

תווי סימון תזונתי ככלי לשינוי הרגלי צריכת מזון קוצאת תכנית choices

ד"ר רם וייס^{1,2}, גב' יערה תירוש-קמינצ'יק³

¹ המחלקה לתזונה ומטבוליזם, האוניברסיטה העברית בירושלים

² עמותת צ'ויסס-ישראל

³ בית הספר לבריאות הציבור, אוניברסיטת חיפה

פורסם בכתב העת IDA של עמותת עתיד- עמותת הדיאטנים בישראל
גיליון פברואר 2011

תזונתי מועדף ומטרתם לספק הערכה שוויונית בין המוצרים.

מחקרים בנוגע להבנה והשימוש בסימון תזונתי מעידים כי על אף שצרכנים צריכים להתחשב במספר רכיבי מזון יחדיו לשם עשיית בחירות בריאות יותר, הם מתקשים בעשיית השוואות אלה ונוטים להשתמש ברכיב תזונתי אחד בלבד כמדד להשוואת **בריאות המוצר הכוללת**.

הבנת התווים התזונתיים מושפעת גם מסביבת הקניות המודרנית, בה לצרכנים הזדמנות מוגבלת לעבד מידע, כפי שמתבטא בממצאים המחקריים לפיהם הצרכנים "מציצים" בלבד במידע התזונתי ומבצעים החלטות קנייה תוך שניות. לכן תו תזונתי פשוט בחזית האריזה, המספק ייצוג כולל להרכב רכיבי המזון המשמעותיים במוצר ומפחית את הזמן הנדרש לעיבוד מידע, עשוי לעזור לצרכנים בבחירת מוצרים בעלי פרופיל תזונתי בריא יותר. פירוש התו אינו דורש ידע תזונתי רב ועל כן יכול להיות שימושי עבור כל קבוצות הצרכנים (2-3).

תכנית 'choices - הבחירה הנבונה'

תכנית choices - הבחירה הנבונה, הינה תכנית בינלאומית לקידום סימון אחיד בחזית אריזות מזון, במטרה לסייע לצרכנים בבחירת מוצרים בעלי פרופיל תזונתי בריא יותר וכן לעודד פיתוח מוצרים בריאים יותר. התכנית הושקה באירופה בשנת 2006 ופועלת כיום במדינות שונות בעולם: הולנד, בלגיה, ברזיל, גרמניה, פולין, צ'כיה ודרום אפריקה. התכנית מנוהלת ע"י עמותה עצמאית ופתוחה להשתתפות כל חברות המזון, כאשר השקתה בישראל צפויה בתחילת שנת 2011.

התכנית מבוססת על קריטריונים תזונתיים שנקבעו על ידי ועדה מדעית בלתי תלויה, בהתאם להמלצות ארגון הבריאות העולמי, והיא מתאימה לכל קבוצות המזון. תו choices ניתן למוצרים בעלי

בעולם כולו קיימת עליה מתמדת בשכיחות מחלות כרוניות הקשורות לתזונה והשמנה, הכוללות סוכרת, מחלות לב וכלי דם, סרטן ומחלות נוספות. על רקע זה, גיבש ארגון הבריאות העולמי המלצות בתחום התזונה ומניעת מחלות כרוניות בשנים 2004-2003, לפיהן יש לעודד את ציבור הצרכנים להפחית את צריכת הנתרן, הסוכר, השומנים הרוויים ושומני הטרנס. הארגון קרא לחברות המזון להצטרף למאבק בתופעת ההשמנה ומניעת מחלות כרוניות ולפעול לשיפור פרופיל מוצרי מזון והסימון התזונתי (1).

מאחר וחלק ניכר מהמזון הנצרך בעולם המערבי הינו מזון מעובד, ניתן לעודד צריכה בריאה יותר על ידי שיפור פרופיל המוצרים והנעת הצרכנים לעשיית בחירות בריאות יותר. לשם כך על הצרכנים להשתמש בסימון הכולל מידע תזונתי בחזית ובגב האריזה ומבטא את ההרכב התזונתי של המזונות באופן ברור ושקוף (2).

