

Már kilenc nyelven elérhető az EUFIC Energiaegyensúly eszköze

2011. november 15., Brüsszel, Belgium – Az Európai Élelmiszer Információs Bizottság (EUFIC) immáron kilenc nyelven tette elérhetővé Energiaegyensúly eszközét. Az eszköz az EUFIC weboldalának interaktív részét képezi, és célja, hogy megmagyarázza az egészséges energiaegyensúly alapelveit. Jelenleg angol, francia, német, görög, magyar, olasz, lengyel, portugál és spanyol nyelven érhető el.

Az Energiaegyensúly eszköz az EUFIC egy online felmérésének eredményeképpen jött létre, amely némi zűrzavart vélt felfedezni a fogyasztók körében az energiabevitel és az energialeadás egyensúlyának témáját illetően. A felmérésben résztvevők kevesebb, mint fele volt tisztában azzal, hogy mennyi energiára van szüksége a szervezetnek egy nap. Csupán 24%-uk értette a fizikai aktivitás általános, energialeadásra gyakorolt hatását, valamint mindössze 32%-uk becsülte meg helyesen, hogy mennyi fizikai aktivitás szükséges egy csokoládészelet energiatartalmának kiegyenlítéséhez.

E zűrzavar eloszlátása érdekében az EUFIC 2008 augusztusában elindította Energiaegyensúly eszközét. Azóta az oldal közel 150.000 látogatót tudhat magáénak. Ez a szám várhatóan növekedni fog az elérhető nyelvek listájának két újabb, a magyar és a lengyel, nyelvvel történő bővítését követően. Az Energiaegyensúly eszközének két új nyelvű változata a nemzeti- és regionális dietetikai találkozókra kerül bemutatásra Magyarországon és Lengyelországban.

Karin Hådel, az Európai Dietetikus Szövetség (EFAD) volt elnöke, úgy fogalmazott, hogy “az energiaegyensúly megértése mérföldkőnek számít az egészséges életmódvezetésben. Az EUFIC új Energiaegyensúly eszköze informatív és felhasználóbarát is egyben, ami értékessé teszi nem csupán az egészségügyi szakemberek, de a betegek és a fogyasztók számára is.”

Az Energiaegyensúly eszköz három egyszerű lépésben járható körül. Az 1. lépésben a látogató általános információkkal lesz gazdagabb a táplálkozást, valamint a fizikai aktivitást illetően. Ezek közé az információk közé tartoznak a kalóriacsökkentés módjai vagy az élelmiszercímkék olvasásának és megértésének módszere is. A 2. lépésben a látogatók létrehozhatják személyes profiljukat, amely lehetővé teszi tápláltsági állapotuk, valamint napi energiaszükségletük megállapítását. Ez az információ kerül felhasználásra a 3. lépésben, az oldal ‘Kalóriaégető’ és ‘Egyen&Mozogjon’ részében. Ennél a lépésnél a látogatók ki tudják számolni, hogy mennyi kalóriát égetnek el különböző aktivitások során, mi az optimális energiaegyensúlyuk, valamint hogy miként használhatják az élelmiszercímkéket az ételek kalóriatartalmának megállapításához.

Az EUFIC Energiaegyensúly eszköze elismert táplálkozási- és fizikai aktivitással foglalkozó szakértők közreműködésével készült. Az eszköz fordítása az EFAD tagjainak közreműködésével valósult meg.

Ismerje meg az eszközt az alábbi oldalak valamelyikén:

www.eufic.org/energy-balance (angol)

<http://www.eufic.org/page/de/page/energy-balance/> (német)

<http://www.eufic.org/page/el/page/energy-balance/> (görög)
<http://www.eufic.org/page/es/page/energy-balance/> (spanyol)
<http://www.eufic.org/page/hu/page/energy-balance/> (magyar)
<http://www.eufic.org/page/it/page/energy-balance/> (olasz)
<http://www.eufic.org/page/pt/page/energy-balance/> (portugál)
<http://www.eufic.org/page/pl/page/energy-balance/> (lengyel)
<http://www.eufic.org/page/fr/page/energy-balance/> (francia)

Az EUFIC-ról

Az Európai Élelmiszer Információs Bizottság egy non-profit szervezet, amely tudományos információkkal szolgál az élelmiszerekről és élelmiszerrel kapcsolatos témákról a média, az egészséggel és táplálkozással foglalkozó szakemberek, az oktatók, valamint a döntéshozók számára. Az EUFIC az európai élelmiszer- és italipar, valamint az Európai Bizottság projekt támogatását élvezi.

