Elikagaien etiketatua eta publizitatea



PENTSATU



Etiketatua da elikagai-fabrikatzaileak edo -ekoizleak kontsumitzaileari elikagaiaren inguruko askotariko informazioa emateko duen baliabide nagusia; horri esker, kontsumitzaileak bere zaletasunen eta ekonomiaren araberako erabaki egokia har dezake eta dieta zuzenagoa, orekatuagoa eta osasungarriagoa izan dezake.

Elikagaiaren osagaiak, ehuneko handienetik txikienerako ordenan. Oso garrantzitsua da irakurtzea, zer erosten dugun jakiteko. Azkenaldian, ontziratutako produktu prozesatuetan Nutriscore delakoa gehitu da, aurrealdeko etiketatua, elikadura-



n emateko.

BAZENEKIEN...

Nutriscore elikadura-semaforoa da: bost hizki eta kolore erabiltzen dituen sailkapen-sistema bat, non A (berde iluna) aukera onena eta E (gorria) aukera txarrena den; tartean B, C eta D daude, grafikoan ikus dezakezunez. Elikagaiaren ekarpen positiboak baloratzen ditu (fruta, barazki, zuntz eta proteinen kantitatea), baita negatiboak ere (kaloriak, gantz aseak, azukreak, gatza), 100 gramo edo mililitroko.

Helburua kategoria bereko produktuak konparatzea da, adibidez, zerealak erosi nahi badituzu, semaforoari begiratu bat eman eta jakingo duzu. Opilak, hestekiak edo snack bezalako elikagaien nutrizio-konposizioa ez da oso osasungarria, azukre eta gantz gehiegi dutelako; oro har, balorazio txarreneko elikagaiak dira. Hala ere, Nutriscore abiapuntua da oraindik, balorazioen artean kontraesanak sortzen direlako; adibidez, elikagai oso prozesatu batzuek balorazio onegia dute, eta oliba-olio birjinak, balorazio txarra. Hori dela eta, oso garrantzitsua da produktuaren osagaien zerrenda irakurtzea, elikagai prozesatuak saihestea –puntuazio ona badute ere– eta elikagai freskoak eta garaikoak jatea.

Ikus "Dieta orekatua" fitxa.

Ikus "Bost otordu egunean" fitxa.

Ikus "Elikagai ekologikoak" fitxa.

Ikus "Elikagai-gehigarriak" fitxa.

Ikus "Kontsumo jasangarria" fitxa.

Nutriscore ez da jartzen honako hauetan:

- Produktu freskoak: okela, arrainak, frutak, barazkiak, lekaleak.
- Osagai bakarra dutenak: ozpina, eztia... baldin eta prozesatu gabekoak badira.
- Kafea, tea, belar-urak eta fruta-infusioak.
- Fabrikatzaileak edo txikizkari dendek zuzenean eta kantitate txikietan saltzen dituzten elikagaiak (adibidez, plater prestatuak).
- 25 cm2 baino txikiagoak diren ontzietan saltzen direnak: txokolatinak, litxarreria, zereal-barrak.
- Edari alkoholdunak.

ELIKAGAI ONTZIRA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL por 100gr
Valor energético
Grasas
De las cuales Saturadas
Hidratos de carbono
De los cuales Azúcares
Proteínas
Sal

NAHITAEZ JARRI BEHAR DEN INFORMAZIOA

- Elikagaiaren izena.
- Osagaien zerrenda eta alergenoen azalpena.
- Ontziratutako elikagaiaren kantitate garbia.
- Kontsumo lehenetsiaren data edo iraungipen-data.
- Lote-zenbakia.
- Nutrizio-etiketatua.
- Gordetzeko baldintza bereziak edo erabiltzeko baldintzak.
- Fabrikatzailearen edo, hala badagokio, EBn inportatzaile den operadorearen izena edo izen soziala eta helbidea.
- % 1,2 baino gehiagoko alkohol-bolumena daukaten edarietan, alkohol-gradu bolumetrikoa zehaztuko da.

Elikagai batzuetan, honako hauek ere izango dira nahitaezkoak:

- Jatorrizko herrialdea edo tokia, EBkoa ez den herrialde batetik badator.
- Erabiltzeko modua, informazio hori gabe zaila bada elikagaia egokiro erabiltzea.

Alergenoak



Elikagai ontziratuen etiketek argi eta garbi adierazi behar dute alergeno posible gisa sailkatutako osagairik badagoen; hain zuzen, osagaien zerrendako gainerako elementuetatik argi bereizten dituen konposizio tipografiko baten bidez nabarmendu behar dira (adibidez, letra-tipoaz, estiloaz edo hondoko koloreaz).

Kontsumo Ministerioaren asmoa da osasunaren kalterako elikagai eta edarien publizitatea –telebistan, irratian, sare sozialetan, webguneetan, zineman eta aldizkarietan– debekatzea, batez ere, haur eta nerabeei zuzenduta badago. Era berean, haurrentzako ordutegietako iragarkietan ager daitezkeen produktuen zerrenda ezarriko du, hau da, 16 urtetik beherakoei zuzendutako iragarkietan, Osasunaren Mundu Erakundearen elikadura-profilak erreferentziatzat hartuta.

Ikus "Publizitatea" fitxa.

GEHIAGO JAKITEKO...

- Nutriscore
- Kontsumitzaileari ematen zaion nutrizio-informazioa
- Etiketatzeak asko esaten du
- Elikagaien etiketak
- Etiketatzearen arau orokorra