

TÁPLÁLKOZÁS

- ✓ Mindig ellenőrizzük a termékek minőségmegőrzési idejét, ne csak vásárlás, de fogyasztás előtt is!
- ✓ Hasonlítsuk össze a termékek nettó tömegét, hogy ezáltal a termékek igazi értékét tudjuk összehasonlítani!

Amennyiben allergiás vagy valamilyen összetevőkre, mindig ellenőrizd a termékek címkéjét!

Tudtad? A minőségmegőrzési időt a nap/hónap/év sorrendben olvashatod a csomagolásokon.

TESTMOZGÁS

- ✓ Sportoláshoz válasszunk jó minőségű, megfelelő anyagú, jól szellőző ruhadarabokat és lábbelit!
- ✓ Sportpályák és edzőtermek választásakor vegyük figyelembe például a megfelelő szellőzést, a zuhanyzók tisztaságát, a rendelkezésre álló eszközöket!
- ✓ Zuhanyzással, alapos szárítkozással és zuhanyzópapucs viselésével előzzük meg a fertőzéseket, kellemetlen testszagot!

Ügyeljünk a megfelelő folyadékpótlásra, lehetőleg vizet fogyasszunk!



Tudtad? Sok edzőterem él azzal a trükkel, hogy a csapból csak langyos vagy meleg víz folyik, így ösztönözve a vendégeket a vásárlásra.

HOVÁ, ILLETVE KIKHEZ FORDULHATSZ TOVÁBBI INFORMÁCIÓKÉRT?



Nemzeti Fogyasztóvédelmi Hatóság

- www.nfh.hu
- www.nfhforum.hu
- www.facebook.com/NFH.hu
- <http://www.facebook.com/egeszsegtudatos>
- www.fogyasztovedelmi.blog.hu
- www.nfhokoskosar.hu
- www.nfhokosotthon.hu
- https://twitter.com/nfh_hu

Nemzeti Egészségfejlesztési Intézet

- <http://nefi.hu>
- <http://egeszseg.hu>

Állami Népegészségügyi és Tisztiorvosi Szolgálat (ÁNTSZ)

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

A kiadvány a TÁMOP-6.1.6-14/1-2015-0001 azonosító számú kiemelt projekt keretében készült a Nemzeti Fogyasztóvédelmi Hatóság és a Nemzeti Egészségfejlesztési Intézet együttműködésével. A kiemelt projektről bővebb tájékoztatás a www.nfh.hu honlapon vagy a www.facebook.com/egeszsegtudatos facebook oldalon olvasható.

SZÉCHENYI 2020



Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

VÁLASSZ OKOSAN!

A fogyasztói tudatosság növelését célzó füzet középiskolai tanulók és kortárs oktatók számára

MIÉRT ÉRDEMES ELOLVASNOD A FÜZETET?

- Ha te is szeretnél egészségtudatos fogyasztóvá válni...
- Ha nehéznek talárod, hogy egészségtudatosan vásárolj...
- Ha néha nem tudsz dönteni, mit válassz...
- Ha bizonytalan vagy, hogy melyik akciónak és reklámnak hihetsz...
- Ha szeretnél segíteni a barátaidnak, hogy ők is egészségtudatos fogyasztóvá váljanak...

... akkor egy percre se habozz tovább olvasni ezt a füzetet!

VÁSÁRLÁSI SZOKÁSOK

- ✓ Ne dőlj be a kereskedelem által alkalmazott trükköknek, például a polcok elrendezéseinek, a gyanús akcióknak!



Tudtad? A boltok polcainak elrendezése, sőt a boltokban hallható zene is hatással van vásárlási szokásaidra. A boltok polcain szemmagasságban leggyakrabban a drágább termékeket helyezik el, hogy ezeket nagyobb valószínűséggel vásárolják meg a vevők.

