

3.4.5. ΕΤΙΚΕΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Στην πίσω πλευρά της συσκευασίας υπάρχει μία ετικέτα που είναι κάπως έτσι:

Στην αρχή γράφονται τα συστατικά από τα οποία έχει φτιαχτεί το τρόφιμο π.χ. αλεύρι, γάλα κτλ. Τα συστατικά γράφονται ξεκινώντας με αυτό που έχει χρησιμοποιηθεί σε μεγαλύτερη ποσότητα και καταλήγοντας σε αυτό που έχει τη μικρότερη ποσότητα.

Στη συνέχεια παρουσιάζονται σε πίνακα τα θρεπτικά συστατικά του τροφίμου. Πιο αναλυτικά παρουσιάζεται η ενέργεια, οι πρωτεΐνες, οι υδατάνθρακες, τα σάκχαρα και οι φυτικές ίνες, τα συνολικά λιπαρά και βασικές υποκατηγορίες αυτών όπως π.χ. τα κορεσμένα λιπαρά, νάτριο (δηλαδή το αλάτι), και τέλος βιταμίνες και ιχνοστοιχεία (όταν περιέχονται στο τρόφιμο σε σημαντική ποσότητα). Όλες αυτές οι πληροφορίες παρουσιάζονται ανά 100 γραμμάρια τροφίμου ή ανά συνήθη μερίδα. Π.χ. η μερίδα για δημητριακά πρωινού μπορεί να είναι 40 γραμμάρια. Επίσης μπορεί να αναγράφεται το ποσοστό στο οποίο το κάθε θρεπτικό συστατικό του τροφίμου καλύπτει τις ημερήσιες ανάγκες ενός ατόμου για το συγκεκριμένο θρεπτικό συστατικό. Για παράδειγμα η βιταμίνη C του τροφίμου της εικόνας καλύπτει το 52% των ημερήσιων αναγκών.

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ		
 Ρύζι, Στάρι (Στάρι Ολικής Άλεσης, Σιτάλευρο), Ζάχαρη, Γλουτένη Σταριού, Απολιπασμένο Φύτρο Σταριού, Αποβουτυρωμένο Γάλα σε Σκόνη, Αλάτι, Άρωμα Βύνης, Βιταμίνη C, Νιασίνη, Σίδηρος, Βιταμίνη B ₆ , Ριβοφλαμίνη (2), Θειαμίνη (B ₁), Φολικό Οξύ, Βιταμίνη B ₁₂ . ΣΗΜΕΙΩΣΗ: ΤΟ ΠΡΟΪΟΝ ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΓΑΛΑ, ΣΤΑΡΙ, ΚΡΙΘΑΡΙ		
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ		
 Συστατικά ανά 100g προϊόντος	 Μερίδα 30g+125ml γάλα ημιαποβουτυρωμένο	
ΕΝΕΡΓΕΙΑ	1586KJ 374kcal	727KJ 171kcal
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	15g	9g
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	75g	28g
σάκχαρα	17g	11g
άμυλο	58g	17g
ΛΙΠΗ:		
Κορεσμένα	1,5g	2,5g
0,5g		1,5g
ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ	2,5g	0,8g
ΝΑΤΡΙΟ	0,45g	0,2g
ΑΛΑΤΙ	1,15g	0,5g
ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ	(%RDA)	(%RDA)
BITAMIN H C	100mg (167)	31mg (52)
ΘΕΙΑΜΙΝΗ (B ₁)	2,3mg (167)	0,8mg (54)
ΡΙΒΟΦΛΑΜΙΝΗ (B ₂)	2,7mg (167)	1,1mg (69)
ΝΙΑΣΙΝΗ	30,1mg (167)	9,2mg (51)
BITAMIN H B ₆	3,3mg (167)	1,1mg (54)
ΦΟΛΙΚΟ ΟΞΥ	334mg (167)	108μg (54)
BITAMIN H B ₁₂	1,67mg (167)	1,02μg (102)
ΜΕΤΑΛΛΑ:		
ΣΙΔΗΡΟΣ	11,6mg (83)	3,5mg (25)



Τίτλος: "Ετικέτα τροφίμων"

Συντ. ανάπτυξης & σχεδιασμού: Κέλλυ Σαρρή Πασχαλίδη
Δημιουργία: ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΓΡΑΦΗ

