

Obnašaj se varčno. Mi smo Ekošola. Tega besedila nikar **NE** tiskaj.  
Tvoja naloga je pisanje v zvezek.

Gospodinjstvo 6. razred



## OZNAČEVANJE ŽIVIL

Živila, ki jih kupimo v trgovini, so večinoma zavita v embalažo - ovojnino. Na njej so napisane informacije o lastnostih živila. Te podatke imenujemo **deklaracija** izdelka.

Ozaveščen potrošnik se zanima za lastnosti živila in prebere deklaracijo. Tudi zate je dobro, da spoznaš vsebino deklaracij in se uriš v razumevanju podatkov na embalaži.

### Navodilo za delo

1. Na spodnjih straneh preberi besedilo vzeto iz učbenika, ki ga uporabljamo v šoli.
2. V domači kuhinji poišči embalažo **treh** zdravih živil. Sladkarije za to vajo niso primerne.
3. Natančno preberi podatke na deklaracijah vseh treh izdelkov in poišči podobnosti ter razlike.
4. Deklaracije nalepi v zvezek.
5. V zvezek napiši opis deklaracij vseh treh izdelkov po naslednjem vrstnem redu:

1. Ime izdelka:
2. Ime proizvajalca:
3. Sestavine:
4. Energijska vrednost v kJ ali v kcal:
5. Hranilna vrednost - vsebnost hranilnih snovi - beljakovine, maščobe, ogljikovi hidrati:
6. Masa izdelka:
7. Rok uporabe:
8. Zdravstveno priporočilo:
9. Poreklo:
10. Navodilo za uporabo:        je napisano        ali        ni napisano.

1. Ime izdelka:
2. Ime proizvajalca:
3. Sestavine:
4. Energijska vrednost v kJ ali v kcal:
5. Hranilna vrednost - vsebnost hranilnih snovi - beljakovine, maščobe, ogljikovi hidrati:
6. Masa izdelka:
7. Rok uporabe:
8. Zdravstveno priporočilo:
9. Poreklo:
10. Navodilo za uporabo:        je napisano        ali        ni napisano.

Obnašaj se varčno. Mi smo Ekošola. Tega besedila nikar **NE** tiskaj.  
Tvoja naloga je pisanje v zvezek.

1. Ime izdelka:
2. Ime proizvajalca:
3. Sestavine:
4. Energijska vrednost v kJ ali v kcal:
5. Hranilna vrednost - vsebnost hranilnih snovi - beljakovine, maščobe, ogljikovi hidrati:
6. Masa izdelka:
7. Rok uporabe:
8. Zdravstveno priporočilo:
9. Poreklo:
10. Navodilo za uporabo: je napisano ali ni napisano.

Energijska in hranilna vrednost sta največkrat napisani v tabeli. Tudi ti ju lahko napišeš v tabeli.

## Nekaj znakov kakovosti



**ekološki** | Republika Slovenija  
Ministrstvo za kmetijstvo,  
gozdarstvo in prehrano



**tradicionalni ugled** | Republika Slovenija  
Ministrstvo za kmetijstvo,  
gozdarstvo in prehrano



**integrirani** | Republika Slovenija  
Ministrstvo za kmetijstvo,  
gozdarstvo in prehrano



**naravna mineralna voda** | Republika Slovenija  
Ministrstvo za kmetijstvo,  
gozdarstvo in prehrano



**geografska označba** | Republika Slovenija  
Ministrstvo za kmetijstvo,  
gozdarstvo in prehrano



**višja kakovost** | Republika Slovenija  
Ministrstvo za kmetijstvo,  
gozdarstvo in prehrano



**geografsko poreklo** | Republika Slovenija  
Ministrstvo za kmetijstvo,  
gozdarstvo in prehrano



Obnašaj se varčno. Mi smo Ekošola. Tega besedila nikar **NE** tiskaj.  
Tvoja naloga je pisanje v zvezek.

# OZNAČEVANJE ŽIVIL

**Katere oznake najdemo na embalaži živil?**

**V trgovini poišči živila, ki imajo znak varovaln**

Živila na trgovinskih policah so po navadi pakirana v različno oblikovano embalažo. Tako so zaščiteni na poti od izdelave, transporta, shranjevanja do potrošnika. Na trgu je čedalje bolj cenjena embalaža iz materiala, ki ga lahko recikliramo, ponovno uporabimo. Tako varčujemo z osnovnimi surovinami. Na embalaži so zapisani pomembni podatki o živilu in podatki, ki opozarjajo na postopke z uporabljenimi embalažami za varovanje okolja. Informacijo, kako so živila pridelana, kako konzervirana in ali vsebujejo različne dodatke, preberemo na deklaraciji – »osebni izkaznici« živila.

