



Institutul
Național de
Sănătate Publică

Ghid rapid de citire a etichetelor alimentare

*Alegeri sănătoase azi, o viață mai bună
mâine!*

CITEȘTE • COMPARĂ • ALEGE



Ministerul
Sănătății



Un ghid practic pentru alegeri mai bune la raft.

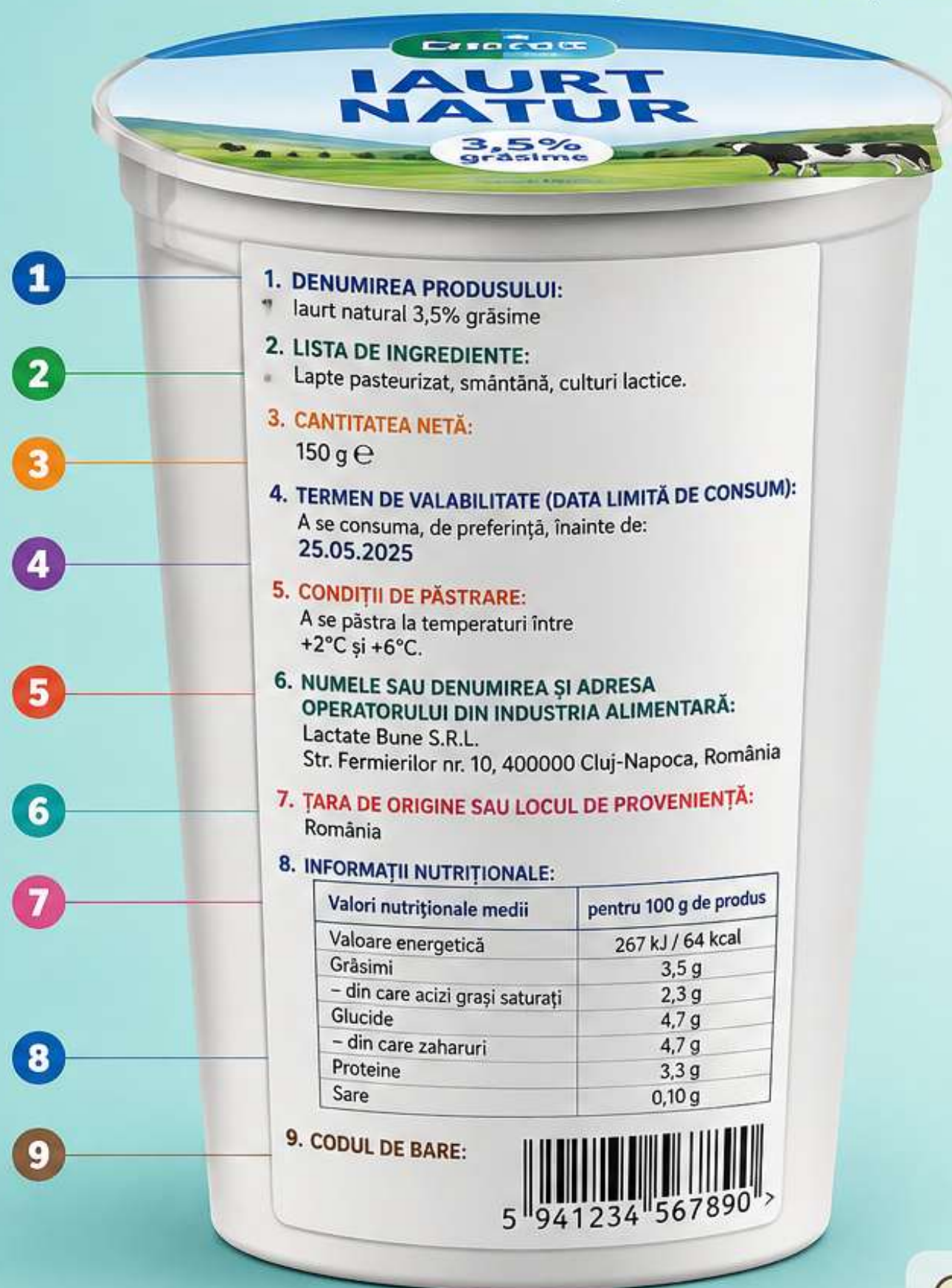
Septembrie - Octombrie 2026

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație
pentru sănătate al Ministerului Sănătății
- pentru distribuție gratuită



ETICHETA ALIMENTARĂ – CE INFORMAȚII SUNT OBLIGATORII?

Citește eticheta și alege informat pentru tine și familia ta!



1. DENUMIREA PRODUSULUI

Ne spune clar ce cumpărăm.



2. LISTA DE INGREDIENTE

Ingredientele sunt trecute în ordine descrescătoare după cantitate. Primul ingredient = cel mai mult în produs.



3. CANTITATEA NETĂ

Cantitatea efectivă de produs din ambalaj.



4. TERMEN DE VALABILITATE

Data limită până la care produsul își păstrează calitatea și siguranța. După această dată, nu mai consuma produsul.



5. CONDIȚII DE PĂSTRARE

Temperatura și modul corect de păstrare pentru siguranța alimentară.



6. NUMELE ȘI ADRESA PRODUCĂTORULUI

Ne permite să știm cine este responsabil pentru produs și să îl contactăm dacă este nevoie.



7. ȚARA DE ORIGINE / LOCUL DE PROVENIENȚĂ

Ne arată de unde provine produsul.



8. INFORMAȚII NUTRIȚIONALE

Valorile medii ale principalilor nutrienți pentru 100 g (sau 100 ml) de produs.



9. CODUL DE BARE

Folosit pentru scanare în magazine și pentru gestionarea produselor.



Sfat util: Compară etichetele și alege produse cu ingrediente simple, valori nutriționale bune și cât mai puțini aditivi!



Ce să urmărești pe etichetă?



1. VERIFICĂ VALORILE PENTRU 100 g / 100 ml

Compară produsele între ele folosind aceeași unitate de măsură.



2. ECHILIBRUL MACRONUTRIENȚILOR

Alege produse care se încadrează în intervalele recomandate.:
10–35% proteine, 45–5% glucide, 20–35% lipide.



3. CALITATEA GRĂSIMILOR

Caută un conținut scăzut de grăsimi saturate și evită grăsimile trans.
Preferă grăsimile nesaturate.



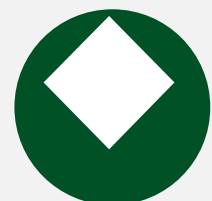
4. ZAHĂR

Alege produse cu puține zaharuri (ideal < 5 g / 100 g).
Evită siropul de glucoză-fructoză și zaharurile adăugate.



5. SARE

Alege produse cu puțină sare (ideal < 0,6 g / 100 g).
Consumul excesiv de sare crește riscul de hipertensiune.



6. FIBRE

Alege produse cu conținut ridicat de fibre (ideal ≥ 3 g / 100 g)
pentru o digestie sănătoasă și senzație de sațietate.

Citește eticheta • Compară produsele • Alege informat

CANTITĂȚI OPTIME DE MACRONUTRIENȚI

conform ghidurilor internaționale

Recomandate pentru un aport caloric de: 2000 kcal (femei) / 2500 kcal (bărbați)



PROTEINE
10% – 35%
din energia totală

Recomandate pentru menținerea și dezvoltarea masei musculare, sațietate și funcționarea optimă a organismului.
1,2 – 1,6 g proteine / kg corp.



GLUCIDE (CARBOHIDRAȚI)
45% – 65%
din energia totală

Sursa principală de energie pentru creier și mușchi. Alege glucide complexe, bogate în fibre, cu eliberare lentă.



LIPIDE
20% – 35%
din energia totală

Importante pentru absorbția vitaminelor liposolubile, protecția organelor și echilibrul hormonal. Alege grăsimi nesaturate de calitate.

- Cantitățile sunt recomandate pentru un aport caloric de 2000 kcal (femei) / 2500 kcal (bărbați).
- Glucidele (carbohidrații) nu trebuie să depășească într-o dietă zilnică, 300 g pentru femei / 375 g pentru bărbați.
- Grăsimile totale: între 50 – 70 g pentru femei / 60 – 95 g pentru bărbați.
- Grăsimile saturate: mai puțin de 20 g pentru femei / 30 g pentru bărbați.

Aceste intervale sunt recomandate de Organizația Mondială a Sănătății (OMS), FAO/WHO și ghidurile alimentare populaționale.

Ce conține, de fapt, produsul?

Ingredientele sunt trecute în ordinea cantității.

- 1 PRIMUL = cel mai mult
- 2 Următoarele = cantități mai mici
- 3 ULTIMELE = cantități infime

Sfat rapid

Evită produsele care încep cu:

zahăr

ulei

făină albă

Regula celor 5 ingrediente

Cu cât lista e mai scurtă, cu atât e mai ușor de evaluat produsul.



Grăsimi hidrogenate

trans



Potențiatori de aromă

E621 / Glutamat



Coloranți artificiali

verifică lista



Sfat

**Nu cumpăra ce
nu poți
pronunța ușor.**

(Folosește regula ca filtru rapid,
nu ca singur criteriu.)

Zahărul are multe nume alternative

Producătorii pot folosi denumiri tehnice pentru zaharurile adăugate.



***Sfat: dacă vezi 3 tipuri de zahăr,
lasă produsul pe raft.***

Analiza rapidă în 3 pași

Verifică valorile pentru 100 de grame.



Fibre

> 3 g / 100 g

ajută digestia



Zaharuri

< 5 g / 100 g

ideal pentru copii



Sare

< 1,5 g / 100 g

protejează inima

Compară produse folosind aceeași unitate: 100 g.

Iluzia optică a ambalajului

Valorile pot fi calculate pentru o porție foarte mică.

CIPSURI

3 PORȚII

per pungă

Exemplu

**Calorii afișate / porție ×
numărul de porții consumate**

Dacă mănânci toată punga, calculează pentru toată punga.

CITEȘTE PORȚIA + CANTITATEA REALĂ

De azi la cumpărături:

- 1 Verifică primele 3 ingrediente** Ele spun rapid ce predomină.
- 2 Calorii puține + proteine multe = avantaj** Proteinele te sațiază mai mult. Caută produse cu proteine > 10 g/100 g.
- 3 Citește zaharurile, nu doar glucidele** Zahărul se ascunde sub multe denumiri: sirop de glucoză, dextroză, maltoză, sucroză...
- 4 Alege alimente integrale** Mai puține produse ultraprocesate.



Aplicații care oferă informații despre etichetele alimentare: Scanează eticheta, Scanner Alimente, Yuka

***30 de secunde la raft.
O alegere mai bună pentru familie.***



Institutul Național de
Sănătate Publică



Ministerul
Sănătății

