

1

## NAZWA PRODUKTU

Pozwala na prawidłową identyfikację produktu (np. czy kupujemy ser czy też produkt seropodobny). W przypadku niektórych produktów przy nazwie podawane są dodatkowo obowiązkowe informacje np. dotyczące jego pakowania, takie jak „pakowany w atmosferze ochronnej” np. na opakowaniu sera.

2

## OŚWIADCZENIA ŻYWIENIOWE

Dobrowolne informacje o zaletach żywieniowych produktu. Tylko produkty spełniające określone kryteria można opatrzyć słowem „źródło”, „niska zawartość” itp.

3

## WYKAZ SKŁADNIKÓW

Wskazuje, z jakich surowców produkt został wytworzony. Składniki są podawane w ilości malejącej, czyli tego, który jest wymieniony na początku listy, jest w produkcie najwięcej. Składniki mogące powodować alergie lub nietolerancję są wyraźnie odróżnione pogrubieniem, podkreśleniem lub kolorem od innych składników.

4

## WARTOŚĆ ODŻYWCZA

Ta informacja na etykiecie wskazuje, jaką wartość energetyczną i ile wybranych składników odżywczych znajduje się w produkcie. Informacja ta podawana jest w przeliczeniu na 100 g lub 100 ml produktu. Dodatkowo może być podana wartość procentowa referencyjnych wartości spożycia, która wskazuje jaką część RWS na energię lub dany składnik odżywczy pokrywa 100 g/100 ml i/lub porcja produktu.

5

## TERMIN PRZYDATNOŚCI DO SPOŻYCIA

Podawany jest na produktach, które szybko się psują np. produkty mleczne. Po przekroczeniu daty wskazanej na opakowaniu produkt nie powinien być spożywany, ponieważ jest uznawany za niebezpieczny.

# Jak czytać etykiety?

## 1 SER EDAM W PLASTRACH 150 g

Pakowany w atmosferze ochronnej.

## 2 ŹRÓDŁO WAPNIA

Wyprodukowano w Polsce

## 3 SKŁADNIKI: mleko, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia, barwnik: annato.

Wartość odżywcza produktu	w 100 g
Wartość energetyczna	1441 kJ/374 kcal
Tłuszcz	27 g
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	17 g
Węglowodany	0 g
w tym cukry	0 g
Białko	26 g
Sól	1,5 g

## 5 NALEŻY SPOŻYĆ DO: / 6 NAJLEPIEJ SPOŻYĆ PRZED (KOŃCEM)

12.03.2017

## 8 PRZECHOWYWAĆ w temperaturze od 0°C do +10°C.

Po otwarciu opakowania przechowywać nie dłużej niż 48 godzin w temperaturze od 0°C do +10°C.

6

## DATA MINIMALNEJ TRWAŁOŚCI

Oznacza, że do wskazanego terminu producent gwarantuje zachowanie przez produkt właściwej jakości. Nie oznacza to, że po przekroczeniu wskazanej daty produkt nie może być spożywany.

7

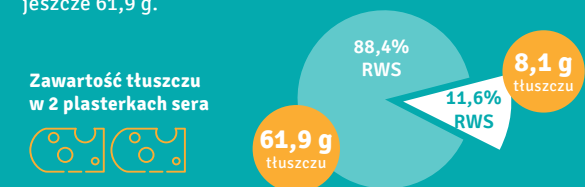
## JAK KORZYSTAĆ Z INFORMACJI Z TABELI?

Jak korzystać z informacji o wartości odżywczej i referencyjnych wartościach spożycia (RWS) znajdujących się na opakowaniu żywności? Z informacji o wartości odżywczej dowiemy się jaką wartość energetyczną i ile poszczególnych składników odżywczych znajduje się w 100 g/100 ml produktu. By konsumentom było łatwiej korzystać z tych danych, często producenci dodatkowo podają te informacje w przeliczeniu na określoną porcję produktu.

Referencyjne wartości spożycia dla tłuszczu, kwasów tłuszczowych nasyconych, węglowodanów, cukrów, białka i soli zostały określone dla osób dorosłych. Odnoszą się one do referencyjnej wartości energetycznej przeciętnej diety dorosłego człowieka (przyjętej na potrzeby znakowania żywności wartością odżywczą) wynoszącej 8400 kJ/2000 kcal dziennie. Referencyjne wartości spożycia wynoszą odpowiednio:

Referencyjne wartości spożycia (RWS)	
Wartość energetyczna	8400 kJ / 2000 kcal
Tłuszcz	70 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	20 g
Węglowodany	260 g
Cukry	90 g
Białko	50 g
Sól	6 g

Dla przykładu: referencyjna wartość spożycia dla tłuszczu wynosi 70 g, co znaczy, że ilość tłuszczu spożytego w ciągu dnia (pochodząca ze wszystkich produktów i potraw) nie powinna przekroczyć tej wartości. Odczytaliśmy z etykiety, że w 100 g sera znajduje się 27 g tłuszczu, a my zjedliśmy 2 plasterki (30 g) to ilość tłuszczu jaką spożyliśmy wynosi 8,1 g. Do 70 g zostało jeszcze 61,9 g.



8

## WARUNKI PRZECHOWYWANIA I WARUNKI UŻYCIA

To ważna informacja podawana dla produktów, które muszą być przechowywane w odpowiednich warunkach, aby nie uległy zepsuciu.