

PREVENTIA

Neužkrečiamųjų ligų prevencija ir sveikatos stiprinimas

per mokymus, tinklų kūrimą ir informuotumo didinimą visoje ES.

Supratimas apie maistą: pakuotės ir ženklavimas

Mokymai mokykloje

Mokyklos pavadinimas, šalis

Data

Lektorius: vardas ir pavardė



Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga

Project #:101128898

Turinys

- 1. Įvadas į maisto produktų ženklimą ir pakavimą
- 2. Ženklimas ES
- 3. Klaidinančios etiketės
- 4. Viktorina
- 5. Klaidinančios pakuotės
- 6. Išvados



Ženklinimas

Pakuotė

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES			
Valeurs moyennes	POUR 1 PORTION de 350 g	% des AQR	POUR 100 g
Energie	1694 kJ - 403 kcal	20%	484 kJ - 115 kcal
Matières grasses	15 g	21%	4,3 g
dont Saturées	6,3 g	32%	1,8 g
Glucides	42 g	16%	12 g
dont Sucres	11 g	12%	3,1 g
Protéines	25 g	50%	7,1 g
Sel	3 g	50%	0,87 g

AQR = Apport Quotidien de Référence pour un adulte-type (8400 kJ / 2000 kcal). Cette barquette contient 1 portion.

INGRÉDIENTS

Garniture 92,7% : eau - viande de bœuf 16,2%* (origine France) - tomates 10,2%* - emmental 4,4%* (lait - sel - ferments lactiques - enzyme coagulante - féculé de pomme de terre) - jus de tomates 4,4%* - double concentré de tomates 2,9%* - carottes - oignons - amidon transformé de maïs - lait écrémé en poudre - crème fraîche - vin blanc - farine de blé - huile de colza - basilic - sel - fond de veau (jus concentré d'os et de viande de bœuf - os et extrait de veau - sel - graisse de bœuf - carottes - oignons - champignons - poireaux - ail - tomate en poudre - eau - épices et extrait d'épices - aromates) - ail - arôme naturel de poivre - sucre - thym - épaississant : gomme xanthane - arôme naturel de muscade avec autres arômes naturels - cumin - origan. *Pourcentages exprimés sur la garniture.

Pâtes à lasagnes 7,3% : semoule de blé dur - eau.

Traces de céleri, moutarde, crustacés, mollusques, poisson, œuf.

Les informations en gras sont destinées aux personnes intolérantes ou allergiques.



Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga

Preventia
Preventing diabetes, obesity, and cardiovascular diseases

Maisto produktų ženklinimas

Informacija apie maisto produktą:

Sudedamosios dalys
Alergenai
Energinė vertė
Maistinė vertė

→ Priemonė, padedanti geriau
suprasti, ką vartojame

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES			
Valeurs moyennes	POUR 1 PORTION de 350 g		POUR 100 g
		% des AQR	
Energie	1694 kJ - 403 kcal	20%	484 kJ - 115 kcal
Matières grasses	15 g	21%	4,3 g
dont Saturées	6,3 g	32%	1,8 g
Glucides	42 g	16%	12 g
dont Sucres	11 g	12%	3,1 g
Protéines	25 g	50%	7,1 g
Sel	3 g	50%	0,87 g

AQR = Apport Quotidien de Référence pour un adulte-type (8400 kJ / 2000 kcal). Cette barquette contient 1 portion.

INGRÉDIENTS

Garniture 92,7% : eau - viande de bœuf 16,2%* (origine France) - tomates 10,2%* - **emmental** 4,4%* (*lait* - sel - ferments lactiques - enzyme coagulante - féculé de pomme de terre) - jus de tomates 4,4%* - double concentré de tomates 2,9%* - carottes - oignons - amidon transformé de maïs - *lait* écrémé en poudre - **crème** fraîche - vin blanc - farine de **blé** - huile de colza - basilic - sel - fond de veau (jus concentré d'os et de viande de bœuf - os et extrait de veau - sel - graisse de bœuf - carottes - oignons - champignons - poireaux - ail - tomate en poudre - eau - épices et extrait d'épices - aromates) - ail - arôme naturel de poivre - sucre - thym - épaississant : gomme xanthane - arôme naturel de muscade avec autres arômes naturels - cumin - origan. *Pourcentages exprimés sur la garniture.

