

पहले पढ़िए, फिर खोलिए और खाइए !

पैकेट के अंदर क्या है?..
यह जानने के लिए लेबल पर
मुद्रित सूचना पढ़ें



राष्ट्रीय पोषण संस्थान

(भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान परिषद)

जामे उस्मानिया पोस्ट, हैदराबाद

Developed under project:

*Effect of school based communication intervention on
reading of food labels among urban adolescents*

पहले पढ़िए, फिर खोलिए और खाइए!

पैकेट के अंदर क्या है?

यह जानने के लिए लेबल पर मुद्रित सूचना पढ़ें

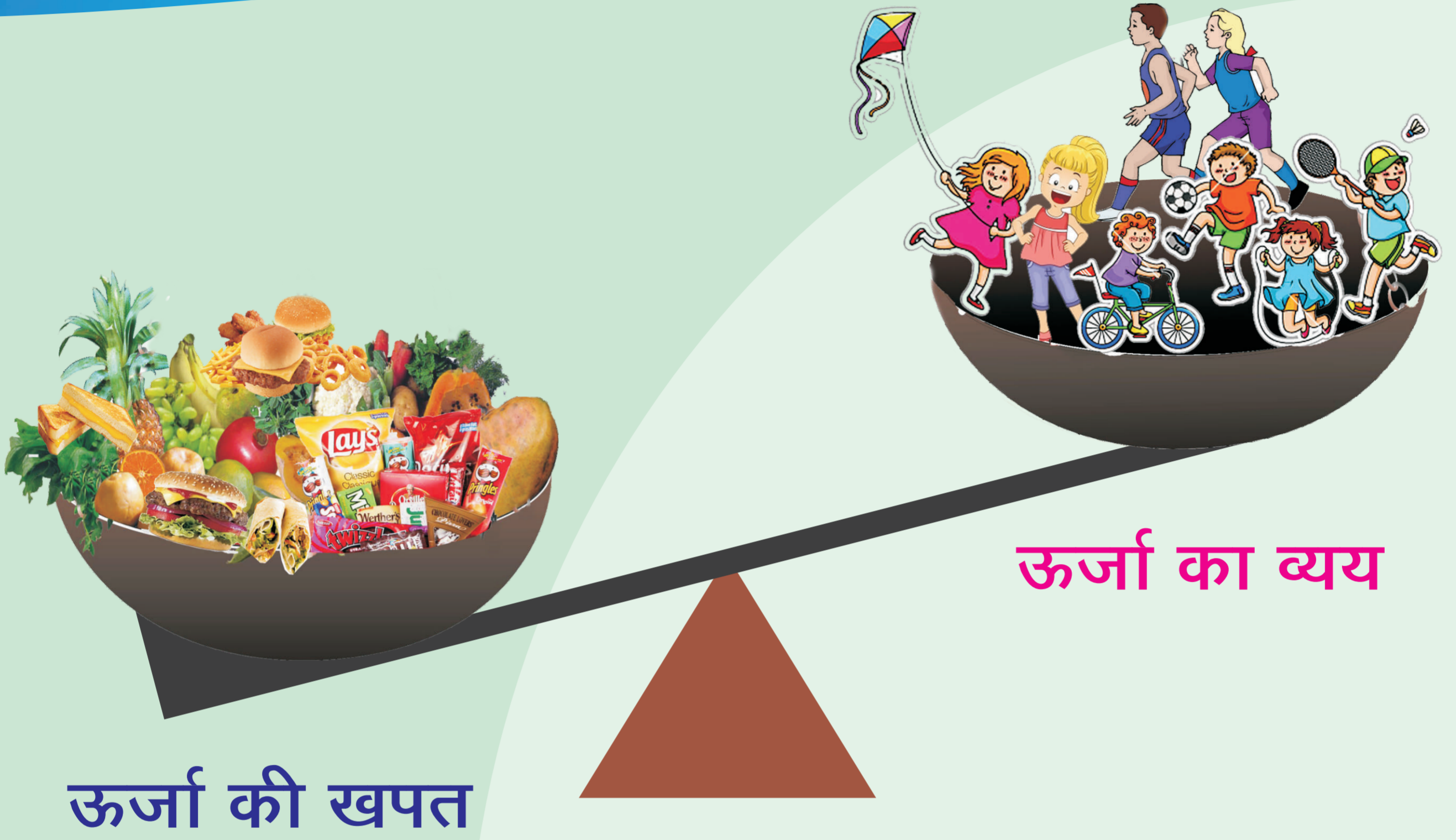
लेबल पर उस वस्तु की तैयारी में उपयोग की गयी सामग्री, उपयोगिता की अवधि, निर्माता का विवरण और कई अन्य बातें पाई जाती हैं



