



matís

Lagt á borð fyrir neytendur framtíðar

Neytendur framtíðar, Málþing Matís um framtíð
matvælaframleiðslu

13. maí 2025

Kolbrún Sveinsdóttir Verkefnastjóri hjá Matís

Ólafur Reykdal Verkefnastjóri hjá Matís

Nýjustu norrænu ráðleggingarnar um mataræði: NNR2023

<https://pub.norden.org/nord2023-003/>



PUBLICATION

NORDIC NUTRITION
RECOMMENDATIONS

2023

INTEGRATING ENVIRONMENTAL ASPECTS

OVERALL DIET RECOMMENDATION

Overall, we recommend a predominantly plant-based diet rich in vegetables, fruits, berries, pulses, potatoes and whole grains, ample amounts of fish and nuts, moderate intake of low fat dairy products, limited intake of red meat and poultry, and minimal intake of processed meat, alcohol, and processed foods containing high amounts of added fats, salt and sugar.

Nýjar ráðleggingar um mataræði á Íslandi 2025

(<https://island.is/matarædi-radleggingar-landlaeknis>)

Byggja á

- ✓ NNR2023: **Tengsl matarræðis og heilsu + umhverfisáhrif**
- ✓ Viðmiðunargildi fyrir orku og næringarefni (frá júlí 2024)
- ✓ Niðurstöður landskönnunar á mataræði (2019-2021)

Hvað hefur **breyst** í ráðleggingunum frá 2014 ?

- ✓ **Rautt kjöt:** max. 500g á viku → max. 350g á viku
- ✓ **Mjólk og mjólkurvörur:** 500ml á dag → 350-500ml á dag
- ✓ **Ávextir og grænmeti:** 5 skammtar á dag → 5-8 skammtar á dag
- ✓ **Heilkorn:** minnst 2x á dag → helst 3 skammtar á dag
- ✓ **Baunir, ertur og linsur** nú taldar með próteingjöfum



“Diskurinn”



+ D-vítamín... alla daga, allan ársins hring

Geta neytendur framtíðar fylgt nýju ráðleggingunum um mataræði?

Könnun á mataræði Íslendinga 2019-2021 (<https://island.is/kannanir-mataraedi>)

Fáir fylgdu ráðleggingum frá 2014, t.d.:

- ✓ Nóg af grænmeti og ávöxtum: 2%
- ✓ Nóg af heilkornavörum: 27%
- ✓ Nóg af fiski og sjávarfangi: 34%
- ✓ **OF MIKIÐ rautt kjöt: 60%**

Af hverju ???

- ✓ Sýnileiki?
- ✓ Markaðssetning "rusl" fæðis og drykkja?
- ✓ Aðgengi að "rusl" fæði og drykkjum?
- ✓ Eitthvað annað?

Veljum íslenskt?



Framtíð matvælavinnslu og framtíðardiskurinn



Matvælaöryggi og aðgengi að næringaríkum mat á viðráðanlegu verði

Sjálfbærni

Hvað getum við framleitt á Íslandi?

Fæðuframleiðsla á Íslandi:

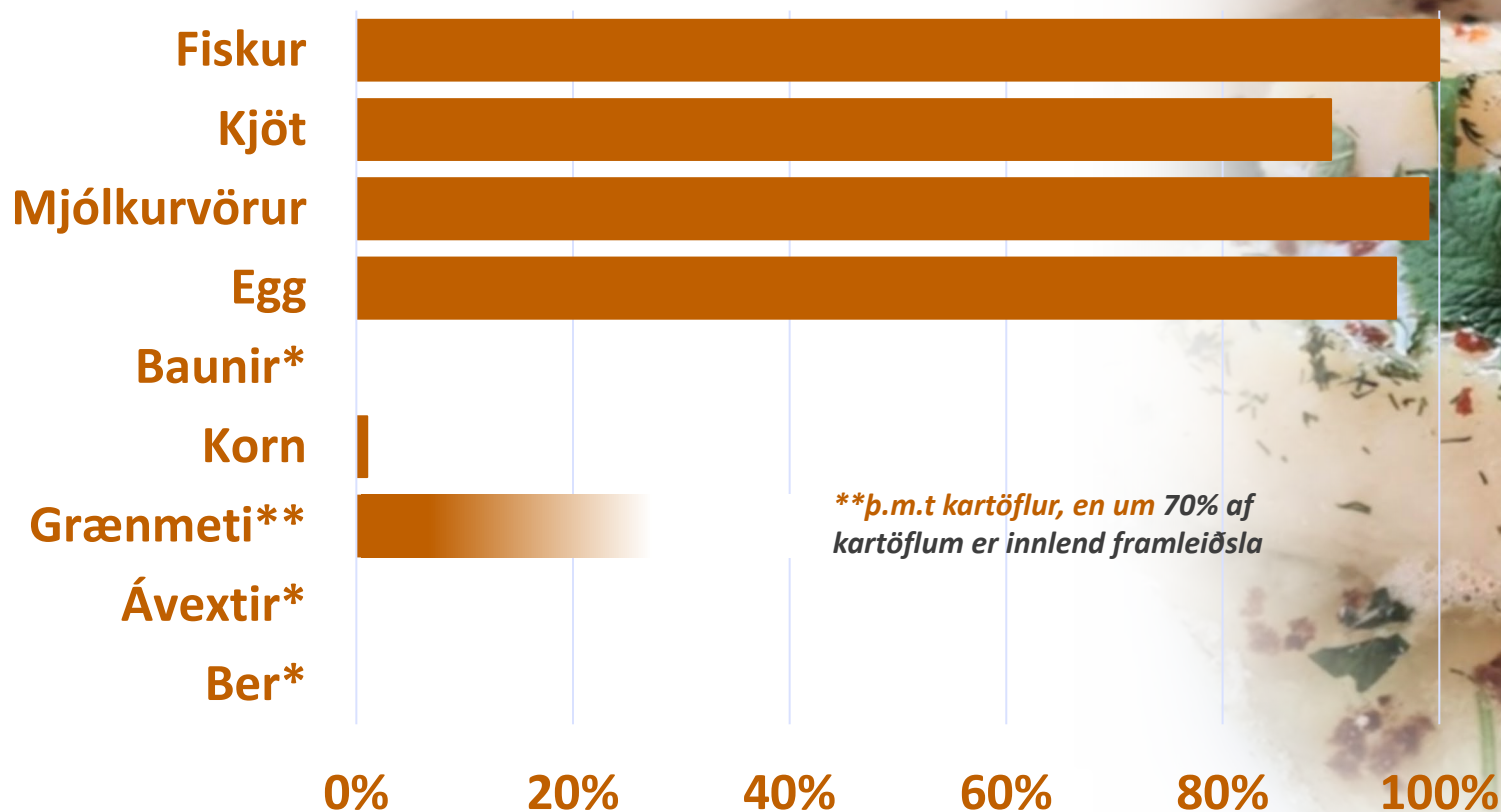
- ✓ Fiskveiðar og fiskeldi
- ✓ Mjólk og mjólkurvörur, egg
- ✓ Korn, bygg og hafrar
- ✓ Alifuglakjöt, lamb, svín, naut, hross
- ✓ Grænmeti (Gróðurhús og útiræktun)



En dugar þetta?

Framleiðum við nóg fyrir heimamarkað?

Innlend framleiðsla sem hlutfall af heild 2019¹



*Ekkert/hverfandi innlend framleiðsla skv Hagstofu í efni frá 2022 (<https://hagstofa.is/utgafur/tilraunatolfraedi/matarflaedi-um-hagkerfi-islands-tt/>)

Ber – Jarðarber, mjög lítið, (aðal)bláber, einhver tonn

¹Upplýsingar unnar úr: Erla Sturludóttir ofl (2021). Fæðuöryggi á Íslandi. Rit Lbhí nr. 139, ISSN 1670-5785, ISBN 978-9935-512-13-0

Við verðum að hlúa að auðlindum okkar og átta okkur á möguleikunum sem þær búa yfir og nýta á sjálfbæran hátt

Stjórnvöld-rannsóknir-iðnaður-smásalar-neytendur

Fæðuöryggi & heilnæm matvæli

Takk fyrir

