

Országos Fogyasztóvédelmi Sulitató
12-14 évesek
5. forduló
Egészség

Mivel életünk és egészségünk szempontjából kiemelkedően fontos, milyen táplálék kerül szervezetünkbe, ezért feltétlenül szükséges tudnunk azon előírásokat és szabályokat, melyek az élelmiszerekre vonatkoznak.

Így például azt, hogy kizárólag olyan élelmiszer hozható forgalomba, melyen magyar nyelven, közérthetően, egyértelműen és jól olvashatóan kerültek feltüntetésre az információk. A megfelelő élelmiszer jelölésért felelős az előállító és valamennyi forgalmazó is.

Azért, hogy a fogyasztók megalapozott döntéseket hozhassanak az élelmiszerek vásárlásakor, az Európai Unió szabályozta azok címkézési előírásait. Vannak olyan szabályok, melyek minden egyes élelmiszere érvényesek, és vannak olyanok – például a húsárúkra, romlandó élelmiszerekre vonatkozó szabályok –, melyek ettől eltérőek. Ezen felül a gyártó is természetesen minden olyan információval elláthatja a címkét, mely pontos és nem félrevezető.



Nézzük, mit kell minden esetben tartalmaznia a címkének?

1. Mennyiség: a termék nettó mennyisége, folyadék esetén úrtartalomban, más esetben tömegben megadva.



2. Termék megnevezése.
3. Összetevők listája: valamennyi összetevő, tömeg szerinti csökkenő sorrendben (kivéve a gyümölcs- és zöldségkeverékek esetén), és azt is fel kell tüntetni, hogy ha valamely összetevő az arra érzékeny egyének szervezetében allergiás reakciót válthat ki.
4. Eltarthatóság: arról tájékoztatnak a „fogyasztható” és a „minőségét megőrzi” jelzéssel ellátott dátumok, hogy meddig marad friss és fogyasztható biztonságosan egy adott termék.
5. Gyártó, importőr: név, cím és elérhetőség, azért, hogy a fogyasztó tudja, kihez fordulhat reklamáció esetén, vagy ha egyéb információkra van szüksége a termékkel kapcsolatban.

6. Származás: egyes termékek esetén – hús, gyümölcs, zöldség – kötelező a feltüntetése a származási országnak vagy térségnek. Szintén kötelező akkor, ha a márkanév vagy címke egyes elemei félrevezetőek lehetnek a fogyasztók számára.

A 18 hónapnál tovább eltartható élelmiszerek esetén elég az év megjelölése. Ha pedig úgy érzed, hogy az élelmiszer címkéjén található információkkal megtévesztettek az élelmiszer tulajdonságai tekintetében, a Nemzeti Fogyasztóvédelmi Hatósághoz fordulhatsz.

További szabályok

Az élelmiszer biztonságosságáért és minőségéért az élelmiszer előállítója, illetve nem hazai előállítású élelmiszer esetében pedig az első magyarországi forgalomba hozó a fogyaszthatósági, illetve a minőségmegőrzési időtartam lejártáig felelős.



Gyakran találkozni olyan élelmiszerekkel, melyek pár napon belül lejárnak és ezért akciósak. A fogyaszthatósági, illetve minőségmegőrzési idő lejárta után azonban semmilyen élelmiszer nem hozható forgalomba.

Az egészség szempontjából fontos kérdés az édességek fogyasztásának mértéke. Szakemberek szerint heti 1-3 alkalommal ajánlott édességet fogyasztani, ami lehet például fagyalt, egy szelet sütemény vagy 25-30 grammnyi csokoládé.

Érdekességek

További érdekesség, hogy az emberek egészségének megóvásával közvetlenül az Egészségügyi Világszervezet (WHO) foglalkozik, és négy zsírban oldódó (A, D, E, K) és kilenc (a B-vitamin fajtái és a C-vitamin) vízben oldódó vitamin létezik.



A szervezetünk háromféle alapvető tápanyagból választja ki a számára megfelelő energiaforrásokat, ezek a szénhidrátok, fehérjék, és zsírok.

Egyre többet találkozni a bioélelmiszer kifejezéssel, mely azt jelenti, hogy a termék vegyszermentesen előállított alapanyagok felhasználásával készült, illetve a termesztés során csak biológiailag lebomló vagy természetes szereket használtak.

Gyakorta találkozni élelmiszerek kapcsán az úgynevezett E-számokkal. Az E-szám azt jelenti, hogy az adott élelmiszer-adalék a biztonsági vizsgálatoknak megfelelt és jóváhagyták az Európai Unió minden egyes országában történő használatát.