आपका पोषण - आपकी पहचान

खाद्य पदार्थों का चयन बुद्धिमानी से करें

मोटापे से जुड़ी समस्याएं



अगर संतुलन बिगड़ गया तो...

उच्च रक्त चाप

हृदय रोग

मधुमेह

कैंसर

वसा, विशेष रूप से संतृप्त फैटी एसिड, ट्रान्स वसा, सोडियम और शर्करा (फ्री शुगर)- इस तरह के प्रमुख रोगों का कारण हो सकते हैं

रंग बिरंगे लेबल पर हम क्या देखते हैं?

ब्रैंड का नाम



उत्पाद का चित्र

शाखाहारी/
मांसाहारी
होने का चिह्न



विशिष्ट दावे

लेबल पर दर्शायी गई अन्य जानकारी पर भी ध्यान दें

वज़न
मूल्य

तैयारी की तारीख

निर्माता का पता,
और ग्राहक सेवा
संबंधी विवरण



उपयोगिता की तारीख

जिस तारीख के बाद पोषक तत्वों, स्वाद या गंध में परिवर्तन होने की संभावना है

एक्सपायरी तारीख

जिस तारीख के बाद खाद्य पदार्थों का सेवन हानिकारक हो सकता है

एलर्जन संबंधी सूचना

कुछ लोगों को खाद्य पदार्थ जैसे, दूध, सरसों, नट, सोया, अंडे आदि के कारण उत्पन्न होने वाले एलर्जी के बारे में सूचना

भंडारण संबंधी विवरण

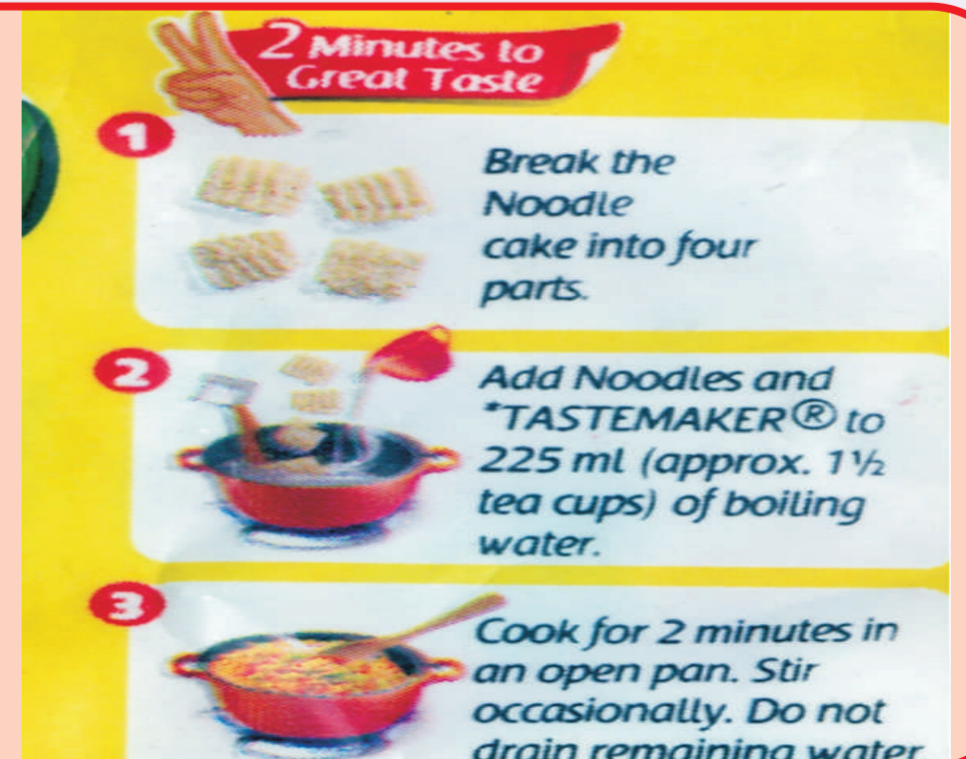
गुणवत्ता बनाए रखने के लिए, भंडारण की उचित पद्धतियां

पकाने की
पद्धतियां

COOKING INSTRUCTIONS



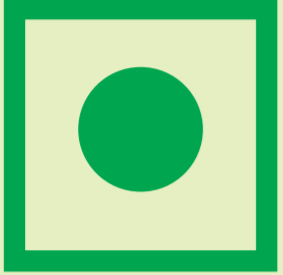
1. Empty the contents into a deep, thick - bottomed pan or pressure cooker.
2. Cover with a lid. LEAVE A SMALL GAP FACING AWAY FROM YOU. ALLOW STEAM TO ESCAPE.
3. Cook on medium flame. Shake utensil until popping slows down to 1-2 secs. between pops.
4. Hot 'n' Fresh Popcorn ready in just 3 minutes! Empty utensil immediately after popping. Enjoy!



खाद्य पदार्थों के चिह्नों के बारे में जानकारी

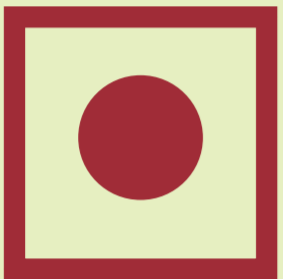
अनिवार्य चिह्न

इसका अर्थ क्या है?



शाखाहारी

यह शाखाहारी खाद्य पदार्थ है



मांसाहारी

यह मांसाहारी खाद्य पदार्थ है.
इसमें कम से कम एक पदार्थ
जंतु से संबंधित है

गुणवत्ता चिह्न

किन खाद्य पदार्थों पर यह चिह्न देखा जा सकता है



AGMARK

मसाले, घी जैसे कृषि उत्पादों पर यह लेबल अनिवार्य नहीं है



Indian Standard Institute

कुछ खाद्य पदार्थों के लिए यह गुणवत्ता चिह्न है लेकिन पेय जल की बोतल पर यह चिह्न अनिवार्य है



Lic No: 1241300XXXXXX

यह चिह्न निर्माता के लाइसेंसधारी होने की जानकारी देता है

अपने खाद्य पदार्थ और उसमें उपस्थित अन्य खाद्य सामग्री को जाने

सामग्री की जांच करें

उनके द्वारा किए गए दावे और
सामग्री की दोबारा जांच करें

पैकेट पर मुद्रित खाद्य पदार्थों का
उल्लेख, उपयोग की गई सामग्री में
अवश्य दर्शाना चाहिए
खाद्य पदार्थों में मिलाए जाने वाले
अन्य पदार्थ (रंग, परिरक्षण सामग्री)
से संबंधित सूचना भी देखें



Mfd. By: PEPSICO INDIA HOLDINGS PVT. LTD.
(Frito-Lay Division)

ADDRESS: C-5, MIDC, Ranjangaon, Taluka Shirur,
Pune – 412 220, MAHARASHTRA

INGREDIENTS: Potato flakes (47%), Wheat flour,
Edible starch, Edible Vegetable oil, Sugar, ** Spices &
Condiments (Onion Powder, Paprika extract, Chilli
powder, Garlic powder, Cinnamon powder, Ginger
powder, Clove powder), Salt, Antioxidant (322), Tomato
powder (0.6%), Citric acid, Natural colours (160b,150c)

CONTAINS PERMITTED NATURAL COLOURS AND
ADDED FLAVOUR (NATURAL AND NATURE
IDENTICAL FLAVOURING SUBSTANCES)

** Used as natural flavouring agent.

"TOMATO FLAVOUR POTATO CRISPS"
(PROPRIETARY FOOD)

PROPRIETARY FOOD
Instant Noodles with
TASTEMAKER®

INGREDIENTS:
NOODLES: Wheat flour, Edible vegetable oil, Salt,
Wheat gluten, Mineral (Calcium carbonate) and Guar gum.
TASTEMAKER®: Sugar, Carrot (14.1%), Hydrolysed
groundnut protein, Fried noodle bits {(9%)} (Wheat flour,
Edible vegetable oil, Salt, Wheat gluten, Mineral (Calcium
carbonate) and Guar gum)), Salt, Cabbage (7.0%),
Noodle powder {(6.5%)} (Wheat flour, Edible vegetable
oil, Salt, Wheat gluten, Mineral (Calcium carbonate) and
Guar gum)), Mixed spices {(5.9%)} of which Red chilli
(3.4%), Paprika (1.1%), Fenugreek, Turmeric, Kasuri
methi leaves (0.3%), Star anise and Oregano (0.1%),
Onion powder (5%), Edible starch, Garlic powder (3.5%),
Mineral (Potassium chloride), Edible vegetable oil,
Spinach (1.1%), Green onion (1.1%), Flavour enhancer
(635), Softening agent 500(ii) and Soyabeans.

CONTAINS ADDED NATURE
IDENTICAL AND ARTIFICIAL SAVOURY
FLAVOURING SUBSTANCES.

Marketed By: BRITANNIA INDUSTRIES LTD., 5/1A HUNGERFORD STREET, KOLKATA 700 017
(A WADIA Enterprise)

Contact: Executive, Consumer Care Cell. Ph: 1-800-4254449 (Toll Free) @ Britannia Gardens, Old
Airport Road, Vimanapura, Bangalore - 560017. Visit us: <http://www.britannia.co.in/talktous.htm>

For Mfg. unit address, read the last two characters of the "LOT No." and see address panel.

12 - INDIAN FOODS PVT. LTD., RIVERSIDE, TIRUPPUVANAM 630 611 • 38 - INTERNATIONAL BAKERY PRODUCTS LTD.,
P.O.: T.C. BALAH 605 111 • 85 - BADAMI FOODS, SURVEY NO. 74 & 75, MADHUBANI COLONY ROAD, KATTEL, AN. HYDERABAD 500 077
91 - BRITANNIA INDUSTRIES LTD., 15, TARATOLA ROAD, KOLKATA 700 088 • D0 - PARAMOUNT NUTRITIONS
INDIA PRIVATE LTD., No. 22 A AND 22 B, BIDADI INDUSTRIAL AREA, RAMANAGARA TALUK 562 109 • H0 - MANNA FOODS PVT. LTD.,
NAGARI, AYYANKOTTAI PO., TANNICHAM (VIA), MADURAI 625 221

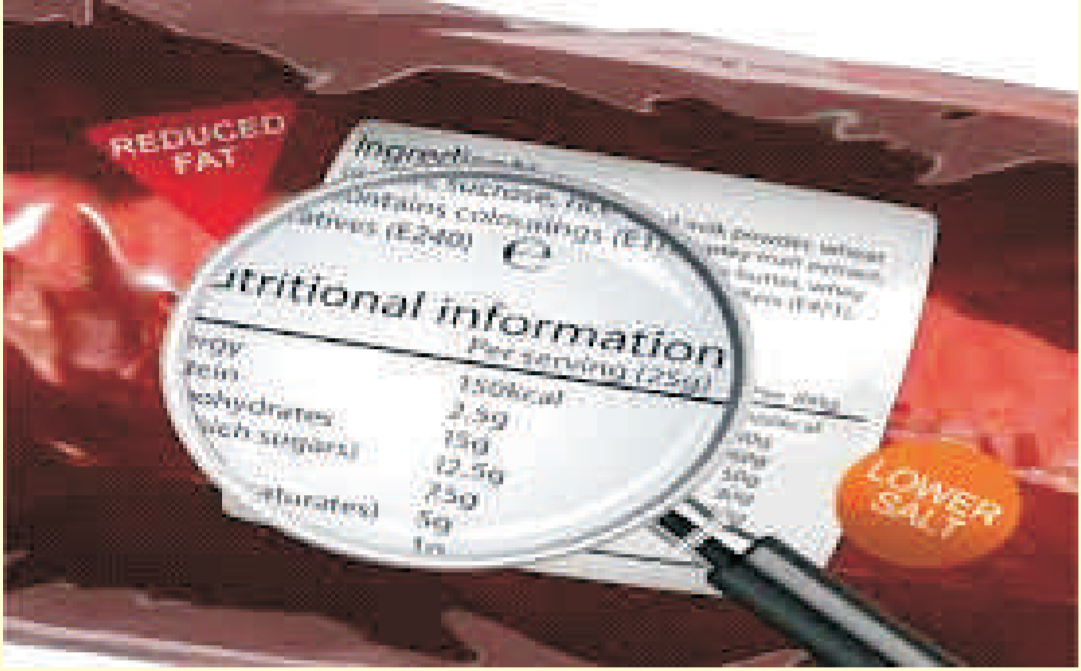
INGREDIENTS: REFINED WHEAT FLOUR (56%), SUGAR, EDIBLE VEGETABLE OIL, MILK SOLIDS (2.0%), INVERT SYRUP, RAISING
AGENTS [500(ii), 503(ii)], SALT, EMULSIFIERS (322, 471), CALCIUM SALT, FERROUS SALT, VITAMINS AND POTASSIUM IODATE.
(Numbers in brackets as per International Numbering System)

