

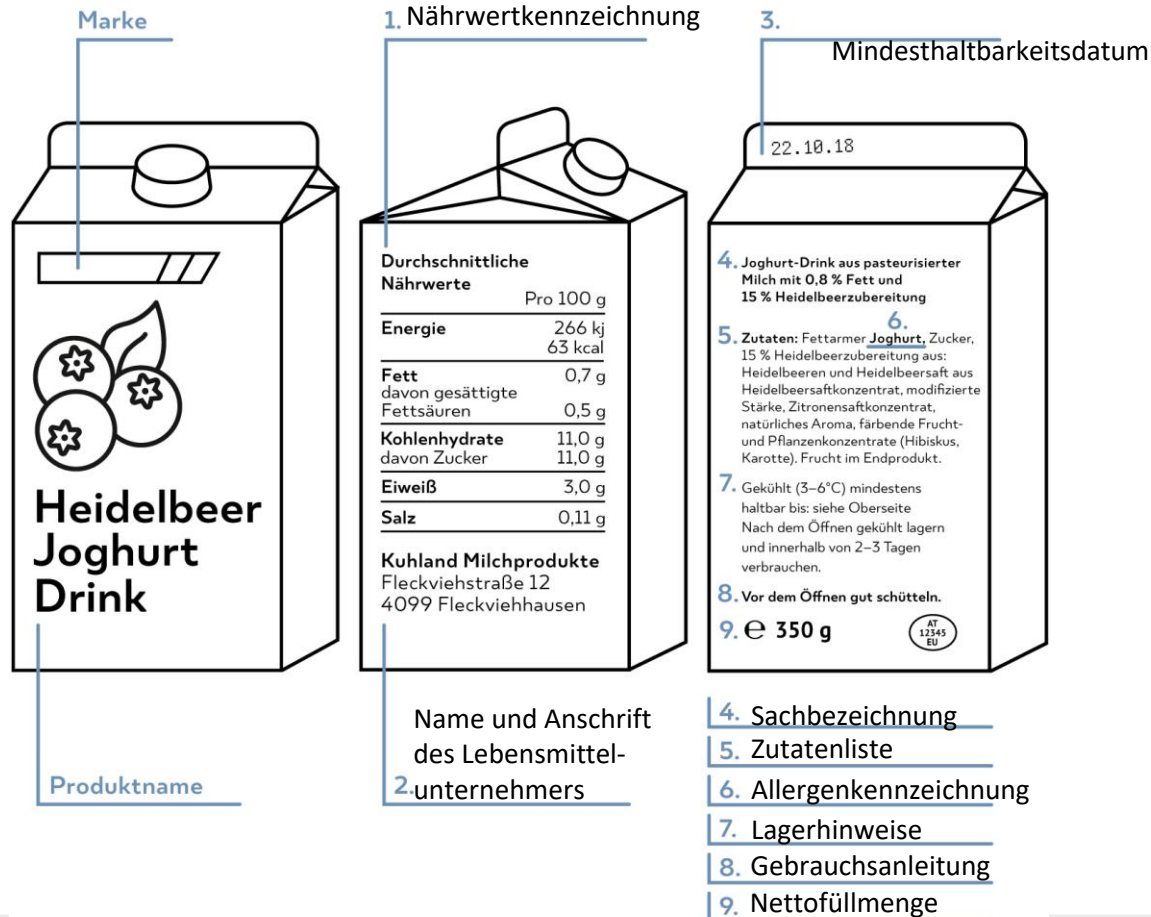
Schlau informiert

Informiere dich über Lebensmittel und
triff schlaue Entscheidungen!



Pflichtkennzeichnung

Diese gilt laut **EU-Lebensmittelinformationsverordnung Nr. 1169/2011** seit Ende 2014 für alle verpackten Lebensmittel.



Jede Menge Zutaten

Die **Zutatenliste** gibt Auskunft darüber, woraus ein Produkt wirklich besteht. Die Reihenfolge ist entscheidend: Die Hauptzutat steht an erster Stelle, die am geringsten enthaltene Zutat an letzter Stelle.

Achtung: Zucker hat viele Namen!

Zutaten: Geröstete Vollkorngetreideflocken (HAFER- 12%, GERSTEN- 5%, WEIZEN- 5%), Glukosesirup, Getreidecrispies (WEIZENMEHL 14%, Zucker, Maismehl 2%, Reismehl 2%, GERSTENMALZ, Salz, Karamellzuckersirup), pflanzliches Fett (Kokosnuss), Glukose-Fruktose-Sirup, Traubenzucker, Honig 4%, Stabilisator E 422, Invertzuckersirup, Erdbeersaftkonzentrat 1%, natürliche Aromen, Heidelbeerpulver 0,3%, Maisstärke, Säuerungsmittel Citronensäure, Emulgator Sonnenblumen-Lecithine, Salz.

Die inneren Werte

In der **Nährwerttabelle** werden die wichtigsten Nährwerte aufgeschlüsselt (seit Ende 2016 auf fast allen verpackten Waren verpflichtend).

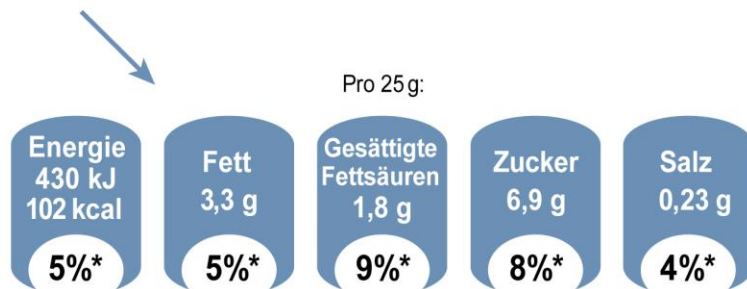
- ✚ Die Angabe der sogenannten „**Big 7**“ der Nährwertkennzeichnung erfolgt immer in der gleichen Reihenfolge.
- ✚ Zur besseren Vergleichbarkeit müssen sich die Nährwerte immer auf 100 Gramm oder 100 Milliliter des Lebensmittels beziehen.

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g oder pro 100 ml	
Energie	kJ/kcal
Fett	g
davon gesättigte Fettsäuren	g
Kohlenhydrate	g
davon Zucker	g
Eiweiß	g
Salz	g

Bewertungsmodell: Referenzmengen

- ✚ **Referenzmengen** (RM, engl. RI reference intake) zeigen, mit welchem Prozentsatz ein Produkt zu den Richtwerten für die Tageszufuhr an Energie und Nährstoffen beiträgt. Sie beziehen sich immer auf die Empfehlungen für einen durchschnittlichen Erwachsenen.
- ✚ Es gibt verschiedene Darstellungsformen:

Hier werden die so genannten **BIG 5** (Energie, Fett, gesättigte Fettsäuren, Zucker, Salz) angegeben.



% RM für Erwachsene

Pro 100g:
1720 kJ / 409 kcal

Pro Portion (200g):



Pro 100g:
2343 kJ / 560 kcal

Hier erfolgt nur die Energieangabe.

*Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal)

Bewertungsmodell: Nutri-Score

Der **Nutri-Score** ist eine fünfstufige Farbskala, die auf einen Blick die Nährwertqualität eines verarbeiteten Lebensmittels verrät:

- ✚ von dunkelgrün / Buchstabe A – vorteilhafte Nährwertqualität
- ✚ bis rot / Buchstabe E – weniger vorteilhafte Nährwertqualität

Berechnung:

Summe aus Plus- und Minus-Punkten

Je niedriger die Punkteanzahl, umso besser (grüner) ist die Nährwertqualität, und umso häufiger kann ein Produkt im Rahmen einer gesunden Ernährung am Teller landen.



- ✚ Pluspunkte gibt es für: Energie, gesättigte Fettsäuren, Gesamtzucker, Natrium
- ✚ Minuspunkte gibt es für: Obst-/Gemüse/-Nussanteile, Ballaststoffe, Protein

Orientierungskriterien für Milch und Getränke

SIPCAN hat einfache **Orientierungskriterien für Getränke und Milchprodukte** entwickelt, die schnell verraten, ob ein Getränk oder ein Milchprodukt eine gute Wahl ist.

Für Getränke gilt:

- ✚ maximal 6,7 g Zucker pro 100 ml
- ✚ ohne Süßstoffe



Für Milchprodukte (Joghurts, Puddings, Milchgetränke etc.) gilt:

- ✚ maximal 12 g Zucker pro 100 ml bzw. 100 g
- ✚ maximal 4,2 % Gesamtfett (= 4,2 g Fett in 100 g/ml)
- ✚ ohne Süßstoffe / Zuckeraustauschstoffe



Schlau informiert

Auch wenn wir das Kleingedruckte
nicht bei jedem Einkauf studieren:

Wer die Informationen auf einer
Lebensmittelverpackung versteht,
ist *schlau informiert* und klar im Vorteil!