

Wichtiger Hinweis

Wir geben keine Gewähr für genannte Preise, Zutaten und Nährwerte von Produkten. Diese unterliegen Schwankungen, Preise können sich ändern. Die Beispiele dienen nur dazu, auf prinzipielle Unterschiede aufmerksam zu machen.

Letzte Aktualisierung November 2016



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera
Health Promotion Switzerland

Verpackungsinformation

Verstehen

Vergleichen



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera
Health Promotion Switzerland

Verpackungsinformation

Was ist wichtig auf der Verpackung?

- Produktname und –bezeichnung
- Daten zur Haltbarkeit
- Nährwert
- Zutaten
- Angaben zur Lagerung
- Herkunft

http://www.sge-ssn.ch/media/Merkblatt_Lebensmittelverpackungen_d.pdf



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera
Health Promotion Switzerland

Verpackungsinformation

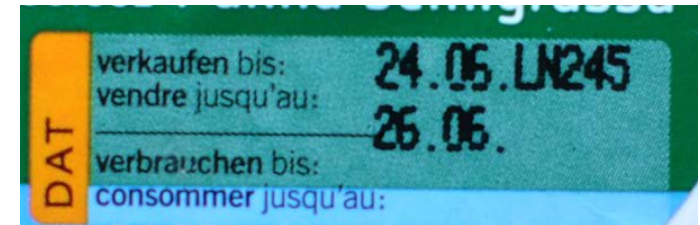
Zeitangaben

Mindestens haltbar bis / a consommer avant
le / da consumare entro il: 11.02.2014

➔ Genuss nicht eingeschränkt, wenn Datum erreicht

Verbrauchsdatum:

➔ Abgelaufene Ware gut kontrollieren,
eventuell nicht mehr verzehren;
Hackfleisch und Poulet wegwerfen

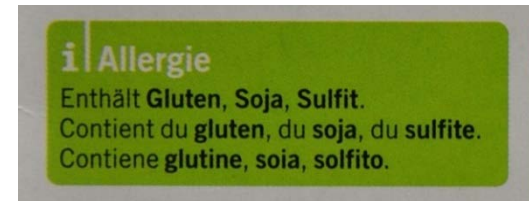


Verpackungsinformation

Auf was kommt es an?

- **Zutaten**

- Zucker/-arten
- Fettarten
- Allergene (Milch/-bestandteile, Nüsse, Eier, Soja)
- Anteile von Früchten, Fleisch



- **Nährwerte**

- Zuckermenge
- Fettmenge und Fettqualität
- Salzmenge (Gewürzmischungen)

→ www.coop.ch/foodprofil

Nährwerte Ø Valeurs nutritives moyennes Valori nutritivi medi	100g	1 Riegel/ barre/barretta (23g)	% RTZ* % RNJ* % QGI*	RTZ* RNJ* QGI*
Energie/énergie/energia	1660 kJ (397 kcal)	91 kcal	5%	2000 kcal
Eiweiss/protéines/proteine	8 g	1,8 g	4%	50 g
Kohlenhydrate/glucides/carboidrati	70 g	16,1 g	6%	270 g
davon Zucker/dont sucres/di cui zuccheri	34 g	7,8 g	9%	90 g
Fett/lipides/grassi	8 g	1,8 g	3%	70 g
davon gesättigte Fettsäuren/dont acides gras saturés/ di cui acidi grassi saturi	2,5 g	0,6 g	3%	20 g
Nahrungsfasern/fibres alimentaires/fibre alimentari	4,5 g	1 g	4%	25 g
Natrium/sodium/sodio	0,20 g	0,05 g	2%	2,4 g
Kochsalz/sel de cuisine/sale da cucina	0,5 g	0,1 g	2%	6 g



Nährstoffanalyse und Zutatenliste

Zucker

Nährwert

- Kohlenhydrate
- davon Zucker

Zutaten

- Zucker, Saccharose
- Fruchtzucker, Fruktose, Fruktosesirup
- Traubenzucker, Glukose, Dextrin, Glukosesirup
- Maltodextrin
- Honig

Nährstoffanalyse und Zutatenliste

Fett

Nährwert

- Fett
- davon gesättigte Fette

Zutaten

- Butter
- Kokosfett
- Palmöl
- Rapsöl
- Sonnenblumenöl
- Sojaöl
- Erdnussöl
- Pflanzliche Fette / Öle

Nährstoffanalyse und Zutatenliste

Salz

Nährwert

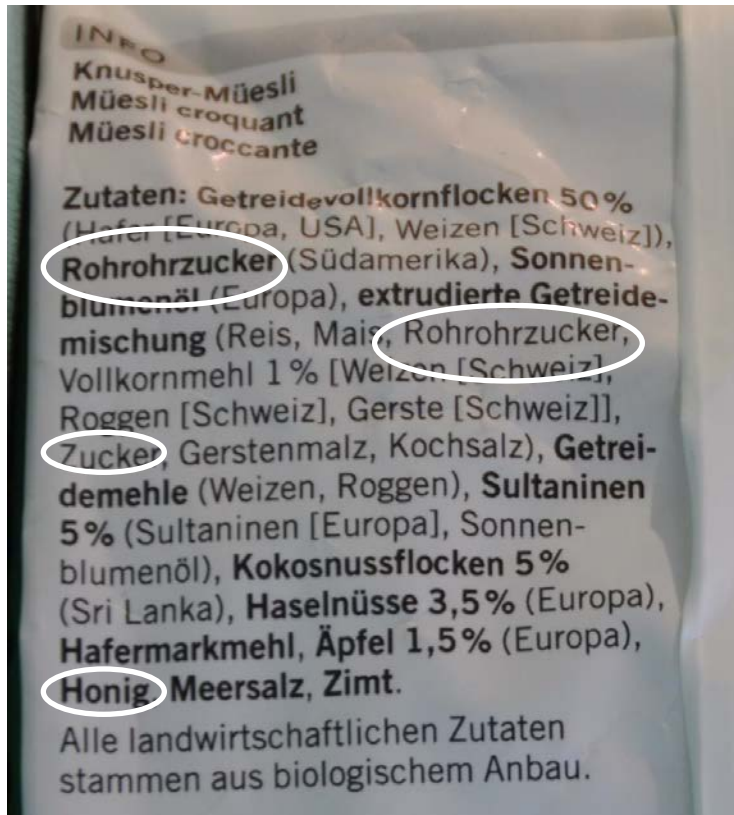
- Kochsalz
- Natrium

Zutaten

- (Jodiertes) Kochsalz
- (Jodiertes) Meersalz

Verpackungsinformation

Zutatenliste



Angaben in absteigender Reihenfolge

Hauptaugenmerk:

Ist Zucker drin?

Ist Fett drin?

Welches Fett wurde verwendet?

Wurde Salz zugegeben?



Verpackungsinformation

Nährwertanalyse / Food profil

FOODPROFIL → www.coop.ch/foodprofil

Nährwerte Ø/Valeurs nutritives moyennes	100g	1 Portion (150g)	
Energie/énergie	420 kJ (100 kcal)	151 kcal	8%
Eiweiss/protéines	4 g	6 g	12%
Kohlenhydrate/glucides	14 g	21 g	8%
davon Zucker/dont sucres	13 g	19,5 g	22%
Fett/lipides	3 g	4,5 g	6%
davon gesättigte Fettsäuren/ dont acides gras saturés	2 g	3 g	15%
Nahrungsfasern/fibres alimentaires	0 g	0 g	0%
Natrium/sodium	0,05 g	0,08 g	3%

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

**KONSUMENTEN
SCHUTZ**



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera
Health Promotion Switzerland

Verpackungsinformation

Nährwertanalyse / Food profil

FOODPROFIL → www.coop.ch/foodprofil

Nährwerte Ø/Valeurs nutritives moyennes	100g	1 Portion (150g)	
Energie/énergie	420 kJ (100 kcal)	151 kcal	8%
Eiweiss/protéines	4 g	6 g	12%
Kohlenhydrate/glucides	14 g	21 g	8%
davon Zucker/dont sucres	13 g	19,5 g	22%
Fett/lipides	3 g	4,5 g	6%
davon gesättigte Fettsäuren/ dont acides gras saturés	2 g	3 g	15%
Nahrungsfasern/fibres alimentaires	0 g	0 g	0%
Natrium/sodium	0,05 g	0,08 g	3%

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

**KONSUMENTEN
SCHUTZ**



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera
Health Promotion Switzerland

