

Fogyasztóvédelmi tájékoztató, 2. forduló 12-14 éves korcsoport

Tájékoztató anyag az élelmiszer témakörhöz

Mindennapjaink során alapvető szükségleteinket pótoljuk akkor, amikor élelmiszert veszünk magunkhoz, hiszen az élelmiszerek látják el testünket kellő energiával a mindennapi feladatok elvégzéséhez. Egészségünk szempontjából ugyanis korántsem mindegy, hogy milyen minőségű élelmiszert fogyasztunk.



Ahhoz azonban, hogy el tudjunk igazodni a mai élelmiszerek kavalkádjában, segítségre van szükségünk. Ezt a segítséget adja meg számunkra a címke, amely rengeteg hasznos és fontos dolgot tartalmaz az adott élelmiszere vonatkozólag. Vannak köztük olyan információk is, melyek alapvető fontosságúak

egészségünk számára és amelyekre emiatt fokozottan kell figyelniük.

Így nagyon fontos és emiatt fel is kell tüntetni az élelmiszeren a minőség megőrzésének idejét, azaz azt, hogy az meddig fogyasztható. Mindig nézzük meg tehát a boltban az élelmiszer minősége megőrzésének idejét, azt ellenőrizzük! Fokozottan igaz ez arra az esetre, amikor valakitől kapjuk az élelmiszert és nem pedig a boltban vásároljuk. Ekkor ugyanis nem lehetünk biztosak abban, hogy azt mikor vásárolták pontosan, így csak a minőség megőrzésének ideje szolgál számunkra tájékoztatásul, hogy meddig fogyaszthatjuk el az adott élelmiszert. Ha pedig olyan élelmiszerral találkozunk, melynek a szavatossági ideje már lejárt, akkor azt semmiképp se fogyasszuk el!

Nem árt továbbá, ha tisztában vagyunk azzal, hogy nem vagyunk egyformák és egyes emberek szervezete allergiás lehet bizonyos adalékokra vagy anyagokra. Ha ez fennáll valakinél, annak nagyon óvakodnia kell azoktól az élelmiszerektől, amelyek az előbbi anyagokat tartalmazzák, ugyanis a szervezet által kiváltott reakció akár életveszélyes is lehet a számára. Emiatt kötelező mindig feltüntetni azt is a címkén, ha az adott élelmiszer allergén adalékokat vagy nyomokban allergiát okozó anyagokat tartalmaz.

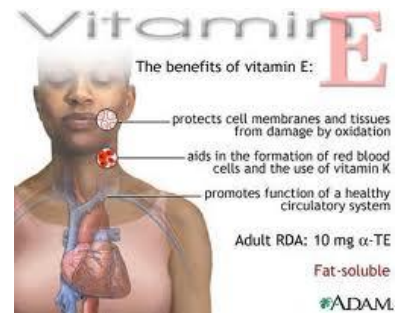


Az élelmiszerek címkéire ezen kívül még több szigorú előírás is vonatkozik. Így nem szerepelhet a címkén olyan állítás, amely arra utal, hogy egy élelmiszer gyógyhatással rendelkezik vagy javítja a lelkiállapotot. Ezen kívül az előállító elérhetőségét is egyértelműen fel kell tüntetni, hiszen ez teszi lehetővé azt, hogy a fogyasztó később panasszal éljen, illetve amennyiben szükséges, további információhoz jusson a termékről.

Alapvető fontosságú az is, hogy az élelmiszer milyen összetevőkből áll. Emiatt az összetevőket az előállítónak az értékesítési országban használt nyelven kell feltüntetnie,

ráadásul az sem mindegy, hogy azt hogyan teszi, mivel tömeg szerint csökkenő sorrendben szükséges szerepeltetnie ezeket a címkén.

Érdeemes figyelni ezen kívül az egyéb tápértékre vonatkozó adatokra is, melyek tájékoztatást nyújtanak például az ételkészítés fehérje, szénhidrát, zsír, energia, rost, só, ásványi és vitamin tartalmáról. Fontos tudnunk, hogy ez utóbbiakat nem kötelező feltüntetnie a gyártónak, kivéve akkor, ha a címkén valamilyen, a termékre vonatkozó különleges jellemzést szeretne megadni. Ez esetben viszont a vitaminokra és ásványi anyagokra vonatkozó adatoknál nem csak a napi javasolt mennyiség arányát, hanem a termékben lévő pontos mennyiséget is fel kell tüntetnie. A vitaminok és ásványi anyagok esetében a napi javasolt mennyiség arányát „RDA” rövidítéssel jelölik, az energiára vonatkozó adatokat pedig szintén feltüntetik és azt kalóriában(kcal) vagy kilojouleban(kJ) adják meg.



Fontos még az is, hogy a csomagoláson található ábráknak egyértelműnek kell lenniük, így például azon az eper joghurton, amelyik nem természetes, hanem mesterséges ízesítéssel készült, a címke nem ábrázolhat epret.

Omega-3-6, E-vitaminos, 3000mg halolaj (törsz-40g) és 30 db Mg-csokoládé kapszula

Analízis táblázat:

Átlagolt napi fogyasztási mennyiség	RDA* %
Vitaminok	
E-vitamin	3 mg (4,3 RDA) 28 %
Egyéb hatóanyagok:	
Halolaj	300 mg
ebből EPA	179,46 mg
EPA	189,64 mg
Linolénsav	10,30 mg

* RDA: felnőttek számára javasolt napi bevitel

Táplálkozási adatok	300 g	3000 mg
Energia	2462,0 kJ (586,9 kcal)	26,929 kJ (6,408 kcal)
Fehérje	0,3 g	0,003 g
Szénhidrát	17,9 g	0,179 g
ebből cukor	0 g	0 g
Zsír	49,6 g	0,496 g
ebből telített zsírsavak	0 g	0 g
Só	0 g	0 g
Nitrogén	0 g	0 g



azonban a túlzott szénhidrátbevitel nem javallott, hiszen amit a szervezet nem tud felhasználni, azt elraktározza, ez pedig túlsúlyhoz vezethet.

Az egészséges étrend összeállításánál ezen kívül fontos figyelni a változatosságra. Így előnyben részesíthetjük és kombinálhatjuk a salátákat, gyümölcsöket és zöldségeket, de egészséges a joghurt is. A kenyér szintén egészséges, de nem érdemes túlzásba vinni azt sem, a sertéshússal még inkább óvatosan kell bánni és helyette minél több szárnyast, halat, rizst és hüvelyeseket érdemes fogyasztani. Hozzá kell tenni, hogy elengedhetetlen a megfelelő mennyiségű folyadék bevitele is, különösen nyáron.

