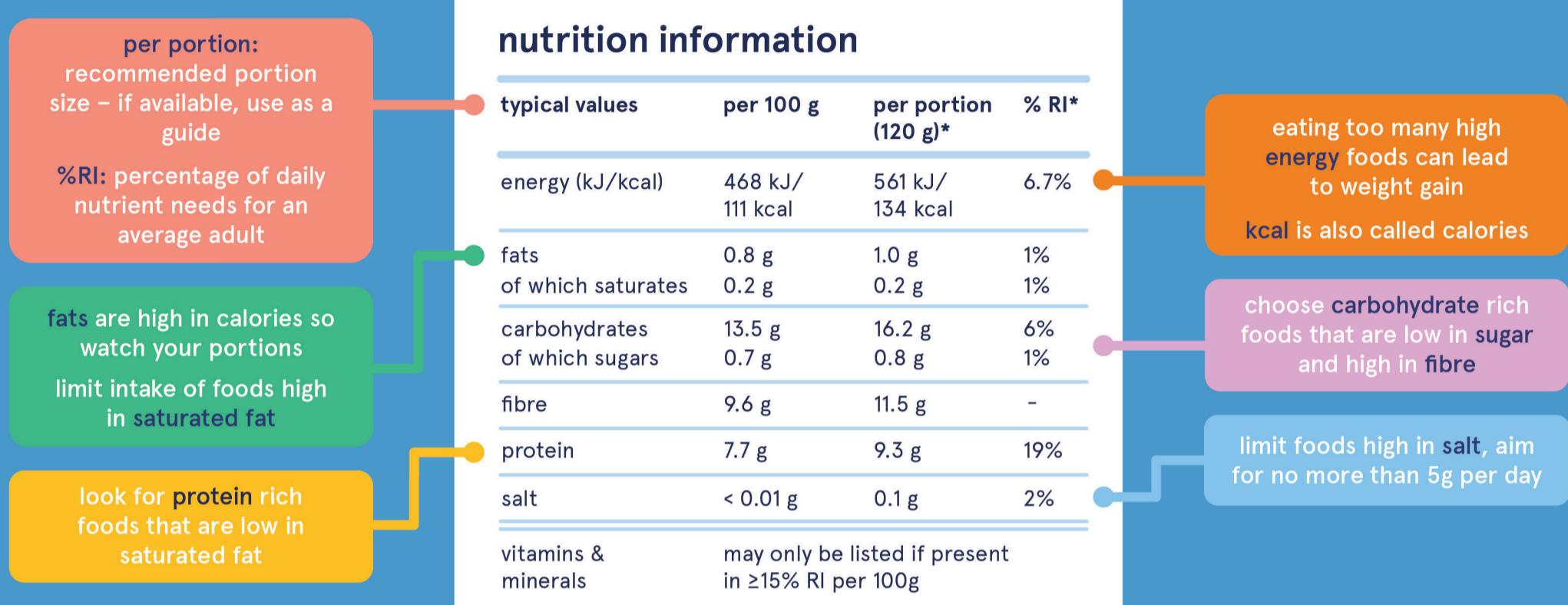


NUTRITION LABELLING

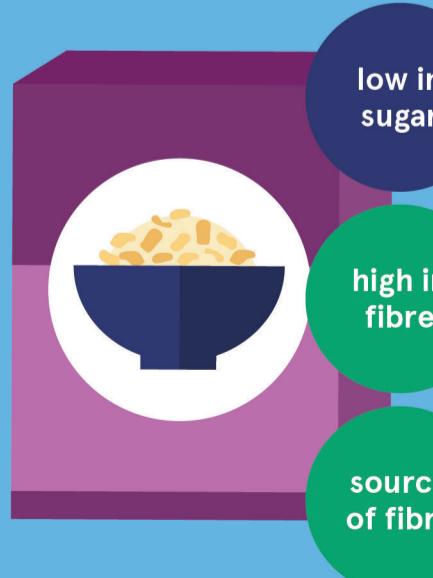
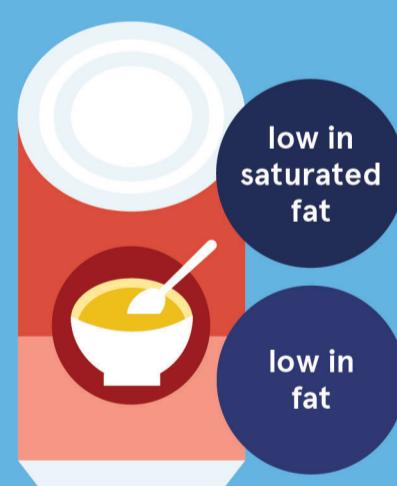
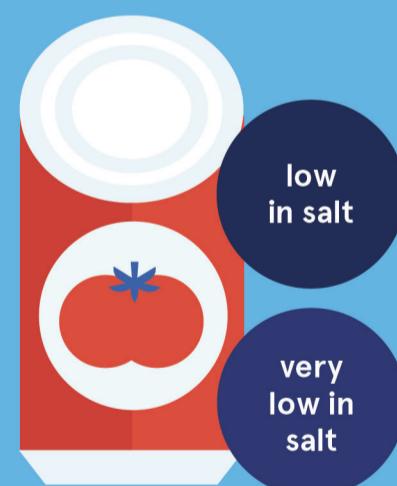
Understanding nutrition labels can help you make healthier choices (part 1)

What you should know



What do nutrition claims mean?

(per 100 g or 100 ml)



NUTRITION LABELLING

Understanding nutrition labels can help you make healthier choices (part 2)

How much is too much?

(values per 100 g of food)



Limit foods and drinks high in fat (especially saturated fat), sugar and salt – not every day. Choose in smaller amounts.

NÄHRWERTKENNZEICHNUNG

Das Verstehen der Nährwertkennzeichnungen kann dir dabei helfen, gesündere Entscheidungen zu treffen (Teil 1)

Was du wissen solltest

pro Portion: empfohlene Portionsgröße – falls verfügbar, als Richtlinie verwenden
%RI: Prozentsatz des täglichen Nährstoffbedarfs eines durchschnittlichen Erwachsenen

Fette sind kalorienreich, achte also auf deine Portionen
reduziere die Aufnahme von Lebensmitteln mit hohem Gehalt an gesättigten Fettsäuren

suche nach proteinreichen Lebensmitteln, die wenig gesättigte Fettsäuren enthalten

Nährwertinformation

typische Werte	pro 100 g	pro Portion (120 g)*	% RI*
Energie (kJ/kcal)	468 kJ/ 111 kcal	561 kJ/ 134 kcal	6,7%
Fette	0,8 g	1,0 g	1%
davon gesättigt	0,2 g	0,2 g	1%
Kohlenhydrate	13,5 g	16,2 g	6%
davon Zucker	0,7 g	0,8 g	1%
Ballaststoff	9,6 g	11,5 g	-
Protein	7,7 g	9,3 g	19%
Salz	< 0,01 g	0,1 g	2%
Vitamine & Mineralien	dürfen nur aufgeführt werden, wenn sie in $\geq 15\%$ RI pro 100 g enthalten sind		

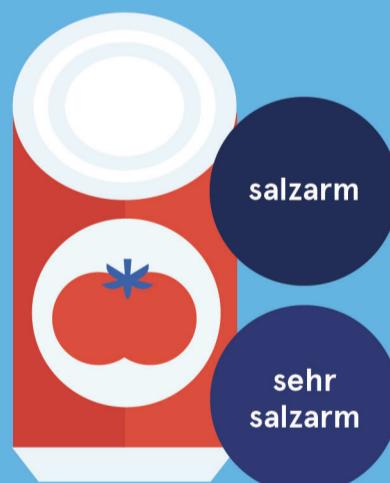
*Referenzaufnahme eines durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal)

zu viel energiereicher Lebensmittel essen, kann zu Gewichtszunahme führen
kcal wird auch Kalorien genannt

wähle kohlenhydratreiche Lebensmittel, die wenig Zucker und viel Ballaststoffe enthalten

reduziere salzreiche Lebensmittel und versuche, nicht mehr als 5 g Salz pro Tag aufzunehmen

