



Opis produktu

Nektar wieloowocowy. Częściowo wyprodukowano z soków zagęszczonych. Zawartość owoców minimum 28%.

Składniki: woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, przecier bananowy, sok ananasowy z soku zagęszczonego, przecier z mango, sok z marakui z soku zagęszczonego, sok z limetek z soku zagęszczonego.

Tu znajdziesz informacje o nazwie, składnikach produktu i substancjach alergizujących, a także inne ważne informacje o produkcie.



Wskazówki

Sposób przechowywania: przechowywać w chłodnym miejscu. Przed użyciem wstrząsnąć. Po otwarciu przechowywać w lodówce i spożyć w ciągu 3-4 dni.

Tu znajdziesz informacje na temat sposobu przygotowania produktu oraz warunków przechowywania. Przeczytaj uważnie tę informację! Dotyczy to głównie produktów świeżych, łatwo psujących się i wymagających szczególnych warunków przechowywania.

Nazwa produktu

Nazwa produktu powinna odpowiadać nazwie ustalonej dla danego rodzaju produktów spożywczych w przepisach prawa żywnościowego, a w przypadku braku takich przepisów powinna być nazwą zwyczajową produktu lub składać się z opisu lub sposobu jego użycia, tak aby umożliwić rozpoznanie rodzaju i właściwości produktu żywnościowego oraz odróżnienie go od innych produktów.

Nazwa, pod którą produkt jest wprowadzony do sprzedaży, nie może być zastąpiona znakiem towarowym, nazwą marki lub nazwą handlową (wymyśloną).

Składniki

Składniki są wymieniane według masy tych składników w kolejności malejącej. Jeśli składnik kojarzony jest z nazwą produktu – musi być podana ilościowa zawartość tego składnika w %.

Substancje dodatkowe

Dodawane są do żywności ze względów technologicznych. W wykazie składników na opakowaniu produktu spożywczego **podaje się ich nazwę lub symbol E z odpowiednim numerem oraz zasadniczą funkcję technologiczną, którą ta substancja pełni w produkcie.**

Do substancji dodatkowych zalicza się m. in. barwniki, aromaty, substancje konserwujące, substancje słodzące, stabilizatory i emulgatory, substancje wzmacniające smak i zapach itp. Stosowane zgodnie z tzw. dobrą praktyką produkcyjną tj. zgodnie z ich przeznaczeniem i w ilościach określonych przepisami są bezpieczne dla zdrowia według opinii światowych ekspertów Kodeksu Żywnościowego. Znane są nieliczne przypadki uczulenia na niektóre substancje dodatkowe. Wtedy należy tak dobrać produkty, aby wykluczyć z diety te, które zawierają substancje uczulające.

Oznaczenie trwałości produktu

Zwróć uwagę, że w zależności od rodzaju produktu, stosuje się kilka form oznaczenia trwałości, opisanych terminem przydatności do spożycia lub datą minimalnej trwałości.

Termin przydatności do spożycia

To termin, po upływie którego produkt traci przydatność do spożycia. Termin ten jest podawany w przypadku produktów żywnościowych nietrawnych mikrobiologicznie, łatwo psujących się.

Przykład oznaczenia:

Należy spożyć do: 01.05.2007 lub *Należy spożyć do: 01.05* oznacza, że produkt nie nadaje się do spożycia po upływie podanego terminu.

Data minimalnej trwałości

To data, do której prawidłowo przechowywany produkt żywnościowy zachowuje swoje właściwości.

Przykład oznaczenia:

Najlepiej spożyć przed: 01.05 jeżeli trwałość produktu nie przekracza 3 miesięcy.

Najlepiej spożyć przed końcem 05.2007 – jeżeli trwałość produktu wynosi od 3 do 18 miesięcy.

Najlepiej spożyć przed końcem 2007 – jeżeli trwałość produktu wynosi powyżej 18 miesięcy.

Data opracowania: kwiecień 2007
Dział Jakości Carrefour Polska
Materiał został zaopiniowany przez jednostkę naukową – badawczą w dziedzinie żywności i żywienia
www.carrefour.pl



grupa **carrefour**
POLSKA

JAK CZYTAĆ ETYKIETY PRODUKTÓW ŻYWNOSCIOWYCH

Na przykładzie produktu marki Carrefour wyjaśniamy:

- co to jest informacja o wartości odżywczej i dlaczego warto się z nią zapoznać
- na co zwracać uwagę czytając nazwę i skład produktu
- jak rozumieć oznaczenia trwałości produktu i na jakie inne ważne informacje zwracać uwagę

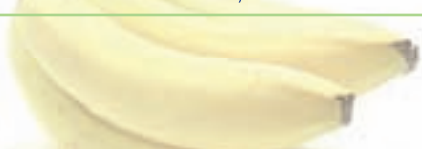




Wartość odżywcza



Informacja o wartości odżywczej produktu spożywczego **podawana jest na opakowaniu produktu zazwyczaj w formie tabeli i odnosi się do 100 g, 100 ml lub porcji.** Uwzględnia wartość energetyczną, zawartość białka, tłuszczu i węglowodanów. Może być rozszerzona o inne składniki np. błonnik pokarmowy, cukry, sól, kwasy tłuszczowe, cholesterol, składniki mineralne i witaminy.



