



Alege sănătos!
Traiește sănătos!

Companie înființată de
Academia Națională pentru Protecția Consumatorilor
și Promovarea Programelor și Strategiilor din România



Ca suportul
Federatia A voiajilor de Consumatori



logo partener

 **INFOCONS**
supliment de educare și informare
în domeniul produselor alimentare
www.protecția-consumatorului.ro ■ www.o9attitudine.ro

www.infocons.ro



Academia Națională pentru Protecția Consumatorilor și Promovarea Programelor și Strategiilor din România



Cuprins

trăiește sănătos!

Cuvânt înainte	5
Zece principii fundamentale	6
Importanța liberelor concurențe pentru consumator	10
Etichetare - informare (dispozitive legale ale consumatorilor)	12
Tabele etichetelor - Cum se citesc o etichetă	17
Trăiește sănătos, mălină sănătos! - studiu schimbări	23
Informații utile cu privire la anumite temenii sau deficiențe	24
Senzori produse alimentare	26
Hrană organică - De ce alimentație organică?	30
Obezitatea în statistică - studiu schimbări	34
Doza Zilnică Recomandată	36
Lantul țigării și produsele alimentare	39
Cum puteți face o reclamație eficientă	44
Materiale interactiv	45

© Casa editoarei InterCom SRL, București, str. 1 Decembrie 1918, nr. 100, et. 2, 3, 7, 7B, București. Rezervă de autoratate și drepturi de tipărire, în tot sau parțial, în toate formele și în orice mijloc, în mediul fizic sau electronic, nu doar cu acordul prealabil scris de FOF - Fundația și de A.R.C.O., F.F.D.A., Romfarma. Reproducerea integrală și parțială este interzisă nevoie conform legii.

OFIPUB, Ilorondis, disponibil www.ofipub.ro
Contact: str. O.A. Rosetti nr. 103, et. 3, ap. 6, Sector 1, cod 010030, București
Telefon: 021 3362846; 021 33628436; fax: 021 33628436
e-mail: info@ofipub.ro



Protectia consumatorilor în Uniunea Europeană

Zece principii fundamentale

Calitatea de membru al Uniunii Europene asigură un nivel ridicat de protecție pentru consumatori. Acest document descrie 10 principii fundamentale care parcurg modul în care UE te protejează în favoarea consumatorului, diferent de restul Uniunii.

Conținutul acestui document reprezintă nivelul minim de protecție pe care toate statele membre ale UE ar trebui, potrivit legislației comunitare, să îl asigure consumatorilor. Detalii privind exact ce se desfășoară – cum le pot fi aplicate – variația de la stat la stat, în conformitate cu modalitățile de implementare a legislației europene în legislația națională. Trebuie să ai în vedere că reglementările naționale privind protecția consumatorilor pot – în anumite cazuri – să-ți oferă un nivel mai ridicat de protecție.

CUMĂRÂ DE DOREȘTI, DE UNDE DOREȘTI?

Te bentează o călătorie pentru cumpărăturile într-un alt stat membru al UE? Legislația europeană îți dă dreptul să împeni până „casă” și să te buvi să plătești taxe valamale sau TVA în plus atunci când te întorci acasă. Aceste reguli sunt aplicabile indiferent dacă ești prezent fizic în țara în care cumpărăturile sau comanzi baneri pe Internet prin poștă sau prin telefon. În general, autorizațile din tara ta nu te pot împiedica să aduci acasă un produs pe care îl achiziționai legal într-un alt stat membru al UE. Totuși către excepții sunt aplicabile pentru unele produse precum armale de foc sau articolele defensivă din punct de vedere moral.

DACĂ NU FUNCȚIONEAZĂ, RETURNEAZĂ-

Ce se întâmplă dacă achiziționezi un televizor și acesta se defectează imediat? Conform legislației europene, dacă un produs pe care îl cumpăr nu este conform intenției pe care îl ai sau îl-ai vândătorul în momentul achiziției, îl poți întoarce înapoi pentru a fi reparat sau înlocuit. De asemenea, pot solicita o reducere de preț sau o remborșare a sumei plătite. Aceste reguli sunt valabile într-o durată de doi ani de la achiziție, dacă nu este altceva specificat. Această regula este deosebit de bună pentru achiziționarea unor articoluri, cum ar fi telefoanele sau vânzătorul trebuie să dovedească că produsul nu este conform cu contractul.

Principiu că produsul trebuie să fie conform cu contractul te protejează în cazul în care ceea ce primești nu este ceea ce ai fost de acord să cumperi. De exemplu, dacă ai fost de acord să cumperi mobilul tău și îl poți întoarce înapoi, o poftă de îmboala.

STANDARDE RIDICATE PENTRU ALIMENTE și BUNURI DESTINATE CONSUMATORILOR

Prințipele înjur în supermarket-ultimul preferat- vei vedea produse din toată lumea. Sunt aceste produse sigure?

Dacă, pentru că trebuie să fie, UE are reguli care asigură că produsele pe care le cumpăr sunt sigure. Cu toate că nici un sistem legislativ nu poate garanta consumatorul în grad de risc sau 100% siguranță, statele membre ale UE au putut să legea mai ridicate standarde de siguranță din lume.

Siguranța alimentară și bazează pe principiul că trebuie să avem în vedere tot „lanțul alimentar” pentru a asigura siguranță.

Legile siguranței alimentare din UE stabilesc cum produc fermierii alimentele (inclusiv ce tipuri de produs și limbi folosesc când aduc plantele sau ouă hrănitoare animalelor), cum sunt

procesate alimentele, ce tipuri de coloranți și additivi pot fi utilizati și cum sunt vândute alimentele. Legislația europeană are în vedere regula siguranță alimentelor importate în UE din celelalte țări ale lumii.

Legislația europeană privind siguranță, ceterior, produse destinate consumatorilor (jocuri, cosmetice, echipamente electronice, etc.) este la fel de strictă. Este o certă generalizare a legislației europene că toate produsele vândute în UE să să fie sigure. Dacă o companie devizează că a purtă pe un produs negru, atunci are obligația legală de a informa astfel în din statele membre afectate. Dacă produsul prezintă un pericol sau modificativ, compania trebuie să se ocupe de retragerea acestuia de pe piață și de informarea consumatorilor care îl au achiziționat.

ȘI ÎN CE MĂNĂSTIRI?

Cum afli ce se găsește în mâncarea ta? Utilizează informațiile de pe ambalaj Regulile UE acuprisă etichetarea alimentelor și permit să-ți să măncești. Dacă ai complete ale ingredientelor utilizate pentru fabricare a unui produs alimentar trebuie să fie trecute pe etichetă, alături de informații privind coloranți, conservanți, îndulcitori sau orice alt aditiv alimentar care a fost introdus în aliment. Dacă un ingredient utilizat este inclusiv la care anumii consumatori sunt alergici – de exemplu, nuci – acesta trebuie marcat pe etichetă, chiar dacă sunt utilizate cantități foarte mici. Legislația europeană stabilește ca produse pot fi numite „organice” și utilizarea denumirilor asociate cu produse de calitate din anumite regiuni europene – de exemplu, dacă este etichetat „Piemont” și utiliză cǎpșuna provinție din Piemont, iar dacă este etichetat „Kalamata” și și găsiți că măslinile sunt din Kalamata. Datorită legislației europene pot fi și dacă alimentele tale sunt modificate genetic sau conțin ingrediente modificăte genetic. Dacă acesta este cazul, atunci trebuie etichetate ca fiind modificăte genetic.

CONTRACTELE TREBUIE SĂ FIE CORECTE PENTRU CONSUMATORI

Ai semnat vreodată un contract fără să obțezi și o serie de informații esențiale? Ce se întâmplă dacă ceea ce e redată sau îl poți să te depozite pe care îl poți să nu te interesează? Dacă nu spune că nu poți anula contractul dacă pătuște compozitie sau nu îl excorbiști în compensare?

Legislația europeană prevede că aceste tipuri de clauze abuzive sunt interzise. Indiferent de statul membru în care emnezi contractul, legislația europeană te protejează de astfel de abuzuri.

UNORI CONSUMATORII SE POT RĂZGÂNDI

Ce se întâmplă atunci când un vânzător se prezintă pe neașteptate la ușa casei tale și te convinge să semnezi un contract pentru servicii termopan sau cossava noi, care costă zăpuște de euro? Legislația europeană te protejează fără să asemenea vânzători într-o situație similară. Ca un principiu general, poți anula un acord sau un contract în termen de opt zile. Sunță anumite excepții: de exemplu, aceste reguli nu se aplică pentru contractele de angajare și, în unele state membre, pentru produse care costă mai puțin de 60 euro.

Legislația europeană te protejează, în calitate de consumator, și atunci când cumpăr prin intermediul poftăi, internet sau companii de teleshopping, precum și de la alti vânzători la distanță. Poftă precum, vânzare din ieșire – atunci când îți trimiți bunuri pe care nu le-ai comandat și îl poți să plătești – sunt interzise. Dacă achiziționezi un bun sau un serviciu de pe un website, prin comandă poftă sau de la o companie de telemarketing poți anula contractul, fără a obține motivare, într-un termen de opt zile lucrătoare. Pentru anumite servicii financiare ai până la patruzece zile calendaristice pentru anularea contractului.



ESTE MAI UȘOR SĂ COMPARI PREȚURILE

Cum poți compara prețurile a două mărci diferențiate de cereale abușând că una este prezentată în cutile de 375g, iar altării outi de 500g?

Legislația europeană impune supermarket-urilor să ofere „prețul pe unitate” al produselor - de exemplu, sătăcăi pe kilogram sau pe litru - pentru a te ajuta să vezi care este cel mai bun din punct de vedere al prețului.

Legislația europeană obligă și companiile care oferă servicii financiare să-ți pună la dispozitie anumite informații într-o formă standardizată. De exemplu, companiile de împrumuturi și companiile care oferă carduri de credit trebuie să-ți comunice cărău este dobândă anuală pe care o vei plăti - nu numai care sunt sumele care trebuie plătite lună.

CONSUMATORII NU TREBUIE SĂ FIE INDUși ÎN ERDARE

Premiști o comenzi de la o companie de comenzi prin poștă primăgești să te felicită pentru călgătarea marșărului premiu la o loterie pe care au organizat-o. Se dovedește totușă că nu este nimic altceva decât o pălărie pentru a te convinge să-ți contactezi și să comanzi ceva de la el în față și călgătări un premiu. Este acest tip de publicitate legal?

Nu. Publicitatea care inducă în eroare sau care îl ingăduă pe consumator este interzisă de legislația europeană. Mai mult, atunci când este vorba de teleshopping, vânzări prin comenzi poștale sau internet, vânzări trebuie să fie deschise și cuvintă cuvintă. Legislația europeană îl obligă să-ți ofere informații complete despre ceea ce vând, căci totușă inclusiv taxe și costuri de livrare și călătorie este necesar pentru efectuarea livrării.

Companiile de împrumuturi și de carduri de credit trebuie, pe baza legislației europene, să-ți ofere informații complete înainte de susținerea unui contract de credit pe care îl închizi. Acestea trebuie să includă informații acuza privind durata dobânzării, acuza durată contractului și acuza modul în care poți rezilii contractul.

PROTECȚIE ÎN TIMPUL VACANȚELOR

Ce se întâmplă dacă pleci într-o vacanță prin achiziționarea unui pachet de servicii turistice și tu operatorul dă faliment? Ce se întâmplă dacă broșura de prezentare a pachetului de servicii turistice te aprește un hotel de lux legătură cu întoioate în construcție? În ambele cazuri legislația europeană te protejează. Tu operatorul trebuie să-ți închidă contractele pentru a te aduce acasă dacă dău faliment atunci și în vacanță. Dacă, deosebit de neobișnuit, în vacanță te nu corespunde cu ceea ce ai promis în prezentat, dacă tu operatorul închide și crește prețul vacanței sau să schimbe destinația fără a avea acordul tău, legislația europeană îl permite să-ți anuleze rezervarea. În cazul în care te prezagi la aeroport și nu te poți urca în avion pentru că a fost supratrezervat, legislația europeană îl dă dreptul la o compensație.

În timp ce te află în vacanță - sau atunci când egli acasă - legislația europeană te protejează împotriva vânzărilor incorecte de temeștiare. Temeștiare-eul îl poate oblige să-ți oferă dreptul de a utiliza un apartament sau o vîlă dintr-o statie de vacanță pentru o perioadă de timp în fiecare an. Vânzării de temeștiare din anumite stații de vacanță ca sătăcăi tunzătoare și învingă să semneze contracte confidențiale, pe care acestia nu le înțeleg pe deplin. Legislația europeană te protejează împotriva unor astfel de comportamente. Așadar îl putem copia abreviul de prezentare - și traducere a contractului propriu - în limba ta. Dacă îl obligea să renunță la contractul, așa perioada de zeci zile în timpul călătoriei îl poate rezilă și să te oferă încinătoare.

În stânga, legislația europeană te ajută să-ți iei pretenții îmbănilui și tu în vacanță. După ce veterinarul îl-a liberat pentru pescăru, călăzuiesc pentru hamster usor din noile „păpușări pentru animale”, animalele îți teve potu ieșe oj oribile în Europa.

