Διατροφική ετικέτα

Η διατροφική ετικέτα είναι ένα πολύ χρήσιμο εργαλείο που μας βοηθάει να κάνουμε υγιεινές επιλογές τροφίμων μέσα στη μέρα. Βρίσκεται σε όλα τα συσκευασμένα τρόφιμα και ροφήματα, και συνοδεύει την ετικέτα με τα συστατικά των τροφίμων. Ο Διατροφικός Πίνακας περιέχει όλες τις απαραίτητες διατροφικές πληροφορίες ανά 100g τροφίμου ή/και ανά μερίδα!

Γάλα

Ελαφρύ 1,5% Λιπαρά

Μερίδα
Μπορείτε να βρείτε την ποσότητα της μερίδας σε γραμμάρια και τον αριθμό των μερίδων που περιέχει η συσκευασία του προϊόντος. Η συσκευασία πολλές φορές περιέχει περισσότερες από 1 μερίδα. Αν φάμε παραπάνω από 1 μερίδα τότε πολλαπλασιάζουμε τις θερμίδες και τα θρεπτικά συστατικά που αναγράφονται επί τον αριθμό μερίδων που φάγαμε!

Μέση ανάλυση θρεπτικών συστατικών

		Ανά 100ml	Ανά 250ml	%ΣΗΠ*
Ενέργεια	**kJ**	**204**	**510**	
	kcal	**49**	**123**	**6%**
Λιπαρά	**g**	**15**	**3,75**	**5%**
κορεσμένα	**g**	**1,1**	**3**	**14%**
Υδατάνθρακες	**g**	**5,1**	**12,75**	**5%**
σάκχαρα	**g**	**5,1**	**13**	**14%**
Πρωτεΐνη	**g**	**3,4**	**9,5**	**17%**
Αλάτι	**g**	**0,1**	**0,3**	**4%**
Ασβέστιο	**mg**	**100**	**250**	**31%**
Φώσφορος	**mg**	**80**	**200**	**29%**
Βιταμίνη Β2	**mg**	**0,15**	**0,4**	**27%**
Βιταμίνη Β12	**μg**	**0,4**	**1**	**40%**

Το 1,5LT περιέχει 6 ποτήρια γάλα 250mL.
Κάθε ποτήρι 250mL περιέχει

Θερμίδες	Λιπαρά	Κορεσμένα	Σάκχαρα	Αλάτι
123	3,75g	3g	13g	0,3g
6%	5%	14%	14%	4%

***Συνιστώμενη Ημερήσια Πρόσληψη ενός ενήλικα (8400kJ/2000kcal) ανά ένα ποτήρι γάλα (250ml).**

Θρεπτικά συστατικά
Τις ποσότητες μακροθρεπτικών συστατικών που περιέχονται στο τρόφιμο/ρόφημα (λιπαρά, υδατάνθρακες, πρωτεΐνες, φυτικές ίνες) και τις υποκατηγορίες αυτών (κορεσμένα λιπαρά και σάκχαρα ή απλοί υδατάνθρακες).

Θερμίδες (ενέργεια):
Οι θερμίδες μας ενημερώνουν για την ενέργεια που περιέχεται στην ποσότητα τροφίμου/ροφήματος που καταναλώσαμε. Αν ένα τρόφιμο αποδίδει 100 kcal ανά μερίδα θεωρείται μέτριας ενεργειακής πυκνότητας, ενώ αν αποδίδει 400 kcal ανά μερίδα θεωρείται υψηλής ενεργειακής πυκνότητας.

Σάκχαρα
Φυσικά ή προστιθέμενα, κρυφές πηγές και γλυκαντικά.
Η διατροφική ετικέτα μας δίνει πληροφορίες για τους απλούς υδατάνθρακες, τα γνωστά σάκχαρα, που περιέχονται στα τρόφιμα, αλλά δεν διακρίνει αν αυτά τα σάκχαρα προκύπτουν φυσικά στο τρόφιμο ή αν έχουν προστεθεί σε αυτό για να βελτιώσουν τη γεύση του.
Τρόφιμα όπως το γάλα/γιαούρτι, τα φρούτα, τα λαχανικά αποτελούνται σχεδόν αποκλειστικά από υδατάνθρακες σε μορφή σακχάρων. Μια μικρή ποσότητα σακχάρων υπάρχει φυσικά και σε άλλα τρόφιμα (όπως δημητριακά, όσπρια κτλ). Αυτά τα σάκχαρα, όπως και τα ίδια τα τρόφιμα, είναι ευεργετικά για την υγεία μας και η πρόσληψη τους δεν αποθαρρύνεται.

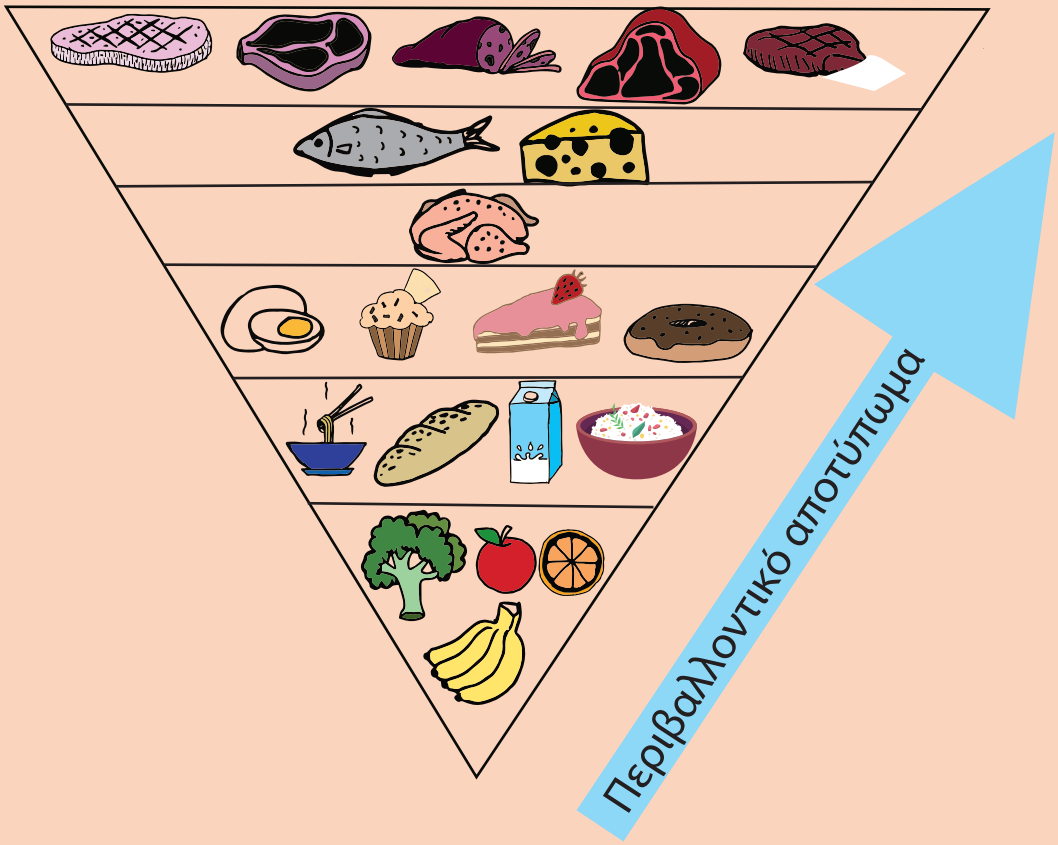
Το ποσοστό της Συνιστώμενης Ημερήσιας Πρόσληψης (%ΣΗΠ)
Η τιμή αυτή δίνεται για την ενέργεια και τα σημαντικότερα θρεπτικά συστατικά, των οποίων η πρόσληψη σε μεγαλύτερες ποσότητες ενδέχεται να έχει δυσμενείς επιδράσεις στην υγεία. Το ποσοστό (%) της ΣΗΠ δίνεται ανά μία μερίδα προϊόντος, με βάση μια δίαιτα 2000 θερμίδων! Είναι σημαντικό να αναφερθεί πως αυτή η δίαιτα απευθύνεται σε ενήλικες, και δεν καλύπτει απαραιτήτως τις ανάγκες των παιδιών και εφήβων.
Τα τρόφιμα που καλύπτουν ≤5% ΣΗΠ για ένα θρεπτικό συστατικό θεωρούνται ως χαμηλή πηγή για το συγκεκριμένο θρεπτικό συστατικό, ενώ όταν καλύπτουν ≥20% από ένα θρεπτικό συστατικό ανά μερίδα, θεωρούνται ως υψηλές πηγές για το συγκεκριμένο θρεπτικό συστατικό.

