

Að lesa innihaldslýsingar

Hvað er gott að hafa í huga?

Innihaldslýsing segir til um samsetningu vörunnar. Í innihaldslýsingu þarf að tilgreina öll hráefni, aukaefni og önnur efni sem eru notuð til að búa matvöruna til. Efnin þurfa að vera í röð eftir minnkandi magni eins og þau eru notuð við framleiðslu vörunnar.

Innihaldslýsing

- hvað er í matnum?

Öll innihaldsefni eru talin upp í röð eftir magni svo það sem er mest af, er nefnt fyrst í innihaldslýsingunni.

Dæmi: Sykur snemma í röðinni = mikið af sykri í vörunni.

Af hverju að lesa

innihaldslýsingar?

- Hjálpa til við að velja heilsusamlegri kostinn.
- Hjálpar fólki að forðast ofnæmisvalda.
- Hjálpar fólki að vera meðvitaðra um fæðuval.

Ofnæmisvaldar

Algeng efni sem geta valdið ofnæmi og eru oft **feitletruð**, *skáletruð* eða undirstrikuð í innihaldslýsingum.

Næringarupplýsingar

- Oftast gefið upp í 100 g, 100 ml. eða skammti
- Orka (kcal eða kj)
- Fita » þar af mettuð fita
- Kolvetni » þar af viðbættur sykur eða þar af sykurtegundir
- Trefjar
- Prótein
- Salt

Heilsufullyrðingar - hvað þarf að varast?

Heilsufullyrðingar eru setningar sem sjást á umbúðum matvæla sem segja eða gefa í skyn að matvaran hafi jákvæð áhrif á heilsu.

Þessar fullyrðingar þýða ekki endilega að varan sé holl eða heilsusamleg og inniheldur hún oft mikið magn af sykri, mettaðri fitu, salti o.fl. sem er æskilegt að neyta í hófi.

Þess vegna er mikilvært að skoða innihaldslýsingu vörunnar þrátt fyrir heilsufullyrðinguna á vörunni.

Dæmi um heilsufullyrðingar

„Gott fyrir hjarta“

„Styrkir ónæmiskerfið“

„Minnkar þreytu og slen“

Dæmi um innihaldslýsingu:

Lífskornabrauð rúgur og hveiti

Innihaldsefni:

Vatn, heilkorna **RÚGUR** 20%, heilkorna **HEILHVEITI** 17%, **HVEITI**, **HVEITIGLÚTEN**, **RÚGMJÖL**, þurrkað súrdeig (RÚGUR, súrdeigsgerlar), **HVEITIKURL**, ger, maltextrakt (**BYGG**), repjuolía, joðbætt salt, þykkingarefni (E415), sýrustillir (E262), ýruefni (E471, E472e), mjölmeðhöndlunarefni (E300).

Framleitt á svæði þar sem unnið er með sesemfræ, egg, mjólk og lúpínu.

59% af þurrefnum og 37% af heildarþyngd brauðs er heilkorn

Hér má sjá öll innihaldsefni vörunnar í röð eftir magni

Einnig má sjá E-efnin í vörunni

Mögulegir ofnæmisvaldar feitiletraðir í innihaldslýsingunni

Hér sést næringargildi í 100 g: Orka = 223 hitaeiningar

Nettóþyngd: 450 g

Næringargildi í 100 g:

Orka	931 kj 223 kkal
Fita	2,8 g
-þar af mettuð fita	0,5 g
Kolvetni	34 g
-þar af sykurttegundir	1,2 g
Trefjar	6,0 g
Prótein	12 g
Salt	1,1 g

Kolvetni: 34 g og þar af sykurttegundir 1,2 g

Trefjar: 6 g = hátt í trefjum miðað við kolvetnamagn