

Niepubliczna Szkoła Podstawowa
Mistrzostwa Sportowego

GKS GEDANIA 1922



Jak czytać etykiety
produktów
spożywczych

czytać etykiety

Jogurt typu islandzkiego z truskawkami
Składniki: mleko pasteryzowane, wsad truskawkowy
1% (truskawki 40%, cukier, substancje zagęszczające:
pektyny, mączka chleba świętojańskiego; aromaty
naturalne), żywe kultury bakterii jogurtowych:
Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus.

Wartość odżywcza w 100 g

Wartość energetyczna	350 kJ / 82 kcal
Tłuszcz	0g
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	0g
Węglowodany	11g
w tym cukry	11g
Białko	0,6g

Co powinno pojawić się na etykiecie?



MARCHEWUSIA

ŚWIEŻY SOK Z MARCHWI

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

WARTOŚĆ ODŻYWCZA /100 ml SOKU	WARTOŚĆ ENERGETYCZNA	161 kJ / 38 kcal
	TEUSZCZ	0,1 g
	W TYM KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE	0,01 g
	WĘGLOWODANY	11 g
	W TYM CUKRY	11 g
	BŁONNIK	5 g
	BIĄŁKO	0 g
SÓL	0 g	

NALEŻY SPOŻYĆ DO: DATA UMIESZCZONA
NA GÓRNEJ CZĘŚCI BUTELKI.

PRODUCENT: „ZDROWY SOK” Sp. z o.o.
ul. DOBRE SMAKI 15, 10-300 MARCHEWY DUŻE.

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



Nazwa produktu

Pozwala na prawidłową identyfikację produktu



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

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



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 NASYCONY	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 odczytywać informacje z tabeli wartości odżywczej?



WARTOŚĆ ENERGETYCZNA

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

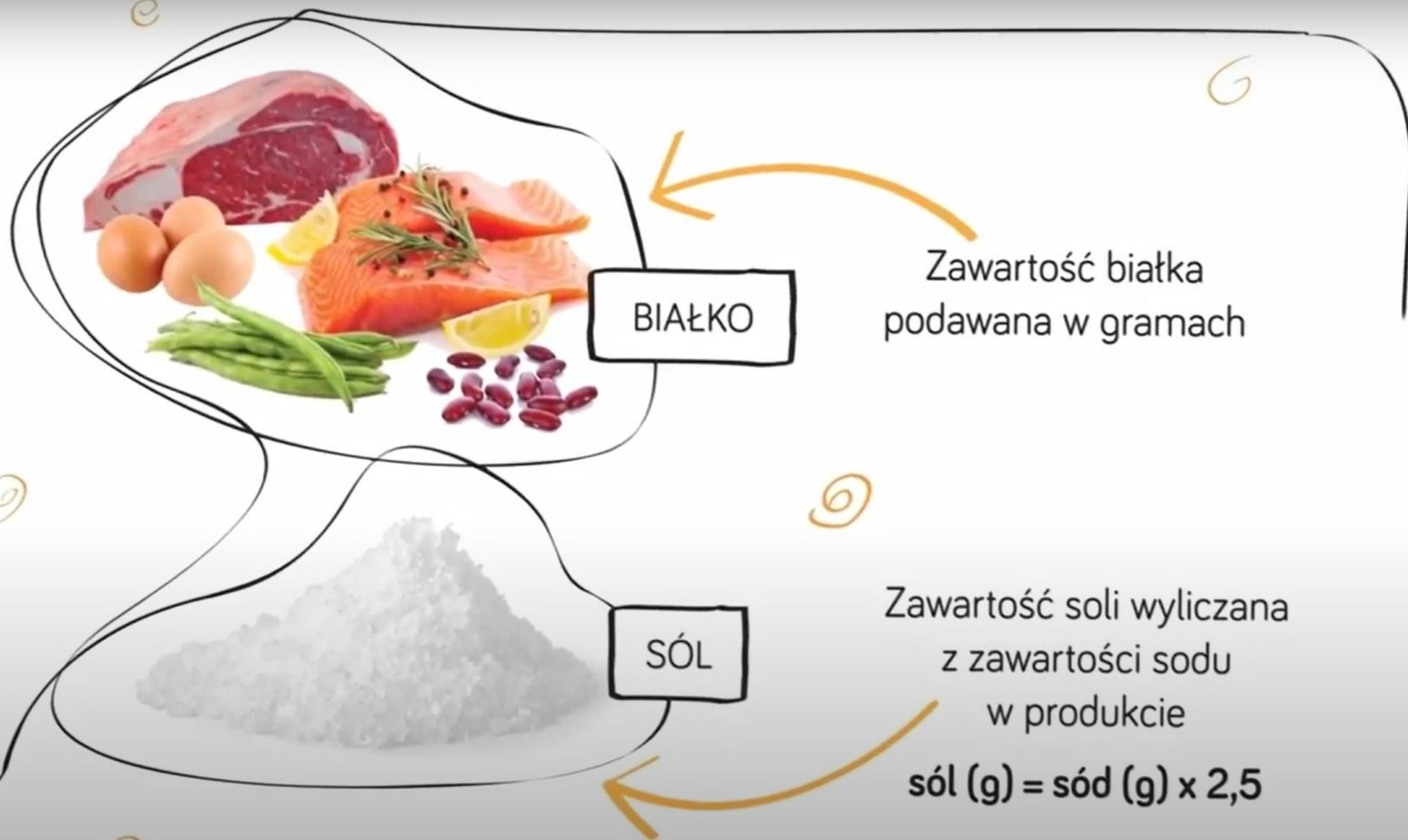
TŁUSZCZ I NASYCONY KWASY TŁUSZCZOWE

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?





DATA MINIMALNEJ TRWAŁOŚCI

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



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



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”



KUPUJ ŚWIADOMIE -
CZYTAJ ETYKIETY

Czytaj etykiety!



Narodowe Centrum
Edukacji Żywniowej
IŻŻ