

ОПМ

Организација на потрошувачите
на Македонија



SI TA LEXOJMË DHE PËRDORIM INFORMACIONIN NUTRICIONAL /TABELËN QË SHËNOHET NË ETIKETAT E PRODUKTEVE USHQIMORE



SI TA LEXOJMË DHE
PËRDORIM
INFORMACIONIN
NUTRICIONAL
TABELA E ETIKETAVE
QË VENDOSËN NË
PRODUKTET USHQIMORE

Autorë:

Prof d-r. Lidija Petrushevska-Tozi

Doc. Dr Dusica Santa

Doc. d-r Tanja Petreska Ivanovska

Shkup, 2019

PËRMBAJTJA

Informacionet ushqyese	3
1) Vlera energjetike	4
2) Sasitë e yndyrave, yndyrave të ngopura, karbohidrateve, sheqernave, proteinave dhe kripës	4
Si ta lexoni dhe përdorni informacionin/tabelën e vlerave ushqyese	4
Aplikimi deklarativ për vlerat ushqyese	8
Burime të proteinave	8
Shembuj të deklaratave shëndetësore	11
Informacione tjera që i përmban një etiketë e produkteve ushqimore	14

Qëllimi i shënimit të ushqimit është për t'i siguruar informacionet kryesore për natyrën dhe karakteristikat e ushqimit, për të bërë përzgjedhje e drejtë dhe e vërtetë. Konsumatorët, në veçanti, duhet të kenë në dispozicion informacione mbi karakteristikat ushqyese, përfshirë edhe ata me kërkesa specifike në lidhje me regjimin e të ushqyerit, që të kenë mundësi të bëjnë përzgjedhje të informuara.

Informacionet për materiet ushqyese janë informacione që ndihmojnë për të sjellë qëndrime të duhura për aspekte të caktuara të ushqimit, siç janë p.sh., vlera energjetike (kalorike), si dhe materiet ushqyese themelore që një produkt i përmban. Vlera energjetike e produkteve ushqimore vjen nga elementet ushqyese themelore: proteinat, karbohidratet dhe yndyrat. Proteinat janë të domosdoshme për të ndërtuar dhe mirëmbajtur muskujt, gjakun, lëkurën, eshtrat dhe indet e organeve tjera në organizëm. Karbohidratet dhe yndyrat sigurojnë kryesisht energji, megjithëse disa yndyra janë domosdoshme si material ndërtimor dhe i ndihmojnë organizmit për të konsumuar vitamina të caktuara. Disa produkte mund natyrshëm të përmbajnë natrium/kripë, ndërsa disa produkteve u shtohet kripë (klorur natriumi) për të përmirësuar shijen e tyre ose kompozime tjera të natriumit (glutamat të natriumit) si konservues. Meqenëse konsumimi ditor i natriumit ndikon në tensionin e gjakut, ndërsa sasia e natriumit që konsumohet nuk duhet të tejkalojë 5gr në ditë, informacioni për kripën, në etiketën e produktit, duke marrë parasysh të gjitha burimet e natriumit, ka rëndësi të madhe, veçanërisht që tensioni i rritur dhe sëmundjet kardiovaskulare rezultojnë me shkallë të lartë të vdekshmërisë në nivel global.

Konsumatorët duhet të jenë të informuar për llojet e ndryshme të ushqimit, e në këtë drejtim më së shumti ndihmojnë informacionet e shënuara në etiketat/ deklaratat e ushqimeve. Këto informacione sigurohen nga operatorët e ushqimit në përputhje me rregulloret ligjore.

Informacionet ushqyese

Deklarata për materiet ushqyese jep informacion për vlerat ushqyese të ushqimit. Ato duhet të shënohen sipas një rendi të caktuar dhe shënohen në vlera prej 100g ose 100ml të produktit.

"Materie ushqyese (nutritive)" janë proteinat, karbohidratet, yndyrat, fibrat, kripa, vitaminat, mineralet dhe substanca që i përkasin ose janë komponentë në një nga këto kategori.

Në përputhje me dispozitat, shënimi i vlerave nutritive të produkteve të paketuara ushqimore është i detyrueshëm dhe duhet t'i përmbajë informatat në vijim:

Енергетическая ценность / Energy / Energie / Энергетическая ценность	2290 kJ / 545 kcal
Масло / Tëdyrë / Fat / Masi	+ 61.0 g
Из жиров: насыщенные кислоты / Nga të dytë: të ngushta / OF which: saturated / Oleo: acide saturées / Masi i masës	+ 61.0 g
Ненасыщенные масла / Tëdyrë: mono- të përzgjedhur / Mononenashtur masat / Mononenashtur masat	+ 61.0 g
Полиненасыщенные масла / Tëdyrë: poly të përzgjedhur / Polynenashtur masat / Polyunsaturated fats / polynenashtur masat	+ 61.0 g
Углеводы / Karbohidrate / Carbohydrates / Нугунд / Carb	16.9 g
Из углеводов: сахара / Nga të dytë: sheqer / OF which: sugars / Oleo: sucrose / Carb	15.0 g
Фибра / Fibra / Fibre / Fibras	1.2 g
Протеины / Proteina / Proteins / Proteines	6.5 g
Соль / Kripë / Salt / Sal	0 g

ОВОШЕН КОКТЕЛ NET WEIGHT / NETO PËZËSIA 820 g	Натие оксид / Натие оксид / Натие оксид / Натие оксид 470 g
---	--

Прочиски хранимост на 100g / Vlera mesatare ushqimore 100 g / Nutrition information (average quantity per 100g)	2290 kJ / 545 kcal
Масло / Tëdyrë / Fat	61.0 g
Из тиа заситени масни киселини / Prej tipes acide të ngushta / Saturated fatty acids	61.0 g
Заситени масни / Karbohidrate / Carbohydrates	16.9 g
Из тиа шеќери / Prej tipes sheќери / Sugars	15.0 g
Протеина / Protein / Protein	6.5 g
Растителна влакна / Prej tipes влакна / Fibers	1.2 g
Из тиа шеќери / Prej tipes шеќери / Sugars	15.0 g
Калиј / Kripë / Salt	0.12 g
Калиум / Kalium / Calcium	120 mg

1) Vlera energjetike

2) Sasia e yndyrave, yndyra të ngopura, karbohidrateve, sheqer-nave, proteinave dhe kripës

Përbajtja e shënimit të detyrueshëm të vlerës ushqyese mund të plotësohet duke i shënuar vlerat e një ose të më shumë përbërësve në vijim:

1) yndyra mono të pangopura;

2) yndyra poli të pangopura;

3) poliole;

4) niseshte;

5) fibra;

6) vitamina ose minerale të cilat mund të shënohen, si dhe konsumi i tyre i rekomanduar ditor, janë paraqitur në Tabelën 2.

NUTRITION INFORMATION / NUTRITION INFORMATION	Per 100g	Per 25g	% Daily Value*
Energy / Energji	160 kJ	40 kJ	4%
Total Fat / Yndyrë	12.0g	3.0g	24%
Saturated Fat / Yndyrë i ngopur	7.5g	1.9g	15%
Trans Fat / Yndyrë trans	0.0g	0.0g	0%
Monounsaturated Fat / Yndyrë mono-ungopur	4.0g	1.0g	8%
Polysaturated Fat / Yndyrë poli-ungopur	0.5g	0.1g	1%
Cholesterol / Kolesterol	20.0mg	5.0mg	40%
Sodium / Natrium	11.0mg	2.8mg	22%
Total Carbohydrate / Karbohidrat	20.0g	5.0g	40%
Dietary Fiber / Fibër	3.0g	0.8g	6%
Sugars / Sheqer	11.0g	2.8g	22%
Protein / Proteinë	11.0g	2.8g	22%
Vitamin D / Vitamini D	2.0mg	0.5mg	40%
Calcium / Kalcium	11.0mg	2.8mg	22%
Iron / Hekur	1.0mg	0.25mg	20%
Vitamin E / Vitamini E	1.0mg	0.25mg	20%
Vitamin B1 / Vitamini B1	0.1mg	0.025mg	20%
Vitamin B2 / Vitamini B2	0.1mg	0.025mg	20%
Vitamin B3 / Vitamini B3	0.1mg	0.025mg	20%
Vitamin B6 / Vitamini B6	0.1mg	0.025mg	20%
Vitamin B12 / Vitamini B12	0.1mg	0.025mg	20%
Folate / Folat	0.1mg	0.025mg	20%
Pantoic Acid / Pantoic Acid	0.1mg	0.025mg	20%
Iodine / Jod	0.1mg	0.025mg	20%
Zinc / Zink	0.1mg	0.025mg	20%
Selenium / Selen	0.1mg	0.025mg	20%
Molybdenum / Molibden	0.1mg	0.025mg	20%
Copper / Koper	0.1mg	0.025mg	20%

SI TA LEXONI DHE PËRDORNI INFORMATËN / TABELËN USHQYESE

Mësimi për atë si të lexohet informata ushqyese, ndihmon në përzgjedhjen e saktë dhe më të shëndoshë të ushqimit për regjim të shëndetshëm. Numër i madh i institucioneve shkencore të njohura për sëmundje të zemrës dhe vaskulare japin rekomandime për atë se si në disa hapa, lehtë dhe thjeshtë ta lexojmë informatën ushqyese të produktit.

1. Filloni me informatat që kanë të bëjnë me porcionet

Kjo do t'ua tregojë përmasën e një porcioni dhe numrin e përgjithshëm të porcioneve të një paketimi. Kjo informata nuk është e detyrueshme, por varësisht nga natyra e ushqimit, prodhuesit shpesh e shënojnë.

2. Hapi i radhës është të kontrolloni totalin e kalorive për çdo porcion dhe paketim, përkatësisht në 100 g apo 100 ml

Vini re kaloritë në 100g, 100ml, ose në një porcion, varësisht nga mënyra si është shënuar. Kontrolloni sa kalori harxhoni realisht, veçanërisht nëse vendosni ta konsumoni tërë paketimin. Nëse i dyfishoni porcionet që i konsumoni, atëherë edhe e dyfishoni sasinë e kalorive dhe materieve ushqyese.

3. Kufizoni materie të caktuara ushqyese

Pjesa e ardhshme e informatave në etiketën ushqyese ka të bëjë me sasinë e materieve specifike ushqyese në atë produkt.

Nutrition Facts	
6, 12, 18 or 24 servings per container	
Serving size 1 egg (50g)	
Amount Per Serving	
Calories	60
Total Fat 4g 8%	
Saturated Fat 1g 2%	
Trans Fat 0g 0%	
Polyunsaturated Fat 1g 2%	
Monounsaturated Fat 2g 4%	
Cholesterol 170mg 34%	
Sodium 60mg 12%	
Total Carbohydrate 0g 0%	
Dietary Fiber 0g 0%	
Total Sugars 0g 0%	
Includes 0g Added Sugars 0%	
Protein 6g 12%	
Vitamin D 60mcg 120%	
Calcium 20mg 4%	
Iron 1mg 2%	
Potassium 60mg 12%	
Vitamin E 5mg 10%	
Riboflavin 0.3mg 6%	
Folate 45mcg 11%	
Vitamin B12 1mcg 20%	
Biotin 10mcg 20%	
Pantoic Acid 1mg 2%	
Iodine 60mcg 120%	
Zinc 1mg 20%	
Selenium 20mcg 40%	
Molybdenum 5mcg 10%	
Copper 147mcg 20%	

Kontrolloni materiet themelore ushqyese dhe mendoni rreth nevojave tuaja. Jo të gjitha yndyrat janë të këqija, ndërsa në sheqernat e përgjithshëm mund të përfshihen edhe ato natyral edhe ato të shtuar.

Kufizoni sasi të sheqernave të shtuar, yndyrave të ngopura dhe natriumit dhe shmangni transyndyra. Kur e përzgjidhni produktin që do ta konsumoni, krahasoni etiketat dhe përzgjidhni ushqim (produkt) që ka më pak nga këto materie ushqyese, kur kjo është e mundur.

4. Konsumoni mjaftueshëm materie ushqyese

Siguroni që të konsumoni sasi të mjaftueshme të materieve ushqyese që i nevojiten trupit tuaj, siç janë kalciumi, fibrat dietale, hekur, magnezi, kalium dhe Vitaminat A, C, D, E.

5. Kini kujdes rreth % së konsumit të rekomanduar ditor (krd)

Përqindja e konsumit të rekomanduar ditor (KRD) e tregon përqindjen e secilës materie ushqyese në një porcion, 100 gram ose 100 mililitra, në raport me konsumin e rekomanduar ditor. Nëse dëshironi të konsumoni më pak materie ushqyese (si yndyra të ngopura ose natrium), përzgjidhni ushqim me % më të ulët të KRD-së (5 përqind ose më pak). Nëse dëshironi të konsumoni më shumë materie ushqyese (si fibra bimore), përzgjidhni ushqim me % më të lartë të KRD-së (20 përqind ose më shumë).

HRANJIVE VRIJEDNOSTI / NUTRITIVNE VREDNOSTI / VRIJEDNOSTI / HRANILNA VREDNOST / ХРАНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ / НУТРИТИВНИ ВРЕДНОСТИ / VLERA USHQYESE MESETARE	Na 100 g Na 100 g Per 100 g	Na 30 g Na 30 g Per 30 g	^a Po porciji ^a Na porciju ^a По порции ^a Per racion
Energjia / Energetska vrednost / vrijednost / Energijska vrednost / Энергійна стойност / Енергија / Vlera energjetike	1654 kJ 391 kcal	496 kJ 117 kcal (*6%)	750 kJ 178 kcal
Masti / Maščobe / Маслини / Мاستи / Yndyrna	5.2 g	1.6 g (*2%)	3.6 g
-od kojih: zasićene masne kiseljine / kiseline / -od tega nasićene maščobe / ot kojih: zasićeni mastni kiseljini / -od kojih: zasićeni masti / -prej të cilave të ngopura	0.7 g	0.2 g (*1%)	1.4 g
Ugljikohidrati / Ugljeni hidrati / Ogljikovi hidrati / Ђгљехидрати / Јарнекидрати / Karbohidrate	76.1 g	22.8 g (*9%)	29.0 g
-od kojih: šećeri / -od tega sladkorji / ot kojih: zahari / -od kojih: šećeri / -prej të cilave sheqerna	22.4 g	6.7 g (*7%)	12.6 g
Vlakna / Prehranske vlaknine / Влакнини / Влакна / Fibra	5.9 g	1.8 g	1.8 g
Bjelancevine / Proteini / Beljakovine / Белтъчини / Протеини / Proteina	6.9 g	2.1 g (*4%)	6.4 g
Sol / So / Con / Kripë	0.77 g	0.23 g (*4%)	0.38 g

Nëse prodhuesit dëshirojnë të theksojnë se ndonjë produkt ka sasi të konsiderueshme të vit-aminave dhe mineraleve, atëherë kjo mund të theksohet vetëm nëse produkti (përveç pijeve) siguron:

- 15% të konsumit mesatar ditor (KMD) të paraqitur në tabelën 2 për 100g ose 100ml të pro-dukttit;
- 7,5% të konsumit mesatar ditor që siguron për 100ml në rast të pijeve, ose,
- 15% të konsumit mesatar ditor për porcion nëse paketimi përmban vetëm një porcion.

A keni dëgjuar për deklaratë ushqyese apo shëndetësore që mund të shënohet në ushqim?

Nëse jo, teksti në vazhdim do t'ju shpjegojë disa shenja.

“Deklaratë ushqyese” është çdo deklaratë me të cilën pohohet, sugjerohet apo implikohet që produkti ushqimor ka cilësi të caktuara ushqyese për shkak të:

(a) vlerës energjetike (kalorive) që i ka:

- e siguron,
- e siguron me shpejtësi të zvogëluar apo të zmadhuar, ose
- nuk e siguron;dhe/ose

(b) substancat ushqyese apo substancat tjera të cilat produkti:

- i përmban,
- i përmban në vëllim të zvogëluar apo të zmadhuar, ose
- nuk i përmban.

“Deklaratë shëndetësore” është çdo deklaratë me të cilën pohohet, sugjerohet apo implikohet që ekziston lidhje ndërmjet produktit ushqimor, ose grupit të produkteve nga kategoria e produktit ushqimor ose një nga pjesët e tij përbërëse, me shëndetin e njerëzve; si për shembull, e përmirëson sistemin e imunitetit ose ndihmon në zbritjen e peshës së trupit.

Përdorimi i deklaratave ushqyese dhe shëndetësore nuk duhet:

1. të jetë e rrejshme, me dy kuptime apo t'i mashtrojë konsumatorët;
2. të shkaktojë dyshim lidhur me sigurinë dhe/ose të shkaktojë dyshim për vlerën ushqyese të produkteve tjera ushqimore;
3. të nxitë konsum të zmadhuar të një produkti ushqimor apo ta gjykojë konsumin e tepruar të ndonjë produkti ushqimor;
4. të theksojë, sugjerojë ose të implikojë/aludojë që të ushqyerit e balancuar (ekuilibruar) dhe shumëllojshëm nuk mund ta sigurojë sasinë e duhur të materieve ushqyese.

Që të mund ndonjë produkt ushqimor të mund të shënohet, prezantohet ose të reklamohet për qëllime komerciale me ndonjë deklaratë ushqyese dhe shëndetësore, paraprakisht duhet aprovohet nga agjencia për ushqim veterineri.

SHEMBUJ PËR DEKLARATA USHQYESE

PËRZGJEDHJA E PROTEINAVE

Deklarata që ushqimi është burim i proteinave mund të përdoret për produkte të cilat përmbajnë sasi të proteinave ekuivalente për të siguruar së paku 12% të vlerës së përgjithshme energjetike të ushqimit (shembulli është dhënë në Tabelën 3).

Tabela 3.

Tabela ushqyese për produkt për të cilin mund të përdoret deklarata që ai produkt është burim i proteinave (së paku 12% nga vlera e përgjithshme energjetike e produktit sigurohet përmes proteinave).

Informata ushqyese	Në 100 g të produktit
Energji	1136 kJ
	268 kcal
Yndyra	2,3 g
nga të cilat të ngopura	0,67 g
Karbohidrate	48,8 g
nga të cilat sheqerna	41 g
Proteina	13 g
Kripë	0,425 g

I PASUR ME PROTEINA

Kjo deklaratë përdoret për produkte që përmbajnë sasi të proteinave ekuivalente për të siguruar së paku 20% të vlerës së përgjithshme energjetike të ushqimit.

SASI E VOGËL E YNDYRAVE TË NGOPURA

Deklarata që ushqimi përmban sasi të vogël të yndyrave të ngopura dhe çdo deklaram që e ka të njëjtën domethënie për konsumatorin, mund të paraqitet vetëm në rast kur sasia e përgjithshme e acideve të ngopura yndyrore dhe acideve transyndyrore në produkt nuk është mbi 1,5g për 100g, në rast të produktit të fortë, apo 0,75g/100ml në rast se produkti në gjendje të lëngshme dhe në çdo rast tjetër kur sasia e përgjithshme e acideve të ngopura yndyrore dhe acideve transyndyrore nuk duhet të sigurojë më tepër se 10% energji.

NUK PËRMBAN YNDYRA TË NGOPURA

Deklarata që ushqimi nuk përmban yndyra të ngopura dhe çdo deklarata që e ka domethënien e njëjtë për konsumatorin mund të paraqitet vetëm në rast kur sasia e përgjithshme e acideve të ngopura yndyrore dhe acideve transyndyrore në produkt nuk është mbi 0,1g yndyra të ngopura për 100g ose 100ml.

BURIM I OMEGA-3 ACIDEVE YNDYRORE

Deklarata që ushqimi është burim i omega-3 acideve yndyrore dhe çdo deklaratë që ka domethënie të njëjtë për konsumatorin, mund të jepet në rast kur produkti përmban së paku 0,3g acid alfa linolenik për 100g dhe për 100kcal, ose së paku 40mg të shumës së acidit ikosapentonik ose acidit timinodonik dhe acidit dokosaheksonik për 100g dhe për 100kcal.

NUK PËRMBAN SHEQERNA

Deklarata që ushqimi nuk përmban sheqerna dhe çdo deklaratë që e ka të njëjtën domethënie për konsumatorin mund të jepet nëse produkti nuk përmban më shumë se 0,5g sheqerna për 100g apo 100ml.

NUK ËSHTË BURIM I NATRIUMIT/KRIPËS

Deklarimi që ushqimi nuk përmban kripë përdoret nëse produkti për 100g nuk përmban më shumë se 0,005g natrium apo 0,0125g kripë.

NUK KA NATRIUM/KRIPË TË SHTUAR

Deklarata që ushqimi nuk përmban sasi të shtuar të natriumit apo kripës mund të përdoret për produkte në të cilat s'ka të shtuar natrium/kripë ose përbërës tjerë që përmbajnë natrium, ndërkohë që produkti përmban jo më tepër se 0,12g natrium apo sasi ekuivalente të kripës në 100 g ose 100 ml produkt.

BURIM I FIBRAVE

Kjo deklaratë mund të përdoret nëse në 100g produkt gjenden së paku 3g fibra ose me energji të liruar prej 100 kcal të produktit sigurohet konsum i së paku 1,5g fibra.

I PASUR ME FIBRA

Deklarata që ushqimi është i pasur me fibra mund të përdoret për produkte që përmbajnë së paku 6g fibra në 100g produkt ose me energji të liruar prej 100kcal të produktit sigurohet konsum i së paku 3g fibra.

I LEHTË (LIGHT)

Kjo deklaratë e ka domethënien e njëjtë si dhe deklaratat që përfshijnë përdorim të nocionit "të reduktuar". Deklarata duhet të shoqërohet me shënim të karakteristikave që e bëjnë produktin të lehtë.

SASI E REDUKTUAR (EMRI I MATERIES USHQYESE- (NUTRIENTIT))

Deklarata që produkti përmban sasi të reduktuar të një apo më shumë materieve ushqyese mund të përdoret vetëm nëse përmbajtja e materies së përmendur është reduktuar për minimum 30% në krahasim me produkt të ngjashëm. Përjashtim nga kjo janë mikronutrientët për

të cilët pranohet dallim prej 10% dhe për natrium, përkatësisht sasi ekuivalente të kripës, për të cilat dallimi është 25%. Kështu, për shembull, deklarata “sheqerna të reduktuara” mund të përdoret vetëm nëse sasia e sheqernave që e përmban produkti është së paku i barabartë ose më e vogël nga sasia e sheqernave në produkt të ngjashëm.

SASI E ZMADHUAR (EMËR I MATERIES USHQYESE (NUTRIENTIT))

Deklarata që produkti përmban sasi të shtuar të një apo më shumë materieve ushqyese, përveç vitaminave dhe mineraleve, mund të përdoret vetëm për produkte që i plotësojnë kriteret për të qenë “burim i” apo nëse përmbajtja e përbërësit është më e madhe për së paku 30% në krahasim me produkt të ngjashëm.



SHEMBUJ TË DEKLARATAVE SHËNDETËSORE

Deklaratat shëndetësore që mund të gjenden në produktet duhet paraprakisht të aprovohen nga Agjencia për ushqim dhe veterineri dhe të përdoren për ushqim që paraqet burim të përbërësit përkatës, ndërsa janë në përputhje me rregullat e përcaktuara për përdorim të deklaratave ushqyese dhe shëndetësore për minerale dhe vitamina në BE, siç është paraqitur në aneksin e Rregullores (KE) nr. 1924/2006.

Vitamina C

Vitamina C kontribuon në mirëmbajtjen e funksionimit normal të sistemit të imunitetit gjatë dhe pas aktivitetit më intensiv fizik. Kjo deklaratë mund të përdoret vetëm për ushqim që siguron konsum ditor prej 200mg Vitaminë C. Konsumatorët duhet të informohen që efekti i volitshëm fitohet me konsumi ditor prej 200mg, krahas konsumit të rekomanduar ditor të vitaminës C.

Vitamina B2 (riboflavin)

Vitamina B2 kontribuon në zhvillimin normal të metabolizmit energjetik, funksionit të sistemit nervor, membranave të mukozës, eritrociteve, lëkurës, shikimit dhe metabolizmit të hekurit dhe kontribuon për mbrojtje të qelizave nga stresi oksidues dhe për reduktim të lodhjes.

Vitamina A

Për vitaminën A përdoren disa deklarata, ndër të cilat që vitamina A kontribuon në mirëmbajtjen e shëndetit të lëkurës dhe në mirëmbajtjen e shikimit normal.

Vitamina D

Vitamina D kontribuon për absorbimin normal të kalciumit dhe fosforit dhe për mirëmbajtje të nivelit normal të kalciumit në gjak, kontribuon në mirëmbajtjen e shëndetit të eshtrave dhe funksionim normal të muskujve, kontribuon në mirëmbajtjen e shëndetit të dhëmbëve dhe në funksionimin e sistemit normal të imunitetit. Vitamina D ka rol në procesin e ndarjes së qelizave.

Kalciumi

Për kalciumin përdoren me tepër deklarata shëndetësore. Si shembuj mund të veçohen deklaratat që kalciumi është i domosdoshëm për mirëmbajtjen e shëndetit të eshtrave dhe të dhëmbëve.

Magnezi

Për magnezin gjithashtu përdoren më shumë deklarata ndër të cilat deklarata se kontribuon për të ulur lodhjen, që kontribuon në mirëmbajtjen e ekuilibrit të elektroliteve, për të zhvilluar metabolizëm normal energjetik, si dhe për përqendrim normal të sistemit nervor dhe muskujve.

Hekuri

Për hekurin përdoren disa deklarata, ndër të cilat deklarata që kontribuon për formim normal të qelizave të kuqe të gjakut dhe hemoglobinës.

Uji

Për ujin përdoren dy deklarata. sipas njërës, uji kontribuon për mirëmbajtje të funksioneve normale fizike dhe kognitive. Deklarata e dytë ka të bëjë me kontributin e ujit në rregullimin e temperaturës së trupit. Për të përdorur këto deklarata, konsumatorët duhet të informohen që për të arritur këtë efekti duhet të konsumohen së paku nga 2l ujë në ditë, ku përfshihen të gjitha burimet e ujit.

Proteina

Proteinat kontribuojnë në rritjen dhe mirëmbajtjen e masës së muskulaturës, ndërsa kontribuojnë edhe për mirëmbajtje të shëndetit normal të eshtrave.

Kultura të jogurtit

Kulturat e gjalla të jogurtit apo qumështit të fermentuar e përmirësojnë tretjen e laktozës së produktit tek personat që kanë vështirësi me tretje të laktozës. Për të bërë deklaratë të kështillë shëndetësore, jogurti apo qumështi i fermentuar duhet të përmbajë së paku 108 CFU (*Lactobacillus delbrueckii* subsp. *Bulgaricus* и *Streptococcus thermophilus*) për gram.

Beta-glukane

Beta-glukanet kontribuojnë në mirëmbajtjen e niveleve normale të kolesterolit në gjak. Deklarata mund të përdoret vetëm për ushqim që përmban së paku 1 g beta-glukane të tërshërës, krunde të tërshërës, elb, krunde të elbit ose përzierje të këtyre burimeve për porcion të kuantifikuar. Konsumatorëve duhet t'u jepet informata që efekti është pozitiv me konsum ditor të 3g beta-glukane të tërshërës, krunde të tërshërës, elb, krunde të elbit ose përzierje të këtyre bet-glukaneve.

Acidi linolenik

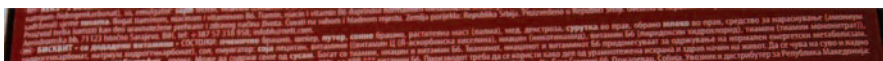
Acidi linolenik kontribuon në mirëmbajtjen e niveleve normale të kolesterolit në gjak. Kjo deklaratë mund të përdoret vetëm për ushqim që në 100 g apo energji të liruar prej 100 kcal përmban së paku 1,5 g acid linolenik, Konsumatorët duhet të informohen që dobitë sigurohen me konsum ditor të 10 g acide linolenike.

Pektina

Për pektinat përdoren dy deklarata shëndetësore. Sipas të parës, pektinat kontribuojnë në mirëmbajtjen e niveleve normale të kolesterolit në gjak. Kjo deklaratë përdoret për ushqim që siguron 6g pektina në bazë ditore. Deklarata e dytë ka të bëjë me kontributin nga konsumimi i pektinave në mëngjes në reduktimin e rritjes së glukozës në gjak pas ngrënies së mëngjesit. Kjo deklaratë mund të përdoret për ushqim që përmban 10 g pektina në masë të caktuar të porcionit. Konsumatorët duhet të informohen që dobia mundësohet nëse konsumohet mëngjesi që përmban 10g pektina në një porcion.



Рафинирано сончово једово масло за јадење Природен извор на витамин Е 100 g производ содржи приближно:	
МАСТИ:	
полиненаситени масни киселини	55 g
мононенаситени масни киселини	39 g
заситени масни киселини	11 g
БЕЛКОВИНИ	0 g
ЈАГЛЕНОХИДРАТИ	0 g
Холестерол	0 g
Витамин Е (α-токоферол)	min. 60 mg *
ЕНЕРГЕТСКА ВРЕДНОСТ	
3200 kJ (800 kcal)	





Deklarata ushqyese dhe shëndetësore siç janë paraqitur në imazhet më poshtë nuk lejohen të përdoren për shkak se mund t'i mashtrojnë konsumatorët.



INFORMATА TJERA QË I PËRMBAN ETIKETA E PRODUKTEVE USHQIMORE

Emri i produktit

Emri i produktit duhet qartë të na tregojë se për çfarë produkti bëhet fjalë.



Emër i zakonshëm



Emër përshkrues

Për shembull: jogurti me luleshtrydhe është me shije ndryshe nga jogurti me shije të luleshtrydhes.



Përbërësit

Të gjithë përbërësit duhet të shënohen në etiketë edhe atë të radhitur sipas peshës, duke filluar nga pesha më e madhe deri te pesha më e vogël në produktit. Për disa produkte që përbëhen vetëm nga një përbërës, si për shembull, pemë apo perime të freskëta, uthull, ujë i gazuar, përbërësit nuk duhet të shënohen.

Përbërës alergjenë

Alergjia është reaksion i tepruar i sistemit mbrojtës të organizmit gjatë kontaktit me përbërës alergjenë. Simptomat e alergjisë ndaj ushqimit manifestohen kryesisht pas konsumit oral, por në disa raste mund të shfaqen edhe nga thithja ose prekja e grimcave të alergjenit.

Sipas legjislationit, janë konstatuar 14 grupe (tabela 1) të substancave apo produkte të cilat shkaktojnë alergji ose mos-tolerancë. Nëse përdoren në prodhimtari apo gjatë përgatitjes së ushqimit dhe ende janë të pranishme në produktin final, madje edhe në formë të ndryshuar, ato duhet të theksohen me shënim të veçantë nga përbërësit tjerë në listën e përbërësve.



Tabela 1.

Substanca ose produkte që shkaktojnë alergji apo mos-tolerancë

1. Drithëra që përmbajnë gluten: grurë, thekër, elb, tërshërë, speltë, kamut ose hibride dhe produkte të tyre, përveç	
(a) shurupë të glukozës me bazë gruri, përfshirë dekstrozën;	
(b) maltodekstrine me bazë gruri;	
(c) shurupë të glukozës me bazë elbi;	
(r) drithëra që përdoren për të bërë destilate alkoolike, përfshirë etil-alkoolin me origjinë bujqësore.	
2. Gaforre dhe produkte të gaforreve	
3. Vezët dhe produkte të vezëve	

4. Pesh dhe produkte peshku, përveç:

(a) xhelatinë prej peshku që përdoret si bartës vitaminoz ose preparate prej karoteni;

(b) xhelatinë e peshkut ose xhelatinë e fluskës së peshkut që përdoret si mjet për kthjellje të birrave ose verërave.

5. kikirikë dhe produkte të tyre

6. kokrra të sojës dhe produktet e tyre, përveç:

(a) vaj dhe yndyrë soje plotësisht të rafinuar;

(b) tokoferole natyrale të përziera (e306), d-alfa tokoferol natyral, d-alfa tocopherol acetat natyror dhe d-alfa tokoferoli natyral succinate nga kokrrat e sojës;

(c) stanolesterol bimor i prodhuar nga sterole nga vaj bimor të kokrrave të sojës;

(d) qumështi dhe produktet e qumështit (përfshirë laktozën), përveç::

(a) hirra e përdorur për bërjen e distilateve alkoolike, përfshirë etil alkoolin me origjinë bujqësore;

(b) laktitol.

7. Arra, bademe, lajthi, arra, arra të Indisë, arra amerikane, arra brazilian, fëstëk ose arra të kuinslendit dhe produkte prej tij

(a) pemë me lëvozhga të cilat përdoren për të bërë destilate alkoolike duke e përfshirë etil alkoolin me origjinë bujqësore. Selino dhe produkte të selinos

8. Produkte të mustardit

9. farë susami dhe produktet e tij

10. Dyoksidi i sulfurit dhe sulfatet në përqendrimë më të mëdha se 10 mg / kg ose 10 mg / litër, të shprehur si total SO_2 për tu llogaritur për produktet e përfunduara për konsum ose të strukturuar sipas udhëzimeve të prodhuesit..

11. Lupina dhe produkte të skrapit dhe produkte të lupinës

12. Dyoksidi i sulfurit dhe sulfatet në përqendrimë më të mëdha se 10 mg/kg ose 10 mg/litër të shprehura si SO_2 që duhet të llogaritet për produktet e gatshme për konsum ose të ri-strukturuar sipas udhëzimeve të prodhuesve.

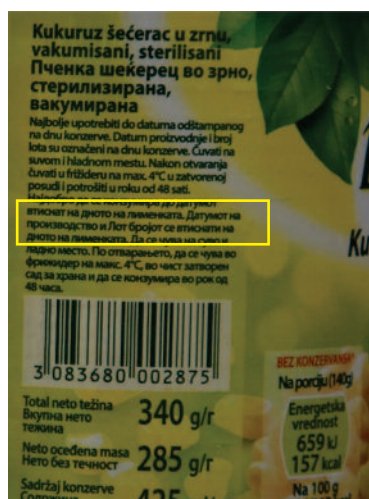
13. Lupine dhe produkte të lupinës

14. Molusqet (butakët) dhe produkte të molusqeve

Substancat që shkaktjnë alergji apo mos-tolerancë duhet të theksohen qartë nëpërmjet llojeve, formave të ndryshme të shkronjave apo me madhësi të ndryshme në sfond, me ç'rast duhet qartë të ndahen nga lista e përbërësve. Në mungesë së listës së përbërësve, prezantimi i substancave që shkaktjnë alergji apo mos-tolerancë, e përfshin fjalën "përmban" të shoqëruar me emrin e substancës apo të produktit. Më poshtë në mënyrë ilustrative është paraqitur shembull i paraqitjes së qartë të përbërësve alergjenë. Këto mund të jenë edhe në italic, të nënvizuara apo me germa të mëdha.



Në raste kur produktet ushqimore, për shkak të mundësisë të mbështesin rritje të mikroorganizmave, kanë shkallë të lartë të prishjes (për shembull, peshku i freskët, mishi i freskët, qumështi dhe tjera) dhe për atë arsye është e mundur që pas një periudhe të shkurtë kohore të paraqesin rrezik të drejtpërdrejtë për shëndetin e njerëzve, data e qëndrueshmërisë minimale zëvendësohet me datën “të përdoret deri më”.



Te produktet siç janë për shembull: kripa për gatim, sheqer i fortë, verërat, pijet të cilat përbajnë më shumë se 10% vëllim të alkoolit, nuk nevojitet ta përbajnë qëndrueshmërinë minimale.



Kushte të ruajtjes dhe udhëzimi për përdorim

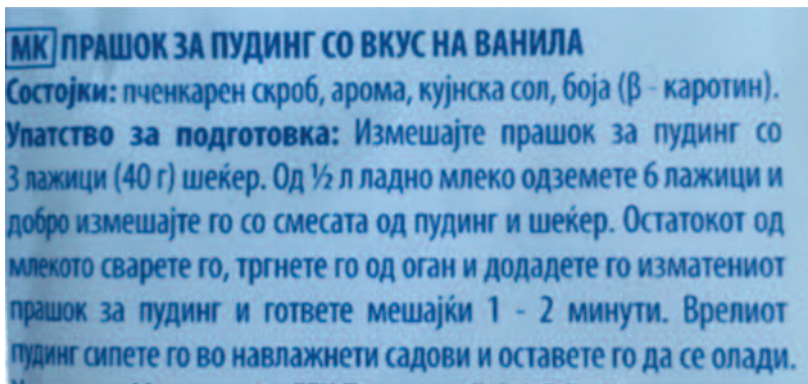
Në raste kur për produktet ushqimore kërkohen kushte të posaçme të temperaturës për ruajtje apo kushte për ruajtje dhe/ose kushte për përdorim, ato kërkesa duhet të shënohen.

Duhet të jeni veçanërisht të kujdesshëm kur e lexoni afatin e skadimit të produkteve për të cilat kërkohen kushte specifike për ruajtje të produktit për ta mirëmbajtur sigurinë dhe cilësisë së atij produkti pas hapjes.

për shembull, varësisht na natyra e produktit, nëse produkti është hapur një herë, në atë duhet të shënohet “të ruhet në frigorifer pas hapjes” apo “të ruhet në vend të ftohtë dhe të thatë”. Në fotografinë më poshtë është paraqitur shenjë për qumësht të qëndrueshëm i cili pas hapjes duhet të mbahet në temperaturë prej 00C deri 60C dhe të përdoret në afat prej tre ditësh.

количина: 500ml. Најдобро е да се употреби до датумот означен на амбалажата. Да се чува на собна температура. После отворање производот да се чува на температура од 0°C до 6°C и да се употреби во рок од три дена.

Udhëzimet për përdorim të ushqimit duhet të shkruhen në mënyrë që mundëson përdorim adekuat të ushqimit. Disa produkte duhet në mënyrë plotësuese t'i përgatitni dhe gjatë kësaj duhet drejtë t'i lexoni udhëzimet për përgatitje të paraqitura nga prodhuesi me qëllim që ta përgatitni ushqimin në mënyrë të duhur.



Mbani mend!

ndryshimi i pamjes, shijes dhe erës së ushqimit janë indikator i më i shpeshtë nëse ai është i sigurt për konsumim. ushqimi, nëse nuk ruhet dhe nuk prodhohet në mënyrë të drejtë, mund të jetë i dëmshëm për shëndetin.

Kini kujdes se në çfarë temperature duhet të mbahet ushqimi. Temperatura ndërmjet 50C dhe 600C konsiderohet si spektri në të cilin më së shumti rriten bakteret. Prandaj lexoni me vëmendje shenjat ku është theksuar në çfarë temperature apo kushte duhet të mbahet ushqimi.