DOHÁNYTERMÉKEK

- ✓ 18 éven aluliakat dohánytermékkel nem szolgálhatnak ki.
- ✓ Dohánytermékek csak Nemzeti Dohányboltokban árusíthatóak.
- ✓ Az illegális kereskedelemről származó dohánytermékek ellenőrizetlenek, így gyakran károsabbak az egészségre.
- ✓ Ne dőljünk be a dohányipar trükkjeinek (pl. figyelemfelkeltő csomagolás, ízesítés)!

Tudtad? Sem az ízesített termékek, sem például a slim cigaretták nem károsítják kevésbé az egészségedet, mint más dohánytermékek.

A BŐR EGÉSZSÉGE

- ✓ Ismerjük meg a címkéket, mi mit jelent!
- ✓ Tartsuk be a használati utasítást, a lejáratot!
- ✓ Bármilyen probléma, allergia, irritáció lép fel, jelezzük ezt a házi orvosnak is, és kerüljük a jövőben a kiváltó terméket!
- ✓ 11 és 15 óra között ne napozzunk!
- ✓ Kerüljük a szoláriumozást!
- ✓ Vizsgáljuk/vizsgáltsuk meg rendszeresen anyajegyjeinket!

18 éven aluliak csak szülői beleegyezéssel tetováltathatók!



Tudtad? Nem csupán nyáron lehet szükséged naptejre. Ha világos a bőröd, illetve sok anyajegyed van, különösen legyél óvatos a napozással, használj magas faktorú naptejet!

HIGIÉNYIA, ÖLTÖZKÖDÉS

- ✓ A ruhák kiválasztása során ne csupán a divatot vegyük figyelembe, hanem egészségünk védelmét is!
- ✓ A megfelelő higiéniához hozzátartozik a ruhák tisztántartása is.
- ✓ Egészségünk megóvása érdekében mindig ügyeljünk az alapos kézmosásra!

A fogak tisztasága (napi legalább kétszeri, 3 percen át tartó fogmosás) alapvető része az ápoltság megjelenésnek.



Tudtad? A csípőnadrág rövid pólóval kombinálva komoly megfázást idézhet elő; a szoros nadrág vagy szoknya például légzési nehézségeket okozhat; a feszlő, műszálalású nadrág és fehérnemű kedvez a gombás fertőzések kialakulásának.



ÉRTÉKELŐ KÉRDÉSSOR



Válaszd meg az alábbi kérdéseket, hogy megtudd a füzet elolvasása után mennyit tudsz az egészséges életmódról, illetve az egészségtudatos fogyasztóvá válásról.

1. **Mire utal a következő jelölés? Minőségét megőrzi: 06. 01. 12.**

- a) A termék minőségét 2006. január 12-ig őrzi meg.
- b) A termék minőségét 2012. január 6-ig őrzi meg.
- c) A termék minőségét. 2012. június 1-ig őrzi meg.

2. **Mikor nem ajánlott napozni?**

- a) 10 óra és 11 óra között
- b) 11-15 óra között
- c) mindig szabad napozni, ha naptejjel be vagyok kenve

3. **Miért fontos az élelmiszerek nettó tömegének ellenőrzése?**

- a) Mert segítségével az élelmiszerek valós árát tudom összehasonlítani
- b) A nettó tömeg informál a termékek kalória tartalmáról
- c) A nettó tömeg nem fontos információ, hiszen abból csak a csomagolás súlyáról kapok információt

4. **Melyik állítás igaz a napi fogmosásra?**

- a) naponta legalább egyszer kell fogat mosni
- b) naponta 3 percen át kell fogat mosni
- c) naponta legalább kétszer, három percen át kell fogat mosni

5. **Melyik állítás igaz?**

- a) Az illegális kereskedelemről származó dohánytermék nem jelentenek veszélyt.
- b) A vízipa használata a tévhitkel ellentétben káros az egészségre.
- c) A gyümölcsös ízesítésű dohánytermékek nem károsak az egészségre, hiszen azok vitaminokat is tartalmaznak.

Megoldások: 1 - b, 2 - b, 3 - a, 4 - c, 5 - b