

PREVENTIA

Prevenција nezaraznih bolesti i
promicanje zdravlja kroz treninge,
umrežavanje i podizanje svijesti diljem EU



Razumijevanje pakiranja i označavanja hrane

Trening u školi

Naziv škole , država

Datum

Trening provodi: ime i prezime edukatora

Project #:101128898



Sufinancira
Europska unija

Sadržaj

- 1. Uvod u označavanje i pakiranje hrane
- 2. Označavanje u EU
- 3. Zavaravajuće oglašavanje
- 4. Vrijeme je za igru !
- 5. Zavaravajuće pakiranje
- 6. Zaključci



Označavanje

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.

Pakiranje



Sufinancira
Europska unija

Označavanje hrane

Podaci o prehrambenom proizvodu:

- Sastojci
- Alergeni
- Energetska vrijednost
- Nutritivna vrijednost

→ Alat za bolje razumijevanje onog što konzumiramo

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 - fécule 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.



Pakiranje hrane

Ambalaža služi za **zaštitu** i **čuvanje** prehrambenog proizvoda:

- Hranu i piće čuvajte na higijenski način.
- Zaštitite prehrambene proizvode od vanjskih utjecaja i oštećenja .
- Usporava propadanje proizvoda.

To je “ **lice** “ prehrambenog proizvoda:

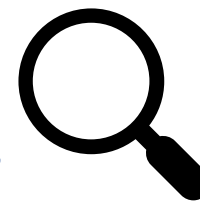
- Osmišljeno je kako bi se poboljšao imidž proizvoda .
- Ono razlikuje proizvod od konkurencije.
 - Marka: proizvođač proizvoda.
 - Zdravstvene i okolišne tvrdnje.
 - Logotipovi & simboli.



Sufinancira
Europska unija

Označavanje

Kako ga razumijeti?



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).



Organic Porridge Oat Flakes ingredients: Organic Porridge OAT Flakes.



Sufinancira
Europska unija

Preventia

Preventing diabetes, obesity, and cardiovascular diseases

Označavanje u EU

U Europskoj uniji , zakon zahtijeva uključivanje sljedećih informacija na obavijesti:

- Popis sastojaka
- Sastojci koji uzrokuju alergije ili intolerancije
 - Nutritivne vrijednosti
 - Neto količina
- Zemlja podrijetla ili mjesto podrijetla
- Naziv i adresa subjekta u poslovanju sa hranom
- Oznake “ upotrijebiti do” i ” najbolje upotrijebiti do”
 - Uvjeti skladištenja ili upotrebe
 - Upute za upotrebu



Sufinancira
Europska unija

Oznake

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.

- Sadržaj proizvoda
 - Količina
- “Podebljani” alergeni

Što je duža lista,
proizvod je više
procesuiran!



Oznake

Aditivi: konzervansi, arome i bojila

- Mijenjaju/poboljšavaju okus i teksturu.
- Održavaju hranu duže svježom.
- Mogu biti opasni za zdravlje.
- Počinju slovom E i slijede brojevi (E100 - E1518).



Oznake

Aditivi: konzervansi, arome i boje

- **Plava:** E131 (patent plava V), E133 (svijetloplava FCF)
 - **Zelena:** E143 (klorofilin)
- **Žuta:** E102 (Tartrazin), E103 (Alkanin), E104 (Kinolin žuta)
- **Crvena:** E120 (Karimnska kiselina), E122 (Azorubin), E123 (Amarant), E124 (Kulver 4R), E127 (Eritrozin), E129 (Allura Crvena AC)
 - E950 (Acesulfam K)
 - E951 (Aspartam)
 - E621 (Mononatrijev glutamat)
 - E251 (Natrijev nitrat)



