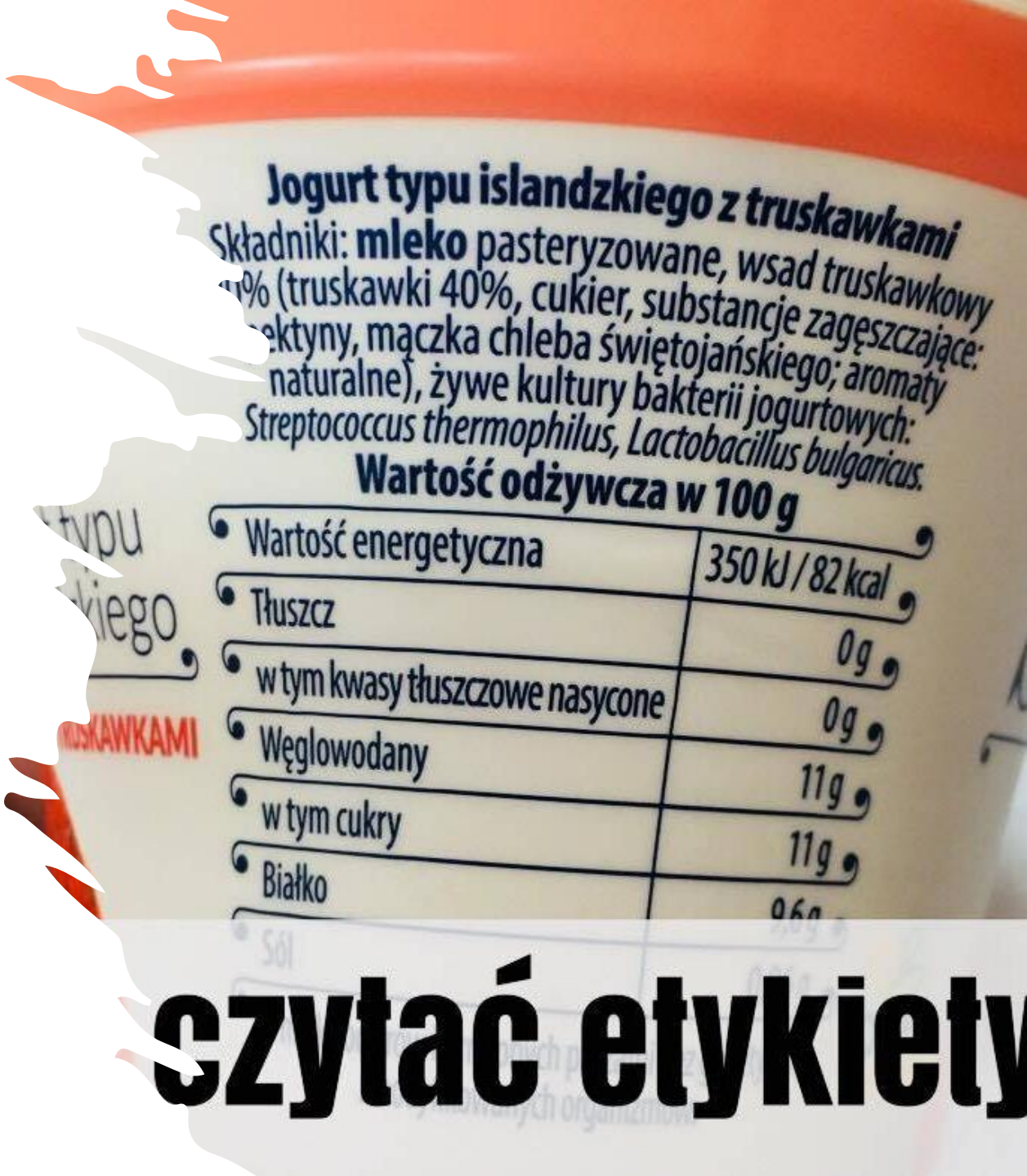
Jak czytać etykiety produktów spożywczych



Co powinno pojawić się na etykiecie?



