 Sveikatos ir vartotojų apsaugos  
generalinis direktoratas



**KAI**  
teisingai perskaityti  
**etiketę?**

# Kaip teisingai

Ryžių dribsniai, sveiki kviečių grūdai, praturtinti vitaminais (B1, B2, B3, B6, folio rūgštis, B12, C) ir geležimi.  
Bendras svoris:

GERIAUSIASI MI

2008 m. birželio mėn.

500g e

1 Kiekis

2 Produkto pavadinimas

3 Sudedamųjų dalių sąrašas

4 Galiojimo data

5 Gamintojas (importuotojas)

crunchy



crunchy

Cereal Lite

#### SUDEDAMOSIOS DALYS

Ryžiai, kviečiai (sveiki kviečių grūdai, kvietiniai miltai), cukrus, miltų gliukimas, pieno milteliai, druska, neribotai kviečių gemalai, miežių salyko aromatas, vitaminai (C, B3, B6, B2, B1, folio rūgštis, B12), geležis.

#### Informacija apie alergines reakcijas galinčias sukelti medžiagas:

Saldintyje yra pieno, kviečių ir miežių.

„Crunchy“ garantuoja, kad savalygė 30 g „Cereal Lite“, gausite mažiausiai 25 % geležies ir 50 % vitaminų B1, B2, B3, B6, folio rūgšties, B12 ir C rekomenduojamos dienos normos.

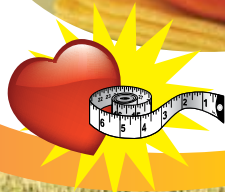
crunchy

KOKYBĖS GARANTUJA:  
PATIKS ARBA ATGAUSITE SAVO  
PINIGUS.

Informacija apie „Crunchy“  
produktus:  
Tel. 0800 14563  
adresas: P.O. BOX 2000 Evere 3  
1140 Evere, BELGIJA



praturtintas maistinėmis



500g e



# perskaityti etiketę?



Pagaminta Vokietijoje:  
C.M.I. uzskayms, 2, av. du Pacificque,  
91977 Courtaboeuf, Prancūzija.



100 g profakto	
energijos	374 kcal (1586 kJ)
baltymų	15 g
angliavandenių	75 g
riebalų	17 g
maistinių skaidulų	14 g
natris	0,5 g
maistinių skaidulų	2,5 g
natris	0,85 g

- 6 Ekologinė informacija
- 7 GMO
- 8 Kilmė
- 9 Maistinė informacija
- 10 Teiginiai apie maistingumą ir sveikatingumą





## Maisto ženklinimas pagal ES teisės aktus

Europos Sąjungoje (ES) nustatytais maisto produktų ženklinimo taisyklėmis norima padėti visiems vartotojams Europoje priimti sprendimus pirkti produktus turint reikalingą informaciją. Taisyklės turėtų užtikrinti, kad būtų pateikta visapusiška informacija apie perkamus maisto produktus.

Kartu su teisiškai privaloma informacija gamintojai savo nuožiūra gali pateikti bet kokią papildomą informaciją, jeigu ji yra teisinga ir neklaidina vartotojo. Be bendrų ženklinimo taisyklių visiems maisto produktams, taip pat galioja specialios taisyklės mėsai, alkoholiui ir greitai gendančiam maistui.

Ryžių dribsniai  
(B1, B2, B3, B4)  
Bendras svoris:

**500g**

### 1. Kiekis:

bendras produktų kiekis, skysčius matuojant tūrio vienetais (pvz., litras, centilitras), o kitus produktus – masės vienetais.

### 2. Produkto pavadinimas:

turi būti pateikta informacija apie maisto produkto fizinę būklę ar jo specifinį apdorojimo būdą (pvz., trintas, užšaldytas, koncentruotas, rūkytas ir t. t.). Jeigu produktas buvo apdorotas jonizuojančia spinduliuote, tai privalo būti paminėta.



# Kaip teisingai

## 3. Sudedamųjų dalių sąrašas:

visos sudedamosios dalys turi būti nurodytos svorio mažėjimo tvarka (išskyrus vaisių arba daržovių mišinius), įskaitant žmonėms alergines reakcijas sukeltantį maistą (pvz., žemės riešutai, pienas, kiaušiniai, žuvis).

Jeigu sudedamosios dalys apibūdinamos produkto pavadinimu (pvz., pomidorų sriuba), paveikslukais ar žodžiais (pvz., su braškėmis) arba jeigu jos yra svarbios apibūdinant maisto produktą (pvz., mėsos kiekis proc. „Chili con carne“), jų kiekiai taip pat turi būti nurodyti procentine išraiška (%).