Was bedeuten Nährwertangaben? (pro 100 g oder 100 ml)



$\leq 0,12$ g Natrium oder $\leq 0,3$ g Salz

sehr salzarm

$\leq 0,04$ g of Natrium oder $\leq 0,1$ g of Salz



arm an gesättigten Fettsäuren

$\leq 1,5$ g (Feststoffe) oder $\leq 0,75$ g (Flüssigkeiten)

fettarm

≤ 3 g (Feststoffe) oder $\leq 1,5$ g (Flüssigkeiten)



zuckerarm
 ≤ 5 g (Feststoffe) oder $\leq 2,5$ g (Flüssigkeiten)

reich an Ballaststoffen

≥ 6 g oder ≥ 3 g pro 100 kcal

Ballaststoffquelle

≥ 3 g oder $\geq 1,5$ g pro 100 kcal



Vitamin- und Mineralstoffquellen

$\geq 15\%$ Nährstoffreferenzwert

reich an Vitaminen und Mineralstoffen

$\geq 30\%$ Nährstoffreferenzwert

NÄHRWERTKENNZEICHNUNG

Das Verstehen der Nährwertkennzeichnungen kann dir dabei helfen, gesündere Entscheidungen zu treffen (Teil 2)

Wie viel ist zu viel?

(Werte pro 100 g Lebensmittel)



Fett



gesättigte Fettsäuren



Zucker



Salz



Reduziere die Aufnahme der Lebensmittel und Getränke, die reich an Fett (insbesondere gesättigten Fettsäuren), Zucker und Salz sind – konsumiere sie nicht jeden Tag. Wähle sie in kleineren Mengen.

ETIQUETADO NUTRICIONAL

Entender las etiquetas nutricionales puede ayudarte a tomar decisiones más saludables (parte 1)

Lo que deberías saber

por porción: tamaño de porción recomendado – si esta disponible, utilizar como guía

%RI: porcentaje de necesidades diarias de nutrientes para adulto promedio

las grasas son ricas en calorías así que observa tu porciones

limita la ingesta de alimentos con alto contenido de grasas saturadas

busca alimentos ricos en proteínas con bajo contenido de grasas saturadas

información nutricional

valores típicos	por 100 g	por porción (120 g)*	% RI*
energía (kJ/kcal)	468 kJ/ 111 kcal	561 kJ/ 134 kcal	6,7%
grasas	0,8 g	1,0 g	1%
de los cuales saturadas	0,2 g	0,2 g	1%
carbohidratos	13,5 g	16,2 g	6%
de los cuales azúcares	0,7 g	0,8 g	1%
fibra	9,6 g	11,5 g	-
proteína	7,7 g	9,3 g	19%
sal	< 0,01 g	0,1 g	2%
vitaminas y minerales	Solo puede enumerarse si está presente en ≥15% RI por 100 g		

comiendo demasiados alimentos de alto contenido de energía puede conducir a un aumento de peso

kcal también se llama calorías

elige alimentos ricos en carbohidratos con bajo contenido de azúcar y alto contenido de fibra

limita los alimentos ricos en sal, trata de no consumir más de 5 g al día

*ingesta de referencia de un adulto promedio (8400kJ/2000 kcal)

¿Qué significan las declaraciones nutricionales? (por 100 g o 100 ml)



≤ 0,12 g
de sodio o
≤ 0,3 g de sal

muy bajo
contenido
de sal

≤ 0,04 g
de sodio or
≤ 0,1 g de sal



bajo
contenido
de grasas
saturadas

≤ 1,5 g (sólidos) o
≤ 0,75 g (líquidos)

bajo
contenido
de grasa

≤ 3 g (sólidos) o
≤ 1,5 g (líquidos)



bajo
contenido
de azúcar

≤ 5 g (sólidos) o
≤ 2,5 g (líquidos)

