

Fair Play für die Konsumenten

Lebensmittelkennzeichnung

Modul 3



Inhaltsverzeichnis

- Zutatenverzeichnis
- Nährwertkennzeichnung
- Allergenkennzeichnung
- Nahrungsergänzungsmittel
- Werbung mit nährwert- und gesundheitsbezogenen Angaben
- Onlineeinkauf

Angaben auf verpackten Lebensmitteln

Firma / Name und
Anschrift des
Lebensmittelunternehmers

Gesamtpreis
(Grundpreis in der Nähe der
Ware)

Nährwertkennzeichnung

Falls nötig
Gebrauchsanweisung

The diagram shows a red and white muesli package with the following labels and information:

- Top label:** MINDESTENS HALTBAR BIS: 28.06.2018, Neumann GmbH, 17387 Bad Grund
- Brand name:** MÜSLI
- Net weight:** 500 g
- Price tag:** 2,99
- Product name:** - MEGAPOWER - Haferflocken - Früchte - Müsli
- Nutrition table (bottom left):**

Nährwerte je 100 g	
Energie	1600 kJ/380 kcal
Fett	8 g
davon ges.	
Fettsäuren	2 g
Kohlenhydrate	59 g
davon Zucker	15 g
Ballaststoffe	12 g
Eiweiß	13 g
Salz	0,1 g
- Ingredients list (bottom right):**

Zutaten:
Haferflocken (30%), Trockenfruchtmischung (30%) (Sultaninen, Bananenchips, Apfelstücke, Feigenstücke, Aprikosenstücke), Vollkornweizenflocken
- Bottom right:** L6019865V007

Arrows point from the following labels to the corresponding parts of the package:

- Mindesthaltbarkeitsdatum** points to the top label.
- Nettofüllmenge** points to the 500 g label.
- Bezeichnung** points to the product name label.
- Zutatenverzeichnis** points to the ingredients list.
- Los- oder Chargennummer** points to the bottom right code.

Zutatenverzeichnis I

- Zutaten in der Reihenfolge ihres Gewichtsanteiles
- Auflistung der „Zutat in der Zutat“
- Zusatzstoffe:

Klassenname + „E-Nummer“ bzw. chemischer Begriff
*z. B. Konservierungsstoff E 200 bzw. Konservierungsstoff
Sorbinsäure*

- QUID-Regel (Anteil wertgebender Zutaten)
- Hervorgehobene Darstellung der Hauptallergene

Zutatenverzeichnis II

- Beispiel: Zutatenverzeichnis eines Proteinriegels

Zutaten:

Milcheiweiß (31 %), Milkschokoladenüberzug (Zucker, Kakaobutter, **Milchpulver**, Kakaomasse, Emulgator **Sojalecithine**, Aroma) (16 %), Glucosesirup, Hydrolysat aus kollagenem Eiweiß, pflanzliches Fett, Karamell, Emulgator **Sojalecithine**, Aroma, Vitamin C, Vitamin E, Vitamin B1, Vitamin B2, Vitamin B6.



Nährwertkennzeichnung I

<i>Nährwertangaben</i>	<i>Je 100 g</i>
Brennwert	1344 kJ/320 kcal
Fett	5,4 g
davon gesättigte Fettsäuren	1,5 g
Kohlenhydrate	60,1 g
davon Zucker	26,3 g
Eiweiß	7,6 g
Salz	0,07 g

- Nährwertangaben beziehen sich auf 100 mg oder 100 ml
- Werden eindeutige Portionsgrößen angegeben, müssen die Nährwerte je Portion ausgewiesen werden.

Nährwertkennzeichnung II

- Beworbene Nährstoffe, z. B. „*kalziumreich*“, müssen zusätzlich angegeben werden
- Weitere Stoffe können freiwillig angegeben werden (z. B. *ungesättigte Fettsäuren, Ballaststoffe, Vitamine*)



Allergenkennzeichnung

- Die Hauptallergene müssen auf verpackten Lebensmitteln immer hervorgehoben deklariert werden.
 - Glutenhaltiges Getreide, Krebstiere, Eier, Milch und Laktose, Fisch, Erdnüsse, Soja, Schalenfrüchte, Sellerie, Senf, Sesamsamen, Weichtiere, Lupinen, Schwefeldioxid und Sulfite (> 10 mg/kg)
- Bei loser Ware:
 - Schild bei der Ware
 - Aushang im Geschäft
 - Mündliche Auskunft mit Hinweis auf diese Auskunftsmöglichkeit und Möglichkeit der Einsichtnahme in ein Verzeichnis

