

Чети етикета с един въпрос

Първо реши какво търсиш; после отвори само полетата, които отговарят на въпроса.



КАКВО СЕ ОПИТВАМ ДА РАЗБЕРА?

Пример: „Кой от тези два сходни хляба дава повече влакнини на една и съща база за сравнение?“

ЕТИКЕТЪТ Е КАРТА - НЕ ОЦЕНКА НА ХРАНАТА

ХРАНИТЕЛНА ИНФОРМАЦИЯ

Провери базата: на 100 g / 100 ml
Данните за порция са допълнение.

Енергия ...

Мазнини / наситени мазнини ...

Въглехидрати / захари ...

Хранителни влакнини* ...

Белтък / протеин ...

Сол ...

*Полето може да е налично според продукта/етикета. Чети само това, което отговаря на въпроса.

СЪСТАВКИ Обичайно: низходящ ред по количество при производството; редът не дава точни количества и не е класация за токсичност.

1

Формулирай един въпрос

Не започвай с преглед на всяко число.

2

Сравни една и съща база

Обичайно 100 g/100 ml; порцията само ако е съпоставима и полезна.

3

Отвори релевантното поле

Напр. влакнини, белтък, сол, захари, наситени мазнини, съставки или алергени.

4

Върни избора в живота

Цена, вкус, достъп, употреба и цялото хранене също имат значение.

ОЩЕ ДВЕ ПРОВЕРКИ

- данните за сух или приготвен продукт ли са?
- колко обявени порции има в опаковката?



ПРЕДНАТА СТРАНА Е НАЧАЛО, НЕ ДОКАЗАТЕЛСТВО

Рекламна или хранителна претенция не определя сама общата стойност на продукта.

Кое поле отговаря на въпроса?

Сравнявай съпоставими продукти и пази място за цена, вкус, достъп и безопасност.

ВЪПРОС → ПОЛЕ

СРАВНЯВАМ ПРОТЕИН / ВЛАКНИНИ / СОЛ

- избери сходни продукти
- сравни на една и съща база
- порцията е допълнителен контекст

ТЪРСЯ КОНКРЕТНА СЪСТАВКА

- прочети списъка на съставките
- Обичайно: низходящ ред по количество при производството; редът не дава точни количества.
- не го превръщай в токсичност класация

ПРОВЕРЯВАМ ОБОГАТЯВАНЕ

- назован ли е нутриентът?
- какво количество е посочено?
- заместителят изпълнява ли нужната функция?

ИМАМ ПОТВЪРДЕНА АЛЕРГИЯ

- прочети алергенната информация
- провери предупреждението за кръстосан контакт
- следвай медицинския аварийен план

ИЛЮСТРАТИВНО СРАВНЕНИЕ - ЕДИН ВЪПРОС

Въпрос: кой от два сходни хляба посочва повече влакнини на 100 g?

ПРОДУКТ А

Влакнини: 6,0 g / 100 g

ПРОДУКТ В

Влакнини: 3,2 g / 100 g



ИЗВОД САМО ЗА ТОЗИ ВЪПРОС

А посочва повече влакнини на същата база. Това не прави А „добър“, В „лош“ и не отменя вкус, цена, употреба или целия хранителен модел.



БЕЗОПАСНОСТ ПРИ АЛЕРГИЯ

Етикетът не диагностицира алергия и този лист не разрешава хранителна провокация. При известна алергия следвай квалифицирания медицински план; при спешна реакция - местния спешен протокол.