

# #EUChooseSafeFood - Etykiety

**Bezpieczeństwo żywności**

**Czego nie może zabraknąć na etykiecie produktu spożywczego?**

- Nazwy żywności
- Wykazu składników, w tym alergenów
- Ilości określonych składników lub kategorii składników
- Ilości żywności netto
- Kraju lub miejsca pochodzenia
- Daty minimalnej trwałości lub terminu przydatności do spożycia
- Wartości odżywczej
- Nazwy i adresu podmiotu,

Ministerstwo Żywności

## Cierpisz na alergię? Czytaj etykiety

Alergie żywnościowe oznaczają nadwrażliwość organizmu na określone składniki żywności, zwane alergenami. Wiedza na temat identyfikacji i unikania alergenów w żywności jest kluczowa zarówno dla osób cierpiących na alergię pokarmową, jak i dla tych, którzy przygotowują dla nich posiłki lub towarzyszą im w codziennych zakupach.

Pierwszym krokiem do zakupu dobrego i bezpiecznego produktu spożywczego jest czytanie informacji zawartej na etykiecie!

Na etykietach, opakowaniach – obowiązkowe jest podanie m.in. takich informacji jak nazwa żywności, wykaz składników, ilość żywności netto, data minimalnej trwałości lub termin przydatności do spożycia, wartość odżywcza, nazwa lub firma i adres podmiotu, który wprowadza produkt do obrotu, jak również informacje o zawartości alergenów.

Jeśli w produkcie występują alergeny, to muszą one być wyraźnie wyróżnione na tle innych składników (np. za pomocą pogrubionej czcionki, podkreślenie, wyróżnienia innym kolorem, itp.). Przedsiębiorcy muszą także poinformować konsumenta o ryzyku niezamierzonego i nie dającego się uniknąć występowania alergenów w danym produkcie (informacja ta może brzmieć: „może zawierać...”, „możliwa obecność...”). Do najczęściej pojawiających się na etykietach alergenów należą m.in.: ryby, mleko, jaja, orzechy, soja, gorczyca, seler, sezam, surowce ze zbóż glutenowych. Są to niezwykle istotne dane dla osób uczulonych. Reakcja po spożyciu niewskazanego produktu może skończyć się tragicznie.

***Dlatego też – jak podkreślają badacze z EFSA – tak istotne jest uważne czytanie etykiet na żywności.***