

# NÉZD MEG, MIT (V)ESZEL MEG!

Tájékoztató a biztonságos élelmiszervásárlásról



## TARTALOM

<b>NÉZD MEG, MIT (V)ESZEL MEG!</b>	<b>2</b>
FELKÉSZÜLÉS A VÁSÁRLÁSRA	2
MEGBÍZHATÓ HELYEN VÁSÁROLJUNK!	2
NÉZZÜK MEG AZ ÉLELMISZEREK CSOMAGOLÁSÁN LÉVŐ JELÖLÉST!	2
FIGYELJÜNK A SÉRTETLEN CSOMAGOLÁSRA!	3
FIGYELJÜNK A HIBÁTLAN TERMÉK VÁSÁRLÁSÁRA!	3
HELYES OTTHONI TÁROLÁS	4
MI MIT JELENT A CÍMKÉN?	4
AZ E-SZÁMOK VILÁGA	9
GYAKORLATI FELADAT RÖVID BEMUTATÁSA	10
<b>JÁTÉKSZABÁLY</b>	<b>11</b>
- ÉLELMISZERCÍMKÉ GYŰJTÉSE	



**n é b i h**

Termőföldtől az asztalig

## NÉZD MEG, MIT (V)ESZEL MEG!

Az első fordulóban az élelmiszerbiztonsági arany szabályok közül annak fontosságát emeltük ki, hogy ételeinkhez csakis tiszta kézzel nyúljunk, mert így magunk is megelőzhetjük, hogy kezünkről kerüljenek mikrobák az élelmiszerre. Jelen tájékoztatónkban a megfelelő alapanyagok vásárlásának fontosságára, a helyes vásárlási gyakorlat bemutatására törekszünk, így összegyűjtöttük azokat a legfontosabb szabályokat, melyeket érdemes szem előtt tartani, amikor vásárolunk.

Természetesen életkori sajátosság, hogy a 2. és 3. osztályos tanulók főként felnőtt kíséretében mennek vásárolni, ahol a felnőttek hozzák meg a döntéseket arról, hogy mi kerül a kosárba. A gyerekek azonban már ebben az életkorban is sokat tanulhatnak a vásárlás során, elleshetik a felnőttektől, szüleiktől, nagyszüleiktől, idősebb testvéreiktől a családi szokásokat, ami jó esetben hozzásegíti majd őket, hogy tudatos vásárlókká váljanak és kezdetben zsebpénzüket, majd felnőtt fizetésüket jó minőségű, biztonságos élelmiszerek vásárlására költseék.

### Felkészülés a vásárlásra

Írjuk össze, mire van szükségünk, és gondoljuk át, hol kívánjuk azt beszerezni. Készüljünk elegendő bevásárló szatyorral, zacskóval, mélyhűtött termék vásárlásánál hűtőtáskával is, hogy a különböző élelmiszereket elkülönítve tudjuk majd elhelyezni. Lehetőleg ne kérjünk az üzletben műanyag reklámzacskót, ezzel is csökkentjük a hulladék mennyiségét.

### Megbízható helyen vásároljunk!

Az étkezéshez, ételkészítéshez vásárolt alapanyagokat, élelmiszereket mindig megbízható helyről, üzletben, piacon szerezzük be. Soha ne vásároljunk ellenőrizetlen helyen, alkalmi árustól, még zöldséget, édességet se. Gyanakodjunk, ha egy árut túlságosan olcsón kínálnak, vagy az utcán, aluljáróban akarnak ránk tukmálni.

Sokat elárul az értékesítőhely tisztasága, vásárló által is megítélhető higiénés állapota, az eladók ruházata. Nem helyes, ha az eladó kézzel fogja meg a felvágottat, vagy ha dohányzik munkája során. Mint tudjuk, a kézen lévő mikrobák rákerülhetnek az élelmiszerekre és megbetegedést okozhatnak.

### Nézzük meg az élelmiszerek csomagolásán lévő jelölést!

Vásárláskor mindig nézzük meg a termék jelölését. A jelölésen rajta kell lenni legalább a termék nevének, összetételének, előállítójának vagy forgalmazójának, minőség-megőrzési/fogyaszthatósági idejének. A jelölésnek magyar nyelven is szerepelnie kell, a Magyarországon forgalomban lévő külföldről származó élelmiszerek esetében is. Az összetevők csökkenő sorrendben vannak feltüntetve, amelyből következtetni lehet azok arányára.

Megtalálhatjuk az összetevők között az adalékanyagokat, és az esetlegesen allergiát kiváltó anyagokat (pl.ogyoró, tej, tojás, hal). Ha a terméket hűteni kell, a tároláshoz javasolt hőmérséklet is fel van tüntetve (pl. 2-6 °C fok között tárolva). Kereskedelmi forgalomban lejárt fogyaszthatósági és minőség-megőrzési idejű terméket egyaránt tilos árusítani. Figyeljünk erre, és lejárt terméket soha ne vásároljunk meg, akkor se, ha akcióban kínálják! Figyeljünk arra is, hogy nincsenek-e a címke adatai átjavítva, letakarva. Ilyen eseteket érdemes a felnőtteknek az élelmiszer-ellenőrző hatóság felé is jelezni.

### **Figyeljünk a sértetlen csomagolásra!**

A csomagolás is sokat elárul. Sérült, szennyezett csomagolású készítményt ne vásároljunk meg, még akkor sem, ha kedvező áron kínálják. Ha a mélyhűtött termék csomagolása belül zúzmarás, a termék egy tömbbé összefagyott, ne vegyük meg, mert valószínűleg felengedett és visszafagyasztott termékről van szó. Olyan terméket se vegyünk meg, melyet gyanúnk szerint eredeti csomagolásából kibontottak, vagy csomagolása hiányos, nem fedi be az egész terméket. Ezek az élelmiszerek ugyanis szennyeződhetnek.

### **Figyeljünk a hibátlan termék vásárlására!**

A húsok, halak frissességét színe, szaga, állaga, tapadóssága alapján tudja megítélni a vásárló. Ha a termék állaga nem friss, szaga, színe eltér a szokásostól, ne vegyük meg. Egész nyugodtan ellenőrizzük az eladó által becsomagolva átnyújtott terméket is még a vásárlás helyszínén, ha szükséges.

Darált húst csak igazán megbízható helyről vásároljunk, de legjobb, ha a húst otthon daráljuk. A darált hús nagy felületén a mikrobák ugyanis képesek rohamosan elszaporodni.

A mákot, diót nézzük meg, nincs-e benne szennyezettség, törmelék, molyosodásra utaló jel. Ha igen, ne vásároljuk meg. Csomagolt terméknel a minőség-megőrzési időt is ellenőrizzük. Aszalt gyümölcsök, különösen füge esetén molyosodás, penészedés előfordulhat, ennek szemmel látható jeleire legyünk figyelemmel.

### **A szabályos csomagoláson magyar nyelvű címke van, mely tartalmazza az alábbiakat:**

- terméknev,
- gyártó vagy forgalmazó neve,
- minőség-megőrzési vagy fogyasztathatósági idő,
- összetétel,
- tömeg (súly),
- tároláshoz javasolt körülményeket

A „fogyaszthatósági idő”, valamint „fogyasztható” kifejezések olyan élelmiszerek esetében használatosak, amelyek gyorsan romlanak (pl. hús, tojás, tejtermékek). Valamennyi csomagolt friss terméken ezen kifejezések egyike szerepel. A „fogyaszthatósági időként” feltüntetett dátumot követően a terméket nem ajánlatos elfogyasztani, mert az megbetegedést okozhat.

