

Drikkedato

Inden du sætter flasken til munden, er det en god idé at læse på varedeklarationen, hvor længe **drikkeyoghurten** egentlig kan holde sig.

**Rød snack**

Asger på 13 år er i gang med at spise en snack-**spegepølse**. Den indeholder E250 (nitrit), som er et tilsætningsstof, der både får pølsen til at holde længere tid og er med til at give den røde farve.

**Fuld af fibre**

Michelle er 13 år, og hun er glad for fuldkornsrugbrød, fordi det indeholder en masse **fuldkorn** og fibre. Det har hendes krop nemlig god brug for.

**Øko-rødder**

Gulerødder er en af de varer, der ofte kan købes økologisk. Men der er masser af gulerødder, der ikke bliver produceret økologisk. Hvis du helst vil have økologiske gulerødder, kan du holde øje med det røde Ø-mærke på posen.



En varedeklaration fra a-z

Hvad er der i - læs udenpå

Det er ikke sådan lige til at overskue varedeklarationen på en fødevarer. Informationerne er ofte spredt rundt omkring på varens indpakning, men tilsammen udgør informationerne varedeklarationen. Her på siden kan du få et overblik over de mange forskellige informationer, du for eksempel kan finde på en pakke mysli med frugt og nødder.

**Varens navn**

... er vist ikke til at tage fejl af på denne emballage. Og de fleste kender mysli - med mælk eller som drys på yoghurt.

Læs mere om varenavn på side 12 og 13 - ikke alle navne er så enkle som på denne pakke.

Mærker

Der er rigtig mange mærker, man kan finde på fødevarer. På mysli-pakken er der dog kun to. Der står First Price på forsiden, og det er producentens mærke. Det er et varemærke ligesom for eksempel Coca-Cola.

På bagsiden er der et Varefakta-mærke. Det betyder, at Dansk Varefakta Nævn har udarbejdet varedeklarationen og løbende tester varen for at se, om oplysningerne passer.

På side 14 og 15 får du meget mere at vide om de forskellige mærker, du kan finde på fødevarer.

Oprindelsesland

I varedeklarationen kan du også læse, hvor myslien er fremstillet. »Produceret i Danmark« står der. Men i ingredienslisten står der, at pakken indeholder bananer og kokos. Tror du, det stammer fra Danmark?

En varedeklaration behøver ikke altid at oplyse, hvor varen eller de enkelte ingredienser oprindeligt stammer fra.

Anprisninger

Producenten må gerne rose sine egne varer ved at fremhæve noget, han tror, kan være med til at sælge varen. Det kaldes for **anprise**.

For eksempel kan der stå på en yoghurt, at der er mindre sukker i, eller på en rullepølse, at den har lavt fedtindhold. Men producenten må ikke skrive hvad som helst, han skal overholde nogle lidt indviklede regler.

Holdbarhedsdato

Myslien kan holde sig til den 18. december 2009. Men hvis den er åbnet, kan den kun holde sig i tre måneder. Det gælder for alle fødevarer, at deres holdbarhed bliver kortere, når man åbner emballagen.

Mælk kan for eksempel kun holde sig nogle få dage, når først kartonen er åbnet. Der står også, at myslien er fremstillet et år før mindst holdbar til. Det vil sige den 18. december 2008. Eller med andre ord: Myslien har en holdbarhed på et år.

Næringsindhold

Under »Næringsindhold« kan du finde vigtige oplysninger om, hvor meget af varen der stammer fra fødevarernes tre store energikilder, nemlig proteiner, kulhydrater og fedt. Det kaldes for en næringsdeklaration, og det kan du læse mere om på side 16-17. Og quizze med om på side 18-19.

Producent

Producenten er den virksomhed, der har fremstillet varen. Hvis du vil vide mere om varen eller oplever problemer med den, kan du henvende dig til producenten, hvis navn og kontaktoplysninger du altid kan finde på pakken.

Informationerne er ofte spredt rundt omkring på varens indpakning**Opbevaring**

Det er ikke ligegyldigt, hvor og hvordan du opbevarer dine fødevarer. Nogle skal fryses, andre i køleskab, mens andre igen har det fint i køkkenskabet. Myslien her skal opbevares tørt og ved stuetemperatur. Men det betyder ikke nødvendigvis i sofaen foran fjernsynet!

Nettovægt

Nettovægten er varens vægt minus emballage. Man kan næsten ikke undgå at se »1 kg« på forsiden her, men på denne pakke mysli står det også på bagsiden i varedeklarationen. Der skal stå på en indpakket vare, hvad nettovægten er.

Tilsætningsstoffer

Mange varer indeholder tilsætningsstoffer, som for eksempel er med til at forlænge varernes holdbarhed eller give dem en anden farve. Myslien indeholder ingen tilsætningsstoffer, men på side 10 og 11 kan du læse om fødevarer, der gør.

Drænet vægt

På nogle varer skelner man mellem nettovægt og drænet vægt. Det gør man for eksempel på en dåse ananas. Drænet vægt er den vægt, ananassen har, når du hælder saften fra.

Behandling

Det kan være nyttigt at vide, hvordan varen er behandlet. Hvis du gerne vil have en varm, kogt skinke til aften, skal du ikke købe en saltet, tørret skinke, for den koger man ikke.

Og når du køber kød, du vil gemme i fryseren, skal du være opmærksom på, om kødet tidligere har været frosset, for så må du ikke fryse det igen. Myslien er blandet af mange forskellige ting, og flere af dem er ristede, som du kan læse i ingredienslisten. Ristning er en måde at behandle fødevarer på.

Ingredienslisten

Her kan du se, hvad varen er lavet af. Ingredienserne skal stå i rækkefølge efter, hvor meget varen indeholder af hver ingrediens. Den, der er mest af, står først. Men listen på mysli-pakken er ekstra udførlig, fordi den angiver procentdele af hver ingrediens.

Det er der ikke noget lovkrav om. Her på siden har vi allerede brugt det til at finde ud af fordelingen mellem frugt og nødder i pakken. Læs meget mere om ingredienslisten på side 8 og 9.

Pris

Prisen er ikke en del af varedeklarationen, men det kan være en god idé at kigge nærmere på kiloprisen, når du skal sammenligne varer.

Tilberedning

Mange fødevarer kan du sætte tænderne i med det samme. Det gælder blandt andet for frugt, brød og ost. Også myslien kan du spise direkte fra posen, og derfor står der ikke noget om tilberedning på pakken. Anderledes er det for eksempel med en pakke Cup Noodles, som du skal hælde kogende vand i, for du kan spise dem.

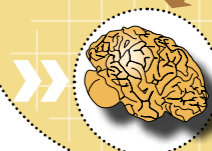
På side 8 og 9 kan du følge Ida, Rieke, Augusta og Jeppe, mens de tilbereder en pizza.

Spor af nødder

Nogle mennesker kan ikke tåle nødder. For dem er det meget smart at tjekke ingredienslisten. Og denne mysli skal de bestemt holde sig fra. Men selv når der ikke står nødder i ingredienslisten på en fødevarer, kan den alligevel godt indeholde små rester af nødder, hvis den er lavet på en fabrik, hvor man også bruger nødder. I de tilfælde er varen mærket med »Kan indeholde spor af nødder«.

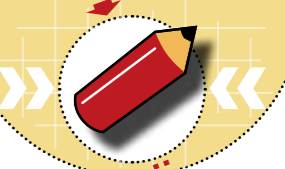
Vidste du

- at emballage ikke behøver at have en ingrediensliste, hvis den største overflade er mindre end 10 cm²? Så hvis du står med en pakke tyggegummi i hånden, er det ikke sikkert, du kan læse, hvad der faktisk er i.
- at der i Danmark findes noget, der hedder Forbrugerrådet? Forbrugerrådet er din og alle andre forbrugeres stemme over for erhvervsliv og myndigheder. På side 12 kan du læse et interview med Camilla Hersom fra Forbrugerrådet, hvor hun fortæller om vildledning og vejledning i markedsføring af fødevarer. På www.forbrugerradet.dk/raad-mad/ kan du læse Forbrugerrådets gode råd om fødevarer.

**Opgaver**

Hvad er efter din mening den vigtigste af alle oplysninger, du kan finde på en varedeklaration? Begrund dit valg!

HUSK OPGAVER PÅ NETTET!

**Leksikon****Anprisninger**

Anprisninger er særlige oplysninger om madvaren, som producenten vælger at fremhæve eller reklamere med på emballagen eller i annoncer. Anprisningerne kan både handle om madens sammensætning (for eksempel »15% nødder« eller »ingen konserveringsmidler«) og madens ernæringsmæssige sammensætning (for eksempel om indholdet af sukker, salt eller fedt i mæden er lavt, nedsat eller særligt højt). Mærkning med næringsindhold er frivilligt, med mindre man kommer med en ernærings- eller sundhedsanprisning.

**Internet**

Mærker hænger ofte sammen med kontrol. Kender du smiley-mærkerne fra butikker, cafeer, supermarkeder og restauranter? Måske fra skolens kantine? Læs om smiley-kontrollen her: www.foedevarestyrelsen.dk/Kontrol/



Husk mig, hvis du har brug for hjælp!