Pâtes à lasagnes 7,3% : semoule de **blé** dur - eau.

Traces de **céleri**, **moutarde**, **crustacés**, **mollusques**, **poisson**, **œuf**.

Les informations en **gras** sont destinées aux personnes intolérantes ou allergiques.



Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga

Preventia

Preventing diabetes, obesity, and cardiovascular diseases

Maisto produktų pakuotės

Pakuotė skirta maisto produktui apsaugoti ir išsaugoti:

- Laikyti maistą ir gėrimus higieniškai.
- Apsaugoti maisto produktus nuo išorinio poveikio ir pažeidimų.
- Sulėtinti produkto gedimą.



Tai maisto produkto „veidas“:
Jis skirtas produkto įvaizdžiui pagerinti.
Jis išskiria produktą iš konkurentų.
Prekės ženklas: produkto gamintojas.
Teiginiai apie sveikumą arba aplinkosaugą.
Logotipai ir simboliai.



Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga

Ženklina s

Kaip tai suprašti?



INGREDIENTS: CEREAL (RICE, WHOLE GRAIN WHEAT, SUGAR, WHEAT BRAN, SOLUBLE WHEAT FIBER, SALT, MALT FLAVORING, MALTODEXTRIN, VITAMIN B₁ [THIAMIN MONONITRATE], VITAMIN B₂ [RIBOFLAVIN]), CORN SYRUP, SOLUBLE CORN FIBER, FRUCTOSE, STRAWBERRY FLAVORED FRUIT PIECES (SUGAR, CRANBERRIES, CITRIC ACID, NATURAL STRAWBERRY FLAVOR WITH OTHER NATURAL FLAVORS, ELDERBERRY JUICE CONCENTRATE FOR COLOR, SUNFLOWER OIL), SUGAR, VEGETABLE OIL (SOYBEAN AND PALM OIL WITH TBHQ FOR FRESHNESS, PARTIALLY HYDROGENATED PALM KERNEL OIL), MALTODEXTRIN, CONTAINS 2% OR LESS OF DEXTROSE, SORBITOL, GLYCERIN, NONFAT MILK, NATURAL AND ARTIFICIAL STRAWBERRY FLAVOR, SOY LECITHIN, SALT, NATURAL AND ARTIFICIAL FLAVOR, NIACINAMIDE, COLOR ADDED, VITAMIN B₆ (PYRIDOXINE HYDROCHLORIDE), BHT (PRESERVATIVE).



Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga

Ženklinimas ES

Europos Sąjungos teisės aktais reikalaujama etiketėje pateikti šią informaciją:

Sudedamųjų dalių sąrašas

Alergiją ar netoleravimą sukeliančios sudedamosios dalys

Maistinė vertė

Grynasis kiekis

Kilmės šalis arba kilmės vieta

Maisto verslo operatoriaus pavadinimas ir adresas

„Geriausias iki“ arba „Tinka vartoti iki“ data

Laikymo ar naudojimo sąlygos

Naudojimo instrukcijos



Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga

Etiketės

INGRÉDIENTS

Garniture 92,7% : eau - viande de bœuf 16,2%* (origine France) - tomates 10,2%* - **emmental** 4,4%* (**lait** - sel - ferments lactiques - enzyme coagulante - féculé de pomme de terre) - jus de tomates 4,4%* - double concentré de tomates 2,9%* - carottes - oignons - amidon transformé de maïs - **lait** écrémé en poudre - **crème** fraîche - vin blanc - farine de **blé** - huile de colza - basilic - sel - fond de veau (jus concentré d'os et de viande de bœuf - os et extrait de veau - sel - graisse de bœuf - carottes - oignons - champignons - poireaux - ail - tomate en poudre - eau - épices et extrait d'épices - aromates) - ail - arôme naturel de poivre - sucre - thym -

Pâtes à lasagnes 7,3% : semoule de **blé** dur - eau.

Traces de **céleri, moutarde, crustacés, mollusques, poisson, œuf**.

Les informations en **gras** sont destinées aux personnes intolérantes ou allergiques.

- Produkto turinys
 - Pagal kiekį
- Alergenai paryškintu šriftu
- Kuo ilgesnis sąrašas, tuo produktas labiau perdirbtas!



Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga

Preventia

Preventing diabetes, obesity, and cardiovascular diseases

Etiketės

Priedai: konservantai, kvapiosios medžiagos ir dažikliai

- Pakeičia ir (arba) pagerina skonį ir tekstūrą.
- Padeda išlaikyti maistą šviežią.
- Gali būti pavojingi sveikatai.
- Prasideda raide E ir po jos eina skaičiai (E100 - E1518).



Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga

Etiketės

Priedai: konservantai, kvapiosios medžiagos ir dažikliai

- **Mėlyna:** E131 (patento mėlyna V), E133 (ryškiai mėlyna FCF)
 - **Žalia:** E143 (chlorofilinas)
- **Geltona:** E102 (tartrazinas), E103 (alkaninas), E104 (chinolino geltonasis)
- **Raudona:** (3,5 %), (3,5 %), (3,5 %): E120 (karmino rūgštis), E122 (azorubinas), E123 (amarantas), E124 (Culvert 4R), E127 (eritrozinas), E129 (Allura Red AC)
 - E950 (acesulfamas K)
 - E951 (aspartamas)
 - E621 (mononatrio glutamatas)
 - E251 (natrio nitratas)



Etiketės

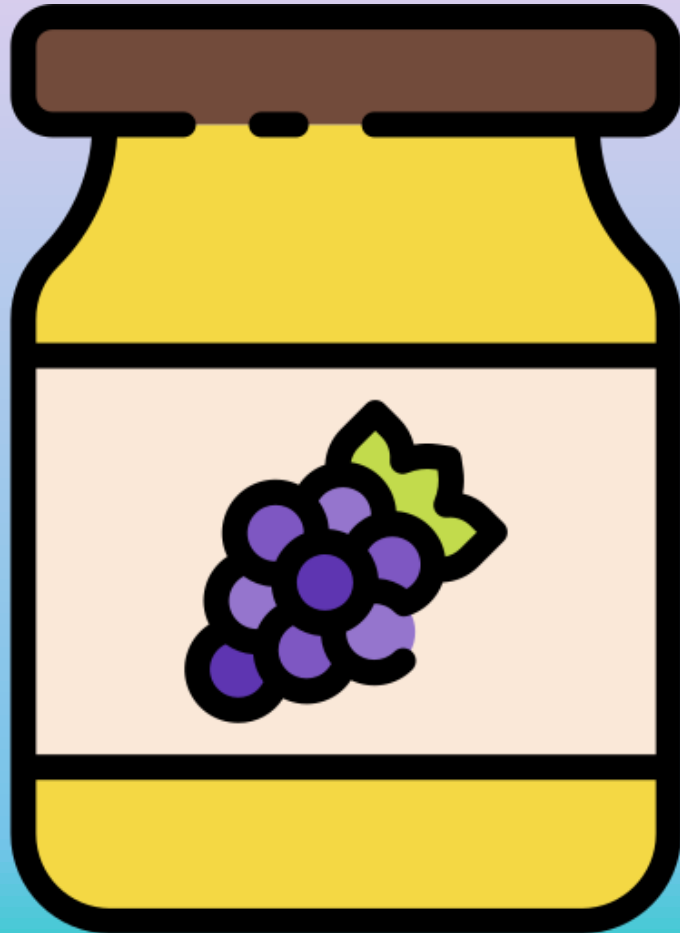
Alergenai

Turi būti aiškiai nurodyta sudedamųjų dalių sąrašė
paryškintas, pasviręs, spalvotas,...



Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga

Jūsų eilė žaisti!



Peržiūrėkite
etiketes ir raskite
ingredientus,
kurių turėtumėte
vengti.



Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga

Müsli 30,6 % [razinos 12 %, **avižų** dribsniai 11 %, kokosai 4,6 %, kukurūzų žiedlapiai 3 % (kukurūzai 2,8 %, **cukrus**, druska, **miežių** salyklo ekstraktas)], **cukrus**, **kvietiniai miltai** 14 %, **palmių aliejus**, nugriebto **pieno** milteliai, **gliukozės sirupas**, **stabilizatorius (sorbitolis)**, laukinių vaisių tyrė 2. 6 % [gervuogių tyrė 1 % (gervuogių tyrės ekvivalentas 1 %), mėlynių tyrės koncentratas 0,9 % (mėlynių tyrės ekvivalentas 1 %), aviečių tyrės koncentratas 0,6 % (aviečių tyrės ekvivalentas 1,1 %)], mėlynių traškučiai 1,2 % [cukrus, mėlynių minkštimas 0. 3 %, obuolių minkštimas 0,2 %, ananasų skaidulos, **tirštikliai (natrio alginatas, dikalcio ortofosfatas)**, **kvapioji medžiaga**, rūgštingumą reguliuojanti medžiaga (citrinų rūgštis), dažiklis **antocianinas**], modifikuotas krakmolas, rūgštingumą reguliuojanti **medžiaga (dinatrio difosfatas, natrio hidrokarbonatas)**, obuolių tyrės koncentratas 0. 7 % (obuolių tyrės ekvivalentas 4,5 %), **drėgmę išlaikanti medžiaga (glicerolis)**, **kviečių** skaidulos, druska, **kvapiosios medžiagos**, citrusinių vaisių skaidulos, **rūgštingumą reguliuojanti medžiaga (citrinų rūgštis)**, lipnumą reguliuojanti medžiaga (pektinai), rūgštingumą **reguliuojanti medžiaga (trinatrio citratas)**.



Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga

Ar galite pastebėti kokių nors nesveikų ingredientų?



Sudedamųjų dalių sąrašas:

Müsli 30,5% [razinos 11,9%, avižiniai dribsniai 11%, kokosai 4,6%, kukurūzų dribsniai 3% (kukurūzai 2,8%, cukrus, druska, miežių salyklo ekstraktas)], KVIEČIŲ miltai 14%, cukrus, palmių aliejus, gliukozės sirupas, nugriebto pieno milteliai, stabilizatorius (sorbitolio sirupas), uogų tyrė 2.3% [gervuogių tyrė 0,9 %, mėlynių tyrė 0,9 %, aviečių tyrė 0,4 %, aviečių tyrės koncentratas 0,1 % (aviečių tyrės ekvivalentas 0,8 %)], mėlynių grynuoliai 1,4 % [cukrus, mėlynių tyrė 0,4 %, obuolių tyrė 0,2 %, rūgštingumą reguliuojanti medžiaga (citrinų rūgštis), ananasų skaidulos, lipnumą reguliuojanti medžiaga (natrio alginatas), kvapioji medžiaga, stabilizatorius (dikalcio fosfatas), dažiklis (antocianinai)], gliukozės-fruktozės sirupas, kildinimo medžiagos (difosfatai, natrio karbonatai), modifikuotas krakmolas, obuolių tyrės koncentratas 1 % (obuolių tyrės ekvivalentas 4.5 %), drėgmę išlaikanti medžiaga (glicerolis), KVIEČIŲ skaidulos, druska, kvapiosios medžiagos, citrusinių vaisių skaidulos, rūgštingumą reguliuojanti medžiaga (natrio citratai), rūgštingumą reguliuojanti medžiaga (citrinų rūgštis), lipnumą reguliuojanti medžiaga (pektinai), antioksidantas (askorbo rūgštis).



Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga

Ar galite pastebėti kokių nors nesveikų ingredientų?



Priedai :

E420i - sorbitolis

E401 - natrio alginatas

E330 - citrinos rūgštis

E163 - antocianinai

E14XX - modifikuotas krakmolos

E450i - Natrio rūgšties
pirofosfatas

E500ii - Natrio hidrokarbonatas

IŠ VISO: 17

Sudedamųjų dalių sąrašas:

Müsli 30,5% [razinos 11,9%, avižiniai dribsniai 11%, kokosai 4,6%, kukurūzų dribsniai 3% (kukurūzai 2,8%, **cukrus**, druska, miežių salyklo ekstraktas)], KVIEČIŲ miltai 14%, **cukrus**, **palmių aliejus**, **gliukozės sirupas**, nugriebto pieno milteliai, **stabilizatorius (sorbitolio sirupas)**, uogų tyrė 2.3% [gervuogių tyrė 0,9 %, mėlynių tyrė 0,9 %, aviečių tyrė 0,4 %, aviečių tyrės koncentratas 0,1 % (aviečių tyrės ekvivalentas 0,8 %)], mėlynių grynuliai 1,4 % [**cukrus**, mėlynių tyrė 0,4 %, obuolių tyrė 0,2 %, **rūgštingumą reguliuojanti medžiaga (citrinų rūgštis)**, ananasų skaidulos, **lipnumą reguliuojanti medžiaga (natrio alginatas)**, kvapioji medžiaga, **stabilizatorius (dikalčio fosfatas)**, dažiklis (**antocianinai**)], **gliukozės-fruktozės sirupas**, kildinimo medžiagos (**difosfatai, natrio karbonatai**), **modifikuotas krakmolos**, obuolių tyrės koncentratas 1 % (obuolių tyrės ekvivalentas 4.5 %), **drėgmę išlaikanti medžiaga (glicerolis)**, KVIEČIŲ skaidulos, druska, kvapiosios medžiagos, citrusinių vaisių skaidulos, **rūgštingumą reguliuojanti medžiaga (natrio citratai)**, **rūgštingumą reguliuojanti medžiaga (citrinų rūgštis)**, **lipnumą reguliuojanti medžiaga (pektinai)**, antioksidantas (**askorbo rūgštis**).



Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga

Preventia

Preventing diabetes, obesity, and cardiovascular diseases

Ar galite pastebėti kokių nors nesveikų ingredientų?

Sudedamųjų dalių sąrašas:
Pienas, grietinėlė, avietės 12 %, cukrus 7,8 %, fruktozė, modifikuotas krakmolas, dažikliai: antocianinai, kvapiosios medžiagos, tirštikliai: guaro derva - ksantano derva, pektinas, pieno fermentai, pieno baltymai.



Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga

Ar galite pastebėti kokių nors nesveikų ingredientų?

Sudedamųjų dalių sąrašas:
Pienas, grietinėlė, avietės 12
%, cukrus 7,8 %, **fruktozė,**
modifikuotas krakmolas,
dažikliai: antocianinai,
kvapiosios medžiagos,
tirštiniai: guaro derva -
ksantano derva, pektinas,
pieno fermentai, pieno
baltymai.

Priedai:
E14XX - modifikuotas
krakmolas
E163 - antocianinai
E412 - Guaro derva
E415 - Ksantano
derva
E440 - pektinai

IŠ VISO: 7



Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga

Ar galite pastebėti kokių nors nesveikų ingredientų?



Sudedamųjų dalių sąrašas:

ryžiai, cukrus, šokoladas (4 %) (cukrus, kakavos masė),
neriebūs kakavos milteliai,
druska, miežių salyklo
ekstraktas, kvapioji medžiaga.
Vitaminai ir mineralai: kalcio
karbonatas, vitaminai (PE B6,
B2, B1, B9, D, B12), geležis.



Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga

Ar galite pastebėti kokių nors nesveikų ingredientų?



Sudedamųjų dalių sąrašas:

ryžiai, **cukrus**, šokoladas (4 %) (**cukrus**, kakavos masė), neriebūs kakavos milteliai, druska, miežių salyklo ekstraktas, **kvapioji medžiaga**.

Vitaminai ir mineralai: kalcio karbonatas, vitaminai (PE B6, B2, B1, B9, D, B12), geležis.
IŠ VISO: 3



Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga

Ar galite pastebėti kokių nors nesveikų ingredientų?



Sudedamųjų dalių sąrašas:

cukrus, kvietiniai miltai, kakavos sviestas, augaliniai riebalai (kokosų, palmių branduolių, palmių), kakavos masė, nugriebto pieno milteliai, išrūgų milteliai (iš pieno), koncentruotas sviestas, saulėgrąžų aliejus, emulsikliai (sojų lecitinas, E476, saulėgrąžų lecitinas), druska, kavos ekstraktas, kvapiosios medžiagos.



Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga

Ar galite pastebėti kokių nors nesveikų ingredientų?



Priedai :
E322i - lecitinas
E476 - ricinos aliejaus
riebalų rūgščių
poliglicerolio esteriai
IŠ VISO: 5

Sudedamųjų dalių sąrašas:

cukrus, kvietiniai miltai, kakavos sviestas, augaliniai riebalai (kokosų, palmių branduolių, palmių), kakavos masė, nugriebto pieno milteliai, išrūgų milteliai (**iš pieno**), koncentruotas sviestas, saulėgražų aliejus, **emulsikliai (sojų lecitinas, E476, saulėgražų lecitinas)**, druska, kavos ekstraktas, **kvapiosios medžiagos**.



Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga

Ar galite pastebėti kokių nors nesveikų ingredientų?



Sudedamųjų dalių sąrašas:
Ekologiškas juodasis šokoladas 55 % (ekologiška kakavos pasta, ekologiškas cukranendrių cukrus, ekologiškas kakavos sviestas), ekologiški rudieji ryžiai 45 %.



Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga

Ar galite pastebėti kokių nors nesveikų ingredientų?



Sudedamųjų dalių sąrašas:

Ekologiškas juodasis šokoladas 55 % (ekologiška kakavos pasta, **ekologiškas cukranendrių cukrus**, ekologiškas kakavos sviestas), ekologiški rudieji ryžiai 45 %.

IŠ VISO: 1



Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga

Ar galite pastebėti kokių nors nesveikų ingredientų?



Sudedamųjų dalių sąrašas:
Išmirkytos sausos
baltosios pupelės, vanduo,
druska.



Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga

Preventia

Preventing diabetes, obesity, and cardiovascular diseases

Ar galite pastebėti kokių nors nesveikų ingredientų?



Sudedamųjų dalių sąrašas:
Išmirkytos sausos baltosios
pupelės, vanduo, druska.

IŠ VISO: 0



Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga

Preventia

Preventing diabetes, obesity, and cardiovascular diseases

Pakuotė



Ant pakuotės rasite:

Kaip atrodo produktas
prekės ženklas: kas gamina produktą
teiginiai apie sveikatą ir aplinką

