



Παξιμάδια - Φρυγανιές

Ταυτίο 4

Διατητικά - Κομπόστες

Ταυτίο 6

Ταυτίο 7

Ταυτίο 8

Γαλλικά - Ζάχαρη

Γαλλικά σιμιθιά

Ταυτίο 10

Ταυτίο 12

Ταυτίο 14

Ταυτίο 15

Ταυτίο 16

Ταυτίο 17

Ταυτίο 18

Ταυτίο 19

Ταυτίο 20



# ΕΤΙΚΕΤΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ



# ΕΤΙΚΕΤΑ

Είναι οποιοδήποτε περιγραφικό υλικό που είναι τυπωμένο, χαραγμένο, ζωγραφισμένο πάνω στη συσκευασία ενός τροφίμου.

# Πώς διαβάζεται μια ετικέτα



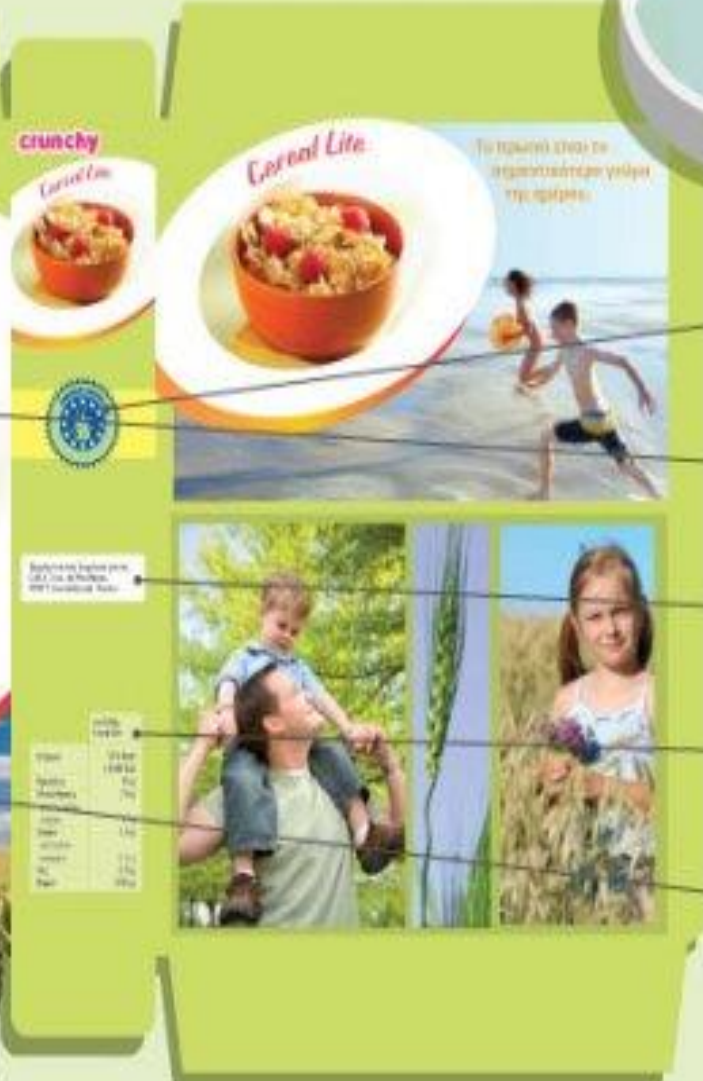
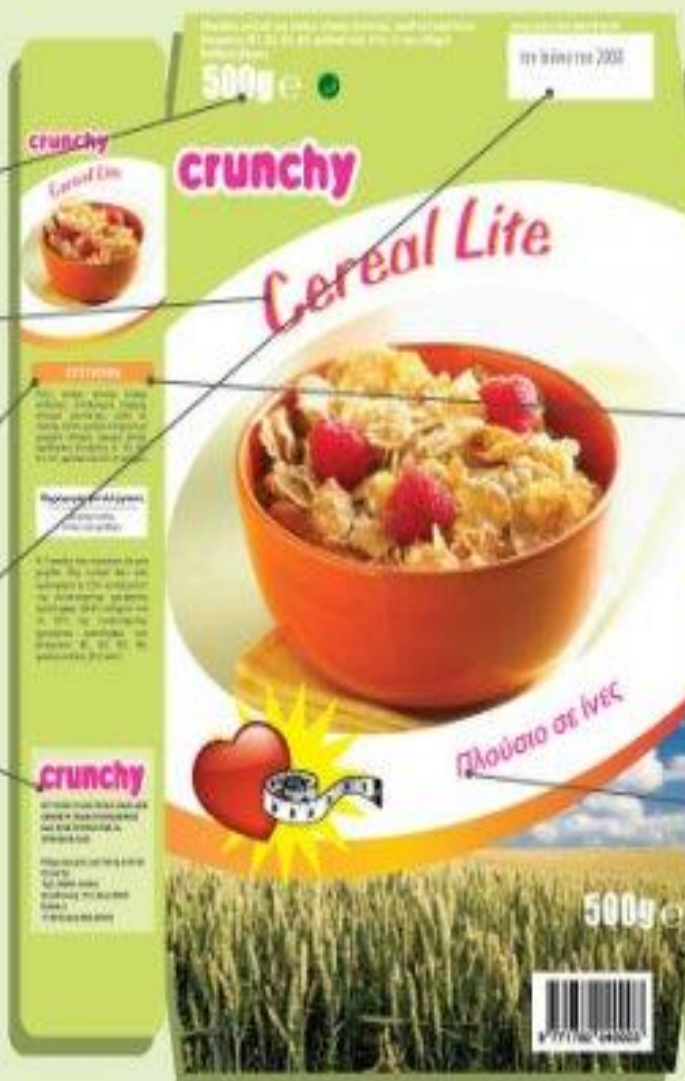
1 Ποσότητα

2 Ονομασία των προϊόντων

3 Κατάλογος συστατικών

4 Διατήρηση

5 Παραγωγός / Εισαγωγέας



6 Βιολογικό

7 ΓΤΟ

8 Προέλευση

9 Διατροφικές πληροφορίες

10 Ισχυρισμοί για τη θρεπτική και υγιεινή ιδιότητα

## Ετικέτες τροφίμων. Τι πληροφορίες παίρνουμε από αυτές:

Πώς λέγεται  
το προϊόν

### ΜΠΙΣΚΟΤΑ ΜΕ 3 ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ

Συστατικά: Δημητριακά 50% (σιτάρι, σίκαλη, βρώμη), ζάχαρη, φυτικά έλαια, αποβουτυρωμένο γάλα σκόνη, σιρόπι γλυκόζης, διογκωτικές ύλες, όξινο ανθρακικό αμμώνιο, βανίλια, αλάτι.

#### ΠΙΝΑΚΑΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

	Ανά 100g	Ανά μπισκότο
Ενέργεια	393kcal	68.8kcal
Πρωτεΐνες	9g	1.6g
Υδαίανθρακες	60g	10.5g
Λιπαρά	13g	2.3g

Περιέχονται 10 μπισκότα ανά μπισκότο σε 100g.  
Ανάκτηση κατά προτίμηση πριν το τέλος: 01.2007

Παρασκευάζονται στην Ελλάδα από την:  
Μ.ΠΑΥΛΟΥ Α.Ε.  
Λεωφ.Μαραθίνος 11  
Αττική

ΚΑΘΑΡΟ ΒΑΡΟΣ **175g**

Από τι είναι  
φτιαγμένο

Τι  
προσφέρει  
στον  
οργανισμό  
μας

Μέχρι πότε  
πρέπει να το  
φάμε

Πόσο βάρος  
έχει

Ποιος το  
φτιάχνει  
και σε  
ποια χώρα

# ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΕΤΙΚΕΤΑΣ

- Όνομα προϊόντος
- Ημερομηνία παραγωγής
- Ημερομηνίας συσκευασίας
- Ημερομηνία λήξης
- Θρεπτικά συστατικά
- Καθαρό βάρος
- Ραβδωτός κώδικας
- Όνομα και διεύθυνση κατασκευαστή
- Χώρα προέλευσης
- Οδηγίες χρήσης και αποθήκευσης
- Πρόσθετα



