

- Nie sugeruj się samym wyglądem produktu! Ładny, apetyczny wygląd nie jest wyznacznikiem jakości.
- Zwróć uwagę na to jakie składniki zostały wykorzystane do produkcji środka spożywczego:
  - ✓ wszystkie składniki są wymienione w wykazie składników w kolejności malejącej rozpoczynając od tego, którego jest najwięcej, a kończąc na tym, którego jest najmniej.
  - ✓ procentowa zawartość składników podana w nazwie produktu lub w wykazie składników dotyczy składników, które zwykle kojarzą się z danym produktem, są dla niego charakterystyczne lub zostały wyróżnione przez producenta np. w nazwie produktu lub szacie graficznej.
  - ✓ **jeśli jesteś alergikiem zwróć uwagę** na składniki wyróżnione spośród innych składników wymienionych w wykazie składników np. pogrubioną czcionką, podkreślone to składniki powodujące alergie i reakcje nietolerancji.
- Sprawdź jak należy przechowywać produkt, żeby jak najdłużej zachował swoje właściwości, wiele z nich wymaga specjalnych warunków przechowywania np. przyprawy – szczególnie zamkniętego pojemnika.
- Zwróć uwagę w jakich warunkach i jak długo należy przechowywać produkt po otwarciu opakowania. Termin przydatności znajdujący się w oznakowaniu produktów pakowanych próżniowo lub w atmosferze gazów ochronnych odnosi wyłącznie do produktu, którego opakowanie nie zostało uszkodzone.
- Pakowanie próżniowe, pakowanie w atmosferze ochronnej nie obniża jakości produktów a jedynie przedłuża ich trwałość.
- Zwróć uwagę na datę minimalnej trwałości lub termin przydatności do spożycia.
- Zapoznaj się ze sposobem przygotowania produktu – szczególne znaczenie ma to w przypadku półproduktów, produktów typu instant, produktów wymagających obróbki termicznej – dla zachowania właściwości produktu może mieć znaczenie czy należy go ugotować czy tylko zalać gorącą wodą, czas gotowania czy też w jakich proporcjach należy dodać brakujące składniki do przyrządzenia potrawy.

### **Dozwolone substancje dodatkowe – im ich mniej tym lepiej!**

- Nie mogą być dodawane do takich produktów jak: mleko, miód, świeże mięso, kawa i herbata bez dodatków smakowych, cukier, oleje i tłuszcze zwierzęce, nieprzetworzone produkty zbożowe,

takie jak kasza, mąka i surowe płatki, suchy makaron z wyjątkiem makaronu bezglutenowego i niskobiałkowego, woda mineralna i źródlana.

- Niektóre są konieczne np. stosowanie azotynów w przetworach mięsnych w celu zabezpieczenia ich przed psuciem, rozwojem bakterii *Clostridium botulinum*, która odpowiedzialna jest za wytwarzanie jadu kielbasianego.
- Stosowane są one w celu uzyskania odpowiedniego efektu technologicznego np. barwnik, substancja konserwująca, regulator kwasowości, substancja żelująca, substancja glazurująca, emulgator, stabilizator, wzmacniacz smaku, substancja słodząca.
- W wykazie składników nazwa dozwolonej substancji dodatkowej i lub jej nr E podana jest zaraz po nazwie kategorii, do której należy.
- Informacja „bez konserwantów”, „bez dodatku substancji konserwujących” oznacza, że podczas produkcji nie stosowano substancji konserwujących, oraz produktów zawierających w swoim składzie substancje konserwujące.
- Do produktów mięsnych często dodawane są ekstrakty warzywne, ekstrakty owocowo-warzywne lub susze warzywne np. ekstrakt z selera, sok z selera, seler w proszku, ekstrakt z aceroli, tj. produkty stanowiące źródło azotanów służących zakonserwowaniu żywności w taki sam sposób jak azotany i azotyny w czystej postaci dodawane do przetworów mięsnych np. w postaci saletry stanowiącej składnik soli peklującej.
- Informacja bez wzmacniaczy smaku oznacza, że podczas produkcji nie użyto żadnych dozwolonych substancji dodatkowych będących wzmacniaczami smaku nie tylko glutaminianu sodu.
- Warto zwrócić uwagę, że do produktów spożywczych często dodawane są hydrolizaty białek roślinnych lub ekstrakty drożdżowe zawierające naturalnie występujący glutaminian sodu w celu uzyskania efektu technologicznego analogicznego jak przy zastosowaniu wzmacniaczy smaków. Produkty te nie powinny w oznakowaniu zawierać informacji typu „nie zawiera glutaminianu sodu”, „bez glutaminianu sodu”.
- Informacja „nie zawiera substancji dodatkowych” oznacza, że podczas produkcji nie stosowano dozwolonych substancji dodatkowych oraz surowców, które zawierają je w swoim składzie np. substancji konserwujących, barwników, substancji stabilizujących zagęszczających itp.

#### **Nie daj się nabrać na chwyt marketingowe.**

Zwrócić uwagę na produkty wyróżniające się informacjami takimi jak: *domowy, delikatesowy, kremowy, staropolski, babuni, luksusowy, ekstra, lux* i inne podobne – sprawdź czy w ślad za tymi określeniami idą jakieś szczególne właściwości.

- „domowy” „babuni”, „jak u mamy” to taki, który został wytworzony lub przygotowany w prosty sposób z podstawowych składników, w sposób możliwy do odtworzenia w warunkach domowych z wykorzystaniem produktów ogólnie dostępnych, tradycyjnie stosowanych do wytworzenia tego typu środków spożywczych bez użycia dozwolonych substancji dodatkowych

i półproduktów.

- „tradycyjny” to taki, który wytwarzany jest w sposób tradycyjny niezmienny od lat (co najmniej 30) tj. z tradycyjnych surowców, zgodnie ze starą recepturą i sposobem produkcji. Wykorzystywane podczas produkcji składniki i zasadnicze procesy technologiczne powinny być w tym okresie dostępne i zasadniczo niezmienione. Produkt tradycyjny nie będzie zawierał w swoim składzie półproduktów, np. masy jajecznej, żółtek jaj w proszku, musztardy w proszku, dozwolonych substancji dodatkowych np. barwników, substancji konserwujących, stabilizatorów, emulgatorów, surowców, których dawniej nie stosowano, np., olej palmowy, olej kokosowy.

#### **Pamiętaj!**

Brak opakowania nie może oznaczać braku informacji o produkcie.

Niezależnie od tego, w jakiej formie produkt spożywczy wprowadzany jest do obrotu (opakowanie, luz) muszą mu towarzyszyć wymagane przepisami prawa informacje, które umożliwią konsumentowi dokonanie świadomego, zgodnego z własnymi przekonaniem wyborów.

Zawsze sprawdź jakie surowce zostały wykorzystane do wyprodukowania, przygotowania środka spożywczego. Wykaz składników znajdziesz na opakowaniu lub w przypadku produktów wprowadzanych do obrotu bez opakowania w miejscu sprzedaży – powinien być dostępny bez udziału osób trzecich.

W przypadku produktów wprowadzanych do obrotu bez opakowania informacje o produkcie powinny znaleźć się na wywieszce dotyczącej danego środka spożywczego lub zostać zaprezentowane w inny sposób **w miejscu dostępnym bezpośrednio konsumentowi.**

**Jest to prawo każdego konsumenta, także TWOJE!**

**BĄDŹ ŚWIADOMYM KONSUMENTEM – czytaj etykiety!**

Broszura ma charakter informacyjny i nie stanowi wykładni prawa