CONTAINS ADDED FLAVOURS (ARTIFICIAL FLAVOURING SUBSTANCES - BUTTER & VANILLA)

BEST BEFORE 6 MONTHS FROM PACKAGING

15/09/14
PKD
LOT NO.
M031485

आवश्यक पोषण संबंधी जानकारी



पोषक तत्वों से संबंधित घोषणा

पोषण जानकारी प्रति 100 ग्राम या प्रति 100 मि.ली के सर्विंग के आधार पर दी गई है

पोषक तत्वों की सूचना

- कार्बोहाइड्रेट
- वसा
- प्रोटीन
- कुल संतृप्त वसा (सामग्री अगर 0.5 % हो तो)

NUTRITIONAL INFORMATION (After popping)	Quantity (Approx.) per 100g
Energy (Kcal)	530
Protein (g)	6
Carbohydrate (g)	59
- Sugar (g)	0
- Dietary Fibre (g)	12
Fat (g)	30
- Saturated Fatty Acids (g)	16
- Poly unsaturated Fatty Acids (g)	4
- Mono unsaturated Fatty Acids (g)	10
- Trans Fatty Acid (g)	0
Cholesterol (mg)	0
Sodium (g)	0.6

NUTRITIONAL INFORMATION (APPROX.):		
		Per 100g
Energy	kcal	459
Protein	g	7.4
Carbohydrate	g	72.7
Sugars	g	8.7
Fat	g	15.4

खाद्य पदार्थों में सोडियम की मात्रा से जुड़ी जानकारी देना अनिवार्य नहीं है लेकिन इसकी जानकारी से हमें सहायता मिलती है

Nutritional Information PER 100g	
Energy (kcal)	399
Protein (g)	9.0
Carbohydrate (g)	58.9
- Sugar (g)	1.6
Fat (g)	14.2
Calcium (mg)	150.0
Potassium (mg)	278.3
Dietary Fibre (g)	3.1

स्वास्थ्य संबंधी दावे



यह, खाद्य पदार्थ और स्वास्थ्य के बीच संबंध को सूचित करने वाले दावे हैं और ये तीन प्रकार के होते हैं.

- पोषण संबंधी दावे
- बीमारी से बचने वाले दावे
- अन्य गुणों को सूचित करने वाले दावे

ये दावे खाद्य पदार्थ और उनमें पाये जाने वाले पोषक तत्वों की जानकारी को दर्शाते हैं

पोषण संबंधी तुलनात्मक दावे

100 gms of Milk Bikis contains	You would find the same in
Vitamin B1	400g Papaya
Vitamin B6	100g Raisins
Vitamin B12	100ml Cow's Milk
Vitamin D	100ml Cow's Milk
Iron	500g Spinach