A „minőség-megőrzési idő”, illetve „minőségét megőrzi” felirat a hosszabb ideig eltartható élelmiszerek esetében használatos (pl. gabonatermékek, rizs, fűszerek). A terméket saját felelősségükre, egy ideig ezen időpont után is lehet fogyasztani, de a termék minősége romlik. Soha ne fogyasszon el azonban olyan terméket, amelynek íze, szaga, állaga a megszokottól érezhetően eltér!

Zöldség-gyümölcs esetén a frissességet szintén szemrevételezéssel meg lehet állapítani. Az esetleges növényvédőszer maradékok ellenőrzését a hatóság végzi, ezt a fogyasztó nem tudja megítélni.

### **A vásárlás aranyszabályai**

- Megbízható, tiszta és igényes üzletben vásároljunk!
- Csak ép csomagolású, kifogástalan élelmiszert vásároljunk!
- Ellenőrizzük a termékek fogyaszthatósági, minőség-megőrzési idejét!
- Ne fogyasszuk el a szokásostól eltérő színű, szagú, ízű, átlátszó élelmiszert!
- Aki valamilyen élelmiszerre allergiás, vagy speciális étrendet, diétát kell követnie, alaposan tanulmányozza át a címkét, hogy az adott anyagból található-e a termékben!

### **Helyes otthoni tárolás**

A hazavitt termékek mielőbb kerüljenek a megfelelő tároló helyre. Hűtendő termékeket hűtőszekrénybe, hűtést nem igénylőket kamraszekrénybe, kamrába, jól szellőző, hűvös helyre kell tenni. A hűtőszekrény hőfokát ellenőrizzük. Akkor hatásos a hűtés, ha a húsokat, tejet 5 °C fok alatt tudjuk tárolni, a zöldségek, gyümölcsök számára ennél magasabb (10-15 °C fok) hőmérséklet előnyösebb.

A nyers darált húst még a vásárlás napján készítsük el, minél tovább tároljuk, annál nagyobb a valószínűsége, hogy a rajta lévő mikrobák elszaporodnak.

A hűtőbe a termékeket úgy tegyük be (dobozban, vagy más csomagolásban), hogy azok egymást ne szennyezhesék.

A tojást is így elkülönítve tegyük be, de előre megmosni nem kell. Ha szükséges, inkább felhasználás előtt mossuk meg. A tojás frissességét otthon is ellenőrizhetjük vízbemerítéssel. A friss tojás lesüllyed, az állott tojás fent lebeg. Ezeket egyenként törjük fel, ellenőrizzük, és csak jól átsütött ételekhez használjuk. Ha a fehérje zavaros, a sárgája elfolyósodott, vagy színe, szaga nem a szokásos, ne használjuk fel.

### **Mi mit jelent a címkén?**

Minden vásárlásnál, gondosan tanulmányozzuk át az élelmiszerek csomagolásán található címkét. Ahhoz, hogy helyesen tudjuk értelmezni a feltüntetett információkat, tudnunk kell mi mit jelent a csomagoláson.

Mi mit jelent a címkén?



6 7 8 9  
4008 4725

**TEJSZELET:** teljes túrós sütemény  
összetevői: pasztosított tej 40%, növényi zsír és olaj, cukor, búzaliszt, sovány tejpor, méz 5%, dehidrált vaj, fogásipari zsírszuszpenz, nátrium-hidrogén-karbonát, ammónium-karbonát, emulgezőszerek (zsírsavak mono- és digliceridjei), aromák, só.

1. **tejszelet**

**SOK TEJ ÉS MÉZ**

**Darab**  
KCAL  
**117**  
**6%**  
INBÉ\*

**HÜTVE TÁROLANDÓ (-6°C)!  
FOGYASZTHATÓ (NAPHŐNAPI/ÉV):**

12. 11. 12                      17  
L300XG---                      1012

©FERRERO

**Nettó tömeg: 28g e**

Szarmazási hely: Németország  
Forgalmazta hozzá: Ferrero Magyarország Kft.  
1138 Budapest, Váci út 175.