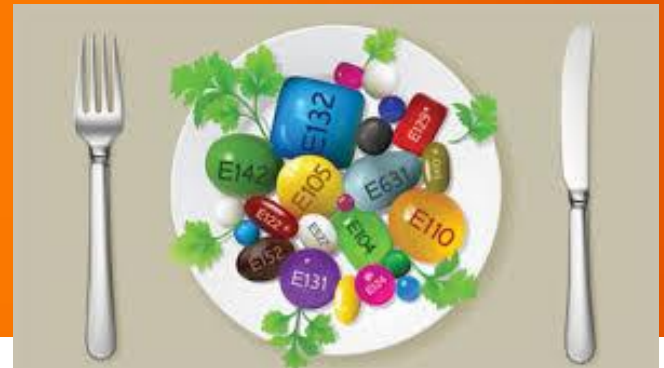
# ΠΡΟΣΘΕΤΑ

- Πρόσθετα χαρακτηρίζονται οι ουσίες εκείνες που προστίθενται στα τρόφιμα κατά την επεξεργασία και την εμπορία τους, σκόπιμα ή τυχαία.
- Είναι ουσίες χημικές, φυσικές ή συνθετικές
- Αναγράφονται στην ετικέτα με το χαρακτηριστικό E (πχ. E200) ή με τη χημική τους ονομασία (πχ. σορβικό οξύ).



# ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΠΡΟΣΘΕΤΩΝ

- Συντηρητικά
- Γαλακτωματοποιητικά
- Χρωστικές
- Σταθεροποιητικά
- Αντιοξειδωτικά
- Οξέα
- Ενισχυτικά γεύσης



# Οι λόγοι που χρησιμοποιούνται στα τρόφιμα είναι για να :

- παρατείνουν τη διάρκεια ζωής των τροφίμων (εμποδίζουν την αλλοίωση).
- διευκολύνουν τις συνθήκες παραγωγής τους.
- βελτιώνουν την εμφάνιση, το άρωμα, το χρώμα, την υφή της τροφής.
- βελτιώνουν και διατηρούν τη θρεπτική αξία του τροφίμου.
- διατηρούν την ποιότητα της τροφής.
- δίνεται η δυνατότητα κατανάλωσης τροφίμων όλο το χρόνο

# Προϊόντα που περιέχουν Ε (τσίχλα)



E422

Πηκτικά μέσα

E129

Χρωστικές ουσίες

E330

Αντιοξειδωτικές  
ουσίες

# Προϊόντα που περιέχουν Ε (ζελεδάκι)

E330

Ρυθμιστές οξύτητας



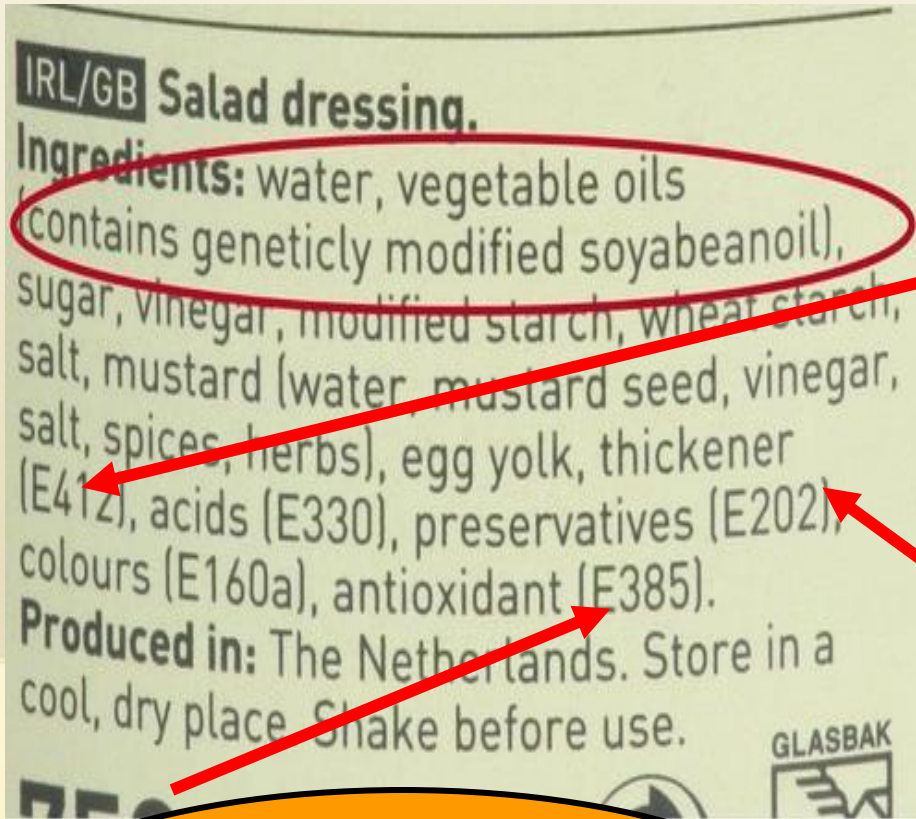
E160

Φυσικό  
πορτοκαλί-κίτρινο  
χρώμα

E122

Κόκκινο χρώμα,  
αζώχρωμα

# Προϊόντα που περιέχουν Ε(σάλτσα σαλάτας)



E412  
Φυσικός πηκτικός παράγοντας

E202  
Συνθετικό συντηρητικό

E385  
Χηλικό αντιδραστήριο

# Ευαισθησία στα Ε

---

- Ορισμένοι άνθρωποι πιο ευαίσθητοι από άλλους.
- Εσύ πόσο ευαίσθητος είσαι;
- Αζωτούχες ενώσεις, ένοχες για αλλεργίες
- Ημικρανίες και ναυτίες (ασπαρτάμη)
- Εξανθήματα (αντιοξειδωτικά)

# Επτά ένοχα «Ε»

Τα πρόσθετα τροφίμων προστίθενται στα προϊόντα διατροφής για να βελτιωθεί η συντήρηση, η γεύση, η εμφάνισή τους ή για να τροποποιηθεί το χρώμα τους

## E 102



**ΤΑΡΤΡΑΖΙΝΗ:**

- μπισκότα
- παγωτά
- αναψυκτικά
- γλυκά
- κροκέτες ψαριών
- κέικ

Απαγορευμένο στη  
Νορβηγία και  
την Αυστρία

## E 104



**ΚΙΤΡΙΝΗ ΚΙΝΟΛΙΝΗ:**

- γλυκά
- αναψυκτικά

Απαγορευμένο στη  
Νορβηγία, στις ΗΠΑ,  
στην Ιαπωνία και την  
Αυστραλία

## E 110



**ΚΙΤΡΙΝΟ FCF:**

- γιαούρτα
- φτηνές μαρμελάδες
- γλυκίσματα
- γαλέτα

Απαγορευμένο στη  
Νορβηγία, στη Σουη-  
δία και τη Φινλανδία

## E 122



**ΚΑΡΜΟΪΖΙΝΗ:**

- παγωτά
- γλυκίσματα,
- γιαούρτα
- κέικ

Απαγορευμένο στη  
Νορβηγία, στη  
Σουηδία, στις ΗΠΑ  
και την Ιαπωνία

## E 124



**ΕΡΥΘΡΟ  
ΚΟΧΕΝΙΛΗΣ:**

- γλυκίσματα
- ζελέ
- φρούτα σε  
κονσέρβη
- επιδόρπια
- κέικ

Απαγορευμένο στη  
Νορβηγία και τις ΗΠΑ

## E 129



**ΚΟΚΚΙΝΟ  
ΤΡΟΦΙΜΩΝ 17:**

- γλυκίσματα
- αναψυκτικά
- καρυκεύματα

Απαγορευμένο  
στη Νορβηγία και  
την Αυστρία

## E 211



**ΒΕΝΖΟΪΚΟ ΝΑΤΡΙΟ:**

- συντηρητικό σε  
αναψυκτικά
- σάλτσες  
για σαλάτες,  
μπάρμπεκιου κ.ά

Δεν είναι  
απαγορευμένο

# Μπορούμε να ζήσουμε χωρίς Ε;

- Μείωση κατανάλωσης σε πατατάκια, γαριδάκια κτλ
- Αποφυγή κατανάλωσης αναψυκτικών τύπου κόλα
- Μείωση κατανάλωσης έτοιμων γευμάτων – είτε καταψυγμένων είτε απο εστιατόρια
- Σπιτικές μπάρες δημητριακών με βρώμη, πίτσα, σουβλάκι κτλ