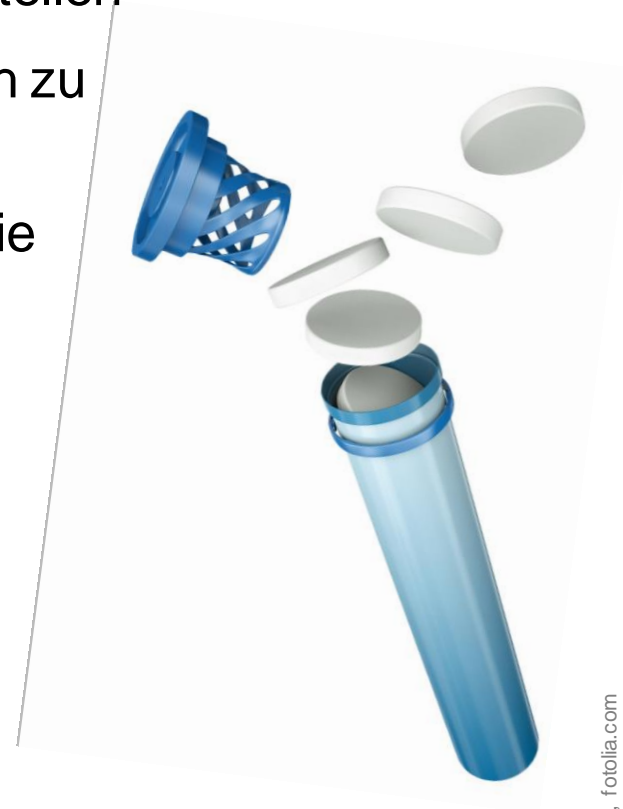
Nahrungsergänzungsmittel I

- Neben den Pflichtangaben, die für alle verpackten Lebensmittel gelten, müssen sie folgende Kennzeichnungen tragen:
 - Bezeichnung „Nahrungsergänzungsmittel“ plus charakteristische Nährstoffe (z. B. „mit Vitaminen“)
 - Täglich empfohlene Verzehrmenge in Portionen
 - Warnhinweis „Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden.“



Nahrungsergänzungsmittel II

- Vermerk, dass sie keinen Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung darstellen
- Hinweis, dass sie für Kinder unzugänglich zu lagern sind
- Bei Vitaminen und Mineralstoffen muss die Nährstoffmenge als Prozentsatz der Referenzwerte angegeben werden



Werbung mit gesundheitsbezogenen Angaben

- Zulassung nur, wenn die Aussage wissenschaftlich belegt ist und definierte Mindestmengen des Stoffes enthalten sind
- Beispiele für zulässige Aussagen:

„Kreatin erhöht die körperliche Leistung bei Schnellkrafttraining im Rahmen kurzzeitiger intensiver körperlicher Betätigung“

„Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei“

Werbung mit nährwertbezogenen Angaben

- Für Angaben, wie z. B. *„energiereduziert“*, *„fettfrei“*, *„zuckerarm“* oder *„reich an Vitamin C“*, müssen bestimmte Vorgaben erfüllt sein
 - Beispiel: *„enthält Kalzium“*, wenn das Produkt mind. 120 mg Kalzium pro 100 ml oder 100 g enthält
- Die Angabe *„von Natur aus“* dürfen Produkte tragen, falls der Nährstoff natürlicherweise im Lebensmittel vorkommt (*wie Kalzium in Milch*)

EU-Verordnung zur Werbung mit nährwert- und gesundheitsbezogenen Angaben

- Regelt die Verwendung von nährwert- und gesundheitsbezogenen Angaben („Health Claims“)
- „Health Claims“ müssen wissenschaftlich belegt und von der Europäischen Kommission zugelassen („erlaubt“) sein
- Erlaubte „Health Claims“ in Positivliste

Onlinehandel

- Vor dem Kauf alle Pflichtangaben ausgewiesen werden, die für verpackte Lebensmittel Pflicht sind.
- Ausnahme: Mindesthaltbarkeitsdatum
- Einhaltung der Kühlkette
- Achtung: Produkte wie Nahrungsergänzungsmittel, insbesondere aus dem Ausland, können Substanzen enthalten,
 - die nicht auf der Verpackung angegeben sind,
 - welche die Gesundheit gefährden und
 - die als unerlaubter Dopingzusatz gelten



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

verbraucherzentrale

in FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

www.in-form.de

