



Ευρωπαϊκή Επιτροπή



Γενική Διεύθυνση  
Υγείας και Προστασίας  
του Καταναλωτή



**ΠΩΣ**  
διαβάζεται  
μια ετικέτα

# Πώς διαβάζεται

Νιράδες ρυζιού και σιτάρι ολικής αλέσεως, εμπλουτισμένα με βιταμίνες (B1, B2, B3, B6, φολικό οξύ, B12, C) και σίδηρο  
Καθαρό βάρος:

500g e

ΑΝΑΛΟΓΗ ΚΑΤΑ ΠΡΟΤΙΜΗΣΗ ΠΡΙΝ ΑΠΟ

τον Ιούνιο του 2008

1 Ποσότητα

2 Ονομασία του προϊόντος

3 Κατάλογος συστατικών

4 Διατήρηση

5 Παραγωγός / Εισαγωγέας

crunchy

Cereal Lite



crunchy

Cereal Lite

#### ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

Ρυζό, σιτάρι, σιτάρι ολικής αλέσεως, σιτάρι, άμμο, αλεύρο γλυκύτενης γάλα σε σκόνη, σάτιν, φάινα σιταροσέ με χλωριούχο λίπασμα, άρνηση βήχης κριθαρόν, βιταμίνες (C, B3, B6, B2, B1, φολικό οξύ B12), σίδηρος.

#### Πληροφορίες για αλλεργικούς

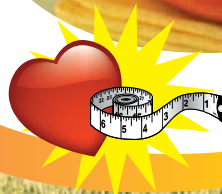
Περιέχει γάλα, σιτάρι και κριθάρι.

Η Crunchy σας εγγυάται ότι μια μερίδα 30g «cereal lite» σας προσφέρει το 25% τουλάχιστον της συστατισμένης ημερήσιας πρόσληψης (RDA) σιδήρου και το 50% της συστατισμένης ημερήσιας πρόσληψης των βιταμινών B1, B2, B3, B6, φολικού οξέος, B12 και C.

crunchy

ΕΓΓΥΗΜΗ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ. ΕΑΝ ΔΕΝ ΜΕΙΝΕΤΕ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΜΕΝΟΙ ΣΑΣ ΕΠΙΣΤΡΕΦΟΥΜΕ ΤΑ ΧΡΗΜΑΤΑ ΣΑΣ.

Πληροφορίες για τα προϊόντα Crunchy  
Τηλ. 0800 14563  
Διεύθυνση: P.O. Box 2000  
Evere 3  
1140 Evere BELGIUM



Πλούσιο σε ίνες

500g e



# μια ετικέτα



**crunchy**

Cereal Lite



Cereal Lite



Το πρωινό είναι το σημαντικότερο γεύμα της ημέρας.



Παράγεται στη Γερμανία για τη:  
C.M.I. 2 av. du Pacifique,  
91977 Courtabonnet, France



6

Βιολογικό

7

ΓΤΟ

8

Προέλευση

9

Διατροφικές πληροφορίες

10

Ισχυρισμοί για τις θρεπτικές και υγιεινές ιδιότητες

Ανά 100g  
Cereal Lite

Ενέργεια	374 kcal (1586 kJ)
Πρωτεΐνες	15 g
Υδατάνθρακες	75 g
Λίπος	7 g
Λιπαρά - από τα οποία κορεσμένα	1,5 g 0,5 g
Ίνες	2,5 g
Νάτριο	0,85 g



## Σήμανση τροφίμων βάσει της νομοθεσίας της ΕΕ

Η Ευρωπαϊκή Ένωση (ΕΕ) θεσπίζει κανόνες σήμανσης για τα τρόφιμα με σκοπό να βοηθήσει όλους τους ευρωπαίους καταναλωτές να γνωρίζουν τι αγοράζουν. Οι κανόνες αποσκοπούν στη διασφάλιση ολοκληρωμένης ενημέρωσης των καταναλωτών για τα προϊόντα διατροφής που αγοράζουν.

Πέρα από τις πληροφορίες, που απαιτούνται βάσει του νόμου, οι παραγωγοί είναι ελεύθεροι να παράσχουν οποιαδήποτε επιπρόσθετη πληροφορία επιθυμούν εφόσον είναι ακριβής και δεν παραπλανά τον καταναλωτή. Υπάρχουν κοινοί κανόνες σήμανσης για όλα τα τρόφιμα και ειδικοί κανόνες για το κρέας, τα οιοπνευματώδη και τα ευπαθή τρόφιμα.



### 1. Ποσότητα:

καθαρή ποσότητα του προϊόντος, που εκφράζεται ως όγκος στα υγρά (π.χ. λίτρο, εκατοστόλιτρο) και ως μάζα στα άλλα προϊόντα.

### 2. Ονομασία του προϊόντος:

πρέπει να περιλαμβάνει πληροφορίες για τη φυσική κατάσταση του τροφίμου ή για την ειδική επεξεργασία στην οποία έχει υποβληθεί (είναι σε σκόνη, κατεψυγμένο, συμπυκνωμένο, καπνιστό κ.λπ.). Η επεξεργασία με ιοντίζουσα ακτινοβολία πρέπει να αναφέρεται πάντοτε.



# Πώς διαβάζεται

## ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

Ρόδι, κνίδα, τσίχλα, κίτρινο κολοκύθι, αλεύρι, σιτάλευρο, ζάχαρη, άλευρο γλυκάνης, γάλα σε σκόνη, αλάτι, φασόλια σιταροί με υψηλό λαυρί, άρωμα βόνης κρέατος, βιταμίνες (C, B1, B6, E, B7, φολικό οξύ B12, σίδηρος.

### 3. Κατάλογος συστατικών:

Όλα τα συστατικά πρέπει να αναγράφονται κατά φθίνουσα τάξη μεγέθους του βάρους τους (εξαιρέση: μείγματα φρούτων ή λαχανικών)

συμπεριλαμβανομένων εκείνων που είναι γνωστό ότι προκαλούν αλλεργικές αντιδράσεις (π.χ. φιστίκια, γάλα, αβγά, ψάρι).

Όσον αφορά στα συστατικά που περιγράφονται με την ονομασία του προϊόντος (π.χ. «ντοματόσουπα»), με εικόνες ή με λέξεις (π.χ. «με φράουλες») ή τα οποία είναι βασικά για το χαρακτηρισμό ενός τροφίμου (π.χ. ποσοστό κρέατος στο «Chili con carne»), γι' αυτά πρέπει να αναγράφεται επίσης το ποσοστό τους.

### 4. Διατήρηση:

η «ημερομηνία λήξης» και η ημερομηνία που αναφέρεται στην «ανάλωση κατά προτίμηση πριν από» δηλώνουν για πόσο καιρό θα παραμείνει φρέσκο το τρόφιμο και θα είναι ασφαλής η κατανάλωσή του.

- Η «**ημερομηνία λήξης**» χρησιμοποιείται για τρόφιμα που χαλούν εύκολα (π.χ. κρέας, αβγά, γαλακτοκομικά). Όλα τα συσκευασμένα νωπά προϊόντα φέρουν «ημερομηνία λήξης». Δεν πρέπει να καταναλώνετε προϊόντα μετά την «ημερομηνία λήξης» τους, επειδή μπορεί να πάθετε τροφική δηλητηρίαση.
- Η «**ανάλωση κατά προτίμηση πριν από**» χρησιμοποιείται για τρόφιμα που μπορούν να διατηρηθούν περισσότερο καιρό (π.χ. δημητριακά, ρύζι, μπαχαρικά). Δεν κινδυνεύετε εάν καταναλώσετε το προϊόν μετά την ημερομηνία που δηλώνεται, αλλά μπορεί να έχει αρχίσει να χάνει τη γεύση του και την υφή του.

ΑΝΑΛΩΣΕΙΣ ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΤΟΥ 2008

### 5. Παραγωγός / Εισαγωγέας:

η επωνυμία και η διεύθυνση του παραγωγού, του συσκευαστή ή του εισαγωγέα πρέπει να αναγράφονται ευανάγνωστα στη συσκευασία ώστε να γνωρίζετε με ποιον πρέπει να επικοινωνήσετε εάν έχετε κάποιο παράπονο ή επιθυμείτε να λάβετε περισσότερες πληροφορίες για το προϊόν.

crunch

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΗΣ ΟΝΟΜΑΣΙΑΣ

© 1998-2008

ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ

ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ

ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ

ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ

ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ

ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ

ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ

ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ

ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ

ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ

ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ

ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ

ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ

ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ

ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ

# μια ετικέτα

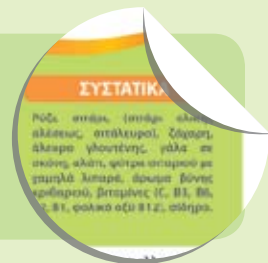
## 6. Βιολογικό:

η χρήση της λέξης «βιολογικό» σε ετικέτες ρυθμίζεται αυστηρά από τη νομοθεσία της ΕΕ. Επιτρέπεται μόνον εφόσον παραπέμπει σε ειδικές μεθόδους παραγωγής τροφίμων οι οποίες τηρούν υψηλά πρότυπα προστασίας του περιβάλλοντος και καλής μεταχείρισης των ζώων. Οι παραγωγοί που πληρούν τους απαιτούμενους όρους μπορούν να χρησιμοποιούν το ευρωπαϊκό λογότυπο «Βιολογική γεωργία - Σύστημα ελέγχου ΕΚ».



## 7. Γενετικά Τροποποιημένοι Οργανισμοί (ΓΤΟ):

η σήμανση είναι υποχρεωτική για προϊόντα που περιέχουν ΓΤΟ σε ποσοστό άνω του 0,9%. Όλες οι ουσίες που προέρχονται από ΓΤΟ πρέπει να αναφέρονται στον κατάλογο των συστατικών με τη λέξεις «γενετικά τροποποιημένο».



## 8. Προέλευση:

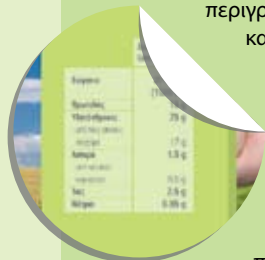
η ένδειξη της χώρας ή της περιφέρειας προέλευσης είναι υποχρεωτική για ορισμένες κατηγορίες προϊόντων όπως το κρέας, τα φρούτα και τα λαχανικά. Είναι επίσης υποχρεωτική όταν το εμπορικό σήμα ή άλλα στοιχεία της ετικέτας, όπως μια εικόνα, μια σημαία ή μια αναφορά σε τόπο μπορούν να παραπλανήσουν τον καταναλωτή ως προς την πραγματική προέλευση του προϊόντος.

Παράγεται στη Γερμανία για την  
C.M.L. - 2 av. du Pacifique, 91977  
Courtabœuf, France



## 9. Διατροφικές πληροφορίες:

περιγράφουν την ενεργειακή αξία και τα θρεπτικά στοιχεία ενός τροφίμου (π.χ. πρωτεΐνες, λίπη, ίνες, νάτριο, βιταμίνες και μέταλλα). Όταν αναγράφεται ισχυρισμός σχετικά με τις θρεπτικές ιδιότητες του προϊόντος (βλ. παρακάτω), οι πληροφορίες αυτές παρέχονται υποχρεωτικά.



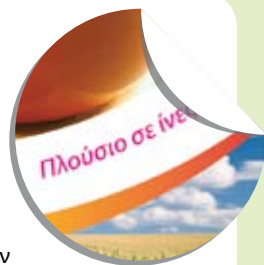
## 10. Ισχυρισμοί για τις θρεπτικές και υγιεινές ιδιότητες:

υπάρχουν κανόνες της ΕΕ για να διασφαλίζεται ότι κάθε ισχυρισμός σχετικά με την υγιεινή ή θρεπτική αξία, ο οποίος αναγράφεται στις συσκευασίες τροφίμων, είναι αληθινός και βασίζεται σε επιστημονικά στοιχεία.

Ισχυρισμοί όπως «χαμηλά λιπαρά» ή «πλούσιο σε ίνες» πρέπει να αντιστοιχούν σε εναρμονισμένους ορισμούς έτσι ώστε να σημαίνουν το ίδιο πράγμα σε όλες τις χώρες της ΕΕ· για παράδειγμα, ο ισχυρισμός «πλούσιο σε ίνες» μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο σε προϊόντα με περιεκτικότητα τουλάχιστον 6g ινών ανά 100g. Τα τρόφιμα με πολλά λιπαρά ή ζάχαρη δεν μπορούν να φέρουν στην ετικέτα τους ισχυρισμούς όπως «περιέχει βιταμίνη C».

Οι ισχυρισμοί για υγιεινές ιδιότητες, όπως «κάνει καλό στην καρδιά», επιτρέπονται μόνον εφόσον μπορούν να αποδειχθούν επιστημονικά. Δεν είναι δυνατόν να αναφέρεται θετικός ισχυρισμός για υγιεινές ιδιότητες στην ετικέτα ενός προϊόντος που περιέχει πολύ αλάτι, λιπαρά ή ζάχαρη. Οι ακόλουθοι ισχυρισμοί για υγιεινές ιδιότητες απαγορεύονται:

- Ισχυρισμοί για την πρόληψη, αντιμετώπιση ή θεραπεία ανθρώπινων νοσημάτων·
- Ισχυρισμοί που αναφέρονται σε ποσοστό ή ποσότητα απώλειας βάρους·
- Αναφορά ότι επιτρέπεται ρητά ή συστήνεται από γιατρούς·
- Ισχυρισμοί που υποδηλώνουν ότι μπορεί να επηρεαστεί η υγεία εάν δεν καταναλωθεί το τρόφιμο.



# Κατανόηση των αριθμών E

Εάν ένα πρόσθετο τροφίμων φέρει αριθμό E, αυτό καταδεικνύει ότι έχει περάσει τις δοκιμασίες ασφάλειας και έχει εγκριθεί για χρήση σε όλη την ΕΕ. Η έγκριση αυτή παρακολουθείται, επανεξετάζεται και τροποποιείται βάσει των νέων επιστημονικών στοιχείων.

Ορισμένα κοινά πρόσθετα τροφίμων είναι τα εξής:

- **Αντιοξειδωτικά:** βοηθούν να διατηρούνται περισσότερο τα τρόφιμα, επειδή εμποδίζουν τα λίπη, τα έλαια και ορισμένες βιταμίνες να ενωθούν με το οξυγόνο της ατμόσφαιρας. Η οξείδωση κάνει το τρόφιμο να ταγίσει και να χάσει το χρώμα του. *Παράδειγμα:* Βιταμίνη C, ονομάζεται επίσης ασκορβικό οξύ ή E300.

- **Χρωστικές ουσίες:** χρησιμοποιούνται μερικές φορές για να αντικαταστήσουν τη φυσική απώλεια χρώματος από τη μεταποίηση ή την αποθήκευση του τροφίμου ή για να σταθεροποιήσουν το χρώμα του προϊόντος. *Παράδειγμα:* Καραμέλα (E150a), που χρησιμοποιείται σε προϊόντα όπως οι σάλτσες και τα αναψυκτικά.

- **Γαλακτωματοποιητές, σταθεροποιητές, πυκνωτικά και ηηκτικά μέσα:** οι γαλακτωματοποιητές, όπως οι λεκιθίνες (E322), βοηθούν να αναμειγνύονται συστατικά τα οποία φυσιολογικά δεν θα αναμειγνύονταν, όπως το λάδι και το νερό. Οι σταθεροποιητές βοηθούν να μην ξεχωρίσουν ξανά συστατικά που έχουν ενωθεί. Ένα κοινό ηηκτικό μέσο είναι η ηηκτίνη

(E440), που χρησιμοποιείται στις μαρμελάδες. Τα πυκνωτικά μέσα δίνουν μεγαλύτερη πυκνότητα στο τρόφιμο όπως ακριβώς η προσθήκη αλευριού κάνει μια σάλτσα πιο πυκνή.

- **Ενισχυτικά γεύσης:** αναδεικνύουν τη γεύση σε πικάντικα ή γλυκά τρόφιμα χωρίς να προσθέτουν κάποια δική τους γεύση. *Παράδειγμα:* το όξινο γλουταμινικό νάτριο (E621), που προστίθεται συχνά σε μεταποιημένα τρόφιμα, ιδίως σε σούπες, σάλτσες και λουκάνικα.
- **Συντηρητικά:** βοηθούν να μη χαλάσουν τα τρόφιμα. Τα περισσότερα τρόφιμα που έχουν μεγάλη διάρκεια ζωής περιέχουν συντηρητικά, εκτός εάν έχει εφαρμοστεί άλλη μέθοδος συντήρησης – όπως κατάψυξη, κονσερβοποίηση ή αποξήρανση. *Παραδείγματα:* Τα αποξηραμένα φρούτα υφίστανται συχνά επεξεργασία με διοξείδιο του θείου (E220) για να μην αναπτύσσουν μούχλα ή βακτήρια, ενώ το μπέικον, το ζαμπόν, το παστό βοδινό (corned beef) και άλλα αλλαντικά υφίστανται συχνά επεξεργασία με νιτρώδη και νιτρικά άλατα (E249 έως E252) κατά την επεξεργασία τους.
- **Γλυκαντικές ουσίες:** χρησιμοποιούνται συχνά αντί για ζάχαρη σε προϊόντα όπως τα αναψυκτικά με ανθρακικό, το γιαούρτι και οι τσίχλες. *Παραδείγματα:* Ασπαρτάμη (E951), σακχαρίνη (E954), ακε σουλφάμη K (E950) και σορβιτόλη (E420).

## Περισσότερες πληροφορίες

Η σήμανση των τροφίμων στο δικτυακό τόπο της ΓΔ Υγείας και Προστασίας του Καταναλωτή  
[http://ec.europa.eu/food/food/labellingnutrition/foodlabelling/index\\_en.htm](http://ec.europa.eu/food/food/labellingnutrition/foodlabelling/index_en.htm)

Η βιολογική γεωργία στο δικτυακό τόπο της ΓΔ Γεωργίας και Αγροτικής Ανάπτυξης  
[http://ec.europa.eu/agriculture/qual/organic/index\\_el.htm](http://ec.europa.eu/agriculture/qual/organic/index_el.htm)

Απορίες σχετικά με την Ευρώπη; Επικοινωνήστε μαζί μας  
[http://ec.europa.eu/europedirect/index\\_el.htm](http://ec.europa.eu/europedirect/index_el.htm)

Δικαιώματα πνευματικής ιδιοκτησίας: Ευρωπαϊκές Κοινότητες, 2007  
 Επιτρέπεται η αναπαραγωγή για μη εμπορικούς σκοπούς με αναφορά της πηγής.

Γενική Διεύθυνση Υγείας και Προστασίας του Καταναλωτή  
 Ευρωπαϊκή Επιτροπή – Β-1049 Βρυξέλλες  
[http://ec.europa.eu/dgs/health\\_consumer/index\\_en.htm](http://ec.europa.eu/dgs/health_consumer/index_en.htm)

Το έγγραφο αυτό χρηματοδοτήθηκε από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή στο πλαίσιο σύμβασης που υπογράφηκε με την εταιρεία Qwentos KANTOR. Ο σκοπός του είναι ενημερωτικός και δεν περιέχει επίσημες οδηγίες της Επιτροπής ως προς την ερμηνεία της κοινοτικής νομοθεσίας και πολιτικής.