

Legyél Te is egészségtudatos fogyasztó!

VÁLASSZ OKOSAN!

A vásárlói tudatosság növelését célzó füzet
általános iskolai tanulók számára



SZÉCHENYI 



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFECTETÉS A JÖVŐBE

Bizonyára Te is észrevetted magadon, hogy ahogyan kezdesz felnőttessé válni és felnőtté érni, **sok minden megváltozik** körülötted. Ezt a korszakot szerencsére nem csak a pattanások vagy a hirtelen növekedés jelzi, hanem az **egyre nagyobb önállóság** is pl.: Te magad fogsz dönteni arról, hogy mit vásárolj meg, mit egyél, **mire költsd el a pénzed**.

EZ A FÜZET MÉG NEM NEKED SZÓL, HA

- Ø megelégszel a szüleid által választott ruhával, cipővel, és nem is szeretnél dönteni a saját ruhatáradról.
- Ø ha nem szeretnél egyedül vagy a barátaiddal vásárolni.
- Ø ha nem tervezel a jövőben olyan házibulit vagy partit, ahol a barátaiddal dönthetitek el, hogy mit fogtok enni, inni...

NEKED SZÓL EZ A FÜZET, HA

- 👍 felső tagozatos diák vagy.
- 👍 vásároltál már a pénztárnál elhelyezett termékek közül csak úgy, előre nem tervezetten (pl.: csokit, cukorkát, rágót stb.).
- 👍 előfordult már veled, hogy olyan akciós terméket vettél meg, amiből az akció miatt többet adtak, mint amit magadtól vásároltál volna meg alapból.
- 👍 szeretnéd megtudni, hogyan költheted el okosabban a zsebpénzed.
- 👍 nem szeretnél bénázni a vásárláskor, magabiztosan akarsz viselkedni az áruházakban, boltokban.

Ebből a füzetből lépésről lépésre megtudhatod, hogyan válj egészségtudatos vásárlóvá, honnan tudod felismerni a reklám-trükköket, hogyan védheted az egészségedet és a pénztárcádat is egyszerre!

Nézzük meg, hogy mennyire vagy most egészségtudatos vásárló!
 Olvasd el az alábbi kérdéseket, állításokat és válassz! Azt a választ karikázd be, amelyik jobban jellemző Rád, vagy gyakrabban fordul elő veled.

1.	Boltba indulás előtt készítesz bevásárló listát?	IGAZ	HAMIS
2.	Kóla és popcorn nélkül is teljesen okés a mozi, hiszen a film miatt megyünk.	IGAZ	HAMIS
3.	Mielőtt fontos dolgot vennél egyedül, ki szoktad kérni, meghallgatod felnőtt (pl.: edző) tanácsát, hogy mire figyelj oda a vásárláskor?	IGAZ	HAMIS
4.	Vásárlás előtt megnézed az élelmiszer csomagolásán a szavatossági időt?	IGAZ	HAMIS
5.	Ha a zsebpénzedből vásárolsz ennivalót pl.: az iskola-büfében, akkor inkább az egészségesebb élelmiszert választod?	IGAZ	HAMIS
6.	Amikor ruhaneműt vásárolsz meg szoktad nézni, miből készült, mi van a címkéjére írva, nem csak az árát?	IGAZ	HAMIS
7.	Figyelmen kívül tudod hagyni az akciós ajánlatokat, mert azt veszed meg, amit előre eltervezted.	IGAZ	HAMIS
8.	Az interneten megtalálható termékinformációk nem mindig megbízhatóak.	IGAZ	HAMIS
9.	Előfordul veled, hogy inkább a praktikus és egészségesebbet választod a menőbb, divatosabb helyett (pl.: amit a szüleid javasoltak neked)?	IGAZ	HAMIS
	Összesen:		

ÉRTÉKELD MAGAD!

Minden igaz 1 pontot, a hamis 0 pontot ér. Add össze a kapott pontokat!

8-9 pont: Giga Like, gratulálunk, Te már olyan tudatosan vásárolsz, mint egy igazi felnőtt!

1-7 pont: Ne csüggedj! Úgy tűnik, még néhány hasznos infóra szükség van ahhoz, hogy Te is biztonságosan és tudatosan tudj önállóan, egyedül vásárolni és már most egészségtudatosává válhass!

OLVASD TOVÁBB A FÜZETET, MAJD VÉGEZETÜL ISMÉT TESZTELHETED MAGAD!

Mit tehetsz Te a saját egészségedért, amikor vásárolsz?

Eddig főként a szüleid gondoskodtak arról, hogy egészséges lehess, de ez a feladat egyre inkább a Tiéd lesz. Kiváló alkalom, hogy tegyél a saját egészségedért, amikor vásárolsz. Igen, már a boltban is lehetőség van erre, ugyanis a különböző ajánlatok és lehetőségek közül Te magad azt a terméket választhatod ki, amelyik segít megőrizni az egészségedet, vagy hogy minél tovább egészségesebb maradj.

Sajnos a kereskedelemben kapható termékek nem mindegyike tartozik az egészséget szolgáló kategóriába. **Nem az eladó, vagy az áruház feladata, hogy egészségvédő szempontok szerint állítsák össze a bolt kínálatát, hiszen Ők csak eladni szeretnének.** Lehetőleg minél többet és minél többször. Ebből lesz a profit, a haszon.

TUJTAD?

A hétköznapi bevásárlások során minden második tárgyat a pillanatnyi élmény, impulzus hatására veszünk meg, aminek előre nem tervezett vásárlás az eredménye.

Tehát **Neked kell végül eldönteni**, hogy mit fizetsz ki a pénztárnál, vagyis tudatosan vásárolod-e meg éppen azt, ami számodra egészséges és megfelelő. Ha így vásárolsz, akkor Te is egészségtudatos fogyasztó leszel. Hogy ezt meg is tudd valósítani, fontos néhány alapszabályt megismerned a kereskedelemről és a reklámok működéséről.

HOGYAN VÁSÁROLJAK OKOSAN, ÖNÁLLÓAN?

A kereskedelemben a kuponok, akciók, ajándékok gyakran alkalmazott módszerek, hogy még több vásárlásra csábítson. **Mindennek megvan az ára**, még akkor is, ha úgy hirdetik, hogy ingyen van, hiszen az ajándékot is megfizetjük a termék árában. A különböző marketingfogások hatással vannak ránk, ha nem vagyunk tudatosak: a boltok polcainak elrendezése, a felhangzó zene, de még az illatok is befolyásolnak, ösztönöznek arra, hogy mit vásárolj meg vagy, hogy többet vásárolj.

Általában szemmagasságban azokat a termékeket találhatod, amik nem annyira egészségesek vagy táplálóak, ugyanakkor drágábbak és jobban reklámozottak. Ezért **érdeemes szétnézni kicsit lejjebb lévő polcokon** is, mielőtt döntesz!

A pénztáraknál várakozva elsősorban édességeket találhatsz a polcon, ami szintén a pillanatnyi hatás miatt szokott a kosárba kerülni és nem azért, mert tényleg szükséged lenne rá.

- ✓ ***Gondold meg, hogy mire költesz! Készíts előre vásárlási tervet, bevásárló listát!***
- ✓ ***Vásárlás előtt kérdezd meg magadtól, hogy valóban szükséged van-e arra a dologra vagy csak a divat, a reklám befolyásának engedsz?***
- ✓ ***Mielőtt nagyobb értékben vásárolsz, nézz utána, tájékozódj az árakról, minőségről, más boltok ajánlatairól, és kérd ki felnőtt véleményét is a döntésed előtt!***
- ✓ ***Az interneten fellelhető termékinformációk nem mindig hitelesek, ne higgy el mindent, légy körültekintő!***

Nagyobb örömet ad és igazán elégedett akkor lehetsz, ha átgondoltan vásárolsz. Ennek a választásnak az előnyeit általában hosszú távon élvezheted, míg az impulzusvásárlás csak pillanatnyi élményt nyújt. És a pénztárcád is örülni fog, ha tudatos vásárló vagy.

TÁPLÁLKOZÁS

Ha ételt, élelmiszert vásárolsz, fontos, hogy ellenőrizd a címkén szereplő adatokat. Ezek közül az egyik legfontosabb az a határidő, ameddig azt biztonságosan elfogyaszthatod. Ez a **szavatossági idő**, amit nap/hónap/év sorrendben olvashatsz a csomagolásokon.

TUDDAD?

A déli gyümölcsöket szinte teljesen éretlenül szedik le, és a szállítás során olyan vegyi anyagokkal permetezik be, amik segítik az „érés”.

