

# Verpackungsinformation

Verstehen

Vergleichen



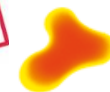
Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera  
Health Promotion Switzerland

# Verpackungsinformation

Was ist wichtig auf der Verpackung?

- Produktname und –bezeichnung
- Daten zur Haltbarkeit
- Nährwert
- Zutaten
- Angaben zur Lagerung
- Herkunft

[http://www.sge-ssn.ch/fileadmin/pdf/500-fuer\\_experten/70-labelling/Merkblatt\\_Lebensmittelverpackungen\\_d.pdf](http://www.sge-ssn.ch/fileadmin/pdf/500-fuer_experten/70-labelling/Merkblatt_Lebensmittelverpackungen_d.pdf)



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera  
Health Promotion Switzerland

# Verpackungsinformation

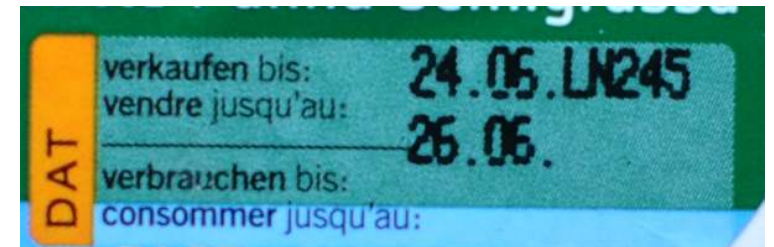
Zeitangaben

Mindestens haltbar bis / a consommer avent  
le / da consumare entro il: 11.02.2014

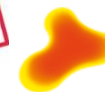
➔ Genuss nicht eingeschränkt, wenn Datum erreicht

Verbrauchsdatum:

➔ Abgelaufene Ware gut kontrollieren,  
eventuell nicht mehr verzehren;  
Hackfleisch und Poulet wegwerfen



KONSUMENTEN  
SCHUTZ



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera  
Health Promotion Switzerland

# Nährstoffanalyse und Zutatenliste

Auf was kommt es an?

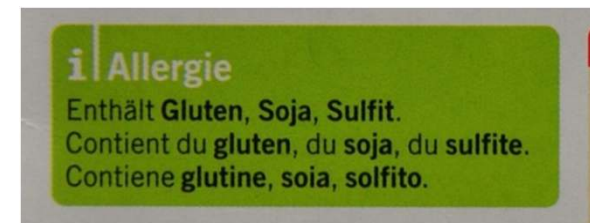
- **Nährwerte**

- Zuckermenge
- Fettmenge und Fettqualität
- Salzmenge (Gewürzmischungen)

- **Zutaten**

- Zucker/-arten
- Fettarten
- Allergene (Milch/-bestandteile, Nüsse, Eier, Soja)
- Anteile von Früchten, Fleisch

FOODPROFIL		→ <a href="http://www.coop.ch/foodprofil">www.coop.ch/foodprofil</a>	
Nährwerte Ø Valeurs nutritives moyennes Valori nutritivi medi			
Energie/énergie/energia	1660 kJ (397 kcal)		
Eiweiss/protéines/proteine	8 g	1 Riegel/ barre/barretta (23g)	% RTZ* % RNJ* % QGI*
Kohlenhydrate/glucides/carboidrati	70 g	91 kcal	5%
davon Zucker/dont sucres/di cui zuccheri	34 g	1,8 g	4%
Fett/lipides/grassi	8 g	16,1 g	6%
davon gesättigte Fettsäuren/dont acides gras saturés/ di cui acidi grassi saturi	2,5 g	7,8 g	9%
Nahrungsfasern/fibres alimentaires/fibre alimentari	4,5 g	1,8 g	3%
Natrium/sodium/sodio	0,20 g	0,6 g	3%
Kochsalz/sel de cuisine/sale da cucina	0,5 g	1 g	4%
		0,05 g	2%
		0,1 g	2%
			2000 kcal
			50 g
			270 g
			90 g
			70 g
			20 g
			25 g
			2,4 g
			6 g



# Nährstoffanalyse und Zutatenliste

## Zucker

### Nährwert

- Kohlenhydrate
- davon Zucker

### Zutaten

- Zucker, Saccharose
- Fruchtzucker, Fruktose, Fruktosesirup
- Traubenzucker, Glukose, Dextrin, Glukosesirup
- Maltodextrin
- Honig