- Nazwa produktu
- Wykaz składników
- Wartość odżywcza
- Termin przydatności do spożycia lub data minimalnej trwałości
- Masa netto lub liczba sztuk w opakowaniu
- Warunki przechowywania i warunki użycia
- Dane identyfikujące producenta

Jak czytać etykiety?



Nazwa produktu

Pozwala na prawidłową identyfikację produktu

Jak czytać etykiety?

SKŁADNIKI: SOK Z MARCHEWKI 100% ŚWIEŻO WYCIŚNIĘTY, NATURALNIE MĘTNY NIEPASTERYZOWANY

Wykaz składników

Wskazuje, z jakich surowców wytworzono produkt

Składniki podaje się w kolejności malejącej

Ten składnik, który jest na początku listy znajduje się w produkcie w największej ilości



Jak czytać etykiety?

Składniki powodujące alergię/alergeny są wyróżnione na etykiecie za pomocą podkreślenia, stylu, koloru czcionki lub tła



Jak czytać etykiety?



WARTOŚĆ ODŻYWCZA	w 100 ml
ENERGIA	201 kJ/48 kcal
TŁUSZCZE	0,1 g
W TYM KWASY NASYCONE	0,03 g
WĘGLOWODANY	10,7 g
W TYM CUKRY	10,6 g
BŁONNIK	1,1 g
BIAŁKO	0,4 g
SÓL	0,04 g
WITAMINA A	200 mg/25%**
WITAMINA C	24 mg/30%**
WITAMINA E	0,4 mg/7,5%**

Zawiera informacje o wartości energetycznej, ilości tłuszczu, kwasów nasyconych, węglowodanów, w tym cukrów, białek i soli

Podawane w przeliczeniu na 100 g lub 100 ml produktu

Dodatkowo może być podana wartość procentowa Referencyjnych Wartości Spożycia (RWS) witamin i składników mineralnych

Jak czytać etykiety?

Jak odczytywać informacje z tabeli wartości odżywczej?



WARTOŚĆ ENERGETYCZNA

Tzw. potocznie "kaloryczność produktu" w 100 g lub porcji produktu

TŁUSZCZ I NASYCONE KWASY TŁUSZCZOWE

5 g tłuszczu (łyżeczka) = 45 kcal, produkt powinien mieć jak najmniejszą zawartość nasyconych kwasów tłuszczowych

WĘGLOWODANY I CUKRY

5 g węglowodanów (łyżeczka) = 20 kcal, "węglowodany" to suma cukrów prostych i złożonych, a pozycja "w tym cukry" dotyczy samych cukrów prostych

Jak czytać etykiety?



BIAŁKO

Zawartość białka
podawana w gramach



SÓL

Zawartość soli wyliczana
z zawartości sodu
w produkcie

sól (g) = sód (g) x 2,5

Jak czytać etykiety?





TERMIN PRZYDATNOŚCI DO SPOŻYCIA

Podawany na produktach, które szybko się psują, np. produkty mleczne. Po upływie tego terminu, produkt nie powinien być spożywany i uznawany jest za niebezpieczny

DATA MINIMALNEJ TRWAŁOŚCI

Po upływie tego terminu, produkt nadaje się do spożycia pod warunkiem właściwego przechowywania, jednak traci swoją jakość

. Termin przydatności do spożycia



WARUNKI PRZECHOWYWANIA

Optymalne warunki przechowywania dla produktu, aby nie zepsuł się przed terminem ważności

jak najlepiej przechowywać produkt.

Dodatkowe oświadczenia żywieniowe

Dobrowolne informacje o zaletach żywieniowych produktu

Tylko na produktach spełniających określone kryteria producent może napisać:

- “Źródło”… np. wapnia
- “Niska zawartość”… np. soli
- “Wysoka zawartość”… np. witaminy C
- “Nie zawiera”… np. tłuszczu
- “Bez dodatku”… np. cukru
- “Lekki” / “Naturalny”



Jak czytać etykiety?





Narodowe Centrum
Edukacji Żywieniowej
IŻŻ