

HUR DIGITALA MÄRKNINGAR KAN DRIVA BÄTTRE MATKONSUMTION

Utifrån hälsa och
processningsgrad

 **FoodFacts**

Tydlig och enkel märkning av livsmedel är en viktig förutsättning för att människor ska kunna göra medvetna val utifrån sina behov.

I den här guiden kommer du kunna läsa om olika märkningar som Nutri-Score och system som NOVA med flera. Vi kommer undersöka hur de används idag, vad som händer internationellt just nu och dela våra slutsatser om framtiden för märkningarna. Vår förhoppning är att guiden kan hjälpa dig vidare i att utveckla din digitala matdata för din organisation.

Innehåll

Bakgrund

- Om FoodFacts
- Vilken betydelse har märkningarna?
- Produktmärkning idag
- Produktmärkning i närtid

Fiktiva case

- Case 1: E-handel som vill förbättra sina produktrekommendationer
- Case 2: Hälsoinfluencer som vill förbättra sina följares matval
- Case 3: Livsmedelsbolag som vill förbättra sortimentet

Nutri-Score

- Vad är Nutri-Score?
- Vad händer med Nutri-Score just nu?
- FoodFacts åsikt om Nutri-Score

Processningsgrad

- Vad är NOVA?
- Vad händer med NOVA just nu?
- FoodFacts åsikt om NOVA

Slutsats

Appendix

- NOVA-systemets olika grupper

Om FoodFacts

Vi som står bakom den här guiden är FoodFacts, en digital molnbaserad plattform för intelligent livsmedelsdata. Vi arbetar för att göra information om mat mer tillgänglig och enklare att förstå, för att konsumenter lättare ska kunna fatta välgrundade beslut kring produkterna de väljer. Läs mer om oss på foodfacts.se.



Vilken betydelse har märkningarna?

81%

tycker att det är svårt
att förstå matens
klimatpåverkan.

Källa: Felixbarometern
2020

Fyra av tio

personer skulle äta
nyttigare om de hade
större kunskap om vad
som är nyttigt för dem.

Källa: Undersökning av
ICA 2019

8 av 10

konsumenter
vill kunna överväga den
klimatmässiga påverkan
av maten.

Källa: Felixbarometern
2020

Märkningar hjälper oss att jämföra och välja produkter
utifrån hälsa och hållbarhet

Produktmärkningarna idag

Det finns en rad livsmedelsmärkning- och certifieringar idag som ska göra det enklare för konsumenterna att jämföra och välja produkter. Generellt finns det tre sorter:

- Tredjepartsmärkning- och certifieringar som Fairtrade, KRAV, Svenskt Sigill, EU-lövet, Från Sverige och UTZ är helt oberoende och märkningsorganisationerna kontrollerar att kriterierna uppfylls.
- Nyckelhålet är en frivillig nordisk märkning som Livsmedelsverket står bakom. Den markerar ett hälsosammare alternativ inom en viss produktgrupp. Den är gratis att använda och det är producenten som ansvarar för att reglerna följs.
- Företagsmärkning som exempelvis Mondelez egna märkning Cocoa Life, Arlas märkning Bondeägda och Quaker Oats Heart Healthy.



®



Produktmärkningar i närtid...

Under de senaste åren har en rad nya märkningar utvecklats och börjat användas inom livsmedelsindustrin. Vissa med fokus på näringsvärde och andra på klimatpåverkan. I den här guiden kikar vi närmare på Nutri-Score och NOVA-systemet. Läs om vad de betyder, hur de räknas ut och hur de kan användas både nu och i framtiden i din organisation.

Nutri-Score har förutsättningar att i framtiden bli rekommenderad märkning för näringskvalitet på framsidan av förpackningar inom hela EU. NOVA-systemet används redan idag i flertalet Europeiska länder och är internationellt erkänt av [FAO](#) och WHO.



Märkningar i framtiden

Ny valpåverkan

Det finns en rad faktorer som påverkar hur vi använder märkningar och livsmedelsinformation i framtiden. E-handeln fortsätter att växa och för att möta kundens unika behov kan AI-styrda sökfilter skapa en skräddarsydd köpupplevelse. Samtidigt får influencers i sociala medier större inflytande över våra matrender- och val.

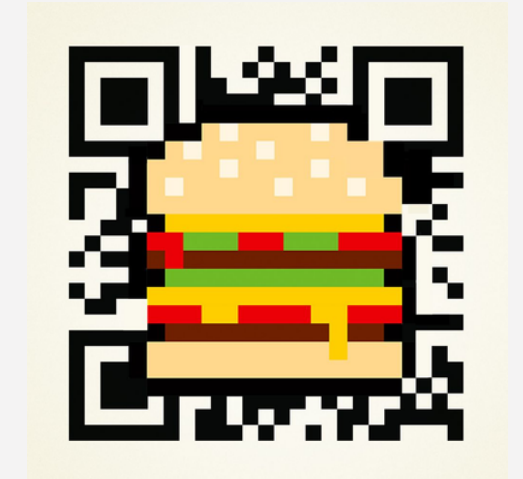
Högre konsumentkrav

Konsumenter kräver dessutom enkel och snabb information som är tillgänglig digitalt. Marknadsföringsbudskap på förpackningen kommer inte längre vara bra nog. Den medvetna konsumenten kräver transparens och ställer högre krav på livsmedelsföretagen, vilket blir en utmaning.

Ny teknologi

Smarta vitvaror hjälper oss med matinköpen och tillagning och med biometrins utveckling blir personaliserad hälsovård och kosthållning allt vanligare. När vi börjar närma oss 2030 tror vi även att allt fler hållbarhetsmärkningar kommer tas fram.

Medvetna konsumenter och digitala tjänster kommer att ställa nya krav på framtidens märkningar och kvalitet på matdata.



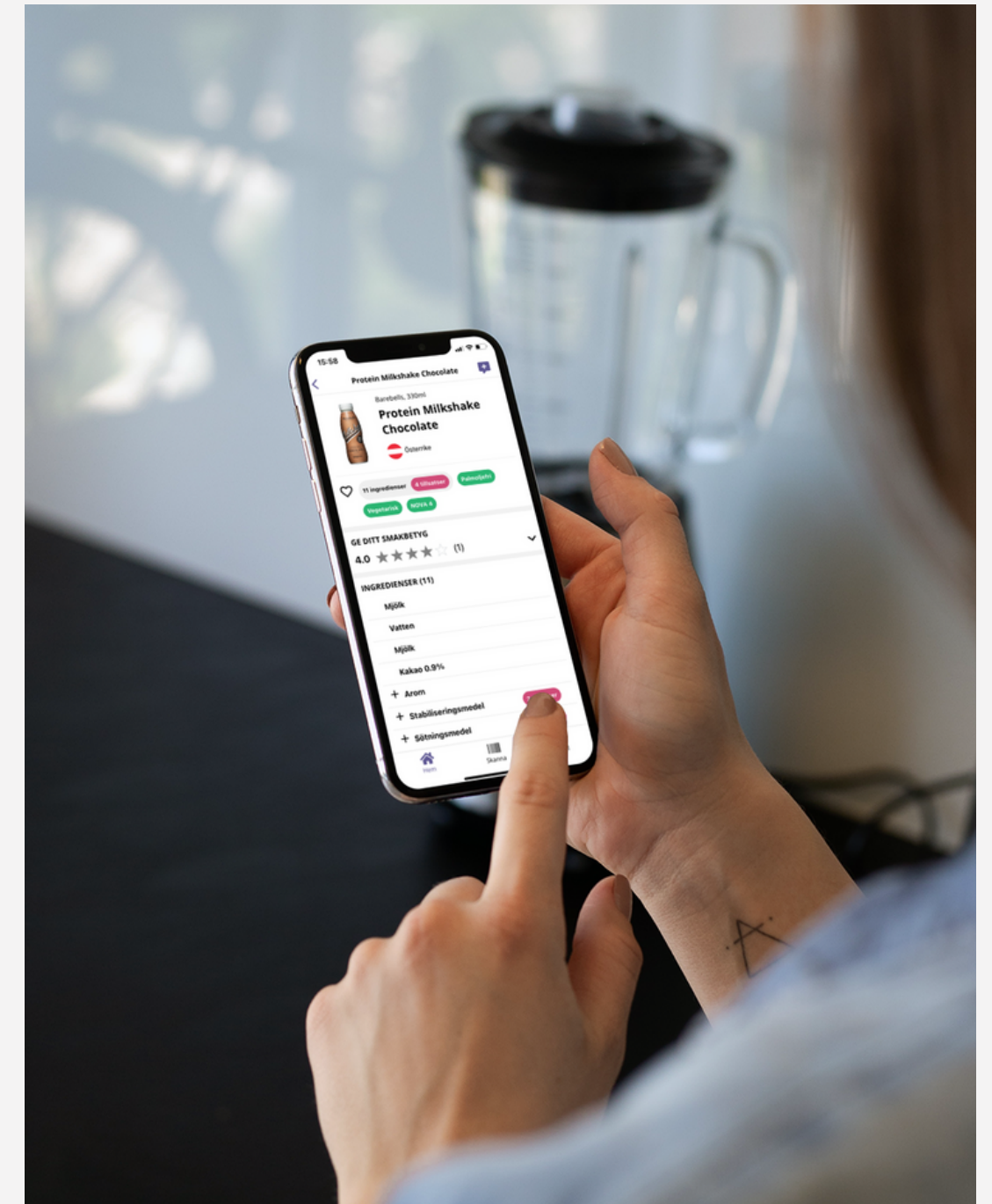
FIKTIVA CASE PÅ HUR
DIGITALA MÄRKNINGAR
KAN DRIVA BÄTTRE
MATKONSUMTION

Case 1: E-handel som vill förbättra sina produktrekommendationer

Du jobbar med en e-handel och vill driva bättre matval och minska sockerkonsumtionen för dina kunder. Genom att använda en beräkningsalgoritm blir det grunden för dina förbättrade produktrekommendationer på hemsidan.

Algoritmen baseras på en beräkning där 50% av poängen baseras på produktens Nutri-Score, 25% baseras på saltmängd och 25% baseras på produktens sockermängd. Med detta poängsystem kan automatiserade beräkningar och automatiserade produktrekommendationer göras väldigt enkelt och samtidigt vara vetenskaps- och faktabaserade. Nutri-Score visas i det här fallet inte upp för konsumenten men används för uträkningen.

På hemsidan får konsumenten smarta produktrekommendationer som visar hälsosammare alternativ baserat på er egna algoritm och värderingar. Genom att ha bättre sökfiler skapar det en mer personlig shoppingupplevelse, ökar totala värdet av varukorgen och lockar nya lojala kunder till e-handeln.



Case 2: Hälsoinfluencer som vill förbättra sina följares matval

Du är en influencer som vill uppmuntra dina följare till att äta bättre genom minskad sockerkonsumtion och mindre andel processad mat i sin kost. Du har många följare i sociala medier och skapar en digital tjänst som baseras på Nutri-Score, NOVA-systemet och en rad ingredienser som du vill att dina följare ska undvika.

I detta fall kombineras i back-end NOVA-systemet, Nutri-Score samt så ges poäng utifrån ingredienser som du vill att dina följare ska undvika. Den digitala tjänsten poängsätter produkter utifrån dina valda kriterier.

Med vetenskapligt grundade och transparenta märkningar frångår man enskilda hälsopåståenden och förflyttar istället makten till konsumenten som kan göra val utifrån sina egna värderingar när de jämför produkter. En sådan här digital tjänst skulle möjliggöra tillgången av enkel, objektiv och pålitligt livsmedelsinformation för fler konsumenter. Resultatet blir att följarna enklare kan veta vad de ska äta mer och mindre av.



Case 3: Livsmedelsbolag som vill förbättra sortimentet

Du är en kategori- eller sortimentschef på ett stort livsmedelsbolag som vill utvärdera och förbättra produktportföljen över tid.

Du tar fram ett poängsystem baserat på vetenskap och ingredienser som fokuserar på den kvalitet som du vill driva.

Här får du överblick över hela sortimentet och hur det förändras över tid i relation till de kvalitetsmål ni vill driva för ert sortiment. Du kan skapa en poängsättning och göra automatiserade uträkningar utifrån parametrar som proteininnehåll, laktosfri och Nutri-Score. Du kan modellera och testa hur förändringar i innehåll och näringsvärde kan förbättra din Nutri-Score-poäng och sätta mål för sortimentet över tid.



Vill du driva bättre matval eller sätta mål för ditt produktsortiment?

FoodFacts dataplattform och intelligenta matdata skulle kunna hjälpa just din organisation. FoodFacts har lösningar oavsett om du vill få tydligare hälso- och hållbarhetsinsikter om produkter, personaliserad scoring eller utveckla relevanta digitala tjänster så att dina kunder kan förstå hur de kan ta bättre beslut kring mat.

Hör av dig till vår VD Alexandra Ferreira på alexandra@foodfacts.se eller besök vår hemsida [foodfacts.se](https://www.foodfacts.se).

Om du vill hålla dig uppdaterad om det senaste inom intelligent matdata, anmäl dig till vårt nyhetsbrev [här](#).

NUTRI-SCORE

Vad är Nutri-Score?

Nutri-Score sammanfattar näringsinnehållet för en produkt förenklat till fem bokstäver, från A till E. Där A är mörkgrön (högsta näringskvalitet) och E är mörkröd (lägsta näringskvalitet). Nutri-Score-systemet baseras på beräkningar som kommer från Storbritanniens Food Standards Agency (FSA) näringsprofileringsystem, så kallade FSA score.

Denna poäng, som går från -15 till 40, utvärderar en produkts övergripande näringskvalitet. Utvärderingen baseras på 100 g eller 100 ml och ser på om en produkt innehåller negativa faktorer som kalorier (kj), mättade fettsyror (g), sockerarter (g) och natrium (mg); och positiva faktorer såsom protein (g), fiber (g), och frukt, grönsaker, baljväxter, nötter och oliv-, nöt- och rapsolja (%).

Nutri-Score är den officiellt rekommenderade märkningen för kortfattad näringsinformation i bland annat Frankrike, Tyskland, Nederländerna, Belgien och Storbritannien.



Vad händer med Nutri-Score just nu?

I dagsläget får företag i Sverige inte märka sina produkter med Nutri-Score. Däremot får produkter som tillverkats och märkts med Nutri-Score i andra länder säljas i Sverige.

Användningsområden för Nutri-Score

Enligt de nuvarande EU-reglerna så är det tillåtet under vissa villkor för livsmedelsföretag att sätta näringsinformation på framsidan av förpackningar, men inte obligatoriskt. Just nu håller EU-kommissionen på att arbeta fram ett förslag för att standardisera framsidan av förpackningar med en enhetlig näringsdeklaration som gäller för hela EU, som en del av deras handlingsplan Farm to Fork och Nutri-Score har för det varit en av kandidaterna. Under senhösten 2022 beslutade EU-kommissionen att skjuta fram beslutet till 2023.

Utmaningar med Nutri-Score

Kritiken mot Nutri-Score har hittills varit riktad mot metodologiska begränsningar där ultraprocessade produkter med lågt näringsvärde kan få fördelar, framför naturliga, ekologiska och regionala produkter. Utmaningen blir om konsumenter likställer ett högt Nutri-Score med direkta hälsoeffekter eller ett högt näringsvärde hos en produkt, och förbiser helhetseffekten av kost och livsstil. Det finns också förslag om att Nutri-Score ska baseras på portionsstorlek istället för 100 g/ml för en mer rättvis jämförelse.



Nutri-Score på förpackning med gröna linser i Frankrike

FoodFacts åsikt om Nutri-Score

- Att ha en standardiserad näringsdeklaration över hela Europa underlättar för både livsmedelsproducenter och konsumenter att fatta enklare och bättre beslut kring mat. Det gör livsmedelsinformationen mindre komplex och ger en snabb sammanfattning av en produkts hälso- eller klimatpåverkan, i det här fallet näringskvaliteten.

Begränsningen i Sverige idag är att man inte kan jämföra produkter som inte har Nyckelhålmärkningen. Tills dess att det finns bättre och mer standardiserade märkningar är Nutri-Score det bästa "nudgingverktyget" som finns tillgängligt idag och därför har vi automatiserat uträkningen av det för alla produkter i Sverige i vår plattform.

Även om Nutri-Score inte behöver presenteras för slutkonsument kan det användas internt för att t.ex. filtrera produkter med ett högre Nutri-Score i sortimentet eller användas när man bygger en egen poängsättning av produkter i kombination med andra parametrar som lågt sockernehåll och högt proteinvärde. Allt detta är möjligt att göra med FoodFacts intelligenta livsmedelsdata och plattform, säger Alexandra Ferreira, VD på FoodFacts



Alexandra Ferreira, VD på FoodFacts

NOVA-SYSTEMET

Vad är NOVA?

NOVA är ett system för att dela in livsmedel efter graden av bearbetning, från helt obehandlad (1) till ultraprocessad (4). Se vårt appendix för mer detaljer kring hur man kategoriserar livsmedel utifrån NOVA-systemets grupper.

NOVA-klassificeringen är utvecklad av Carlos A. Monteiro, professor i nutrition och folkhälsa vid São Paulos universitet i Brasilien och hans team av forskare. Det används som ett validerat verktyg inom forskningen på folkhälsa och nutrition. NOVA är internationellt erkänt av bland annat organisationer som WHO och FAO .

Idag används NOVA i Frankrikes hälsopolicy för folkhälsa och näring för att under 2018-2022 minska konsumtionen av ultraprocessad mat (grupp 4) med 20 procent.

I vår plattform har vi automatiserat uträkningen av NOVA och alla produkter har grupperats utifrån systemet. Den informationen kan användas i utvecklandet av olika digitala tjänster.



*Se appendix för mer detaljer kring
NOVA-systemets olika grupper*

Vad händer med NOVA just nu?

Nyheten om att svenskarna äter mest ultraprocessad mat i Europa fick stort genomslag under hösten 2021. Både Dagens Nyheter och Svenska Dagbladet har haft stort fokus på hälso- och hållbarhetseffekten av ultraprocessad mat.

Användningsområden med NOVA

NOVA har sina begränsningar, men det finns ändå en rad användningsområden eftersom det är den bästa kategoriseringen av processningsgrad som idag finns tillgänglig. Dessutom används systemet redan i en rad EU-länder idag.

Utmaningar med NOVA-systemet

Kritiker till NOVA-systemet menar att det finns risker att felkategorisera livsmedel utifrån ett produktionstekniskt perspektiv. En naturell yoghurt hamnar till exempel i NOVA grupp 1 medan en sötad yoghurt hamnar i grupp 4 även om det skiljer sig lite sett till använd produktionsteknik. Ett annat exempel är fullkornsbröd som hamnar i NOVA grupp 4 men som egentligen är en hälsosam produkt full med fibrer som vi enligt Livsmedelsverkets rekommendationer borde äta mer av.

Svenskar äter mest ultraprocessad mat i EU



Belgiska forskare har för första gången kartlagt hur mycket ultraprocessad mat som konsumeras i 21 EU-länder samt Storbritannien. Foto: Adam Sundman

Svenskarna äter mest ultraprocessad mat i EU. Även i resten av världen ökar konsumtionen och kopplas till den globala fetmaepidemin. Nu införs rekommendationer i USA och flera andra länder.

