



Erasmus+ Project
”Health comes from healthy diet and sports”
2019-1-SI01-KA229-060388_2
2019-2022

Etichete alimentare
Informații nutriționale

Etichetele alimentelor - Mănâncă bine

Majoritatea alimentelor preambalate au o etichetă nutrițională pe spatele sau pe partea laterală a ambalajului. Aceste etichete includ informații despre energia în kilojuli (kJ) și kilocalorii (kcal), denumite de obicei ca și calorii. Acestea includ, de asemenea, informații despre grăsimi, grăsimi saturate (grăsimi saturate), carbohidrați, zaharuri, proteine și sare. Toate informațiile nutriționale sunt furnizate la 100 de grame și uneori la porția de hrană. Supermarketurile și producătorii de alimente evidențiază acum energia, grăsimile, grăsimile saturate, zaharurile și sarea conținut pe partea din față a ambalajului, alături de aportul de referință pentru fiecare dintre acestea.

Pentru o dietă echilibrată:

- mâncați cel puțin 5 porții dintr-o varietate de fructe și legume în fiecare zi
- mesele bazate pe cartofi, pâine, orez, paste sau alți carbohidrați cu amidon –alege cereale integrale sau fibre mai mari acolo unde este posibil



- aveți câteva lactate sau alternative la lactate, cum ar fi băuturi din soia și iaurturi – alegeți opțiuni cu conținut scăzut de grăsimi și zahăr
- mănâncă fasole, leguminoase, pește, ouă, carne și alte proteine - țintește pentru 2 porții de pește în fiecare săptămână, dintre care 1 ar trebui să fie uleios, cum ar fi somonul sau macroul
- alege uleiuri nesaturate și tartine și consumă-le în cantități mici
- bea multe lichide – guvernul recomandă 6 până la 8 căni sau pahare pe zi

Sugestie:

Dacă consumați alimente și băuturi bogate în grăsimi, sare și zahăr, ar trebui să o faceți mai rar și în cantități mici. Încercați să alegeți o varietate de alimente diferite din cele 4 grupuri principale de alimente.

fructe și legume

carbohidrați cu amidon

lactate sau alternative lactate

leguminoase, pește, oua, carne

Majoritatea oamenilor mănâncă și beau prea multe calorii, prea multe grăsimi, zahăr și sare și nu sunt suficiente fructe, legume, pește gras sau fibre.

Cum știu dacă un aliment are un conținut ridicat de grăsimi, grăsimi saturate, zahăr sau sare?

Grăsimi totală mare: mai mult de 17,5 g de grăsime la 100 g

Scăzută: 3 g de grăsime sau mai puțin la 100 g

Grăsimi saturate ridicate: mai mult de 5 g de grăsimi saturate la 100 g



Scăzute: 1,5 g de grăsimi saturate sau mai puțin la 100 g

Conținut ridicat de zaharuri: mai mult de 22,5 g de zaharuri totale la 100 g

Scăzut: 5 g de zaharuri totale sau mai puțin la 100 g

Nivel ridicat de sare: mai mult de 1,5 g de sare la 100 g (sau 0,6 g de sodiu)

Scăzut: 0,3 g de sare sau mai puțin la 100 g (sau 0,1 g de sodiu)

Cod de culoare roșu, chihlimbar și verde

Unele etichete nutriționale din fața ambalajului folosesc coduri de culoare roșie, chihlimbar și verde. Informațiile nutriționale cu coduri de culori vă spun dintr-o privire dacă alimentele au cantități mari, medii sau scăzute de grăsimi, grăsimi saturate, zaharuri și sare:

- roșu înseamnă înalt
- chihlimbar înseamnă mediu
- verde înseamnă scăzut

Pe scurt, cu cât este mai verde pe etichetă, cu atât alegerea este mai



sănătoasă. Dacă cumpărați un aliment care are în totalitate sau în mare parte verde pe etichetă, știți imediat că este o alegere mai sănătoasă.

Chihlimbarul nu înseamnă nici mare, nici scăzut, așa că puteți mânca alimente cu chihlimbar total sau în mare parte pe etichetă.

Dar orice roșu de pe etichetă înseamnă că alimentele sunt bogate în grăsimi, grăsimi saturate, sare sau zaharuri, iar acestea sunt alimentele ar trebui să reducem.

Încercați să mâncați aceste alimente mai rar și în cantități mici.