A **tejszelet** fő összetevője a tej, amely fontos tápanyagokat tartalmaz. A kiegensúlyozott táplálkozásához elengedhetetlen változatos étrend egyszerű és finom kiegészítője a tejszelet, amely mézet is tartalmaz. A termék hűtést igényel, de akkor sem veszít nagyszerű ízéből, ha néhány órán keresztül szobahőmérsékleten tartjuk.

ÁTLAGOS TÁPTEK	100 g	Darab (28g)	% RBE <sup>(*)</sup> darab
Energia (kJ/kcal)	410/179	110/482	4
Fehérje (g)	8,4	2,4	5
Szénhidrátok (g)	94,5	9,7	4
szőlőcukor (g)	25,2	8,7	4
Zsír (g)	22,4	7,6	11
szőlőcukorból képzett zsírsavak (g)	16,6	4,7	24
Boxol (g)	0,9	0,3	1
Nátrium (g)	0,257	0,072	2
B2-vitamin (mg)	0,28 (17% <sup>***</sup> )	0,074 (4% <sup>***</sup> )	
B12-vitamin (µg)	0,40 (40% <sup>***</sup> )	0,110 (11% <sup>***</sup> )	
Kalcium (mg)	170 (21% <sup>**</sup> )	47 (5% <sup>**</sup> )	
Foszfor (mg)	245 (36% <sup>**</sup> )	68 (8% <sup>**</sup> )	

(\*)RDA - az ajánlott napi bevétel %-a



## egyik oldal:

**1.** Darab 117, 6% NBE\*

**2.** HÜTYVE TÁROLANDÓ (2 - 6°C) FOGYASZTHATÓ (NAPHŰNAP/ÉV)

**3.** 12. 11. 12 17 L300XG--- 1012

**4.** Nettó tömeg 28g

**5.** A Tejszelet fő összetevője tej, amely fontos tápanyagokat tartalmaz. A könnyűsúlyozott táplálkozáshoz elengedhetetlen változatos étrend egyszerű és finom sügészítője a tejszelet, amely mézet is tartalmaz. A termék üdítést igényel, de akkor sem készült nagyszerű ízéből, ha néhány órán keresztül szobahőmérsékleten tartjuk.

**6.** ATLAGOS ÉRTÉK 100 g Darab (G) % NBE (1 darab)

ATLAGOS ÉRTÉK	100 g	Darab (G)	% NBE (1 darab)
Energia (kcal/kJ)	410/1739	111/462	
zsír (g)	8,4	2,4	
szénhidrátok (g)	34,5	9,7	4
szőlőből cukrok (g)	26,2	8,2	4
Zsír (g)	27,3	7,6	11
szőlőből telített zsírsavak (g)	16,6	4,7	24
szőlő (g)	0,9	0,3	1
szőlő (g)	0,257	0,072	3
szőlő (g)	0,28 (17%)*	0,07 (4%)*	3
szőlő (g)	0,40 (40%)*	0,1 (10%)*	3
szőlő (g)	170 (21%)*	47 (5%)*	3
szőlő (g)	245 (20%)*	68 (8%)*	3

**7.** \*A tápellátás Napjainkban Érték (NBE) %-a felvételük, az az az 2000 g/100 g átlagos súlyú. Az egyes szőlőkészítmények, nem a készítmények az a teljes értékű táplálék.

**8.** Nettó tömeg 28g

**9.** HÜTYVE TÁROLANDÓ (2 - 6°C) FOGYASZTHATÓ (NAPHŰNAP/ÉV)

## másik oldal:

**1.** Származási hely: Németország (Forgalomba hozza: Ferrero Magyarország Kft.) 1138 Budapest, Váci út 175.

**2.** TEJSZELET: tejes töltésű sütemény

**3.** Összetevők: pasztőrözött tej 40%, növényi zsír és olaj, cukor, búzaliszt, sovány tejpor, méz 5%, dehidratált vaj, tojáspor, zsírszegény kakaópor, finom korpa, térfogatnövelő szerek (dinátrium-difoszfát, nátrium-hidrogén-karbonát, ammónium-karbonát), emulgeálószer (zsírsavak mono- és digliceridjei), aromák, só.