Az EUFIC célja, hogy növelje a lakosság tudását a táplálkozás és az élelmiszerbiztonság területén; ezáltal tudatosítsa aktív szerepüket a biztonságos élelmiszerkezelésben, valamint a kiegyensúlyozott, egészséges étrend kialakításában.

Az Energiaegyensúly weboldal az EUFIC-nak és az EFAD-nak, az EU táplálkozás, fizikai aktivitás és egészség érdekében tett intézkedések platformja (EU Platform for Action on Diet, Physical Activity and Health) felé tett közös kötelezettségvállalását tükrözi.

Ha kérdése van, vagy további információra lenne szüksége, az alábbi elérhetőségeket ajánljuk figyelmébe:

Dr Stefan Storcksdieck genannt Bonsmann, Nutrition & Health Projects Manager, European Food Information Council
Direct telephone: +32 2 506 89 83
e-mail: stefan.storcksdieck@eufic.org

Szerkesztőknek

1. Az Energiaegyensúly oldalon megadott információk csak érdeklődési és oktatási célokat szolgálnak. A számolások eredményeinek pontossága, az itt tárgyalt tényezőkön kívül, számos egyéb tényező alapján változhat. Ez a tanács nem hivatott kiváltani az orvos, vagy egyéb képzett egészségügyi szakember tanácsadásán adott javaslatokat. A BMI kalkulátor csak felnőtteknél alkalmazandó (várandós vagy szoptatós hölgyeknek nem javasolt a kapott BMI adatok értelmezése), és a kapott értékek alapján nem javasolt egyéb lépést tenni, mint konzultációt egyeztetni egy megfelelően képzett szakemberrel, mint például egy orvossal.

2. Az EUFIC 4. Fóruma: “EUFIC pan-European consumer research on in-store behaviour, understanding and use of nutrition information on food labels, and nutrition knowledge”:

<http://www.eufic.org/article/en/rid/food-labels-media-pack/>

<http://www.eufic.org/article/en/page/FARCHIVE/expid/pan-eu-study-nutrition-labelling-eufic-forum-4/>

3. Az EUFIC 5. Fóruma: EUFIC research on “Consumer response to portion information on food and drink packaging - A pan-European study”:

<http://www.eufic.org/webinars/consumerresearch/index.html>

<http://www.eufic.org/article/en/expid/forum5-Consumer-response-portion-information-food-drink-packaging/>

Egyéb hasznos, magyar nyelvű cikkek az energiaegyensúly témájában az alábbi linkeken érhetőek el:

<http://www.eufic.org/article/hu/page/FTARCHIVE/artid/mozgas-jotekony-hatasai/>

<http://www.eufic.org/article/hu/page/FTARCHIVE/artid/Hidratacio-joletenek-alapveto-eleme/>

<http://www.eufic.org/article/hu/page/FTARCHIVE/artid/Iranyelvek-fizikai-aktivitashoz/>

<http://www.eufic.org/article/hu/page/FTARCHIVE/artid/Special-nutritional-requirements-child-athlete/>

<http://www.eufic.org/article/hu/page/FTARCHIVE/artid/A-fizikai-aktivitas-es-az-egeszseges-testtomeg-kozti-kapcsolat/>

<http://www.eufic.org/article/hu/page/FTARCHIVE/artid/karcsu-vonalak-megorzese/>

<http://www.eufic.org/article/hu/page/FTARCHIVE/artid/etelek-fizikailag-aktivaknak/>

<http://www.eufic.org/article/hu/page/FTARCHIVE/artid/Sporttaplalkozas/>