

NUTRIZIO ETIKETATZEA

Etiketak dira elikadura-enpresetako operadoreek kontsumitzaileei produktuei buruzko informazioa emateko bide nagusia. Elikagaien etiketetan agertzen den informazioari esker, pertsona bakoitzak beretzako aukerarik egokiena egin dezake.

NUTRIZIO INFORMAZIOA

Elikagaiari buruzko nutrizio informazioa ematea nahitaezkoa da ia-ia elikagai guztietarako.

Adierazpena “**100 g-ko edo 100 ml-ko**” egin beharko da nahitaez, eta balio energetikoa eta hauen zenbatekoak adierazi beharko dira:

	100 g /100 ml-eko
Balio energetikoa	kJ/kcal
Koipeak	g
horien artean koipe saturatuak	g
Karbohidratoak	g
horien artean azukreak	g
Proteinak	g
Gatza	g

(https://elikaduraosasungarria.elika.eus/wp-content/uploads/sites/12//2018/12/nutrizio-informazioa_derrigorrezkoa-300x199.jpg)

Gainera, hauek ere adierazi ahal izango dira: gantz-azido monoinsaturatuak, gantz-azido poliinsaturatuak, polialkoholak, almidoia, elikagai-zuntza, eta zenbateko nabarmenetan dagoen edozein bitamina edo mineral.

PROPIETATE OSASUNGARRIEN ETA NUTRIZIONALEN JAKINARAZPENAK

“Jakinarazpentzat” hartzen da legediaren arabera beharrezkoa ez den edozein mezu eta irudikapen piktoriko, grafiko edo sinboliko, elikagai batek ezaugarri jakin batzuk dituela baieztatzen, iradokitzen edo ulertarazten duena.

Jakinarazpen guztietarako printzipio orokorrak:

- Ez dira faltsua, anbiguoak edo engainagarriak izango.
- Ez dute zalantzarik sorraraziko beste elikagai batzuen nutrizio-segurtasunari edo -egokitasunari buruz.
- Ez dute bultzatuko edo onartuko elikagai baten gehiegizko kontsumoa.
- Ez dute ziurtatu, iradoki edo jakinaraziko dieta orekatu batek ezin dituela eskaini, oro har, nutriente kopuru egokiak.
- Ezin dituzte aipatu kontsumitzailearengan alarma edo beldurra sor dezaketen gorputzeko funtzioen aldaketak.

NUTRIZIOARI BURUZKO JAKINARAZPENAK

“

Elikagai batek propietate nutrizional espezifikiko onuragarriak dituela baieztatzen, iradokitzen edo ulertarazten duen edozein jakinarazpen, honako hauei dagokienez: Energia-ekarpena (balio kalorikoa) edo nutrienteak edo beste substantzia batzuk

”

KONTZEPTUA	JAKINARAZPENA ⁽¹⁾		
Daxo inorganiko	Eduki guberoa	Eduki minerala	Gabea
	<40 kcal (170 kJ)/100 g <20 kcal (80 kJ)/100 mg	Originala baina % 30 guztako guberoa	< 4 kcal (17 kJ)/100 mg ⁽²⁾
Kopela Kopel betanaren ⁽³⁾ Azukrea	Eduki guberoa	Gabea	
	<3 g/100 g edo <1,5 g/100 ml <1,5 g/100 g edo <0,75 g/100 ml eta ei energiaen % 10 baino gutxiago <5 g/100 g edo <2,5 g/100 ml	<3 g/100 g edo <1,5 g/100 ml <0,1 g/100 g edo <0,1 g/100 ml <0,5 g/100 g edo <0,5 g/100 mg ⁽⁴⁾	
Sodoko/gazte ⁽⁵⁾	Eduki guberoa	Oso eduki guberoa	Gabea
	<0,12 g sodio/100 g edo 100 ml, edo gazt baterakoa	<0,04 g sodio/100 g edo 100 ml, edo gazt baterakoa	<0,005 g sodio/100 g edo 100 ml, edo gazt baterakoa
Zuntza Proteinak	Runtia		Eduki maila handikoa
	>3 g/100 g edo >1,5 g/100 kcal energia osagarren > % 12		>8 g/100 g edo >3 g/100 kcal energia osagarren > % 20
Staminak eta mineralak	Runtia		Eduki maila handikoa
	CDI ⁽⁶⁾ aren >= % 15		CDI ⁽⁶⁾ aren >= % 30
Nutrienteak	Honako hau du? ⁽⁷⁾	Eduki maila handiagokoa	Eduki murriztua
	Arazoak: ezarritako gaitza belduz daxaren baina ez daxena eta mineralak daxakinez, Runtia ⁽⁸⁾ adibidez: eguzki osartuko belduztzak bete behar dira.	Aipamen hori egiteko "bata" adierazpena egiteko osartuko belduztzak bete behar dira, eta gehikuntzak, antzeko produktuekin erabiltu gero, % 30 baino handiagoa izan behar da.	Murrizketak, antzeko produktuekin erabiltu gero, % 30keta izan behar da guberoa ⁽⁹⁾
Energia Nutrienteak	Light / Lite		
	Murrizketak adierazpenarako ezarritako baldintza berberak bete behar dira. Hala ere, adierazpenak ez dira zuzenki erabiltzen produktuak light edo lite.		

(https://elikaduraosasungarria.elika.eus/wp-content/uploads/sites/12/2018/12/tabla_saludables_eu.gif)

PROPIETATE OSASUNGARRIEN JAKINARAZPENAK

“

Elikagaien kategoriaren, elikagaiaren edo haren osagaien baten eta osasunaren artean erlazioaren bat dagoela baieztatzen edo iradokitzen dutenak

”

NUTRIZIO JAKINARAZPENAK

“azukrerik gabe”, “Koipe eduki txikia”, “D bitaminaren iturria”,
“Koipe monoinsaturatuen eduki handia”



1924/2006 (EB) Araudiko eranskinean definitutakoak

ORO HAR ONARTUTAKO ZIENTZIAN OINARRITUTAKOAK (art.13.1)

“kaltzioa
beharrezkoa da
hezurak normal
mantentzeko”

432/2012 (EB)
Araudiaren
eranskina

AZKENALDIAN LORTUTAKO ZIENTZIA PROBETAN OINARRITUTAKOAK (art.13.5)

“tomate-kontzentratu
uretan disolbagarria (I
eta II) lagungarri da
plaketa-erante arrunta
mantentzeko, eta
horrek odolaren
zirkulazio egokia
errazten du”

Kasuz kasu
baimendutakoak

GAIXOTASUN ARRISKUA MURRIZTEA (art.14.1 a)

“azukrerik gabeko
txiklea lagungarri
da plakako
azidoak
neutralizatzen.
Plakako azidoak
arrisku-faktorea
dira hagineta
txantxarrak
sortzean”

Kasuz kasu
baimendutakoak

HAURREN GARAPENA (art.14.1 b)

“fosforo
beharrezkoa da
haurren hezurak
hazteko eta garapen
arrunta lortzeko”

Kasuz kasu
baimendutakoak