**4.** 6 227 780 01 5

**5.** 6 227 780 01 5

**6.** 6 227 780 01 5

### Az egyes számok jelentése: (magyarázatuk a 7-8. oldalon)

1. A termék neve
2. Összetevők listája
3. Tápértékre vonatkozó információk
4. Eltarthatóság
5. Gyártó
6. Származás
7. Tápértékre és egészségügyi hatásra vonatkozó információk
8. A termék tömege
9. Tárolásra vonatkozó körülmények

### 1. A termék neve:

A terméknév mellett tartalmaznia kell az élelmiszer fizikai állapotára vagy a rajta végzett különleges kezelésre vonatkozó információkat is (porított, mélyhűtött, koncentrátum, füstölt stb.).

### 2. Összetevők listája:

Valamennyi összetevőt fel kell sorolni tömeg szerinti csökkenő sorrendben (kivételt képeznek a gyümölcs- és zöldségkeverékek), beleértve azokat az összetevőket is, amelyek esetében ismert, hogy az arra érzékeny egyének esetében allergiás reakciókat válthatnak ki (pl.ogyoró, tej, tojás, hal). Azon összetevők esetében, amelyek a termék megnevezésében (pl. „paradicsomleves”) megjelennek, illetve amelyeket képek illusztrálnak vagy szavak emelnek ki (pl. „eperrel”), továbbá amelyek alapvető jellemzői az adott élelmiszernek, a százalékos arányt is meg kell adni.

### 3. Tápértékre vonatkozó információk:

Az élelmiszer energiatartalmáról és a tartalmazott tápanyagokról (pl. fehérje, zsír, rost, nátrium, vitaminok és ásványi anyagok) tájékoztatnak. Ezen információkat akkor kell megadni, ha a gyártó a tápértékre vonatkozó állítást tüntet fel a terméken. Az INBÉ jelölés az irányadó napi beviteli értéket jelenti, ami önkéntes jelölési rendszer. Ismerteti a termék jellemzőit úgy, hogy egy átlagos testtömegű, egészséges, felnőtt nő - 2000 kilokalóriás - kiegyensúlyozott étrendjéhez szükséges teljes napi mennyiségéhez viszonyítja azt. A jelölésből leolvasható grammban és a 2000 kilokalóriás étrendhez viszonyítva százalékban, hogy mennyi energia (kilokalória), cukor, zsír, nátrium (só) stb. van abban az élelmiszerben, melyet el kívánunk fogyasztani, és ez a mennyiség a napi szükséglet hány %-át fedezi. Az értékek irányadóak - hiszen minden ember más - de útmutatást adhatnak az egészséges táplálkozás, változatos étrend helyes arányainak összeállításához.

### 4. Eltarthatóság:

A „fogyasztható” és a „minőségét megőrzi” feliratot követő dátumok arról tájékoztatnak, meddig marad friss az élelmiszer és meddig fogyasztható biztonságosan.

- A „fogyasztható” kifejezés olyan élelmiszerek esetében használatos, amelyek gyorsan romlanak (pl. hús, tojás, tejtermékek). Valamennyi csomagolt friss terméken a „fogyasztható” kifejezés szerepel. A „fogyasztható” kifejezéssel feltüntetett dátumot követően nem ajánlatos a terméket fogyasztani, mert az akár élelmiszer eredetű fertőzéshez is vezethet.
- A „minőségét megőrzi” felirat a hosszabb ideig eltartható élelmiszerek esetében használatos (pl. gabonatermékek, rizs, fűszerek). A terméket ezen időpont után is lehet egy ideig megbetegedés kockázata nélkül fogyasztani, azonban annak minősége romlik. Ha a termék színe, szaga, állaga eltér a szokásostól, vagy csomagolása deformálódott, sérült, korrodált, nem szabad elfogyasztani!

