

Food products composition & Label

Nutrients – składniki odżywcze

Good eating habits – dobre nawyki żywieniowe

Food products composition – skład produktów spożywczych:

Wartość kaloryczna	Calories
Białko	Protein
Węglowodany	Carbohydrates
Cukry	Sugars
Tłuszcze nasycone / nasycone kwasy tłuszczowe	Saturated fat / saturated fatty acids
Tłuszcze nienasycone	Trans fat
Cholesterol	Cholesterol
Błonnik	Dietary fiber
Sód	Sodium
Wapno	Calcium
Magnez	Magnesium
Potas	Potassium
Witamina a/ C / B6	Vitamin A / C / B6
Żelazo	Iron

Label - etykieta, etykieta

Na etykietach znajdujących się na produktach spożywczych oprócz składu danego produktu spożywczego znajdują się jeszcze inne informacje, na przykład.:

% daily value	Procentowe dzienne zapotrzebowanie (oczywiście danego produktu na 100 g spożytej ilości)
Total fat	Tłuszcz całkowity
Calories from fat	Ilość kalorii pochodzących z tłuszczu
Nutrition facts per 100 g of product	Wartość odżywcza w 100 g produktu
Energetic value	Wartość energetyczna (ilość kalorii)
Salt	Sól (ze względów zdrowotnych podaje się też czasem ilość soli)
Ingredients	Składniki
Best before + data	Najlepiej spożyć przed + data
Store at temperature from 0°C to +10°C	Przechowywać w temperaturze (plus zalecany zakres temperatur)
Keep refrigerated	Przechowywać w lodówce
Store in a cool, dry place	Przechowywać w chłodnym i suchym miejscu
Net weight	Masa netto
Packed in protective atmosphere	Pakowano w temperaturze ochronnej
Packed in France	Pakowano we Francji
Produced in EU / Made in Germany / Product of Sri Lanka	Wyprodukowano w Unii Europejskiej / Wykonano w Niemczech / Produkt ze Sri Lanki
Product of Portugal	Kraj pochodzenia Portugalia
Batch code	Numer partii