הסימון התזונתי המסורתי הקיים **בגב** אריזת מוצרי המזון, "טבלת ההרכב התזונתי", מספק מידע מקיף בנוגע להרכב התזונתי של המוצר. למרות שסימון זה תוכנן על מנת לעזור לצרכנים בעשיית בחירות בריאות, מחקרים שנערכו בעולם מעידים כי מרבית הצרכנים מוצאים את הסימון התזונתי בגב האריזה מבלבל ולא ברור, בעיקר המידע המספרי והמינוח המדעי.

על מנת לסייע לצרכנים בפירוש הסימון של טבלת ההרכב התזונתי בגב האריזה, מדינות רבות פיתחו בשנים האחרונות תווי סימון תזונתי ייחודיים אשר הוצבו **בחזית** האריזות. תווים אלו נבדלים בעיצובם וברמת פירוט המידע התזונתי. תווים מורכבים, כגון סימון ה-GDA Guideline Daily Amount, מספקים מידע מקיף עבור רכיבי מזון בהשוואה לרמות הצריכה המומלצות, אך אינם מספקים הערכה כוללת של צירוף הרכיבים. בנוסף, קיימים תווים פשוטים המשמשים כ"סימון האיכות התזונתית", הקיימים רק על מוצרים בעלי פרופיל



מקורות:

1. Joint WHO/FAO consultation. Diet, nutrition, and the prevention of chronic diseases. Technical report series 916. Geneva, 2003.
2. Feunekes et al. Front-of-pack nutrition labelling: Testing effectiveness of different nutrition labelling formats front-of-pack in four European countries. Appetite 2008; 50: 57-70.
3. Vyth EL ea al. A Front-of-Pack Nutrition Logo: A Quantitative and Qualitative Process Evaluation in the Netherlands. J Health Comm 2009;14:631-45.
4. Roodenburg et al. Potential impact of the Choices Programme on nutrient intakes of the Dutch population. Nutrition Bulletin 2009;34:318-323.
4. Do'tsch-Klerk M, Jansen L. The Choices programme: A simple, front-of-pack stamp making healthy choices easy. APJCN 2008;17:383-386.
5. Vyth EL ea al. Actual use of a front-of-pack nutrition logo in the supermarket: consumers' motives in food choice. Public Health Nutr 2010;1:1-8.
6. Vyth EL ea al. Front-of-pack nutrition label stimulates healthier product development: a quantitative analysis. IJBNPA 2010, 7:65.

הבהרה:

תכנית 'smart choices' האמריקאית איננה קשורה לתכנית 'choices - הבחירה הנבונה'
התוכנית האמריקאית 'smart choices' הינה תוכנית לסימון תזונתי בחזית האריזה שהושקה על ידי חברות מזון בארה"ב, הקריטריונים התזונתיים לתוכנית זו נקבעו על ידי תעשיית המזון עצמה וזכו לביקורת ציבורית נרחבת שהביאה להקפאתה.

לעומת זאת, תוכנית 'choices - הבחירה הנבונה' מנוהלת על ידי עמותת choices העולמית ונציגותיה המקומיות. הקריטריונים התזונתיים לתכנית פותחו ע"י ועדה מדעית עצמאית ובינלאומית ונשענים על הנחיות ארגון הבריאות העולמי לתזונה ומניעת מחלות כרוניות. הקריטריונים נועדו להיות מאתגרים ולעודד את תעשיית המזון לשפר את מוצריה כדי שיהיו בעלי פרופיל תזונתי טוב יותר. הוועדה המדעית מעדכנת את הקריטריונים על בסיס קבוע במטרה להתאימם לשינויים והמלצות שניתנות בעקבות מחקרים מדעיים. תעשיית המזון איננה מעורבת בקביעת קריטריוני choices. מדעני הוועדה הינם עצמאיים, אנשי מדע ואקדמיה מובילים בתחומם בעולם.