



Élelmiszercímke

Tájékoztató szülők számára

Miért érdemes elolvasni a címkét?

Az élelmiszercímkén található információk segítenek abban, hogy a gyermekünk által elfogyasztott élelmiszerek esetében egészséges, tudatos döntéseket hozzunk. Mutassunk jó példát és böngésszük a gyermekkel együtt a csomagoláson található információkat, így ő is megérti azokat és a későbbiekben egyedül is helyesen választ a termékek közül.

1. Megismerhetjük, mit rejt a csomagolás

1.1. Összetevők listája

A termék összetevőit csökkenő sorrendben tüntetik fel, vagyis abból tartalmazza a legtöbbet a termék, amely a lista elején, legkevesebbet, ami a lista végén szerepel. Vásárláskor mindig hasonlítsuk össze a termékek összetevőit és válasszuk leginkább értékes, tápanyagokban gazdag változatokat, pl. felvágott esetén a minél magasabb hústartalom, vagy egy müzliszeletben a gabona, aszalt gyümölcsök, magvak jelentősebb aránya, a csökkentett mennyiségű, vagy teljesen mellőzött cukor.

1.2. Allergének

A pontos élelmiszer jelölés a gyártók felelőssége és létfontosságú a táplálékallergiával küzdők számára, ezért a gyakori élelmiszerallergéneket vagy a belőlük készült termékek jelenlétét az összetevők listájában vastag betűvel kiemelve hangsúlyozzák, illetve az összetevők után külön is felsorolják. Ilyen például a glutént tartalmazó gabonák (pl. búza, rozs, árpa), a tojás, a hal, a földimogyoró, a szójabab, a tej és tejtermékek, stb.

2. Segít abban, hogy biztonságos és tápláló termékeket válasszunk

2.1. Tápértékjelölés

A címke tájékoztatást ad a csomagolt élelmiszerek energia- és tápanyagösszetételéről (zsír-, telített zsír-, szénhidrát-, cukor-, fehérje- és sótartalom) 100 g, illetve 100 ml, egyes esetekben egy adag termékre vetítve. Ezt az információt táblázat formájában a csomagolás hátsó oldalán találjuk meg, de gyakran már a csomagolás frontlapján is szerepel ezen adatok közül néhány.

A tápérték jelölés segít abban, hogy a gyermekünk fejlődésének és egészségének megőrzéséhez a leginkább megfelelő terméket válasszuk ki. Például így könnyebben megtaláljuk a hozzáadott cukrot nem tartalmazó vagy az alacsony/csökkentett sótartalmú változatokat.

Az egészséges táplálkozás egyik fontos pillére a mértékletesség, vagyis az hogy észszerű mennyiséget fogyasszunk el az élelmiszerekből. A termékek címkéjén sok esetben megtaláljuk a gyártó által javasolt adagmértéket, illetve ilyenkor az erre vetített energiatartalmat is feltüntetik. Figyeljünk azonban arra, hogy a ténylegesen elfogyasztott adag és az azzal bevitt energiamennyiség is eltérhet a címkén szereplőktől abban az esetben, ha nem követjük a gyártó javaslatát.



2.1. Megmutatja a termék helyét az étrendünkben

A Referencia Beviteli Érték (RI) százalékos jelölés lehetővé teszi, hogy képet kapjunk a kiválasztott élelmiszer étrendünkben betöltött helyéről azáltal, hogy megmutatja, hogy egy adag termék elfogyasztásával a napi energia- és tápanyagszükségletünk hány százalékát teszi ki. Ezt az értékeket egy átlagos fizikai aktivitású, 8400 kJ (2000 kcal) energiaszükségletű felnőtt nőre vonatkoztatva adják meg. Férfiaknak és gyermekeknek ettől eltérő, nagyobb és kisebb az energiaszükséglete, ezért inkább csak megközelítő tájékoztató pontként szolgálhat. Kíváncsi, hogy mennyi gyermeke energiaszükséglete? Látogassanak el az OKOSTÁNYÉR® Energiaigény kalkulátor oldalra:

<https://www.okostanyer.hu/energiaigeny-kalkulator-es-elelmiszer-adagolasi-utmutato>

2.2. Segít a friss és biztonságos élelmiszerek kiválasztásában

A **minőségmegőrzési** és a **fogyaszthatósági idő** azt a periódust jelöli, amely alatt az élelmiszer, megfelelő körülmények között tárolva, megőrzi minőségét és biztonságosan elfogyasztható.

A minőségmegőrzési idő a hosszan eltartható élelmiszerek (pl. tészta, konzervek) esetében azt az időtartamot jelöli, amelyen belül optimális az adott termék elfogyasztása, és bár lejárat után minőségéből, élvezeti értékéből veszíthet, de bontatlan csomagolásban, azt követően bizonyos ideig még fogyasztható.

A fogyaszthatósági időt a gyorsan romló termékeken (pl. tejtermékek, húsok) találjuk és azt az időtartamot jelöli, amelyen belül, biztonságosan elfogyasztható. A fogyaszthatósági idő lejáratát követően a terméket elfogyasztani nem szabad, az a továbbiakban nem tekinthető biztonságosnak.

2.3. Segít, hogy egészségünk megőrzése érdekében megfelelő terméket válasszunk

A termék összetételére és szervezetünk működésére, egészségünkre gyakorolt hatására vonatkozó állítások használata szigorú feltételek mellett engedélyezettek. Ilyen állítások a **tápanyag-összetételre vonatkozó állítások** (pl. energiamentes - a termék energiatartalma legfeljebb 4 kcal/100 g; hozzáadott cukrot nem tartalmaz - a termék nem tartalmaz hozzáadott egyszerű cukrokat. Amennyiben az élelmiszer természetes módon tartalmaz cukrokat, a címkén a „Természetes módon előforduló cukrokat tartalmaz” tüntetik fel) és az **egészségre vonatkozó állítások** (pl. a kalcium hozzájárul a csontok normális fejlődéséhez).

Nem árt azonban óvatosságnak lenni és az állítások mellett megnézni a termék összetételét, lehet például egy termék magas rost- és alacsony zsír-, de ugyanakkor magas cukortartalmú is.

Az élelmiszerek címkéje rengeteg értékes információval szolgál és hasznos társunk lehet az egészséges táplálkozás felé vezető úton.

Az élelmiszerjelölés okos használata, a tájékozott fogyasztói döntés fontos alapeleme a gyermekünk kiegyensúlyozott étrendjének megvalósításában.