

PREVENTIA

Πρόληψη των μη μεταδοτικών νοσημάτων και
ανάδειξη της υγείας μέσω της εκπαίδευσης,
της δικτύωσης και της ευαισθητοποίησης σε
ολόκληρη την ΕΕ



Κατανόηση της συσκευασίας και της ετικέτας των τροφίμων

Εκπαίδευση στα σχολεία
Όνομασία σχολείου, χώρα
Ημερομηνία
Όνομα εκπαιδευτικού

Project #:101128898



Περιεχόμενα

- 1. Εισαγωγή στη συσκευασία και τις ετικέτες τροφίμων
- 2. Επισήμανση στην Ε.Ε.
- 3. Παραπλανητικές ετικέτες
- 4. Ώρα για Quiz
- 5. Παραπλανητικές συσκευασίες
- 6. Συμπεράσματα



ΕΤΙΚΕΤΕΣ

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.

ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ



Ετικέτες τροφίμων

Πληροφορίες για τα τρόφιμα:

1. Συστατικά
2. Αλλεργιογόνα
3. Ενεργειακή αξία
4. Διατροφική αξία

→ Εργαλείο για να κατανοήσουμε καλύτερα τι καταναλώνουμε

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.



Συσκευασία τροφίμων

Η συσκευασία χρησιμοποιείται για να προστατέψει και να συντηρήσει το προϊόν διατροφής:

- Αποθηκεύστε τρόφιμα και ποτά με υγιεινό τρόπο.
- Προστατέψτε τα τρόφιμα από εξωτερικούς παράγοντες και ζημιές.
- Επιβραδύνετε τη φθορά του προϊόντος.



Είναι το **‘πρόσωπο’** ενός προϊόντος διατροφής:

- Έχει σχεδιαστεί για να βελτιώνει την εικόνα του προϊόντος.
- Διαφοροποιεί ένα προϊόν από τον ανταγωνισμό.
 - Μάρκα: ο παραγωγός του προϊόντος.
 - Ισχυρισμοί για την Υγεία ή το περιβάλλον.
- Λογότυπα & σύμβολα.



ΕΤΙΚΕΤΕΣ

Πώς να τις κατανοήσουμε;



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).



Νιφάδες Κουάκερ βρώμης **Περιεχόμενα:** Βιολογικές Νιφάδες Κουάκερ βρώμης



Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Επισήμανση στην Ε.Ε.

Στην Ευρωπαϊκή Ένωση, ο νόμος απαιτεί να περιλαμβάνονται στις ετικέτες οι ακόλουθες πληροφορίες:

1. Λίστα συστατικών
2. Συστατικά που προκαλούν αλλεργίες ή δυσανεξίες
3. Διατροφικές αξίες
4. Καθαρή ποσότητα
5. Χώρα προέλευσης ή τόπος προέλευσης
6. Όνομα κ διεύθυνση υπευθύνου της επιχείρησης τροφίμων
7. 'Ανάλωση κατά προτίμηση πριν από ' ή 'χρήση έως'
8. Συνθήκες αποθήκευσης ή χρήσης
9. Οδηγίες χρήσης



Οι ετικέτες

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.

1. Το περιεχόμενο του προϊόντος
2. Κατά σειρά ποσότητας
3. Αλλεργιογόνες ουσίες με έντονους χαρακτήρες

Όσο μεγαλύτερη είναι η λίστα, τόσο πιο επεξεργασμένο είναι το προϊόν!



Οι ετικέτες

Πρόσθετα: συντηρητικά, αρώματα και χρωστικές

1. Αλλαγή/βελτίωση γεύσης και υφής.
2. Διατηρούν το φαγητό φρέσκο για περισσότερο καιρό
3. Μπορεί να είναι επικίνδυνα για την υγεία.
4. Ξεκινούν με το γράμμα E και ακολουθούν οι αριθμοί (από E100 έως E1518).



Οι ετικέτες

Πρόσθετα: συντηρητικά, αρώματα και χρωστικές

- **Μπλε:** E131 (σκούρο μπλε V), E133 (ανοιχτό μπλε FCF)
 - **Πράσινο:** E143 (χλωροφυλλίνη)
- **Κίτρινο:** E102 (Ταρταζίνη), E103 (Αλκαννίνη), E104 (κίτρινη κινολίνη)
- **Κόκκινο:** E120 (Καρμινικό οξύ), E122 (Αζορουμπίνη), E123 (Αμάραντος), E124 (Culvert 4R), E127 (Ερυθροσίνη), E129 (Αλλούρα Κόκκινο AC)
 - E950 (Ακετοσουλφάμη Κ)
 - E951 (Ασπαρτάμη)
 - E621 (Γλουταμικό μονονάτριο)
 - E251 (Νιτρικό νάτριο)

Κάποια πρόσθετα μπορεί να είναι επικίνδυνα για την υγεία!



Οι ετικέτες

Αλλεργιογόνα

Πρέπει να αναφέρονται εμφανώς στη λίστα των συστατικών

- Έντονη γραμματοσειρά, πλάγια, **έγχρωμα**,...



Γλουτένη
1



Οστρακόδερμα
2



Αυγά
3



Ψάρι
4



Γάλα
5



Σόγια
6



Γάλα
7



Ξηροί Καρποί
8



Σέλινο
9



Μουστάρδα
10



Σουσάμι
11



Θειώδες
12



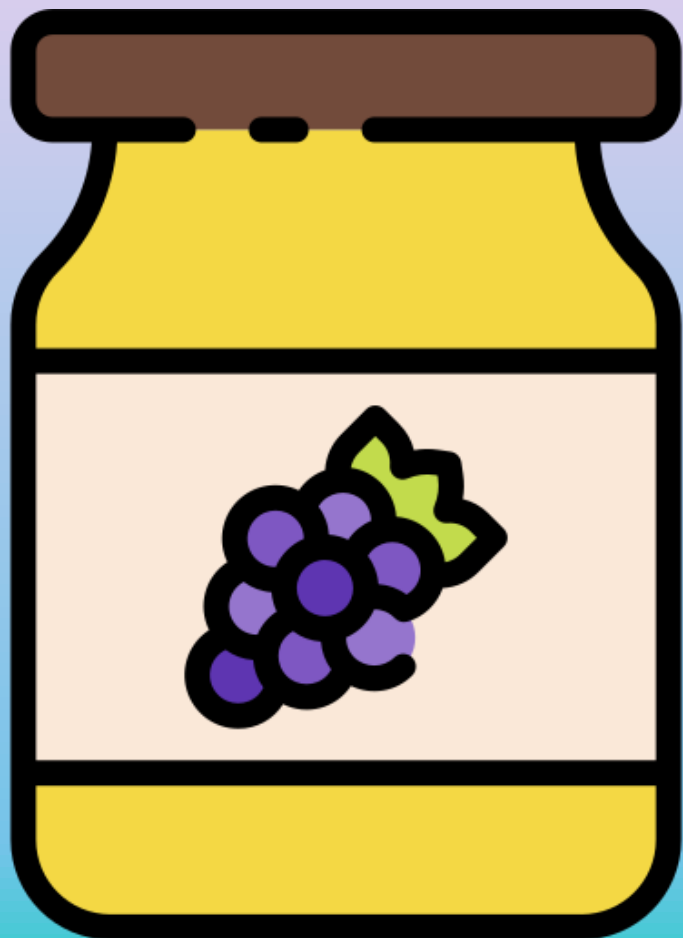
Λούπινα
13



Μαλάκια
14



Είναι σειρά σου να παίξεις!



Κοίτα τις ετικέτες και
βρες τα συστατικά
που πρέπει να
αποφύγεις



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Μούσλι 30.6% [σταφίδες 12%, **νιφάδες** βρώμης 11%, καρύδα 4.6%, νιφάδες καλαμποκιού 3% (καλαμπόκι 2.8%, **ζάχαρη**, αλάτι, εκχύλισμα βύνης κριθαριού)], **ζάχαρη**, αλεύρι **σίτου** 14%, **φωσφορικό**, αποβουτυρωμένο γάλα σε σκόνη, **σιρόπι γλυκόζης, σταθεροποιητής (σορβιτόλη)**, πουρές άγριων φρούτων 2.6% [πουρές βατόμουρου 1% (ισοδύναμο πουρέ βατόμουρου 1%), συμπύκνωμα πουρέ μύρτιλων 0.9% (ισοδύναμο πουρέ μύρτιλων 1%), συμπύκνωμα πουρέ σμέουρων 0.6% (ισοδύναμο πουρέ σμέουρων 1.1%)], τσιπς βατόμουρου 1.2% [**ζάχαρη**, πολτός μύρτιλων 0.3%, πολτός μήλου 0.2%, ίνες ανανά, **παχυντικοί παράγοντες (αλγινικό νάτριο, ορθοφωσφορικό διασβέστιο)**, αρωματικά, ρυθμιστής οξύτητας (κιτρικό οξύ), **χρώμα ανθοκυανίνης**], τροποποιημένο άμυλο, **διογκωτικοί παράγοντες (διφωσφορικό δινάτριο, ανθρακικό νάτριο)**, συμπυκνωμένος πουρές μήλου 0.7% (ισοδύναμο πουρές μήλου 4.5%), **ρυθμιστές υγρασίας (γλυκερίνη)**, ίνες **σίτου**, αλάτι, **αρωματικά**, ίνες εσπεριδοειδών, **οξυντικό (κιτρικό οξύ)**, **πηκτικοί παράγοντες (πηκτίνες)**, ρυθμιστής οξύτητας (κιτρικό τρινάτριο).



Μπορείτε να εντοπίσετε τα ανθυγιεινά συστατικά;



Λίστα συστατικών:

Μούσλι 30.5% [σταφίδες 11.9%, νιφάδες ΒΡΩΜΗΣ 11%, καρύδα 4.6%, νιφάδες καλαμποκιού 3% (καλαμπόκι 2.8%, ζάχαρη, αλάτι, εκχύλισμα βύνης κριθαριού)], αλεύρι ΣΙΤΟΥ 14%, ζάχαρη, φοινικέλαιο, σιρόπι γλυκόζης, αποβουτυρωμένο γάλα σε σκόνη, σταθεροποιητής (σιρόπι σορβιτόλης), πουρές μούρων 2.3% [πουρές μύρτιλων 0.9%, πουρές μύρτιλων 0.9%, πουρές σμέουρων 0.4%, συμπυκνωμένος πουρές σμέουρων 0.1% (ισοδύναμο πουρέ σμέουρων 0.8%)], τσιπς βατόμουρο 1.4% [ζάχαρη, πουρές μύρτιλων 0.4%, πουρές μήλου 0, 2%, ρυθμιστής οξύτητας (κιτρικό οξύ), ίνες ανανά, πηκτικοί παράγοντες (αλγινικό νάτριο), αρωματικά, σταθεροποιητής (φωσφορικό διασβέστιο), χρωστικές (ανθοκυανίνες)], σιρόπι γλυκόζης-φρουκτόζης, διογκωτικοί παράγοντες (διφωσφορικά, ανθρακικό νάτριο), επεξεργασμένο άμυλο, συμπυκνωμένος πουρές μήλου 1% (ισοδύναμο πουρέ μήλου 4.5%), ρυθμιστής υγρασίας (γλυκερίνη), ίνες ΣΙΤΑΡΙΟΥ, αλάτι, αρώματα, ίνες εσπεριδοειδών, ρυθμιστής οξύτητας (κιτρικό νάτριο), οξυντικό (κιτρικό οξύ), πηκτικοί παράγοντες (πηκτίνες), αντιοξειδωτικά (ασκορβικό οξύ).



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Μπορείτε να εντοπίσετε τα ανθυγιεινά συστατικά;



Πρόσθετα :

E420i - Σορβιτόλη

E401 - Αλγινικό νάτριο

E330 - Κιτρικό οξύ

E163 - Ανθοκυανίνες

E14XX - Τροποποιημένα άμυλα

E450i - Πυροφωσφορικό νάτριο

E500ii - Όξινο ανθρακικό νάτριο

TOTAL: 17

Λίστα συστατικών:

Μούσλι 30.5% [σταφίδες 11.9%, νιφάδες ΒΡΩΜΗΣ 11%, καρύδα 4.6%, νιφάδες καλαμποκιού 3% (καλαμπόκι 2.8%, **ζάχαρη**, αλάτι, εκχύλισμα βύνης κριθαριού)], αλεύρι ΣΙΤΟΥ 14%, **ζάχαρη**, **φωσφορικό νάτριο**, **σιρόπι γλυκόζης**, αποβουτυρωμένο γάλα σε σκόνη, **σταθεροποιητής (σιρόπι σορβιτόλης)**, πουρές μούρων 2.3% [πουρές βατόμουρων 0.9%, πουρές μύρτιλων 0.9%, πουρές σμέουρων 0.4%, συμπυκνωμένος πουρές σμέουρων 0.1% (ισοδύναμο πουρέ σμέουρων 0.8%)], τσιπς βατόμουρου 1.4% [**ζάχαρη**, πουρές μύρτιλων 0.4%, πουρές μήλου 0, 2%, **ρυθμιστής οξύτητας (κιτρικό οξύ)**, ίνες ανανά, **πηκτικοί παράγοντες (αλγινικό νάτριο)**, **αρωματικά, σταθεροποιητής (φωσφορικό διασβέστιο)**, **χρωστικές (ανθοκυανίνες)**], **σιρόπι γλυκόζης-φρουκτόζης, διογκωτικοί παράγοντες (διφωσφορικά, ανθρακικό νάτριο)**, **επεξεργασμένο άμυλο**, συμπυκνωμένος πουρές μήλου 1% (ισοδύναμο πουρέ μήλου 4.5%), **ρυθμιστής υγρασίας (γλυκερίνη)**, ίνες ΣΙΤΑΡΙΟΥ, αλάτι, αρώματα, ίνες εσπεριδοειδών, **ρυθμιστής οξύτητας (κιτρικό νάτριο)**, **οξυντικό (κιτρικό οξύ)**, **πηκτικοί παράγοντες (πηκτίνες)**, **αντιοξειδωτικά (ασκορβικό οξύ)**.



Μπορείτε να εντοπίσετε τα ανθυγιεινά συστατικά;

Λίστα συστατικών:

Πλήρες γάλα, κρέμα, σμέουρα 12%, ζάχαρη 7.8%, φρουκτόζη, επεξεργασμένο άμυλο, χρωστικές: ανθοκυανίνες, αρωματικές ύλες, πηκτικά: κόμμι γκουάρ - κόμμι ξανθάνης, πηκτίνη, γαλακτικά ζυμώματα, πρωτεΐνες γάλακτος.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Μπορείτε να εντοπίσετε τα ανθυγιεινά συστατικά;

Λίστα συστατικών:

Πλήρες γάλα, κρέμα, σμέουρα 12%, **ζάχαρη** 7.8%, **φρουκτόζη**, τροποποιημένο άμυλο, **επεξεργασμένο άμυλο**, **χρωστικές: ανθοκυανίνες**, **αρωματικά**, **πηκτικά: - κόμμι γκουάρ - κόμμι ξανθάνης**, **πηκτίνη**, γαλακτικά ζυμώματα, πρωτεΐνες γάλακτος .

Πρόσθετα:

E14XX –

επεξεργασμένο άμυλο

E163 - Ανθοκυανίνες

E412 – κόμμι γκουάρ

E415 - κόμμι ξανθάνης

E440 – Πηκτίνη

TOTAL Σύνολο: 7



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Μπορείτε να εντοπίσετε τα ανθυγιεινά συστατικά;



Λίστα συστατικών:

Ρύζι, ζάχαρη, σοκολάτα (4%) (ζάχαρη, κακαόμαζα), σκόνη κακάο χαμηλών λιπαρών, αλάτι, εκχύλισμα βύνης κριθαριού, αρωματικά.

Βιταμίνες και Μέταλλα: ανθρακικό ασβέστιο, βιταμίνες (PE B6, B2, B1, B9, D, B12), σίδηρος.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Μπορείτε να εντοπίσετε τα ανθυγιεινά συστατικά;



Λίστα συστατικών:

Ρύζι, **ζάχαρη**, σοκολάτα (4%)
(**ζάχαρη**, κακάομαζα), σκόνη
κακάο χαμηλών λιπαρών, αλάτι,
εκχύλισμα βύνης κριθαριού,
αρωματικά.

Βιταμίνες και Μέταλλα: ανθρακικό
ασβέστιο, βιταμίνες (PE B6, B2, B1,
B9, D, B12), σίδηρος.

TOTAL: 3



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Μπορείτε να εντοπίσετε τα ανθυγιεινά συστατικά;



Λίστα συστατικών:

Ζάχαρη, αλεύρι σίτου, βούτυρο κακάο, φυτικά λιπαρά (καρύδα, πυρήνας φοίνικα, φοίνικας), κακαόμαζα, σκόνη άπαχου γάλακτος, ορός γάλακτος σε σκόνη (από γάλα), συμπυκνωμένο βούτυρο, ηλιέλαιο, γαλακτωματοποιητές (λεκιθίνη σόγιας, E476, λεκιθίνη ηλίανθου), αλάτι, εκχύλισμα καφέ, αρώματα.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Μπορείτε να εντοπίσετε τα ανθυγιεινά συστατικά;



Πρόσθετα :
E322i – Λεκιθίνη
E476 - Εστέρες
πολυγλυκερίνης of
λιπαρών οξέων
καστορέλαιου
ΣΥΝΟΛΟ: 5

Λίστα συστατικών :

Ζάχαρη, αλεύρι **σίτου**, βούτυρο κακάο, φυτικά λιπαρά (καρύδα, πυρήνα φοίνικα, φοίνικα), κακαόμαζα, σκόνη άπαχου γάλακτος, ορός γάλακτος σε σκόνη (από **γάλα**), συμπυκνωμένο βούτυρο, ηλιέλαιο, **γαλακτωματοποιητές (λεκιθίνη σόγιας, E476, λεκιθίνη ηλίανθου)**, αλάτι, εκχύλισμα καφέ, **αρώματα**.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Μπορείτε να εντοπίσετε τα ανθυγιεινά συστατικά;



Λίστα συστατικών:

Βιολογική μαύρη σοκολάτα 55% (βιολογική πάστα κακάο, βιολογική ζάχαρη από ζαχαροκάλαμο, βιολογικό βούτυρο κακάο), βιολογικό καστανό ρύζι 45%



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Μπορείτε να εντοπίσετε τα ανθυγιεινά συστατικά;



Λίστα συστατικών:

Βιολογική μαύρη σοκολάτα 55% (βιολογική πάστα κακάο, **βιολογική ζάχαρη από ζαχαροκάλαμο**, βιολογικό βούτυρο κακάο), βιολογικό καστανό ρύζι 45%
ΣΥΝΟΛΟ: 1



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Μπορείτε να εντοπίσετε τα ανθυγιεινά συστατικά;



Λίστα συστατικών:
Μουλιασμένα ξερά λευκά
φασόλια, νερό, αλάτι.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Μπορείτε να εντοπίσετε τα ανθυγιεινά συστατικά ;



Λίστα συστατικών:
Μουλιασμένα ξερά λευκά
φασόλια, νερό, αλάτι.

ΣΥΝΟΛΟ: 0



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Συσκευασία



Στη συσκευασία μπορεί να βρεις:

- Πώς είναι το προϊόν
- Μάρκα: ποιος παρασκευάζει το προϊόν
- Ισχυρισμοί Υγείας ή περιβάλλοντος
- Λογότυπα & σύμβολα



Torah-Box.com

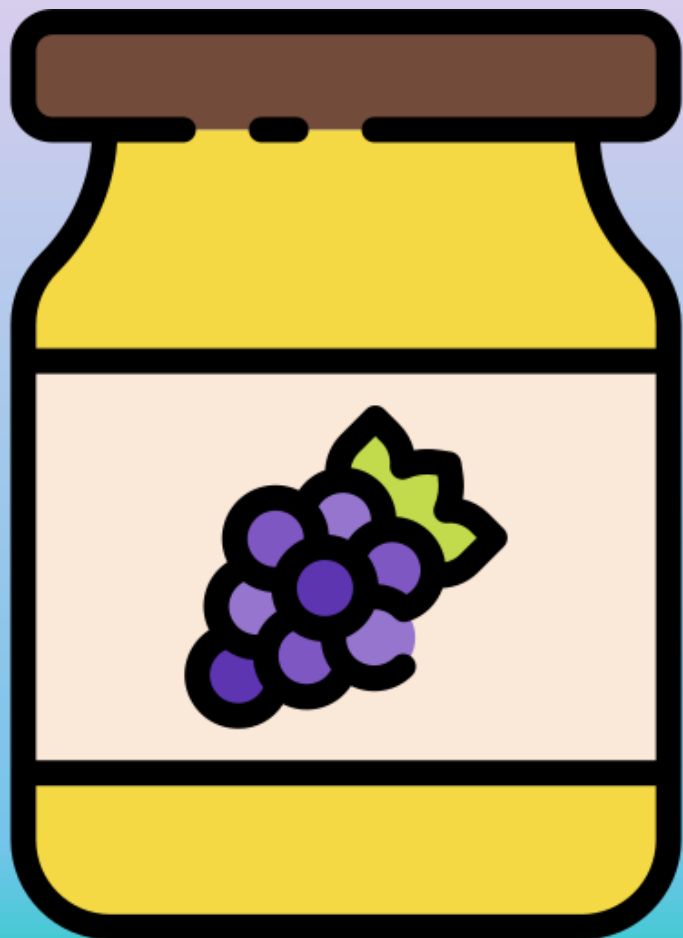


Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Preventia

Preventing diabetes, obesity, and cardiovascular diseases

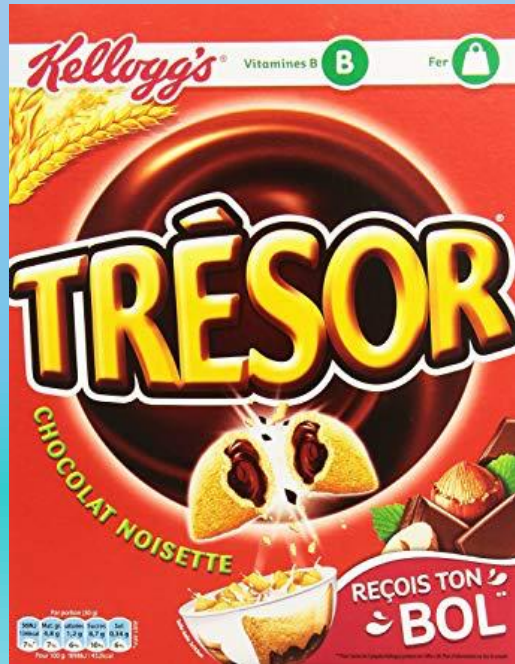
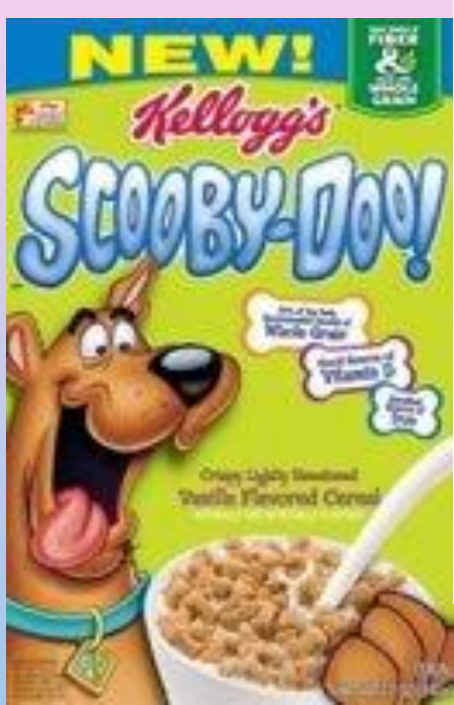
Είναι σειρά σου να παίξεις!



Βρείτε τις παγίδες σε
αυτά τα πακέτα



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Παραπλανητική συσκευασία



- Οι κατασκευαστές τροφίμων στοχεύουν τα παιδιά σχεδιάζοντας συσκευασίες που τραβούν την προσοχή τους με:
1. Αγαπημένους «ήρωες»
 2. « Καλό» για τα παιδιά
 3. Πολύχρωμες συσκευασίες
 4. Βραβεία



Ισχυρισμοί για την Υγεία

Κάνουν τους ανθρώπους να πιστεύουν ότι συγκεκριμένα τρόφιμα κάνουν καλό στην υγεία μας.

Κάποιοι ισχυρισμοί είναι παραπλανητικοί!

Επειδή ένα προϊόν έχει ένα καλό προϊόν, δεν σημαίνει ότι δεν περιέχει και άλλα κακά συστατικά.



Προσοχή στις παραπλανητικές συσκευασίες

Προσοχή! Παρόλο που υπάρχουν φρούτα στη συσκευασία, δεν σημαίνει ότι το προϊόν είναι γεμάτο με φρούτα!



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Προσοχή στις προσθήκες

Πρόσεχε! Ακόμα και αν έχουν
προσθεθεί οι αγαπημένοι σου
ήρωες **ΔΕΝ** σημαίνει ότι το προϊόν
είναι καλό για εσένα!



Λογότυπα & σύμβολα

Κάποια λογότυπα είναι επίσημα και εγκεκριμένα από εθνικές ή διεθνείς αρχές.

Χρησιμοποιούνται για να εξασφαλίσουν:

- Την προέλευση του προϊόντος.
- Την παραγωγική μέθοδο.
- Αν το προϊόν περιέχει ή δεν περιέχει ορισμένα συστατικά (χωρίς γλουτένη, φυτικής προέλευσης).



Χρησιμοποίησε την κριτική σου σκέψη!

Κριτικά να σκέφτεσαι πριν επιλέξεις κάποιο προϊόν.

- **Διάβασε τις ετικέτες, δίνοντας ιδιαίτερη προσοχή στον πίνακα των συστατικών & στις διατροφικές αξίες.**
- **Ρώτα τον εαυτό σου αν το προϊόν είναι καλό για την υγεία σου ή όχι.**
- **Επέλεξε υγιεινά προϊόντα: θα νοιώσεις καλύτερα και θα προστατευθείς από τα ΜΜΝ!**



Τέλος 1ου μέρους

Ονοματεπώνυμο εκπαιδευτή
Ηλεκτρονική διεύθυνση
Λογότυπο Φορέα