A termékcímkén olyan sorrendben kerülnek az összetevők feltüntetésre, amilyen mennyiségben az adott termékben megtalálható: amiből sok van benne, azt találhatod meg az összetevők listájának elején. Ha azt látod, hogy a cukor, só az első helyek egyikén szerepel, akkor válassz inkább másik fajta terméket. Ha gyorsétteremben esztek, akkor **egyél salátát is**, vagy olyan menüt, amiben zöldség is van. Nem attól leszel menő, ha gyakran gyorsétteremben étkezel. Sőt, ettől inkább egyre nagyobb eséllyel leszel túlsúlyos, elhízott. Ducinak, kövérnek lenni pedig már tényleg nem szokott menő lenni.

Nagy árat fizetünk azért, hogy télen is élvezhessük a nyár ízeit. Ha csak teheted itthon termesztett, **hazai idénynövényeket vásárolj**, mert így elkerülheted, hogy még zölden leszedett, mesterségesen kényszerrelt, vegyszerezett gyümölcsöt, zöldséget fogyassz. Ráadásul így ízletesebb és frissebb élelmiszerhez juthatsz. A legtöbb tápanyag és vitamin a természetes körülmények között termelt növényekben van. A boltokban általában a chipseket, csokikat és a többi édességeket a legszembeűnőbb helyen találhatod meg. **Törekeadj egészséges nasikra** pl.: almachips, diákcsemege, túró rudi. Hidd el, nagyon megéri azt a kis keresgélést!

A kevesebb só és cukorfogyasztással sokat tehetsz még a fogaid egészségéért is!

- ✓ ***Az élelmiszerek csomagolásán ellenőrizd a szavatossági idejét!***
- ✓ ***A termékcímkén ellenőrizheted az élelmiszer összetételét, és inkább olyat válassz, amiben kevesebb cukor, só és mesterséges anyag van!***
- ✓ ***Hazai zöldséget, gyümölcsöt és tejterméket fogyassz naponta!***

Fontos, hogy étkezések előtt mindig moss kezet, és jusson eszedbe a gyümölcsöket és a zöldségeket is alaposan megmosni étkezés előtt.

ÖLTÖZKÖDÉS

Egyre gyakrabban fogsz magadnak ruhákat, cipőket vásárolni, ezért fontos, hogy tudd, mik a legfontosabb szempontok a választásnál. Meglepő lehet, de a boltokban kapható divatos, trendi holmik sajnos nem mindig egészségesek a testünknek, sőt gyakran okozhatnak károkat, kellemetlenségeket is.

TUJTAD?

Egyes műszálból készült ruhaneműben úgy érzi magát a testünk, mint egy lezárt műanyagzacskóban, ami kiütésekhez, viszketéshez, gombás bőrbetegségekhez vezethet.

Válassz mindig az évszaknak vagy a tevékenységnek megfelelő darabokat.

Kerüld a műszálás fehéreneműket és zoknikat, így megelőzheted a nagyon kellemetlen gombás bőrbetegségeket. Lehetőleg jó légáteresztő, természetes anyagból készült ruhákat hordj pl.: pamut, vászon.

- ✓ ***A ruhák és a cipők kiválasztása során ne csupán a divatot vedd figyelembe, hanem az évszakot, az összetételét stb.!***
- ✓ ***Kérd ki felnőttek tanácsát is, mielőtt vásárolni indulsz!***
- ✓ ***Ismerd meg a ruházati termékek címke jelzéseit, hogy a megfelelő döntést hozhadd!***

Tartsd mindig tisztán a ruháidat, cipőidet, mert ez is az ápoltságodhoz tartozik. és ráadásként tovább maradnak szépek a ruháid.

TISZTÁLKODÁS

A pattanás (akne) a serdülőkor tipikus gyulladáscélzó bőrelváltozása, melyet a hormonális változások váltanak ki a faggyúmirigyek túlzott működésével. Nem szabad otthon nyomkodni és házi csudaszerekkel kezelgetni, pláne nem piszkos kézzel, mert csak ront a helyzeten és még jobban begyulladhat. Kérd ki bőrgyógyász, esetleg koz-

TUJTAD?

Egy átlagos európai ember véréből kb. 300 mesterséges vegyi anyag mutatható ki.

metikus véleményét a megfelelő arctisztításhoz és arcápoláshoz. Bármilyen kozmetikumot is használsz, fokozottan figyelj arra, hogy ne tartalmazzanak allergizáló adalékokat!

