

Τι να προσέχουμε σε μια ετικέτα τροφίμου

Γενικές πληροφορίες

Δεν ξεχνάμε να ελέγχουμε:

- Την ημερομηνία λήξης
- Το καθαρό βάρος του προϊόντος σε συνάρτηση με την τιμή
- Πιθανούς διατροφικούς ισχυρισμούς (για παράδειγμα «χαμηλό σε λίπος», ή «χωρίς ζάχαρη», ή «καλή πηγή φυτικών ινών»).
- Πιθανή ύπαρξη αλλεργιογόνων ουσιών.
- Τα συστατικά και τα πρόσθετα που περιέχει το τρόφιμο.
- Εάν το προϊόν είναι ειδικής ετικέτας (ΠΟΠ & ΠΓΕ)¹ Προστατευμένης Ονομασίας Προέλευσης & Προστατευμένης Γεωγραφικής Ένδειξης
- Εάν το τρόφιμο είναι βιολογικό.
- Τη χώρα προέλευσης.
- Εάν η συσκευασία είναι φιλική προς το περιβάλλον.

Διατροφικές Πληροφορίες

Ελέγχουμε:

- Την προτεινόμενη ποσότητα μερίδας.
- Την περιεκτικότητα σε θερμίδες ανά μερίδα.
- Την περιεκτικότητα σε λίπος ανά 100 γραμμάρια
 - Είδος λιπαρών οξέων: αποφεύγουμε τα κορεσμένα λίπη και προτιμούμε τα μονοακόρεστα, τα πολυακόρεστα και ιδιαίτερα τα ω-3 λιπαρά οξέα.
- Την περιεκτικότητα σε ζάχαρη (περιορίζουμε τα τρόφιμα με πολλή ζάχαρη).
- Την περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες (προτιμάμε τρόφιμα με πολλές φυτικές ίνες επειδή μειώνουν τη χοληστερόλη και διευκολύνουν την κινητικότητα του εντέρου).
- Την περιεκτικότητα σε αλάτι ή νάτριο (προσπαθούμε να περιορίσουμε το αλάτι).
- Εάν το τρόφιμο είναι εμπλουτισμένο με βιταμίνες και ιχνοστοιχεία και την περιεκτικότητά τους.
- Τέλος, βλέπουμε το ποσοστό των θερμίδων και των θρεπτικών συστατικών (%) που καλύπτει η κατανάλωση αυτού του τροφίμου, σε σχέση με τις Ενδεικτικές Ημερήσιες Προσλήψεις.

¹ Π.Ο.Π= προϊόντα Προστατευμένης Ονομασίας Προέλευσης
Π.Γ.Ε= προϊόντα Προστατευμένης Γεωγραφικής Ένδειξης