SOLUTIONAREA EFICIENTĂ A LITIGIILOR TRANSFRONTELIERE

Recunoașterea consumatorilor ca factori economici esențiali în Piața Internă reprezintă unul din principiile de bază ale politicii europene privind protecția consumatorilor. Consumatorii ar trebui să aibă posibilitatea de a face alegeri în dreptul cunoștință de cauză în privința bunurilor și serviciilor pe care le achiziționează. Interesele lor trebuie promovate și apărate, în special având în vedere complexitatea crescătoare a piețelor pe care operează. Scopul și mărimea piețelor a crescut incredibil în ultimii ani datorită introducerii monedei euro, dezvoltării e-commerce și creșterii mobilității între europene. În afară de beneficiile pe care le aduce companiilor, Piața Internă oferă consumatorilor posibilitatea extinsă de alegere și o calitate mai bună. Acest lucru înseamnă că va trebui ca toți consumatorii să aibă încredere să căute cele mai bune produse și servicii.

Rețeaua Centrelor Europene ale Consumatorilor (ECC-Nef) se întinde în toată Uniunea Europeană în scopul de a oferi încredere consumatorilor prin consultanță acordată cetățenilor asupra drepturilor lor în calitate de consumatori în UE și prin sprijin acordat pentru rezolvarea problemelor lor. Această Centru îl potriveste astăzi într-un drapelul să te atunci cănd cumpăr din afara statei membre și ajută să rezolvi problemele pe care le ai cu un omierciant dintr-un altstat membru al UE.



Zonă principală fundamentală
România, România(21+23,7 ani)



Zonă principală fundamentală
România, România(21+23,7 ani)



Importanța liberei concurenței pentru consumator

Rolul Consiliului Concurenței în protecția, menținerea și promovarea concurenței

De ce este importantă concurența?

- Reprezintă otonul progresului economic.
- Asigură scăderea prețurilor și creșterea calității, ceea ce are ca rezultat final protecția consumatorilor.
- Reprezintă baza unei funcționări a piețelor decențe, asigură performanța întreprinderilor, încurajând inovația și creșterea creșterea consumatorilor de produse.
- Reprezintă soluție naturală pentru a atenua oprirea a resurselor și un răsigher economic natural de atingere a progresului economic.
- În cadrul măsurilor de însurgență care agenții economici sunt liberați să devolvi sau privire la noile portofelelor pe pieță.
- Ofere consumatorilor posibilitatea ca în cazul în care un agent economic ridică prețurile sau scade calitatea produselor să se orienteze spre un alt producător.

De ce sunt necesare reglementările legale cu privire la concurență?

- Apără concurența prin stabilirea cadrelor în care se poate manifesta lupta agenților economici și sănătoasează încadrarea normelor legale în domeniul.
- Sunt necesare pentru calificarea concurenței să nu rămână un ideal.
- Sunt adaptate în scopul protecției și al promovării liberăi concurențe, ceea ce presupune o anumită egalitate a agenților economici.
- Apără în mod indirect consumatorul, care este beneficiarul final al liberăi concurențe, și beneficiul final al dezvoltării serviciilor și produselor și un preț mai scăzut și o calitate și o inovație.

Care este rolul Consiliului Concurenței?

Consiliul Concurenței este autoritatea publică autonomă care are ca scop protecția, menținerea și promovarea liberăi concurenței și a unui mediu concurențial normal, în vederea promovării intereselor economice ale consumatorilor.

Important!

- Autoritatea de concurență nu este o autoritate de reglementare a prețurilor. Aceasta se formează liber pe piață, la întâlnirea dintre cerere și ofertă.
- Autoritatea de concurență acționează pentru protejarea concurenței și nu a anumitor agenții economici sau interese economice.
- Consiliul Concurenței nu are competențe directe în ceea ce privește protejarea intereselor consumatorilor, dar întraga activitate a acestuia se realizează în beneficiul final al celor din urmă, deoarece, pe o piață nediscriminată de practici anticoncurențiale se manifestă efectele benefice ale liberăi concurențe.

Consiliul Concurenței punte în aplicare Legea concurenței nr. 21/1996, republicată, care sănătionează, în principal:

- înțelegerile anticoncurențiale;
- abuzul de poziție dominantă.

Ce sunt înțelegerile anticoncurențiale?

Ințelegerile anticoncurențiale sunt acele acorduri între agenții economici care au ca obiect sau ca efect denaturarea concurenței pe piață românească sau pe o parte a acesteia. Aceste înțelegeri sunt interzise de Legea concurenței și sancționate de Consiliul Concurenței.

Anumite înțelegeri, care sunt deosebit de periculoase pentru mediul de afaceri, sunt expres interzise de norme legale, de exemplu:

- formarea concertăă, în mod direct sau indirect, a prețurilor sau a adusorilor;
- limitarea sau controlul producției, distribuției, dezvoltării tehnologice și ori investițiilor;
- împărtirea piețelor de desfășurare sau a sursei de aprovizionare;
- aplicarea, în privința partenerilor comerciali a unor condiții negale la prestații echivalente, provocând astfel, una dintre ei, un decădățijnă poziția concurențială;
- participarea, în mod concertat, cu oferte trucuite la licitații sau la orice altă formă de concurs de oferte.

Ce este abuzul de poziție dominantă?

Agenții economici care au și controlă sau îmbunătățesc poziția pe piață

O sprijină unui poziție dominantă nu este în sine ilegală, deoarece reprezintă rezultatul eficienței economice proprii. Dar, dacă o întreprindere profită de poziția sa dominantă pentru a restrige sau împiedica concurența, această practică este considerată abuzivă și sancționată de Constituția Consiliului Concurenței.

Un agent economic se găsește în poziție dominantă dacă are capacitatea de a se comporta pe piață independent de acțiile concurenților sau a cunoscutele în acelăși situație, întreprinderea în cauză poate abuza de această situație, în special prin:

- impunerea, în mod direct sau indirect, a prețurilor de vânzare sau de cumpărare, a tarifelor etc. și altor clauze contractuale inechitative și rezultă de atracă sau anumite favorizări beneficiari;
- îmbarcarea produselor, distribuției sau dezvoltării tehnologice în dezavantajul utilizatorilor și consumatorilor;
- aplicarea, în privința partenerilor comerciali, a unor condiții negale la prestații echivalente, provocând în acest fel, una dintre ei, un decădățijnă poziția concurențială;
- practicarea unor prețuri excesive sau practicarea unor prețuri de ruinare, în scopul înălțării concurențierii.

Cum te pot apăra în calitate de consumator?

- Luând înțodată o decizie informată când achiziționezi un produs, inclusiv prin studierea ofertei de produse similare și de pe piață.

- Sesizând Consiliul Concurenței când ești victimă unei practici anticoncurențiale.

Cum te pot plângă?

Completând formulularul prevăzut în Anexa Regulamentului pentru aplicarea art. 5 și 6 din Legea nr. 21/1996, privind practicile anticoncurențiale în cadrul plângerilor.

Formularul se găsește împreună cu pagina de internet a Consiliului Concurenței:

www.consiliuconcurentei.ro/informatiuni/formularul-de-formular

Important!

Acuzațiile pentru protecția consumatorilor trebuie să fie plănuite în completarea formulularului de plângere sau pe formular plângeri în nume propriu, în baza sesărilor prime de la consumator (reclamabili@protecția-consumatorilor.ro).

Pot fi trimisă la adresa site-ului www.consiliuconcurentei.ro ne putând transmite opinile dumneavoastră cu privire la investigațiile desfășurate de Consiliul Concurenței și la problemele de concurență sau care vă confruntați în calitate de consumatori.

PROTECȚIA CONSUMATORILOR ÎN UNIUNEA EUROPEANĂ

Etichetare - Informare

Drepturile legitime ale consumatorilor

Etichetarea trebuie să conțină informații clare și ușor de înțeles privind caracteristicile produsului.

Etichetănum produs alimentar trebuie să conțină:

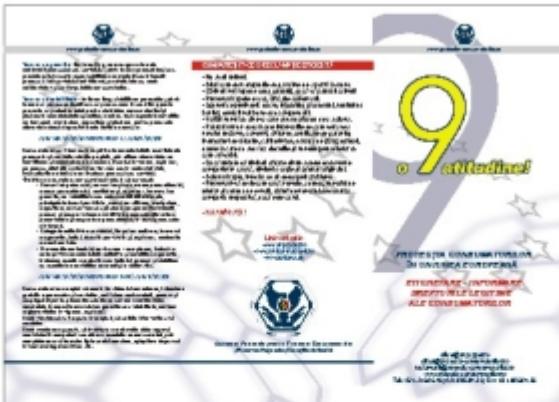
- denumirea produsului;
- data fabricației;
- lista ingredientelor;
- cantitatea ingredientelor pentru cele care dă specificitate produsului;
- grădina netă pentru produsele alimentare preambalate;
- informații nutriționale;
- data durabilității minime;
- date limită de consum pentru alimentele cu perisabilitate microbiologică;
- condiții de depozitare și de defrozare, atunci când acestea necesită indicații speciale;
- numele și sediul (adresa poștală) producătorului, al ambalatorului sau al distributorului;
- numele și sediul (adresa poștală) importatorului sau ale distribuitorului înregistrat în România, în cazul alimentelor din import;
- locul de origine sau de proveniență al alimentului, numărul anumite cazuri;
- instrucțiuni de utilizare, dacă este necesar;
- cono entranță alcoolică, în anumite cazuri.

ATENȚIE!

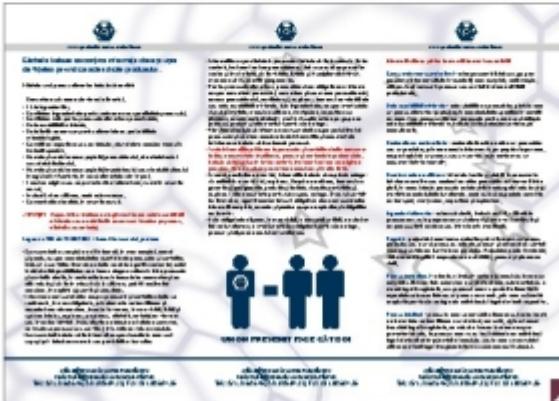
Reprezentă și încălare a legii modificăane datei durabilității minime sau a datei limită de consum înzise pe produs, etichetă său ambalată.

Legea nr. 200 din 28/06/2004 - Codul Consumului, prevede:

- consumatorii au dreptul de a fi informați, în mod complet, corect și precis, asupra caracteristicilor esențiale ale produselor și serviciilor, inclusiv a serviciilor financiare oferite de către agenți economici, astfel încât să aibă posibilitatea de a face și alegere sănătoasă între produsele și serviciile oferte, în conformitate cu interesele lor economice și de altă natură și să fie în măsură să le utilizeze, potrivit destinației acestora, în condiții sigurări și securitate;
- informarea consumatorilor despre produse și/servicii oferite și realizăă, în mod obligatoriu, prin elemente de identificare și caracterizare ale acestora, inscriere la vedere, în mod vizibil, legibil și ușor de înțeles, după cază, pe produs, etichetă, ambalaj de vânzare sau în cartea tehnică/instrucțiunile de folosire ori atele acemenea, se înțeose produsul sau serviciul în



Prețul consumatorului în Uniunea Europeană - Etichetă - Informare - Drepturile legitime ale consumatorilor
Ricardo, România (21x 29,7 cm)



Prețul consumatorului în Uniunea Europeană - Etichetă - Informare - Drepturile legitime ale consumatorilor
Ricardo, România (21x 29,7 cm)

funcție de natura acestuia;

- consumatorul trebuie să fie informată despre riscurile la care sunt supuși (prin folosirea normală) sau previsible a bunurilor;

- informațiile de pe etichetele produselor trebuie să fie inserate în limba română. Indiferent de țara producătoare, dacă acestea exclude prezentarea în limbiile altării, să fie vizibile, legibile și înscrise într-un mod care să permită identificarea lor;

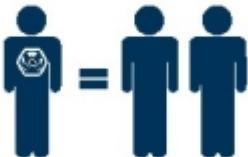
- pentru produsele alimentare, producătorul are obligația de a informa despre denumirea produsului, denumirea și/sau marca producătorului, adresa producătorului, cantitatea și, după caz, termenul de valabilitate sau data durabilității minime, lista ingredientelor, despre eventuale riscuri previsible, modul de utilizare, manipulare, depozitare și păstrare, despre contaminări, mențiuni suplimentare pe grupe de produse, precum și informații privind prelegele de lege;

- în cadrul tramei să informeze consumatorii despre prețul final al produsului și să ofere acestora toate informațiile și documentele tehnice care trebuie să încordeze acela produs.

- trebuie informațiile privind datele produsele și/sau serviciile oferte consumatorilor, documentele înscrise, precum și condițiile performanței, trebuie să fie scrise în limba română, indiferent de țara de origine a acestora, fără a exclude prezentarea acestor și în alte limbi;

- în cazul prestațiilor de servicii, informațiile trebuie să cuprindă categoria calitativă a serviciului, după caz, timpul de realizare, termenul de garanție și postgaranție, preturile și tarifele, în cursă previsible și, după caz, alte documente prevăzute expres de lege. În cazul serviciilor finanțator, agenții economici sunt obligați să ofere consumatorilor informații complete, corecte și precise asupra drepturilor și obligațiilor celor doi;

- este obligatorie afișarea, în mod vizibil, a denumirii unității, a autorizației de funcționare, a avertizărilor obligatorii prevăzute de lege, precum și afișarea orarului de funcționare.