Snacks unter der Lupe

Produkt	% Zucker	% Fett	% Kochsalz	Preis pro 100 g (Aug.'16)
Milchschokolade, Coop qualité&prix	48	37		1.95
„Kinderschokolade“, Coop	53.5	35		1.45
Twix, Kiosk (1.60 für 58g)	49.1	23.6		2.75
Mars, Kiosk (1.60 für 45g)	61.7	16.6		3.55
Balisto Corn Mix, Kiosk (1.60 für 37g)	42	24.2		4.30
Balisto Müesli Mix, Kiosk (1.60 für 37g)	42.6	26.1		4.30
Farmer Riegel Crunchy natur* (0.35 pro Riegel)	3 [!]	16		2.16
Farmer Riegel Soft Milch* (0.30 pro Riegel)	30	18		2.07
Blévita Dinkel	1.5	12	1.6	1.31
Darvida Natur	1	11	1.6	1.59
Cracker Coop qualité&prix	1.5	12	0.5	1.12

* Packung mit mehreren Riegeln
! Statt Zucker wurde Maltit zugesetzt



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera
Health Promotion Switzerland

Snacks unter der Lupe

Nüsse, Trockenfrüchte

Produkt	Zucker %
Nüsse (Haselnüsse-Mandel)	2-5
Apfelschnitze, getrocknet	49
Aprikosen, getrocknet, Bio (ohne Schwefel!)	48
Datteln (entsteint)	55
Rosinen	67

Zuckermenge schwankt immer ein wenig ja nach Ernte.



Erdbeer-Jogurt unter der Lupe

Produktname	Zuckeranteil in %	Fruchtanteil in %	Preis in CHF pro 100g
Bio, Coop	13	3	0.39
Qualité&Prix, Coop	13	8	0.31
Emmi JogurtPur, Coop	13	13	0.63
M-Classic, Migros	14	8	0.31
M-Bio, Migros	14	8.8	0.42
Bio-Naturjoghurt (Coop) mit Konfi: 200g Naturjogurt plus 1TL Erdbeerkonfi (15g)	4	3	Ca. 0.40

Diese Jogurts sind keine reinen Eiweisslieferanten – sie sind eher wie kleine Süssigkeiten.

Preise von Aug.'16



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera
Health Promotion Switzerland

Fette unter der Lupe

Produktname (Verkäufer)	Gesättigte Fette SFA	Einfach ungesättigte Fette MUFA	Mehrfach ungesättigte Fette PUFA	Preis / 100g oder 1dl CHF (Aug.'16)
Belfina Pflanzenfett (Coop)	24 %	32 %	37 %	1.05
Pflanzenfett (Migros)	31 %	30 %	34 %	0.96
Bratbutter (Migros)	59.9 %	—	—	1.72
Kokosfett (Migros)	88 %	8 %	3 %	1.00
Schweinefett (Migros)	40 %	49 %	9 %	0.53
Speisefett + 10% Butter (Coop)	49 %	—	—	1.32
Olivenöl (Coop)	13 %	66 %	9 %	ab 0.95
Rapsöl (Coop)	8 %	53 %	26 %	0.43
Rapsöl plus Omega (Coop)	6 %	58 %	29 % (9 % n-3)	0.57
Sabo Frittieröl (Coop)	7 %	70 %	18 %	0.56
Butter	49 %	19 %	4 %	1.00-2.00
Margarine	22 %	37 %	14 %	< 1.00

Anteile unterliegen immer einer natürlichen Schwankung

SFA = saturated fatty acid

PUFA = poly unsaturated fatty acid: n-6 und n-3 (=omega 3)

MUFA = mono unsaturated fatty acid

— = keine Angabe



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera
Health Promotion Switzerland

Fette unter der Lupe

Verwendungszeck

Kalte Küche: Salatsaucen, Verfeinern von Gemüse und Teigwaren	Kaltgepresste oder raffinierte Öle: Rapsöl; Olivenöl, Baumnussöl, Weizenkeimöl, Sojaöl
Warme Küche: Dünsten, Dämpfen, Schmoren	Rapsöl (raffiniert), Olivenöl (raffiniert),
Braten, Frittieren	„Frittieröl“, HOLL-Sonnenblumenöl, HO- Rapsöl
Backen	Butter, Margarine, Rapsöl (raffiniert),

HOLL = high oleic, low linoleic, HO = high oleic



Müesli unter der Lupe

Produktname	% Zucker	%Fett	CHF / kg (Coop, Aug.'16)
Vollkornhaferflocken fein, naturaplan	1	8	2.50
Smacks, Kellogg's, Coop	43	1.5	8.30
Honigpops, Kellogg's, Coop	28	1.1	10.50
Cornflakes, Kellogg's *	8	0.9	7.60
Sugar Cornflakes, Prix Garantie *	21	0.5	4.30
Choco Krispies, Kellogg's, Coop	35	2.5	9.00
Schoko-Müesli, naturaplan	22	21	9.90
Knusper-Müesli nature, naturaplan	18	20	10.30
Ovomaltine Crisp Müesli *	20.1	12	11.90
Selbstgemachte Müeslimischung: 1kg Bio-Haferflocken, 500g Hirse, 100g Rosinen, 200g Bio-Aprikosen			
	10	4.5	7.13
Selbstgemachte Müeslimischung – ohne Rosinen			
	6	4.5	6.75

