

Vær en mad-detektiv, og gå på jagt i varedeklarationen



Det er ikke altid lige til at finde hoved og hale i en varedeklaration.

Informationerne er spredt vidt omkring på varens emballage, og mængden af information, der gives, kan variere fra producent til producent. En varedeklaration er de informationer, der samlet gives på hele fødevarens indpakning.

I denne øvelse skal I være mad-detektiver, der undersøge både for- og bagside af indpakningen af en udvalgt fødevarer.

Udvælg den fødevarer, I vil undersøge nærmere, og besvar følgende spørgsmål:

1. Hvad er varens navn? Er navnet vildledende?
Hvis ja, hvordan? Hvis nej, så prøv selv at give et eksempel, hvor varens navn kunne blive vildledende.
2. Hvilke mærker findes på varens indpakning? (fx producentmærke, ø-mærke, nøglehulsmærket, osv.) Hvad betyder mærkerne?
3. Hvad er varens oprindelsesland? Er dette mon gældende for alle varens delkomponenter?
4. Er der anprisninger/rekommandationer på varen? *Med dette menes, om producenten roser sin egen vare ved at fremhæve noget, de tror, kan være med til at sælge varen F.eks. "Uden tilsat sukker", "Lavt saltindhold" eller "Højt fiberindhold".* Er det tilladt at anprise sin fødevarer for en gavnlige effekt på sundheden? Find evt. hjælp på Fødevarerstyrelsens hjemmeside under "Ernærings- og sundhedsanprisninger".
5. Hvad er holdbarhedsdatoen? Hvor lang tid kan denne vare holde sig fra den er blevet produceret, til den skal smides ud? Hvor lang tid kan varen holde sig efter den er åben? Er der forskel? Hvorfor er der det?
6. Hvordan skal fødevareren opbevares? Er der forskel på om den er uåbnet eller åbnet? Hvad er forskellen på "sidste anvendelsesdato", "mindst holdbar til/bedst før", "ofte god efter" og "sidste anvendelsesdato"?
7. Hvad er næringsindholdet? Tror I, at varen er sund? Hvis ikke, hvilke makronæringsstoffer (*også kaldet energigivende næringsstoffer - disse er hhv. fedt, kulhydrat, protein og alkohol*) kunne der have været mere eller mindre af?

8. Hvem er producenten bag varen? Hvad gør man, hvis der er noget galt med den vare, man har købt? Hvornår er den opbevaret forkert af butikken, og hvornår er der sket en produktionsfejl? Kom med et eksempel, det må gerne være på andre fødevarer end den aktuelle foran jer.
9. Hvad er varens vægt? Er der både en drænet- og en nettovægt? Hvad er forskellen på de to?
10. Hvad fortæller ingredienslisten? Hvilke ingredienser består varen af? Er der samme regler for, hvordan ingredienslisten skrives på varer solgt i Danmark som i udlandet? Hvorfor er nogen ingredienser, som er fremhævet med fed skrift?
11. Hvad er forskellen på "teknologiske tilsætningsstoffer" (e-numre) og "tilsætninger til fødevarer" (tekniske hjælpestoffer (som f.eks. skumdæmpningsmiddel), aromaer og enzymer)? Står de opgivet på fødevarens indpakning?
12. Står det nævnt, hvordan varen/ingredienserne i varen er behandlet? Hvor står det?
13. Nogle fødevarer kan man sætte tænderne i med det samme, andre skal først tilberedes. Hvad er gældende for jeres fødevarer? Hvordan skal/kan den evt. tilberedes?
14. Indeholder fødevarer tilsætningsstoffer? Hvis ja, hvilke? Hvad er deres funktion i denne fødevarer? Prøv at undersøge fødevarer med jeres sanser. Kan man egentlig lugte, føle, smage tilsætningsstofferne?
15. Indeholder varen "spor af"? Hvad vil det sige, hvis en fødevarer f.eks. indeholder "spor af nødder"?
16. Prisen er ikke en del af varedeklarationen, den er dog stadig væsentlig. Hvordan sammenligner man bedst muligt priser på flere forskellige fødevarer af samme slags?
17. Hvilke retter anvender I varen til? Kom med eksempler.
18. Forbered en præsentation af jeres fødevarer for klassen, hvor I hver især fortæller om nogle af de fund, I har gjort jer som mad-detektiver. I skal ikke gennemgå undersøgelsen punkt for punkt, men udvælge de fund, som I vurderer, er de mest interessante, tankevækkende, lærerige og/eller andet.