Henrik Ennart
Publicerad 2022-01-16

Följ skribent

<https://www.svd.se/a/JxLlLb/kartlaggning-svenskarna-ater-mest-skrapmat-i-eu>

FoodFacts åsikt om NOVA

Deniz Liebert, Projektledare för datakvalitetsteamet som har utvecklat vår automatiseringsalgoritm för NOVA i FoodFacts plattform:

- Vi är långt ifrån att konsumenter ska fatta beslut utifrån NOVA men vi vet att ultraprocessad mat är ett väldigt aktuellt ämne utifrån hälsa och hållbarhet. NOVA kan användas som ett verktyg av både företag och konsumenter för att få en snabb förståelse för hur bearbetad en viss produkt är.

Även om NOVA är en förenklad klassificering och har sina begränsningar så tycker vi på FoodFacts att det är den bästa klassificeringen av processningsgrad som finns tillgänglig idag. Därför har vi på FoodFacts automatiserat NOVA-grupperingen för alla livsmedel med ambitionen att förbättra automatiseringen när en bättre modell dyker upp.

I dagsläget använder vi redan NOVA-automatiseringen i kombination med andra märkningar, som Nutri-Score och taggar som tillsatt socker och ekologiskt för att hjälpa en av våra kunder att bättre kunna poängsätta produkter i sin plattform. Vår kunds skräddarsydda poängsättning bidrar till en bättre matkonsumtion för deras användare.



Deniz Liebert, projektledare för FoodFacts datakvalitetsteam

FOODFACTS
SLUTSATSER OM
MÄRKNINGAR

Ska man vänta på standarder?

Så ska du bara vänta på att nya industristandarder kommer på plats för att kunna agera? När det finns flertalet olika typer av märkningar och poängsystem som debatteras och regleringar kring hälsomärkningar inte är särskilt tydliga är det inte alltid lätt att veta vad man ska göra.

Vi tror att oavsett vad för typ av poängsystem eller märkning som kommer finnas nu och framöver, kan du fortfarande få ordning på din matdata här och nu. För dig som representerar en retailer kan du redan nu skapa smartare produktutbyten och rekommendationer, grundade på vetenskapsbaserade märkningar och poängsystem. Som en influencer inom hälsa eller hållbarhet kan du skapa dina egna kriterier baserat på ett eller flera redan etablerade märkningar, för att "nudgea" dina följare i rätt riktning. Som ett livsmedelsföretag kan du automatisera dina nuvarande poängsystem och märkningar och identifiera sätt att förbättra dem.

Vi tror att det viktigaste är att börja agera.



VS

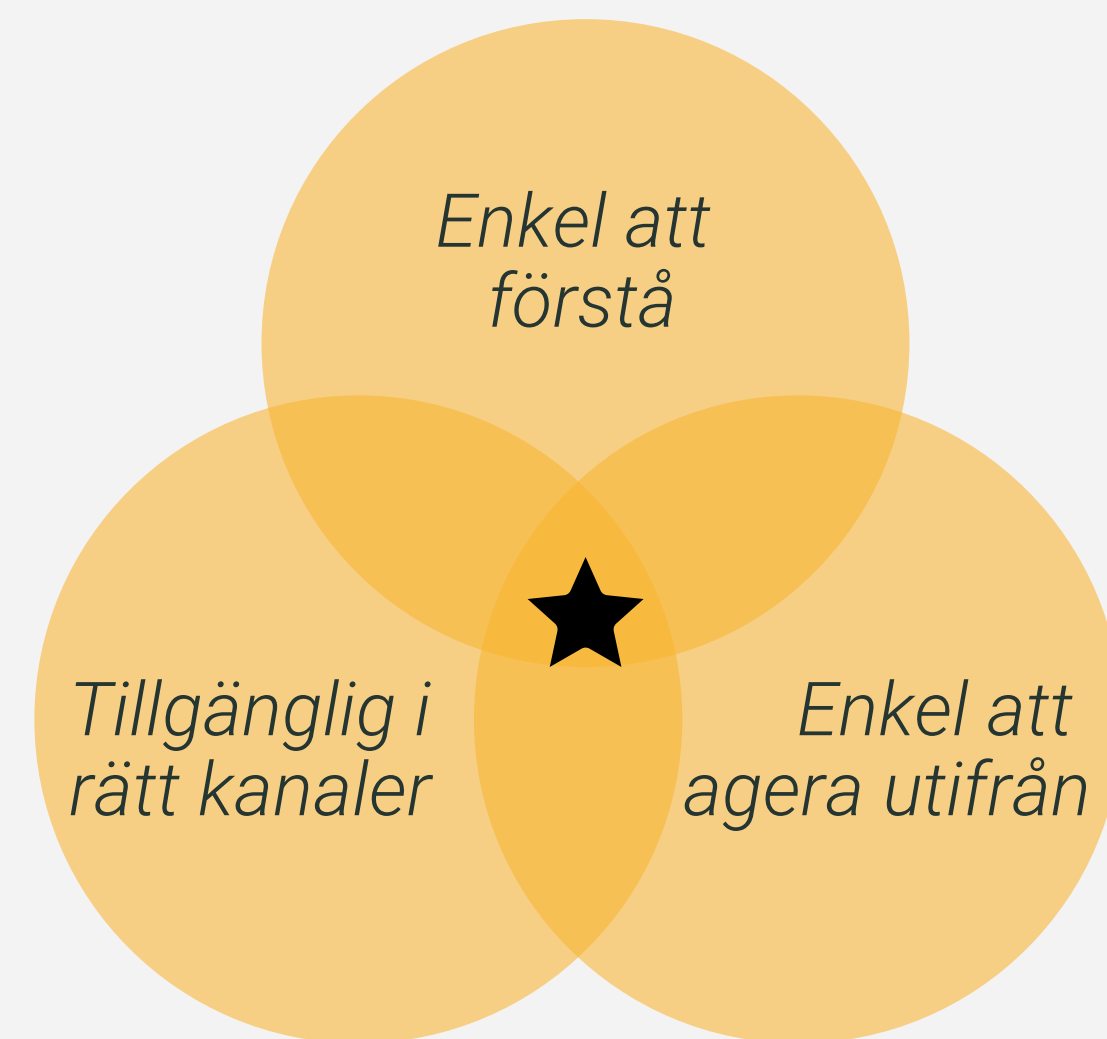


Nyckeln till framgång med din digitala livsmedelsinformation

Genom att arbeta aktivt med att förbättra matdata för att göra den tillgänglig, lättförståelig och handlingsbar hjälper vi konsumenter att fatta bättre beslut.

8 nyckelfrågor som hjälper dig att komma igång med arbetet:

- Kontrollerar du det som sägs om dina produkter?
- Finns informationen tillgänglig där dina konsumenter behöver den?
- Är din data redo för en digital värld?
- Hur djupt kan konsumenten söka i din produktinformation?
- Förstår dina konsument värdet av hållbarhetsmärkning?
- Skulle din "matfilosofi" kunna översättas till ett poängsystem?
- Har du räknat ut hur din portfölj presterar enligt Nutri-Score och NOVA?
- Kan du påverka vilka produktutbyten som kan föreslås för kund, baserat på individuella preferenser?



APPENDIX

NOVA-SYSTEMET

Grupp 1 - obehandlade eller minimalt processade livsmedel

Till grupp 1 tillhör obehandlade eller naturliga livsmedel kommer direkt från växter (frukt, rötter, blad) eller djur (muskel, ägg, mjölk). De har inte genomgått någon som helst bearbetning mer än att man har tagit tillvara på den delen som är ätbar av växten eller djuret.

Minimalt bearbetade livsmedel är de som har exempelvis torkats, rostats, krossats, kokats, pastöriserats eller frusits för att dels kunna förpackas men också förlänga hållbarheten utan att förändra matens näringsegenskaper.

Exempel på livsmedel som tillhör grupp 1 är ägg, torkad frukt, baljväxter, skurna och frysta grönsaker, frukter och bär, förpackade spannmål, färska eller torkade örter, kylt eller fryst kött, svamp och pastöriserade mjölkprodukter.



Grupp 2 - processade kulinariska ingredienser

I grupp 2 används livsmedel från grupp 1 för att skapa kulinariska ingredienser. Det görs genom bearbetningsmetoder som torkning, malning, raffinering och pressning.

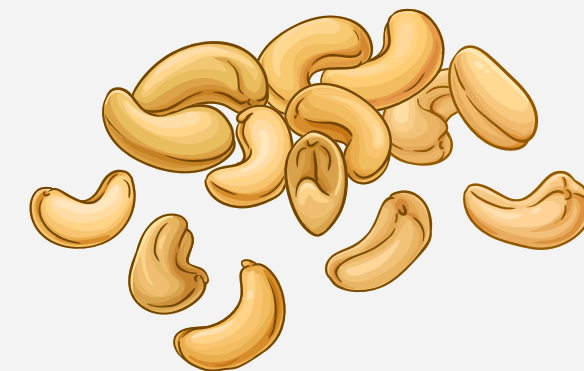
Till denna grupp hör till exempel vegetabiliska oljor från solrosfrön, sojaböner och oliver, smör från mjölk, socker från sockerbetor eller sockerrör, stärkelse från majs eller potatis och salt utvunnet från havsvatten.



Grupp 3 - processade livsmedel

Produkter i grupp 3 tillverkas genom att kombinera obearbetade eller minimalt bearbetade livsmedel från grupp 1 och kombinera dessa med ingredienser från grupp 2 som socker, olja och salt. Det gör man för att förlänga hållbarhetstiden och förbättra eller modifiera smaken. I denna kategori har livsmedlen vanligtvis två eller tre ingredienser och kallas ofta för halvfabrikat.

Exempel på livsmedel i denna grupp är konserverade grönsaker, saltade nötter, fermenterade alkoholhaltiga drycker, rökt kött och frukt inlagd i sirap.



Grupp 4 - ultraprocessade livsmedel

I denna grupp förekommer produkter som har fem eller fler ingredienser och som har genomgått en hög grad av industriell behandling. De är ofta gjorda på industriella ämnen som inte förekommer i maten vi lagar hemma, exempelvis hydrerade oljor, modifierad stärkelse och emulgeringsmedel.

Ingredienser som är vanligt förekommande i Grupp 4 livsmedel kan vara socker, oljor, fetter och salt men även lösningsmedel, förtjockningsmedel, emulgeringsmedel, sötningsmedel, färgämnen, konserveringsmedel och andra tillsatser.

Tillverknings sättet och ingredienserna är valda för att skapa lönsamma produkter med lång hållbarhet och som också är hyperaptitliga (hyper-palatable). Produkterna är vanligtvis former av snacks eller mellanmål och redo att ätas direkt. Exempel på ultraprocessade produkter är kakor, godis, margarin, flingor, choklad, läsk och färdigmat som frysta pizzor och andra färdigrätter



Referenser

<https://sverigesradio.se/artikel/svenskar-ater-mest-skrapmat>

<https://fragor.livsmedelsverket.se/org/livsmedelsverket/d/nutri-score-markning-tillatet/>

<https://www.eufic.org/en/healthy-living/article/front-of-pack-nutrition-labelling>

<https://world.openfoodfacts.org/nutriscore>

<https://eurohealthnet-magazine.eu/nutri-score-the-story-so-far>

<https://regulatory.mxns.com/en/ultra-processed-foods-nova-classification>

<https://world.openfoodfacts.org/nova>

<https://www.forskning.se/2022/02/18/ultraprocessad-mat-klassificeras-felaktigt/>

<https://www.foodnavigator.com/Article/2022/10/27/EU-wide-labelling-scheme-decision-pushed-forward-to-2023-as-Commission-admits-complex-situation#>

<https://www.livsmedelshandlarna.se/alltfler-svenskar-vill-ata-halsosamt>

<https://www.felix.se/hallbarhet/felixbarometern/>