## 4. Galiojimo data:

galiojimo datos „suvartoti iki“ ir „geriausias iki“ nurodo, kiek laiko maistas bus šviežias ir tinkamas vartoti.

- **„Suvartoti iki“** data naudojama žymėti greitai gendantį maistą (pvz., mėsa, kiaušiniai, pieno produktai). Visų šviežių produktų pakuotės ženklinamos galiojimo data „suvartoti iki“. Nederėtų vartoti produktų pasibaigus jų galiojimo laikui „suvartoti iki“, nes galima jais apsinuodyti.
- Galiojimo data **„geriausias iki“** ženklinamas maistas, kurį galima laikyti ilgiau (pvz., grūdai, ryžiai, prieskoniai). Po šios datos vartoti produktą nepavojinga, tačiau maistas gali pamažu netekti skonio ir kokybės.

## 5. Gamintojas arba importuotojas:

ant pakuotės turi būti aiškiai nurodytas gamintojo, pakuotojo arba importuotojo pavadinimas ir adresas, kad vartotojas žinotų, į ką turėtų kreiptis, norėdamas nusiųsti skundą arba gauti papildomos informacijos apie produktą.

# perskaityti etiketę?

## 6. Ekologinė informacija:

ES teisės aktais griežtai reglamentuojamas žodžio „ekologiškas“ vartojimas ant etikečių. Jį leidžiama vartoti tik nurodant specifinius maisto produktų gamybos būdus, atitinkančius aukštus aplinkos apsaugos ir gyvūnų gerovės standartus. Europos ekologiško maisto logotipą „Ekologinė žemdirbystė – EB kontrolės sistema“ gamintojai gali naudoti tik tuomet, kai laikosi nustatytų reikalavimų.



## 7. Genetiškai modifikuoti organizmai (GMO):

turi būti ženklinami produktai, kurių sudėtyje GMO kiekis yra didesnis nei 0,9%. Visos medžiagos, kurių sudėtyje yra GMO arba kurios pagamintos iš jų, turi būti paminėtos sudedamųjų dalių sąrašą kartu su žodžiais „genetiškai modifikuotas“.



## 8. Kilmė:

turi būti nurodyta kai kurių produktų kategorijų (pvz., mėsa, vaisiai ir daržovės) kilmės šalis arba regionas. Šis reikalavimas taip pat taikomas tais atvejais, kai prekinis pavadinimas arba kiti simboliai ant etikečių (pvz., paveikslukas, vėliavėlė arba informacija apie vietą) galėtų suklaidinti vartotoją dėl produkto tikrosios kilmės.

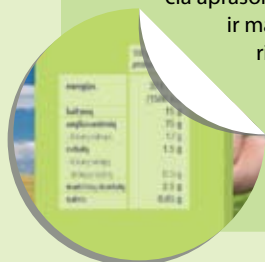
Pagaminta Vokietijoje:  
C.M.I. užsakymu, 2, av. du Pacifique,  
91977 Courtaboeuf, Prancūzija



## 9. Maistinė informacija:

čia aprašoma maisto produkto energetinė ir maistinė vertė (pvz., baltymai, riebalai, maistinės skaidulos, natris, vitaminai ir mineralai).

Ši informacija turi būti nurodoma, jeigu pateikiamas teiginys apie produkto maistingumą (žr. toliau).



## 10. Teiginiai apie maistingumą ir sveikatingumą:

ES galioja taisyklės, nustatančios, kad visi ant pakuočių pateikti teiginiai apie maisto produktų sveikatingumą ir maistinę vertę būtų teisingi ir mokslškai pagrįsti.

Tokie teiginiai, kaip antai „mažas riebalų kiekis“ arba „didelis maistinių skaidulų kiekis“, turi atitikti suderintus sąvokų apibrėžimus, kad visose ES šalyse jų reikšmė būtų ta pati. Todėl, pavyzdžiui, 100 g produkto turi būti mažiausiai 6 g maistinių skaidulų, kad būtų galima nurodyti, jog produkto sudėtyje yra „didelis maistinių skaidulų kiekis“. Maisto produktų, kurių sudėtyje yra daug riebalų arba cukraus, negalima ženklinti tokiais teiginiais, kaip „yra vitamino C“.

Tokie teiginiai apie sveikatingumą, kaip „naudingas širdžiai“, leidžiami tik tuomet, kai juos galima pagrįsti mokslškai. Produktams, kurių sudėtyje yra per daug druskos, riebalų arba cukraus, negalima priskirti teigiamų teiginių apie sveikatingumą. Draudžiami teiginiai apie sveikatingumą, kuriais:

- tvirtinama, kad maisto produktui būdingos savybės, užkertančios kelią ligai, ją gydantioms arba išgydančios;
- nurodoma, kiek svorio ir per kokį laiką galima netekti;
- nurodomi konkretūs gydytojai arba jų patarimai;
- užsimenama, kad, atsisakius to maisto produkto, sveikatai gali būti padaryta žala.



## Ką reiškia simboliai su raide E

Jeigu maisto priedas žymimas raide E, tai reiškia, kad jis atitinka saugos reikalavimus ir jį leidžiama vartoti visoje ES. Šis leidimas stebimas, peržiūrimas ir koreguojamas atsižvelgiant į naujus mokslinius faktus. Toliau pateikti kai kurie įprasti maisto priedai:

- **Antioksidantai:** prailgina maisto produktų vartojimo trukmę, neleiddami riebalams, augaliniam aliejui ir tam tikriems vitaminams jungtis su deguonimi ore. Dėl šio oksidavimosi maisto produktai tampa apkartę ir praranda spalvą. *Pavyzdžiui*, vitaminas C, taip pat vadinamas askorbo rūgštimi arba E 300.

- **Dažikliai:** kartais naudojami, kai apdorojant ar sandėliuojant maisto produktus dingsta jų natūrali spalva arba kai produktui norima suteikti pastovų atspalvį. *Pavyzdžiui*, karamelė (E 150a), naudojama tokiuose produktuose, kaip riebus padažas ir nealkoholiniai gėrimai.

- **Emulsikliai, stabilizatoriai, stingdančios medžiagos ir tirštikliai:** emulsikliai, kaip antai lecitinas (E 322), padeda sumaišyti sudėtinės dalis, kurios paprastai nesusimaišo (pvz., aliejus ir vanduo). Stabilizatoriai neleidžia sumaišytoms sudedamosioms dalims vėl atsiskirti. Viena iš įprastų stingdančių medžiagų – pektinas (E440) – naudojamas gaminant džemą. Maisto produktams

tirštkliais suteikiamas tirštis, kaip miltais tirštinant padažą.

- **Aromato ir skonio stiprikliai** padeda atskleisti pikantiško ir saldaus maisto aromatą bei ir skonį patys nesuteikdami maistui kitokio neįprasto aromato ir skonio. *Pavyzdžiui*, mononatrio glutomas (E 621), dažnai dedamas į perdirbtus maisto produktus, ypač sriubas, padažus ir dešras.

- **Konservantai** neleidžia maistui gesti. Konservantai naudojami daugelyje maisto produktų, kurių galiojimo laikas ilgas, jeigu nenaudojamas kitas konservavimo būdas, pavyzdžiui, užšaldymas, konservavimas arba džiovinimas. *Pavyzdžiui*, džiovinti vaisiai dažnai apdorojami sieros dioksidu (E 220), kad būtų sustabdytas pelėsių ir bakterijų augimas, o konservuojami bekonai, kumpiai, sūdyta jautiena ir kita „konservuota“ mėsa dažnai apdorojami nitrtais arba nitratais (E 249, E 250, E 251, E 252).

- **Saldikliai** dažnai naudojami vietoj cukraus tokiuose produktuose, kaip putojantys nealkoholiniai gėrimai, jogurtai ir kramtomoji guma. *Pavyzdžiui*, aspartamas (E 951), sacharinas (E 954), acesulfamas K (E 950) ir gliucitolis (E 420).

### Kita informacija

Apie maisto produktų ženklinių Sveikatos ir vartotojų apsaugos GD tinklavietėje  
[http://ec.europa.eu/food/food/labellingnutrition/foodlabelling/index\\_en.htm](http://ec.europa.eu/food/food/labellingnutrition/foodlabelling/index_en.htm)

Apie ekologinę žemdirbystę Žemės ūkio GD tinklavietėje  
[http://ec.europa.eu/agriculture/qual/organic/index\\_en.htm](http://ec.europa.eu/agriculture/qual/organic/index_en.htm)

Turite klausimų apie Europą? Mūsų tinklavietė  
[http://ec.europa.eu/europedirect/index\\_lt.htm](http://ec.europa.eu/europedirect/index_lt.htm)

© Copyright: Europos Bendrijos, 2007  
 Leidžiama dauginti, nurodžius šaltinį (išskyrus komerciniais tikslais).

Sveikatos ir vartotojų apsaugos generalinis direktoratas  
 Europos Komisija, B1049 Briuselis  
[http://ec.europa.eu/dgs/health\\_consumer/index\\_en.htm](http://ec.europa.eu/dgs/health_consumer/index_en.htm)

Šį dokumentą finansuoja Europos Komisija pagal sutartį su bendrove Qwentas KANTOR. Jis parengtas tik informavimo tikslais ir todėl negali būti laikomas oficialiomis Komisijos rekomendacijomis dėl teisės aktų arba politikos interpretavimo.