

dr inż. Katarzyna Stoś, prof. IŻŻ

JAK CZYTAĆ ETYKIETY, ŻEBY BYĆ ZDROWYM?

Spis treści:

[Wykaz składników](#)

[Informacja o wartości odżywczej produktu](#)

[Składniki alergenne na etykiecie](#)

[Informacja o zawartości tzw. E w żywności](#)

[Trwałość produktu spożywczego, warunki jego przechowywania](#)

Etykieta – źródło cennych informacji o produkcie, które są bardzo przydatne, gdy chcesz zachować prawidłową masę ciała i być zdrowym. Znajdziesz na niej między innymi informacje o składzie, wartości odżywczej, substancjach dodatkowych, składnikach alergicznych i trwałości produktu. **Co zatem warto przeczytać na etykiecie?**

WYKAZ SKŁADNIKÓW

- Z wykazu składników konsument może się dowiedzieć, z jakich surowców produkt został wytworzony.
- Kolejność wymienionych składników wskazuje na ich zawartość w produkcie.
- Wykaz składników obejmuje wszystkie składniki produktu spożywczego, w malejącej kolejności ich masy w momencie użycia składników przy wytwarzaniu tego środka spożywczego.

INFORMACJA O WARTOŚCI ODŻYWCZEJ PRODUKTU

Informacja o wartości odżywczej produktu obejmuje: wartość energetyczną, tłuszcze, kwasy tłuszczowe nasycone, węglowodany, cukry, białka, sól. Wartość odżywcza wyrażana jest na 100 g lub 100 ml produktu oraz dodatkowo na porcję. Umiejętność prawidłowego wykorzystania tych informacji pozwoli na racjonalne skomponowanie diety.

Podane poniżej w tabeli dzienne referencyjne wartości spożycia dla energii i składników podstawowych (dla osób dorosłych) – dotyczą przeciętnej osoby dorosłej, spożywającej dietę 2000 kcal.

Tabela. Dienne referencyjne wartości spożycia dla energii i składników podstawowych (dla osób dorosłych)

| Wartość energetyczna / składniki odżywcze | Referencyjne wartości spożycia |
|---|--------------------------------|
| Wartość energetyczna | 8400 kJ / 2000 kcal |
| Tłuszcz | 70 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone | 20 g |
| Węglowodany | 260 g |
| Cukry | 90 g |
| Białko | 50 g |
| Sól | 6 g |

Warto szukać informacji o zawartości soli – staraj się, aby Twoje dzienne spożycie soli nie przekraczało 5 gramów.

SKŁADNIKI ALERGENNE NA ETYKIECIE

Niektóre składniki lub substancje występujące w żywności mogą powodować alergie lub reakcje nietolerancji. Składniki lub substancje pomocnicze stosowane w przetwórstwie, powodujące alergie lub reakcje nietolerancji, muszą być wyraźnie wyróżnione spośród innych składników produktu spożywczego, np. za pomocą czcionki, stylu lub koloru tła.

Wykaz składników alergicznych obejmuje następujące produkty oraz ich pochodne: **zboża** zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut, lub ich odmiany hybrydowe; **skorupiaki; jaja; ryby; orzeszki ziemne** (arachidowe); **soja; mleko** (łącznie z laktozą); **orzechy**, tj. migdały, orzechy: laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzeszki pekan, orzechy brazylijskie, orzechy pistacjowe, orzechy makadamia, orzechy Queensland; **seler; gorczyca; nasiona sezamu; dwutlenek siarki i siarczyny** w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na całkowitą zawartość SO₂ dla produktów w postaci gotowej bezpośrednio do spożycia lub w postaci przygotowanej do spożycia zgodnie z instrukcją podaną przez producenta; **lubin; mięczaki**.

INFORMACJA O ZAWARTOŚCI TZW. E W ŻYWNOŚCI

W wykazie składników znajdziesz także informację o substancjach dodatkowych (dodatkach do żywności). Warto zwrócić uwagę, że na etykietach produktów spożywczych, w których zawartość substancji słodzących w postaci polioli przekracza 10%, musi być umieszczona informacja, że spożycie **polioli w nadmiernych ilościach może mieć efekt przeczyszczający**.

Produkty zawierające **aspartam** lub **sól aspartamu i acesulfamu** nie mogą być spożywane **przez osoby chore na fenyloketonurię**. W takim przypadku na etykiecie znajdziesz informację, że produkt zawiera źródło fenyloalaniny.

TRWAŁOŚĆ PRODUKTU SPOŻYWCZEGO, WARUNKI JEGO PRZECHOWYWANIA ORAZ SPOSÓB PRZYGOTOWANIA PRODUKTU DO SPOŻYCIA

Kupując produkty spożywcze, powinieneś ściśle przestrzegać podanych na opakowaniu przez producenta zaleceń co do warunków i czasu przechowywania oraz sposobu przygotowania produktów do spożycia.. Po upływie tego terminu produkt nie może być w sprzedaży.

Informacje na temat żywności nie mogą przypisywać jakiegokolwiek środkowi spożywczemu właściwości zapobiegania chorobom lub leczenia chorób ludzi, bądź też odwoływać się do takich właściwości.

Kwestie znakowania ogólnego oraz znakowania wartością odżywczą żywności reguluje rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) Nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności.