



Vad berättar livsmedelsförpackningen?



LÄTTLÄST



Innehåll

Vad berättar förpackningen	3
Livsmedlets namn	4
Vad är livsmedlet tillverkat av	5
Datummärkning	7
Varifrån kommer livsmedlet	8
Andra märkningar	9
Om det finns brister i märkningen	11



LÄTTLÄST

Broschyren har publicerats
i samarbete mellan Evira
och LL-Center.

Redaktör: Henna Junttila

Layout: Hannu Virtanen

Översättning: Johanna von Rutenberg

Tryck: Multiprint 2009



Vad berättar förpackningen?

Märkningen på livsmedlens förpackningar finns till för konsumenten, alltså för Dig. Förpackningarna har många olika märkningar som berättar till exempel vilka ingredienser livsmedlet, alltså matvaran, innehåller. Med hjälp av märkningen kan Du jämföra olika livsmedel och välja det som passar Dig bäst.

Europeiska unionen, EU, har bestämt vilka märkningar som ska finnas på förpackningarna.

**EU bestämmer
vad det ska stå
på förpackningen.**

Det här måste stå på alla förpackningar:

- livsmedlets namn
- namn och adress till den som har tillverkat, förpackat eller sålt varan
- hur mycket förpackningen innehåller
- en ingrediensförteckning, alltså en lista över vad livsmedlet innehåller
- datummärkning.

Dessutom måste en del

- förpackningar ha information om
- mängden av vissa ingredienser, till exempel salt
 - ursprungsland, alltså var livsmedlet kommer ifrån
 - hur livsmedlet ska förvaras.

Livsmedlets namn

Livsmedlets namn berättar vilket slags livsmedel förpackningen innehåller. Med hjälp av namnet kan man skilja livsmedlet från andra, nästan likadana livsmedel. Namn på livsmedel är till exempel *rågbröd*, *jordgubbsyoghurt* och *mjölkchoklad*. Namnet ska ge så mycket information som möjligt om vad livsmedlet är gjort av.

Vissa livsmedel har skyddade namn. Livsmedel som tillverkas bara på ett visst ställe eller på ett visst sätt kan få skyddade namn. Namnet *fetaost* får till exempel användas bara på sådan ost som tillverkas i Grekland.

Förutom livsmedlets namn finns det oftast också ett varumärke eller ett handelsnamn på förpackningen.

Livsmedlets namn måste beskriva de ingredienser som livsmedlet är tillverkat av.

65% av mjölet i det här rågbrödet är rågmjöl.



INGREDIENSER: vetemjöl, vegetabiliskt fett, socker, sirap, jäsningsämnen (E500), kryddor (kanel, kardemumma, ingefära, nejlika), koksalt, emulgeringsmedel (sojalecitin), arom.



I ingrediensförteckningen ser du vad livsmedlet innehåller.

Vad är livsmedlet tillverkat av?

Varje livsmedelsförpackning har en ingrediensförteckning, alltså en lista över vad livsmedlet innehåller. Ingredienserna är råvaror och tillsatser som finns i livsmedlet. Ingredienserna räknas upp enligt hur mycket det finns av dem. Det betyder att livsmedlet innehåller mest av den ingrediensen som står först och minst av den ingrediensen som står sist på listan.

Mängden av ingredienser

I ingrediensförteckningen står det oftast inte hur stora mängder av de olika ingredienserna livsmedlet innehåller. Mängden skrivs ut bara när ingrediensen nämns i livsmedlets namn. Om livsmedlets namn till exempel är *rågbröd* ska det alltså stå på förpackningen hur mycket råg man har använt i brödet.

Tillsatser

Tillsatser används i livsmedel när man vill påverka till exempel livsmedlets smak, färg eller konsistens. Med hjälp av tillsatser kan man också få ett livsmedel att hålla längre.

Det står i ingrediensförteckningen vilka tillsatser livsmedlet innehåller. Där står antingen tillsatsens namn eller en sifferkod som kallas E-kod. Där står också tillsatsens gruppnamn som berättar varför tillsatsen finns med i livsmedlet. Ett gruppnamn kan vara till exempel *konservationsmedel* eller *färg*.

Ingredienser som orsakar överkänslighet

En del ingredienser som finns i livsmedel kan orsaka överkänslighet. Någon kan alltså vara allergisk mot dem. Sådana ingredienser är till exempel nötter, mjölk och sädeslag som innehåller gluten.

Ingredienser som orsakar överkänslighet nämns alltid i ingrediensförteckningen.

Ibland kan ingredienser som orsakar överkänslighet hamna i livsmedlet i samband med tillverkningen fast de egentligen inte hör till livsmedlet.

Vanlig choklad kan till exempel få nötter i sig om man tidigare har tillverkat nötchoklad i samma maskin. Då kan det på chokladpappret stå "Kan innehålla spår av nötter".



BÄST FÖRE 28.2.2009

FÖRVARINGSANVISNING:
Förvaras skyddad för ljus
under +6 °C.

På mjölkförpackningarna står förpackningsdagen och bäst före-dagen. Om mjölken ser ut, luktar och smakar som mjölk ska göra, så kan du dricka den också efter bäst före-dagen.

Datummärkning

Datummärkning måste finnas på nästan alla livsmedelsförpackningar. Förpackningarna är märkta antingen med **bäst före-dag** eller med **sista användningsdag**. På en del livsmedel står också tillverkningsdag eller förpackningsdag.

Bäst före-dag

Bäst före-dagen anger hur länge livsmedlet säkert håller i gott och användbart skick. Man kan ändå använda livsmedlet ännu en tid efter bäst före-dagen och butikerna får också sälja det. Om ett livsmedel ser normalt ut och luktar och smakar normalt kan man alltså använda det även om bäst före-dagen redan har varit.

Sista användningsdag

Sista användningsdagen betyder att livsmedlet inte får användas eller säljas efter den dagen. Livsmedel som lätt blir förskämda är märkta med sista användningsdag. Färsk fisk och malet kött är exempel på sådana livsmedel.

Sista användningsdagen betyder att varan inte får säljas eller användas efter den dagen.



SISTA ANVÄNDNINGSDAG
16.2.2009

FÖRVARINGSANVISNING:
Förvaring 0...+3 °C.



URSPRUNGLAND: Spanien

FÖRPACKARE:

SOL Granja del tomate S.L.

Bunol, Valencia, Spain.

Grönsaker, bär och frukter har en märkning som visar vilket land de kommer ifrån. Det står på förpackningen eller prisskylten.

Varifrån kommer livsmedlet?

På livsmedelsförpackningar finns alltid tillverkarens, förpackarens eller försäljarens namn och adress.

Varans ursprungsland måste inte stå på förpackningen.

Därför står det inte på alla förpackningar i vilket land varan har tillverkats.

Livsmedlets förpackning får ändå inte vilseleda, alltså lura, köparen.

Om förpackningen till exempel har ett synligt finskt varumärke eller namnet på en finsk tillverkare så måste varan också vara tillverkad i Finland.

På vissa livsmedel måste det ändå alltid stå vilket land de kommer ifrån. Det gäller till exempel odlade grönsaker, bär och frukter.

Andra märkningar

Viktmärkning

På livsmedelsförpackningen står alltid varans vikt eller volym, alltså hur mycket det finns i förpackningen. Vikten eller volymen gäller livsmedlet som finns inne i förpackningen. Själva förpackningen räknas inte in i vikten.

Märkning av näringsvärdet

Märkningen av näringsvärdet anger hur mycket energi och näringsämnen det finns i livsmedlet.

Med hjälp av listan över näringsvärden kan Du jämföra olika livsmedel och välja det som passar Dig bäst. På listan över näringsvärden kan du till exempel se hur mycket fett eller kolhydrater livsmedlet innehåller. Kolhydrater är socker, stärkelse eller kostfibrer.

Näringsinnehållet måste inte stå på alla förpackningar. Men om det på förpackningen finns något påstående om näringsvärdet så måste näringsinnehållet också anges. Om det till exempel står "fettfri" eller "sockerfri" måste näringsvärdet alltså också stå på förpackningen.

Mängden salt

På vissa livsmedelsförpackningar står det hur mycket salt livsmedlet innehåller. Mängden salt måste anges till exempel på ostar, bröd och färdigmat.

Om livsmedlet innehåller mycket salt står det "kraftigt saltat" på förpackningen. Om livsmedlet innehåller mindre salt än vanligt står det "minskat innehåll av salt" eller "mindre salt".



Ainesosat:	
Riisi (60 %),	
kauri (25 %), sokeri,	
huruja, (5 %), ohra-	
mallasuute, suola.	
Suolapitoisuus 1,8 %.	
Voimakassuolainen.	

Ravintosisältö 100 g	
Energiaa	1575 kJ/375 kcal
Proteiinia	6 g
Häilyhdraattia	83 g
josta sokereita	20 g
Rasvaa	1,1 g
josta tyydyttyneitä rasvahappoja	0,2 g
Ravintokuitus	1 g
Natriumia	0,7 g

Valmistaja:
Honey Star Company
P.O. BOX 123, London, U.K.

PARAATTA ENNEN 31.1.2009

NÄRINGSINNEHÅLL: 100 gram flingor innehåller: energi 1575kJ/375 kcal, protein 6 g, kolhydrat 83 g, varav socker 20 g, fett 6,9 g, varav mättade fettsyror 0,2 g, kostfiber 1 g, natrium 0,7 g

Läs anvisningarna och varningarna på förpackningen

Vissa livsmedel kan vara skadliga för hälsan om man använder dem fel. Sådana livsmedel har alltid en varningstext eller en bruksanvisning där det står till exempel hur varan ska tillredas eller hur mycket man kan äta eller dricka av den under en dag.

Läs varningstexterna och bruksanvisningarna på förpackningen innan du använder ett livsmedel.

Sådana livsmedel som lätt blir förskämda har på sin förpackning anvisningar, alltså råd, om hur de ska förvaras.

Anvisningarna gäller alltid en oöppnad förpackning.

Om man förvarar ett livsmedel enligt anvisningarna håller det till sista användningsdagen.

Kom ihåg att läsa anvisningarna på förpackningen innan du använder en vara.

Olika symboler

Livsmedlen kan vara märkta med olika symboler som anger hur livsmedlet har tillverkats eller hur mycket fett, socker eller andra näringsämnen det innehåller. Sådana är till exempel olika symboler för ekologisk produktion och hjärtsymbolen.

Symbolerna beviljas av olika organisationer och det är frivilligt att ha dem på förpackningen.

Oftast står det på förpackningen om ett livsmedel är ekologiskt, alltså producerat på ett naturenligt sätt. För att få använda en symbol för ekologisk produktion måste nästan alla ingredienser som finns i livsmedlet vara ekologiskt producerade.



Nyckelpigan är symbolen för inhemska ekologiska produkter.

Vad får man påstå om ett livsmedel och vad får man inte påstå?

På en del livsmedelsförpackningar finns så kallade hälsopåståenden. Det betyder att det står att livsmedlet eller någon av ingredienserna i det är bra för hälsan.

”Kalcium stärker benstommen” är ett exempel på ett hälsopåstående. Sådana påståenden får skrivas på förpackningen bara om det finns tillräckligt med forskning som bevisar att påståendet stämmer eller om påståendet är godkänt av EU.

Om det finns brister i märkningen

Du kan kontakta hälsovårdsinspektören eller miljöinspektören på din ort om Du märker att någon viktig information saknas på en förpackning. Förpackningen måste ha information på finska och svenska. Du kan också ta kontakt om märkningen på förpackningen är så otydlig att man inte kan läsa den.



Det är bra att minnas att märknigen av livsmedel görs för oss konsumenter. Märkningen hjälper oss att hitta just den vara som passar oss. Märkningen hjälper oss också att jämföra olika varor i butiken.



Det lönar sig att läsa märkningarna
som finns på förpackningar.
Märkningarna ger Dig information
till exempel om hur hälsosamt
ett livsmedel är
eller var det är tillverkat.
Märkningarna hjälper Dig att hitta
den vara som passar dig bäst.
Då får du också största nyttan
av pengarna du lägger ut.

Broschyrbeställningar:

Du kan beställa begränsade mängder av broschyren gratis på adressen
LL-Center, Vilhelmsbergsgatan 11 C, 00500 Helsingfors,
telefon (09) 4342 3620, e-post ll-center@fduv.fi
Broschyren finns också på internet på adressen www.papunet.net/ll