

Zdrowo jem, więcej wiem!

RODZICE CZYTAJĄ ETYKIETY

Tekst „Etykiety - spójrz, co kupujesz”

Na pewno nie raz kupiłeś "chleb żytni", upieczony z mąki pszennej tylko z dodatkiem żytniej, albo "wędlinę drobiową", której większość masy stanowi mięso wieprzowe? Producenci stosują różne wybiegi, żeby sprzedać swoje produkty - to od Ciebie zależy, co kupujesz, bądź więc świadomym konsumentem. Dowiedzmy się o tym, co producent musi obowiązkowo umieścić na etykiecie i jak bardzo ważne jest ich czytanie.

Etykiety znajdujące się na opakowaniach produktów spożywczych stanowią ważną informację o produkcie i pomagają konsumentowi dokonywać świadomych wyborów żywieniowych. Przed zakupem produktu warto więc przeczytać etykietę i dowiedzieć się, czy produkt spełnia nasze oczekiwania.

Producent i konsument

Producent ma obowiązek umieszczania na etykiecie informacji o produkcie w sposób zrozumiały, wyraźny i czytelny. Z kolei konsument ma prawo wiedzieć, co kupuje, ile waży produkt, czy zawiera substancje dodatkowe, kto i z czego wyprodukował dany produkt. Na końcu tego artykułu podajemy, jakie informacje powinny znaleźć się na opakowaniu każdego produktu spożywczego.

Prawo o etykietach

Oznakowanie żywności jest przedmiotem szczegółowych regulacji prawnych. Podstawowym zagadnieniem jest zakaz podawania przez producenta informacji, które mogą konsumenta wprowadzać w błąd w zakresie charakterystyki produktu, składu, metod wytwarzania, właściwości odżywczych. Zatem oznakowanie produktu nie może przypisywać produktowi właściwości, których on nie posiada. Ponadto informacja na etykiecie nie może określać szczególnych właściwości danego produktu, jeżeli takie właściwości posiadają wszystkie podobne produkty, np. "prawdziwe masło", "jogurt zawierający wapń".

Czytaj etykiety!

Czytanie etykiet na produktach to bardzo ważna czynność – dobrze jest, jeśli zarówno dorośli, jak i dzieci mają takie przyzwyczajenie. Znakowanie produktów spożywczych może pomóc w zmianie nawyków żywieniowych, co szczególnie istotne w aspekcie narastającego problemu nadwagi i otyłości wśród dzieci. Konsument czytający etykiety może dowiedzieć się np. ile cukru jest w danym produkcie i na tej podstawie zrezygnować z zakupu. Często nadmierna konsumpcja wynika z niewiedzy. Dlatego warto zachęcać dzieci do czytania informacji znajdującej się na opakowaniach, by one również dokonywały świadomych wyborów żywieniowych.

Zdrowo jem, więcej wiem!

Informacje, które powinny znaleźć się na opakowaniu każdego produktu spożywczego:

- **Nazwa produktu spożywczego** – jest to nazwa zwyczajowa lub inna ustalona dla danego rodzaju produktu.
- **Skład** – jest to spis wszystkich surowców, które zostały użyte w procesie produkcji. Jako pierwszy będzie wymieniony składnik znajdujący się w produkcie w największej ilości. Obowiązek podawania wykazu składników nie dotyczy produktów jednoskładnikowych (np. kaszy jęczmiennej, cukru). Spis zawiera także nazwy substancji dodatkowych (np. glutaminian sodu) lub ich numery (np. E-621). Podawanie składu produktu jest szczególnie istotne dla osób, które z różnych przyczyn (np. z powodu alergii) nie mogą spożywać danego składnika, np. glutenu, lub produktu - nasion sezamu czy orzeszków ziemnych. Nie zawsze też określony produkt ma tradycyjny skład. Na podstawie samej nazwy możemy mylnie określić, co dany produkt zawiera, ponieważ jesteśmy przyzwyczajeni do innego składu.
- **Informacja o alergenach** – składniki, które powodują alergie muszą być wyróżnione w składzie produktu (np. pogrubione).
- **Termin przydatności do spożycia lub data minimalnej trwałości**
 - **Termin przydatności do spożycia** to data, po upływie której produkt nie powinien być spożywany. Data jest poprzedzana określeniem „należy spożyć do”. Jest stosowany w przypadku produktów łatwo psujących się.
 - **Data minimalnej trwałości** to data, do której prawidłowo przechowywana żywność zachowuje wszystkie swoje właściwości. Jest poprzedzana określeniem „najlepiej spożyć do” lub „najlepiej spożyć przed”.
- **Waga netto lub liczba sztuk** – nie zawsze wielkość opakowania stanowi o wadze produktu, dlatego ważne jest zwracanie uwagi, ile rzeczywiście waży sam produkt.
- **Wartość odżywcza** – jest to ilość wybranych składników pokarmowych oraz energii zawartych w określonej porcji produktu np. w 100 g lub 100 ml, lub innej określonej porcji. Znakowanie wartością odżywczą obejmuje: wartość energetyczną oraz zawartość tłuszczu, kwasów tłuszczowych nasyconych, węglowodanów, cukrów, białka i soli. Producenci mogą również podać rozszerzoną wartość odżywczą, która jest uzupełniona o zawartość kwasów tłuszczowych jednonienasyconych, kwasów tłuszczowych wielonienasyconych, alkoholi wielowodorotlenowych, skrobi, błonnika, witamin lub składników mineralnych.
- **Sposób przygotowywania lub stosowania produktu**, jeśli bez tych informacji produkt mógłby zostać niewłaściwie wykorzystany;
- **Sposób przechowywania**
- **Dane podmiotu wprowadzającego produkt do obrotu**
- **Oznaczenie partii**

Zdrowo jem, więcej wiem!



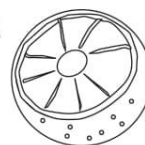
JAK CZYTAĆ ETYKIETĘ?

Etykiety to źródło wiedzy o produktach spożywczych. Pomagają konsumentom dokonywać świadomych wyborów żywieniowych. Przed zakupem produktu warto więc przeczytać etykietę i dowiedzieć się, czy produkt spełnia nasze oczekiwania.

CO POWINNO ZNALEŻĆ SIĘ NA ETYKIECIE?

NAZWA PRODUKTU SPOŻYWCZEGO

AROMATYCZNA POMARAŃCZA



napój o smaku pomarańczowym

SKŁAD PRODUKTU

Spis wszystkich surowców użytych w produkcie, w kolejności malejącej.

Skład: woda, syrop glukozowy, zagęszczony sok pomarańczowy (5%), **laktoza**, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, aromat identyczny z naturalnym.

INFORMACJE O ALERGENACH

Składniki, które powodują alergie muszą być wyróżnione w składzie produktu.

Wartość odżywcza:

| | w 100 ml | w 330 ml |
|---------------------------------|----------|----------|
| energia | 60 kcal | 198 kcal |
| tłuszcze, | 0,2 g | 0,6 g |
| w tym kwasy tłuszczowe nasycone | 0,0 g | 0,0 g |
| węglowodany, | 14,0 g | 46,0 g |
| w tym cukry | 10,0 g | 33,0 g |
| białko | 0,5 g | 1,6 g |
| sól | 0,2 mg | 0,6 mg |

WARTOŚĆ ODŻYWCZA

Może zostać rozszerzona o zawartość kwasów tłuszczowych jednonienasyconych, kwasów tłuszczowych wielonienasyconych, alkoholi wielodorotlenowych, skrobi, błonnik, witamin lub składników mineralnych.

OZNACZENIE PARTII

DATA MINIMALNEJ TRWAŁOŚCI

w przypadku produktów trwałych, oznaczona określeniem „najlepiej spożyć przed”. lub

TERMIN PRZYDATNOŚCI DO SPOŻYCIA

w przypadku produktów łatwo psujących się, oznaczony określeniem „należy spożyć do”.



Przechowywać w suchym i ciemnym miejscu, w temperaturze pokojowej.

Sposób przygotowania: podawać schłodzony.

PRODUCENT: NapójCompany Sp. z o.o.
ul. Owocowa 1, 01-111 Warszawa
tel. 22 777 66 55

Wyprodukowano w Polsce.

Nr partii: 02022019/1603

Najlepiej spożyć przed: 12-2020

330 ml

WARUNKI PRZECHOWYWANIA

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

DANE PODMIOTU WPROWADZAJĄCEGO DO OBROTU

WAGA NETTO

UKRYTY CUKIER

Podczas warto zakupów czytać informacje zawarte na etykietach produktów pod kątem m.in. zawartości cukru. Należy pamiętać, że cukier niejedno ma imię.

Wybieraj te artykuły, które zawierają mało cukru. Można przyjąć, że niska zawartość cukru to 2 g lub mniej w 100 g produktu. Średnia zawartość to 2-10 g, a wysoka to 10 lub więcej gramów cukru w 100 g produktu.

Inne nazwy cukru:

glukoza, sacharoza, fruktoza, syrop glukozowo-fruktozowy, cukier trzcinowy, cukier gronowy, cukier brązowy, laktoza, maltoza, maltodekstryna, sorbitol, syrop z agawy

Zachęcamy również do zapoznania się z następującymi materiałami

- o Artykuł „Etykieta – wiedzy rzeka”, adres: <http://www.aktywniepozdrowie.pl/etykiety-twarz-produktu/etykieta-wiedzy-rzeka>
- o Artykuł „Etykiety – sztuczki producentów cz. 1”, dr. Monika Hoffmann, adres: <http://www.aktywniepozdrowie.pl/etykiety-twarz-produktu/etykiety--sztuczki-producentow-cz-1>
- o Artykuł „Etykiety – sztuczki producentów cz. 2”, dr. Monika Hoffmann, adres: <http://www.aktywniepozdrowie.pl/etykiety-twarz-produktu/etykiety--sztuczki-producentow-cz-2>
- o Artykuł „Etykiety – kompendium, dr. Monika Hoffmann, adres: <http://www.aktywniepozdrowie.pl/etykiety-twarz-produktu/etykiety--kompendium>