

Køb rigtigt

7 gode råd til dig, der ikke vil købe katten i sækken:

1. Vælg det vigtigste

Du kan vælge mad ud fra mange forskellige kriterier. Vil du helst fokusere på kalorier, dyrevelfærd eller fuldkorn? Gør op med dig selv, hvad der betyder mest for netop dig. Tjek, om du rent faktisk får det, der er vigtigst for dig.

2. Brug tid på at undersøge varerne

Indkøbsturen skal selvfølgelig ikke tage en time hver gang. Men find en dag, hvor du har god tid, og sæt dig grundigt ind i, hvilke produkter der lever op til de kriterier, du synes er vigtigst.

Du kan nemt undersøge det nærmere derhjemme. Mens du spiser morgenmad, kan du fx tjekke emballagen på din mysli og finde ud af, hvad den egentlig indeholder. Gennemgå varedeklarationen grundigt, og sæt dig ind i, hvad de forskellige ord betyder.

3. Følg din undren

Ord som "flødealternativ" kan være forvirrende. Pas også på betegnelser som "med kyllingesmag" eller "chokoladesmag". De kan betyde, at varen slet ikke indeholder fløde, kylling eller chokolade.

Undersøg, hvad der egentlig er i varen, hvis der er ord eller betegnelser på pakken, du ikke kan gennemskue.

4. Kig grundigt på pakken

Emballagens design kan lægge op til en bestemt opfattelse af varen. Men brug tid på at læse, hvad der står på varen. Selvom kartonen er fyldt med friske appelsiner, kan juicen sagtens være fra koncentrat.

5. Læs kritisk

Ord som "gammeldags" og "hjemmelavet" får dig sikkert til at opfatte varen som autentisk og af god kvalitet. Men hjemmelavede varer kan sagtens være ringe og stamme fra en fabrik.

6. Pas på falske mærker

Mærker som Nøglehullet eller Fuldkornsmærket kan være en rar hjælp, når du skal vælge madvarer. Men husk hvordan mærkerne ser ud og lad dig ikke snyde af kopimærker, der bare ligner de officielle.

7. Spørg producenten - eller klag

Emballage, du slet ikke kan gennemskue, kan være en god anledning til at kontakte producenten bag. Du kan også kontakte Fødevarestyrelsen, hvis du finder en vare, du synes er markedsført på en vildledende måde.

Forbrugerrådet
Tænk