

## **PRAWA KONSUMENTA**

W 1962 r. amerykański prezydent John F. Kennedy jako pierwszy sformułował cztery podstawowe prawa konsumentów obejmujące prawo do rzetelnej informacji, prawo do bezpieczeństwa, prawo swobody wyboru oraz prawo do bycia wysłuchanym. Prawa konsumenta gwarantuje w Polsce Konstytucja Rzeczypospolitej Polskiej. Zgodnie z art. 76 władze publiczne chronią konsumentów, użytkowników i najemców przed działaniami zagrażającymi ich zdrowiu, prywatności i bezpieczeństwu oraz przed nieuczciwymi praktykami rynkowymi 1. Szczegółowy zakres tej ochrony określają odpowiednie ustawy, szczególnie ustawa z dnia 16 lutego 2007 r. o ochronie konkurencji i konsumentów 2 oraz ustawa z dnia 30 maja 2014 r. o prawach konsumenta.

## **ZANKOWANIE PRODUKTÓW**

Każdemu środkowi spożywczemu przeznaczonemu dla konsumentów finalnych lub do zakładów żywienia zbiorowego muszą towarzyszyć informacje na temat żywności określone w przepisach prawa żywnościowego. Nadrzędną zasadą jest rzetelne informowanie konsumentów. W związku z tym informacje na temat żywności nie mogą wprowadzać w błąd, a także muszą być jasne i łatwe do zrozumienia przez konsumenta. Podstawowe informacje, jakie powinna zawierać etykieta, to: nazwa żywności, wykaz substancji alergicznych, ilość netto oraz data minimalnej trwałości albo termin przydatności do spożycia. Ponadto jeżeli pozwala na to wielkość opakowania produktu, znakowanie powinno zawierać również informacje dotyczące składników występujących w środku spożywczym, wszelkich specjalnych warunków przechowywania lub warunków użycia, nazwę lub firmę i adres podmiotu wprowadzającego na rynek dany środek spożywczy lub importera, kraj lub miejsce pochodzenia, instrukcję użycia (w przypadku gdy jej brak, mógłby utrudnić odpowiednie użycie danego produktu) oraz informację o wartości odżywczej. Poniżej omówiono najbardziej istotne z punktu widzenia konsumentów informacje dotyczące żywności.

## **WYKAZ SUBSTANCJI ALERGENNYCH**

Według danych Unii Europejskiej na jej terenie jest około 8% dzieci i 3% dorosłych cierpiących na alergię pokarmowe. Osoby te powinny zwracać szczególną uwagę na zawartość w produktach alergenów, czyli substancji wywołujących określone reakcje uczuleniowe organizmu.

Na mocy obowiązujących przepisów wszelkie substancje alergenne, jeżeli występują w produkcie, powinny być wyszczególnione w jego składzie.

Za substancje lub produkty powodujące alergię lub reakcje nietolerancji przyjmuje się: zboża zawierające gluten, skorupiaki, ryby, orzeszki ziemne, soję, mleko, orzechy, seler, gorczycę, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin oraz mięczaki.

## **DODATKI DO ŻYWNOŚCI (SUBSTANCJE DODATKOWE DO ŻYWNOŚCI)**

Dodatki do żywności oznaczają każdą substancję, która w normalnych warunkach ani nie jest spożywana sama jako żywność, ani nie jest stosowana jako charakterystyczny składnik żywności, bez względu na swoją ewentualną wartość odżywczą, której celowe dodanie, ze względów technologicznych, do żywności w trakcie jej produkcji, przetwarzania, przygotowywania, obróbki, pakowania, przewozu lub przechowywania powoduje, lub można się spodziewać zasadnie, że powoduje, iż substancja ta lub jej produkty pochodne stają się bezpośrednio lub pośrednio składnikiem tej żywności.

Stosowanie substancji dodatkowych ma na celu:

- 1) wydłużenie okresu trwałości produktów lub stabilności produktu przez ograniczanie i zapobieganie niekorzystnym zmianom zachodzącym pod wpływem:
  - działania drobnoustrojów,
  - utleniania składników żywności,
  - reakcji enzymatycznych,
  - reakcji nieenzymatycznych;
- 2) zapewnienie bezpieczeństwa produktu przez zahamowanie rozwoju lub zniszczenie drobnoustrojów chorobotwórczych;
- 3) zapobieganie zmianom jakościowym produktów, takim jak zmiany cech organoleptycznych: smaku, zapachu, tekstury czy barwy, dzięki czemu utrzymuje się stałą powtarzalną jakość produktów;
- 4) ochronę składników odżywczych i decydujących o wartości żywieniowej produktów;
- 5) podniesienie atrakcyjności i dyspozycyjności produktów dla konsumentów;
- 6) zwiększenie asortymentu produktów przez otrzymywanie nowych rodzajów produktów – w szczególności dotyczy to produktów dietetycznych, np. bez cukru czy ze zmniejszoną zawartością tłuszczu;
- 7) zwiększenie efektywności produkcji.

**Można stosować jedynie dodatki dopuszczone do żywności**, czyli wyszczególnione w obowiązujących przepisach prawnych, gdy spełnione są równocześnie następujące warunki:

- istnieje uzasadniony wymóg technologiczny ich użycia, który nie może zostać spełniony w inny sposób, możliwy do zaakceptowania ze względów ekonomicznych i technologicznych;
- nie stanowią zagrożenia dla zdrowia konsumenta przy proponowanym poziomie ich stosowania w zakresie, w jakim można to stwierdzić na podstawie dostępnych dowodów naukowych;
- ich użycie nie wprowadza konsumentów w błąd.

Współczesny przemysł spożywczy nie mógłby istnieć bez substancji dodatkowych; są one stosowane nawet w produktach pochodzenia ekologicznego. Substancje dodatkowe budzą

wiele obaw wśród konsumentów; przeciętny konsument chciałby jeść produkty bezpieczne, smaczne, o atrakcyjnym wyglądzie i długim okresie przechowywania, ale najlepiej bez substancji dodatkowych. Tymczasem należy podkreślić, że stosowanie substancji dodatkowych zabezpiecza produkt przed tworzeniem się substancji szkodliwych, które mogłyby stanowić zagrożenie dla zdrowia konsumenta – np. dodatek azotynów zapobiega rozwojowi *Clostridium botulinum* (pałeczka jadu kiełbasianego), a przeciwutleniacze przeciwdziałają jęłczeniu tłuszczu. Substancje słodzące są niezastąpione w diecie chorych na cukrzycę, jak również osób otyłych lub dbających o prawidłową masę ciała. Należy zwrócić uwagę, że podawanie informacji o stosowanych dodatkach jest obowiązkowe i konsument może dokonać świadomego wyboru. Na etykiecie w wykazie składników podana jest również funkcja technologiczna, jaką poszczególne dodatki do żywności pełnią w produkcji.

Wykaz substancji dodatkowych wraz z opisem funkcji technologicznych można znaleźć m.in. na stronie internetowej Polskiej Federacji Producentów Żywności Związku Pracodawców [www.do-datki.pfpz.pl](http://www.do-datki.pfpz.pl)

## **TERMIN PRZYDATNOŚCI DO SPOŻYCIA ORAZ DATA MINIMALNEJ TRWAŁOŚCI**

Kupując produkty żywnościowe, należy zwrócić szczególną uwagę na datę określającą termin przydatności produktu do spożycia lub datę minimalnej trwałości. Termin przydatności do spożycia jest podawany w przypadku środków spożywczych nietrwałych mikrobiologicznie, łatwo się psujących, jak np. mięso, wędliny, nabiał i określa on termin, po którego upływie produkt traci przydatność do spożycia. Data przydatności do spożycia powinna być poprzedzona określeniem „należy spożyć do...”. Data minimalnej trwałości środka spożywczego oznacza datę, do której dany środek spożywczy zachowuje swoje szczególne właściwości pod warunkiem jego właściwego przechowywania. Data ta poprzedzona jest określeniem „najlepiej spożyć przed...” (gdy data zawiera oznaczenie dnia) lub „najlepiej spożyć przed końcem...” (w pozostałych przypadkach). Kupując produkty niepaczkowane i nieposiadające etykiety, należy zwrócić szczególną uwagę na ich właściwości organoleptyczne, takie jak wygląd i zapach.

**Nie należy kupować produktów niewiadomego pochodzenia lub sprzedawanych w miejscach niespełniających wymogów higieniczno-sanitarnych.**

## **WARUNKI PRZECHOWYWANIA LUB WARUNKI UŻYCIA PRODUKTÓW**

Jeżeli środki spożywcze wymagają szczególnych warunków przechowywania lub warunków użycia, należy podać te warunki. Ponadto, aby umożliwić odpowiednie przechowywanie lub użycie żywności po otwarciu opakowania, w stosownych przypadkach podaje się warunki przechowywania lub termin przydatności do spożycia.

## **INFORMACJA O WARTOŚCI ODŻYWCZEJ PRODUKTÓW**

Wartość odżywcza produktu to informacja o szczególnych wartościach środka spożywczego ze względu na energię (wartość kaloryczną) i składniki odżywcze. Podawana jest ona w przeliczeniu na 100 g/100 ml produktu. Obowiązkowa informacja o wartości odżywczej obejmuje deklarację wartości energetycznej oraz ilość tłuszczu, kwasów tłuszczowych nasyconych, węglowodanów, cukrów, białka oraz soli. Ponadto treść obowiązkowej informacji o wartości odżywczej może zostać uzupełniona informacją o zawartości kwasów

tłuszczowych jednonienasyconych, kwasów tłuszczowych wielonienasyconych, alkoholi wielowodorotlenowych, skrobi, błonnika oraz witamin i składników mineralnych. Informacją, na którą konsumenci najczęściej zwracają uwagę, jest wartość energetyczna, która podawana jest w dwóch jednostkach: kJ oraz kcal.

## **ZNAKOWANIE PRODUKTÓW ŻYWNOŚCIOWYCH RWS**

Prawidłowe odżywianie jest jednym z warunków zachowania dobrego stanu zdrowia. Aby móc dopasować swój sposób odżywiania do stylu życia, jaki prowadzimy, niezbędne jest **prawidłowe zbilansowanie codziennej diety** zarówno pod względem energetycznym, jak i odżywczym. Nie istnieje jeden produkt żywnościowy, który pokryłby zapotrzebowanie organizmu ludzkiego na wszystkie składniki odżywcze, dlatego też dieta powinna być urozmaicona. Należy również pamiętać o dopasowaniu sposobu odżywiania do własnych potrzeb, szczególnie tych, które wynikają ze stanu zdrowia i prowadzonego stylu życia. Na opakowaniach produktów żywnościowych można znaleźć wiele użytecznych informacji, które mogą być wykorzystane przy układaniu zbilansowanej diety. Oznakowanie produktów informacjami **RWS (referencyjnymi wartościami spożycia)** stanowi ich uzupełnienie. Referencyjne wartości spożycia (dawniej GDA) to typowe ilości składników odżywczych, które powinny być spożywane przez większość osób w ciągu doby. Ponieważ występuje wiele różnic między ludźmi, np. we wzroście, masie ciała i poziomach aktywności, RWS nie stanowią wartości docelowych dla poszczególnych osób, ale poziomy orientacyjne, według których można ocenić udział poszczególnych składników odżywczych w porcji danego produktu.

System znakowania produktów spożywczych informacjami o RWS pozwala konsumentom na szybkie i łatwe zapoznanie się z wartością energetyczną porcji produktu oraz z zawartością ważnych z punktu widzenia profilaktyki nadwagi i otyłości składników żywnościowych, takich jak tłuszcze (w tym tłuszcze nasycone), cukry, sól, w odniesieniu do referencyjnych wartości spożycia. Na przykład, jeżeli na etykiecie produktu oznakowanego systemem RWS widnieje informacja, że dostarcza on w jednej porcji 586 kJ/140 kcal energii, co stanowi 7% referencyjnej wartości spożycia dla przeciętnej osoby dorosłej, to należy traktować tę informację jako wskazówkę, że pozostałe produkty żywnościowe nie powinny dostarczyć więcej niż 7814 kJ/1860 kcal, czyli 93% wskazanego dziennego spożycia. Informacje te powinny ułatwić codzienne kontrolowanie ilości spożywanych składników odżywczych i energii, a tym samym pomóc w utrzymaniu prawidłowej masy ciała i stanu zdrowia.

### **Należy zwrócić uwagę młodzieży na istotne aspekty systemu znakowania o RWS.**

1. System znakowania produktów żywnościowych informacjami o RWS oparty jest na referencyjnych wartościach spożycia ustalonych **dla przeciętnej osoby dorosłej**, dlatego w przypadku młodzieży wartości te powinny być traktowane wyłącznie jako wskazówki. Indywidualne zapotrzebowanie na poszczególne składniki odżywcze może być wyższe lub niższe, zależnie od płci, wieku, poziomu aktywności fizycznej i innych czynników. Przykładowo proponowane przez Instytut Żywności i Żywienia normy na energię dla młodzieży w wieku 13–15 lat osiągają wartości od 2100 kcal dla dziewcząt o małej aktywności fizycznej do nawet 3500 kcal dla chłopców o dużej aktywności. **W przypadku wątpliwości odnośnie do tego, jakie są indywidualne zalecenia żywieniowe dla poszczególnych składników odżywczych, młodzież powinna zasięgnąć porady dietetyka lub lekarza rodzinnego.**

2. Należy pamiętać, że przy dobieraniu produktów w swojej codziennej diecie referencyjne wartości spożycia dla **cukrów, tłuszczów, kwasów tłuszczowych nasyconych i soli należy traktować jako wskazówkę nie więcej niż, a nie wartości docelowe, które należy codziennie spożyć!**
3. W swoich obliczeniach młodzież powinna uwzględnić, że te składniki odżywcze znajdują się również w produktach żywnościowych przygotowywanych i spożywanych w domu, np. w słodzonej herbacie lub domowym cieście. Kalkulator wartości RWS dla domowych potraw znajduje się na stronie [www.rwsinfo.pl](http://www.rwsinfo.pl)

## **JAK NIE MARNOWAĆ ŻYWNOŚCI, CZYLI O PRZECHOWYWANIU PRODUKTÓW W DOMU**

Każdemu czasem zdarza się wyrzucać zepsutą żywność i są różne tego powody. Niekiedy nie dostosujemy ilości zakupów do potrzeb domowników albo niewłaściwie obchodzimy się z produktami w domu.

Wyrzucając żywność, marnujemy nie tylko pieniądze, ale energię i środki potrzebne do jej wyprodukowania. Pamiętajmy o tym, że wielu ludziom na świecie żywności brakuje. W Polsce ponad 2 mln Polaków żyje w skrajnym ubóstwie. Żywność może dłużej pozostać świeża i dobra do spożycia, jeśli będzie odpowiednio transportowana, przechowywana i wykorzystana. Właściwa dbałość o żywność pomaga ograniczyć ilość wyrzucanego jedzenia oraz straty wartości odżywczej produktów lub dań. Jako konsumenci mamy bardzo duży wpływ na to, co kupujemy i zjadamy – wykorzystajmy lepiej te możliwości, stosując poniższe zasady:

### **1. Zwracaj uwagę na jakość żywności podczas zakupu**

- Jakość potraw i posiłków zależy od jakości produktów, które są wykorzystywane do przygotowywania dań. Aby zachować najwyższą jakość produktów, należy je w odpowiedni sposób przechowywać. Na wysoką jakość produktów składa się kilka czynników: odpowiedni smak, zapach i tekstura, czyli tzw. sensoryka, wartość odżywcza, wartość mikrobiologiczna, czyli bezpieczeństwo dla zdrowia, wygoda użycia, np. wielkość porcji dopasowana do potrzeb.
- Sprawdzaj datę przydatności do spożycia i nigdy nie kupuj produktu przeterminowanego.
- Sprawdzaj, czy opakowanie produktu nie jest uszkodzone, wybrzuszone lub brudne – to może sprzyjać pogorszeniu jakości, a nawet zepsuciu produktu.

### **2. Kupuj żywność w miejscach, gdzie jest właściwie przechowywana**

Producenci świeżej żywności, np. mięsa czy produktów mlecznych, są zobowiązani do zachowania tzw. Łańcucha chłodniczego, to znaczy zapewnienia odpowiedniej temperatury przechowywania i transportu towaru. Jednak producent nie ma wpływu na warunki panujące w sklepach spożywczych i jeżeli chcemy kupić dobry i bezpieczny produkt, należy koniecznie zwracać uwagę na przechowywanie żywności w sklepie.

- Produkty spożywcze kupujemy wyłącznie w miejscach, gdzie są przechowywane w takich warunkach, jakie są określone na opakowaniu, np. dla produktów mlecznych jest to zwykle 2–8°C. Jeżeli produkt ma być przechowywany w warunkach



chłodniczych, nie kupujemy go na straganach. Zdarza się również, że w sklepie jest lodówka, ale nie chłodzi prawidłowo – wtedy też należy zrezygnować z zakupu.

- Podczas dużych zakupów świeże produkty wkładajmy do koszyka na samym końcu unikniemy ich przegrzania.
- Kupując warzywa i owoce, zwracajmy uwagę na to, czy są świeże i nieuszkodzone, a w przypadku produktu pakowanego w folię – czy nie ma pod nią płynu. Warto kupować warzywa i owoce, na które właśnie przypada sezon.

### 3. Właściwie transportuj żywność

Jeżeli transport żywności ze sklepu do domu jest długi, szczególnie w okresie letnim, warto przewozić wrażliwe na temperaturę zakupy w torbie termoizolacyjnej, która utrzymuje zimno około godziny. W porze letniej zakupy robmy rano lub wieczorem, kiedy jest chłodniej. Po powrocie do domu umieścimy świeże produkty w lodówce tak szybko, jak to możliwe.

### 4. Stosuj zasadę pierwsze weszło – pierwsze wyszło, tzw. FIFO

Świeżo zakupione produkty układajmy z tyłu lodówki lub szafki, a starsze z przodu, aby sięgać po nie w pierwszej kolejności. Sprawdzajmy terminy przydatności do spożycia przechowywanych produktów i zużywajmy w pierwszej kolejności te, których termin jest krótszy. Na przykład, jeśli w lodówce mamy dwa opakowania jogurtu, sprawdzimy datę i zjedzmy ten, na którego opakowaniu widnieje krótszy termin.

### 5. 3 x p: planuj, przeliczaj i przyrządzaj z głową

#### PLANUJ POSIŁKI

Jadłospis warto zaplanować na dłuższy okres, np. na cały tydzień. Podczas układania jadłospisu można posługiwać się Talerzem Zdrowia, a wielkości porcji dobrać do naszych potrzeb. Najlepiej zaplanować 4–5 posiłków dziennie. W jadłospisie warto uwzględnić produkty sezonowe, które w sezonie są zazwyczaj tańsze. Następnie zaplanowany jadłospis zamieniamy na listę zakupów. Przed zakupami warto sprawdzić zawartość szafek i lodówki, aby kupić tylko te produkty, których potrzebujemy. Podczas zakupów trzymamy się z żelazną konsekwencją naszej listy.

#### PRAWIDŁOWO PRZYRZĄDZAJ

Podczas przyrządzania posiłków warto pamiętać o kilku zasadach, które zapobiegają stratom żywności, jej składników odżywczych oraz ograniczają zużycie wody i energii.

Zasady:

- 1) obieraj możliwie cienko;
- 2) płucz krótko, dzięki czemu zapobiegasz wypłukiwaniu składników mineralnych;
- 3) gotuj krótko, w małej ilości wody i pod przykryciem;
- 4) gotuj i smaż na odpowiednim palniku dostosowanym do wielkości naczynia, dzięki czemu unikasz strat energii.

## **6. Przechowuj żywność w odpowiednich warunkach**

Żywność należy przechowywać w warunkach zgodnych z deklaracją producenta. Ogólnie jednak się przyjmuje, że produkty niewymagające stosowania temperatur chłodniczych przechowywane są w temperaturze otoczenia, w chłodnym i zacienionym miejscu. Temperatura przechowywania produktów w warunkach chłodniczych ustalana jest zwykle na poziomie nie wyższym niż  $+4^{\circ}\text{C}$ , natomiast produktów mrożonych  $-18^{\circ}\text{C}$ . Przygotowywanie posiłków należy planować w taki sposób, aby unikać pozostawiania żywności „wrażliwej” (surowce i produkty wymagające przechowywania w niskich temperaturach, w tym w szczególności pochodzenia zwierzęcego, a także gotowe potrawy) w tzw. strefie niebezpiecznych temperatur. Strefa ta to przedział temperatur od  $+4^{\circ}\text{C}$  do  $+60^{\circ}\text{C}$ , w którym to zakresie istnieją dogodne warunki do wzrostu i rozwoju drobnoustrojów, w tym również chorobotwórczych. Dlatego też żywność „wrażliwą” należy trzymać poza zakresem tych temperatur.

## **7. Korzystaj właściwie z lodówki**

- Produkty umieszczajmy w lodówce na odpowiednich półkach, zgodnie ze wskazaniami producenta lodówki.
- Zapewnijmy swobodny przepływ powietrza w lodówce; artykuły żywnościowe nie powinny dotykać ścianek wewnętrznych. Należy układać produkty luźno, aby były ze wszystkich stron owiewane krążącym powietrzem i nie utrudniały jego swobodnego przepływu.
- Nie wstawiamy do lodówki potraw jeszcze ciepłych, gdyż powoduje to podniesienie temperatury w lodówce i przyspiesza psucie się produktów.
- Unikajmy częstego i długiego otwierania lodówki.
- W razie braku dopływu prądu nie otwierajmy często lodówki.
- Rozmrażanie i mycie lodówki wykonujemy regularnie i zaplanujmy je w takim momencie, gdy nie mamy dużego zapasu żywności, a w pomieszczeniu nie jest gorąco.

Najmniej korzystnym sposobem dłuższego przechowywania żywności są torebki foliowe. Ze względu na ich nieprzepuszczalność powietrza stwarzają warunki do rozwoju drobnoustrojów. Produkty spożywcze warto trzymać w plastikowych pojemnikach posiadających atesty do kontaktu z żywnością. Ważne jednak, by wkładane do nich produkty były odsączone z wody. Dużą popularnością cieszą się również pojemniki do pakowania próżniowego. Doskonale sprawdzają się w przypadku warzyw, owoców czy serów. Nie powinniśmy jednak trzymać w nich mięsa i wędlin. Należy pamiętać, aby nie przechowywać produktów spożywczych w zardzewiałych pojemnikach metalowych, ponieważ rdza bardzo szkodliwie oddziałuje na żywność.

## **8. Dobrze gospodaruj żywnością**

### **ZAMRAŻAJ NADMIAR ŻYWNOŚCI**

Zamrażanie to dobry sposób na przedłużenie trwałości żywności. Należy jednak zamrażać żywność świeżą, od razu po zakupie, a nie dopiero pod koniec daty przydatności do spożycia. Bardzo dobrze mrozi się pieczywo, a także owoce i warzywa. Pamiętaj, że raz rozmrożonych produktów – szczególnie surowych – nie można zamrażać powtórnie.

## **DZIEL NA PORCJE**

Wodę, napoje i soki dobrze przelewać do szklanki, a nie pić prosto z butelki. Po otwarciu powinno się je przechowywać w oryginalnych opakowaniach w lodówce. Soki owocowe i wody po otwarciu powinny być wypite w ciągu 2–3 dni, szczególne zalecenia zazwyczaj są podawane na etykietach. Warto przygotowywać posiłki każdorazowo dla określonej liczby osób, a nie na zapas.

## **NIE MARNUJ! UŻYJ PONOWNIE – PODZIEL SIĘ ŻYWNOŚCIĄ**

Użyj ponownie to jedna z ekologicznych zasad służących ograniczeniu marnowania. W przypadku żywności możemy ją odnieść do przyrządzania dania z pozornych resztek, które chcieliśmy już wyrzucić, lub do dzielenia się jedzeniem. Kiedy po obiedzie pozostaną ziemniaki, to zamiast wyrzucać do śmieci, warto je jeszcze wykorzystać. Prosty i szybkim sposobem na wykorzystanie ugotowanych ziemniaków jest przepis na kopytka, do których potrzebne są jeszcze tylko mąka ziemniaczana oraz jaja. Z ugotowanych ziemniaków można przyrządzić sałatkę, wystarczy dodać cebulę i ogórki i danie gotowe.

Najłatwiejsze dania z resztek to zapiekanki, omlety czy potrawy np. chińskie. Pozwól sobie na wyobraźnię w kuchni i wyczarowuj dania z resztek.

Źródło: Ogólnopolski Program Edukacyjny „Trzymaj Formę!” - Podstawowy teoretyczny program „Trzymaj Formę!” Poradnik dla nauczyciela, Warszawa 2019