



Generálne riaditeľstvo  
pre zdravie a ochranu spotrebiteľov



AKO  
čítať  
označenie

# Ako čítať

Rýžové a celozrnné vločky, obohatené o vitamíny (B1, B2, B3, B6, kyselina listová, B12, C) a železo  
Čistá hmotnosť:

500g e

MINIMÁLNA TRVANLIVOSŤ

do júna 2008

1 Množstvo

2 Názov výrobku

3 Zoznam zložiek

4 Trvanlivosť

5 Výrobca / dovozca

crunchy

Cereal Lite



crunchy

Cereal Lite

#### ZLOŽENIE

Rýža, pšenica (celozrnná, pšeničná múka), cukor, lepek, instantné mlieko, soľ, nízkotučné pšeničné kľčky, aróma - sladovníckeho jačmeňa, vitamíny (C, B3, B6, B2, B1, kyselina listová, B12), železo.

#### Informácie pre alergikov

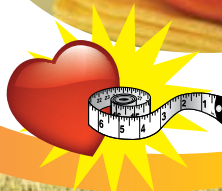
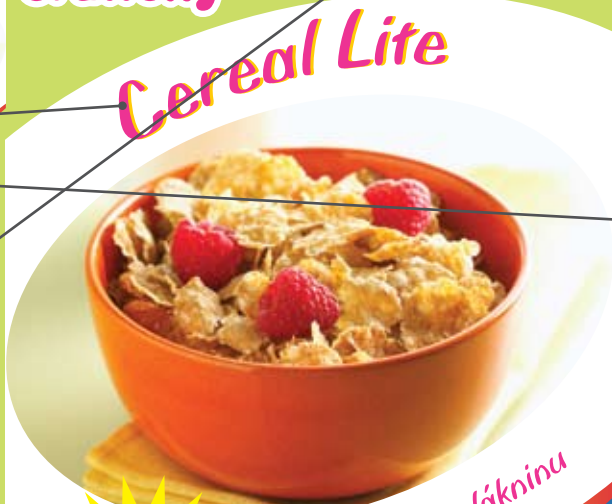
Zloženie z mlieka, pšenice a jačmeňa

Spoločnosť Crunchy vám zaručuje, že jedna porcia „Cereal Lite“ s hmotnosťou 30 g obsahuje minimálne 25 % odporúčanej dennej dávky železa a 50 % vitamínov B1, B2, B3, B6, kyseliny listovej, B12 a C.

crunchy

ZÁRUKA KVALITY: VÁŠA SPOKojnosť ALEBO VÁM VRÁTIME PENIAŽE. .

Informácie o výrobcovi Crunchy  
Tel.: 0800 14563  
Adresa: P.O. Box 2000 Evre 3  
1140 Evre BELGICKO



bohaté na vlákninu

500g e



# označenie



**crunchy**

*Cereal Lite*



*Cereal Lite*



Raňajky sú  
najdôležitejším  
jedlom dňa



Vyrobené v Nemecku pre:  
C.M.L. 2 av. du Pacifique, 91977  
Courtabœuf, Francúzsko



**6** Organický výrobok

**7** GMO

**8** Pôvod

**9** Informácie o nutričnej hodnote

**10** Vyhľadania o nutričnej hodnote a zdravotné vyhlásenia

na 100 g

Energia	374 kcal (1586 kJ)
Bielkoviny	15 g
Uhlíkydsky	75 g
- sacharidy	17 g
- vláknina	14,5 g
Tuky	1,5 g
- nasýtené	0,5 g
Vláknina	2,5 g
Sodík	0,85 g



## Označovanie potravín podľa právnych predpisov EÚ

Európska únia (EÚ) stanovuje pravidlá označovania potravín, aby pomohla všetkým európskym spotrebiteľom kvalifikovane sa pri nákupoch rozhodovať. Účelom týchto pravidiel je zabezpečiť, aby ste mali úplné informácie o potravinových výrobkoch, ktoré kupujete.

Okrem právne požadovaných informácií môžu výrobcovia poskytovať akékoľvek ďalšie informácie, pokiaľ sú presné a spotrebiteľa nezavádzajú. Existujú pravidlá označovania spoločné pre všetky potraviny, ako aj osobitné pravidlá pre mäso, alkohol a potraviny podliehajúce rýchlej skaze.

Ryžové a cereálie  
(B1, B2, B3, B4)  
Čistá hmotnosť:

**500g**

### 1. Množstvo:

Čisté množstvo výrobku vyjadrené v objeme pre tekutiny (napríklad liter, centiliter) a v hmotnosti pre ostatné výrobky.

### 2. Názov výrobku:

Názov musí obsahovať informácie o fyzikálnom stave potravín alebo osobitnej úprave, ktorou potraviny prešli (sušené, mrazené, koncentrované, údené a pod.). Ionizáciu, ak bola použitá, treba vždy uviesť.



# Ako čítať

### 3. Zoznam zložiek:

Všetky zložky sa musia uviesť v zostupnom poradí hmotnosti (okrem zmesí ovocia alebo zeleniny), vrátane

tých zložiek, o ktorých je známe, že vyvolávajú alergické reakcie u jednotlivcov (napríklad arašidové oriešky, mlieko, vajcia, ryby).

V prípade zložiek, ktoré sú vyjadrené v názve výrobku (napríklad „paradajková polievka“), na obrázku alebo slovom (napríklad „s jahodami“), prípadne ktoré sú nevyhnutné pri popise potravín (napríklad percento mäsa v „chili con carne“), musí byť aj ich percento uvedené.

### 4. Trvanlivosť:

Dátumy „konečnej spotreby“ a „minimálnej trvanlivosti“ uvádzajú, ako dlho zostanú potraviny čerstvé a bezpečné na konzumáciu.

- **„Konečná spotreba“** sa uvádza pri potravinách, ktoré sa rýchlo kazia (napríklad mäso, vajcia, mliečne výrobky). Všetky balené čerstvé výrobky sú označené dátumom konečnej spotreby. Nemali by ste konzumovať potraviny po dátume konečnej spotreby, pretože to môže spôsobiť otravu potravinami.
- **„Minimálna trvanlivosť“** sa používa pri potravinách, ktoré možno uskladniť dlhšie (napríklad obilniny, ryža, koreneniny). Nie je nebezpečné konzumovať výrobok po uvedenom dátume, ale potraviny môžu začať strácať farbu a konzistenciu.

MINIMÁLNA TRVANLIVOSŤ

do júna 2008

### 5. Výrobca / dovozca:

Názov a adresa výrobcu, baliarne alebo dovozcu musia byť zreteľne uvedené na obale, aby ste vedeli, koho máte kontaktovať v prípade žiadosti alebo želania získať dodatočné informácie o výrobku.

crunch

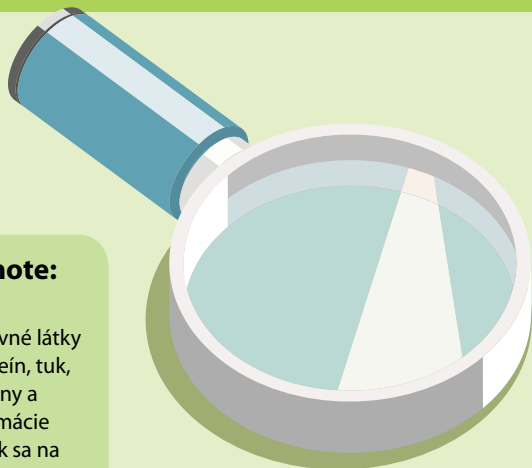
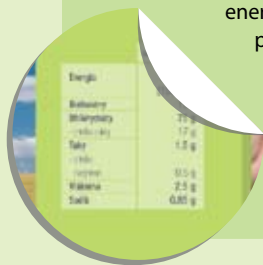
ŽÁRIKA KVALITY, VAŠA SPOROBNOSŤ ALEBO VÁM VŠETKÉ POKUŠENIA...

Informácie o výrobcovi:  
Crunchy  
Tel.: 0800 14 563  
Adresa: P.O. Box 2090 Evere 3  
1140 Evere BELGIË



## 9. Informácie o nutričnej hodnote:

V týchto informáciách sa uvádza energetická hodnota a výživné látky potravín (napríklad proteín, tuk, vláknina, sodík, vitamíny a minerály). Tieto informácie je potrebné uviesť, ak sa na výrobku nachádza vyhlásenie o nutričnej hodnote (pozri ďalej uvedené).



## 10. Vyhlásenia o nutričnej hodnote a zdravotné vyhlásenia:

Pravidlá EÚ zabezpečujú, aby boli všetky zdravotné vyhlásenia a vyhlásenie o nutričných hodnotách na obaloch potravín pravdivé a založené na vedeckých faktoch.

Vyhlásenia ako „nízky obsah tuku“ alebo „vysoký obsah vlákniny“ musia byť v súlade s harmonizovanými definíciami, aby znamenali to isté vo všetkých krajinách EÚ; napríklad „vysoký obsah vlákniny“ možno použiť len v prípade výrobkov, ktoré obsahujú aspoň 6 g vlákniny na 100 g. Potravínové výrobky s vysokým obsahom tuku alebo cukru nemožno označiť vyhláseniami ako „obsahuje vitamín C“.

Zdravotné vyhlásenia ako „dobré pre vaše srdce“ sú povolené len, ak ich možno vedecky dokázať. Nie je možné priložiť kladné zdravotné vyhlásenie k výrobku, ktorý obsahuje príliš veľa soli, tuku alebo cukru. Nasledujúce zdravotné vyhlásenia sú zakázané:

- vyhlásenia týkajúce sa predchádzania, ošetrovania alebo liečenia ľudskej choroby;
- vyhlásenia, ktoré sa vzťahujú na rýchlu alebo vysokú stratu hmotnosti;
- odkaz na jednotlivých lekárov alebo ich súhlas;
- vyhlásenia, ktoré naznačujú, že ak sa príslušné potraviny nekonzumujú, môže to ovplyvniť zdravie.



# Ako chápať symboly E

Ak je potravinový doplnok označený symbolom E, znamená to, že prešiel testami na neškodnosť a bol schválený na použitie v rámci EÚ. Toto schválenie sa monitoruje, skúma a upravuje na základe nových vedeckých údajov.

Niektoré bežné potravinové doplnky:

- **Antioxidanty:** predlžujú trvanlivosť potravín tým, že zabraňujú, aby tuky, oleje a určité vitamíny neprišli do styku s kyslíkom vo vzduchu. Oxidáciou sa potraviny kazia a strácajú farbu. *Například:* vitamín C, takisto známy ako kyselina askorbová alebo E300.
- **Farbivá:** sa niekedy používajú ako náhrada prirodzenej farby, ktorá sa stratila počas spracovania alebo uskladnenia potravín, prípadne na dodanie stálej farby výrobkom. *Například:* karamel (E150a), ktorý sa používa vo výrobkoch, ako je štava z mäsa a nealkoholické nápoje.
- **Emulgátory, stabilizátory, želírovacie látky a zahusťovače:** emulgátory ako lecitín (E322) sú potrebné pri miešaní zložiek, ktoré by sa inak oddelili, ako sú olej a voda. Stabilizátory pomáhajú zachovať vytvorené zložky pred ich opätovným oddelením. Jednou zo zvyčajných želírovacích látok je pektín (E440), ktorý sa

používa pri výrobe džemu. Zahusťovače dodávajú konzistenciu potravinám, rovnako ako múka pri zahusťovaní omáčok.

- **Zvýrazňovače chuti a arómy:** zvýrazňujú chuť a arómu v pikantných a sladkých potravinách bez pridania ich vlastnej arómy. *Například:* glutaman sodný (E621), známy ako MSG sa často pridáva do spracovaných potravín najmä polievok, omáčok a klobás.
- **Konzervačné látky:** zabraňujú, aby potraviny podliehali skaze. Väčšina potravín, ktoré majú dlhú skladovateľnosť, obsahujú konzervačné látky, pokiaľ sa nepoužil iný spôsob zachovania, ako je zamrazovanie, konzervovanie alebo sušenie. *Například:* Sušené ovocie je často upravované oxidom siričitým (E220) na zastavenie vytvárania plesní alebo baktérií a slanina, šunka, hovädzie mäso a iné „konzervované“ mäso sú počas suchého konzervovania často upravované nitritom a nitrátom (E249 až E252).
- **Sladidlá:** sa často používajú namiesto cukru vo výrobkoch ako perlivé nápoje, jogurty a žuvačky. *Například:* aspartám (E951), sacharín (E954), acesulfám-K (E950) a sorbitol (E420).

## Ďalšie informácie

Označovanie potravín na internetovej stránke GR pre zdravie a ochranu spotrebiteľa  
[http://ec.europa.eu/food/food/labellingnutrition/foodlabelling/index\\_en.htm](http://ec.europa.eu/food/food/labellingnutrition/foodlabelling/index_en.htm)

Organické poľnohospodárstvo na internetovej stránke GR pre poľnohospodárstvo  
[http://ec.europa.eu/agriculture/qual/organic/index\\_en.htm](http://ec.europa.eu/agriculture/qual/organic/index_en.htm)

Máte otázky o Európe? Kontaktujte nás  
[http://ec.europa.eu/europedirect/index\\_sk.htm](http://ec.europa.eu/europedirect/index_sk.htm)

Autorské právo: Európske spoločensvá, 2007 v.  
 Kopírovanie sa povoľuje s výnimkou kopírovania na komerčné účely, ak sa uvedie zdroj.

Generálne riaditeľstvo pre zdravie a ochranu spotrebiteľa  
 Európska komisia – B-1049 Brusel  
[http://ec.europa.eu/dgs/health\\_consumer/index\\_en.htm](http://ec.europa.eu/dgs/health_consumer/index_en.htm)