Siehe auch: http://www.frc.ch/wp-content/uploads/2012/10/FRC_MC_52-comparatif-cereales-2.pdf

* Plus Vitamine, Mineralstoffe



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera
Health Promotion Switzerland

Getränke unter der Lupe

Zucker

Produktname	Zucker-würfel in 5 dl	Preis in CHF pro 5 dl	Alternativen	Die Alternative kostet
Cola	13	1.35	Zero-, Light-Varianten	Gleich viel
Fanta	11	1.30	Zero-, Light-Varianten	Mehr
Sprite	8	1.30	Zero-, Light-Varianten	Mehr
Eistee (Lipton Lemon)*	6	1.10	Früchte-Roiboos-Tee	Weniger
Rivella rot	11	1.35	Rivella blau	Gleich viel
Redbull *	6 (3 in 2.5 dl-Dose)	(1.70)	Kaffee ohne Zucker *	Weniger
Süessmost	14	1.50	Verdünnen mit Wasser	Weniger
Milch-Mix-Getränk: Bifidus-Drink Erdbeeren Qualité & Prix	15	1.80	Früchte-Shake ohne Zuckerzusatz	Weniger

1 Zuckerwürfel = 4 g Zucker
Menge und Preise von Sept.'16

* Enthält Koffein!



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera
Health Promotion Switzerland

Getränke unter der Lupe

Zucker

Produktname	Zucker-würfel in 5 dl	Preis in CHF pro 5 dl	Alternativen	Die Alternative kostet
Cola	13	1.35	Zero-, Light-Varianten	Gleich viel
Fanta	11	1.30	Zero-, Light-Varianten	Mehr
Sprite	8	1.30	Zero-, Light-Varianten	Mehr
Eistee (Lipton Lemon)*	6	1.10	Zero-, Light-Varianten	Weniger
Rivella rot	11	1.35	Zero-, Light-Varianten	Mehr
Redbull *	6 (3 in 2.5 dl-Dose)	(1.70)	Kaffee ohne Zucker	Weniger
Süessmost	14	1.50	Verdünnen mit Wasser	Weniger
Milch-Mix-Getränk: Bifidus-Drink Erdbeeren Qualité & Prix	15	1.80	Früchte-Shake ohne Zuckerzusatz	Weniger

**Billig-Linie:
Deutlich günstiger aber
teilweise mehr Zucker!**

1 Zuckerwürfel = 4 g Zucker
Menge und Preise von Jan.'14

* Enthält Koffein!



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera
Health Promotion Switzerland

Kakao-, Malz-Getränke unter der Lupe

Produktname	Zuckeranteil in %	Preis in CHF pro 100g
Bio Schokopulver, Coop	62	1.32
Sano Quick, Qualité & Prix, Coop	75	0.63
Nesquik, Coop (Dose)	75	0.75
Suchard Express, Denner	78	0.82
Caotina, Coop	77.6	1.44
Kakaogetränk, Prix Garantie, Coop	78	0.31
Mr Cocoa, Denner	78	0.31
Schokodrink „Jeden Tag“, Spar	78	0.31
M-Quick, Migros	80	0.67
M-Budget, Migros	79	0.31
M-Bio Fair Trade Kakaogetränk, Migros	71	1.52
Califora au chocolat, Migros	80	1.18
Banago Schokoladengenuss, Fair Trade, Migros	72	1.32
Ovomaltine, Coop	42	1.53
Einmalzin, Migros	40	1.58
Sano malt, Qualité & Prix, Coop	59	0.60
Heliomalt, Spar	59	1.55
DAWAMalt, Spar	62.7	1.06
Primaltine, Denner	41	0.69

Preise von Aug.'16



Gesundheitsförderung Schweiz
 Promotion Santé Suisse
 Promozione Salute Svizzera
 Health Promotion Switzerland

Verpackungsinformation

Produkte der Billig-Linien



beachten und vergleichen mit
Produkten der „normalen“
Linie:

- Joghurt
- Konfitüre
- Wurst/Fleisch
- Pizza
- Rösti
- Gebäck
- Frühstücksflocken
- Reis, Teigwaren

- Fruchtanteil, Zuckergehalt
- Fruchtanteil
- Fettgehalt, Fleischanteile
- Fettgehalt, Zutaten
- Kartoffelanteil, Salzgehalt
- Fett- und Zuckergehalt, Fettart
- Fett- und Zuckergehalt
- Herkunft



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera
Health Promotion Switzerland

Notizen zu Folien

Folie 2 (Titelfolie)

Nützliche Unterlagen auch bei SGE: <http://www.sge-ssn.ch/ich-und-du/rund-um-lebensmittel/einkauf-und-zubereitung/einkaufen/>

Folie 4

Auf Verpackungen können Sie ein oder zwei Daten finden: Das Haltbarkeits- und Verbrauchsdatum.

Haltbarkeitsdatum: abgelaufene Ware darf noch zu einem reduzierten Preis verkauft werden. Genuss nicht beeinträchtigt.

ungekühlte Ware, z.B. Mehl

Verbrauchsdatum für gekühlte und leicht verderbliche Ware wie z. B. Milchprodukte, Hackfleisch und Poulet: abgelaufene Ware darf nicht mehr verkauft werden und sollte aus gesundheitlichen Gründen auch nicht mehr verzehrt werden. Geruchsprobe!

Die Angabe „zu verkaufen bis...“ ist freiwillig und hat keinen Bezug zur Haltbarkeit! Der Hersteller übernimmt einfach nur bis zu diesem Datum die Garantie, dass das Produkt in seinem Sinne optimal ist – essbar ist es auf alle Fälle!

Folie 9

Der der Zutatenliste finden Sie die Lebensmittel oder Zusatzstoffe, die in diesem Produkt drin sind – und zwar mengenmässig in absteigender Reihenfolge.

Folie 14

Auch auf dieser Stufe gibt es sehr süsse Angebote – die schon Teil der Spitze erfüllen.

Folie 16

Verschiedene Öle für die kalte und heisse Küche. Gründe: Fette sind licht- und temperaturempfindlich. Öle mehr als feste Fette. Das liegt an der Art der Fettsäuren. Je ungesättigter sie sind, desto empfindlicher. Beispiel Frittieröl – Bild von Migros-Ölflasche



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera
Health Promotion Switzerland

Notizen zu Folien

Folie 17

Es lohnt sich, die Zutatenliste und die Nährstoffanalyse der verschiedenen Produkte zu vergleichen: Wo ist weniger Zucker, weniger Fett drin? Zucker versteckt sich in Trockenfrüchten, Malzzucker, Maltodextrin, Honig, Glukosesirup... (Folie dazu im Foliensatz „Verpackungsinformation“).

Selbst gemachte Müesli-Mischung mit:

1 kg Bio-Haferflocken (2.50)

500 g Hirseflocken (3.70)

100 g Rosinen qualit e&prix (-.68)

200 g kleingeschnittene Bio-Aprikosen (5.96)

Preis: 12.84 (= 1800 g)

Zucker: 173 g; ca. 10%

Fett: 81 g; ca. 4.5%

Folie 18

Zusätzlich: Koffeingehalt von Getränken: <http://koffein.com/tabelle.html> ; <https://www.ktipp.ch/artikel/d/eistee/>

100 ml von ... enthalten ... Koffein:

Eistee: 1-9 mg

Tea House Earl Grey Migros 8.8 mg

Volvic Th e citron 1 mg

Cola: 19-12 mg; Afri Cola: 25 mg

Elvis Classic Ice Tea 1.8 mg

Red Bul & Co: 30-32 mg

Lipton Ice Tea Lemon 1.9 mg

Energy Shots: 133-160 mg

Ice Tea Classic Coop 4.8 mg

Kaffee: 80 mg (Latte Macchiato weniger)

Ice Tea p che Migros 5.2 mg

Espresso: 110 mg

Tee: 6-25

(100g Vollmilchschokolade: 15 mg)

Folie 21

Produkte der Billig-Linien können sich sehr von den „normalen“ Produkten unterscheiden. Dies trifft weniger auf die Grundnahrungsmittel (ausser Fleisch – Tierhaltung!) zu, aber mehr auf die verarbeiteten Nahrungsmittel: Sie können sich in den hier aufgeführten Zutaten unterscheiden. Dabei müssen Billig-Produkte nicht zwingend schlechter abschneiden als die anderen!



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera
Health Promotion Switzerland