Erre az életkorra a fokozott izzadás is jellemző, amit gyakran csak dezodorokkal akarnak orvosolni a fiatalok, ami alapjában hibás elképzelés, hiszen a verejtékmirigyek által termelt váladéknak távoznia kell a szervezetből. **Nem az izzadás a ciki, hanem a kellemetlen testszag**, ezért inkább tisztálkodj gyakrabban és alaposabban, tartsd tisztán a ruházatodat, cipődet, viselj pamut zoknit és fehérneműt, amit naponta cserélsz, táplálkozz egészségesen és természetes alapú deokat is használhatsz. Pl.: érdemes kerülni azokat a dezodorokat, amik alumínium vegyületet tartalmaznak, vagy a parfümöket, mert egy átlagos parfüm 50-100 mesterséges vegyületet, illatanyagot is tartalmazhat, ami a bőrön keresztül azonnal a szervezetbe kerülhet.

- ✓ **Ismerd meg, hogy mely anyagok okozhatnak allergiát, bőrirritációt és kerülj azoknak a kozmetikumoknak a vásárlását!**
- ✓ **A krémeket, testápolókat, naptejet és dekor-kozmetikumokat NE használd a lejáratási időn túl!**
- ✓ **Az ápoltság és a szépségápolás a tisztasággal kezdődik, naponta fordíts időt a helyes fog-és kézmosásra, illetve a haj és testápolásra, zuhanyzásra!**

Válassz inkább jobbminőségű, lehet kissé magasabb árfekvésű terméket, de a bőrödnön keresztül nem juttatsz be annyi vegyi anyagot a szervezetedbe, és ez mindenképpen megéri.

TESTMOZGÁS

A rendszeres mozgás is elengedhetetlen az egészséges élethez, de fontos, hogy tarts be néhány elvet az egészséged, testi épséged megőrzéséhez. Bármilyen mozgásformát is választasz, mindig a **megfelelő öltözetben sportolj**, vagyis legyen számodra kényelmes viselet (méret), célszerű (sportágfüggő kialakítás), évszaknak megfelelő és a ruha anyaga jól szellőző (légáteresztő).

TUDDAD?

A kerékpározáshoz és a gördeszkázáshoz- görkori-záshoz másfajta bukósisak ajánlott, amiket fényvisszaverő matricával egyedivé tehetsz.

Elkerülhetőek a sérülések, ha a választott sportágnak megfelelő sportcipőt vásárolsz pl.: stoplisban kiválóan lehet focizni fűvön, de nem támasztja meg a bokádat a kosarazáshoz.

- ✓ **A balesetmentes kerékpározás, gördeszkázás, görkorizás, rolle-rezés érdekében viselj megfelelő védőruházatot, protektort!**
- ✓ **Sportoláskor a biztonság az első!**
- ✓ **Mindig kérdezz meg felnőttet (edzőt, tapasztalt szakembert), ha bizonytalan lennél vásárláskor, hogy a megfelelő méretű, anyagú, vagy kialakítású sportruházatot, edzőcipőt választod-e.**
- ✓ **Igyál bőségesen vizet és pótolod a folyadékot!**

Sportolás, mozgás közben különösen sok folyadékot veszíthet a szervezeted, amit pótolni kell! Az ivóvíz a legszigorúbban ellenőrzött élelmiszer, az ország szinte minden területén jó minőségben fogyasztható kevesebb, mint 1 Ft/liter áron. Ezért felesleges PET palackos kiszerezésben megvásárolnod (kb. 40-300 Ft/liter), ezzel még a környezetet is véded.

KÖZÉRZETJAVÍTÁS

Lehet, hogy mostanában levertnek, kevésbé aktívnak, olyan lomhának érezed magad. Ez is a kamaszkorral jár, természetes folyamat, azonban jó, ha tudod, hogyan tudsz egészségesen segíteni magadnak. Ha megfájdul a fejed, akkor lehetséges, hogy aznap csak kevés vizet ittál, vagy nem pihentél ki magad eléggé, de az is lehet, hogy csak cukros ételeket ettél. Ez

mind-mind kiválthatja a felfájást, ezért nem érdemes azonnal fájdalomcsillapítót bevenni, mert azzal nem oldod meg a fájdalom igazi, kiváltó okát. Ha többször is előfordul a fejfájás, akkor fordulj mindenképpen orvoshoz, és szólj a szüleidnek, tanáraidnak erről!