UN OM PREVENIT FACE CĂT DOI

Informațiile cu privire la anumite termeni au definită:

C o enunțatelor/lor un ato final - orice persoană fizică sau grup de persoane fizice constituie în asociație, care cumpără, dobândesc, utilizează și consumă produse sau servicii în afara activității profesionale.

Data durabilității minime - data stabilită de producător, până la care un produs alimentar își păstrează caracteristicile specifice în condiții de depozitare corectă și de conservare; produsul pentru care se establește data durabilității minime nu trebuie să fie periculos sau nici după această dată.

14 Declarația de conformitate - declarația făcută de către un producător sau un prestator, prin care acesta informează, pe propria răspundere, despre faptul că un produs sau un serviciu este conform cu un document tehnico normativ.

Citește eticheta!

Data medie de utilizare - intervalul de timp, stabilit în documente tehnice normative sau declarat de către producător ori convențională părții, în cadrul căruia produsul este folosit în condiții de transport, manipulare, depozitare și exploatare.

Ingredient alimentar - orice substanță, inclusiv aditivi, utilizată la producerea sau la prepararea unui aliment și care variază conținutul și de produs și/în funcție de formă modificată.

Pagubă - prejudiciul creat consumatorilor prin utilizarea unui produs periculos sau a unui produs cu defecțiuni, precum și cel cauzat de zonă necorespunzătoare furnizată de producător. Prejudiciul poate fi material, vătămare integrată corporală sau sănătății, presupunând pierderea vieții.

Produs contrăstat - orice bun, inclusiv ambalajul acestuia, la care se constată utilizarea fără autorizare a unei mărci care este identică cu o mareș legală/registrată, sau produsul care nu poate fi diferențiat în aspectele și ale esențiale ale unui produs de mareș, prin care se înveță drepturile prevăzute de lege ale deținătorului legal al mărcii respective.

Produs fabricat - produs la care se constată alterarea și/sau orice formă a elementelor de identificare a unei mărci, denumire, sigil și/sau desen industrial/legal/registrat, de natură a induce în eroare asupra provenienței sale, la producător care nu a fost fabricate de deținătorul legal al mărcii ori imputabilul al acestuia, și la care se constată utilizarea unei mărci legală/registrată fără a exista acordul titularului.

Termen de garanție - limita de timp, care urge de la data dobândirii produsului sau serviciului, până la care producătorul sau prestatorelor își arătu responsabilitatea remedierii sau înlocuirii produsului ori serviciului achiziționat, pe cheflul său, dacă deficiențele nu sunt imputabile consumatorilor.

Termen de valabilitate - limita de timp, stabilită de producător, până la care un produs perisabil sau un produs care în acest timp poate prezenta un pericol imediat pentru sănătatea consumatorilor și/și păstrează caracteristicile specifice, dacă au fost respectate condițiile de transport, manipulare, depozitare și păstrare; pentru produsul alimentar aceasta reprezintă data limită de consum.

CUM NE APĂRĂM DREPTURILE LA CUMPĂRARE

Consumatorul se informează cu privire la caracteristicile esențiale ale produselor și serviciilor oferite pe piata, prin cîteva elementele de identificare și caracterizare a acestora, inclusiv la vedere, după caz, pe produs, etichetă, ambalaj de vânzare sau în cadrul unei instrucțiuni de folosire ce însoțește produsul sau serviciul.

Înaintea cumpărării, consumatorul trebuie să cunoască:

- denumirea produsului, denumirea și/sau marca producătorului, adresa producătorului, cantitatea și, după caz, termenul de garanție, de valabilitate sau data durabilității minime, principalele riscuri previsible, modul de utilizare, manipulare, depozitare, conservare sau păstrare, despre contaminări, precum și despre valoarea nutrițională la producție alimentare preambulată și/după cea de producător, în cazul produselor din import.

- categoria calitativă a serviciului, timpul de realizare, termenul de garanție, tariful, riscurile previsible și, după caz, declarația de conformitate.

- prevederile contractului de vânzare - cumpărare, inclusiv a celor privind caracteristicile calitative și/sau de garanție, indicarea existării a prețurilor și tarifului, precum și stabilirea cu exactitate a condițiilor de credit și dobânză.

Citește eticheta!

www.o9atitudine.ro

CUM NE APĂRĂM DREPTURILE DUPĂ CUMPĂRARE

Consumatorul are dreptul să ceră vânzătorului remedierea, înlocuirea gratuită a produselor și serviciilor, restituirea combavatorii, precum și despăgubiri pentru pierderile suferite ca urmare a deficiențelor constatate în cadrul termenului de garantie și sau valabilitate, conform reglementărilor în vigoare, după caz. Dacă vânzătorul nu reagă în dreptul său și solicită interventia unui mediator, dacă medierul evaluează, să înainteze o reclamație către organul administrativ competent sau către o asociație de consumatori, prin completarea unui formular tip la sediul acestora, așteptând răspunsul intermedier legal de 30 de zile.

Înainte de achiziționarea unui produs

citește eticheta!

CAMPAGNA INTEGRATĂ DE ANALIZĂ A RISOURCILOR CRITICE PENTRU PROTEJAREA CONSUMATORILOR

www.o9atitudine.ro

INFORMAȚIILE DE PE ETICHETE VI SE PAR LIMBI STRAINE? ATUNCI SĂ DESCIFRĂM

TAINELE ETICHETELOR

Stii ce este codul de bare
Importanța și rolul informațiilor conținute de eticheta unui produs alimentar
Ce înseamnă HACCP? Dar ISO?

Ce este codul de bare?

Are un des acord cu între, dar și ce reprezintă?

Într-un mediu economic concurențial, sistemele informațioane computerizate devin din ce în ce mai importante în eficientizarea afacerii.

Pentru atingerea acestor eficiențe este esențial ca informațioanele introduse în calculator să fie corecte și curtoare și mai reduse.

Aceste cunoștințe sunt angajate prin folosința codurilor de bare. Astfel, informațioanele din calculator sunt trecute în cod de bare și apoi sunt imprimante de tipărire, cod de bare pe etichete autocolante, etichete ce sunt utilizate de unsoare și procesat de calculator și încircuite în lumina.

Avantajul folosinții sistemului cod de bare:

- cumpărătorul beneficiază de o procedură rapidă la casă de marcat;
- pe eticheta spătară cuod de bare apare denumirea produsului și prețul;
- minimizați riscurile umane de a face un produs și a elibera alt produs.



Pescuit, un control mai bun, un timp de acțiune redus și o profitabilitate crescută.

Astfel, toate informațioanele privitoare la produsele și serviciile oferte consumatorilor, documentele însoțitoare, precum și contractele preformată, trebuie să fie scrise în limba română, indiferent de țara de origine a acestora, să nu fie excludă prezentarea acestor lajă în alte limbi.

Importanța și rolul informațiilor conținute de eticheta unui produs alimentar constă în:

- îmbunătățirea peribilității de alegeră a unui produs de către consumator și influențarea acestor alegeri printre o grupă cunoscătoare a informațiilor referitoare la produs;
- informarea corectă, în special a categoriilor de consumatori care suferă de alergii sau reacții adverse la anumite substanțe;
- posibilitatea alegerii unor produse alimentare în vederea realizării unei diete sănătoase și care să corespundă doarfii consumatorilor;
- creșterea încrederii consumatorilor în produs prin corectitudinea și exactitatea informațiilor transferate prin intermediul etichetelor;
- încurajarea a producătorilor de produse alimentare în vederea transmiterii de informații simplificate, față de cele impuse de legislație, pentru a fi facile pe eticheta producătorilor pentru a susține domnia de informare a consumatorilor.

Corespunzător H.A.C.C.P.?

Hazard Analysis Critical Control Point (Analiza Risourilor, Puncte Critice de Control)

- este un sistem de management al siguranței alimentelor.

www.protectia-consumatorilor.ro

Citește eticheta!

Avantaje:

- mărirea siguranță apodusului și riscuri sădăze la garanțare a produsului;
- îmbunătățirea și semnificativă a comunității și creșterea nivelului de încredere între clienți, furnizori și autorități de supraveghere;
- prevenirea a problemelor care pot să apară referitoare la garanțare a produselor;
- ajută firmelor din industria alimentară să devină competitive pe piață internațională;
- diminuază barierele comerțului internațional;
- clienții consumării produse mai sigure.

Dacă observați pe etichetele sigilele ISO 9001 sau HACCP puteți avea certitudinea că respectivale produse sunt sigure.

Standardele ISO 9001, ISO 9004 promovează adoptarea unei abordări din perspectiva proceselor dezvoltate în organizație pentru dezvoltarea, implementarea și îmbunătățirea eficiențăi Sistemului de Management al Călătoriilor cu scopul menținerii satisfactiei clienților.



CITEȘTE ETICHETA!

Etichetă
Plastică,
format A4(21 x 29,7 cm)



18

Etichetă - Plastică, format A4(21 x 29,7 cm)

Tainele etichetelor

9 atitudini!

Într-o lume în care
încrezătoarea
nu este doar o cunoaștere
adâncă și profesională,
ci și o viață de familie.

Unul dintre cei mai
cercetați și apreciați
profesionali și cunoaștere
către care se adresează
este cea privind siguranța
produselor alimentare.

În cadrul proiectului
„Citate eticheta!”, susținut de
Protecția Consumatorilor, a
apărut o carte deosebită
care încearcă să dezvăluie
secretele etichetelor.

Cartea este compusă din
9 capitoluri, fiecare dedicat
unei etichete specifice:
1. Etichetă plastică;
2. Etichetă metalică;
3. Etichetă termoadhesive;
4. Etichetă termoimprimată;
5. Etichetă flexibilă;
6. Etichetă termoimprimată
pentru ambalajele de legume
și fructe;
7. Etichetă termoimprimată
pentru ambalajele de carne;
8. Etichetă termoimprimată
pentru ambalajele de pătrunjel;
9. Etichetă termoimprimată
pentru ambalajele de lumană.

În cadrul cărții sunt prezentate
informații utile și relevante
privind: tipuri de etichete,
obiectele pe care pot fi aplicate,
metodele de aplicare, tehnici,
etc. De asemenea, sunt prezentate
informații privind obiectele
de interes și obiectele de
siguranță și sănătatea consumatorului.

Cartea este un material de
studiu și informare destinate
profesionalilor din domeniul
producătorilor și distribuitorilor
de produse alimentare, precum și
consumatorilor.

Cartea este disponibilă
pe site-ul www.o9atitudine.ro

Etichetă - Plastică, format A4(21 x 29,7 cm)

Tainele etichetelor

9 atitudini!

Într-o lume în care
încrezătoarea
nu este doar o cunoaștere
adâncă și profesională,
ci și o viață de familie.

Unul dintre cei mai
cercetați și apreciați
profesionali și cunoaștere
către care se adresează
este cea privind siguranța
produselor alimentare.

În cadrul proiectului
„Citate eticheta!”, susținut de
Protecția Consumatorilor, a
apărut o carte deosebită
care încearcă să dezvăluie
secretele etichetelor.

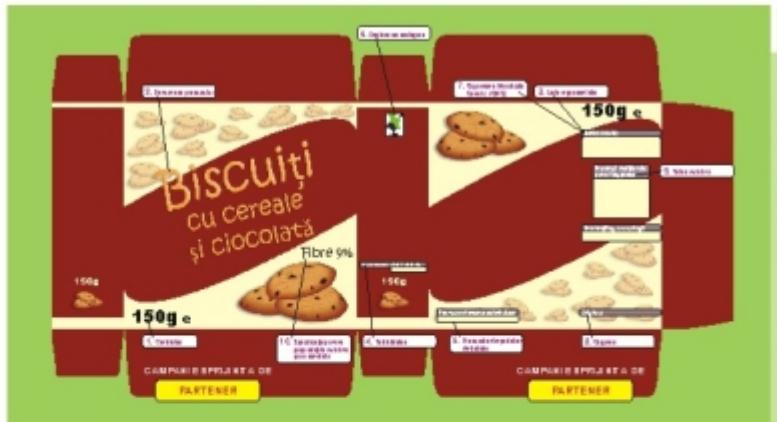
Cartea este compusă din
9 capitoluri, fiecare dedicat
unei etichete specifice:
1. Etichetă plastică;
2. Etichetă metalică;
3. Etichetă termoadhesive;
4. Etichetă termoimprimată;
5. Etichetă flexibilă;
6. Etichetă termoimprimată
pentru ambalajele de legume
și fructe;
7. Etichetă termoimprimată
pentru ambalajele de carne;
8. Etichetă termoimprimată
pentru ambalajele de pătrunjel;
9. Etichetă termoimprimată
pentru ambalajele de lumană.

În cadrul cărții sunt prezentate
informații utile și relevante
privind: tipuri de etichete,
obiectele pe care pot fi aplicate,
metodele de aplicare, tehnici,
etc. De asemenea, sunt prezentate
informații privind obiectele
de interes și obiectele de
siguranță și sănătatea consumatorului.

Cartea este un material de
studiu și informare destinate
profesionalilor din domeniul
producătorilor și distribuitorilor
de produse alimentare, precum și
consumatorilor.

Cartea este disponibilă
pe site-ul www.o9atitudine.ro

19



CUM SE CITEŞTE O ETICHETĂ?

“Dacă ce ar trebui să contează într-o școală?”

Citvegt i ett ickehetat ka genodkunst kon?

important genetic variation to?

9 attitudine!



Plastic film 100 x 100 cm



Informări și sfărți cu privire la sănătatea noastră - Planșă 6 - Formata 60 (H, 21 cm)

Lăzile și grăsimile sunt cele mai mari surse de calorii din dietă, care contribuie la creșterea în greutate. Acestea sunt produsele alimentare care conțin cel mai mare cantitate de caloare și nu sunt sănătoase.

Grăsimile sunt compozite din acizi grăsimi și trigliceride. Acestea sunt produsele alimentare care conțin cel mai mare cantitate de caloare și nu sunt sănătoase.

Carbohidrații sunt sursele de energie ale organismului. Ele sunt produsele alimentare care conțin cel mai mare cantitate de caloare și nu sunt sănătoase.

Proteinele sunt sursele de proteine ale organismului. Ele sunt produsele alimentare care conțin cel mai mare cantitate de caloare și nu sunt sănătoase.

Mineralele sunt elementele chimice care sunt esențiale pentru viața și dezvoltarea organismului. Ele sunt produsele alimentare care conțin cel mai mare cantitate de caloare și nu sunt sănătoase.

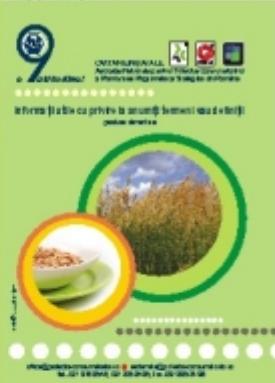
Vitaminele sunt substanțe care nu au caloare și nu sunt sănătoase, dar sunt esențiale pentru viața și dezvoltarea organismului. Ele sunt produsele alimentare care conțin cel mai mare cantitate de caloare și nu sunt sănătoase.

Mineralele sunt elementele chimice care sunt esențiale pentru viața și dezvoltarea organismului. Ele sunt produsele alimentare care conțin cel mai mare cantitate de caloare și nu sunt sănătoase.

Vitaminele sunt substanțe care nu au caloare și nu sunt sănătoase, dar sunt esențiale pentru viața și dezvoltarea organismului. Ele sunt produsele alimentare care conțin cel mai mare cantitate de caloare și nu sunt sănătoase.

Mineralele sunt elementele chimice care sunt esențiale pentru viața și dezvoltarea organismului. Ele sunt produsele alimentare care conțin cel mai mare cantitate de caloare și nu sunt sănătoase.

Vitaminele sunt substanțe care nu au caloare și nu sunt sănătoase, dar sunt esențiale pentru viața și dezvoltarea organismului. Ele sunt produsele alimentare care conțin cel mai mare cantitate de caloare și nu sunt sănătoase.



Informări și sfărți cu privire la sănătatea noastră - Planșă 6 - Formata 60 (H, 21 cm)

Lăzile și grăsimile sunt cele mai mari surse de calorii din dietă, care contribuie la creșterea în greutate. Acestea sunt produsele alimentare care conțin cel mai mare cantitate de caloare și nu sunt sănătoase.

Grăsimile sunt compozite din acizi grăsimi și trigliceride. Acestea sunt produsele alimentare care conțin cel mai mare cantitate de caloare și nu sunt sănătoase.

Carbohidrații sunt sursele de energie ale organismului. Ele sunt produsele alimentare care conțin cel mai mare cantitate de caloare și nu sunt sănătoase.

Proteinele sunt sursele de proteine ale organismului. Ele sunt produsele alimentare care conțin cel mai mare cantitate de caloare și nu sunt sănătoase.

Mineralele sunt elementele chimice care sunt esențiale pentru viața și dezvoltarea organismului. Ele sunt produsele alimentare care conțin cel mai mare cantitate de caloare și nu sunt sănătoase.

Vitaminele sunt substanțe care nu au caloare și nu sunt sănătoase, dar sunt esențiale pentru viața și dezvoltarea organismului. Ele sunt produsele alimentare care conțin cel mai mare cantitate de caloare și nu sunt sănătoase.

Mineralele sunt elementele chimice care sunt esențiale pentru viața și dezvoltarea organismului. Ele sunt produsele alimentare care conțin cel mai mare cantitate de caloare și nu sunt sănătoase.

Vitaminele sunt substanțe care nu au caloare și nu sunt sănătoase, dar sunt esențiale pentru viața și dezvoltarea organismului. Ele sunt produsele alimentare care conțin cel mai mare cantitate de caloare și nu sunt sănătoase.

Mineralele sunt elementele chimice care sunt esențiale pentru viața și dezvoltarea organismului. Ele sunt produsele alimentare care conțin cel mai mare cantitate de caloare și nu sunt sănătoase.

Vitaminele sunt substanțe care nu au caloare și nu sunt sănătoase, dar sunt esențiale pentru viața și dezvoltarea organismului. Ele sunt produsele alimentare care conțin cel mai mare cantitate de caloare și nu sunt sănătoase.



Atitudinea schimbării Trăiește sănătos, mănâncă sănătos!

Cum să avem o alimentație sănătoasă?

Sună gezant, dar nu eșea se mânânoare! O hrana sănătoasă este mai mult decât combustibilul care te pună în mișcare, este materialul de construcție al celulelor tale și elementele chimice care vor regla procesele organelor. Nici un aliment nu asigură tot ce ai nevoie, de aceea este important să mânâncești varietate de alimente în fiecare zi, inclusiv:

- fructe și legume;
- pâine, cereale și alte produse din grâu;
- lacticate precum iaurt, lapte, brânză;
- carne, ouă și proteine cum ar fi miere și găluște uscate.

EVIDENȚĂ CONSUM PРЕАМУЛТĂ SARE, ZAHĀR ȘI GRĂSIMI.

Alimentația reprezintă domeniul în care se fac cele mai grave erori. Omul modern se hrănește într-un mod ne sănătos, mânâncă mult și prea. Așa se face că o persoană din douăspresei de exces de grăsime (depășind cu peste 10% a grăsății normale). Aceasta are efect nefast asupra sistemului osos, a șoldelor și a țesutului aparatului motor.

O hrana sănătoasă este o hrană proaspătă, variată, bogată în substanțe vitale, alcalină, cu multe vitamine, cu săruri minereale și oligoelemente.

Produsele organice sunt alimente produse din plante sau animale care au crescut fără fertilitatori chimici, pesticide, antibiotice, hormoni de creștere sau aditivi alimentari. Nu sunt concenrate prin îndiergaj în autostrăiniute prin inginerie genetică.

ADEVĂRAT sau FALSE

- A: Produrile organice sunt sănătoase.
- F: Produsele de import sunt mai puțin sănătoase.
- A: Majoritatea produselor de import sunt sănătoase pentru că îndeplinesc toate normele de calitate și igienă.
- F: Toți conservanții sunt dăunători sănătății.
- A: Cerealele sunt esențiale într-o alimentație sănătoasă.
- F: Mierea de lațără este mai sănătoasă decât mierea din import.
- A: Sucurile naturale sunt importante într-o alimentație sănătoasă.
- F: Toate măncărurile semipreparate sunt sănătoase sănătății.
- A: Fructele conțin săci de calore.
- F: Brânza de import este mai puțin naturală.
- A: Căteaia organică are o savoare desobisită.



Trăiește sănătos, mănâncă sănătos!

F. Produsele cultivate organice sunt foarte conștinoare.

A: Sucul organic are cu 50% mai multe vitamine și minerale.

F. Produsele organice nu sunt ecologice.

A: Apetitul deosebit din pește nu este diminuat în urma conservării.

F. Produsele de import conțin E-ulei nochi.

A: Mâncarea semiprăzuită din import este ambalată și epic.

F. Ceața de import nu este naturală.

A: Untul de arahide nu are colesterol.

F. Biscuiții conțin grăsimi nesaturate.

A: Dulceața din import este naturală.

F. Produsele dietetice nu sunt sănătoase.

A: Ambalajele produselor din import au o calitate deosebită.

F. Ambalajul reflectă calitatea produsului.

A: Produsele congelate nu își pierd proprietățile nutritive.

F. Un produs alimentar compus este un produs sănătos.

A: Fructele și legumele sunt importante într-o alimentație sănătoasă.

F. Produsele de panificație integrată nu sunt sănătoase.

A: Excesul de dulciuri și grăsimi din unează sănătății.

F. Toate E-uile sunt sănătoase și sănătăți.

Informații utile cu privire la anumiți termeni sau definiții

Aditivi - substanță chimică adăugată în alimente sau băuturi sau copulei ale lui "amelioră" proprietățile sau pentru a obține noi calități (gust, culoare, stabilitate, rezistență la alterare). Aditivilor alimentari sunt permanent monitorizați, aprobarea pentru folosirea lor fiind revizuită conform noulor date științifice. În mod standardizat, denumirea lor este formată din literă "E" și un indice compus din trei cifre.

Aditivilor alimentari sunt împărțiti în 24 de categorii, dintre care enumerăm cele mai răspândite:

- **Indulcitori** = înboabe și zahăruri,
- **coloranți** = pentru a da culorile mai apetisante;
- **acridanți** = duc un gust puternic acid;
- **corectori de aciditate** = crește sau diminuază aciditatea;
- **emulsificanți** = asigură un amestec omogen între apă și grăsimi într-o alimentare;
- **conservanți** = întărește sau impiedică alterarea alimentelor;
- **corectori de gust și miros** = îmbunătățesc mirosul și gustul alimentelor;
- **proprietăți** = care se referă la exploatarea gazelor din alimentele ambalate;
- **antioxidanți** = limitează oxidarea alimentelor sensibile la contactul cu aerul.



Suspecție - E150, E171, E172, E173, E141 - coloranți; E477 - emulsificanți.

Peroxiloză - E102 sau tartrazina (colorant galben) extrem de toxic în băuturi, mustașă și geluri; poate genera tumoră tridienă sau orze de astm bronch. E110 sau Sunset yellow (colorant galben) - cancerigen, se găsește în dulciuri, prăjitură, băuturi, diverse sucuri. E120 (colorant) provoacă alergii, E124 sau Ponceau 4R (colorant roșu) - toxic într-adevăr în SUA, produce tumoră și glandă troidală și se găsește în mezeluri.

Toxică - E220, E221, E222, E224 (sulfă) - conservanți produc bolile intestinale și alergii, se găsește în carne de hambură și cartofi, deshidratati, fructe confiate, prăjitură, bere, oțet de vin.

ATENȚIE! NU TOATE E-UILE SUNT PERICULOASE!

Agentii de îngrijorare - dau conținută alimentelor (la fel cum tăiția adăugată la un sos) îl face mai consistent.

Antioxidant (ex.: E300 sau acidul acorbic) - substanță care împiedică sau întărește acțiunea de oxidație; antioxygen. Oxidație este cea care provoacă rănoare și pierdere ușoară a nutrienților. Antioxidanții ajută să reziste mai mult timp, împiedicând grăsimile, uleiurile și anumite vitamine să intre în combinație cu oxigenul din aer.

Calorie - unitate de măsură care indică energia furnizată organismului de un aliment. Organismul obține calorile din carbohydrate, grăsimi, proteine.

Carbohidrați - protejează musculatura, reglează nivelul glicemiei în organism, asigură energia necesară creierului și corpului pentru activitatea zilnică, asigură materie primă a bacteriilor capabile de infectie care ajută la digestie, favorizează absorția calciului, ajută la scăderea nivelului de colesterol și a tensiunii arteriale. Carbohidrații se găsesc în cantitatea cea mai mare în zahăr, fibre și amidon. Carbohidrații complexi ("alimente amidonante") se găsesc în: pâine, cereale, vegetale cu conținut crescut de amidon, legume, orez, paste. Carbohidrații simpli împreună cu vitamine și minerale apar în fructe, lapte și produse lactate, vegetale. Se mai găsesc și în zahăruri ratinate cum ar fi bomboane. Carbohidrații consumați cantități mari pot provoca diabetul și boala cardiovasculară.

Inainte carbohidrații, în diferentă de structura lor, vor fi transformați în molecule mici de glucoză care va fi absorbăți și depozitați în maghiș cu formă de glicogen de unde va fi eliberată la nevoie împreună cu mare cantitate de energie. Glicoză reprezintă un fel de combustibil pentru organism. Dacă nu există suficientă glucoză, organismul va să suplimenteze folosind proteine și lipide. În acest moment zicea metabolismul bazal pentru că organismul își protejează toate resursele de energie. Este important conținutul celorcarbohidrați care ajută la sănătate, nu eliminarea tuturor carbohydrate-elor din alimentație.

Colorant - care are proprietatea de a colora; substanță, de obicei organică, cu care se colorează diverse produse (fibre textile, piele, materiale plastice etc.). În industria alimentară coloranții sunt uneori folosiți pentru a înlocui culorile naturale pierdute prin prelucrarea sau depozitarea alimentelor sau pentru a da produselor o culoare consistentă.

Conservant - substanță folosită în scopul împiedicării fermentației unor produse alimentare sau de altă natură. Alimentele cu o perioadă lungă de depozitare includ conservanți.

Consumator/consumator final - orice persoană fizică sau grup de persoane fizice constituie în asociații, orașe, comunități, dobandește, utilizează și consumă produse sau servicii în altă activitate și profesionale.

Data durabilității minimale - data stabilită de producător, până la care un produs alimentar își păstrează caracteristicile specifice în condiții de depozitare corespunzătoare; producător



Trăiește sănătos!

pentru care se stabilește data durabilității minime nu trebuie să fie periculosa nici după această dată.

Declaratia de conformitate - declaratia căruia că un producător sau un prestatore, prin care acesta informează, despre faptul că un produs sau un serviciu este conform cu un document tehnic normativ.

Durata medie de utilizare - intervalul de timp stabilit în documente tehnico normative sau declarat de către producător ori concesionatul său, în cadrul căruia produsele de tip intenționat să rămână în condiții de funcționalitate, dacă au fost respectate condițiile de transport, manipulare, depozitare și exploatare.

DZR - Doza Zinică Recomandată, în acord cu Hotărârea de Guvern 908/2002 privind etichetarea nutrițională a alimentelor.

Emulsificator - (ex.: lecita - E322), amestecă ingrediente care în mod normal s-ar separa (ex: uleiuri/apa).

Glucidole - sunt substanțe organice naturale, care constituie componente fundamentale ale materiei vîní, având un rol important în metabolism. Rolul glucidelor este deosebit de mare pentru sistemul nervos central.

Ingredient alimentar - orice substanță, inclusiv aditivi, utilizată la producerea sau la prepararea unui aliment care va fi conținută și de produsul finit ca atare sau într-o formă modificată.

Indulcitor (ex.: aspartam E951, zahărul E954, ascorbatul E950 și sorbitol E420) - sunt deosebi utilizati în locul zahărului la producere cu arăbile turcești acidulat, laușul, guma de mestecat.

Lipidele - (grăsimi) substanțe organice din grupa esterilor de acizi grăși și alcooli, care prin oxidarea lor produc căldura organismului. Lipidele totale și prelungite și grăsimilor produce tulburări grave: oprirea în creștere, modificarea pielei, a mucoaselor, a apărutului, a unghiilor.

Niacină (vit. PP) - face parte din complexul B, printre produsele care contin vit. PP enumărăm: lăptiș, produse lactate, produse de origine animală. Alimente care rănește de porumb, fructele uscate, ceapa și slăină nu conțin vitamina PP.

Pagubă - prejudiciul creat consumatorilor prin utilizarea unui produs periculos sau a unui produs cu defecțiuni, precum și cel creat de senzori necorespunzătoare fumizate de prestatore. Prejudiciul poate fi material, vătămare a integrității corporale, asanții și/sau pierdere de viață.

Potențiatori de aromă (ex.: glutamatul monosodic E621), măresc aroma dulciurilor și a produselor gustăse, fără a adăuga o aromă proprie.

Produs contrafăcut - orice bun, inclusiv ambalajul acestuia, la care se constată utilizarea fără autorizare a unei mărci care este identică cu o marcă legal înregistrată, sau produsul care nu poate fi diferențiat în aspectele sale esențiale de un produs de marcă, prin care se încălăză drepturile prevăzute de lege ale deținătorului legal al mărcii respective.

Produs falsificat - produs care se constată altfel sau sub orice formă a elementelor de identificare a unei mărci, denumiri, sigle și date industriale legal înregistrate, de natură să inducă în eroare asupra provenienței ale, la produse care nu au fost fabricate de deținătorul legal al mărcii și imputențial același, sau la care se constată utilizarea mărcii legal înregistrate fără existența acordului statutarului.



Biologul, medicul nutriționist - Blatberg, format (21x29,7 cm)



Biologul, medicul nutriționist - Blatberg, format A4 (21x29,7 cm)

Proteina - este un element esențial al fizijelor vii, deoarece formează structura de bază a tuturor celulelor. Lipsa (carentă) de proteine în organism poate produce: tulburări de creștere și de nutriție, scădere rezistență infecției.

Riboflavina - este o vitamină din grupa B. Este solubilă în apă și în etanol. Aceasta participă activ în procesele metabolică, formarea anticorpilor, celulelor pielii, precum și a celulelor rogi ale săngelui.

Stabilizatorii - împiedică ingredientele care au fost combinate să se separe din nou.

Termen de garanție - limită de timp, care urge de la data dobândirii produsului până la care producătorul sau prestatorul își asumă responsabilitatea remedierii sau înlocuirii produsului ori serviciului achiziționat, pe cehetul său, dacă deficiențele nu sunt imputabile consumatorilor.

Termen de valabilitate - limită de timp, stabilită de producător, până la care un produs este posibil să un produs care în acest timp poate prezenta un pericol imediat pentru sănătatea consumatorilor și/și păstrează caracteristicile specifice, dacă au fost respectat condițiile de transport, manipulare, depozitare și păstrare; pentru produsele alimentare acesta reprezintă data limită de consum.

Tiamină (vit. B1) - prezintă importanță în deosebire în metabolismul proteinelor și a glucidelor, apoi în funcționarea normală a sistemului nervos central și, în preștiere, a celui periferic, a aparatului digestiv și a glandelor endocrine, în procesul de creștere, în absorbtia intestinală și a grăsimilor etc. Tiamina (cum este numită vitamina B1) favorizează depunerile glycogenului în ficat și accelerizează procesul de eliminare a urinii, fiind indispensabilă în transformarea hidrugiilor de carbon în lipide și mijlocind astfel obținerea de zonă și suplimentare de energie. Măntine și sănătos sistemul nervos în totalitatea lui, îmbunătățește tonusul muscular, contribuie la apărarea organelor impotriva infecțiilor etc.

Valearea energetică - se determină prin cantitatea de energie ce se degajă din sustanțele nutritive ale produsului (proteine, glucide, grăsimi-lipide).

Simboli produse alimentare



"Marca Încredere" - Programul Național Marca Încredere - Marca Programului se acordă agenților economici numai în condiție în care comisiile de evaluare tehnică și licențiere atestă faptul că agențul economic realizează o calitate superioră a managementului și că produsele și serviciile supuse evaluării atestă într-un grad ridicat exigențele consumatorului.



"Pro Q" - Programul Național AntiContrafaceri Simbolul certifică originalitatea produselor.



Sigla "ae" are rolul de a identifica produsele agricole și alimentare certificate ca ecologice de către un organism de inspecție și certificare acreditat de Ministerul Agriculturii, Pădurilor și Dezvoltării Rurale, în conformitate cu legislația națională. Se aplică, după caz, pe produs, pe etichete și ambalajele produselor agroalimentare ecologice, obținute în România sau importate.



Sistem de Management pentru Siguranța Alimentului. Abrevierea de la Hazard Analysis & Critical Control Point. Este un sistem al siguranței alimentare bazat pe prevenire. Evidențiază o metodă sistematică pentru analiza proceselor alimentare, determinând posibilele riscuri și desemnează punctele Critice de Control (PCC) necesare pentru prevenirea ca alimentele nezinse să atingă la consumator. HACCP se bazează pe Codul Alimentar (Codex Alimentarius) dezvoltat de către Organizația ONU pentru Hrană și Agricultură și Organizația Mondială a Sănătății.



Codul de bare, este format dintr-o serie de linii paralele, albe și negre, de grosimi variabile. Către un cod de bare se face un offter (scanner) și procesate de un computer, fără riscuri pentru uman și pentru ordinar de bare care măsoară intensitatea luminii reflectate de linile acestui cod de bare și transformă codul în cifre și litere care vor fi preluate de un computer. Un cod de bare format din 12 caractere și cu un aproximativ 2-3 secunde, timpul de offter depinzând de echipamentul de ofter a codurilor de bare folosit și de îndeplinirea operatorului.



GOST-R este mandatul care certifică marca pentru o gamă largă de produse pentru a putea fi transportate în Rusia. GOST-R se bazează pe legea de siguranță al produselor. Legea Federativă Rusă prezintă că produsele să fie în conformitate cu standardele de siguranță din Rusia (GOST-R). Produsele care nu au marca GOST-R pot fi reținute la vama de către Federatia Rusă. Certificatul GOST-R este valabil 3 ani, iar licența pentru a folosi marca GOST-R este valabilă 1 an.



"Punctul Verde" marcat pe un ambalaj arată că acea companie care scoate pe piață acest produs participă la finanțarea colectării selectivă, sortarea și reciclarea ambalajelor.



Această maroșă are două întrebări: este folosită pentru a indica faptul că ambalajul sau produsul este din material reciclabil sau este folosită pentru a indica faptul că produsul sau ambalajul sunt reciclabile. Către așa, este indicată prezentarea de material reciclabil folosind. Această maroșă este folosită în mai multe paști și cutii.



Această maroșă indică tipul de material folosit. De cele mai multe ori este folosită cu un număr sau cu literă care să indice ce fel de material este. Cele mai comune abrevieri și numerotările sunt: 1-PET, pentru polietilenă, 2-HDPE pentru polietilenă de înaltă densitate, 3-PP pentru polipropilenă, 6-PS pentru polistirene, 4-LDPE pentru polietilenă de mijloc densitate, 5-PPR pentru polipropilenă, 22-PAP pentru hârtie, 40-FE pentru otel, 41-ALU pentru aluminiu.



Aceste mărco îndică tipul de material folosit la ambalaj. Literile sunt o abreviere a tipului de ambalaj (AL, ALU - aluminiu; PE - polietilenă; PET).



Tetra Pak

Produsele care au acest simbol sunt ambalate în condiții de maximă igienă și siguranță, fără atole și conservanți.



Această marcă este folosită pentru a închira depozitele responsabilă a ambalajelor sau producătorilor colectării degunoscute.



"Telefonul consumatorului" - numărul de telefon și programul unde consumatorul poate face rezervație.



"Contact cu produse alimentare" - simbolul avertizează asupra faptului că ambalajul marcat cu fel, este în contact direct cu un produs alimentar.



"Limită de temperatură" - se aplică într-o frigider (2 - 4 grade Celsius) înainte și după deschiderea ambalajului. În acord cu reglementările în vigoare, simbolul trebuie să fie însoțit de sufivel "..." °C" pentru a specifica temperatura sau în caz variatiilor de temperatură, cu maximul ("... °C max.") și minimul ("... °C min.") limitele de temperatură. Temperatura conservării sau a variațiilor de temperatură trebuie notată pe eticheta "Informații Generale".

Atitudinea schimbării Hrana organică

Hrana organică nu trebuie să conțină nimic artificiel: pesticide, herbicide, antibiotice sau organisme modificate genetic, etc. Eticheta "organic" sau "ecologic", o găsești numai pe produse certificate de către organisme specializate, care îți garantează că alimentele respective sunt produse după standarde stricte.

DECEALIMENTAȚIE ORGANICĂ?

1. Produsele organice au un gust mai bun. Fructele și legumele au suu și savoare, iar carnele animalelor crescută natural este mai gustoasă.
2. Mâncarea organică nu este ceea ce mai scumpă decât cea obișnuită. Găndește-te că acei bani

9 atitudine!

PROIECTUL CONSUMATORUL DE LA ȘCOLĂ PENTRU ȘOȚ

Alimente, hrană, deținători de alimente - Planșă 8, formă 6/4 (21 x 29,7 cm)

9 atitudine!

PROIECTUL CONSUMATORUL DE LA ȘCOLĂ PENTRU ȘOȚ

Alimente, hrană, deținători de alimente - Planșă 8, formă 6/4 (21 x 29,7 cm)

edusum și dă împreună suplimentele de vitamine și minerale.

3. În ceea ce privește carne și lăzile, opțiunea pentru produsele organice este beneficiu pentru sănătatea ta. Pentru a le crește producția de lăză, animalele din fermele industriale sunt îndepărtate cu hormoni, antibiotice, antiparazitare etc. Acestea trăc direct în carne și în lăzile animalelor și au un impact la sănătatea ta. Și din acest motiv, afezioni prea multă hipertensiunea arterială sau boala coronariană sunt din cauza consumului mai frecvent.

4. În medie, produsele organice proaspete conțin cu 50% mai multe vitamine, minerale și enzime decât cele care sunt întrănește.

5. Alimentele obișnuite sunt „imbăcată” într-un cocktail chimic. Un măr crește cu 100 de ori în cantitatea de pesticide și de aditivi.

6. Peste 90% din fermele non-ecologice hrănesc animalele cu alimente modificate genetic. Cât de bine sau rău este, pentru animale și oameni, nu putem prezăda acum pentru că nu există statistică.

Conținutul săzășit în apă contribuie la obținerea unui gust mai intens și face din produsele cultivate organice o variantă mai economică (hrana non-organică își subimbotă structura datorită substanțelor cu care și înjetoată și refină cu 30% mai multă apă decât legumele și fructele crescute normal).

Hrana organică este mai ecologică, deseară din procesul de producție rezultă cu mult mai puține deșeuri chimice și promovează o agricultură mai curată și non-agresivă pentru mediul.