Θρεπτικά που θέλουμε σε υψηλό ποσοστό %ΣΗΠ: *Φυτικές Ίνες, Βιταμίνες, Μέταλλα*
Θρεπτικά που θέλουμε σε χαμηλό ποσοστό %ΣΗΠ: *Κορεσμένα λιπαρά, Αλάτι/Νάτριο, Πρόσθετη ζάχαρη/σάκχαρα, Trans λιπαρά*

Τα συστατικά του τροφίμου: Η σειρά με την οποία αναγράφονται τα συστατικά δείχνει και την περιεκτικότητα του προϊόντος σε αυτά. Δηλαδή, το πρώτο συστατικό βρίσκεται σε μεγαλύτερη ποσότητα μέσα στο προϊόν, το δεύτερο συστατικό στην αμέσως μικρότερη ποσότητα και ούτω καθ' εξής.

ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ, ΓΙΝΟΜΑΣΤΕ ΑΣΠΙΔΑ.
εθνική δράση κατά της παιδικής παχυσαρκίας
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ Υπουργείο Υγείας
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ Υπουργείο Παιδείας, Θρησκευμάτων και Αθλητισμού
unicef για κάθε παιδί
Ελλάδα 2.0
Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης NextGenerationEU
ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ HAROKOPIO UNIVERSITY

Σκεφτείτε το περιβάλλον
Η συσκευασία τροφίμων έχει οικολογικό αποτύπωμα. Φιλικές προς το περιβάλλον είναι όσες συσκευασίες έχουν κατασκευαστεί από χαρτί ή χαρτόνι, ανακυκλωμένα και ανακυκλώσιμα υλικά (πλαστικό, αλουμίνιο, γυαλί, κ.α.), ενώ την καλύτερη επιλογή για το περιβάλλον αποτελούν τα τρόφιμα σε μη συσκευασμένη μορφή (χύμα). Γυαλί, κονσέρβες και πλαστικές συσκευασίες που δεν έχουν ανακυκλωθεί, έχουν το υψηλότερο οικολογικό αποτύπωμα και επιβαρύνουν τον πλανήτη μας!



Θυμήσου να ανακυκλώσεις τις συσκευασίες των τροφίμων που κατανάλωσες!

Εκτός από το διατροφικό πίνακα αρκετά τρόφιμα φέρουν και άλλες επισημάνσεις που μπορεί να σε βοηθήσουν! Τα προϊόντα vegan ή vegetarian έχουν συνήθως ένα πράσινο φυλλαράκι, τα προϊόντα με χαμηλό οικολογικό αποτύπωμα έχουν πατουσίτσες, τα ελεύθερα γλουτένης έχουν ως σήμα ένα σιτάρι, κ.ά.

ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ, ΓΙΝΟΜΑΣΤΕ ΑΣΠΙΔΑ.
εθνική δράση κατά της παιδικής παχυσαρκίας
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ Υπουργείο Υγείας
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ Υπουργείο Παιδείας, Θρησκευμάτων και Αθλητισμού
unicef για κάθε παιδί
Ελλάδα 2.0 ΕΘΝΙΚΟ ΣΧΕΔΙΟ ΑΝΑΚΑΜΨΗΣ ΚΑΙ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ
Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης NextGenerationEU
ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ HAROKOPIO UNIVERSITY