



**Projekt
„Bądźmy zdrowi –
wiemy,
więc działamy”**



ETYKIETA - źródło informacji o produkcie

Zgodnie z polskim ustawodawstwem etykieta produktu spożywczego powinna mieć napisy w języku polskim, umieszczone w sposób czytelny, zrozumiały i widoczny oraz zawierać takie informacje, jak:

- **nazwa produktu**,
- **dane identyfikujące producenta** lub importera oraz jego adres,
- **skład/składniki** - koniecznie muszą być podane składniki alergenne (np. soja, orzechy, sezam, gluten, gorczyca, mleko z laktozą, jaja, seler, łubin),
- **kod kreskowy**,
- **partia produkcyjna** - oznacza określoną ilość środka spożywczego wyprodukowanego, przetworzonego lub zapakowanego praktycznie w takich samych warunkach; Numer partii produkcyjnej może być poprzedzony literą L ,
- **termin przydatności do spożycia lub data minimalnej trwałości**,
- **zawartość netto lub liczba sztuk** – informuje ile produkt waży bez opakowania, zawartość netto podaje się w jednostkach: **masy** - w przypadku środków spożywczych w stanie stałym, **objętości** - w przypadku środków spożywczych w postaci płynnej,
- **sposób przygotowania lub stosowania** – informacja w formie opisowej lub obrazkowej na temat postępowania z produktem do spożycia,
- **warunki przechowywania produktu** – określa prawidłowe warunki przechowywania żywności gwarantujące zachowanie smaku, wyglądu, wartości odżywczych i właściwości zdrowotnych; produkt spożywczy powinien być przechowywany zgodnie z zaleceniem producenta, podanym na etykiecie, np.: „**przechowywać w suchym, chłodnym miejscu, z dala od światła**”, „**wyrób przechowywać w temperaturze ...**”, „**po otwarciu przechowywać w lodówce ...**”, „**chronić przed wilgocią**” ,

- **informacja o wartości odżywczej** - podaje wartość energetyczną i składniki odżywcze produktu żywnościowego (np. białko, tłuszcz, błonnik, sód, witaminy i składniki mineralne),
- **informacja żywieniowa i zdrowotna** – przykładami oświadczeń żywieniowych są: „źródło ...”, „bez zawartości ...”, „wysoka zawartość ...”, „niska zawartość ...”, „zmniejszona zawartość ...” w odniesieniu do ilości kalorii lub poszczególnych składników; zabronione są oświadczenia zdrowotne:
 - dotyczące zapobiegania chorobom ludzi, leczenia i wyleczenia tych chorób,
 - odwołujące się do szybkości lub wielkości obniżenia masy ciała,
 - powołujące się na konkretnych lekarzy lub na ich aprobatę dla produktu,
 - sugerujące, że niespożycie danego produktu mogłoby mieć niekorzystny wpływ na zdrowie.

The diagram shows a label for 'JOGURT TRUSKAWKOWY' with various fields and annotations. On the left, arrows point to specific parts of the label: 'Nazwa produktu' points to the product name, 'Skład' points to the ingredients list, 'Warunki przechowywania' points to storage instructions, 'Partia produkcyjna' points to the production batch number, 'Termin przydatności' points to the expiration date, and 'Masa netto' points to the net weight. On the right, arrows point to 'Wartość odżywcza' (nutritional value) and 'Producent' (producer).

Nazwa produktu ← **JOGURT TRUSKAWKOWY**

Skład ← Skład: mleko pasteryzowane, wsad owocowy (suszone truskawki 7%),cukier, mleko w proszku.

Warunki przechowywania ← Przechowywać w lodówce w temp. 2-6°C

Partia produkcyjna ← Numer partii produkcyjnej: na wieczku

Termin przydatności ← Należy spożyć do: data na wieczku

Masa netto ← Masa netto: **250 g**

Wartość odżywcza w 100 g produktu

Wartość energetyczna	99 kcal (416 kJ)
Białko	3,8 g
Węglowodany	15,0 g
Tłuszcz	2,6 g

Producent ← Producent: „Mlekis” Sp. z o.o. ul. Nowa 34/5 00-200 Warszawa

Barcode: 5 902345 678904

TERMIN PRZYDATNOŚCI DO SPOŻYCIA - poprzedzony określeniem „należy spożyć do: dzień, miesiąc, rok” - termin, po upływie którego, produkt traci przydatność do spożycia.

DATA MINIMALNEJ TRWAŁOŚCI - oznaczającą datę, do której prawidłowo przechowywany środek spożywczy zachowuje pełne właściwości; poprzedzona określeniem:

- "najlepiej spożyć przed: dzień, miesiąc, rok" w odniesieniu do produktów o trwałości nie przekraczającej 3 miesięcy,

- "najlepiej spożyć przed końcem: miesiąc, rok" dla produktów o trwałości od 3 do 18 miesięcy
- "najlepiej spożyć przed końcem: rok" dla produktów, o trwałości przekraczającej 18 miesięcy.

Po upływie terminu przydatności do spożycia lub daty minimalnej trwałości środki spożywcze nie mogą znajdować się w obrocie handlowym.

Brak ww. informacji może świadczyć o tym, że producent ma coś do ukrycia i nie należy wówczas kupować takiej żywności.

Etykieta może także zawierać następujące informacje:

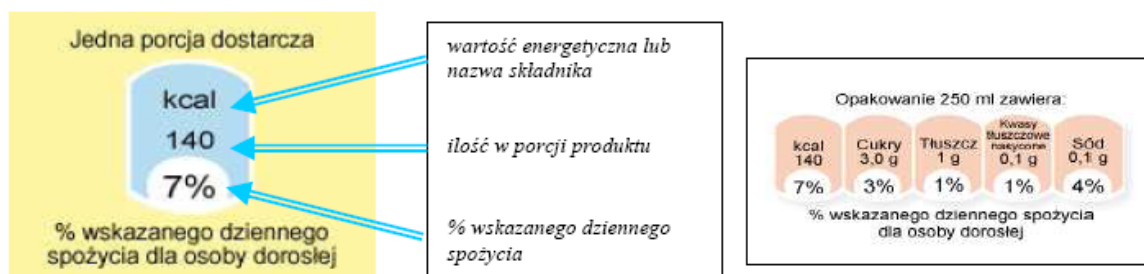
- „pakowany w atmosferze ochronnej”, jeśli przy pakowaniu użyto gazu obojętnego, który przedłuża okres trwałości tego środka spożywczego,
- „zawiera substancje słodzące” lub „zawiera cukier/cukry i substancje słodzące” – gdy wchodzi one w skład produktu,
- „zawiera źródło fenyloalaniny” – jeśli dodano aspartam lub jego sól,
- „spożycie w nadmiernych ilościach może mieć efekt przeczyszczający”,
- „zawiera lukrecję – cierpiący na nadciśnienie powinni unikać nadmiernego spożycia” – gdy produkt zawiera kwas glicyryzynowy lub jego sól amonową,
- „produkt może być spożywany przez wegetarian” – gdy środek spożywczy nie zawiera składników pochodzących z nieżywych zwierząt oraz, że substancje pochodzące z nieżywych zwierząt nie były używane w procesie produkcyjnym,
- „produkt może być spożywany przez wegan” – gdy środek spożywczy nie zawiera żadnych składników pochodzenia zwierzęcego oraz, że składniki takie nie były używane w procesie produkcyjnym,
- „żywność genetycznie zmodyfikowana” – gdy artykuły spożywcze zawierają produkty modyfikacji genetycznej lub wyprodukowane są z roślin i zwierząt, które zostały wcześniej ulepszone technikami inżynierii genetycznej,
- „żywność ekologiczna” – gdy żywność jest produkowana metodami rolnictwa ekologicznego z dbałością o wyeliminowanie używania nawozów sztucznych i pestycydów,
- „żywność napromieniona” – poddana działaniu promieniowania jonizującego,

- międzynarodowym symbolem napromieniania żywności jest znak graficzny z kwiatkiem.



Dodatkowymi oznaczeniami graficznymi, jakie mogą pojawić się na niektórych produktach spożywczych.

GDA (Wskazane Dienne Spożycie)



GDA informuje o wartości energetycznej produktu i zawartości składników odżywczych, które dostarczane są przez produkt w odniesieniu do całodobowego zapotrzebowania. W podanym przykładzie produkt dostarczy 140 kcal energii, co stanowi 7% Wskazanego Dziennego Spożycia; pozostanie jeszcze 93% „wolnej” energii na inne produkty. (www.gdainfo.pl).

Opracowanie: pracownicy Wojewódzkiej Stacji Sanitarno – Epidemiologicznej w Poznaniu