A megadott dátum tartalmazza a napot, a hónapot és szükség szerint az évet, ebben a sorrendben. Rövidebb lejáratú idejű termékeknél elegendő a nap/hónap feltüntetése is. Ez a hazai fogyasztók számára fordított sorrendű dátumjelölés szokatlan lehet, nagyobb körütekintést igényel vásárláskor. A fenti példában a 12. 11. 12 olvasata 12. november 2012.

#### 5. Gyártó:

A gyártó, a csomagoló vagy az importőr nevének és címének egyértelműen szerepelnie kell a csomagoláson, hogy a fogyasztó tudja, kihez kell fordulnia, ha panasza van, vagy ha további információt kíván a termékről megtudni.

#### 6. Származás:

Bizonyos típusú termékek - pl. hús, zöldség és gyümölcs - esetében kötelező a származási ország vagy térség feltüntetése. Ugyancsak kötelező a származás feltüntetése olyan esetekben, amikor a márkanév vagy a címke egyéb elemei - pl. kép, zászló vagy utalás egy földrajzi helyre - félrevezető lehet a fogyasztó számára a termék valódi származási helyét illetően. Szövegesen, vagy a csomagoláson található ovális alakú jelzésben az ország ISO kódjával van feltüntetve (pl.: HU - Magyarország, SK - Szlovákia).

#### 7. Tápértékre és egészségügyi hatásra vonatkozó állítások:

Európai uniós jogszabályok biztosítják, hogy az élelmiszerek csomagolásán feltüntetett, egészségügyi hatásokra és a tápértékre vonatkozó állítások megfeleljenek a valóságnak, és tudományos tényeken alapuljanak. Nem lehet kedvező egészségügyi hatásra vonatkozó állítást feltüntetni magas só-, zsír- vagy cukortartalmú terméken. Tilos olyan, a termék egészségügyi hatására vonatkozó állítások használata, amelyek szerint pl. a termék alkalmas emberi betegség megelőzésére, kezelésére vagy gyógyítására; amelyek a súlycsökkenés ütemére vagy mértékére utalnak; amelyek bizonyos orvosokra hivatkoznak, vagy azok ajánlásait tartalmazzák; vagy amelyek azt sugallják, hogy az élelmiszer fogyasztásának mellőzése hatással lehet az egészségre.

#### 8. Termék tömege:

A termék nettó mennyisége, folyadékok esetében űrtartalomban (pl. liter, centiliter), egyéb termékek esetében tömegben megadva.

#### 9. Tárolásra vonatkozó körülmények:

A helyes tárolás módját a gyártó köteles feltüntetni a csomagoláson. Ez hűtött tejtermékeknél általában 0-5 °C-os hűtőszekrényben tárolást jelent. Az UHT tejek a felbontást megelőzően szobahőmérsékleten tarthatók, a fagyasztott tejtermékeket, jégkrémeket pedig -18 °C-on vagy annál alacsonyabb hőmérsékleten kell tárolni.



## Az E-számok világa

Az E-számok az élelmiszer-adalékanyagokat jelzik. Megjegyzendő, hogy az adalékanyagok nem csak E-számmal, hanem kémiai nevükkel is feltüntethetők. Az adalékanyagok főbb csoportjai az élelmiszer-színezékek, édesítőszer, tartósítószer, antioxidánsok, savanyúságot szabályozó anyagok, sűrítők, zselésítők, stabilizátorok, ízfokozók és egyéb vegyületek.

Színezékek azok az anyagok, melyeket az élelmiszer előnyös, vonzó színének kialakítása vagy visszaállítása céljából használnak. Természetes színezék például a céklavörös [E162], természetes eredetű a karamell [E150a], mesterséges színezék a főként üdítőitalokban előforduló kinolinsárga [E104]. Az adalékanyag rendelet előírja, hogy néhány azo-színezék [E110, E104, E122, E129, E102, E124] használata esetén a címkén kiegészítő információként fel kell tüntetni, hogy a termékben lévő színezék a gyermekek tevékenységére és figyelmére káros hatást gyakorolhat.