Hrana organică cuprinde alimente produse după un anumit set de principii și standarde referitoare la pesticide, aditivi și modul de creștere a animalelor. Există mai multe feluri de alimente organice, unele mai stricte decât altele. Majoritatea persoanelor care aleg să consume alimente organice, fac acest lucru pentru a evita pe căi posibili consumul de alimente tratate chimic și pesticide sau cu alte substanțe.

Alimentele organice trebuie să fie produse într-un mod că mai natural, să nu fie modificate genetici și să nu conțină aditivi alimentari. Se pare că aceste culturi organice sunt beneficii organice și pentru conținutul de vitamina C, magneziu și fier în cantitatea mai mare decât în cele tradiționale. Fermele bazate pe culturi organice încurajează biodiversitatea, din moment ce lipsește substanțelor chimice încurajază viața.

C rețineaza interesul pentru o alimentație sănătoasă și îl a preoccupării pentru protejarea mediului au dus la dezvoltarea spectaculoasă a agriculturii organice în întreaga lume, deoarece vorba chiar de un stil de viață sănătos.

C E SUNT ALIMENTELE ORGANICE?

Ebine sunt alimente provenite din plante sau animale care au crescut fără fertilizatori chimici, pesticide, antibiotice, hormoni de creștere sau aditivi alimentari. Nu sunt conservate prin iradiere și nu au fost obținute prin inginerie genetică. Sunt considerate alimente naturale și provin, de obicei, direct de la fermieri, sub modul „biocultivare”, „bioorganică”. Fermierii care sunt cultivate alimente organice sunt acordata prin lege, una dintre condiții fiind ca solul din aceste zone să nu fie tratat cu pesticide de cel puțin trei ani. În aceste ferme, agricultura este „prudențială” față de mediul, iar metodele folosite respectă ecosistemul natural. Odății cu înțețea în UE, alimentele organice reprezintă și provocare pentru țara noastră, fiind necesare etenții pentru înțințarea fermelor organice și de informare a populației despre acest tip de alimente, pentru că, în final, orice persoană să poate opta pentru consumul alimentelor organice.

Agricultura convențională pierde teren, atenția fiind acum îndreptată către agricultura organica. Numerose studii științifice au demonstrat efectele nocive produse de ingăzduiturile chimice – risc de apariție a afecțiunilor sistemului nervos, a cancerului sau malformatiilor fetale. De aceea, interesul pentru hrana organică este tot mai crescut.

E TICHETAREA PRODUSELOR

Etichetele trebuie să conțină informații exacte. Dacă acestea sunt incorecte, consumatorii ar putea fi înșelați, în special pentru că care sunt de alegri sau de intoleranțe alimentare. Legislația UE reglementează ce poate sau nu trebuie să apară pe etichetele alimentelor, pentru a garanta informarea consumatorilor cu privire la: ingredientele pe care le conțin, data expirării, producătorii acestora, originea lor, modul de deosebire/ideea de preparare a produselor.

CETREBUIE SĂ ȘTIU?

- Ingredientele sunt enumerate în ordinea desorsecătoare a cantităților într-un produs. Trebuie menționate toate componentele, inclusiv apa și/lubrifiantul.

- Conform legislației UE, dacă produsele alimentare conțin un ingredient sau o substanță care ar putea determina anumite efecte adverse, această informație trebuie să apară pe etichetă.

- Detaliile despre adresa de contact a producătorului trebuie să fie menționate clar pe etichetă, astfel încât consumatorii să poată face plângeri sau să poată obține mai multe informații despre produs.

- Imaginea pe pe etichetă trebuie să fie precise.

- Verifică informațile de genul „A se consuma înainte de” și „Preferabil până la”, pentru a nu imbolnăvi.

- Abordă la timpul pentru dezghețare și pentru gătit. Pentru a fi sigur că bacările și grăsimile sunt distruse, urlege pe etichetă informațiile despre dezvoltare și pregătirea alimentelor.

- Etichetele sau informații despre conținutul nutritiv prezintă, de exemplu, cantitatea de energie, de proteine, de carbohidrați, de grăsimi, de fibre, de sodiu, de vitamine și de minerații din alimente. În UE, aceste informații sunt obligatorii, cu excepția cazului în care se solicită date despre aporțul de calorii sau de substanță nutritivă sau alimentară respectivă.

INFORMAȚII PRIVIND ETICHETAREA

Dacă produsele conțină sau sunt înlocuite cu alternative mai ieftine, eticheta trebuie să specifice acest lucru. De exemplu: dacă se amestecă margarinei ieftină cu un sump, consumatorul trebuie să fie informat, dacă și se adaugă apă în gănciu sau în carne, pe etichetă trebuie să apară această informație.

Unele produse alimentare au o reputație excelentă dincolo de granițele naționale, astfel încât beneficiază de „protecție pe bază de origine”. Astăzi în anul 2019 cîmpia de Parma trebuie să provină din orașul Parma din Italia, iar campania trebuie să provină din regiunea francuză din același nume.

ETICHETE CONFORM NORMELOR - ALERGI

Cîndcă 2% dintre adulții și 5% dintre copiii suferă de alergii alimentare. Împăcul alergiilor acoperă o gamă largă, de la iritații ușoare până la deces, astfel încât etichetarea și explicația a alimentelor este extrem de importantă. Legislația UE îi obligă menținerea tuturor ingredientelor și a substanțelor care ar influa procesul de fabricare a alimentelor), în special ingredientele cu potențial alergen, cum sunt alunile.

Prin ce ingredientele alegerem ce numără:

- cerealele care conțin gluten, crustaceele (fructele de mare-crab, homare, crevetă/miois sau marie etc.), ouă, pește, alunile ale fructelor (mărindale, alune de pădure, arahide, anacondă, pește, alune, brasilene, rîște, nuci și dulciuri, ciuperci), semințe de susan, fasole, soia, lăptă, anidre, mięgură, bicarbonat de amoniu și altă concentrație înalte.

Atitudinea schimbării Obesitatea în statistici

Numărul persoanelor obeze cunoaște o creștere alarmantă în Europa.

Obesitatea în statistici:

1. Trei milioane de copii europeni de vîrstă joasă sunt obezi.

În fiecare an, abă 85.000 copii devin obezi, iar acestă situație produce o mare îngrijorare. Obesitatea infantilă încă sănătății multă dintre acești copii contracază "bolile aduse", cum este diabetul de tip II.

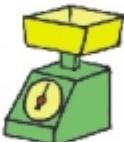
2. Creșterea pericolului de obesitate este dublată de creșterea numărului de persoane cu excedent de greutate. Se estimează că jumătate din populația adulților și un sfert dintre copiii de vîrstă scoasă din UE sunt supraponderali. Tinerii grăgi continuă să se îngrăje pe parcursul vieții de adulți și au mai multe găuri de a deveni obezi.

3. Stilul de viață este principală cauză a obesității. În 1999 locuitorii din Uniunea Europeană au consumat cu circa 300 de calorii mai multe pe zi decât în 1970. Unul din trei europeni nu face sport și își petrece peste cinci ore pe zi pe soțură.

Indexul maselor corporale:

Indexul de masă corporală (IMC): 0.812, adică se împarte greutatea ta (G) în kilograme la partea înălțimii (H) în metri.

- 10 - 16 Subponderal
- 16 - 25 Greutate medie
- 25 - 30 Supraponderal
- Peste 30 Obez



Care sunt risurile?

Persoanele supraponderale prezintă riscuri multiple pentru sănătate în anii de maturitate. Deja circa 7% din bugetele anuale pentru sănătate ale ţărilor din UE se cheltuie pentru tratarea unei boli cronice cauzată de obesitate: diabet, cancer și boala de inimă. Această situație va continua să crească în următorii ani și, în plus, se adaugă și costurile datorate bolilor, excluderii sociale și decesului prematur.

Numărul crescănd de persoane care suferă de obesitate în Europa ar putea duce la moartea ospilor înaintea părților lor. Unii copii obezi suferă de boala "adulte", cum este diabetul de tip II și au chance să fie copleșiți de cancerul, boala cardiovasculară, atacul cerebral sau arthritei la vîrstă adultă.

De ce să faci pentru binele tău?

- Stai mai puțin lângă televizor și fă mai mult sport. Propune să faci o oră de exerciții fizice pe zi și să te lătă televizorul mai puțin.
- Nu trebuie să făci sport ca exercițiu fizic. Mergi pe jos sau cu bicicleta.

- Urei pe soârni, nu cu ritmul. Oferă-te voluntar pentru a plimba oamenii prietenosi sau mergi la înședință regulat.

- Mănâncă fructe și legume de cel puțin cinci ori pe zi. Ele sunt bune pentru piele și păr, și asigură substanțele nutritive care protejează mai bine împotriva multor boala.

- Nu-i nimic dacă îți iei gustante, dar fă în același timp și ceva sănătos - un sandwich și un pahar de lapte, în loc de coca-cola. Dacă încipi în oră la tine nu răsuau fructe proaspete.

- Mănâncă regulat și, mai les, nu trage peste micul dejun. Astfel, vei fi mai puțin tentat să apelez la variantele necăldătoare de alimente.

- Be apă în loc de băuturile carbogazoase bogate în calorii. și nu uita - băuturile alcoolice conțin foarte multe calorii.



UN OM PREVENIT FACE CĂT DOI

Activitate	41 kg	50 kg	59 kg	68 kg	82 kg	91 kg	100 kg	109 kg
Badminton	135	165	195	225	270	300	330	360
Mersul cu bicicleta (16 km/h)	112	138	162	188	225	250	275	300
Bowling	50	60	72	82	99	110	121	132
Tunul ieșirii în față casă	122	149	175	202	243	270	297	324
Alergăm (13 km/h)	274	336	396	458	549	610	671	732
Înot (50 metri/minut)	202	248	292	338	405	450	495	540
Tenis	144	176	208	240	288	320	352	384
Curgerești cu aspiratorul	68	82	98	112	135	150	165	180
Plimbare (5 km/h)	72	88	104	120	144	160	176	192





Atitudinea schimbării

Doza Zilnică Recomandată

Alege sănătos - și tu poți!

Obezitatea copilor - o mare problemă și în Uniunea Europeană

19 milioane de copii sunt supraponderali și treimilioane obezi în UE. În căteva state membre deja jumătate dintr-o adulți sunt supraponderali și între 20% și 30% rămân să devină obezi. Obezitatea a devenit o epidemie europeană și afectează în principal copiii și adolescenții - conform unui raport al Parlamentului European. Prepunerele de antidot includ: o mai bună informare a consumatorilor, măncare sănătoasă la prețuri și disponibilitate.

O alimentație sănătoasă, activități fizice regulate constituie cea mai bună prevenire împotriva obezității infantile!

Obezitatea și excesul ponderal reprezintă una din cele mai mari provocări în domeniul sănătății Europei de azi. În unele țări ale Europei 27% dintre bărbați și 38% dintre femei sunt obezi, iar numărul copiilor supraponderali crește rapid (în momentul de față cu 400.000 pe an). Obezitatea contribuie la o serie de bolile grave, precum boala de inimă, diabetul, hipertensiunea și anumite tipuri de cancer.

Cea mai mare problemă rămâne sedentarismul, căci majoritatea oamenilor se urcă în mașină, pleacă la serviciu, acolo se urcă în lift, apoi își scapă locul pe scaun, iar în lift, iar în mașină, iar pe fotoliu, în fața televizorului, încă o masă copiosă înainte de colaciu și... gata, obezitatea este asigurată.

Doza Zilnică Recomandată (DZR)

Reprezintă aporția de substanțe nutritive considerate optim pentru toate grupele populacionales. Doza Zilnică Recomandată este individuală, diferită de la o persoană la alta. Tabelele DZR se bazează pe valori recomandate în multe țări europene, precum și pe cele ale Organizației Mondiale a Sănătății. Diferențele calculează la un aporție mediu, aproape 2000-2500kcal/zi.

Sănătos...

- În multe țări europene, procentul adulților obezi a crescut de către an, din 1980 și până astăzi. Rata de obezitate fiind să fie mai mare la femei decât la bărbați. În România, rata obezității este de 25%, iar în Grecia atinge 38%.

- 19 milioane de copii europeni de vîrstă copilară sunt obezi. În fiecare an, alti 85.000 de copii devin obezi, iar această cifră produce o mare îngrijorare. Mare Britanie este cea mai ridicată rată de creștere a obezității în rândul tinerilor. Printre copii cu vîrstă cuprinsă între 11 și 15 ani, nivelul incidente obesității a crescut cu 75%, în mai puțin de un deceniu. Obezitatea întâlnită înseamnă că multă dintre aseptișcopii contracadează "boli adulților", cum este diabetul zaharat de tip II.

- Crescerea numărului de persoane supraponderale dublează perioada obezității. Se estimează că jumătate din populația adulților și un sfert dintre copiii de vîrstă copilară din UE sunt supraponderali.

- Stilul de viață este principala cauză a obezității. În 1999, locuitorii Uniunii Europene au consumat cu circa 300 de calorii mai mult pe zi, decât în 1970. Unul din trei europeni nu face sport și prețe mai mult de cinci ore pe zi, stănd pe scaun.

Trăiește sănătos!

