

# PORADNIK DLA KONSUMENTA

## Sok, nektar czy napój wybór nie jest taki prosty



### NAPOJE

• Napój bezalkoholowy może być niegazowany lub gazowany, produkowany jest z wody pitnej, źródlanej, lub naturalnej wody mineralnej z dodatkiem lub bez dodatku różnych składników odżywczych, aromatyzujących, dodatków spożywczych.

• Sprawdź, co wpływa na walory smakowo zapachowe napojów – mogą to być soki lub przeciera owocowe, ale mogą to też być aromaty.

• W przypadku napojów produkowanych na bazie owoców sprawdź procentową zawartość składników pochodzących od owoców w produkcie – czy 1-2% składników pochodzących od owoców w napojach reklamowanych jako owocowe jest tym czego szukasz?

Zdarza się, że owoce, które zostały szczególnie wyróżnione w szacie graficznej opakowania występują w nich w niewielkiej ilości – kupuj produkt, a nie opakowanie.

• Zwróć uwagę na surowce, które zostały wykorzystane do przyrządzenia coraz bardziej popularnej GRANITY występującej w formie zmrożonego napoju lub lodowego przysmaku o ziarnistej mocno rozdrobnionej konsystencji, znanej również jako slush lub slushie. Tradycyjna granita przygotowana jest z syropu lub soku owocowego, wody oraz cukru. Coraz częściej w tego typu napojach smak, zapach i barwa nie pochodzi od naturalnych surowców, a od użytych barwników i aromatów.

• Sprawdź co wpływa na barwę napoju – żywność o właściwościach barwiących czy barwniki będące dozwolonymi substancjami do żywności. Barwniki takie jak: żółcień pomarańczowa (E 110), żółcień chinolinowa (E 104), azorubina/karmoizyna (E 122), czerwień allura (E 129), tartrazyna (E 102), paś 4R (E 124) mogą mieć szkodliwy wpływ na aktywności i skupienie uwagi u dzieci.

• Sprawdź czy wśród informacji zamieszczonych w oznakowaniu znajdują się komunikaty typu:

- ✓ „wysoka zawartość kofeiny; nie zaleca się stosowania u dzieci, kobiet w ciąży i kobiet karmiących piersią”
- ✓ „zawiera kofeinę; nie zaleca się stosowania u dzieci i kobiet w ciąży”
- ✓ „zawiera aspartam (źródło fenyloalaniny)”
- ✓ „zawiera źródło fenyloalaniny”,
- ✓ „spożycie w nadmiernych ilościach może mieć efekt przeczyszczający”,
- ✓ „może mieć szkodliwy wpływ na aktywności i skupienie uwagi u dzieci”

Szczególnie wtedy, gdy chcesz go podać dziecku.

### NEKTARY OWOCOWE

• Nektary owocowe są wyrobami zdolnymi do fermentacji, lecz niesfermentowanymi, otrzymanymi przez dodanie do soku lub przeciera owocowego wody z dodatkiem lub bez dodatku cukrów lub miodu.

• Sprawdź jaki jest udział soku/przeciera owocowego w nektarach owocowych – taką informację w postaci „zawartość owoców minimum ... %” znajdziesz w tym samym polu widzenia, co nazwa produktu. Przepisy prawa wskazują minimalną zawartość soków lub przecierów owocowych jaka winna się znaleźć w nektarach owocowych np. w przypadku nektaru bananowego, porzeczkowego,

z mango, z liczi to 25%, dla nektarów ze śliwek lub agrestu to 30%, dla nektarów z moreli, malin, truskawek, czarnej jagody to 40%, natomiast nektary z jabłek, gruszek, brzoskwiń, ananasów czy pomidorów powinny zawierać minimum 50% soku lub przecieru owocowego.

- Cukier w nektarach owocowych może zostać zastąpiony substancjami słodzącymi, jednak tylko w przypadku nektarów o obniżonej zawartości cukru lub bez dodatku cukru,
  - ✓ produkt BEZ DODATKU CUKRÓW to taki, do którego nie dodano żadnych cukrów prostych, dwucukrów ani żadnych innych środków spożywczych zastosowanych ze względu na ich właściwości słodzące. Może zawierać naturalnie występujące cukry, jeśli tak to w ślad za wspomnianą deklaracją powinna w oznakowaniu pojawić się informacja "ZAWIERA NATURALNIE WYSTĘPUJĄCE CUKRY".
  - ✓ produkt O OBNIŻONEJ ZAWARTOŚCI CUKRÓW to taki, który ma mniej o 30% cukru w porównaniu do produktów podobnych np. innych nektarów owocowych.
- W przypadku nektarów wieloowocowych zwróć uwagę na ilość soków lub przecierów owocowych z poszczególnych owoców, zwłaszcza tych, które są szczególnie wyróżnione w oznakowaniu.

### SOKI OWOCOWE

- Soki owocowe są wyrobami zdolnymi do fermentacji, lecz niesfermentowanymi, otrzymanymi z jadalnych części zdrowych, dojrzałych owoców, posiadającymi barwę, smak i zapach charakterystyczne dla soku z owoców, z których wyrób jest wytwarzany.
- Nie daj się nabrać na deklaracje „sok bez dodatku cukru” bo nie jest to wyjątkowa cecha soku, gdyż do żadnego soku z wyjątkiem soku z rokitnika nie można dodawać cukru.
- Sprawdź z jakim sokiem masz do czynienia. Zweryfikuj czy powstał przez rozcieńczenie koncentratów soku, czy był poddawany procesom utrwalania żywności np. pasteryzacji – inf. o tym znajdziesz w nazwie, lub jej pobliżu.
- „Świeży”/„świeżo wyciśnięty” sok nie może zawierać w swoim składzie choćby niewielkiej ilości zagęszczonego soku, ani być poddawany procesom utrwalania żywności.
- Sprawdź czy w punktach gastronomicznych do produkcji „świeżego” soku wykorzystywane są świeże, a nie mrożone owoce.

### Pamiętaj!

Brak opakowania nie może oznaczać braku informacji o produkcie.

W każdym miejscu, w którym żywność wprowadzana jest do obrotu, w tym w lokalach gastronomicznych, nawet tych małych punktach, w których kupisz soki czy napoje, powinny być dostępne informacje o produktach, które można tam kupić.

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 ich sprzedaży.

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** – powinny być dostępne bez udziału osób trzecich.

**BĄDŹ ŚWIADOMYM KONSUMENTEM – czytaj etykiety!**

Broszura ma charakter informacyjny i nie stanowi wykładni prawa