

Każdy produkt ma swoje miejsce w diecie. Aby prawidłowo wybrać, **CZYTAJ ETYKIETY!**

www.zachowajrownowage.pl

Institucja realizująca:



Institut Żywności i Żywnienia
www.izz.waw.pl

Jakie informacje znajdziesz na etykiecie produktu?

Etykieta produktu spożywczego stanowi łatwo dostępne źródło informacji o żywności dla konsumenta. Co należy podawać na etykiecie produktu i w jaki sposób są prezentowane informacje regulowane jest przepisami prawnymi Unii Europejskiej oraz krajowymi.

Na etykiecie produktu spożywczego konsument może znaleźć szereg istotnych informacji, w tym pomocnych we właściwym komponowaniu całodiennej diety, dlatego też czytamy etykiety produktów spożywczych.

Do najważniejszych informacji należą:

Nazwa produktu – pozwala konsumentowi prawidłowo zidentyfikować produkt. Na przykład używanie nazwy „masło” jest określone prawnie. W niektórych przypadkach możemy znaleźć na etykiecie produktu nazwę zwyczajową, np. „bułka wrocławska”. Dodatkowo może pojawić się na produkcie nazwa marki czy nazwa wymyślona.

Wykaz składników. Z wykazu składników konsument może się dowiedzieć z jakich surowców produkt został wytworzony. Składniki wymieniane są w kolejności malejącej. Tak więc kolejność podawanych składników wskazuje na ich zawartość w produkcie, tj. składniki występujące na początku w wykazie obecne są w produkcie w największej ilości.

Substancje powodujące alergie. Pewne składniki żywności mogą powodować u niektórych osób alergie lub reakcje nietolerancji, a w szczególnych przypadkach mogą stanowić potencjalne zagrożenie dla ich zdrowia. Takie składniki żywności wymieniane są w wykazie składników. Muszą być one wyraźnie wyróżnione spośród innych składników produktu spożywczego podanych w wykazie. Osoby z alergią pokarmową, nietolerancją, czy predysponowane do tego typu zaburzeń stanu zdrowia mogą dzięki temu dokonywać świadomych oraz prawidłowych zakupów produktów spożywczych.

Ilość określonych składników. Jeżeli w nazwie produktu występuje składnik, użyty do wyprodukowania środka spożywczego, np. jogurt z truskawkami na etykiecie powinna znaleźć się informacja (przy nazwie lub w wykazie składników) o jego procentowej zawartości w produkcie. W ten sposób konsument otrzymuje informację, np. jaką ilość owoców użyto do produkcji jogurtu. Porównując produkty z tej samej kategorii możemy wybrać te najbardziej korzystne.

Na etykietach, w zależności od rodzaju produktu, musi pojawić się data minimalnej trwałości lub termin przydatności do spożycia. Data minimalnej trwałości informuje konsumenta do jakiego czasu produkt zachowuje swoje właściwości pod warunkiem jego odpowiedniego przechowywania. Dotyczy to produktów o dłuższym okresie przydatności do spożycia, np. makarony, kasze, słodycze, konserwy. Konsument może znaleźć tę datę po sformułowaniu „najlepiej spożyć przed...” lub „najlepiej spożyć przed końcem...”. W przypadku produktów, które z punktu widzenia mikrobiologicznego szybko się psują, np. świeże mięso czy świeże ryby, podaje się termin przydatności do spożycia. Wtedy data na etykiecie poprzedzona jest sformułowaniem „należy spożyć do...”. W przypadku terminu przydatności do spożycia, po upływie tego terminu produkt spożywczy uznawany jest za niebezpieczny.

Produkty spożywcze, które muszą być przechowywane w odpowiednich warunkach np. w niskiej temperaturze, aby zapobiec ich zepsuciu, np. produkty mrożone zawierają informację odnośnie **specjalnych warunków ich przechowywania czy użycia. Coraz częściej na etykiecie produktu można znaleźć informację o wartości odżywczej.** Według nowych przepisów prawnych UE informacja ta będzie podawana obowiązkowo. Wartość odżywcza będzie obejmować:

- wartość energetyczną,
- ilość tłuszczu, w tym nasyconych kwasów tłuszczowych,
- ilość węglowodanów, w tym cukrów,
- ilość białka,
- ilość soli.

Poza wymienionymi powyżej obowiązkowymi informacjami, na etykietach produktów można znaleźć inne ważne dla utrzymania zdrowia. Niektóre z nich będą omówione w kolejnych częściach cyklu „Czytaj etykiety”.

**mgr inż. Alicja Walkiewicz,
dr inż. Beata Przygoda**

Institut Żywności i Żywnienia w Warszawie