Ha nehezen megy a koncentráció a suliban, akkor ne energiált, koffein tartalmú italokat vagy kólát, hanem **vizet igyál, mert az a rövidtávú memóriát serkenti.**

Az alkoholfogyasztást és a cigizést sokan felnőtt viselkedésnek

TUDDAD?

Magas koffeintartalmú italok (pl.: kávé, energiált, kóla) fogyasztásával olyan ördögi körbe kerülhet a szervezet, aminek hatására végül teljesen kimerülté válhat.

tartják, és arra számítanak, hogy feszült helyzetben majd nyugtató, ellazító hatása lesz. Gyakran akkor kezdenek el dohányozni a fiatalok, amikor nem tudják hová tenni a kezüket, vagy így akarnak elég figyelmet kapni másoktól.

Hidd el, ezek a pótcselekvések nem tudják megoldani ezeket a szituációkat, sőt rendkívül károsítja a fiatal szervezetet. Egy **kocsmacsapatba tartozással még nem leszel felnőtt**, de sajnos már ekkor ki tud alakulni szerfüggőség.

- ✓ ***Keress olyan sportot magadnak, ami Neked tetszik, ami örömet és egy jó csapatot is adhat Neked.***
- ✓ ***A jó társaság miatt lesz klassz a buli, ehhez nem kell sem alkohol, sem cigi. Keress megfelelő barátokat magadnak!***
- ✓ ***A testi tüneteket ne csak önmagukban figyeld, tekintsd át az egész napodat, így hamarabb megtalálod az okot és a megoldást is a tested jelzésére.***

Záró kérdések

Olvasd el az alábbi állításokat! Karikázd be azt a választ, amelyiket helyesnek tartod.

1.	A tudatos fogyasztó figyeli a boltok aktuális ajánlatait, reklámjait és az akciókhoz igazítja a vásárlásait.	IGAZ	HAMIS
2.	A nagyobb mennyiségű kóla vagy kávé fogyasztása a szervezetet nemhogy energiával tölti fel, hanem épp ellenkező hatást vált ki, még kimerülést is okozhat.	IGAZ	HAMIS
3.	Érdemes kikérni egy felnőtt, tapasztalt szakember (pl.: edző) véleményét, mielőtt sportruházatot, edzőcipőt, védőfelszerelést vásárolsz magadnak.	IGAZ	HAMIS
4.	Az élelmiszerek csomagolásán a szavatossági időt év/hónap/nap sorrendben tüntetik fel.	IGAZ	HAMIS
5.	Az egészséges élelmiszereket gyakran nem szemmagasságban lévő polcokon találhatjuk meg.	IGAZ	HAMIS
6.	Az áruházakban forgalmazott fehérneműk és zoknik olyan alapanyagból készülnek, amik nem okozhatnak bőrbetegséget.	IGAZ	HAMIS
7.	Fejfájást is okozhat, ha nem ittal elegendő folyadékot, vagy ha keveset aludtál.	IGAZ	HAMIS
8.	Az interneten megtalálható termékinformációk nem mindig megbízhatóak.	IGAZ	HAMIS
9.	A jelenlegi és a későbbi egészségi állapotodra, közérzetedre a vásárlásaid során hozott döntéseiddel Te magad is hatással vagy.	IGAZ	HAMIS

Megoldás: 1 – hamis (nem az akciók alapján vásárol); 2- igaz; 3- igaz; 4- hamis (nap/hó/év); 5- igaz; 6- hamis (a műszálból készültek okozhat) 7- igaz;8- igaz; 9- igaz;

Életed minden területén felelősen dönthetsz.
Már most, ilyen fiatalon is lehetsz egészségtudatos fogyasztó,
hogy teljes és „egész”-séges életet élhess!

Hol találhatsz további információkat?

Nemzeti Fogyasztóvédelmi Hatóság

www.nfh.hu

www.nfhforum.hu

www.termekkosar.hu

Facebook

NFH (www.facebook.com/NFH.hu)

Nemzeti Fogyasztói Termékkosár (www.facebook.com/termekkosar)

Nemzeti Egészségfejlesztési Intézet

<http://nefi.hu>

<http://egeszseg.hu>

Állami Népegészségügyi és Tisztiorvosi Szolgálat (ÁNTSZ)

<https://www.antsz.hu/portal/>

SZÉCHENYI 



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE