

PREVENTIA

Профілактика НІЗ та зміцнення здоров'я
через навчання, мережування та
підвищення обізнаності по всьому ЄС



Розуміння пакування та маркування харчових продуктів

Заняття у школі

Назва школи, країна

Дата

Проведено: ім'я викладача

Project #:101128898



Co-funded by the
European Union

Зміст

- 1. Вступ до маркування та пакування харчових продуктів
- 2. Маркування в ЄС
- 3. Етикетки, що вводять в оману
- 4. Час для вікторини
- 5. Оманливе пакування
- 6. Висновки



Co-funded by the
European Union

Маркування

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.

Пакування



Co-funded by the European Union

Маркування харчових продуктів

Інформація про харчовий продукт:

- Склад продукту
 - Алергени
- Енергетична цінність
- Поживна цінність

→ Інструмент для кращого розуміння того, що ми споживаємо

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.



Co-funded by the
European Union

Упаковка харчових продуктів

Упаковка захищає і зберігає харчові продукти:

- Зберігає продукти харчування та напої в гігієнічних умовах.
- Захищає харчові продукти від зовнішніх впливів і пошкоджень.
- Уповільнює псування продукту.

Це «обличчя» харчового продукту:

- Вона призначена для покращення іміджу продукту.
- Вона відрізняє продукт від конкурентів.
 - Бренд: виробник продукту.
- Вимоги до здоров'я або захисту навколишнього середовища.
 - Логотипи та символи.



Co-funded by the European Union

Маркування

Як його зрозуміти?



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.



Co-funded by the European Union

Preventia

Preventing diabetes, obesity, and cardiovascular diseases

Маркування в ЄС

В Європейському Союзі закон вимагає, щоб на етикетці була вказана наступна інформація:

- Перелік інгредієнтів
- Інгредієнти, що викликають алергію або непереносимість
 - Поживна цінність
 - Кількість нетто
- Країна походження або місце походження
- Назва та адреса оператора харчового бізнесу
- Термін придатності або вжити до: «до» або «вжити до»
 - Умови зберігання або використання
 - Інструкція з використання



Co-funded by the
European Union

Етикетки

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.

- Состав продукту
- У порядку кількості
- Алергени виділені жирним шрифтом

Чим довший список, тим більше оброблений продукт!



Co-funded by the
European Union

Етикетки

Добавки: консерванти, ароматизатори та барвники

- Змінюють/покращують смак і текстуру.
 - Зберігають їжу свіжою довше.
- Можуть бути небезпечними для здоров'я.
- Починаються з літери Е і супроводжуються цифрами (Е100 - Е1518).



Co-funded by the
European Union

Етикетки

Добавки: консерванти, ароматизатори та барвники

- **Блакитні:** E131 (лакований синій V), E133 (яскраво-синій FCF)
 - **Зелені:** E143 (хлорофілін)
- **Жовті:** E102 (тартразин), E103 (алканін), E104 (хіноліновий жовтий)
- **Червоні:** E120 (Кармінова кислота), E122 (Азорубін), E123 (Амарант), E124 (Culvert 4R), E127 (Еритрозин), E129 (Allura Red AC)
 - E950 (Ацесульфам К)
 - E951 (аспартам)
 - E621 (Глутамат натрію)
 - E251 (нітрат натрію)

Деякі добавки можуть бути небезпечними для
вашого здоров'я!



Co-funded by the
European Union

Етикетки

Алергени

Повинні бути чітко вказані в списку інгредієнтів

- **Жирний шрифт, курсив, колір,...**



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



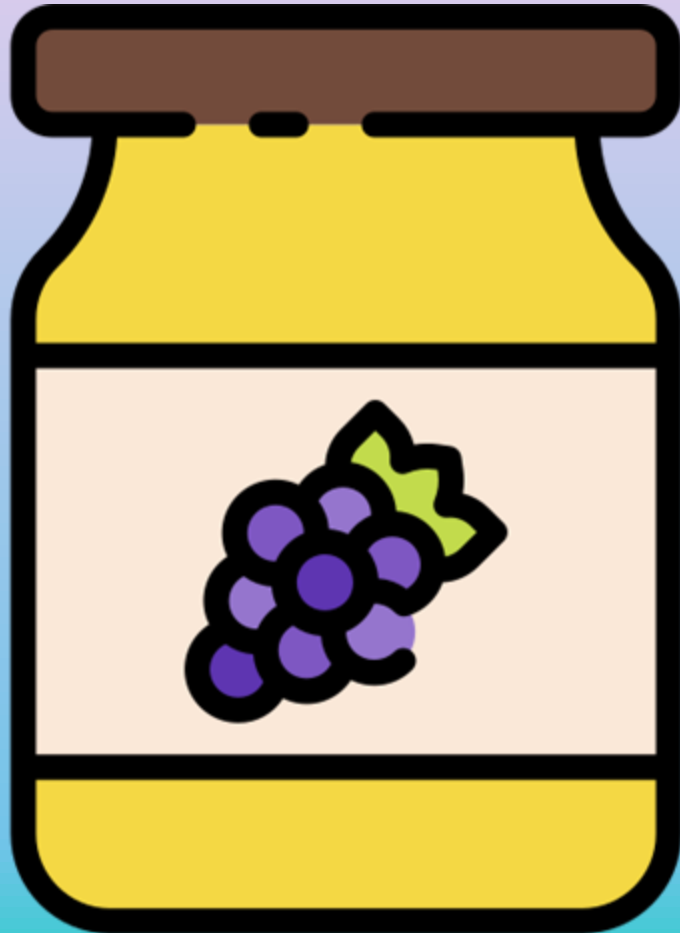
Molluscs

14



Co-funded by the
European Union

Тепер ваша черга грати!



Подивіться на етикетки та знайдіть інгредієнти, яких слід уникати



Co-funded by the
European Union

Мюслі 30,6% [родзинки 12%, вівсяні пластівці 11%, кокосова стружка 4,6%, пелюстки кукурудзи 3% (кукурудза 2,8%, **цукор**, сіль, екстракт ячмінного солоду)], **цукор**, пшеничне борошно 14%, **пальмова олія**, сухе знежирене молоко, **глюкозний сироп, стабілізатор (сорбіт)**, пюре диких фруктів 2.6% [пюре ожини 1% (еквівалент пюре ожини 1%), концентрат пюре чорниці 0,9% (еквівалент пюре чорниці 1%), концентрат пюре малини 0,6% (еквівалент пюре малини 1,1%)], чорничні чіпси 1.2% [**цукор**, м'якоть чорниці 0.3%, м'якоть яблука 0,2%, ананасова клітковина, **загусники (альгінат натрію, ортофосфат дикальцію), ароматизатор, регулятор кислотності (лимонна кислота), антоціановий барвник**], **крохмаль модифікований, розпушувач (дифосфат натрію, гідрогенкарбонат натрію)**, концентрат яблучного пюре 0.7% (еквівалент яблучного пюре 4,5%), **зволожувач (гліцерин)**, пшенична клітковина, сіль, **ароматизатори**, цитрусові волокна, **підкислювач (лимонна кислота), желюючий агент (пектини), регулятор кислотності (тринатрій цитрат)**.



Co-funded by the
European Union

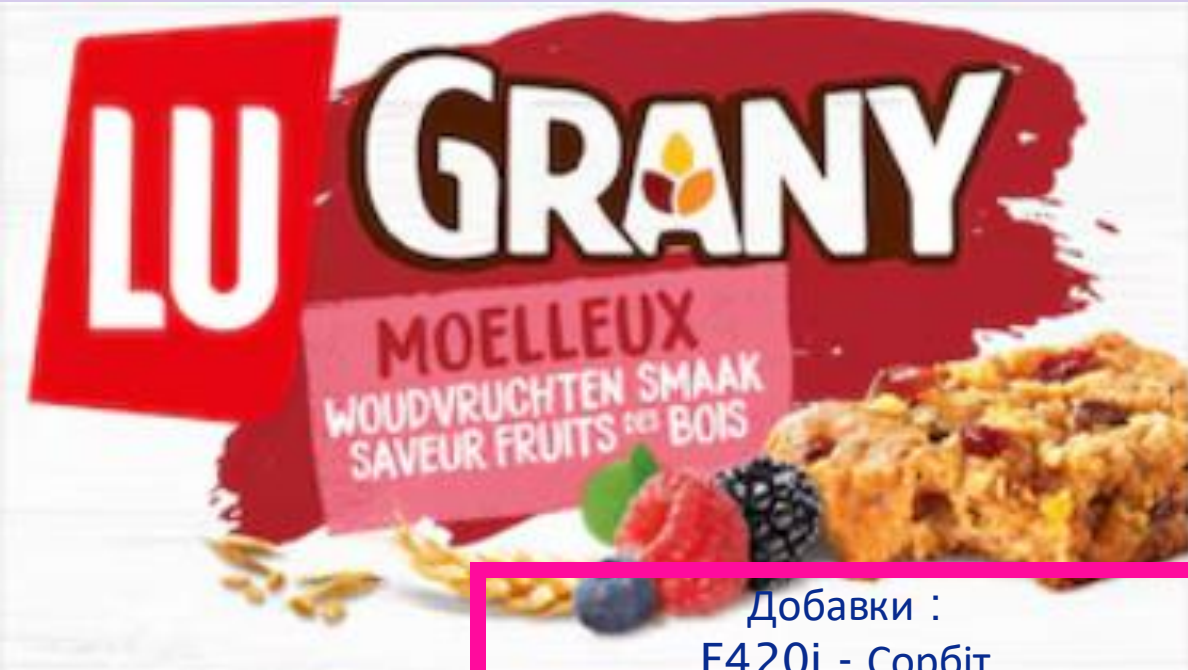
Чи можете ви виявити шкідливі для здоров'я інгредієнти?



Список інгредієнтів:

Мюслі 30,5% [родзинки 11,9%, вівсяні пластівці 11%, кокосова стружка 4,6%, кукурудзяні пластівці 3% (кукурудза 2,8%, цукор, сіль, екстракт ячмінного солоду)], ПШЕНИЧНЕ борошно 14%, цукор, пальмова олія, глюкозний сироп, сухе знежирене молоко, стабілізатор (сорбітовий сироп), ягідне пюре 2.3% [пюре ожини 0,9%, пюре чорниці 0,9%, пюре малини 0,4%, концентрат малинового пюре 0,1% (еквівалент малинового пюре 0,8%)], чорничні нагетси 1,4% [цукор, чорничне пюре 0.4%, яблучне пюре 0,2%, регулятор кислотності (лимонна кислота), ананасова клітковина, желюючий агент (альгінат натрію), ароматизатор, стабілізатор (дикальцію фосфат), барвник (антоціани)], глюкозно-фруктозний сироп, розпушувачі (дифосфати, карбонати натрію), модифікований крохмаль, концентрат яблучного пюре 1% (еквівалент яблучного пюре 4.5%), зволожувач (гліцерин), ПШЕНИЧНІ волокна, сіль, ароматизатори, цитрусові волокна, регулятор кислотності (цитрати натрію), підкислювач (лимонна кислота), желюючий агент (пектини), антиоксидант (аскорбінова кислота).

Чи можете ви виявити шкідливі для здоров'я інгредієнти?



Добавки :

E420i - Сорбіт

E401 - Альгінат натрію

E330 - лимонна кислота

E163 - Антоціани

E14XX - Модифіковані крохмалі

E450i - пірофосфат натрієвої
кислоти

E500ii - натрію гідрокарбонат

ВСЬОГО: 17

Список інгредієнтів:

Мюслі 30,5% [родзинки 11,9%, вівсяні пластівці 11%, кокосова стружка 4,6%, кукурудзяні пластівці 3% (кукурудза 2,8%, **цукор**, сіль, екстракт ячмінного солоду)], ПШЕНИЧНЕ борошно 14%, цукор, **пальмова олія**, **глюкозний сироп**, сухе знежирене молоко, **стабілізатор (сорбітовий сироп)**, ягідне пюре 2.3% [пюре ожини 0,9%, пюре чорниці 0,9%, пюре малини 0,4%, концентрат малинового пюре 0,1% (еквівалент малинового пюре 0,8%)], чорничні нагетси 1,4% [**цукор**, чорничне пюре 0.4%, яблучне пюре 0,2%, **регулятор кислотності (лимонна кислота)**], ананасова клітковина, **желюючий агент (альгінат натрію)**, ароматизатор, **стабілізатор (дикальцію фосфат)**, **барвник (антоціани)**], **глюкозно-фруктозний сироп**, розпушувачі (**дифосфати, карбонати натрію**), **модифікований крохмаль**, концентрат яблучного пюре 1% (еквівалент яблучного пюре 4.5%), **зволожувач (гліцерин)**, ПШЕНИЧНІ волокна, сіль, ароматизатори, цитрусові волокна, **регулятор кислотності (цитрати натрію)**, **підкислювач (лимонна кислота)**, **желюючий агент (пектини)**, **антиоксидант (аскорбінова кислота)**.



