Συμβουλές για αγορά τροφίμων
Επισήμανση τροφίμων

Τι είναι η επισήμανση τροφίμων;

Η επισήμανση τροφίμων είναι οι πληροφορίες που εμφανίζονται στη συσκευασία των τροφίμων και παρέχουν ενδιαφέρουσες πληροφορίες σχετικά με το προϊόν.

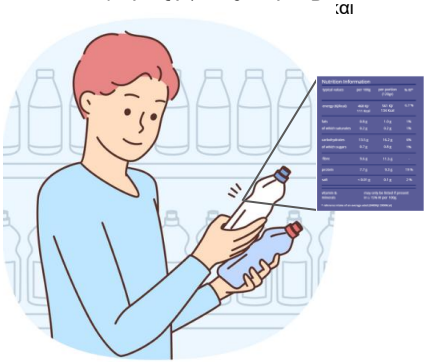
Η επισήμανση τροφίμων περιλαμβάνει επίσης πληροφορίες σχετικά με τη διατροφική ποιότητα των τροφίμων. Αυτό ονομάζεται διατροφική επισήμανση.

Η διατροφική επισήμανση περιλαμβάνει δύο σημαντικά στοιχεία: το διατροφικό πίνακα και τη λίστα συστατικών.

- *Ο διατροφικός πίνακας παρέχει πληροφορίες σχετικά με την ενέργεια, τα θρεπτικά συστατικά και το ποσοστό σε σχέση με τη Προσλαμβανόμενη Ποσότητα Αναφοράς.*
- *Η λίστα συστατικών περιέχει όλα τα συστατικά που χρησιμοποιήθηκαν για την παρασκευή του προϊόντος και που παραμένουν στο τελικό προϊόν. Αναφέρονται με φθίνουσα σειρά κατά βάρος, έτσι ώστε τα πρώτα να είναι σε μεγαλύτερη ποσότητα.*

Λίστα συστατικών

Συστατικά: πλήρες γάλα, πρωτεΐνες γάλακτος (γάλα), άλατα ασβεστίου από γάλα, σταθεροποιητές (δινατριούχος



Πίνακας διατροφής

Nutrition Information			
typical values	per 100g	per portion (120gr)	% RI*
energy (Kj/kcal)	468 KJ/ 111 Kcal	561 KJ/ 134 Kcal	6.7 %
fats	0.8 g	1.0 g	1%
of which saturates	0.2 g	0.2 g	1%
carbohydrates	13.5 g	16.2 g	6%
of which sugars	0.7 g	0.8 g	1%
fibre	9.6 g	11.5 g	-
protein	7.7 g	9.3 g	19 %
salt	< 0.01 g	0.1 g	2 %
vitamin & minerals	may only be listed if present in ≥ 15% RI per 100g		

* reference intake of an average adult (8400Kj/ 2000Kcal)

Συμβουλές για την αγορά τροφίμων
Διατροφική επισήμανση:
Η λίστα των συστατικών

Για να κάνετε μια υγιεινή επιλογή, υπάρχουν τέσσερις γενικές συμβουλές που πρέπει να έχετε υπόψη σας όταν διαβάζετε τη λίστα των συστατικών:

Συστατικά: πλήρες γάλα, πρωτεΐνες γάλακτος (γάλα), άλατα ασβεστίου γάλακτος, σταθεροποιητές (δινατριούχος φολικός) και βιταμίνες D και K

✓ ***Όσο πιο μικρή είναι η λίστα των συστατικών, τόσο καλύτερα.***

Ως γενικός κανόνας, ένα υγιεινό προϊόν έχει 3 έως 4 συστατικά στη λίστα του, μέγιστο 5.

✓ ***Όσο περισσότερα συστατικά αναγνωρίζετε, τόσο καλύτερα.***

Η χρήση πρόσθετων ουσιών έχει λειτουργία ως συντηρητικά. Ωστόσο, βρίσκουμε εκτενείς λίστες γεμάτες πρόσθετα που δεν είναι απαραίτητα.

✓ ***Δοκιμάστε να επιλέξετε προϊόντα χωρίς ζάχαρη, επεξεργασμένα έλαια ή επεξεργασμένα άλευρα στη λίστα συστατικών.***

Η τακτική κατανάλωση αυτών των συστατικών έχει συνδεθεί με αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία.