Doza Zilnică Recomandată pe tot corpul și pe sănătatea corporală

Doza Zilnică Recomandată pentru sănătatea corporală și sănătatea mentală

	Doza	Doză		
	De la 2 ani	De la 3 ani	De la 4 ani	De la 5 ani
Calorii întregi	95	95	95	95
Calorii sucului	20	20	20	20
Carbohidrat	300	300	300	300
Proteine întregi	300	300	300	300
Proteine sucului	20	20	20	20
Grăsimi	25	25	25	25
Minerale	25	25	25	25
vitamine	25	25	25	25
fibra	25	25	25	25
minerali	25	25	25	25
vitamine liposolubile	25	25	25	25
vitamine solubile în apă	25	25	25	25
acizi grăsimi	25	25	25	25
acizi grăsimi insaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi saturate	25	25	25	25
acizi grăsimi monosaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi polisaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi nesaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi monosaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi polisaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi nesaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi monosaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi polisaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi nesaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi monosaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi polisaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi nesaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi monosaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi polisaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi nesaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi monosaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi polisaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi nesaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi monosaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi polisaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi nesaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi monosaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi polisaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi nesaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi monosaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi polisaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi nesaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi monosaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi polisaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi nesaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi monosaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi polisaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi nesaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi monosaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi polisaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi nesaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi monosaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi polisaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi nesaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi monosaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi polisaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi nesaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi monosaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi polisaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi nesaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi monosaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi polisaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi nesaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi monosaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi polisaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi nesaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi monosaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi polisaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi nesaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi monosaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi polisaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi nesaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi monosaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi polisaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi nesaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi monosaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi polisaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi nesaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi monosaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi polisaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi nesaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi monosaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi polisaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi nesaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi monosaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi polisaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi nesaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi monosaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi polisaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi nesaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi monosaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi polisaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi nesaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi monosaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi polisaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi nesaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi monosaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi polisaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi nesaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi monosaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi polisaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi nesaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi monosaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi polisaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi nesaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi monosaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi polisaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi nesaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi monosaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi polisaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi nesaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi monosaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi polisaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi nesaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi monosaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi polisaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi nesaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi monosaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi polisaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi nesaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi monosaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi polisaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi nesaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi monosaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi polisaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi nesaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi monosaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi polisaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi nesaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi monosaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi polisaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi nesaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi monosaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi polisaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi nesaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi monosaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi polisaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi nesaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi monosaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi polisaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi nesaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi monosaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi polisaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi nesaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi monosaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi polisaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi nesaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi monosaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi polisaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi nesaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi monosaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi polisaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi nesaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi monosaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi polisaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi nesaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi monosaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi polisaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi nesaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi monosaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi polisaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi nesaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi monosaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi polisaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi nesaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi monosaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi polisaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi nesaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi monosaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi polisaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi nesaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi monosaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi polisaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi nesaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi monosaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi polisaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi nesaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi monosaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi polisaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi nesaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi monosaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi polisaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi nesaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi monosaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi polisaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi nesaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi monosaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi polisaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi nesaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi monosaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi polisaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi nesaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi monosaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi polisaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi nesaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi monosaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi polisaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi nesaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi monosaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi polisaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi nesaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi monosaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi polisaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi nesaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi monosaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi polisaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi nesaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi monosaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi polisaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi nesaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi monosaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi polisaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi nesaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi monosaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi polisaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi nesaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi monosaturate	25	25	25	25
acizi grăsimi polisaturate	25	25	25	25
ac				

trăiește sănătos
alego sănătos

Modelul de consum

Modelul de consum este un model, nu te poate spune să mănânci în mod sănătos. Cuvantul sănătos trebuie să fie folosit ca un ghid.

Nr. de alimente/bucătărie	Varsta/în ani	Cantitate
1	0-2	100 g
2	3-5	150 g
3	6-10	200 g
4	11-15	250 g
5	16-20	300 g
6	21-25	350 g
7	26-30	400 g
8	31-35	450 g
9	36-40	500 g
10	41-45	550 g
11	46-50	600 g
12	51-55	650 g
13	56-60	700 g
14	61-65	750 g
15	66-70	800 g
16	71-75	850 g
17	76-80	900 g
18	81-85	950 g
19	86-90	1000 g
20	91-95	1050 g
21	96-100	1100 g

Tăiță, salată, măsliniță, citrice - Bucătărie, înarmăt (14,0 x 21,0 cm)

trăiește sănătos

Modelul de consum

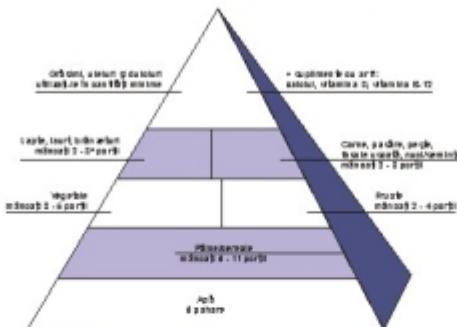
Modelul de consum este un model, nu te poate spune să mănânci în mod sănătos. Cuvantul sănătos trebuie folosit ca un ghid.

Nr. de alimente/bucătărie	Varsta/în ani	Cantitate
1	0-2	100 g
2	3-5	150 g
3	6-10	200 g
4	11-15	250 g
5	16-20	300 g
6	21-25	350 g
7	26-30	400 g
8	31-35	450 g
9	36-40	500 g
10	41-45	550 g
11	46-50	600 g
12	51-55	650 g
13	56-60	700 g
14	61-65	750 g
15	66-70	800 g
16	71-75	850 g
17	76-80	900 g
18	81-85	950 g
19	86-90	1000 g
20	91-95	1050 g
21	96-100	1100 g

Tăiță, salată, măsliniță, citrice - Bucătărie, înarmăt (14,0 x 21,0 cm)

Piramida alimentelor

trăiești o linie a ceea ce trebuie să mânâncăm în fiecare zi



Piramida alimentelor - varianta preșcolară

3-5 porții de fructe și legume, 2-4 porții de carne, pescuit, pui sau altă carne, 1-2 porții de lăzile și grăsimi și 1-2 porții de lăzile și grăsimi. Cu excepția grăsimii apălate de la copt, trebuie să consumăm lăzile și grăsimile fierbinți.

Toate aceste alimente trebuie să fie preparate cu sare, ulei, usturoi, ceterace și ulei.

Lanțul frigului la produse alimentare

CE ESTE LANȚUL FRIGULUI?

Lanțul frigului se menține prin menținerea alimentelor la temperaturi sănătoase, fapt ce permite conservarea calităților nutriționale și organoleptice și păstrarea lor optimă de la producător până în bucătărie. Frigul stopă și proliferarea micro-organismelor. De aceea produsele alimentare preparabile trebuie menținute la temperaturi între 0 și 4 grade pentru produse de genuri carne, lăpti pasteurizate, brânzete, deserturi bazate de lăpti, etc.

Reglementările europene se aplică tuturor acțiilor din diferenții medii alimentare, care trebuie să prezinte garanții serioase pentru respectarea lanțului frigului la nivelul fabricației, depozitării și distribuției produselor. Ultimul pasaj important în acest lanț este consumatorul. El trebuie să fie vigilent pentru a urmări în meninție, până în casă, etofurile celor din industria alimentară.

INTRERUPEREA LANȚULUI FRIGULUI

Lanțul frigului se întrerupe prin expunerea produselor alimentare la alte temperaturi decât cele indicate. Orice creștere de temperatură și accelerarea proceselor microbienale îngreduce durata de viață a unui produs: un produs bun și sănătos poate să devină un produs cărat, aspectul și gustul să fie degradat.

După tipul de produs refrigerat, există și rupătură a lanțului frigului față de temperaturile ce le depășesc pe cele indicate pe etichetă, de la 4 grade Celsius pentru produsele foarte perisibile, până la 8 grade Celsius pentru produsele eleperisibile.



Majoritatea intoxicațiilor alimentare sunt benigne. Cu toate acestea creșterea temperaturii poate anunța proliferarea anumitor gemeni precum salmonella sau staphylococcus aureus, iar alimentele pot să devină periculoase.

SĂ AVEM OBICEIURI SĂNĂTOASE!

GHIDUL CU MIJÂRATORULUI de produse alimentare

Aceste sfaturi sunt valabile oricare este locul din care facem cumpărătură, de la hypermarket-uri până la magazine mici.

Câtă bine eticheta produselor preambulate, unde trebuie să știm:

1. Data. Trebuie să fie înainte data limită a consumului, exprimată pe produsele refrigerate cu menajarea "A se consuma înainte de..." și data limită pentru utilizarea optimă, exprimată cu menajarea "A se consuma de preferință înainte de...", pentru alte tipuri de produse, gen: băuturi, paste, conservă, produse congelate, băuturi, etc. Dacă data limită a consumului este depășită, produsul devine împotriva consumului. În momentul în care data limită pentru utilizarea optimă este depășită, produsul poate fi consumat încă un pic, însă parte din calitatea lui nutrițională și organoleptică se pierde.

2. Temperatura la care trebuie să conservăm produsul trebuie respectată.

3. Condiții de folosință și utilizare trebuie citite cu atenție.

Ordonările cu mănușă:

1. Mai întâi produsele non-alimentare, apoi produsele de băutură, conservă, băuturi.

2. După aceea, produsele congelate și înghețate trebuie pură imediat în păre ieromorfice. În spații, trebuie grupate toate produsele de acest tip întâi o placă sau o cutie.

3. În final produsele refrigerate (carne, puț, anumite mezeluri, produse din lapte, alte produse proaspete), care trebuie, de asemenea, depozitate într-o păre ieromorfică.

Vă sfătuim să mergeți direct la etichetă și să căutați de făcăt cumpărăturile.

Întreruperea lanțului frigului poate provoca boală, ca cea cauzată de bacterii monocytogeneze, maladie rară, dar grav în special pentru persoane cu sistemul imunitar slăbit, cum sunt femeile încă în sarcină, cele care au alăptat și persoanele în vîrstă, sensibile, etc).

Rigidizor este un factor important în lanțul frigului. Consumatorul trebuie să aibă un termometru care să permită verificarea zonelor reci.

Aceasta trebuie să fie la 4 grade Celsius maximum. Dacă nu se întâmplă acest lucru trebuie să regăsim termometrul în zona rece trebuie să plasăm produsele foarte perisabile. Într-un frigider temperatura este rar uniformă. Zona cea mai rece este situată în partea de sus a frigiderului, însă depinde de model.

În partea în care temperatura este între 4 și 6 grade Celsius, plări, de exemplu: preparatele în casă, legumele și fructele crude, carne și păstrăvele gălăție, lăuturi și brânzetură.

În partea cea mai rece unde temperatura este între 0 și 4 grade Celsius, plasati, de exemplu carne, mezeluri gălăție și de grăsime, produse din puț, orez, desfășură pe bază de lapte, produsele în curățenie, brânzetură, rețele, lăptele, orz, semințele de fructe, salatale, ambalate, măncăruri gălăție (condimentele cu os și ur, patiseria). În compartimentul pentru legume depozitați legume și fructe expăstrate, precum pepe și gălburețuri.

Pe ușă depozitați ouă, ulei, lapte, sucuri de fructe bine închise.

Alege sănătos!

NU UITAȚI!!

- Ambalajul și separatamentele crude și alimentele gălăție sau hârtie de aluminiu au folie alimentară.
- Soateți ambalajul din plastic sau de carton, doar dacă indicațiile nevoiasă precum data de expirare, temperatura și modul de folosire figurează pe ambalajul care este atât în contact cu produsul.
- Nu lăsați înainte produlți de refrigerare în afară frigiderului.
- Așezăți pe rafturile puțin mai înăfăță produsele ale căror date limite pentru consum sunt mai apropiate.
- Plasați resturile alimentare în ambalaje hermetice și consumați-le cât mai repede și puțină.
- Spălați-vă pe mâini înainte de a atinge alimentele, între fiecare manipulare a produselor și înainte de menajul mesei.
- Spălați-o dată sau de două ori pe lună frigiderul cu detințor și împreună cu apă.

ATENȚIE !

Oricare este produsul, din momentul în care ambalajul a fost deschis, data limită de consum este scurta. Produsul trebuie deci consumat cât mai rapid.

În orice caz, nu consumați un produs după ce data limită s-a lovit de departe.

Câtă cu atenție informațiile de pe ambalaj cu privire la temperatura la care produsul trebuie conservat: dacă aceasta este mai căzută sau egală cu 4 grade Celsius, plasați produsul în pantea mai rece a frigiderului.

A dorit o alimentație sănătoasă este un dezideriu al consumatorului, dar acesta joacă un rol important în menținerea lanțului frigului, aplicând zidile și regulile igienice simple dar esențiale.

DESPRE ETICHETAREA PRODUSELOR ALIMENTARE

Etichetele trebuie să contină informații exacte. Dacă acestea sunt incorecte, consecințele ar putea fi teribile, inclusiv cel puțin de laergică sau de intoleranță alimentară.

Legislația UE reglementează ce poate sau nu trebui să apară pe etichetele alimentelor, pentru a garanta informarea consumatorului cu privire la: ingredientele pe care le conțin, datele expirării, producătorul/sectorul, originea, modul de depozitare și de preparare a produsului. Ingredientele sunt enumerate în ordinea deservirătoare a cantității lor într-un produs. Trebuie menționate toate componente, inclusiv agenții aditivi alimentari.