Az édes ízérzetet kiváltó édesítőszer, cukorhelyettesítés céljára (a csökkentett energiatartalmú, a nem kariogén élelmiszerek, vagy a hozzáadott cukor nélkül készült élelmiszerek előállításakor), vagy az élelmiszer felhasználhatósági időtartamának növelése céljából, illetve bizonyos különleges táplálkozási célra szánt élelmiszerek előállításában használják fel. A cukoralkoholok (pl. szorbit, E420) a glükózhoz hasonló energiatartalmúak, de a fogat nem károsítják. Mesterséges, kevés kalóriát adó szer a sokat emlegetett aszpartám [E951], mely egyes, ritka enzimbetegséggel született embereknél betegséget okozhat, ezért fel kell tüntetni a késztermék jelölésén, hogy fenilalanin forrást tartalmaz. Kalóriamentes mesterséges édesítőszer pl. a szacharin [E954].

A tartósítószer, azok az anyagok, melyek a penészgombák, élesztők, baktériumok okozta romlás megakadályozásával meghosszabbítják az élelmiszerek eltarthatóságát. Ide tartoznak például a nitritek és nitrátok [E249-252].

Az antioxidánsok is fokozzák az élelmiszerek eltarthatóságát, az élelmiszerekben lejátszódó oxidációs folyamatok megakadályozásával vagy késleltetésével. Természetes antioxidánsok például a tokoferolok [E306-309], a C-vitamin, más néven aszkorbinsav, azaz E300.

Az emulgeálószer, mint pl. a lecitin (E322) segítségével vegyülnek el olyan összetevők, amelyek egyébként elkülönülnének egymástól (pl. olaj és víz).

A stabilizátorok megakadályozzák, hogy az egyszer már elkeveredett összetevők ismét szétváljanak. Gyakori zselésítőanyag a pektin (E440), amelyet lekvárok készítéséhez használnak. A sűrítőanyagok „testessé” teszik az élelmiszereket ugyanúgy, mint amikor például liszttel sűrítjük a mártást.

Az ízfokozók kiemelik a sós és az édes élelmiszerek ízét anélkül, hogy saját ízük lenne. Példa: A nátrium-glutamát (E621) gyakran fordul elő kész termékekben, mindenekelőtt levekben, mártásokban és húskészítményekben.

A mai élelmiszer-előállítás elképzelhetetlen adalékanyagok kis mennyiségben történő felhasználása nélkül.

Az adalékanyagok rendkívül alaposan kivizsgált, ellenőrzött, és az engedélyezett felhasználási körben, mennyiségben ártalmatlannak minősülő vegyi anyagok. A szabályosan előállított, magyarországi termékekben az adalékanyagokból csak annyi található az élelmiszerekben, amennyi azokhoz megengedett, és átlagos, szokásos fogyasztás esetén egészségártalmat nem okoz. Egyes élelmiszerekben azonban kis mennyiségben sem használható adalékanyagok. Ilyenek pl. a csecsemőknek és kisgyermekeknek szánt élelmiszerek, valamint a friss tej.

A szervezetünkbe kerülő adalékanyagok összes mennyisége attól függ, mennyi és milyen terméket fogyasztunk. Arra kell törekedni, hogy összességében minél kevesebb adalékanyag kerüljön szervezetünkbe. Javasolt csökkenteni vagy kiiktatni az olyan élelmiszerek, italok fogyasztását, melyek sokféle adalékanyagot tartalmaznak, vagy szinte kizárólag cukorból, adalékanyagból és vízből állnak (pl. cukorkák, egyes üdítő italok).