Oznake

Alergeni

Moraju biti jasno naznačeni u popisu sastojaka

- **Podebljano, *italic*, boja,...**



Gluten

1



Crustaceans

2



Eggs

3



Fish

4



Milk

5



Soy

6



Milk

7



Nuts

8



Celery

9



Mustard

10



Sesame

11



Sulfites

12



Lupins

13

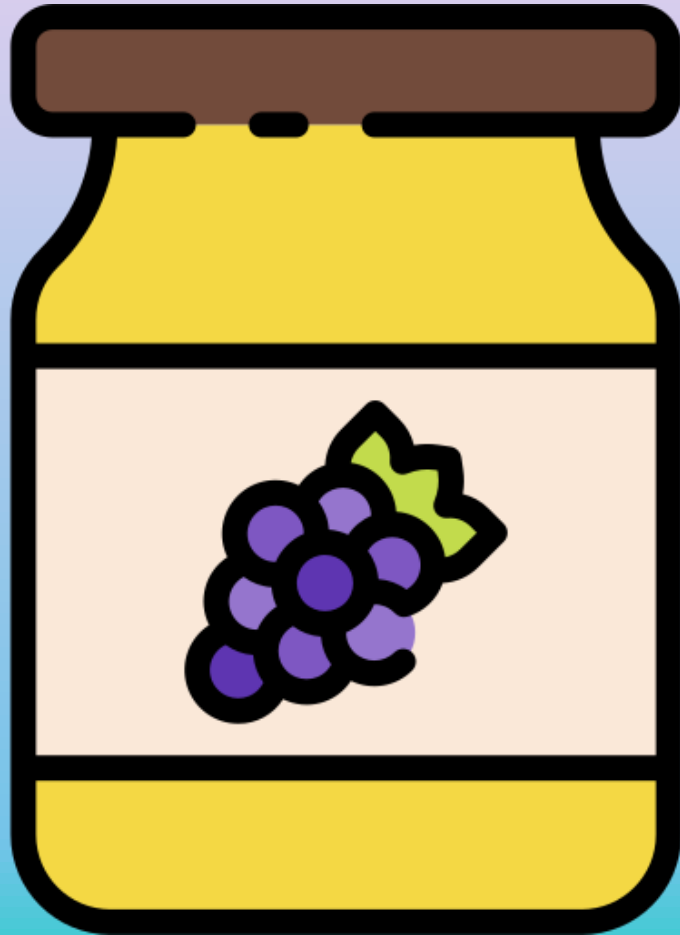


Molluscs

14



Vrijeme je za igru!



Pogledajte oznake
i pronađite
sastojke koje
treba izbjegavati!



Sufinancira
Europska unija

Muesli 30,6% [groždice 12%, zobene pahuljice 11%, kokos 4,6%, latice kukuruza 3% (kukuruz 2,8%, **šećer**, sol, ekstrakt ječmenog slada)], **šećer**, pšenično **brašno** 14%, **palmino ulje**, **obrano mlijeko u prahu**, **glukozni sirup**, **stabilizator (sorbitol)**, kaša šumskog voća 2,6% [kaša kupina 1% (ekvivalent kaše kupine 1%), koncentrat kaše borovnice 0,9% (ekvivalent kaše borovnice 1%), koncentrat kaše maline 0,6% (ekvivalent kaše maline) 1,1%], čips od borovnice 1,2% [**šećer**, pulpa borovnice 0,3%, pulpa jabuke 0,2%, vlakna ananasa, **zgušnjivači (natrijev alginat, dikalcijev ortofosfat)**, **aroma**, **regulator kiselosti (limunska kiselina)**, **antocijanska boja**], **modificirani škrob**, **tvar za dizanje (dinatrijev difosfat, natrijev hidrogenkarbonat)**, koncentrat pirea od jabuke 0,7% (ekvivalent pirea od jabuke 4,5%), **sredstvo za zadržavanje vlage (glycerol)**, pšenična vlakna, sol, arome, vlakna citrusa, **sredstvo za zakiseljavanje (limunska kiselina)**, **sredstvo za želiranje (pektini)**, **regulator kiselosti (trinatrijev citrat)**.



Možete li uočiti neke nezdrave sastojke?



Popis sastojaka:

Muesli 30,5% [groždice 11,9%, zobene pahuljice 11%, kokos 4,6%, kukuruzne pahuljice 3% (kukuruz 2,8%, šećer, sol, ekstrakt ječmenog slada)], PŠENIČNO brašno 14%, šećer, palmino ulje, glukozni sirup, obrano mlijeko u prahu, stabilizator (sorbitol sirup), pire od bobičastog voća 2,3% [pire od kupina 0,9%, pire od borovnica 0,9%, pire od malina 0,4%, koncentrat pirea od malina 0,1% (ekvivalent pirea od malina 0,8%)], komadići borovnice 1,4% [šećer, pire od borovnice 0,4%, pire od jabuke 0,2%, regulator kiselosti (limunska kiselina), vlakna ananasa, sredstvo za želiranje (natrijev alginat), aroma, stabilizator (dikalcijev fosfat), boja (antocijani)], glukozno-fruktozni sirup, sredstva za dizanje (difosfati, natrijevi karbonati), modificirani škrob, koncentrat pirea jabuke 1% (ekvivalent pirea jabuke 4,5%), sredstvo za zadržavanje vlage (glicerol), PŠENIČNA vlakna, sol, arome, citrusna vlakna, regulator kiselosti (natrijevi citrati), zakiseljivač (limunska kiselina), sredstvo za želiranje (pektini), antioksidans (askorbinska kiselina).



Sufinancira
Europska unija

Možete li uočiti neke nezdrave sastojke?



Aditivi :

E420i - Sorbitol
E401 - Natrijev alginat
E330 - Limunska kiselina
E163 - Antocijan
E14XX - Modificirani škrob
E450i - Natrijev kiseli pirofosfat
E500ii - Natrijev hidrogenkarbonat

UKUPNO: 17

Popis sastojaka:

Muesli 30,5% [groždice 11,9%, zobene pahuljice 11%, kokos 4,6%, kukuruzne pahuljice 3% (kukuruz 2,8%, sol, ekstrakt ječmenog slada)], PŠENIČNO brašno 14%, **šećer**, **palmino ulje**, **glukozni sirup**, obrano mlijeko u prahu, **stabilizator (sorbitol sirup)**, pire od bobičastog voća 2,3% [pire od kupina 0,9%, pire od borovnica 0,9%, pire od malina 0,4%, koncentrat pirea od malina 0,1% (ekvivalent pirea od malina 0,8%)], komadići borovnice 1,4% [šećer, pire od borovnice 0,4%, pire od jabuke 0,2%, regulator kiselosti (limunska kiselina), vlakna ananasa,)], **glukozno-fruktozni sirup**, **sredstva za dizanje (difosfati, natrijevi karbonati)**, **modificirani škrob**, sredstvo za želiranje (natrijev alginat), **aroma**, **stabilizator (dikalcijev fosfat)**, **boja (antocijaniob**, koncentrat pirea jabuke 1% (ekvivalent pirea jabuke 4,5%), sredstvo za zadržavanje vlage (glicerol), PŠENIČNA vlakna, sol, arome, citrusna vlakna, regulator kiselosti (natrijevi citrati), **zakiseljivač (limunska kiselina)**, **sredstvo za želiranje (pektini)**, **antioksidans (askorbinska kiselina)**.



Sufinancira
Europska unija

Možete li uočiti neke nezdrave sastojke?

Popis sastojaka :
Punomasno mlijeko, vrhnje,
malina 12%, šećer 7,8 %, fruktoza, modificirani škrob, bojila, antocijan, arome, ksantan guma, pektin, mliječni fermenti, mliječni proteini.



Sufinancira
Europska unija

Možete li uočiti neke nezdrave sastojke?

Popis sastojaka :
Punomasno mlijeko,
vrhnje, malina 12%, **šećer**
7,8 %, fruktoza,
modificirani škrob,
bojila, antocijan,
arome, ksantan guma,
pektin, mliječni fermenti,
mliječni proteini.

Aditivi:
E14XX –
Modificirani škrob
E163 - Antocijanini
E412 – Guar guma
E415 - Ksnthan
guma
E440 – Pektini

UKUPNO: 7



Možete li uočiti neke nezdrave sastojke?



Popis sastojaka:
Riža, šećer, čokolada (4%)
(šećer, kakao masa),
niskomasni kakao prah, sol,
ekstrakt ječmenog slada,
aroma.

Vitamini i minerali: kalcijev
karbonat, vitamini (PE B6, B2,
B1, B9, D, B12), željezo.



Sufinancira
Europska unija

Možete li uočiti neke nezdrave sastojke?



Popis sastojaka:

Riža, **šećer**, čokolada (4%)
(**šećer**, kakao masa),
niskomasni kakao prah, sol,
ekstrakt ječmenog slada,
aroma.

Vitamini i minerali: kalcijev
karbonat, vitamini (PE B6, B2,
B1, B9, D, B12), željezo.

UKUPNO: 3



Sufinancira
Europska unija

Možete li uočiti neke nezdrave sastojke?



Popis sastojaka :

Šećer, pšenično brašno, kakao maslac, biljne masti (kokos, palmino jezgro, palma), kakao masa, obrano mlijeko u prahu, sirutka u prahu (iz mlijeka), koncentrirani maslac, suncokretovo ulje, emulgatori (sojin lecitin, E476, suncokretov lecitin), sol, ekstrakt kave, arome.



Sufinancira
Europska unija

Možete li uočiti neke nezdrave sastojke?



Aditivi :
E322i - Lecithin
E476 - Polyglycerol esters
of castor oil fatty acids

TOTAL: 5

Popis sastojaka:

Šećer, pšenično brašno, kakao maslac, biljne masti (kokos, palmina jezgra, palma), kakao masa, obrano mlijeko u prahu, sirutka u prahu (iz mlijeka), koncentrirani maslac, suncokretovo ulje, **emulgatori (sojin lecitin, E476, suncokretov lecitin)**, sol, ekstrakt kave, **arome**.



Sufinancira
Europska unija

Možete li uočiti neke nezdrave sastojke?



Popis sastojaka:

Organska tamna čokolada 55% (organska kakao pasta, organski šećer od trske, organski kakao maslac), organska smeđa riža 45%



Sufinancira
Europska unija

Možete li uočiti neke nezdrave sastojke?



Popis sastojaka:

Organska tamna čokolada 55% (organska kakao pasta, **organski šećer od trske**, organski kakao maslac), organska smeđa riža 45%

UKUPNO: 1



Sufinancira
Europska unija

Možete li uočiti neke nezdrave sastojke?



Popis sastojaka:
Namočen suhi bijeli grah,
voda, sol.



Sufinancira
Europska unija

Možete li uočiti neke nezdrave sastojke?



Popis sastojaka:

Namočen suhi bijeli grah,
voda, sol..

UKUPNO: 0



Sufinancira
Europska unija

Pakiranje



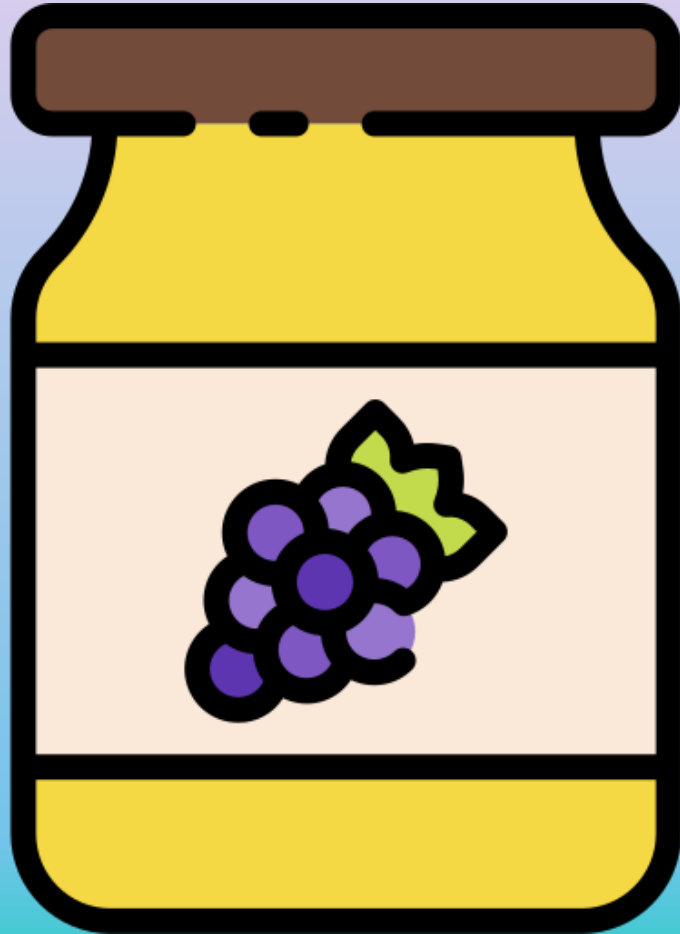
- Na ambalaži ćete pronaći:
- Izgled proizvoda
 - Marka: tko proizvodi proizvod
 - Zdravstvene & okolišne tvrdnje
 - Logotipe & simbole



