

# AZ ÉLELMISZERCÍMKE

Egy európai felmérés szerint a vásárlók még 1 másodpercet sem töltenek átlagban az élelmiszer-csomagolások tanulmányozásával, pedig a gyártók és a hatóságok sokat dolgoznak azon, hogy az embereket mindenről tájékoztassák, ami a tudatos választáshoz szükséges.

**A kiegyensúlyozott táplálkozás a vásárlással kezdődik, a tudatos vásárlást pedig a csomagoláson lévő információk elolvasásával tudjuk megtenni.**

## Mi mindent találunk egy élelmiszer-címkén?

- 1. A minőségmegőrzési vagy fogyaszthatósági időt.** Előbbi azt jelzi, hogy a termék addig a dátumig őrzi meg az elvárt minőségét, utóbbit pedig a romlandó termékeken találjuk, hisz azok a jelzett ideig fogyaszthatóak csak biztonságosan (pl.: tejtermékek, húsök).
- 2. A termék összetételét.** Az összetételi listában legelől találjuk mindig azt az összetevőt, amiből a legtöbb van a termékben, és így halad csökkenő sorrendben.
- 3. Az allergéneket vastagon kiemelve vagy külön kiírva.** Ez fontos, ha táplálékallergiában vagy -érzékenységben szenvedünk, hisz ha egy termék tartalmazza vagy érintkezett azzal az összetevővel, ami a problémát okozza nálunk (pl.: gluténtartalmú gabonák, tej, tojás, mogyoró), akkor azt bizony mi nem ehetjük.
- 4. Tápanyagösszetétel táblázatot.** Ebben az energia-, zsír-, telített zsír-, szénhidrát-, cukor-, fehérje- és só-tartalmat találjuk 100 g, illetve 100 ml termékre vetítve. Több gyártó már egy átlagosan fogyasztott adagra is feltünteti ezeket az adatokat. Ezt a termék hátoldalán egy táblázatban és gyakran az előlapon kis ikonokban is megtalálhatjuk.

## 5. A termék tápanyagtartalmának arányát a napi ajánlott mennyiséghez képest.

Ezt Referencia Beviteli Érték-nek hívjuk, és a tápanyagtáblázatban a százalékos számok jelölik. Megmutatja, hogy a tápanyagok napi ajánlott mennyiségéből mennyit fogyasztunk el az adott termék egy adagjával (pl. egy gabonapehelynél a cukor RI% melletti 15% azt jelenti, hogy egy adag gabonapehely elfogyasztásával a napi ajánlott cukorbevitel 15%-át ettük meg). Figyelem! Európában csak a felnőttek referencia értékei kerülnek feltüntetésre, de iránymutatásnak nagyon jó megnézni ezt az információt is!

## 6. Egy ajánlott fogyasztási adagot.

Ennek feltüntetése nem kötelező, így csak a felelős gyártók termékein láthatjuk. Azt jelzi, hogy az adott termékből egy nap egy alkalommal mennyit javasolt fogyasztanunk (pl. egy tábla csokoládéból egy alkalommal 4-5 kockát).

## 7. Állítások, amelyekről jó tudni. Ez lehet egy összetevő kiemelése (pl.: „zabbal”, „teljes értékű gabonával”), egy tápanyag kiemelése (pl.: alacsony cukortartalmú, 30%-kal csökkentett zsírtartalmú), vagy egy összetevő egészségünkre gyakorolt hatása (pl.: hozzájárul az immunrendszer erősítéséhez, hozzájárul a megfelelő bélműködéshez).

Ha vacillálsz két termék között, **vásárláskor mindig hasonlítsd össze az összetevőiket** (pl.: melyik gabonapehelyben nagyobb a teljes értékű gabonataralom vagy melyik felvágottban nagyobb a hústartalom), **illetve a tápanyagtartalmaikat is** (pl. melyikben kisebb a só-, zsír- vagy cukortartalom).

## FOGLALKOZÁSJAVASLAT

A gyerekek két csapatba rendeződnek, a foglalkozás vezető kérdéseket tesz fel a címkékről. Amelyik csapat gyorsabban és több kérdésre ad helyes választ, nyer!

### Javaslat kérdésekre:

- 1.** Mit mutat meg a minőség megőrzési idő (pl. egy csomag gabonapehelyen)?
- 2.** Mit mutat meg a fogyasztási idő (pl. egy pohár joghurt)?
- 3.** Az élelmiszer összetevői mi alapján vannak feltüntetve a címkén (pl. egy müzliszeleten)?
- 4.** Milyen kiemeléssel jelölik az allergéneket (pl. egy csomagolt kenyér zacskóján)?
- 5.** Hány gramm/ml terméke vonatkozva adják meg a termékek tápértékét (pl. egy doboz gyümölcsle)?
- 6.** Milyen adatok szerepelhetnek a tápanyagtáblázatban?
- 7.** Kötelező-e ajánlott fogyasztási adagot feltüntetni?
- 8.** Mit jelent a Referencia Beviteli Érték?
- 9.** Szerepelhet-e egészségre gyakorolt hatás megnevezése a csomagoláson?

**Eszközigény:** a példaként említett élelmiszerek (akár üres) csomagolása, mint szemléltető eszköz.