Amennyire lehet, főzzünk, süssünk otthon, így pontosan tudjuk, milyen anyagok kerülnek ételünkbe. Aki allergiás valamilyen élelmiszer-összetevőre, vagy adalékanyagra, különös gonddal olvassa el az összetételt. Ezért is fontos, hogy vásárláskor megnézzük az élelmiszerek címkéjét, és tudatos döntést hozunk, megvásároljuk-e vagy sem.

### **Gyakorlati feladat rövid bemutatása**

A higiénikus élelmiszervásárlással kapcsolatos elméleti ismeretek elsajátítását játékos formában javasoljuk. A diákok élelmiszercsomagolások címkéjét összegyűjtve egyrészt osztályszintű, közös alkotással mutathatnák be, mi mindenre figyelnek oda vásárláskor (ez pl. jelentheti a leggyakrabban vásárolt, illetve fogyasztott élelmiszerek körét, vagy amelyeket legbiztonságosabbnak gondolnak, vagy egész egyszerűen a legszívesebben fogyasztanak).

Az alkotás elkészítése során a pedagógus segítségével játszva elsajátíthatnák azokat a „szabályokat”, melyeket vásárláskor érdemes betartani. A gyerekek így módon megtanulják, hogy már vásárláskor, az élelmiszerek kiválasztásakor sokat tehetnek annak érdekében, hogy jó minőségű élelmiszerek kerüljenek a családok asztalára és ez is alapot teremtsen az élelmiszer eredetű megbetegedések megelőzésére. Kérjük, hogy az alkotásokról készüljön fénykép, mely alapján a legkreatívabb művek kiválasztásra kerülnek.

## JÁTÉKSZABÁLY - ÉLELMISZERCÍMKE GYŰJTÉSE

Élelmiszercsomagolások címkéjét összegyűjtve készítsenek a diákok egy osztályszintű, közös alkotást, mely bemutatja mi mindenre figyelnek oda vásárláskor.

### Szükséges eszközök:

- sok-sok élelmiszercímke,
- 1 kartonpapír,
- 1 ragasztó,
- ötlet, kreativitás,
- 1 fényképezőgép.

### Játék menete:

- szüleikkel együtt gyűjtsenek élelmiszercímkéket;
- az osztály közösen határozza meg, melyek az élelmiszerral kapcsolatos legfontosabb információk;
- készítsenek egy közös élelmiszercímke gyűjteményt, majd ragasszák a kiválasztott címkéket egy kartonpapírra;
- a közös alkotás mutassa be, mi mindenre figyelnek oda vásárláskor; az alkotás tükrözze egyben a leggyakrabban vásárolt, illetve fogyasztott élelmiszerek körét, vagy amelyeket legbiztonságosabbnak gondolnak, vagy amit egész egyszerűen a legszívesebben fogyasztanak;
- fényképezzék le az alkotást és a fényképet küldjék be.

**Kérjük, hogy osztályonként egy mű készüljön. A második feladat beküldésének határideje: 2012. október 24. A fotókat email-en vagy postai úton (az előzetesen megküldött, felbélyegzett válaszborítékban) az alábbi címre szíveskedjenek visszaküldeni:**

Young and Partners Kommunikációs és Tanácsadó Kft.  
Csonka Martina  
1035 Budapest, Miklós tér 1.  
martina.csonka@youngandpartners.hu  
06-20-259-1600

**Kérdés, illetve további információkérés esetén forduljanak bizalommal Csonka Martinához a fenti elérhetőségek valamelyikén!**



## Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal

[www.nebih.gov.hu](http://www.nebih.gov.hu)

[www.facebook.com/nebih.hu](https://www.facebook.com/nebih.hu)

Cím: 1024 Budapest, Keleti Károly u. 24.

E-mail: [ugyfelszolgalat@nebih.gov.hu](mailto:ugyfelszolgalat@nebih.gov.hu)

Tel.: +36 1 336 9000

Fax.: +36 1 336 9479