

---

13. Gyakorlati eszközök a fogyasztóvédelmi és egészségtudatos magatartás kialakításával kapcsolatos oktatás terén: A „Jelzőlámpa-check modul: az Egyesült Királyságból kiindult rendszer célja az élelmiszerek zsír, cukor, sótartalma előfordulási szintjének (alacsony, közepes, magas) jelzése a jelzőlámpákon használt színekkel. Melyek ezek a szintek és hogyan működik a rendszer?

---

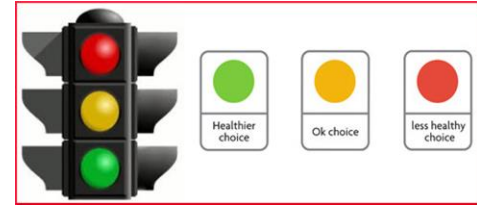
Elektronikus kiadvány

---

Schreiberné Molnár Erzsébet

---

# Jelzőlámpa rendszer



A brit kormány kidolgozott egy önkéntes tápanyag jelölési rendszert (szemafor, traffic light, jelzőlámpa rendszer), melyet speciálisan a brit fogyasztói szokásokat figyelembe véve ajánl alkalmazni elsősorban a feldolgozott élelmiszereken és kényelmi termékeken,, melyben a közlekedési jelzőlámpa színeit felhasználva jelzik „egy pillantás alatt” a fogyasztók számára egy adott tápanyag mennyiségét.

Célja:

- az egészséges élelmiszerválasztás elősegítése
- A fogyasztó számára könnyen felismerhető és pillanat alatt megérthető rendszer alkalmazása

Piros: magas zsír-, telített zsírsav-, cukor- és sótartalom

Sárga: közepes zsír, telített zsírsav, cukor, só tartalom

Zöld: alacsony zsír, telített zsírsav, cukor, só tartalom



## Élelmiszerek tápanyag színkódja

100 gramm	alacsony (zöld)	közepes (sárga)	Magas (piros)
Zsír (g)	< 3,0	> 3,0 > 20,0	>20,0
Telített zsír (g)	< 1,5	> 1,5 <5,0	> 5,0
Cukor (g)	< 5,0	> 5,0 <12,5	> 12,5
Só (g)	< 0,3	>0,3 < 1,5	> 1,5

## Italok tápanyag színkódja

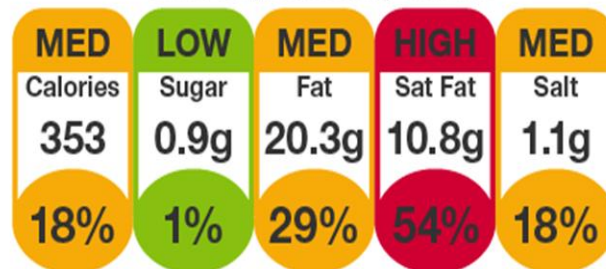
100 gramm	alacsony (zöld)	közepes (sárga)	Magas (piros)
Zsír (g)	< 1,5	>1,5 >10,0	>10,0
Telített zsír (g)	< 0,75	> 0,75 <2,5	> 2,5
Cukor (g)	< 2,5	>2,5 <6,3	> 6,3
Só (g)	< 0,3	>0,3 < 1,5	> 1,5

# Példák a címkékre

	<b>LOW</b> per 100g Less than...	<b>MEDIUM</b> per 100g	<b>HIGH</b> per 100g More than...	<b>HIGH</b> per Portion More than...
<b>Fat</b>	3g	3g - 17.5g	17.5g	21g
<b>Saturates</b>	1.5g	1.5g - 5g	5g	6g
<b>Sugars</b>	5g	5g - 22.5g	22.5g	27g
<b>Salt</b>	0.3g	0.3g - 1.5g	1.5g	1.8g



Each 1/2 pack serving contains



of your guideline daily amount

# Jelölés alkalmazásának előnye

- Biztosítja a legfontosabb információkat könnyen érthető és megtalálható, olvasható módon
- Tükrözi a fogyasztó egészségvédelmének prioritását, az egészséges étrend elősegítésének fontosságát
- Flexibilis a piaci változásokra, nem gátolja az innovációt
- Táplálkozási rizikófaktorok csökkenése