

Vodič za roditelje

Veštačke boje u hrani: E102 (Tartrazin) i "Southampton 6"

Besplatan vodič • DalijeOpasno.rs • Datum: 02.02.2026.

Ovaj vodič pomaže da brzo prepoznaš veštačke boje u deklaraciji, razumeš šta znači upozorenje "može imati nepovoljan efekat na aktivnost i pažnju kod dece" i da praktično smanjiš izloženost bez panike i bez nepotrebnih zabrana.

Važno: Ovo je informativni materijal, ne zamenjuje savet pedijatra. Ako dete ima ozbiljne simptome (izražena hiperaktivnost, problemi u školi, nagle promene ponašanja), razgovaraj sa pedijatrom ili stručnjakom.

1) Šta je E102 (Tartrazin) i zašto se pominje kod hiperaktivnosti?

E102 (tartrazin) je sintetička žuta boja koja se dodaje da proizvod izgleda jarko žuto/limunasto. Nakon studija o ponašanju dece, uvedeno je obavezno upozorenje na ambalaži za određene veštačke boje (poznate kao "Southampton 6"). Dokazi ukazuju na mali, nekonzistentan efekat kod dela dece - zato je najbolji pristup: proveri deklaraciju, smanji učestalost i prati reakciju.

2) "Southampton 6" boje - spisak

E-broj	Naziv (SR/EN)	Tipična boja	Gde se često nalazi
E102	Tartrazin / Tartrazine	žuta	bombone, žvake, napici "limun"
E104	Hinolinska žuta / Quinoline Yellow	žuta	slatkiši, pića, dekoracije
E110	Sunset Yellow FCF	narandžasto-žuta	sokovi, sirupi, slatkiši
E122	Karmozin / Carmoisine	crvena	bombone, deserti, prelive
E124	Ponceau 4R	crvena	slatkiši, žele, napici
E129	Allura Red AC	crvena	napici, dražeje, slatkiši

3) Kako da prepoznaš boje na deklaraciji (10 sekundi)

- Traži E-broj: npr. E102, E110... ili naziv boje (tartrazin, carmoisine...).
- Traži upozorenje (na proizvodima gde je primenljivo): "može imati nepovoljan efekat na aktivnost i pažnju kod dece".
- Pravilo jarke boje: što je proizvod neprirodno jarko obojen (žuto/crveno), veća je šansa da sadrži veštačku boju.

4) Checklista: Top 15 kategorija koje prvo proveriti

- 1 Gumene bombone (jarko žute/limun)
- 2 Žele/dražeje i šarene bombone
- 3 Lizalice i tvrde bombone "limun"



- 4 Kisele (sour) bombone
- 5 Žvake sa žutim premazom ili "citrus" punjenjem
- 6 Limun sokovi/napici (jarko žuti)
- 7 Sirupi (limun/ananas/tropical)
- 8 Prašak za sok / instant napici
- 9 Ledeni sladoledi (ice pops) "limun"
- 10 Pudingi u prahu i desertni praškovi
- 11 Glazure i dekoracije za kolače (žute/crvene)
- 12 Šarene žitarice/pahuljice (ponekad)
- 13 Kremovi i filovi jarko žuti (ponekad)
- 14 Grickalice sa jarko žutim premazima (ređe)
- 15 "Dečji" miks pakovanja sa šarenim slatkišima

5) Mini-protokol (2-3 nedelje) da vidiš da li utiče

- Izbaci samo proizvode sa E102 (ili šire: svih 6 boja), bez drugih velikih promena.
- Ne kompenzuj drugim slatkišima — smanji ukupno "slatko" i jarko obojene grickalice.
- Prati: san, rutinu, ekrane i unos šećera (često su veći faktor od boje).
- Ako vidiš jasnu razliku, nastavi sa "low boje" pristupom bez rigidnosti.

6) Šta izabrati umesto (brze zamene)

- Voda + limun / domaća limunada (manje šećera)
- Običan jogurt + voće umesto "šarenih" deserata
- Čokolada sa kraćom deklaracijom umesto šarenih bombona
- Voće ili orašasti plodovi kao užina (kad je moguće)
- Slatkiši označeni kao "bez veštačkih boja" (opet proveriti deklaraciju)

Reference (za proveru)

- EFSA (2008): EFSA evaluates Southampton study on food additives and child behaviour.
- European Commission (Your Europe): Food labelling - additives and warning for certain colours.
- UK Food Standards Agency: Food additives - warning label for six colours.



DA LI JE OPASNO?
ZA ŽIVOT BEZ RIZIKA