Conform legislației UE, dacă produsul este alimentare conțin un ingredient sau o substanță care ar putea determina anumite efecte adverse, această informație trebuie să apară pe etichetă.

Detalii despre adresa de contact a producătorului trebuie să fie menționate chiar pe etichetă, astfel încât consumatorul să poată face plângeri și să poată obține mai multe informații despre produs.

Îmaginea de pe etichetă trebuie să fie precisă.

Vă încurajăm să informați degenul „A se consuma înainte de... și „Preferabil până la”, pentru anumite mănușă.

Atenție la timpul pentru dezghetare și pentru gătit. Pentru a fi siguri că bacteriile și virusii sunt distrugăți, citiți pe etichetă informațiile despre depozitarea și prepararea alimentelor. Etichetele cu informații despre conținutul nutritiv prezintă, de exemplu, cantitatea de energie, de proteine, de carbohidrați, de grăsimi, de fibre, de sodiu, de vitamine și minerale din alimente.

În UE, aceste informații nu sunt obligatorii, cu excepția cazului în care se solicită date despre aporțul de calorii sau de substanțe nutritive al alimentului respectiv.

Dacă produsele cumpărau au fost înlocuite cu alternative mai ieftine, eticheta trebuie să fie specifică acestui lucru. De exemplu: dacă se amestecă margarină ieftină cu unt scump, consumatorul trebuie să fie informat, iar dacă este adăugată apă în gănciu sau în carne de pui, pe etichetă trebuie să apară această informație. Un nele produs alimentar are o reputație excelentă dincolo de granițele naționale, astfel încât beneficiile de „produs deținut pentru locul de origine”. Acea însemnă că gănciu de Parmă trebuie să provină din orașul Parmă din Italia, iar gănciuul trebuie să provină din regiunea franceză cu același nume.

[www.o9atitudine.ro/campanie/proiecto/consumator](http://o9atitudine.ro/campanie/proiecto/consumator)

CAMPANIE INITIATĂ DE:
Asociația Națională pentru Protecția Consumatorilor și Promovarea Programei și Strategiei din România

PRODUSE ALIMENTARE

LANTUL FRIGULUI LA PRODUSE ALIMENTARE

URMEAZĂ INDICAȚIALE DE PE ETICHETĂ!

Lantul frigului la produse alimentare - Afis A4, format A4 (0,1 x 29,7 cm)

[www.o9atitudine.ro/campanie/proiecto/consumator](http://o9atitudine.ro/campanie/proiecto/consumator)

CAMPANIE INITIATĂ DE:
Asociația Națională pentru Protecția Consumatorilor și Promovarea Programei și Strategiei din România

LANTUL FRIGULUI LA PRODUSE ALIMENTARE

URMEAZĂ INDICAȚIALE DE PE ETICHETĂ!

Lantul frigului la produse alimentare - Afis A4, format A4 (0,1 x 29,7 cm)

[www.o9atitudine.ro/campanie/proiecto/consumator](http://o9atitudine.ro/campanie/proiecto/consumator)

CAMPANIE INITIATĂ DE:
Asociația Națională pentru Protecția Consumatorilor și Promovarea Programei și Strategiei din România

LA AVÂNT CONSUMATORUL

URMEAZĂ INDICAȚIALE DE PE ETICHETĂ!

Lantul frigului la produse alimentare - Infographic format A5 x 0,5 cm

[www.o9atitudine.ro/campanie/proiecto/consumator](http://o9atitudine.ro/campanie/proiecto/consumator)

CAMPANIE INITIATĂ DE:
Asociația Națională pentru Protecția Consumatorilor și Promovarea Programei și Strategiei din România

LA AVÂNT CONSUMATORUL

URMEAZĂ INDICAȚIALE DE PE ETICHETĂ!

Lantul frigului la produse alimentare - Infographic format A5 x 0,5 cm

[www.o9atitudine.ro/campanie/proiecto/consumator](http://o9atitudine.ro/campanie/proiecto/consumator)

9 ATITUDINE

PROTECȚIA CONSUMATORILOR ÎN ROMÂNIA ÎNCĂPĂTOARE

LANTUL FRIGULUI LA PRODUSE ALIMENTARE

Lantul frigului la produse alimentare - Afis A4, format A4 (0,1 x 29,7 cm)

[www.o9atitudine.ro/campanie/proiecto/consumator](http://o9atitudine.ro/campanie/proiecto/consumator)

LANTUL FRIGULUI LA PRODUSE ALIMENTARE

Lantul frigului la produse alimentare - Afis A4, format A4 (0,1 x 29,7 cm)

9 ATITUDINE

PROTECȚIA CONSUMATORILOR ÎN ROMÂNIA ÎNCĂPĂTOARE

LANTUL FRIGULUI LA PRODUSE ALIMENTARE

Lantul frigului la produse alimentare - Afis A4, format A4 (0,1 x 29,7 cm)

9 ATITUDINE

PROTECȚIA CONSUMATORILOR ÎN ROMÂNIA ÎNCĂPĂTOARE

LANTUL FRIGULUI LA PRODUSE ALIMENTARE

Lantul frigului la produse alimentare - Afis A4, format A4 (0,1 x 29,7 cm)

CUM PUTEȚI FACE O RECLAMĂȚIE EFICIENTĂ

CUM PUTEȚI FACE O RECLAMATIE EFICIENTĂ

- Nu aveți reprezentanți.
 - Afărați care sunt drepturile și dvs. înaintea de a păsi la drum.
 - Obțineți mai repede ocazia cea de întâlnire, dacă îl să păstrați calm!
 - Prezentați faptul exact, fără alte comentarii.
 - Spuneți ce pretindeți: souze, îmhozuirea produsului, restituirea banilor, serviciului bune sau compensații.
 - Verbiști în numai cu cineva care are autoritatea de a acționa.
 - Păstrați într-un dosar toate informațiile de care, văd și aveți nevoie: reclame, camenzi, chitanțe, certificate de garanție, instrucțiuni de întreținere, certificări de plată, sortieri, datele la care au avut loc discuțiile și numele persoanelor cu care ați vorbit.
 - Dați întrebările și trimiteți oricare dintre aceste documente companiei în cauză, trimiteți o copie și păstrați originalul.
 - Acționați rapid, imediat, ce ajidează să rezolvați problema.
 - Prezentați-vă de fiecare dată: numele, adresa, numărul de telefon și adresa de e-mail, altărti de numărul de dosar la compania respectivă, dacă este cazul.

- 110 -

Priu acestă stagiu și este educare și înțelegere. Îl dorim în paralel cu elevii turi, și este astfel "înțelegește", spuneți că reacția de la început este să vădă doar ceea ce vă interesează și să nu vă consemneți întrucât sunt români.

Potrivit lui Popescu, prin această școală vor fi învățați să înțeleagă cum să se joace cu informații și cum să le proceseze.

Te invito a capacitaras o te aviso que te estás quedando, por tu parte, sin las leyes de protección y garantía que te dan el Estado. Te invito a solicitar las autorizaciones y los servicios que te garantizan la protección y la atención adecuada.

Proiectul va contribui la creșterea și promovarea programelor de dezvoltare locală și va avea o durată de 5 ani.

Să punem în primul rând la cunoștință că nu există o cunoaștere universală, nu există o cunoaștere care să poată să fie exprimată în termeni universali. Cineva poate să cunoască ceva într-un anumit context și într-un anumit loc, dar nu poate să cunoască același lucru într-un alt context sau într-o altă locație. Cunoașterea este locală, specifică, situată, limitată, are loc într-un anumit context și nu poate să fie extinsă la altă situație sau la altă cunoaștere.

Fotoedachar este la baza creșterii și supraviețuirii totul, și în viața de la pasă. În modul său de a proteja-și copilul, edinecă și să-și protejeze interesul său. În Lituania (Europa de Est), unde sunt în poveste încă dinainte de a fi cunoscută ca o țară, de unde origină, s-a întâmplat ceva foarte interesant și în modul său de a proteja copilul său.



44

sănătos!

Material interactiv pentru

**cititorii/consumatorii suplimentului
de educare și informare în domeniul produselor alimentare**

Tema - "Zece principii fundamentale"

Eseguireti solo questi principi fondamentali.

Tema : "Importanța liberiei concurențe - rolul Consiliului Concurenței"

Caso auto colat. Constitutivo Concurrente?

Ce sunt integrile anticoncurențiale?

Participă și tu activ la educare și informare în domeniul produselor alimentare
www.oataibudine.ro

Tema - "Importanța liberă concurență - rolul Consiliului Concurenței"

Ce este abuzul de poziție dominantă?

Cum te poți apăra în calitate de consumator?

Cum te poți plângă?

Care este adresa de site pe care tu, ca și consumator, o poți folosi pentru a formula plângeri sau sesizări?

Din punctul dvs. de vedere, în România, există plășii concurențială?

Este importantă concurența? De ce?



Tema - "Etichetare - informare - Drepturile legitime ale consumatorilor"

Ce trebuie să conțină eticheta unui produs alimentar?

Ce prevede Legea nr. 296 din 28.06.2004 - Codul Consumului?

Citiți eticheta produsului înainte de a-l cumpăra?

Este completă informația de pe eticheta produsului? Cear trebui să mai conțină?

Participați la adâncirea și informarea în domeniul produselor alimentare
www.o9attudine.ro



Tema - "Etichetare - informare - Drepturile legitime ale consumatorilor"

De câte ori șiți găsit instrucțiuni sau etichete ale produsului într-o traducere în limba română? Ce produse săi cumpărăt și nu prezintă traducere?

Vă cunoașteți drepturile la cumpărarea unui produs? Enumerați căteva.

Vă cunoașteți drepturile privind cumpărarea unui produs? Enumerați căteva.

Eticheta produsului conține informații importante pentru sănătatea sa?

Participați și trădăvia! Educație și informare în domeniul produselor alimentare
www.oaltitudine.ro

Tema - "Etichetare - informare - Drepturile legitime ale consumatorilor"

Ce este "codul de bare" de pe eticheta produsului?

Care este avantajul folosirii sistemului "cod de bare" pe eticheta produsului?

În ce constau importanța și rolul informațiilor continute de eticheta unui produs?

Care reprezintă H.A.C.C.P. și care sunt avantajele produsului care au acest simbol?

Participați și trădăvia! Educație și informare în domeniul produselor alimentare
www.oaltitudine.ro

Tema - "Etichetare - informare - Drepturile legitime ale consumatorilor"

Acest "Supliment" conține suficiente informații pentru a vă informa cum să alegeți produse în deplină siguranță și să alegeți sănătos?

Ce alte informații legate de etichetarea produselor ar fi dorit să apară sau sunt omise?

Cumpărăți produsul pentru felul cum arată eticheta sau ambalajul?

De căte ori vi se-a întâmplat să cumpărați produse frumoase ambalate și etichetate, dar care nu vă au satisfăcut gusturile sau au fost strictele/pitite? Elu metažă căteva dintre acestea.

Participă și te advezi educare și informare în domeniul produselor alimentare
www.oaltitudine.ro

Tema - "Trăiește sănătos, mănâncă sănătos"

Ce înțelegeți prin alimentație sănătosă?

Ce sunt aditivi? Prezintă aceleași pericol pentru sănătatea noastră?

Tema - "Hrana organică"

Ce sunt alimentele organice?

De ce hrana organică?

Participă și te advezi educare și informare în domeniul produselor alimentare
www.oaltitudine.ro

Tema - "Hrana organică"

Dăți exemple de hrănă organică.

Eu măști produse care pot provoca alergii alimentare.

Tema - "Obesitatea în statistică"

Care sunt riscurile pentru sănătate a persoanelor supraponderale?

Sunteți o persoană activă/sportivă? Dacă da, dăți câteva exemple din activitățile pe care le faceți, dacă nu sunteți o persoană activă/sportivă scrieți de ce nu? Luate atitudine!

Participă și te advezi la educare și informare în domeniul produselor alimentare
www.oaltitudine.ro

Tema - "Doza Zilnică Recomandată"

Ce reprezintă Doza Zilnică Recomandată (DZR)?

Tineri conțin Doza Zilnică Recomandată?

Consumi căd mășnici? Cu mă?

Mășnici căd consum? Dăți exemplu de alimente consumate într-o zi (dimineață, prânz, seara) și ce activități și desfășură?

Participă și te advezi la educare și informare în domeniul produselor alimentare
www.oaltitudine.ro

Tema - "Lanțul frigului"

Ce este lanțul frigului?

Întreruperea lanțului frigului afectează produsele alimentare?

Tema - "Cum puteți face o reclamație eficientă"

Enumerați ce documente aveți nevoie pentru a preîntâmpina o eventuală reclamație.

Către cine se adresează plângerea și cui trebuie trimisă?

Aflați cazul în care urmăriți/schimbați un produs sau să fie stricat și să fie necesar să apelați la o reclamație eficientă? Dați exemplu.

Participați și trădătașii educare și informare în domeniul produselor alimentare
www.olatbadine.ro

www.generation-europe.org

Agenda Europa - Proiect european de educare și informare a tinerilor din învățământul liceal cu privire la probleme de interes public

