



12. Zürcher Forum Prävention und Gesundheitsförderung

Gesund essen dank Nährwert- deklaration?

**Kathrin Rapp Schürmann, Leiterin Nachhaltige Eigenmarken
und Fachstelle Ernährung**

Zürich, 4. Juli 2011

Gesetzliche Mindestanforderungen

- Lebensmittelgesetz (LMG) Art. 20, Art. 21
- Verordnung über die Kennzeichnung und Anpreisung von Lebensmitteln (LKV)
 - **Zwingend:** Sachbezeichnung, Verzeichnis der Zutaten (Zusammensetzung) in absteigender Reihenfolge, Hinweis auf allergene Zutaten, etc.
 - **Freiwillig:** Angabe zu den **Nährwerten**, sofern kein Hinweis auf besondere Nährwertigenschaften (z.B. fettarm, enthält Vitamin C, usw.)
 - Nährwertbezogene Angaben dürfen nur gemacht werden, wenn sie in Anhang 7 der LKV vorgesehen sind und deren Anforderungen erfüllen.

Beispiel: Gesetzliche Mindestanforderungen

1 Sachbezeichnung: Mokkaeis Mokka mit Süßungsmitteln / Glace au moka avec des édulcorants / Gelato al caffè con edulcoranti

2 Zusammensetzung: Zutaten: Magermilch 55 % (Schweiz), konzentrierte Magermilch 23 % (Schweiz), Füllstoff (E 1200), Jahrsfasern (Oligofruktose), Süßungsmittel (E 965, E 950, E 951*), Kaffee-Extrakt 2 %, Stabilisatoren (E 410, E 407, E 412), Emulgator (E 471), Maltodextrin, Zichorien-Extrakt. *enthält eine Phenylalaninquelle

3 Nährwertbezogene Angabe: nur 0,3% Fett * de mat. gr. seulement

4 Nährwertkennzeichnung: 1 Becher / pot (80g) Energie (kcal) 65 3%, Zucker/Sucres 5,6g 6%, Fett/Lipides 0,2g 0%, Gesättigte Fettsäuren/ Acides gras saturés 0,2g 1%

INFO

FOOD PROFIL → www.coop.ch/foodprofil

Nährwerte Ø	100g	1 Becher / pot (80g)	% RTZ* % RNJ*
Energie/énergie	330 kJ (79 kcal)	65 kcal	3%
Eiweiss/protéines	4,5g	3,6g	7%
Kohlenhydrate/glucides	20g	16g	6%
davon Zucker/dont sucres	7g	5,6g	6%
mehrwertige Alkohole/polyols	4g	3,2g	
Fett/lipides	0,3g	0,2g	0%
davon gesättigte Fettsäuren/ dont acides gras saturés	0,3g	0,2g	1%
Nahrungsfasern/fibres alimentaires	6g	4,8g	19%
Natrium/sodium	0,06g	0,05g	2%

% des Richtwertes für die Tageszufuhr/des repères nutritionnels journaliers
→ www.coop.ch/foodprofil

WEIGHT WATCHERS PROGRAMM
Lernen Sie unser ProPoints™ Programm kennen und erfahren Sie, wie bessere Ernährung mit Genuss und Flexibilität in Ihr tägliches Leben passen kann. Mehr Infos unter: www.weightwatchers.ch oder unter: **Tel.: 0848 188 188*** oder unter: www.weightwatchers.ch *Nationaler Tarif

METHODE WEIGHT WATCHERS
Découvrez notre programme ProPoints™ et apprenez à faire de meilleurs choix alimentaires quel que soit votre style de vie, avec plaisir et flexibilité. Pour plus de détails, consultez www.weightwatchers.ch ou composez le N° 0848 188 188* *Tarif national

Allergie Enthält Milch./Contient du lait.

Activ Beim Telefonieren in Bewegung bleiben. Lorsque vous téléphonez, bougez en même temps. Rimani in movimento mentre telefoni.

WEIGHT WATCHERS auf Lebensmitteln und Getränken ist eine eingetragene Marke von WW Foods, LLC. WEIGHT WATCHERS für Dienstleistungen ist eine eingetragene Marke von Weight Watchers International, Inc. ProPoints ist eine Marke von Weight Watchers International, Inc. Die Marken werden in Lizenz von Coop genutzt. © (2010) Weight Watchers International, Inc. Alle Rechte vorbehalten.

Coop Info Service, 4002 Basel
Info-Tel. 0848 888 444
www.coop.ch

Tiefkühlprodukt: bei -18 °C oder kälter aufbewahren.
Produit surgelé: conserver à -18 °C ou plus froid.

CH 2406

Platzhalter für EAN-Code 13stellig 85%
7 610827 777486

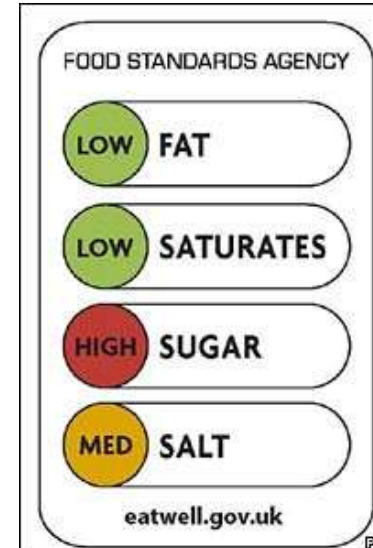
- 1 Sachbezeichnung
- 2 Zusammensetzung
- 3 Nährwertbezogene Angabe "nur 0,3% Fett"
- 4 Nährwertkennzeichnung → Erforderlich aufgrund Angabe "nur 0,3% Fett"

Übersicht über Deklarations-Systeme

Nährwerttabellen (mit oder ohne GDA's)

Nährwerte Ø Valeurs nutritives moyennes	100g
Energie/énergie	860 kJ (206 kcal)
Eiweiss/protéines	6 g
Kohlenhydrate/glucides	36 g
davon Zucker/dont sucres	1,5 g
Fett/lipides	4 g
davon gesättigte Fettsäuren/ dont acides gras saturés	0,5 g
Nahrungsfasern/fibres alimentaires	5 g
Natrium/sodium	0,53 g
Kochsalz/sel de cuisine	1,3 g

Traffic Light/Ampel



Wichtige Nährwerte als GDA's



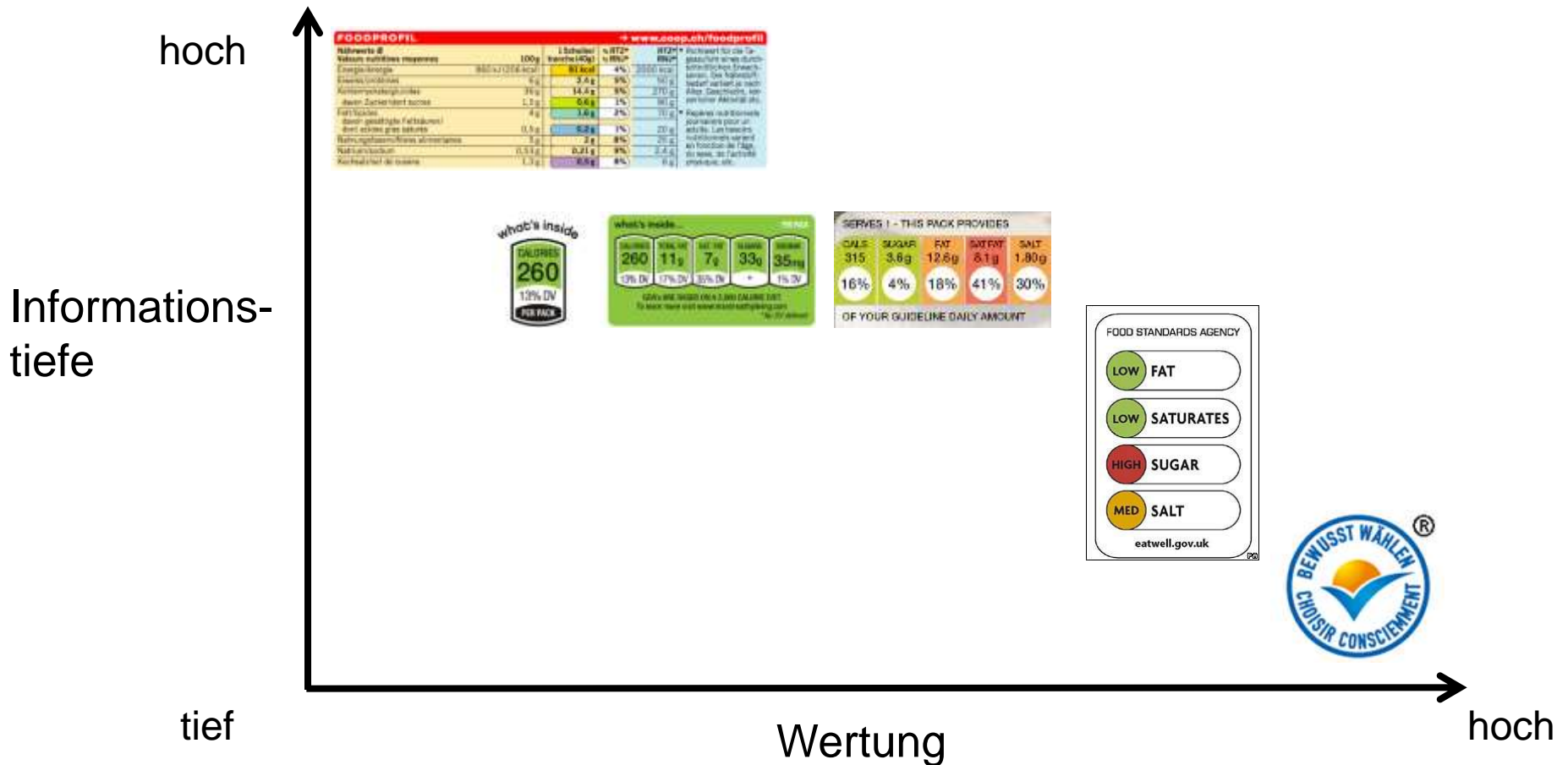
Wichtige Nährwerte als GDA's mit Farbcodes

SERVES 1 - THIS PACK PROVIDES				
CALS	SUGAR	FAT	SATFAT	SALT
315	3.6g	12.6g	8.1g	1.80g
16%	4%	18%	41%	30%
OF YOUR GUIDELINE DAILY AMOUNT				

Logos



Charakterisierung der Nährwert-Deklarationssysteme



Beispiel: Das Coop Foodprofil

INFO

Knäckebröt/Pain croustillant/Pane croccante

Zutaten: Roggenvollkornmehl (68%), Weizenkleie, Haferflocken, Roggenkleie, Kochsalz.

Ingrédients: farine complète de seigle (68%), son de froment, flocons d'avoine, son de seigle, sel de cuisine.

Ingredienti: farina di segale integrale (68%), crusca di frumento, fiocchi d'avena, crusca di segale, sale da cucina.

Allergie: (D) Enthält Gluten / (F) Contient du gluten / (I) Contiene glutine.

FOODPROFILE → www.coop.ch/foodprofile

Nährwerte / Valeurs nutritives moyennes	100g	1 Knäckebröt / 1 Pain croustillant (9,1 g)	% ETB* / % RNJ*	ETB* / RNJ*
Energie/ énergie	1210 kJ (289 kcal)	26 kcal	1%	2000 kcal
Eiweiss/ protéines	11 g	1 g	2%	50 g
Kohlenhydrate/ glucides	58 g	5,3 g	2%	270 g
davon Zucker/ dont sucres	3 g	0,3 g	0%	90 g
Fett/lipides	1 g	0,1 g	0%	70 g
davon gesättigte Fettsäuren/ dont acides gras saturés	< 1 g	0 g	0%	20 g
Nahrungsfasern/ fibres alimentaires	20 g	1,8 g	7%	25 g
Natrium/sodium	0,48 g	0,04 g	2%	2,4 g
Kochsalz/sel de cuisine	1,2 g	0,1 g	2%	6 g

* Empfohlener täglicher Bedarf eines durchschnittlichen Erwachsenen. Der Nährstoffbedarf variiert je nach Alter, Geschlecht, körperlicher Aktivität etc.
* Repères nutritionnels journaliers pour un adulte. Les besoins nutritionnels varient en fonction de l'âge, du sexe, de l'activité corporelle, etc.



Roggen-Vollkorn Knäckebröt

Pain croustillant complet au seigle



1 Knäckebröt
1 Pain croustillant
(9,1g)

Energie (kcal)

26 1%

Zucker/Sucres

0,3g 0%

Fett/Lipides

0,1g 0%

gesättigte Fettsäuren
acides gras saturés

0g 0%

Kochsalz
Sel de cuisine

0,1g 2%

% des empfohlenen
täglichen Bedarfs

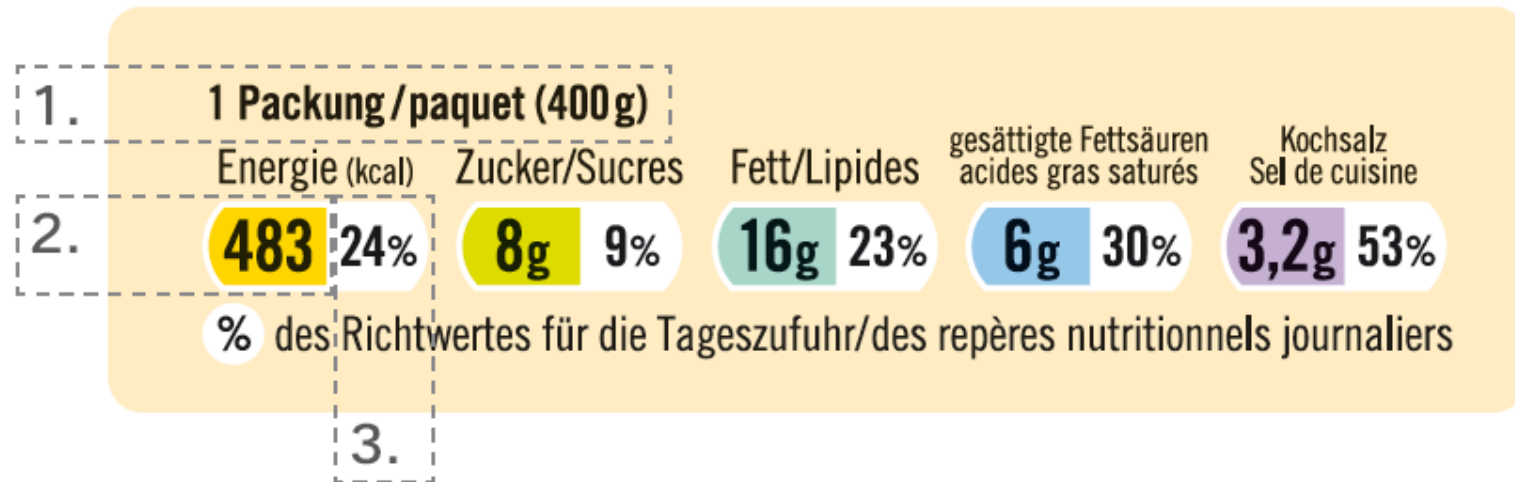
% des repères nutri-
tionnels journaliers

200g

Servivorschlag

Coop Foodprofil – so ist es zu lesen

Vorderseite



1. Mengenangabe: Stück, Esslöffel, Glas, Packung etc.
2. Farbcodes: Jeder Inhaltsstoff hat eine bestimmte Farbe.
3. Anteil am Richtwert für die Tageszufuhr

Hinweis Zucker: Der ausgelobte Zuckergehalt enthält sowohl natürlich enthaltene als auch zugesetzte Zuckerarten.

Das Coop Foodprofil – so ist es zu lesen

Rückseite

FOODPROFIL		→ www.coop.ch/foodprofil		
Nährwerte Ø Valeurs nutritives moyennes	100g	1 Packung (400g) 1 paquet (400g)	% RTZ* % RNJ*	RTZ* RNJ*
Energie/énergie	510 kJ (122 kcal)	483 kcal	24%	2000 kcal
Eiweiss/protéines	6 g	24 g	48%	50 g
Kohlenhydrate/glucides	15 g	60 g	22%	270 g
davon Zucker/dont sucres	2 g	8 g	9%	90 g
Fett/lipides	4 g	16 g	23%	70 g
davon gesättigte Fettsäuren/ dont acides gras saturés	1,5 g	6 g	30%	20 g
Nahrungsfasern/fibres alimentaires	1,5 g	6 g	24%	25 g
Natrium/sodium	0,34 g	1,4 g	58%	2,4 g
Kochsalz/sel de cuisine	0,8 g	3,2 g	53%	6 g

* Richtwert für die Tageszufuhr eines durchschnittlichen Erwachsenen. Der Nährstoffbedarf variiert je nach Alter, Geschlecht, körperlicher Aktivität etc.
* Repères nutritionnels journaliers pour un adulte. Les besoins nutritionnels varient en fonction de l'âge, du sexe, de l'activité physique, etc.

1. Kalorien- oder Nährstoffgehalt pro 100 g
2. Kalorien- oder Nährstoffgehalt pro Portion
3. Anteil an der Tageszufuhr
4. Richtwert für die Tageszufuhr einer erwachsenen Person (Verwendung Durchschnittswerte für Frauen mit mittlerer Aktivität)

Fazit

- Transparente Deklaration ist die Grundlage für die Wahlfreiheit.
- Das Foodprofil wird von vielen Kunden und Kundinnen als hilfreich empfunden.
- Food Profil ist eine Massnahmen unter anderen wie:
 - Ernährungsphysiologische Verbesserung von Rezepturen (Zucker- und Salzgehalt, Qualität Fette)
 - Produktlinien mit spezifischem Mehrwert
 - Sensibilisierung der Kundinnen und Kunden



Gut zu wissen
Kinder brauchen Eiweiss

Thekla Homberger
Fachstelle Ernährung

Kinder benötigen prozentual mehr Eiweiss (Proteine) als Erwachsene. Der Körper benötigt diese Bausteine für das Wachstum. Die Eiweisse werden im Körper zum Beispiel zu Bestandteilen von Haut und Muskeln, zu Wachstumshormonen oder zu Antikörpern aufgebaut. Kinder

&

im Alter von vier bis neun Jahren sollten etwa 10 Prozent der Gesamtenergie über Eiweiss aufnehmen. Anders gesagt entspricht dies zirka 18-24 Gramm/Tag für Buben und 17-24 Gramm/Tag für Mädchen. Eiweiss befindet sich in tierischen wie auch in pflanzlichen Produkten zu unterschiedlichen Mengen. Gute Eiweisslieferanten sind zum Beispiel Fleisch (100 Gramm Rindshackfleisch liefern knapp 20 Gramm Eiweiss) oder Nüsse und Kerne.