Co-funded by the
European Union

Чи можете ви виявити шкідливі для здоров'я інгредієнти?

Список інгредієнтів:
Незбиране молоко, вершки,
малина 12%, цукор 7,8%,
фруктоза, модифікований
крохмаль, барвник: антоціани,
ароматизатори, загусники: гуарова
камедь - ксантанова камедь,
пектин, молочнокислі ферменти,
молочні білки.



Co-funded by the
European Union

Чи можете ви виявити шкідливі для здоров'я інгредієнти?

Список інгредієнтів:

Незбиране молоко, вершки, малина 12%, **цукор** 7,8%, **фруктоза, модифікований крохмаль, барвник: антоціани, ароматизатори, загусники: гуарова камедь - ксантанова камедь, пектин,** молочнокислі ферменти, молочні білки.

Добавки:

E14XX - модифіковані крохмалі
E163 - Антоціани
E412 - Гуарова камедь
E415 - ксантанова камедь
E440 - Пектини

ВСЬОГО: 7



Чи можете ви виявити шкідливі для здоров'я інгредієнти?



Список інгредієнтів:

Рис, цукор, шоколад (4%) (цукор, какао терте), какао-порошок з низьким вмістом жиру, сіль, екстракт ячмінного солоду, ароматизатор.

Вітаміни та мінерали: карбонат кальцію, вітаміни (РЕ В6, В2, В1, В9, D, В12), залізо.



Co-funded by the
European Union

Чи можете ви виявити шкідливі для здоров'я інгредієнти?



Список інгредієнтів:

Рис, **цукор**, шоколад (4%) (**цукор**, какао терте), какао-порошок з низьким вмістом жиру, сіль, екстракт ячмінного солоду, **ароматизатор**.

Вітаміни та мінерали: карбонат кальцію, вітаміни (РЕ В6, В2, В1, В9, D, В12), залізо.

ВСЬОГО: 3



Co-funded by the
European Union

Чи можете ви виявити шкідливі для здоров'я інгредієнти?



Список інгредієнтів:

Цукор, пшеничне борошно, какао-масло, рослинні жири (кокосова, пальмоядрова, пальмова), какао терте, молоко сухе знежирене, суха молочна сироватка (з молока), масло вершкове концентроване, олія соняшникова, емульгатори (соєвий лецитин, E476, соняшковий лецитин), сіль, екстракт кави, ароматизатори.



Co-funded by the
European Union

Чи можете ви виявити шкідливі для здоров'я інгредієнти?



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

TOTAL: 5

Список інгредієнтів:

Цукор, пшеничне борошно, какао-масло, рослинні жири (кокосова, пальмоядра, пальмова), какао терте, молоко сухе знежирене, суха молочна сироватка (з молока), масло вершкове концентроване, олія соняшникова, **емульгатори (соєвий лецитин, E476, соняшковий лецитин)**, сіль, екстракт кави, **ароматизатори**.



Co-funded by the
European Union

Чи можете ви виявити шкідливі для здоров'я інгредієнти?



Список інгредієнтів:

Органічний чорний шоколад 55% (органічна какао-паста, органічний тростинний цукор, органічне какао-масло), органічний коричневий рис 45%.



Co-funded by the
European Union

Чи можете ви виявити шкідливі для здоров'я інгредієнти?



Список інгредієнтів:

Органічний чорний шоколад 55% (органічна какао-паста, **органічний тростинний цукор**, органічне какао-масло), органічний коричневий рис 45%.

ВСЬОГО: 1



Co-funded by the
European Union

Чи можете ви виявити шкідливі для здоров'я інгредієнти?



Список інгредієнтів:
Замочена суха біла квасоля,
вода, сіль.