Logotipai ir simboliai



Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga

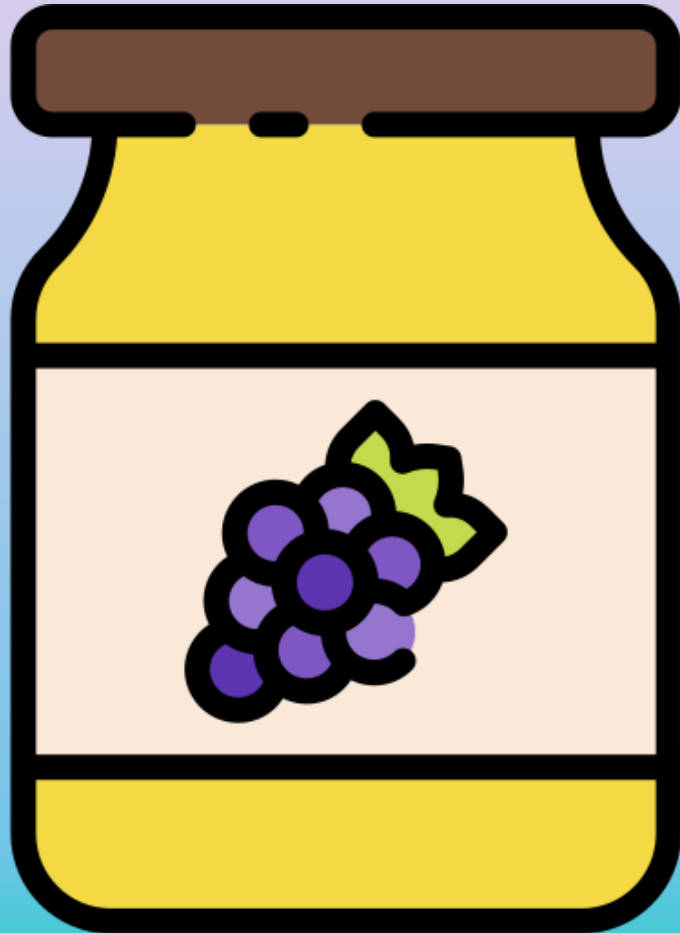


Torah-Box.com

Preventia

Preventing diabetes, obesity, and cardiovascular diseases

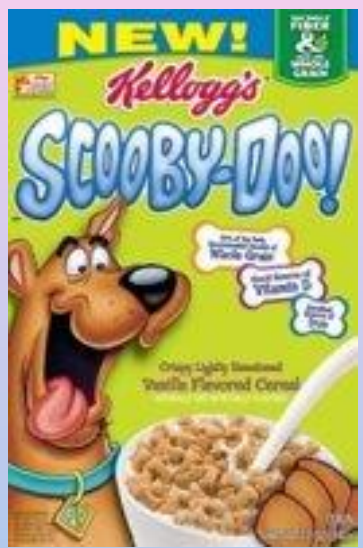
Jūsų eilė žaisti!



Raskite spąstus
šiose pakuotėse



Co-funded by the
European Union



Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga

Klaidinanti pakuotė



- Maisto produktų gamintojai į vaikus nukreipia jų dėmesį atkreipiančias pakuotes:
- Mėgstamiausi herojai
 - “Tinka „vaikams
 - Spalvingos pakuotės
 - Prizai



Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga

Sveikatos teiginiai

Tikslas - priversti žmones tikėti, kad tam tikri maisto produktai yra naudingi mūsų sveikatai.

⚠ Kai kurie teiginiai yra klaidinantys!

Tai, kad produktas turi gerą sudedamąją dalį, nereiškia, kad jame nėra kitų blogų sudedamųjų dalių.



Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga

Saugokitės klaidinančių pakuočių

Būkite atsargūs! Nors ant pakuotės yra vaisių, tai nereiškia, kad produktas yra pilnas vaisių!



Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga

Saugokitės reklamos

Būkite atsargūs! Net jei reklamoje vaizduojami jūsų mėgstami herojai, tai nereiškia, kad produktas jums tinka!



Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga



designed by  freepik

Logotipai ir ženklai

Kai kurie logotipai yra oficialūs ir patvirtinti nacionalinių ar tarptautinių institucijų. Jie naudojami siekiant užtikrinti:
produkto kilmę.
gamybos būdą.
Ar produkte yra arba nėra tam tikrų sudedamųjų dalių (be glitimo, augalinės kilmės).



Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga

Pasitelkite kritišką protą!

Prieš rinkdamiesi gaminį visada kritiškai pagalvokite. Perskaitykite etiketes, ypatingą dėmesį skirkite sudedamųjų dalių sąrašui ir maistinei vertei. Paklauskite savęs, ar produktas naudingas jūsų sveikatai, ar ne. Rinkitės sveikus produktus: jausitės geriau ir išvengsite neinfekcinių ligų!



Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga

1 dalies pabaiga

Dėstytojo vardas ir pavardė

El. pašto adresas

Organizacijos logotipas



Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga