



Czytaj etykiety! To się opłaca!

Sklepowe półki uginają się od produktów i kuszą nas mnogością asortymentu. Jak w gąszczu produktów znaleźć ten najlepszy dla siebie? Z pomocą przychodzą etykiety! Czytanie informacji zamieszczonych na opakowaniu to jeden z warunków podjęcia świadomej decyzji zakupowej.

Etykieta – źródło informacji dla konsumenta

Podstawowym zadaniem etykiety jest informowanie kupujących o cechach artykułów spożywczych. Zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady UE dotyczącym przekazywania konsumentom informacji na temat żywności z października 2011 roku, etykiety znajdujące się na opakowaniach artykułów spożywczych muszą być: czytelne, zrozumiałe i nieusuwalne. Nie mogą także wprowadzać w błąd ani pomijać ważnych z punktu widzenia konsumenta informacji. Każdy producent żywności sprzedający produkty na terenie Unii Europejskiej ma obowiązek zamieścić na opakowaniu swojego towaru: nazwę wskazującą na rodzaj produktu, skład wraz z wyróżnionymi alergenami, zawartość netto, termin przydatności do spożycia bądź datę minimalnej trwałości, wartość odżywczą, warunki przechowywania oraz sposób przygotowania, a także dane producenta bądź (szczególnie w przypadku mięsa) miejsce pochodzenia. W przypadku bardzo małych opakowań producent może umieścić wyjątkowo tylko nazwę produktu, listę alergenów, zawartość netto oraz datę minimalnej trwałości lub termin przydatności do spożycia.

Uwaga na alergeny!

Producenci sprzedający swój towar na terenie Polski są zobligowani do zamieszczania na opakowaniach artykułów spożywczych informacji o zawartości składników mogących być przyczyną alergii, takich jak m.in.: gluten, jaja, orzechy, soja czy produkty mleczne. Zgodnie z przepisami wprowadzonymi w 2014 roku, substancje powodujące alergię bądź nietolerancję powinny zostać podkreślone pismem wyraźnie odróżniającym się (np. kursywą czy pogrubieniem) od tego, którym nadrukowany został wykaz pozostałych komponentów produktu. Jednak istnieje wyjątek od tego zapisu! Produkty jednoskładnikowe, takie jak np. mąki, nie muszą mieć składu zamieszczonego na opakowaniu, a co za tym idzie – producenci nie mają obowiązku osobno wypisywać alergenów. Jednak do nazwy produktu muszą dołączyć człon wskazujący na zawartość substancji mogących uczulić. Tym sposobem na półkach w sklepach nie znajdziemy artykułów nazwanych samym słowem „mąka”, a raczej sformułowaniem „mąka pszenna” czy „mąka żytnia”. Zarówno pszenica, jak i żyto znajdują się w wykazie alergenów zatwierdzonym przez Parlament Europejski i Radę UE.

Wartość odżywcza

Wspomniane wcześniej rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady UE wprowadziło także obowiązek podawania informacji o wartości odżywczej, który wszedł w życie z dniem 13 grudnia 2016 roku. – „Informacja, do której zamieszczenia zobligowani są producenci to wartość energetyczna przeliczona na kilokalorie (kcal) i kilodżule (kJ), a także ilość tłuszczu, kwasów tłuszczowych nasyconych, węglowodanów, cukrów, białka i soli. Poza wyżej wymienionymi, obowiązkowymi elementami na etykiecie można umieścić dane dot. zawartości takich składników jak np. błonnik pokarmowy czy witaminy i składniki mineralne. Wszystkie wartości deklaruje się obowiązkowo w przeliczeniu na 100 g bądź 100 ml. Dobrowolnie można podać je również w przeliczeniu na 1 porcję. W tabeli wartości odżywczych zamieszczona jest często także Referencyjna Wartość Spożycia dla wszystkich



deklarowanych wartości odżywczych, która ma pomóc w oszacowaniu wartości żywieniowej produktu. RWS mówi nam jaki procent dziennej Referencyjnej Wartości Spożycia danego składnika zaspokoi zjedzenie porcji danego produktu” – tłumaczy Katarzyna Zadka, ekspert 7 edycji programu edukacyjnego „Żyj smacznie i zdrowo”, marki Winiary.

„Należy spożyć do...” a „Najlepiej spożyć przed...”

Robiąc zakupy spożywcze, zawsze zwracamy uwagę na to, jak długo wybrany przez nas produkt będzie przydatny do spożycia. Jednak data zamieszczona na opakowaniu może mieć dwa różne znaczenia, dlatego warto dokładniej przyjrzeć się, jaka fraza widnieje na artykule. Napis „należy spożyć do...” określa się terminem przydatności do spożycia. Jest on wykorzystywany w przypadku produktów spożywczych, które szybko się psują, takich jak: mięso czy sery. Po upływie daty podanej na opakowaniu nie należy spożywać artykułu, ponieważ może to skutkować problemami zdrowotnymi. Sformułowanie „Najlepiej spożyć przed.../ Najlepiej spożyć przed końcem...” oznacza, że na produkcie podana została data minimalnej trwałości – do tego czasu prawidłowo przechowywany produkt zachowuje pełnię swoich właściwości. Upływ daty minimalnej trwałości nie oznacza, że produkt jest niebezpieczny i że jego jakość jest znacznie gorsza, dlatego zanim go wyrzucimy warto indywidualnie ocenić jego stan i jeśli nie budzi naszych wątpliwości wykorzystać w kuchni. Dotyczy to przede wszystkim produktów suchych, m.in. ryżu, kaszy czy makaronów.

„Żyj smacznie i zdrowo” to program edukacyjny marki WINIARY, prowadzony w polskich gimnazjach. Misją programu „Żyj smacznie i zdrowo” jest przekazanie gimnazjalistom wiedzy z zakresu prawidłowego i zdrowego odżywiania oraz zachęcenie ich do wspólnego spożywania posiłków i podejmowania pierwszych samodzielnych prób gotowania. W ramach projektu promuje się wśród młodzieży postawę proekologiczną, a także ideę niemarnowania żywności. Do tej pory, w sześciu edycjach „Żyj smacznie i zdrowo” wzięło udział blisko 80% szkół gimnazjalnych z całej Polski.

Program marki WINIARY jest częścią strategii firmy Nestlé, w ramach której firma zobowiązuje się produkować wysokiej jakości produkty, będąc jednocześnie wiarygodnym partnerem w żywieniu i dbałości o zdrowie Konsumentów.

Patroni honorowi: Minister Edukacji Narodowej, Rzecznik Praw Dziecka, Polskie Towarzystwo Nauk Żywnościowych, Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego, Ośrodek Rozwoju Edukacji.

Kontakt dla mediów:

Edyta Piaszczyk, Kamila Nowak

zsiz@synertime.pl

506-510-787