Co-funded by the
European Union

Чи можете ви виявити шкідливі для здоров'я інгредієнти?



Список інгредієнтів:
Замочена суха біла квасоля,
вода, сіль.

ВСЬОГО: 0



Co-funded by the
European Union

Упаковка

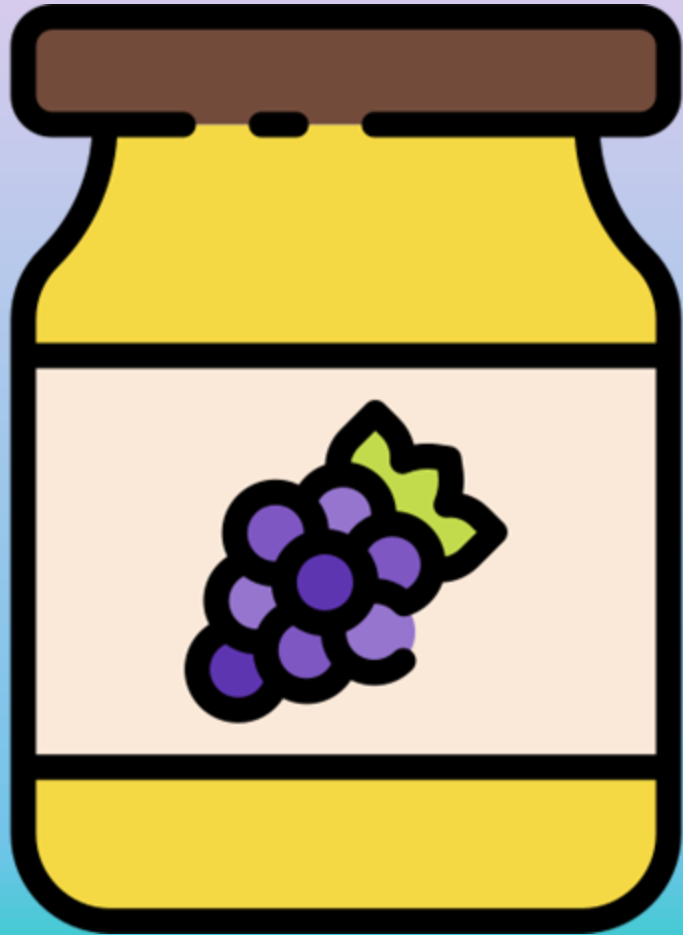


- На упаковці ви знайдете:
- Як виглядає продукт
 - Бренд: хто виробляє продукт
 - Інформацію про безпеку для здоров'я та навколишнього середовища
 - Логотипи та символи



Co-funded by the
European Union

Тепер ваша черга грати!



Знайдіть пастки в
цих пакунках



Co-funded by the
European Union

Упаковка, що ВВОДИТЬ В ОМАНУ



Виробники продуктів харчування орієнтуються на дітей за допомогою упаковок, що привертають їхню увагу:

- Улюблені герої
- «Добре» для дітей
- Яскраві упаковки
 - Призи



Co-funded by the
European Union

Заяви про здоров'я

Змушують людей повірити, що певні продукти харчування корисні для нашого здоров'я.

! Деякі твердження вводять в оману!

Якщо в продукті є корисний компонент, це не означає, що в ньому немає інших шкідливих інгредієнтів.



Co-funded by the European Union

Остерігайтеся оманливої упаковки

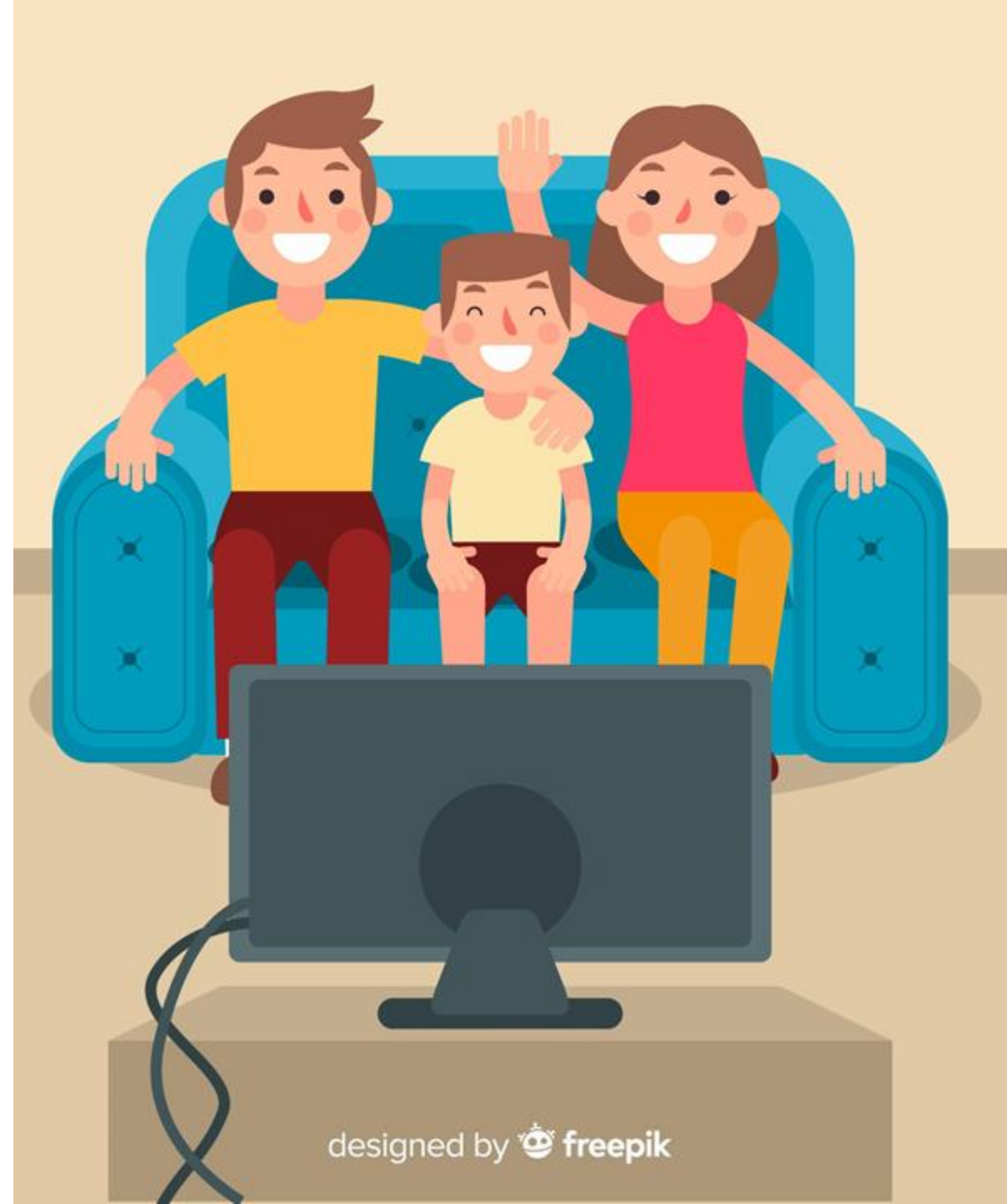
Будьте обережні! Навіть якщо на упаковці зображені фрукти, це не означає, що продукт містить багато фруктів!



Co-funded by the European Union

Остерігайтеся реклами

Будьте обережні! Навіть якщо в рекламі є ваші улюблені герої, це не означає, що продукт корисний для вас!



designed by freepik



Co-funded by the
European Union

Логотипи та СИМВОЛИ

- Деякі логотипи є офіційними і затверджені національними або міжнародними органами влади.

Вони використовуються для підтвердження:

- Походження продукту.
- Методу виробництва.
- Чи містить продукт певні компоненти (безглютенові, рослинні), чи ні.



Використовуйте критичний розум!

Завжди **думайте критично**, перш ніж вибрати продукт.

- **Читайте етикетки**, звертаючи особливу увагу на перелік інгредієнтів та поживну цінність.
- Запитайте себе, чи **корисний продукт для вашого здоров'я** чи ні.
- **Обирайте здорові продукти**: ви почуватиметеся краще і запобігатимете НІЗ!



Co-funded by the
European Union

Кінець частини 1

Ім'я тренера
Адреса електронної пошти
Логотип організації



Co-funded by the
European Union