alto
contenido
de fibra

≥ 6 g o
≥ 3 g por
100 kcal

fuente de
fibra

≥ 3 g o
≥ 1,5 g por
100 kcal



fuente de
vitaminas y
minerales

≥ 15% valor
de referencia
de nutrientes

alto de
vitaminas y
minerales

≥ 30% valor
de referencia
de nutrientes

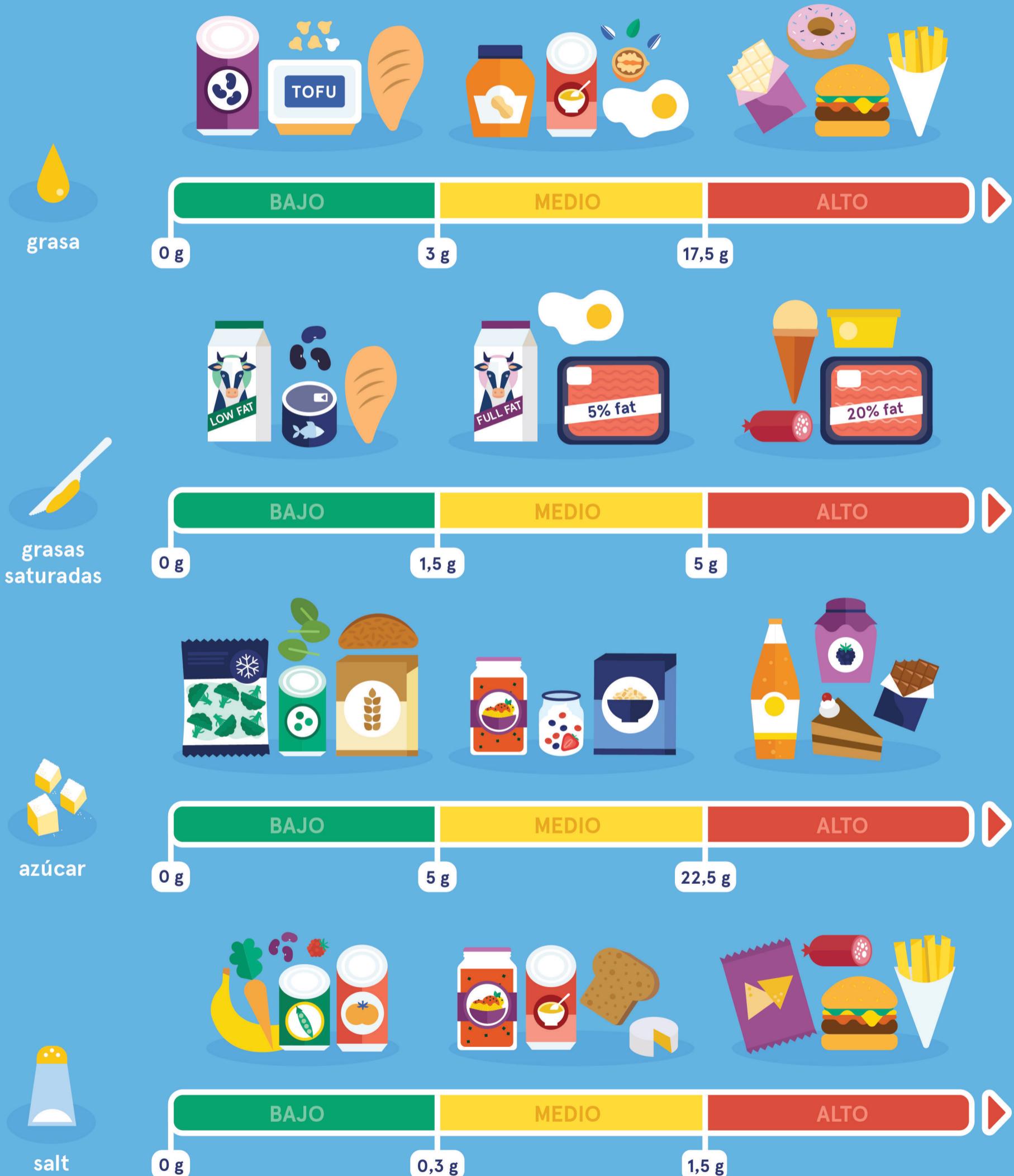
ETIQUETADO NUTRICIONAL

Entender las etiquetas nutricionales puede ayudarte a tomar decisiones más saludables (parte 2)



¿Cuánto es demasiado?

(valores por cada 100 g de alimento)



Limita los alimentos y bebidas con alto contenido de grasa (especialmente grasas saturadas), azúcar y sal – no todos los días. Elige cantidades más pequeñas.

ÉTIQUETAGE NUTRITIONNEL

Comprendre les étiquettes alimentaires peut nous aider à faire des choix alimentaires plus sains (partie 1)



Que devrions-nous savoir

par portion: taille de portion recommandée: si disponible, utilise-la comme référence

%RI: pourcentage des besoins nutritionnels quotidiens pour un adulte moyen

Les matières grasses étant riches en calories, tu devrais surveiller la taille de tes portions

Limite la consommation d'aliments riches en graisses saturées

choisis des aliments riches en protéines qui sont à faible teneur en graisses saturées

information nutritionnelle

valeurs typiques	par 100 g	par portion (120 g)*	% RI*
énergie (kJ/kcal)	468 kJ/ 111 kcal	561 kJ/ 134 kcal	6,7%
matières grasses	0,8 g	1,0 g	1%
dont saturées	0,2 g	0,2 g	1%
glucides	13,5 g	16,2 g	6%
dont sucres	0,7 g	0,8 g	1%
fibres alimentaires	9,6 g	11,5 g	-
protéines	7,7 g	9,3 g	19%
sel	< 0,01 g	0,1 g	2%
vitamines & minéraux	ne peuvent figurer sur la liste que s'ils sont présents en ≥15% RI par 100g		

manger trop d'aliments énergétiques peut conduire à une prise de poids
kcal est également appelé calories

choisis les aliments riches en glucides qui sont à faible teneur en sucre et à haute teneur en fibre

limite la consommation d'aliments riches en sel, essaie de la limiter au maximum à 5 g par jour

*apport de référence d'un adulte moyen (8400kJ/2000 kcal)

Quelle est la signification des allégations nutritionnelles ? (par 100 g ou 100 ml)



≤ 0,12 g en sodium ou ≤ 0,3 g de sel

très pauvre en sel

≤ 0,04 g en sodium ou ≤ 0,1 g of sel

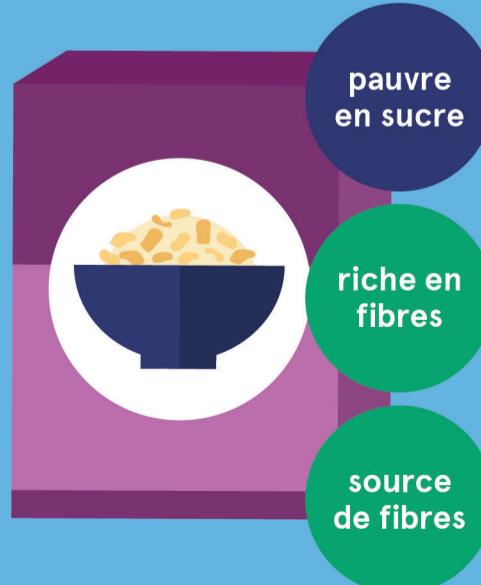


pauvre en graisses saturées

≤ 1,5 g (solides) ou ≤ 0,75 g (liquides)

pauvre en graisses

≤ 3 g (solides) ou ≤ 1.5 g (liquides)



≤ 5 g (solides) ou ≤ 2,5 g (liquides)

riche en fibres

≥ 6 g ou ≥ 3 g par 100 kcal

source de fibres

≥ 3 g ou ≥ 1,5 g par 100 kcal



source de vitamines & minéraux

≥ 15% valeur nutritionnelle de référence

riche en vitamines et minéraux

≥ 30% valeur nutritionnelle de référence

ÉTIQUETAGE NUTRITIONNEL

Comprendre les étiquettes alimentaires peut nous aider à faire des choix alimentaires plus sains (partie 2)



Trop, c'est combien ?

(valeurs par 100 g de nourriture)



matières grasses



matières grasses saturées



sucré



sel



Limite la consommation d'aliments et de boissons riches en graisses (particulièrement graisses saturées), sucres et sel – pas tous les jours.
Consomme des quantités plus petites.

ETICHETTE NUTRIZIONALI

Capire le etichette nutrizionali può aiutarti a fare scelte più sane (parte 1)



Cosa dovresti sapere

per porzion: grandezza della porzione consigliata - se disponibile, utilizzala come guida

%RI: percentuale del fabbisogno nutrizionale giornaliero per un adulto medio

i grassi sono ricchi in calorie quindi attenzione alle porzioni

limita l'assunzione di cibi ad alto contenuto di grassi saturi

cerca cibi ricchi di proteine che abbiano un basso contenuto di grassi saturi

informazioni nutrizionali

valori tipici	per 100 g	per porzion (120 g)*	% RI*
energia (kJ/kcal)	468 kJ/ 111 kcal	561 kJ/ 134 kcal	6,7%
grassi	0,8 g	1,0 g	1%
di cui saturi	0,2 g	0,2 g	1%
carboidrati	13,5 g	16,2 g	6%
di cui zuccheri	0,7 g	0,8 g	1%
fibre	9,6 g	11,5 g	-
proteine	7,7 g	9,3 g	19%
sale	< 0,01 g	0,1 g	2%
vitamine e minerali		possono essere elencati solo se presenti in $\geq 15\%$ RI per 100 g	

mangiare troppi cibi ricchi in apporto energetico può portare ad un aumento di peso

kcal sono anche dette calorie

scegli cibi ricchi di carboidrati contenenti pochi zuccheri e ricchi di fibre

limita i cibi ricchi di sale, cerca di non consumare più di 5 gr di sale al giorno

*assunzione di riferimento per un adulto medio (8400kJ/2000 kcal)

Che significato hanno le indicazioni nutrizionali? (per 100 gr oppure 100 ml)



basso
contenuto
di sale

$\leq 0,12$ g di sodio
 $\circ \leq 0,3$ g di sale

contenuto
di sale molto
basso

$\leq 0,04$ g di sodio
 $\circ \leq 0,1$ g di sale

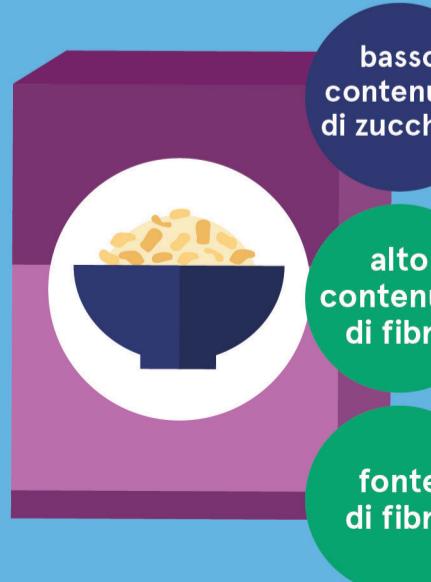


basso
contenuto
di grassi
saturi

$\leq 1,5$ g (solidi) o
 $\leq 0,75$ g (liquidi)

basso
contenuto
di grassi

≤ 3 g (solidi) o
 $\leq 1,5$ g (liquidi)



basso
contenuto
di zuccheri

≤ 5 g (solidi) o
 $\leq 2,5$ g (liquidi)

alto
contenuto
di fibre

≥ 6 g o
 ≥ 3 g per
100 kcal

fonte
di fibre

≥ 3 g o
 $\geq 1,5$ g per
100 kcal



fonte di
vitamine e
minerali

$\geq 15\%$ di valore
nutritivo di
riferimento

alto
contenuto
di vitamine e
minerali

$\geq 30\%$ di valore
nutritivo di
riferimento

ETICHETTE NUTRIZIONALI

Capire le etichette nutrizionali può aiutarti
a fare scelte più sane (parte 2)



Quanto è troppo?

(valori per 100 gr di cibo)



grassi



grassi saturi



zuccheri



sale



Limita i cibi e le bevande ricchi di grassi (specialmente di grassi saturi), zuccheri e sale - non ogni giorno. Consumali in minori quantità.