koja označava da je upravo taj proizvod **nutritivno vredniji** od drugih proizvoda iste vrste te da biramo proizvod koji je prošao na mjerenjima prema količini soli, šećera, masti.

Rezultat je to istoimenog projekta iza kojeg stoji tim Hrvatskoga zavoda za javno zdravstvo, koji je osmislio taj prvi jamstveni žig za zdraviju hranu u Hrvatskoj.

Promjena navika

– Kako promijeniti navike, pitanje je izbora i dostupnosti. Prema dosadašnjim istraživanjima, većina se ljudi, posebno kad imaju zdravstvenih tegoba, želi zdravije hraniti. Izbor hrane koja nam se nudi na tržištu takav je da ne omogućuje uvijek dostupnost pravilne prehrane i ljudi uglavnom kupuju kompulzivno pod utjecajem navika. Koristeći se tehnikama socijalnog marketinga, izradili smo kriterije za uvođenje jamstvenog žiga "Živjeti zdravo" kojim se nastoji utjecati na promjene prehrambenih navika – objasnio je dr. sc. **Vedran Poljak** iz HZJZ-a, dodajući kako su spomenute kriterije u Zavodu izradili na temelju europske uredbe o informiranju potrošača o hrani.

Tom je uredbom, među ostalim, točno određena **maksimalna dnevna količina** masti, zasićenih masnoća, ugljikohidrata, šećera, proteina i soli. Isti dokument, nadalje, izjednačio je i preporučeni dnevni energetska unos određujući ga na 2000 kalorija za zdrave odrasle osobe, neovisno o spolu i poslu koji obavljaju.

Jednak okus, a zdravije

– Ta je uredba temelj za ocjenjivanje proizvoda, uz posebne kriterije grupa hrane. Proizvode smo podijelili na deset različitih grupa, na primjer, mlijeko i mliječni proizvodi, ulja i masti, voće, povrće i njihove prerađevine, te im dali kriterije koje moraju zadovoljiti da bi dobili jamstveni žig. Na primjeru sirnog namaza to znači da smo provjerili kriterije za količine proteina, masti i soli. Ako zadovolje uvjete, imaju pravo dobiti jamstveni znak “Živjeti zdravo” na tri godine – objašnjava dr. sc. **Lea Pollak** iz HZJZ-a napominjući da ne postoji rok za analizu sastava i kvalitete proizvoda.

Kod proizvođača i uvoznika hrane, tvrde ti stručnjaci, postoji interes za žig jer će biti lakše prepoznati kvalitetniju hranu, što je i njima u interesu. Drugi učinak, napominju, jest poticanje proizvođača na reformulaciju proizvoda.

– Ako, primjerice, od šest proizvoda nekog proizvođača tri ne prolaze kriterije, dva prolaze i jedan je na granici, onda idemo pregovarati da taj proizvođač **reformulira konkretan proizvod** te recimo smanji količinu soli u njemu – objasnio je dr. sc. Poljak ističući kako se projekt provodi uz podršku i suradnju Ministarstva zdravlja te nadovezuje na Strateški plan smanjenja unosa kuhinjske soli. Naime, stanovnici Hrvatske dnevno unose čak 11 grama soli, gotovo dvostruko više od europske preporuke, što uzrokuje značajne javnozdravstvene posljedice.

– Cilj nam je poticati proizvođače da stvaraju proizvode koji **imaju manji udio soli** uz zadane karakteristike proizvoda – dodao je dr. sc. Poljak. To bi u praksi značilo da će kifla, kruh, pecivo na koje smo se naviknuli ostati jednaka okusa, ali biti zdraviji izbor jer je utvrđeno kako se četvrtina soli u pekarskim proizvodima može smanjiti.

Peciva prepuna soli

Kruh i pekarski proizvodi glavni su put unosa soli. Jedan perez ima više od dva grama soli, gotovo trećinu dopuštenog dnevnog unosa soli u organizam