



EROSKI
FUNDAZIOA

zurekin



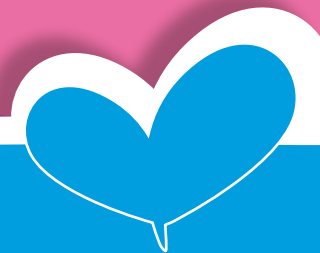
ELIKADURA
ESKOLA

4/

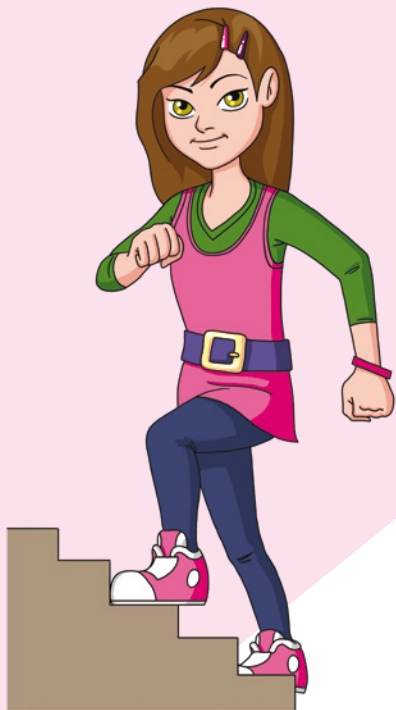
Nutrizio etiketatua eta nutrizio semaforoa



Hazteko energia



Produktuen etiketek elikagai jakin baten osasungarritasunaren informazio zabala ematen digute. Etiketan agertzen den informazioa ulertzea uste baino errazagoa da eta horrek elikadura orekatua izaten lagunduko digu oso



1/ Nutrizio etiketatua

Supermerkatura joan eta edozein produktu hartzen dugunean, ikusiko dugu nola horietako bakoitzean jakiaren informazio handia duen etiketa dagoen. Oso garrantzitsua da etiketa hori interpretatzen ikastea guretzat produktu hori osasungarria den ala ez jakiteko. Esan genezake nutrizio etiketatua produktu jakin baten aurkezpen gutuna dela. Zorionez, gero eta informazio handiagoa dakar, eta hala, erosteko erabakia hartzeko lagunduko digu modu eraginkorrago batez. Laburbilduz, produktu bat aukeratzekoan, honako honi erreparatu behar diogu:

- > **Produktuaren izen legala.**
- > **Osagaien zerrenda.**
- > **Informazio osagarria:** Erabiltzeko modua eta kontserbazioa.
- > **Alergeneoen gaineko informazioa.**
- > **Nutriente kopurua eta produktuaren energia-ekarpenaren gaineko nutrizio informazioa:** proteinak, karbono hidratoak, koipeak eta bere motak, zuntza, sodioa...
- > **Energia-ekarpena:** Kilokaloria bezalako energia neurria.
- > **Iraungitze-data edo kontsumitzeko data gomendatua.**
- > **Ontzian dagoen edukiaren kantitatea.**

> Produktuaren izen legala.

> Osagaien zerrenda.

EL NÉCTAR MULTIFRUTAS EROSKI SANNIA NO CONTIENE AZÚCARES AÑADIDOS, SOLO LOS NATURALMENTE PRESENTES EN LAS FRUTAS QUE LO COMPONEN, POR ESO CONTIENE UN 57% MENOS DE AZÚCAR QUE UN NÉCTAR MULTIFRUTAS AZUCARADO.

INFORMACIÓN	INFORMAZIOA
<p>Néctar multifrutas parcialmente a partir de concentrado con 5 vitaminas y edulcorantes. Contenido de fruta: mínimo 50%.</p> <p>INGREDIENTES: Agua, zumos de naranja y manzana a base de concentrados (41%), purés de mango, plátano y maracujá (9%), acidulante: ácido cítrico, vitaminas A, B1, B6, B9, C y edulcorantes: aspartame y acesulfame.</p> <p>MODO DE EMPLEO: Agitar antes de servir.</p> <p>CONSERVACIÓN: Mantener en lugar fresco y seco. Una vez abierto conservar refrigerado y consumir en los 4 días siguientes.</p>	<p>Fruta anitzeko nektarra, partzialki kontzentratutik sortua; 5 bitamina eta edulkoratzaileak dituena.</p> <p>Fruta-edukia: gutxienez % 50.</p> <p>OSAGAIAK: Ura, zuku kontzentratuetatik ateralako laranja- eta sagar-zukuak (% 41), mango-, banana- eta maracujá-pureak (% 9), azidulantea: azido zitrikoa, bitaminak A, B1, B6, B9, C eta edulkoratzaileak: aspartamoa eta azesulfamoa.</p> <p>ERABILERA: Astindu zerbiltzatu aurretik.</p> <p>KONTSERBAZIOA: Ireki ondoren, hozkailuan gorde, eta 4 egun igaro aurretik kontsumitu.</p>
INFORMACIÓ	INFORMACIÓN
<p>Néctar Multifruta parcialment a partir de concentrat amb 5 vitamines i edulcorants. Contingut de fruita: mínim 50%.</p> <p>INGREDIENTS: Aigua, suc de taronja i de poma a base de concentrats (41%), purés de mango, plàtan i fruita de la passió (9%), acidulant: àcid cítric, vitamines A, B1, B6, B9, C i edulcorants: aspartam i acesulfam.</p> <p>INSTRUCCIONS D'ÚS: Agiteu-ho abans de servir-ho.</p> <p>CONSERVACIÓ: Quan ho hagueu obert, conserveu-ho refrigerat i consumeu-ho dins dels 4 dies següents.</p>	<p>Néctar Multifroitas parcialment a partir de concentrado con 5 vitaminas e edulcorantes. Contido de froita: mínimo 50%.</p> <p>INGREDIENTES: Agua, zumes de laranja e mazá a base de concentrados (41%), purés de mango, plátano e maracujá (9%), acidulante: ácido cítrico, vitamines A, B1, B6, B9, C e edulcorantes: aspartame e acesulfame.</p> <p>MODO DE EMPREGO: Axillar antes de servir.</p> <p>CONSERVACIÓN: Unha vez aberto conservar refrixerado e consumir nos 4 días seguintes.</p>

> Informazio osagarria: Erabiltzeko modua eta kontserbazioa.

> Alergenoen gaineko informazioa.

INFORMACIÓN ALÉRGICOS		
Contiene una fuente de fenilalanina.		
INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
VALORES MEDIOS POR	100ml	por ración (200ml)
Valor energético	23kcal (98kJ)	46kcal (197kJ)
Proteínas	0,2g	0,4g
Hidratos de carbono de los cuales azúcares	5,6g 4,2g	11,1g 8,5g
Grasas de las cuales saturadas de las cuales monoinsaturadas de las cuales poliinsaturadas	0,0g 0,0g 0,0g	0,0g 0,0g 0,0g
Fibra alimentaria	0,1g	0,2g
Sodio	0,00g	0,00g
Vitamina A	120µg (15%CDR)	240µg (30% CDR)
Vitamina B1	0,17mg (15%CDR)	0,34mg (30% CDR)
Vitamina B6	0,21mg (15%CDR)	0,42mg (30% CDR)
Vitamina B9	30µg (15%CDR)	60µg (30% CDR)
Vitamina C	12mg (15%CDR)	24mg (30% CDR)
C.D.R.: Cantidades Diarias Recomendadas de vitaminas y minerales. Una ración: 1 vaso (200ml). Este envase contiene 10 raciones.		
EXPLICACIÓN DEL SEMÁFORO NUTRICIONAL		
<p>Cantidad de calorías en un vaso de néctar.</p> <p>Porcentaje de calorías que te aporta un vaso de néctar respecto de las que necesitas en el día (CDO).</p> <p>● BAJO ● MEDIO ● ALTO</p>	<p>CALORÍAS</p> <p>46</p> <p>2%</p>	<p>CALORÍAS 2.000 kcal</p> <p>AZÚCAR 90g</p> <p>GRASA 70g</p> <p>GRASA SATURADA 20g</p> <p>SAL 6g</p> <p>FIBRA 24g</p>
<p>La Cantidad Diaria Orientativa (CDO) es una guía sobre la cantidad de calorías y varios nutrientes que debes ingerir al día para mantener una dieta sana. Una alimentación variada y equilibrada y algo de ejercicio físico son fundamentales para mejorar nuestra salud.</p> <p>*Los porcentajes de Cantidad Diaria Orientativa (CDO) expresados en el frente del envase están calculados para una mujer adulta con una ingesta diaria de 2.000 kcal. Las necesidades nutricionales individuales pueden ser más altas o más bajas, en función del sexo, edad, nivel de actividad física y otros factores.</p>		
Consumir preferentemente antes del / Lote: Ver parte superior del envase		Contenido neto / Eduki garbia Contingut net / Contido neto

> Nutriente kopurua eta produktuaren energia-ekarpenaren gaineko nutriazio informazioa: proteinak, karbono hidratoak, koipeak eta bere motak, zuntza, sodioa...

> Energia-ekarpena: Kilokaloria bezalako energia neurria.

> Iraungitze-data edo kontsumitzeko data gomendatua.

> Ontzian dagoen edukiaren.

2/ Zer da nutrizio semaforoa?

Gauzak errazago ikusteko,
erreparatu nutrizio
semaforoari

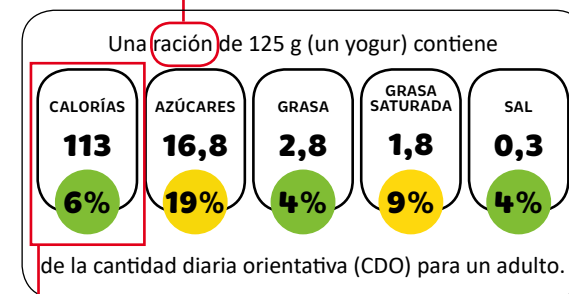
Produktu baten nutrizio informazioa modu erraz eta ikusgarrian agertzeko sistema da **nutrizio semaforoa**: **Berde** (gutxi), **horia** (ertaina) eta **laranja** (asko) koloreak erabiltzen dira produktuaren nutriente kopurua agertzeko. Delako nutrizio semaforo horrek erosteko erabakia erraztuko digu oso, dakarren informazioaren zehaztasuna dela-eta.

Koloreen sistema:

- CDOren %7,5 baino gutxiago. Zifra asko berdez agertuz gero, osasungarriagoa dela aditzera ematen du.
- CDOren %7,5 eta %20 artean. Erreparatu behar diogu produktuak ez dituela zifra asko horiz.
- CDOren %20 baino gehiago. Ez dugu laranja zifradun produktu gehiegi erabili behar.



Erraziotzat hartzen da behin hartzen den elikagai kopurua.



CALORÍAS

113

6%

Goiko partean osasunaren ikuspuntutik nutrienteen gaineko informazioa agertzen da: azukreak, koipea, saturatutako koipea, eta zenbaitetan, zuntza.

Ehuneko honek erakusten du Eguneroko Kopuru Orientagarria (CDO) delakoaren arabera kopurua batek zein ekarpen egiten digun. Ereduaren jogurtak, adibidez, egunean gomendatzen den %6 kaloria-ekarpenean ematen digu.

Zenbaki honek errazio bakoitzak dakarren kaloria, azukre, koipe, saturatutako koipe, gatz eta nutrienteen kopurua.



NUTRIZIO SEMAFOROA
Koloreek errazio batek kaloria, azukre, koipe, saturatutako koipe eta gatz maila altua al a baxua duen erakusten digute, betiere, kontsumitu beharko genukeen kopuruaren arabera.

Ba al zenekiten?



Astero kirola egiten duen 10 urteko ume batek 1500 eta 2000 Kcal artean behar du, gizon batek 2200 eta 2700 artean eta emakume batek 1800 eta 2200 artean. Nutrizio etiketatuan produktu jakin batek zer kopuru duen ikus dezakezu.

Eroski bere markako produktuetan nutrizio semaforoa sartzen lehenengo supermerkatua izan zen. Bezeroen nahia asetzeko egin zuen.

Zer ikasi dugu gaurkoan?

- Nutrizio etiketatua zehatz-mehatz erakusten digu nolakoa den hartuko dugun jakia: koipeak, osagaiak, kontserbatzeko modua.
- Nutrizio semaforoa produktu jakin batek duen nutriente kopurua erraz adierazteko sistema berria da.



Jarduerak

Nutrizio etiketatua eta nutrizio semaforoa

1 Irakurri etiketak. Ekarri al duzue ikasgelara produktu-ontzirik edo etiketarik? Taldeka jarriko gara, eta produktuen etiketak irakurriko ditugu.

a) Uste al duzue ezinbestekoa dela etiketak aztertzea zerbait erosten dugunean supermerkatuan? Ondorioen bat atera al duzue?

c) Zuen ustez, bereziki zeri erreparatu behar diogu produktu bat aukeratzeko orduan?

b) Ba al zegoen zerbait ezagutzen ez zenutena eta deigarria egin zaizuenena? Zer?

Jarduerak

Nutrizio etiketatua eta nutrizio semaforoa

2

Kalkuluen jolasa. Etiketen datuen inguruko kalkuluak egitean datza jolasa.

a) Zein da produktu baten balio energetikoa?

b) Nor hurbildu da gehien?

c) Zein dira osagaiak?

Hemendik aurrera, zerbait errotera joaten zaretenean gurasoekin, errepara iezaiezue nutrizio-semaforoei eta etiketei. Aho bete hortz utziko dituzu!

