

# Varedeklaration

## Sådan læser du varedeklarationen

Forsiden på en vare skal sælge. Hvis du vil vide, hvad du i virkeligheden får, skal du altid læse på bagsiden. Her finder du nemlig de reelle og vigtige informationer om maden og dets indhold.

Bagsiden af en vare har en varedeklaration. Den indeholder varebetegnelsen, ingredienslisten og næringsdeklarationen, hvor du kan læse alt, hvad du har brug for at vide om produktet.

**Varebetegnelsen:** fortæller dig, hvad din vare i virkeligheden er. Det kan fx være tomatpuré eller hvedemel. Varebetegnelsen er ikke nødvendigvis det samme som navnet på varen.

**Ingredienslisten:** fortæller dig, hvilke ingredienser der er i maden. Den opremser varens indhold, hvis der er mere end én ingrediens. Den ingrediens, der er mest af i forhold til vægt, skal altid stå først. Dernæst står den ingrediens, der er næstmest af og så videre.

Tilsætningsstoffer står også i ingredienslisten. De kan enten være naturlige eller kemisk fremstillede. Tilsætningsstoffer kaldes også for E-numre, og de giver maden farve, smag eller konsistens.

**Næringsdeklarationen:** er en del af den samlede varedeklaration, og den findes på de fleste madvarer.

I næringsdeklarationen kan du se energiindholdet og hvordan fordelingen af fedt, protein og kulhydrat er i maden. Det er også her, du kan se, hvor meget sukker der er i produktet.

Energi- og næringsindholdet er altid angivet for 100 g produktet. Husk, at pakken ofte vejer mere eller mindre end 100 g. For eksempel vejer en pose chips 175 g. Derfor kan posen med chips indeholde næsten dobbelt så meget energi, som det tal, du læser på posen.

Kostfiberindholdet står også i næringsdeklarationen. Kostfibre fortæller dig, hvor groft produktet er. Rugbrød indeholder flere kostfibre end hvedebrød. Kostfibre er godt for fordøjelsen og holder dig mæt længere.

Næringsdeklarationen indeholder følgende og i denne rækkefølge:

- Energi (KJ/Kcal)
- Fedt

- Mættede fedtsyrer
- Kulhydrat
- Sukkerarter
- Protein
- Salt

# Forbrugerrådet

# **Tænk**