## Vsebina deklaracije:

- ime izdelka
- ime in sedež proizvajalca
- datum proizvodnje
- količina živila v gramih ali litrih
- uporabljena količina dodatkov (odvisno od vrste živilskega izdelka)
- prisotnost naravnih ali umetnih barvil
- podatki o energijski vrednosti proizvoda – neobvezno
- podatki o hranilni vrednosti izdelka – neobvezno
- navodilo za pripravo ali recept (neobvezno)
- način shranjevanja
- uporabno do/porabiti do.

Na deklaraciji živil lahko preberemo tudi znake kakovosti, ki posebej opozarjajo na kakovost živil. Imajo ga živila, ki so zaradi svoje hranilne in energijske vrednosti posebej priporočljiva v zdravi prehrani. To je **znak varovalnega živila**. Živila, ki so pridobljena na povsem naraven način, brez umetnih gnojil in škropiv, imajo znak **bio**. Sadje, pridelano z uporabo manj škropiv, ima **zaščitni znak siničke**. Tudi živila, ki so primerna za bolnike, imajo na embalaži oznako »primerno za diabetike« (sladkorne bolnike) ali za bolnike s celiakijo, to je tiste, ki ne smejo uživati pšenične beljakovine gluten.

Obnašaj se varčno. Mi smo Ekošola. Tega besedila nikar **NE** tiskaj.  
Tvoja naloga je pisanje v zvezek.

Na embalaži opazimo še oznake, ki opozarjajo na **varovanje okolja**. To so »stisni« in »splošči« embalažo (manjši volumen), »odvrzi v koš za smeti«, »ponovna uporaba embalaže«, ki pomeni, da se embalažni material po pranju ponovno uporabi. Znak »obnovljiva embalaža« pomeni, da uporabljeno embalažo lahko predelamo in uporabimo za novo embalažo.

Na embalaži domačih in uvoženih živil morajo biti navedene tudi **blagovne znamke** živila. Najbolj znana med njimi je znamka za kokakolo. To pomeni, da nosi ime te pijače samo izvirna pijača, ki jo proizvaja tovarna Coca-Cola. Podobno velja za sadne sokove Fructal, testenine Barila, čokolado Milka, Mesnine dežele Kranjske, Radensko ... Blagovna znamka sama po sebi še ne zagotavlja zanesljive kakovosti živila, saj so živila, ki nimajo uveljavljene blagovne znamke, pogosto enako ali še bolj kakovostna. Brez dvoma pa mora imeti živilo z blagovno znamko vedno enako kakovost.

Na vsaki deklaraciji mora biti vidno označen **rok uporabe**. To je znak, ki kupca opozarja, v katerem času mora živilo porabiti brez nevarnosti za svoje zdravje. Na uvoženih živilih v ta namen pogosto uporabljajo oznako: »Best before« ...



**Varovalna živila** imajo predpisano hranilno in energijsko vrednost, vsebujejo malo soli in sladkorja, malo nasičenih maščob in holesterola ter veliko vlaknin. Ustrezati morajo obstoječim standardom in predpisom o kakovosti hrane ter imeti varovalni učinek na zdravje srca in ožilja. Z izbiro varovalnih živil lahko nastanek bolezni v veliki meri preprečimo. Deklaracija na živilu kupcem posreduje vse osnovne podatke o živilu, zato jo moramo upoštevati. Znaki kakovosti, kot so varuje zdravje, bio in integrirana pridelava, postajajo v industrijski družbi čedalje pomembnejši. Enako tudi znaki, ki opozarjajo na varstvo okolja.

Blagovne znamke niso vedno jamstvo za kakovost, zato ne nasledajmo reklamam!



1. Katere informacije lahko prebereš na deklaraciji živila?
2. Kaj pomenijo znaki kakovosti?
3. Katera živila imajo lahko »znak varuje« zdravje?
4. Kaj pomeni oznaka »biopridelano«?
5. Na kaj opozarja zaščitni znak siničke?
6. Naštej in opiši nekaj blagovnih znamk živil.
7. Preberi deklaracijo na živilu in poskusi razložiti vsebino sporočila, komu je namenjeno.



**Deklaracija:**  
informacija na  
etiketi živila.

Za komunikacijo z učiteljico uporabi elektronsko pošto:

1. skupina: [alenska.znidar@guest.arnes.si](mailto:alenska.znidar@guest.arnes.si) in 2. skupina: [biojezakon@gmail.com](mailto:biojezakon@gmail.com)

Ne pozabi pomagati staršem skuhati kakšne dobrote v domači kuhinji.

Veliko uspeha pri delu ti želiva učiteljici za gospodinjstvo, Darja Balant in Alenka Žnidar.