



Hoe lees ik een etiket?



- 1 Hoeveelheid
- 2 Benaming van het product
- 3 Ingrediëntenlijst
- 4 Houdbaarheid
- 5 Fabrikant / Importeur

Vlokken rijst en volkorenarwe, verrijkt met vitamines (B1, B2, B3, B6, foliumzuur, B12, C) en ijzer
Netto gewicht: **500g e**

crunchy
Cereal Lite

crunchy
Cereal Lite

crunchy
Cereal Lite

vezelrijk

crunchy

KWALITEITSGARANTIE: TEVREDEN OF GELD TERUG.

Crunchy product info
Tel 0800 14563
adres: Postbus 2000 Evere 3
1140 Evere BELGIË

500g e

9 771782 040003

crunchy
Cereal Lite

crunchy
Cereal Lite

Het ontbijt is de belangrijkste maaltijd van de dag.

Vervaardigd in de EU voor: C.M.I. - 2 av. du Pacifique, 91977 Courlabouef France

per 100 g	
Energie	1600 kJ
	376 kcal
Proteïnen	15 g
Koolhydraten	75 g
vet	17 g
vet - verzadigd	1,5 g
zout	0,5 g
Waarvan verzadigd	0,5 g
Waarvan verzadigd	2,5 g
Sodium	0,85 g

- 6 Biologisch
- 7 GGO
- 8 Herkomst
- 9 Voedingswaarde-informatie
- 10 Voedings- en gezondheidsclaims



Etikettering van levensmiddelen in het kader van de EU-wetgeving

De Europese Unie legt regels vast voor de etikettering van levensmiddelen, om alle Europese consumenten in de gelegenheid te stellen hun aankopen met kennis van zaken te doen. De regels zijn bedoeld om u uitgebreide informatie te verstrekken over de voedselproducten die u koopt.

Naast de wettelijk vereiste informatie staat het de fabrikanten vrij om zoveel aanvullende inlichtingen te verstrekken als zij maar willen, zo lang deze maar juist zijn en de consument niet misleiden. Bepaalde etiketteringsregels zijn gelijk voor alle levensmiddelen, en verder zijn er specifieke regels voor vlees, alcohol en bederfelijk voedsel.

Vlokken rijst
001, 002, 003, 004
Nettogewicht:

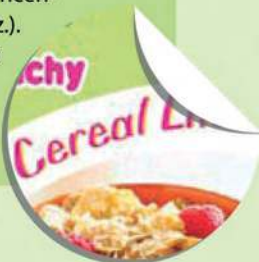
500g

1. Hoeveelheid:

nettohoeveelheid van het product, in volume voor vloeistoffen (bv. liter, centiliter) en in massa voor de overige producten.

2. Benaming van het product:

moet informatie bevatten over de fysieke conditie van het levensmiddel of de specifieke behandeling die het heeft ondergaan (poedervorm, diepgevroren, geconcentreerd, gerookt, enz.). Behandelingen met ioniserende straling moeten altijd worden vermeld.



Hoe lees ik een *etiket* ?


3. Ingrediëntenlijst:



alle ingrediënten moeten in afnemende volgorde van gewicht worden vermeld (uitzondering: mengsels van fruit of groenten), met inbegrip van die ingrediënten waarvan bekend is dat zij reacties veroorzaken bij personen met een allergie (bv. pinda's, melk, eieren, vis).

In het geval van ingrediënten die beschreven worden met de benaming van het product (bv. "tomatensoep") of met plaatjes of woorden (bv. "met aardbeien"), of die kenmerkend zijn van een levensmiddel (bv. het % vlees in "chili con carne"), moet tevens hun percentage worden vermeld.

5. Fabrikant / Importeur:



de naam en het adres van de fabrikant, verpakker of importeur dienen duidelijk op de verpakking vermeld te worden, zodat u weet met wie u contact dient op te nemen als u een klacht heeft of aanvullende informatie over het product wenst te ontvangen.

