

Zer irakurri etiketan aukera osasungarri baterako?

1. OSAGAIEN ZERREDA

Osagai GUZTIAK jasotzen dira, KANTITATE HANDIENETIK TXIKIENERA, beraz garrantzitsua da lehen osagaiari erreparatzea.

Batzuetan, azukrearen kasua, sinonimoak diren osagaiak aurkitzen ditugu (ziropa, melaza, jarabea,..)

Arau hutsezina ez bada ere, zenbat eta OSAGAI GUTXIAGO, hobeto. 5 osagai baino gehiago baditu, aukera oso gomendagarria ez den "ultraprozesatu" bat izango da.

3. ELIKAGAIAREN IZENDAPENA

Produktua definitzen du, bai bere izendapen juridikoarekin bai elikagaiaren deskribapenarekin.



OSAGAIAK:

Azukrea, ekilore-olioa, Koipegabetutako kakao-hautsa (%8,5), kakao-gurina, ESNE gaingabetu-hautsa (%4,5), hurrak (%4), esneki solidoak, emulgentea (SOJA-lezitina), aroma.



NUTRIZIO INFORMAZIOA (100 g-ko)

Balio energetikoa.....	2279 Kj/546 Kcal
Koipeak.....	32 g
horietatik saturatuak dira....	6,4 g
Karbohidratoak.....	58 g
horietatik azukreak dira.....	56 g
Proteinak.....	5,0 g
Gatza	0,14 g

2. TAULA NUTRIZIONALA

Nutrienteen zerrenda itxi bat da. Ez da komenigarria KOIPEAK, KOIPE SATURATUAK, AZUKREA eta GATZA balio altuak izatea.

Balioak 100 g-ko edo 100 ml-ko ematen dira, produktuen arteko konparazioak egin ahal izateko.



Zopa koilarakada (30 g) batek ditu:

KALORIAK	AZUKREA	GRASA	KOIPE SATURATUAK	GATZA
170	16,4 g	10,8 g	2,7 g	0 g
%9	%18	%15	%11	%<1

Heldu baten erreferentziako eguneko ingestioa (8400kJ/2000kcal)

4. AURREKO ALDEA (FOP)

BORONDATEZKO etiketatua da, beraz, informazio hori ez da beti ikusgai egongo.

Aukera desberdinak daude hori adierazteko:

NUTRI-SCORE

Sistemak bost kolore eta bost letra erabiltzen ditu, ELIKAGAIEN KATEGORIA BEREKO PRODUKTUAK ALDERATZEKO.

Eremu berdean dauden produktuak osasungarrienak dira, eta eremu laranja-gorrian daudenak, aldiz, kategorian horretan nutrizio-osaera okerrean dutenak.

ANOAKO NUTRIZIO-INFORMAZIOA/ NUTRIZIO-SEMAFORO

Produktuaren anoak daukan ENERGIA, GANTZ, GANTZ ASE, AZUKRE eta GATZ portzentajea adierazten du, erreferentziako eguneko ingestioarekiko.

Halaber, anoa bat zer den azaltzen da, baita batez besteko heldu baten erreferentziako guztizko ingestioa zein den ere.

Semaforoaren kasuan, koloreak erabiltzen dira nutrienteetan jasotako portzentajeen balorazioa egiteko.