ENERGY 4 BISCUITS \approx GLASS OF MILK **ENERGY**

^1 glass (175 ml) cow's milk
Reference NIN, 2007



पोषक तत्वों से संबंधित दावे

Nutrition comparison can be done with only similar foods in similar amounts

लेबल पर सभी जानकारी उपलब्ध है

ब्रैंड का नाम

शाखाहारी

चिह्न

मूल्य

तैयार करने की तारीख

वज़न

पकाने की पद्धतियां

उपयोगिता की तारीख



उत्पाद का चित्र

पोषण की जानकारी

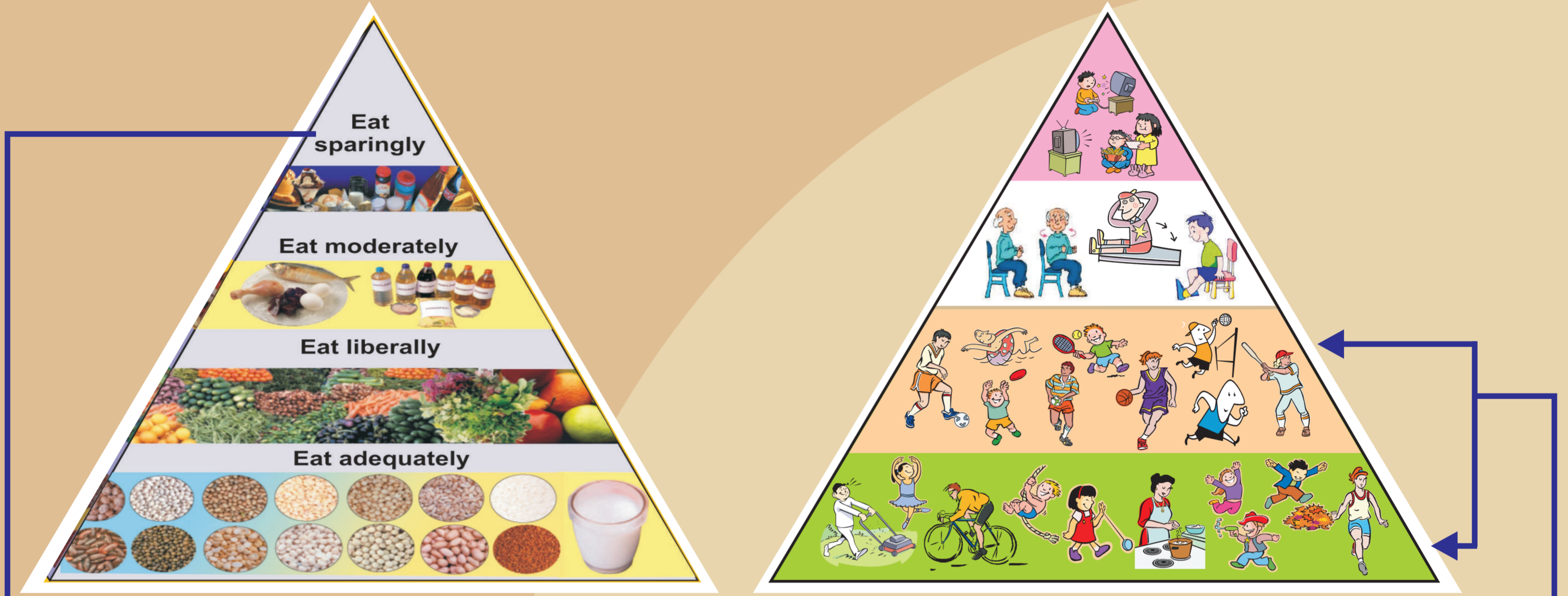
क्या वास्तव में यह लेबल आवश्यक है?

हम सभी डिब्बाबंद खाद्य पदार्थों का सेवन करते हैं, सोचिए...
यदि इन डिब्बों पर कोई सूचना नहीं हो तो...



डिब्बे के अंदर क्या है
आपको कैसे पता चलेगा?

खाद्य पदार्थ और उससे प्राप्त ऊर्जा के बारे में जाने



अधिक वसा या सोडियम या चीनी युक्त वस्तुओं से दूर रहें



शारीरिक रूप से चुस्त रहें