Informacje dodatkowe



Informacja o wartości odżywczej produktu spożywczego odnosi się do produktu w formie, w jakiej jest sprzedawany.

Na przykład, na opakowaniu płatków kukurydzianych znajdziemy informacje o wartości odżywczej 100 g płatków. Zazwyczaj spożywa się je z mlekiem, a więc dodatkowo na opakowaniu może być zamieszczona informacja o wartości odżywczej porcji płatków z mlekiem, pod warunkiem podania dokładniej instrukcji przygotowania tej porcji.



Wartość energetyczna



Wartość energetyczna produktu żywnościowego jest wypadkową zawartości w nim m.in. białka, tłuszczu, węglowodanów przyswajalnych, a także innych składników np. etanolu. Wyrażana jest w kilodżulach (kJ) i kilokaloriach (kcal).

Wartość energetyczną produktu oblicza się stosując następujące współczynniki przeliczeniowe:

- 1 g białka - 17 kJ / 4 kcal
- 1 g tłuszczu - 37 kJ / 9 kcal
- 1 g węglowodanów (przyswajalnych) - 17 kJ / 4 kcal
- 1 g etanolu - 29 kJ / 7 kcal



Dane żywieniowe

Średnia wartość odżywcza 100 ml produktu

Wartość energetyczna 200 kJ / 47 kcal

Białko 0,2 g

Węglowodany 11,1 g

Tłuszcz <0,1 g

Białko



Białko jest jednym z najważniejszych składników odżywczych w naszym pożywieniu. Jest niezbędne do utrzymania budowy i rozwoju organizmu. Musi znajdować się w codziennej diecie.

Białko występuje w produktach zwierzęcych (mleko, sery, mięso, ryby, drób), jak i w produktach roślinnych (rośliny strączkowe, produkty zbożowe). Białko pochodzenia zwierzęcego jest na ogół lepiej przyswajalne niż białko roślinne.

Węglowodany



Węglowodany są jednym z podstawowych źródeł energii w pożywieniu. Z żywieniowego punktu widzenia dzielą się na przyswajalne i nieprzyswajalne. **Węglowodany przyswajalne**, z których organizm czerpie energię to: wielocukry – skrobia i w niewielkim stopniu glikogen, dwucukry – sacharoza, laktoza, maltoza, jednocukry – glukoza i fruktoza. **Węglowodany nieprzyswajalne**: celuloza, hemiceluloza, pektyny wchodzą w skład błonnika pokarmowego (włókna pokarmowego). Błonnik pokarmowy odgrywa ważną rolę w prawidłowej pracy przewodu pokarmowego.

Najwięcej cukrów prostych zawierają: sody, napoje słodzone, owoce. Dobrym źródłem węglowodanów złożonych są produkty zbożowe i warzywa.

Tłuszcz



Pod nazwą „tłuszcz” rozumie się składnik odżywczy. Określenie „tłuszcze” odnosi się do grupy produktów spożywczych np. oleje, masło, tłuszcze do smarowania pieczywa.

Tłuszcz w diecie jest przede wszystkim źródłem energii, kwasów tłuszczowych, a także jest nośnikiem witamin rozpuszczalnych w tłuszczu. Należy pamiętać, że tłuszcz występuje w postaci widocznej (masło, margaryny, oleje) jak i jako tzw. tłuszcz niewidoczny np. w tłustym mięsie, wędlinach, chipsach, ciastkach.

Tłuszcze jadalne dzielą się na tłuszcze pochodzenia zwierzęcego i roślinnego.

Tłuszcze zwierzęce są nośnikami witamin A i D, są źródłem nasyconych kwasów tłuszczowych i cholesterolu. Na uwagę zasługuje tłuszcz występujący w rybach, będący źródłem wielonienasyconych kwasów tłuszczowych z rodziny n-3.

Tłuszcze roślinne zawierają nienasycone kwasy tłuszczowe, w tym znaczne ilości niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT) i witaminę E.



Na przykładzie
Nektaru egzotycznego
marki Carrefour

