

# ȘTII CE CONȚINE?



**Citește eticheta CZE (Cantitatea Zilnică Estimată)  
și află ce conțin produsele tale preferate.**

**[www.cecontine.ro](http://www.cecontine.ro)**

**Bună!**

Nutriționiștii au hotărât: mâncarea nu poate fi catalogată drept bună sau rea, sănătoasă sau nesănătoasă. Echilibrul nutrițional este dat de alimentația ta de pe tot parcursul unei zile.

Până acum, a păstra o evidență cu privire la ceea ce mâncăm zilnic părea o sarcină aproape imposibilă. Dar lucrurile se vor schimba! O nouă etichetă ce apare pe produsele tale preferate te va ajuta să știi ceea ce conțin acestea și în ce proporție contribuie la Cantitatea Zilnică Estimată (CZE). Toate acestea la o simplă privire!

Ghidul "Ce conține" își propune să îți explice cum cantitățile zilnice estimate te pot ajuta să iei decizii informate pentru tine și familia ta.

Această nouă abordare se bucură de sprijinul nutriționiștilor de top din mai multe țări europene și este folosită de marile companii producătoare din industria alimentară. Astfel, vei întâlni eticheta CZE pe game variate de produse.

Folosește-o cu încredere și savurează ceea ce consumi!

**Ce conțin  
produsele tale  
preferate  
și deliciaile  
culinare?**



Aruncă o privire peste tabelul “Ce conține” de mai jos. Vei întâlni o asemenea etichetă pe ambalajul multora dintre produsele și băuturile tale preferate. Ea te va ghida în alegerea produselor pentru că îți va indica aportul de energie, proteine, glucide/carbohidrați din care zaharuri, lipide/grăsimi din care saturate, fibre și sodiu/sare din Cantitatea Zilnică Estimată.

Această schemă este orientativă, iar valorile vor varia în funcție de produs:

Energie	Zaharuri	Lipide	Lipide saturate	Sare
147 kcal	7g	3,6g	0,2g	2,3g
7%	8%	5%	1%	38%

din **Cantitatea Zilnică Estimată**

Ce trebuie  
să știi  
despre CZE



Probabil că te întrebi ce înseamnă CZE. Ei bine, ghidul Cantităților Zilnice Estimate (CZE) îți arată câtă energie/kilocalorii și ce cantități de nutrienți cheie îți sunt necesare zilnic unui om.

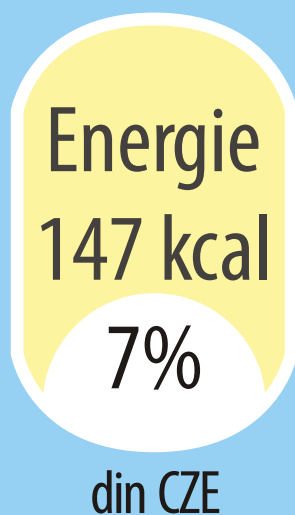
Hai să luăm ca exemplu kilocaloriile, adică energia furnizată de alimente. Știm cu toții că avem nevoie de o anumită cantitate de kilocalorii pe zi: în jur de 2000 pentru un adult mediu. 2000 este Cantitatea Zilnică Estimată pentru kilocalorii. Atât de simplu! La fel există CZE-uri pentru alți nutrienți cheie, cum ar fi: zaharurile, grăsimile/lipidele sau proteinele.

Nu uita: CZE este un ghid orientativ. Dacă pentru kilocalorii, de exemplu, valoarea este orientativă, este preferabil să nu depășești CZE-ul pentru zaharuri, sodiu sau sare.

# Cum alegi produsele?



Iată cum te poate ajuta CZE să ții evidența a ceea ce mănânci:



← Această cifră îți va spune câte kilocalorii se află în porția pe care o vei mânca.

← Acesta este procentajul de energie din Cantitatea Zilnică Estimată a unei persoane pe care o porție o va asigura.

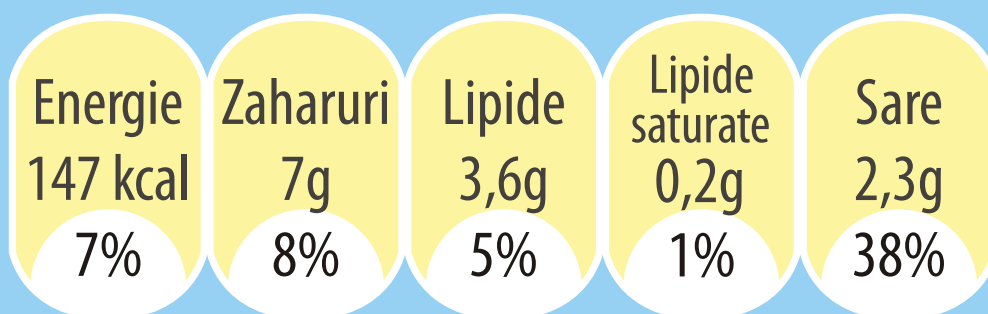
Dacă te preocupă numărul de kilocalorii din dieta ta zilnică și nu știi ce să alegi pentru micul dejun, între cereale sau baton de ciocolată și suc sau lapte, îți dăm soluția: citește eticheta și vei găsi acolo răspunsul.

Nu uita că bărbații, femeile și copiii au Cantități Zilnice Estimate diferite. Pentru a oferi un model orientativ, ghidul "Ce conține" a folosit valorile necesare unei femei sănătoase, cu nivel de activitate mediu. Acolo unde este necesar, eticheta CZE vă va indica CZE-ul pentru copii, calculat pentru vârstele cuprinse între 5 și 10 ani.

# Cum folosim procentele?



Pentru a-ți ușura deciziile, am transformat toate cifrele în procente din Cantitatea Zilnică Estimată. Acum poți afla de la prima privire a etichetei ce conține produsul sau băutura aleasă.



din Cantitatea Zilnică Estimată

Pastele sunt opțiunea cea mai bună dacă te preocupă numărul kilocaloriilor consumate zilnic. Dar dacă te preocupă sarea? Noi am opta tot pentru paste pentru că au un procentaj mai mic de sare decât pizza.

Orice ai compara, eticheta te va ajuta! În plus, vei economisi timp pentru că, hai să fim cinștiți: există modalități mai plăcute de a-ți petrece timpul liber.

# Numerele din spatele etichetei

În curând nu vor mai exista culoare sau rafturi fără produse cu eticheta CZE. De altfel, deja se află pe o parte din produsele tale preferate. De ce? Pentru că introducerea acestei etichete este sprijinită de nume mari ale industriei alimentare: Coca-Cola, Kraft, Mars, Nestlé, Star Foods o companie a PepsiCo și Unilever.

Un material

**RA**  
ROMALIMENTA

realizat cu sprijinul

**Coca-Cola**<sup>®</sup>

 **kraft foods**

**MARS**  
românia

 **Nestlé**<sup>®</sup>

Good Food. Good Life

 **Star Foods**<sup>®</sup>

 **PEPSICO**  
INTERNATIONAL



Unilever

Un accesoriu  
**pentru**  
portofelul și  
sănătatea ta

**Cantitatea  
Zilnică Estimată  
pentru un adult  
sau un copil cu  
vârstă medie,  
cu activitate  
fizică medie**

Cantitatea Zilnică Estimată pentru un adult

Energie 2000	Zaharuri 90g	Lipide 70g	Lipide saturate 20g	Sare 2,4g
-----------------	-----------------	---------------	------------------------	--------------

Cantitatea Zilnică Estimată pentru un copil de 5-10 ani

Energie 1800	Zaharuri 85g	Lipide 70g	Lipide saturate 20g	Sare 1,6g
-----------------	-----------------	---------------	------------------------	--------------

Vrei să știi mai multe?  
Intră pe [www.cecontine.ro](http://www.cecontine.ro).



Energie  
147 kcal  
7%

Zaharuri  
7g  
8%

Lipide  
3,6g  
5%

Lipide  
saturate  
0,2g  
1%

Sare  
2,3g  
38%

din Cantitatea Zilnică Estimată