Sufinancira
Europska unija

Preventia
Preventing diabetes, obesity, and cardiovascular diseases

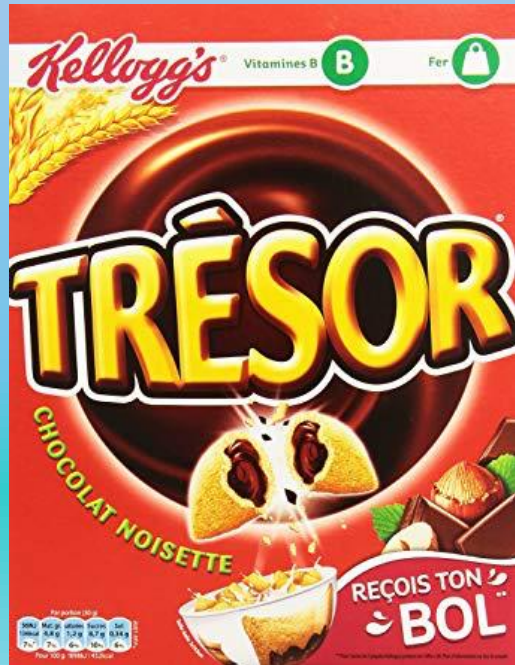
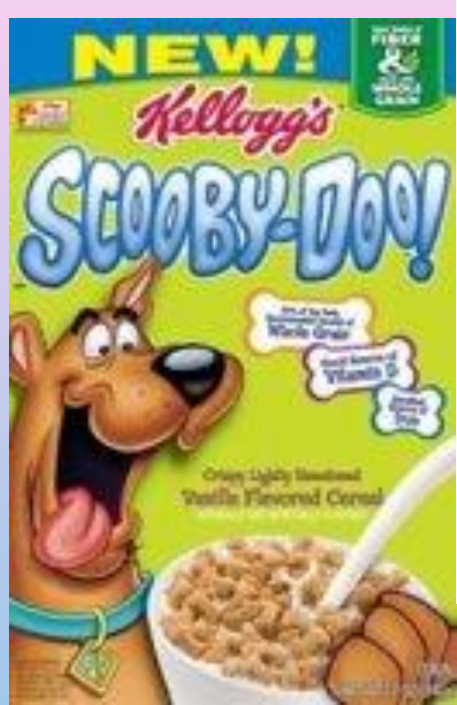
Vrijeme je za igru!



Pronađite zamke
na ovim
pakiranjima.



Sufinancira
Europska unija



Zavaravajuće pakiranje



Proizvođači hrane ciljaju na djecu s pakiranjima osmišljenim da privuku njihovu pažnju :

- Omiljeni junaci
- “dobro “ za djecu
 - Šareni paketi
 - Nagrade



Sufinancira
Europska unija

Zdravstvene tvrdnje

Uvjeravaju ljude kako je određeni proizvod dobar za njihovo zdravlje.

! Neke tvrdnje su zavaravajuće!

Samo zato što proizvod ima neke dobre komponente, ne znači da nema drugih loših sastojaka.



Čuvajte se zavaravajućeg pakiranja

Budite oprezni! Iako je na ambalaži prikazano voće, ne znači da je proizvod sadrži isključivo voće !



Sufinancira
Europska unija

Zavaravajuće oglašavanje

Budite oprezni! Ako su vaši
omiljeni junaci na reklamama, to
ne znači da je proizvod
dobar za vas.



designed by  freepik



Sufinancira
Europska unija

Logotipi & simboli

Neki logotipi su službeni i odobreni su od nacionalnih ili međunarodnih tijela.

Koriste se kako bi se osiguralo:

- Podrijetlo proizvoda.
- Način proizvodnje.
- Sadrži li proizvod ili ne neke komponente (bez glutena, na biljnoj bazi).



Sufinancira
Europska unija

Upotrijebite kritičko razmišljanje!

Prije odabira proizvoda uvijek **kritički razmislite.**

- **Čitajte oznake**, posebnu pažnju obratite na popis sastojaka i nutritivne vrijednosti.
- Zapitajte se je li proizvod dobar za **vaše zdravlje** ili ne.
- **Birajte zdrave proizvode:** osjećat ćete se bolje i spriječiti nezarazne bolesti.



Sufinancira
Europska unija

Kraj drugog djela

Ime i prezime trenera
E-mail adresa



Sufinancira
Europska unija