4. Houdbaarheid:



de "te gebruiken tot" en "minimaal houdbaar tot" data geven aan hoe lang voedsel vers blijft en het veilig kan worden gegeten.

- **"Te gebruiken tot"** wordt gebruikt voor voedsel dat snel bederft (bv. vlees, eieren, zuivelproducten). Alle verpakte verse producten bevatten een "te gebruiken tot" datum. Na de "te gebruiken tot" datum behoort u het betreffende product niet meer te nuttigen, omdat u anders voedselvergiftiging zou kunnen oplopen.
- **"Minimaal houdbaar tot"** wordt gebruikt op voedsel dat langer kan worden bewaard (bv. granen, rijst, kruiden). Het is niet gevaarlijk om een product na deze datum te nuttigen, maar het voedsel kan dan wel zijn smaak en textuur beginnen te verliezen.

6. Biologisch:

het gebruik van de term "biologisch" op etiketten wordt door de EU-wetgeving strikt gereguleerd. Het is slechts toegestaan voor specifieke voedselproductiemethoden die aan hoge normen inzake milieubehoud en dierenwelzijn voldoen. Het Europese logo "Biologische landbouw - EG-controlesysteem" mag worden gebruikt door fabrikanten die aan de vereiste voorwaarden voldoen.




7. Genetisch gemodificeerde organismen (GGO's):

etikettering is verplicht voor producten die een GGO-gehalte van meer dan 0,9% hebben. Alle stoffen met een zeker GGO-gehalte moeten in de lijst met ingrediënten worden vermeld met de woorden "genetisch gemodificeerd".



8. Herkomst:

geeft het land of de regio van herkomst aan en is verplicht voor bepaalde categorieën producten, zoals vlees, fruit en groenten. Ook is deze vermelding verplicht indien de merknaam of andere elementen op de etiketten (zoals een tekening, een vlag of een verwijzing naar een plaats) de consument een verkeerd beeld zouden kunnen geven van de werkelijke herkomst van het product.



Vervvaardigd in de EU
C.M.I. - 2 av. du Pacifique,
91977 Courtaboeuf France

E-nummers begrijpen

Indien een voedseladditief een E-nummer bevat, toont dit aan dat het de veiligheidstests heeft doorstaan en voor gebruik in de EU is goedgekeurd. Deze goedkeuring wordt gecontroleerd, herzien en gewijzigd in het licht van nieuwe wetenschappelijke gegevens. Enkele veelvoorkomende voedseladditieven zijn:

- **Antioxidanten:** zorgen ervoor dat levensmiddelen langer meegaan doordat ze vetten, oliën en bepaalde vitaminen ervan weerhouden zich met de zuurstof in de lucht te verbinden. Door oxidatie wordt voedsel ranzig en verliest het zijn kleur. *Voorbeeld:* Vitamine C, ook wel ascorbinezuur of E300 genoemd.
- **Kleurstoffen:** worden soms gebruikt om de natuurlijke kleur te vervangen die tijdens de voedselverwerking of -opslag is verloren gegaan, of om producten een consistente kleur te geven. *Voorbeeld:* Caramel (E150a), gebruikt in producten als vleesjus en frisdranken.
- **Emulgatoren, stabilisatoren, geleer- en bindmiddelen:** met emulgatoren zoals lecithines (E322) kunnen ingrediënten worden vermengd die normaal gesproken gescheiden blijven, zoals olie en water. Stabilisatoren helpen voorkomen dat de gecombineerde ingrediënten zich opnieuw zouden scheiden.

Een veelvoorkomend geleermiddel is Pectine (E440), dat gebruikt wordt om jam te maken. Bindmiddelen geven het voedsel substantie, net zoals meel doet bij een saus.

- **Smaakversterkers:** halen de smaak van hartige en zoete levensmiddelen boven zonder een eigen smaak toe te voegen. *Voorbeeld:* mononatriumglutamaat (E621), wordt vaak toegevoegd aan bewerkte voedingsmiddelen, met name soepen, sauzen en worsten.
- **Conserveringsmiddelen:** helpen voorkomen dat voedsel bederft. Bijna alle voedsel met een lange bewaartijd bevat conserveringsmiddelen, tenzij een andere conserveringsmethode is gebruikt – zoals diepvriezen, inblikken of drogen. *Voorbeelden:* Gedroogde vruchten worden vaak behandeld met zwaveldioxide (E220) om schimmel of bacteriën geen kans te geven, en spek, ham, corned beef en andere droge vleeswaren worden tijdens het drogingsproces vaak behandeld met nitriet en nitraat (E249 tot E252).
- **Zoetstoffen:** worden vaak in plaats van suiker gebruikt in producten als koolzuurhoudende dranken, yoghurt en kauwgom. *Voorbeelden:* aspartaam (E951), saccharine (E954), acesulfaam-K (E950) en sorbitol (E420).

Verdere informatie

Etikettering van levensmiddelen op de website van het DG Gezondheid en consumentenbescherming
http://ec.europa.eu/food/food/labellingnutrition/foodlabelling/index_en.htm

Biologische landbouw op de website van het DG Landbouw
http://ec.europa.eu/agriculture/qual/organic/index_nl.htm

Vragen over Europa? Contacteer ons op
http://ec.europa.eu/europedirect/index_nl.htm

Auteursrecht: Europese Gemeenschappen, 2007
 Reproductie voor niet-commerciële doeleinden is toegestaan, mits de bron wordt vermeld.

Directoraat-generaal Gezondheid en consumentenbescherming
 Europese Commissie – B-1049 Brussel
http://ec.europa.eu/dgs/health_consumer/index_en.htm

Dit document werd gefinancierd door de Europese Commissie uit hoofde van een contract met de firma Qwentex KANTOR. Het is uitsluitend bestemd voor informatiedoeleinden en vormt geen officiële richtlijn van de Commissie over de interpretatie van EU-wetgeving of -beleid.

9. Voedingswaarde-informatie:

beschrijft de energiewaarde en nutriënten van een levensmiddel (bv. eiwitten, vet, vezels, natrium, vitaminen en mineralen). Deze informatie dient te worden verstrekt indien er op het etiket iets wordt beweerd omtrent de voedingswaarde van het product (zie nr. 10).



Energie	
Proteïne	10 g
Koolhydraten	15 g
vetten	12 g
WV	10 g
vezels	10 g
zout	0,5 g
Calcium	100 mg
ijzer	10 mg

10. Voedings- en gezondheidsclaims:

er bestaan Europese regels die ervoor moeten zorgen dat de gezondheids- of voedingswaarden op levensmiddelenverpakkingen waarheidsgetrouw zijn en gebaseerd zijn op wetenschappelijke feiten.

Claims zoals "laag vetgehalte" of "hoog vezelgehalte" moeten voldoen aan bepaalde geharmoniseerde definities, zodat zij in alle EU-landen hetzelfde betekenen; zo mag "hoog vezelgehalte" alleen worden gebruikt voor producten die per 100g ten minste 6g vezels bevatten. Levensmiddelen met veel vet of suiker mogen geen etiketten bevatten met beweringen als "bevat vitamine C".

Gezondheidsclaims zoals "goed voor uw hart" zijn slechts toegestaan indien ze wetenschappelijk kunnen worden aangetoond. Het is onmogelijk om een positieve gezondheidsclaim te hechten aan een product dat teveel zout, vet of suiker bevat. De volgende gezondheidsclaims zijn verboden:

- Claims dat het product een menselijke ziekte voorkomt, behandelt of geneest;
- Claims die verwijzen naar de snelheid waarmee men gewicht verliest, dan wel de hoeveelheid gewichtsverlies;
- Verwijzing naar of aanbevelingen door individuele artsen;
- Claims die de indruk wekken dat het niet-nuttigen van het voedsel de gezondheid zou kunnen schaden.