# Nährstoffanalyse und Zutatenliste

## Fett

### Nährwert

- Fett
- davon gesättigte Fette

### Zutaten

- Butter
- Kokosfett
- Palmöl
- Rapsöl
- Sonnenblumenöl
- Sojaöl
- Erdnussöl
- Pflanzliche Fette / Öle

# Nährstoffanalyse und Zutatenliste

Salz

## Nährwert

- Kochsalz
- Natrium

## Zutaten

- (Jodiertes) Kochsalz
- (Jodiertes) Meersalz

# Verpackungsinformation

## Nährwertanalyse / Food profil

FOODPROFIL		→ <a href="http://www.coop.ch/foodprofil">www.coop.ch/foodprofil</a>	
Nährwerte Ø/Valeurs nutritives moyennes	100g	1 Portion (150g)	
Energie/énergie	420 kJ (100 kcal)	151 kcal	8%
Eiweiss/protéines	4 g	6 g	12%
Kohlenhydrate/glucides	14 g	21 g	8%
davon Zucker/dont sucres	13 g	19,5 g	22%
Fett/lipides	3 g	4,5 g	6%
davon gesättigte Fettsäuren/ dont acides gras saturés	2 g	3 g	15%
Nahrungsfasern/fibres alimentaires	0 g	0 g	0%
Natrium/sodium	0,05 g	0,08 g	3%

% des Richtwertes der Tageszufuhr/des repères nutritionnels journaliers  
→ [www.coop.ch/foodprofil](http://www.coop.ch/foodprofil)

KONSUMENTEN  
SCHUTZ



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera  
Health Promotion Switzerland



# Verpackungsinformation

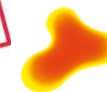
## Nährwertanalyse / Food profil

**FOODPROFIL** → [www.coop.ch/foodprofil](http://www.coop.ch/foodprofil)

Nährwerte Ø/Valeurs nutritives moyennes	100g	1 Portion (150g)	
Energie/énergie	420 kJ (100 kcal)	151 kcal	8 %
Eiweiss/protéines	4 g	6 g	12 %
Kohlenhydrate/glucides	14 g	21 g	8 %
davon Zucker/dont sucres	13 g	19,5 g	22 %
Fett/lipides	3 g	4,5 g	6 %
davon gesättigte Fettsäuren/ dont acides gras saturés	2 g	3 g	15 %
Nahrungsfasern/fibres alimentaires	0 g	0 g	0 %
Natrium/sodium	0,05 g	0,08 g	3 %

% des Richtwertes der Tageszufuhr/des repères nutritionnels journaliers  
→ [www.coop.ch/foodprofil](http://www.coop.ch/foodprofil)

**KONSUMENTEN  
SCHUTZ**



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera  
Health Promotion Switzerland

# Verpackungsinformation

## Nährwertanalyse / Food profil

**FOODPROFIL** → [www.coop.ch/foodprofil](http://www.coop.ch/foodprofil)

Nährwerte Ø/Valeurs nutritives moyennes	100g	1 Portion (150g)	
Energie/énergie	420 kJ (100 kcal)	151 kcal	8%
Eiweiss/protéines	4 g	6 g	12%
Kohlenhydrate/glucides	14 g	21 g	8%
davon Zucker/dont sucres	13 g	19,5 g	22%
Fett/lipides	3 g	4,5 g	6%
davon gesättigte Fettsäuren/ dont acides gras saturés	2 g	3 g	15%
Nahrungsfasern/fibres alimentaires	0 g	0 g	0%
Natrium/sodium	0,05 g	0,08 g	3%

% des Richtwertes der Tageszufuhr/des repères nutritionnels journaliers  
→ [www.coop.ch/foodprofil](http://www.coop.ch/foodprofil)

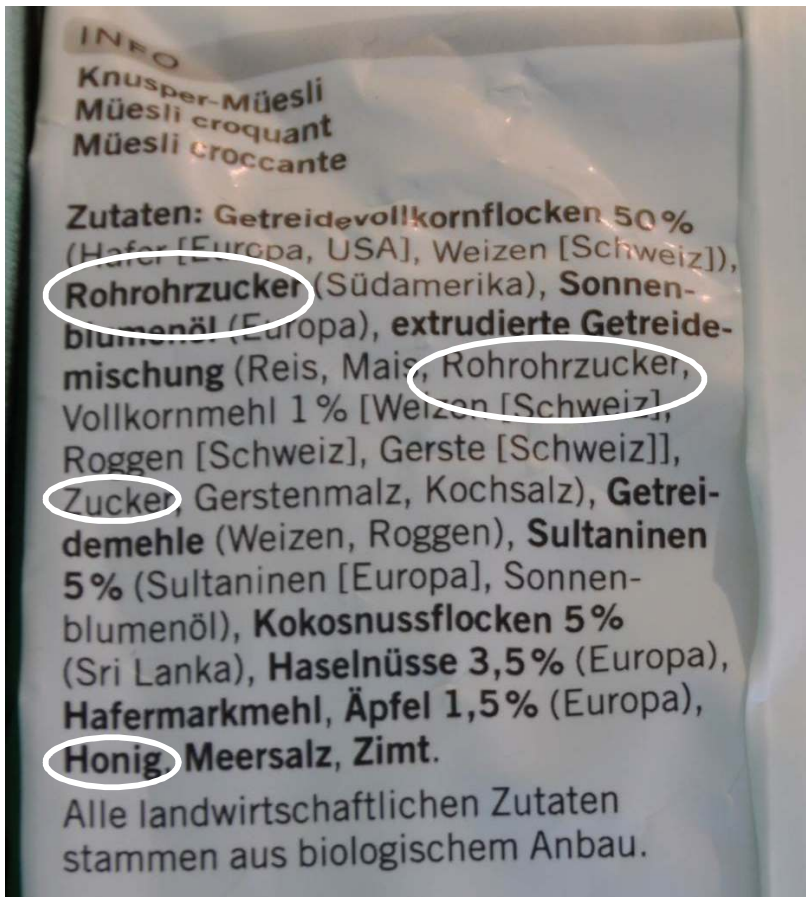
**KONSUMENTEN  
SCHUTZ**



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera  
Health Promotion Switzerland

# Verpackungsinformation

## Zutatenliste



Angaben in absteigender Reihenfolge

Hauptaugenmerk:

Ist Zucker drin?

Ist Fett drin?

Welches Fett wurde verwendet?

Wurde Salz zugegeben?



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera  
Health Promotion Switzerland

# Snacks unter der Lupe

## Riegel, Schokolade

Produkt	% Zucker	% Fett (darunter % gesättigte Fette)	% Kochsalz	% Nah- rungs- fasern	Preis CHF Okt. 2012
Milchschokolade	50	35 (20)			ab 0.70 pro 100g
„Kinderschokolade“	53	35 (22.6)			1.30 pro 100g
Blévita Sesam	2.5	21 (2.5)	1.3	11	1.12 pro 100g
Darvida Sesam	1	19 (2.5)	1.8	7	
Blévita Dinkel	1.5	12 (1.5)	1.6	8	
Balisto Corn Mix*	42	24 (11.3)	0.7	3	0.55-0.75 pro Riegel
Balisto Müesli Mix*	42	26 (11.2)	0.24	3	0.55-0.75 pro Riegel
Farmer Riegel natur*	31	18 (8)	0.5	6	0.30 pro Riegel
Brunch*	46	37			0.35-0.40 pro Riegel
Twix*	48	24 (13.6)			0.83
Mars*	64	16 (8.2)			0.96

\* Packung mit mehreren Riegeln



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera  
Health Promotion Switzerland

# Snacks unter der Lupe

## Nüsse, Trockenfrüchte

Produkt	Zucker %
Nüsse (Haselnüsse-Mandel)	2-5
Apfelschnitze, getrocknet	49
Aprikosen, getrocknet, Bio (ohne Schwefel!)	48
Datteln (entsteint)	55
Rosinen	67

Zuckermenge schwankt immer ein wenig ja nach Ernte.



# Fette unter der Lupe

Produktname (Verkäufer)	Gesättigte Fette SFA	Einfach ungesättigte Fette MUFA	Mehrfach ungesättigte Fette PUFA	Preis / 100g CHF (Okt. 2012)
Belfina Pflanzenfett (Coop)	24 %	35 %	34 %	1.05
Pflanzenfett (Migros)	31 %	30 %	34 %	0.96
Bratbutter (Migros)	59.9 %	—	—	1.69
Kokosfett (Migros)	88 %	8 %	3 %	1.00
Schweinefett (Migros)	40 %	49 %	9 %	0.53
Speisefett (Coop)	49 %	—	—	1.27
Olivenöl (Coop)	13 %	66 %	9 %	ab 0.49
Rapsöl (Coop)	7 %	53 %	26 % (7 % n-3)	0.45
Rapsöl plus Omega (Coop)	8 %	58 %	29 % (8 % n-3)	0.56
Frittieröl	7 /	75 %	13 %	0.56
Butter	49 %	19 %	4 %	1.00-2.00
Margarine	22 %	37 %	14 %	Ca. 1.00

Anteile unterliegen immer einer natürlichen Schwankung  
 SFA = saturated fatty acid  
 PUFA = poly unsaturated fatty acid: n-6 und n-3 (=omega 3)

— = keine Angabe  
 MUFA = mono unsaturated fatty acid



Gesundheitsförderung Schweiz  
 Promotion Santé Suisse  
 Promozione Salute Svizzera  
 Health Promotion Switzerland

# Fette unter der Lupe

## Verwendungszeck

Kalte Küche: Salatsaucen, Verfeinern von Gemüse und Teigwaren	Kaltgepresste oder raffinierte Öle: Rapsöl; Olivenöl, Baumnussöl, Weizenkeimöl, Sojaöl
Warme Küche: Dünsten, Dämpfen, Schmoren	Rapsöl (raffiniert), Olivenöl (raffiniert),
Braten, Frittieren	„Frittieröl“, HOLL-Sonnenblumenöl, HO-Rapsöl
Backen	Butter, Margarine, Rapsöl (raffiniert),

HOLL = high oleic, low linoleic, HO = high oleic



# Müesli unter der Lupe

Produktname	% Zucker	%Fett	CHF / kg (Coop, Okt'12)
Haferflocken, Bio	1	8	2.40
Hirseflocken	0.4	2	8.00
Cornflakes, Kellogg's *	8	0.9	7.70
Sugar Cornflakes, Prix Garantie *	34	1	4.60
Ovomaltine Crisp Müesli *	20	12	11.90
Knusper-Müesli, Bio	17	19	9.90
Birchermüesli, Bio	8	8	8.70
Familia c.m. plus	25	12	9.90
<b>Selbstgemachte Müeslimischung: 1kg Bio-Haferflocken, 500g Hirse, 100g Bio-Rosinen, 200g Bio-Aprikosen</b>	<b>10</b>	<b>4.5</b>	<b>5.75</b>
<b>Selbstgemachte Müeslimischung – ohne (Bio-)Rosinen</b>	<b>6</b>	<b>4.5</b>	<b>5.20</b>

\* Plus Vitamine, Mineralstoffe

Siehe auch: [http://www.frc.ch/wp-content/uploads/2012/10/FRC\\_MC\\_52-comparatif-cereales-2.pdf](http://www.frc.ch/wp-content/uploads/2012/10/FRC_MC_52-comparatif-cereales-2.pdf)



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera  
Health Promotion Switzerland



**Billig-Linie:  
Teilweise mehr Zucker!**

# Getränke unter der Lupe

Produktname	Zuckerwürfel in 5 dl	Alternativen
Cola	13	Zero-, Light-Varianten
Fanta	11	Zero-, Light-Varianten
Sprite	9	Zero-, Light-Varianten
Eistee (Lipton Lemon)	8	Früchte-Roiboos-Tee
Rivella rot	11	Rivella blau
Redbull	14	Kaffee ohne Zucker
Apfelsaft	14	Verdünnen mit Wasser
Milch-Mix-Getränk: Bifidus-Drink Erdbeeren Qualité & Prix	15	Früchte-Shake ohne Zuckerzusatz

1 Zuckerwürfel = 4 g Zucker  
Menge erhoben im August 2013



# Verpackungsinformation

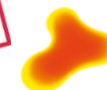
Produkte der Billig-Linien

## Produkte

- Joghurt
- Konfitüre
- Wurst/Fleisch
- Pizza
- Rösti
- Gebäck
- Frühstücksflocken
- Reis, Teigwaren

## beachten und vergleichen mit Produkten der „normalen“ Linie:

- Fruchtanteil, Zuckergehalt
- Fruchtanteil
- Fettgehalt, Fleischanteile
- Fettgehalt, Zutaten
- Kartoffelanteil, Salzgehalt
- Fett- und Zuckergehalt, Fettart
- Fett- und Zuckergehalt
- Herkunft



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera  
Health Promotion Switzerland