✓ ***Αν περιέχει έλαια, ιδανικά επιλέξτε ένα μη επεξεργασμένο λάδι όπως το έξτρα παρθένο ελαιόλαδο.***

COOK2DIAbeat

Συμβουλές για αγορά τροφίμων
Σημαντική επισήμανση θρεπτικών στοιχείων:
Ο Διατροφικός Πίνακας

Δείχνει την ποσότητα θερμίδων, λίπους, κορεσμένου λίπους, υδατανθράκων, σακχάρων, πρωτεΐνης και αλατιού. Επίσης παρέχεται το ποσοστό της Προσλαμβανόμενη Ποσότητα Αναφοράς(ΠΠΑ).

Τι είναι το ΠΠΑ;;

Το ΠΠΑ βασίζεται στις ανάγκες ενός μέσου ενήλικα χωρίς ειδικές διατροφικές απαιτήσεις και με υπολογιζόμενη ενεργειακή πρόσληψη 2000 kcal.

Πληροφορίες διατροφής

Τυπικές τιμές	ανά 100 γρ	ανά μερίδα (120 γρ)	%RI*
Ενέργεια (KJ/kcal)	468 KJ/ 111 kcal	561 KJ/ 134 kcal	6.7%
Λιπαρά	0.8 γρ	1.0 γρ	1%
εκ των οποίων κορεσμένα	0.2 γρ	0.2 γρ	1%
Υδατάνθρακες	13.5 γρ	16.2 γρ	6%
εκ των οποίων σάκχαρα	0.7 γρ	0.8 γρ	1%
Ίνες	9.6 γρ	11.5 γρ	-
Πρωτεΐνη	7.7 γρ	9.3 γρ	19%
Αλάτι	<0.01 γρ	0.1 γρ	2%
Βιταμίνες & μέταλλα	μπορεί να αναφέρεται μόνο αν είναι παρόν σε ≥ 15% RI ανά 100g		

*αναφορά πρόσληψης ενός μέσου ενήλικα (8400 KJ/2000 kcal)

COOK2DIAbeat

Συμβουλές για αγορά τροφίμων

Διατροφική επισήμανση: Ορισμένες συμβουλές

Ακολουθούν ορισμένες σκέψεις για να σας βοηθήσουν να κάνετε μια υγιεινή επιλογή όταν επικεντρωνόμαστε στον διατροφικό πίνακα…

- *Για να επιλέξετε ένα προϊόν **καλύτερης ποιότητας,** είναι απαραίτητο να αναλύσετε τις πληροφορίες που παρέχονται τόσο στη **λίστα συστατικών** όσο και στο **διατροφικό πίνακα.***
- *Στον **Διατροφικό Πίνακα**, ορισμένα θρεπτικά συστατικά που είναι σημαντικά είναι **οι φυτικές ίνες, οι πρωτεΐνες και οι βιταμίνες, ενώ τα κορεσμένα λιπαρά, η ζάχαρη και το αλάτι/νάτριο** υποδηλώνουν **χαμήλη διατροφική αξία του προϊόντος.***

Πώς μπορεί ένα προϊόν να είναι πλούσιο ή φτωχό σε αυτά τα θρεπτικά συστατικά; Δείτε εδώ:
Κατανόηση της διατροφικής πληροφορίας (γραφική απεικόνιση) | Eufic

Επιλέξτε εκείνα που είναι χαμηλά σε αλάτι, κορεσμένα λιπαρά και ζάχαρη, και υψηλά σε πρωτεΐνες, φυτικές ίνες, βιταμίνες και μέταλλα

Και τι γίνεται με τις βιταμίνες και τα μέταλλα;

- ***Πρέπει να προσέξουμε το ποσοστό ΠΠΑ:***
- ***Εάν μια τροφή έχει τουλάχιστον 15% του ΠΠΑ ενός θρεπτικού συστατικού, θεωρείται πηγή αυτής της βιταμίνης ή του μετάλλου.***
- ***Εάν αν έχει τουλάχιστον 30% του ΠΠΑ, θεωρείται τροφή πλούσια σε βιταμίνη ή μέταλλο.***