



Ushqim i sigurt



Konsumator



Edukim



Higjiena



Informim



Alergenët



Etiketë



Gjithëpërfshirje



Vlerë ushqyese



#BASHKËPËRSIGURINËUSHQIMORE

Sa kushtonte?

Në fillim lexo ushqimin,
pastaj pyet për çmimin!



1. KUSH JEMI NE?

Jemi Autoriteti Kombëtar i Ushqimit, autoriteti kompetent për menaxhimin në nivel kombëtar të fushës së sigurisë ushqimore dhe mbrojtjes së shëndetit të konsumatorit.

2. ÇFARË BËJMË NE?

Garantojmë sigurinë dhe cilësinë e produkteve ushqimore dhe ushqimeve për kafshë nëpërmjet inspektimeve dhe veprimtarisë shkencore në këtë fushë.

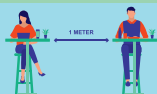


3. DO KONSUMOSH USHQIM?

Më parë sigurohu që:



1. Duart e tua janë larë mirë me ujë dhe sapun.



2. N.q.s je sëmurë, mbaj distancë midis shokëve të tu gjatë ngrënies për të mos rrezikuar shëndetin e tyre.



3. Ushqimi të jetë gatuar mirë.
Shembull: Mishi i pulës nuk duhet të jetë ngjyrë rozë brenda përpara se të konsumohet.



4. Pjatat, gotat dhe të gjitha enët e kuzhinës të jenë të pastra përpara përdorimit.

#BASHKËPËRSIGURINËUSHQIMORE

4. MËSO TË LEXOSH USHQIMIN TËND!

Etiketat e ushqimeve janë të rëndësishme për t'u informuar mbi datën e skadencës, përbërjen e produktit dhe vlerat ushqyese.

Leximi i etiketës bëhet i thjeshtë n.q.s. ndjek këto hapa:

1. Kontrolllo emrin e produktit.

Sigurohu që emri i produktit të jetë i qartë në mënyrë që të kuptohet lehtë se çfarë do të konsumosh!



2. Kontrolllo datën e përdorimit.

Vendosja e saj në ambalazh është shumë e rëndësishme për të parë jetëgjatësinë e produktit.



3. Kontrolllo listën e përbërësve.

Përbërësit renditen në zbritje sipas peshës ose volumit që kanë në përgatitje. Përfshihen edhe aditivët dhe ngjyruesit, që mund të deklarohen me emër ose numër E, p.sh. agjent fryrës: hidrogjen karbonati i sodiumit ose agjent fryrës: E500 (ii).

Përbërësit:

Miell gruri 34%, ujë 17%, mjaltë 16%, **arra 11%**, sheqer 8%, krem pana 8% (ujë, yndyrë bimore (palme) plotësisht e hidrogjenuar, sheqer, proteinë **qumështi**, stabilizues E422ii, E463, emulgatorë E472b, lecitinë **soje** E322, E472e, rregullorë aciditeti E339, E340, kripë, aromatizues, ngjyrues E160a), **gjalpë 7%**, **vezë 7%**, kakao 1%, Sodë 1%.

A JE TI APO DIKUSH QË TI NJEH ALERGJIK?

Atëherë kontrollo me kujdes listën e
përbërësve, pasi në mënyrë që të
identifikohen lehtë ata shfaqen kështu:



Përbërësit:

Miell gruri 34%, ujë 17%, mjaltë 16%, **arra 11%**, sheqer 8%, krem pana 8% (ujë, yndyrë bimore (palme) plotësisht e hidrogjenuar, sheqer, proteinë **qumështi**, stabilizues E422ii, E463, emulgatore E472b, lecitinë **soje** E322, E472e, rregullore aciditeti E339, E340, kripë, aromatizues, ngjyrues E160a), **gjalpë 7%**, **vezë 7%**, kakao 1%, Sodë 1%.

KËSHILLË ALERGJIE

Për alergjikët shikoni përbërësit ME TË ZEZË.

Përbërësit:

MIELL GRURI 34%, ujë 17%, mjaltë 16%, **ARRA 11%**, sheqer 8%, krem pana 8% (ujë, yndyrë bimore (palme) plotësisht e hidrogjenuar, sheqer, proteinë **QUMËSHTI**, stabilizues E422ii, E463, emulgatore E472b, lecitinë **SOJE** E322, E472e, rregullore aciditeti E339, E340, kripë, aromatizues, ngjyrues E160a), **GJALPË 7%**, **VEZË 7%**, kakao 1%, Sodë 1%.

KËSHILLË ALERGJIE

Për alergjikët shikoni përbërësit me GËRMA TË MËDHA.

Përbërësit:

Miell gruri 34%, ujë 17%, mjaltë 16%, **arra 11%**, sheqer 8%, krem pana 8% (ujë, yndyrë bimore (palme) plotësisht e hidrogjenuar, sheqer, proteinë qumështi, stabilizues E422ii, E463, emulgatore E472b, lecitinë soje E322, E472e, rregullore aciditeti E339, E340, kripë, aromatizues, ngjyrues E160a), gjalpë 7%, vezë 7%, kakao 1%, Sodë 1%.

KËSHILLË ALERGJIE

Për alergjikët shikoni përbërësit e NËNVIZUAR.



5.ALERGJIA DHE INTOLERANCA

Ku ndryshojnë njëra nga tjetra?

Alergjitë dhe intolerancat mund të shkaktojnë probleme serioze me shëndetin tuaj. Në rastin kur një person është alergjik ndaj një përbërësi ushqimor, pasojat mund të jenë të rrezikshme për jetën.

Prandaj është shumë e rëndësishme që të lexosh mirë etiketat përpara se të konsumosh ushqimin!

Të jesh intolerant ndaj një përbërësi ushqimor nuk përbën rrezik për jetën si në rastin e alergjive por gjithsesi ka ndikim në shëndetin tonë. N.q.s ti ose dikush që njeh ka intolerancë ndaj një përbërësi ushqimor, mos harro të lexosh etiketën e përbërësve me kujdes!

6. VLERËSO USHQIMIN DHE TRUPIN TËND!

Sigurohu që ushqimet që konsumon kanë vlera ushqyese dhe ndihmojnë në shëndetin e trupit tënd. Në çdo ushqim të paketuar vlerat ushqyese janë të vendosura në një tabelë

Shembull për % Njësi konsumi për 100g

Vlerat tipike	Për 100g	% Njësi konsumi për 100g
Energji	823 kJ 195 kcal	10%
Yndyrna nga të cilat të pangopura	2.6g 0.3g	4% 2%
Karbohidrate nga të cilat sheqerna	37.5g 1.6g	14% 2%
Proteina	4.5g	9%
Kripë	0.54g	9%

Sasi reference për një të rritur mesatar (8400 kJ/ 2000kcal)

AKTIVITET

Përshtat ushqimet me alergjenët duke vizatuar një vijë lidhëse.



SELINO
DRITHËRA
KRUSTACË
VEZË
PESHK
QUMËSHT
MOLUSQE
MUSTARDË
KIKIRIKË
SUSAM
SOJË

DIOKSID SQUFURI E SULFITE
ARRA

#BASHKËPËRSIGURINËUSHQIMORE



Informim



Higjiena



Konsumator



Ushqim i sigurt



Vlerë ushqyese



Edukim



Gjithëpërfshirje



Etiketë



Siguri Ushqimore



Alergenët



autoriteti_kombetar_i_ushqimit



@autoriteti_kombetar_i_ushqimit



info@aku.gov.al / www.aku.gov.al



0800 7575