

Znakowanie produktów i ich przechowywanie

Powiatowa Stacja
Sanitarno – Epidemiologiczna
we Wrześni

Klaudia Zbieranek

Etykieta,
czyli
źródło informacji
o produkcie

Etykieta

Etykieta - nośnik ważnych informacji, umieszczonych na opakowaniu produktu – **źródło informacji o produkcie.**

Źródło informacji pozwala konsumentowi dokonywać świadomego wyboru produktu.

Wszystkie produkty spożywcze opakowane dostępne w sprzedaży muszą być oznakowane.



The image shows a hand holding a magnifying glass over a nutrition label. The label is titled 'Nutrition Typical values (cooked as per instructions)' and contains a table with columns for 'per 100g', 'per 1/4 pack', and '% adult GD'. The label also includes a 'GDA children (5-10 yrs)' column. The table lists various nutrients and their values. The magnifying glass is focused on the 'Fat' row, which is highlighted in red. The 'GDA children' column is also visible, showing values for children aged 5-10 years.

Nutrition Typical values (cooked as per instructions)	per 100g	per 1/4 pack	% adult GD	GDA children (5-10 yrs)
Energy kJ	1007	2014		1800
Energy kcal	241	482		24g
Protein	8.4g	16.8g	24.1%	220g
Carbohydrate	20.6g	41.2g	17.9%	85g
of which sugars	1.8g	3.6g	4.0%	
of which starch	18.8g	37.6g		
Fat	13.7g	27.4g	39.1%	70g
of which saturates	5.7g	11.4g	57.0%	20g
mono-unsaturates	5.9g	11.8g		
polyunsaturates	1.5g	3.0g		
Fibre	0.9g	1.8g		
Salt	0.50g	1.00g		
of which sodium	0.20g	0.40g		

GDA = Adult Guideline Daily Amounts are based on a diet of 2500 kcal per day for a male. GDA's are guidelines and personal requirements vary depending on age, gender, weight and activity level.


Etykieta

W Polsce każdy produkt musi być oznakowany w języku polskim w sposób zrozumiały.

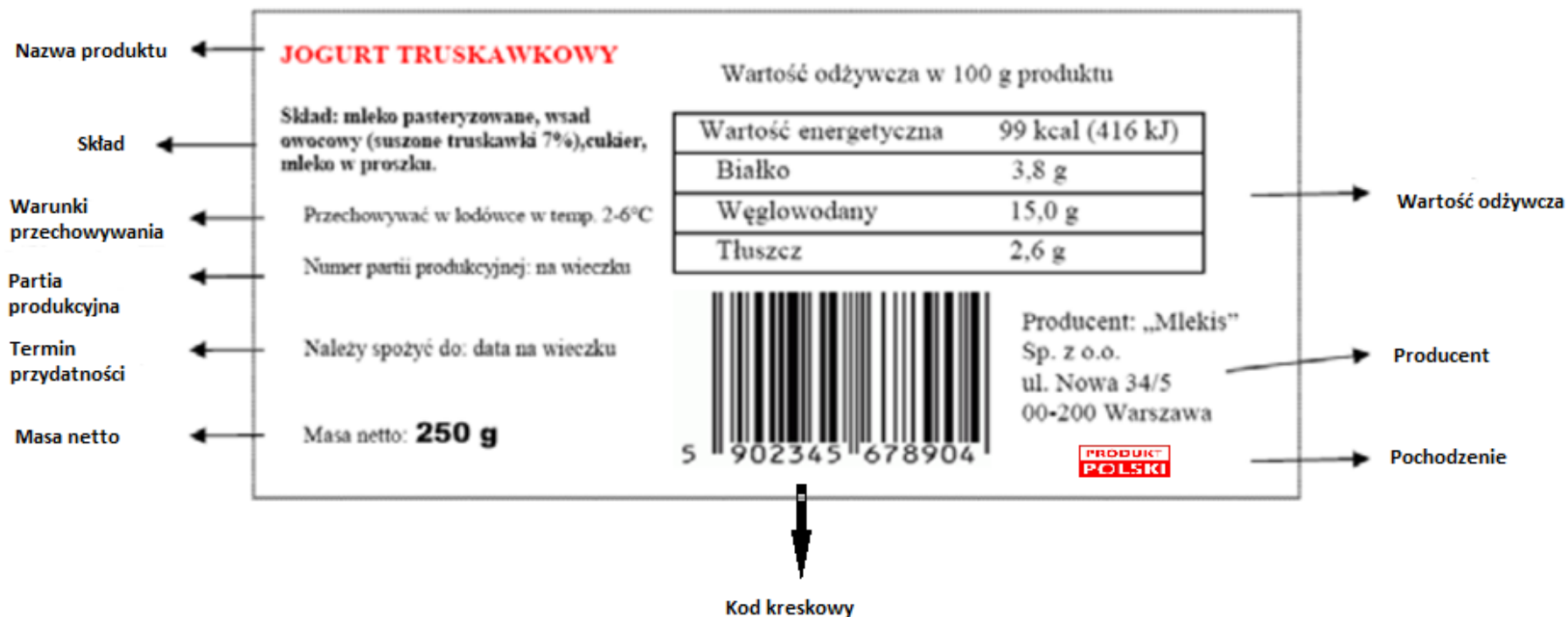
Etykiety muszą być nie usuwalne, a informacje powinny być **umieszczone w widocznym miejscu na opakowaniu.**

Zasady etykietowania wprowadziła Unia Europejska z myślą o tym, by konsumenci podczas robienia zakupów, mogli podejmować świadomie decyzje.

Obowiązkowe informacje umieszczone na etykiecie

1. Nazwa produktu i dane identyfikujące producenta
 2. Skład/składniki
 3. Wartość odżywcza
 4. Kod kreskowy
 5. Warunki przechowywania produktu
 6. Partia produkcyjna
 7. Termin przydatności do spożycia
 8. Zawartość netto lub liczba sztuk
 9. Sposób przygotowania lub stosowania
 10. Informacja żywieniowa i zdrowotna
- 

Przykładowa etykieta produktu spożywczego



~1~

Nazwa produktu i dane
identyfikujące
producenta

Nazwa produktu

Nazwa produktu powinna być nazwą rodzajową (np. masło, olej, mąka) – towarzyszyć jej powinna informacja o formie produktu lub sposobie jego przygotowania (np. głęboko mrożony, pasteryzowany).

Jeśli produkt poddano promieniowaniu jonizującemu – taka wzmianka również musi znaleźć się na opakowaniu.

Nazwa produktu



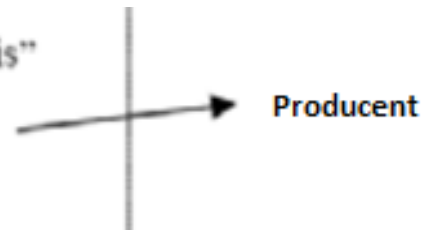
JOGURT TRUSKAWKOWY

Dane identyfikujące producenta

Dane identyfikujące producenta obejmują firmę lub nazwę ze wskazaniem formy prawnej oraz adres, a w przypadku osoby fizycznej – imię i nazwisko oraz nazwę, pod którą ta osoba wykonuje działalność oraz jej adres.

W przypadku, gdy producent posiada więcej niż jeden zakład (oddział), również podaje się nazwę zakładu lub oddziału tego producenta.

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



Miejsce pochodzenia albo źródło pochodzenia

Wskazanie kraju lub miejsca pochodzenia jest obowiązkowe w przypadku, gdy zaniechanie ich wskazania mogło by wprowadzić w błąd konsumenta, co do rzeczywistego kraju lub miejsca pochodzenia środka spożywczego, w szczególności gdyby informacje towarzyszące środkowi spożywczemu lub etykieta jako całość mogły sugerować, że dany środek spożywczy pochodzi z innego kraju lub miejsca.



Miejsce pochodzenia albo źródło pochodzenia

Ponadto przepisy wskazują, że w odniesieniu do niektórych grup produktów informacja o miejscu pochodzenia jest obowiązkowa w każdym przypadku. Wymóg dotyczy: **owoców, warzyw, miodu, mięsa wołowego, ryb, oliwy z oliwek.**

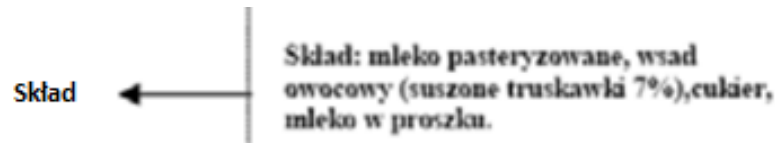
~2~

Skład / składniki

Skład / składniki

Skład to spis wszystkich surowców, które zostały użyte w procesie produkcji.

Wykaz składników to poza wartością odżywczą, najważniejszy element całej etykiety.



~3~

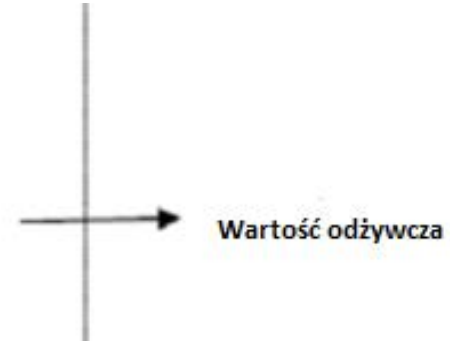
Wartość odżywcza

Wartość odżywcza

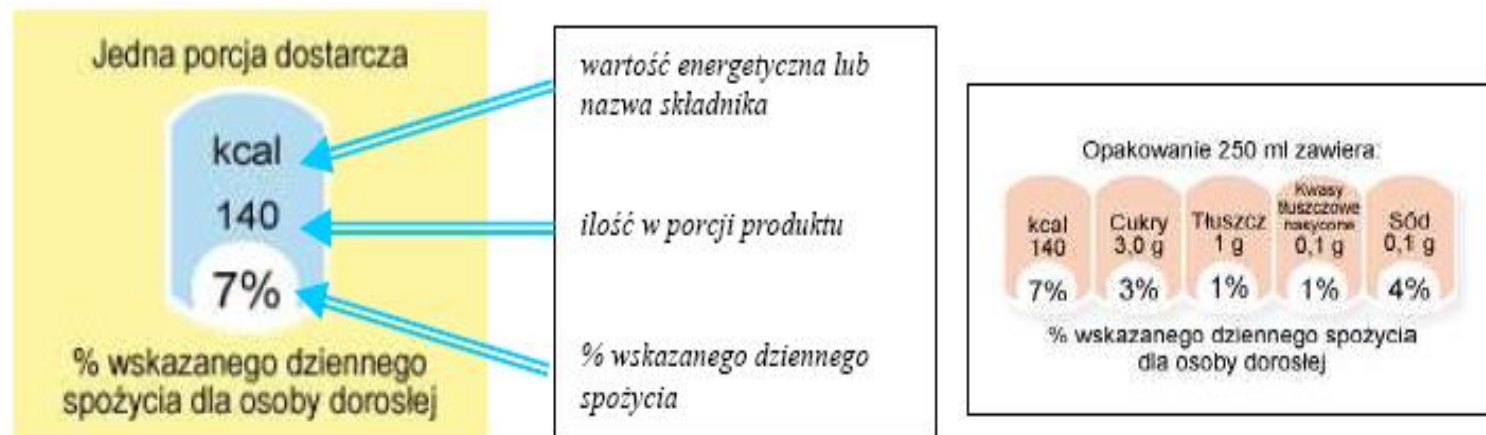
Producent podaje również informację na temat **wartości odżywczej**, czyli wartości jaką dostarczy konsument do organizmu zjadając dany produkt.

Wartość odżywcza w 100 g produktu

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



GDA – wskazane dzienne spożycie



GDA (Guideline Daily Amounts) 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% energii do dostarczenia przez inne produkty.

~4~

Kod kreskowy

Kod kreskowy

Kod kreskowy to graficzna reprezentacja informacji poprzez kombinację ciemnych i jasnych elementów. Kod kreskowy przeznaczony jest dla czytników elektronicznych.

Ma na celu umożliwienie automatycznego odczytywania informacji.



Kod kreskowy



~5~

Warunki przechowywania produktu

Warunki przechowywania produktu

Wszędzie tam, gdzie na jakość produktu wpływa jego **sposób przechowywania**, powinniśmy znaleźć informacje, gdzie należy go przechowywać, np. **w lodówce, w konkretnej temperaturze**.

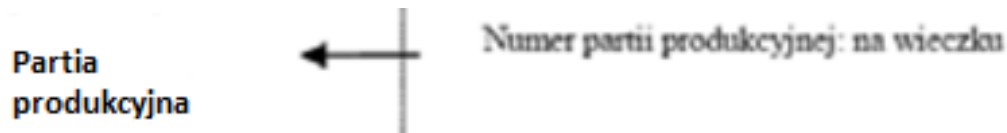


~6~

Partia produkcyjna

Partia produkcyjna

Partia produkcyjna jest to ilość środka spożywczego wyprodukowanego, przetworzonego lub zapakowanego w **praktycznie takich samych warunkach, w tym samym czasie, w tym samym miejscu i z tego samego surowca.**



Oznaczenie klasy jakości handlowej

Oznaczenie klasy jakości handlowej odnosi się jedynie do środków spożywczych, dla których na mocy odrębnych przepisów zostały ustalone kryteria oceny jakości.

Są to:

- produkty pochodzenia zwierzęcego,
- owoce,
- warzywa,

~7~

Termin przydatności
do spożycia

Termin przydatności do spożycia

Z kolei „**termin przydatności do spożycia**” to termin, po upływie którego produkt żywnościowy traci przydatność do spożycia.

Termin ten jest podawany w przypadku produktów nietrwałych mikrobiologicznie, łatwo psujących się – np. produkty mleczarskie – masło, mleko – jogurt, ser oraz niektóre przetwory mięsne – parówki, wędliny paczkowane.

Termin
przydatności



Należy spożyć do: data na wieczku

Termin przydatności do spożycia

Data powinna być poprzedzona określeniem „**należy spożyć do ...**”, z podaniem dnia, miesiąca i roku. W przypadku „**terminu przydatności do spożycia**”, spotkać się można również z określenie „**po otwarciu opakowania, produkt należy spożyć w ciągu 15 dni**”, np. w przypadku oliwek bez pestek.

Data minimalnej trwałości

Przez „**data minimalnej trwałości**” rozumie się datę, do której prawidłowo przechowywany produkt żywnościowy zachowuje swoje właściwości.

Data powinna być poprzedzona określeniem „**najlepiej spożyć przed ...**” albo określeniem „**najlepiej spożyć przed końcem ...**”.

Przykładami produktów oznaczanych datę minimalnej trwałości mogą być herbaty, kawy, zupy w proszku, konserwy, musztardy, ketchupy.

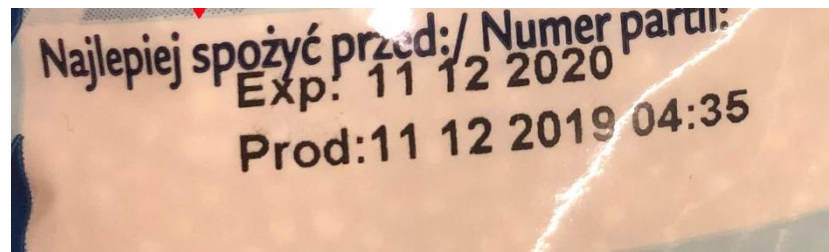
Termin przydatności do spożycia a data minimalnej trwałości

Termin przydatności do spożycia jest podawany w przypadku produktów spożywczych łatwo się psujących, jak np. mięso, wędliny, nabiał i określa on termin, po którym żywność traci przydatność do spożycia. Data przydatności do spożycia powinna być poprzedzona określeniem „**należy spożyć do ...**”.



Termin przydatności do spożycia a data minimalnej trwałości

Data minimalnej trwałości określa termin, do którego dobrze przechowywany produkt zachowuje swoje właściwości. Data ta poprzedzona powinna być określeniem „**najlepiej spożyć przed ...**” lub „**najlepiej spożyć przed końcem ...**”.



Produkty, na których nie jest napisana data ważności

Istnieją również produkty, na których

nie jest umieszczona data spożycia produktu.

Są to przede wszystkim owoce i warzywa sprzedawane luzem, czy także niepakowane pieczywo.

Produkty, na których nie jest napisana data ważności

Do oceny takich produktów pomagają nam nasze zmysły – zwłaszcza **zmysł wzroku i powonienia**.

Warzywa, owoce, a także inne produkty zbożowe możemy określić na podstawie ich **zapachu i barwy**.

Dotykając możemy sprawdzić, czy żywność nie uległa już nadmiernemu zmięknieniu.

Pamiętaj!

Produkty zepsute oddzielaj od produktów nie porażonych żadną pleśnią, aby nie nastąpiło zakażenie zdatnej do spożycia żywności.

~8~

Zawartość netto
lub liczba sztuk

Zawartość netto lub liczba sztuk

Oznakowanie produktu spożywczego obligatoryjnie zawierać musi informację dot. **zawartości netto lub liczby sztuk w opakowaniu.**

Informacja o zawartości podawana jest w **jednostkach objętości (ml, l)** przy produktach płynnych, w pozostałych przypadkach podaje się **jednostki masy (g, kg).**

W przypadku niektórych produktów tj. **lody, majonezy, sosy, produkty mleczne ulegające fermentacji**, istnieje możliwość stosowania jednostek objętości lub masy.

Masa netto



Masa netto: **250 g**

~9~

Sposób przygotowania
lub stosowania

Sposób przygotowania lub stosowania

Sposób przygotowania lub stosowania jest wymagany w przypadku, gdy brak takiej informacji mógłby spowodować niewłaściwe postępowanie konsumenta z produktem żywnościowym.

Przykłady:

- **produkty mrożone:** zapiekanka, pierogi, warzywa, pizza,
- **produkty w proszku wymagające obróbki termicznej:** kisiel, budyń, bita śmietana, zupki w proszku,
- **produkty zbożowe:** ryż, kasza, makaron,

~10~

Informacja żywieniowa
i zdrowotna

–

oświadczenie
żywieniowe

Oświadczenie żywieniowe

Oświadczeniem żywieniowym jest każde oświadczenie, które stwierdza, sugeruje lub daje do zrozumienia, że dana żywność ma szczególne właściwości odżywcze.

Oświadczenie żywieniowe mogą odnosić się do wartości energetycznej oraz do zawartości substancji odżywczych, których produkt zawiera lub dostarcza w zwiększonej bądź w zmniejszonej ilości:

- ▶ **zawiera** (np. źródło potasu, witaminę C),
- ▶ **zawiera w zwiększonej lub z zmniejszonej ilości** (np. wysoka zawartość białka, o podwyższonej zawartości wapnia),
- ▶ **nie zawiera** (np. nie zawiera cukru, nie zawiera glutenu).

Oświadczenie zdrowotne

Oświadczeniem zdrowotnym jest każde oświadczenie, które stwierdza, sugeruje lub daje do zrozumienia, że istnieje związek pomiędzy kategorią żywności, daną żywnością lub jednym z jej składników a zdrowiem.

Oświadczenie zdrowotne dzieli się na:

- ▶ funkcjonalne,
- ▶ dotyczące zmniejszenia ryzyka choroby,
- ▶ dotyczące zdrowia i rozwoju dzieci.

Oświadczenie zdrowotne

Przykłady oświadczeń zdrowotnych:

- ▶ Magnez przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania mięśni.
- ▶ Witamina D jest potrzebna do normalnego wzrostu i rozwoju kości u dzieci.
- ▶ Beta-gluten pochodzący z owsa zmniejsza / redukuje stężenie cholesterolu we krwi. Redukcja stężenia cholesterolu może zmniejszać ryzyko rozwoju choroby niedokrwiennej serca.

Dodatkowe informacje

11. Wykaz substancji alergicznych
12. Dodatki do żywności
13. Znakowanie produktów żywnościowych informacjami RWS
14. GDA (Wskazane Dienne Spożycie)
15. Dodatkowe informacje, które mogą znajdować się na etykiecie

~11~

Wykaz substancji alergiczných

Wykaz substancji alergicznych

Oprócz wymienionego składu danego produktu, na etykiecie musi znajdować się **informacja o alergenach**, czyli składnikach wywołujących **alergie – reakcje uczuleniowe**.

Jest to bardzo ważna informacja dla konsumenta, który jest w stanie zapobiec niebezpiecznym reakcjom organizmu na dany środek spożywczy poprzez ograniczenie jego spożycia lub całkowite wyeliminowanie go z diety.

Wykaz substancji alergicznych

Do substancji alergicznych należą m.in.:

- ▶ soja,
- ▶ ryby,
- ▶ jaja i mleko,
- ▶ orzechy (migdały, laskowe, włoskie, pistacje) i orzeszki ziemne,
- ▶ sezam,
- ▶ zboża zawierające gluten, np. pszenica, żyto, owies.
- ▶ skorupiaki i mięczaki,
- ▶ gorczyca,
- ▶ seler,
- ▶ łubin,
- ▶ dwutlenek siarki i siarczany,

~12~

Dodatki do żywności

Dodatki 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.

Zawartość składników produktu spożywczego

Wzbogacenie żywności, czyli dodawanie do żywności składników odżywczych.

Wzbogacanie ma na celu zapobieganie niedoborom tych składników.

Do najważniejszych suplementów należą:

witaminy – A, D, E, K, B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9, B12, C.

Składniki mineralne:

żelazo, miedź, cynk, fosfor, chlor, jod, mangan, sód, potas, wapń, magnez, chrom, selen, molibden.

Zawartość składników produktu spożywczego

Probiotyki to pojedyncze lub mieszane kultury żywych mikroorganizmów: bakterie kwasu mlekowego, bifidobakterie i laktobakterie, wybrane drożdże należące do właściwej flory jelitowej człowieka. Probiotyki mają bardzo dobry wpływ na nasz organizm. Produkty, które zawierają bakterie probiotyczne są głównie napoje mleczne (kefiry, jogurty).

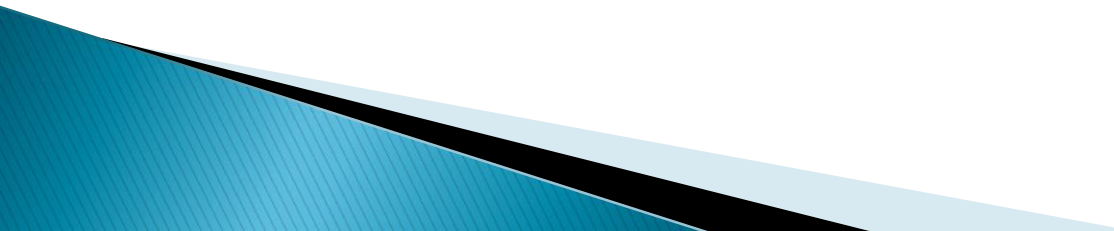
Zawartość składników produktu spożywczego

Substancje dodatkowe do żywności to substancje, które nie są przeznaczone do samodzielnego ich spożywania.

W Unii Europejskiej każda substancja dodatkowa ma przypisany numer poprzedzony **literą „E”**.

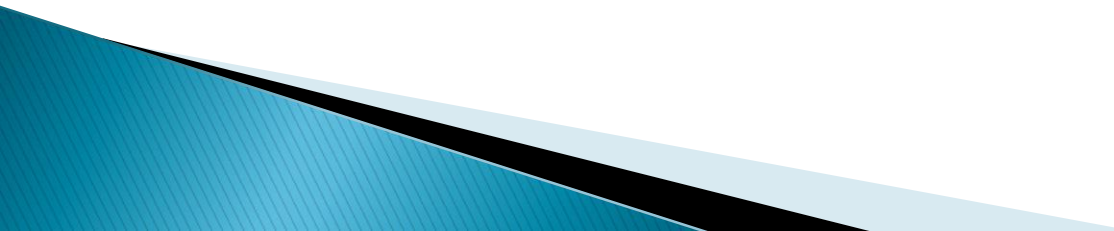
Substancje dodatkowe

Substancje dodatkowe stosuje się w celu:

- bezpieczeństwa i przedłużenia trwałości,
 - zapobiegania zmianom barwy, smaku, zapachu, konsystencji,
 - zwiększenia atrakcyjności oraz ułatwienia stosowania,
 - utrzymania jakości produktu,
 - kreowania nowych produktów.
- 

Produkty spożywcze, które nie zawierają substancji dodatkowych

Substancji dodatkowych nie wolno dodawać do produktów tj.:

- świeże owoce i warzywa,
 - mleko,
 - woda mineralna i źródlana,
 - świeże mięso, w tym mięso mielone,
 - kasze, mąki, surowe płatki zbożowe,
 - kawa i herbata bez dodatków smakowych,
 - miód.
- 

Zawartość składników produktu spożywczego

Grupy substancji dodawanych do żywności to:

- ▶ substancje słodzące, przeciwzbrylające, konserwujące, spulchniające i przeciw pianotwórcze,
- ▶ przeciwutleniacze,
- ▶ emulgatory i sole emulgujące,
- ▶ stabilizatory,
- ▶ barwniki,
- ▶ zagęstniki i substancje żelujące,
- ▶ substancje wzmacniające smak i zapach,
- ▶ regulatory kwasowości,
- ▶ skrobie modyfikowane,
- ▶ gazy nośne,

Zawartość składników produktu spożywczego

- ▶ **Konserwanty** – substancje, które przedłużają trwałość produktów, np. **kwas mlekowy E270**,
- ▶ **Przeciwutleniacze** – substancje, które przedłużają trwałość produktów (**kwask askorbinowy E 300**),
- ▶ **Emulgatory** – substancja, dzięki której jest możliwe utrzymywanie jednolitej mieszaniny dwóch lub więcej faz, np. olej i woda w środkach spożywczych np. **lecytyna E 322**.

Zawartość składników produktu spożywczego

- ▶ **Stabilizatory** – substancje, które pozwalają na utrzymanie odpowiedniej konsystencji produktu np. **pektyna E 440** nadaje galaretowatą konsystencję i przejrzysty wygląd dżemom,
- ▶ **Barwniki** – substancje nadające lub przywracające barwę.
Stosowane są **sztuczne barwniki (anato E 160 b) i naturalne (betakaroten E 160 a)**.

Składniki dodatkowe według numeracji E

100 – 199	Barwniki
200 – 299	Konserwanty
300 – 399	Przeciwutleniacze i regulatory kwasowości
400 – 499	Emulgatory, środki spulchniające, żelujące
500 – 599	Środki pomocnicze
600 – 699	Wzmacniacze smaku
700 – 799	Antybiotyki
900 – 949	Środki nabłyszczające
950 – 999	Słodziki
1000 – 1099	Enzymy
1100 – 1299	Stabilizatory, konserwanty, zagęstniki
1300 – 1399	Skrobie modyfikowane
1400 – 1999	Stabilizatory, konserwanty, zagęstniki

Barwniki według numeracji E

100 – 109	Żółcienie
110 – 119	Oranże
120 – 129	Czerwienie
130 – 139	Błękity i fiolety
140 – 149	Zielenie
150 – 159	Brązy i czernie
160 – 199	Złoto i inne kolory

Dodatki do żywności

Jeśli mamy wybór, to lepiej **stawiać na produkty z niewielką ilością dodanych substancji**, bo zazwyczaj ich długa lista świadczy o wysokim stopniu przetworzenia produktu.

Z drugiej strony, nie oznacza to, że są one niebezpieczne! Wszystkie dodatki do żywności zostały przebadane i dopuszczone do wykorzystywania w przemyśle spożywczym.

Jeśli nasza dieta oparta jest o produkty nieprzetworzone i domowe, to nie musimy niczego obawiać się ze strony aromatów, barwników, konserwantów, emulgatorów zjadanych w niewielkich ilościach.

Dodatki do żywności

Nie należy skupiać się na wykluczaniu produktów ze względu na podejrzany dodatek w składzie. Lepiej skupiać się ogólnej wartości produktu lub diety.

Przykład:

„Wędlina bez dodatku konserwantów”

Teoretycznie przykład brzmi bardzo dobrze, jednak brak konserwantów jest równoważny dodatkową porcją soli i ryzykiem, że z przyzwyczajenia nie spojrzmy na krótszy niż zwykle datę ważności i może dojść do omyłkowego zjedzenia zepsutego produktu.

Dodatki do żywności

Naszą podejrzliwość powinny wzbudzić wszystkie przekąski oraz napoje o dziwnych kolorach, zapachach i smakach.

Jest to oznaka, że producent dużo namieszał w składzie produktu.

Niebieskie napoje gazowane, lody o smaku gumy balonowej, kolorowe cukierki, jogurty z pastylkami nie występują w naturalnej postaci.

Wyroby piekarnicze o bardzo długim terminie ważności, gotowe dania, czy skomplikowane sosy, często oznaczają sporą zawartość dodatków.

Dlatego bardzo ważne jest czytanie etykiet !!!

Dodatki do żywności

Oznaczenie **vegan** czy **bio** nie daje nam gwarancji bezpiecznego składu! Należy pamiętać, że produkty vegan lub bio są kuszące, modne, ale nie zawsze są polecane w diecie małych dzieci.

Gotowe wegańskie odpowiedniki mięsa są często bogate w sól i tłuszcze nasycone.

Dlatego warto czytać etykiety, skład i tabelkę z zawartością składników odżywczych.

Dodatki do żywności

Należy unikać produkty bogate w:

- ▶ benzoesan sodu, który często pojawia się w kolorowych napojach,
- ▶ siarczany,
- ▶ azotany czy azotyny,
- ▶ z hasłami „zawiera dużo wapnia”, „źródło białka”,

Niebezpieczne barwniki

Niebezpieczne barwniki:

- ▶ Tartrazyna **E102**,
- ▶ Żółcień chinolinowa **E104**,
- ▶ Żółcień pomarańczowa FCF **E110**,
- ▶ Azorubina **E122**,
- ▶ Czerwień koszenilowa A **E124**,
- ▶ Czerwień Allura AC **E129**.

Barwniki te są wykorzystywane w napojach, galaretkach, kisielach, marmoladach i innych produktach.

DO NAJGROŹNIEJSZYCH DLA NASZEGO ZDROWIA SZTUCZNYCH BARWNIKÓW ZALICZAMY:

E102

Tartrazyna, która może powodować **trudności z koncentracją, problemy w nauce i bezsenność**

E122

Azorubina, która doprowadza do **obrzęków ciała**

E104

Żółcień chinolinowa, która wywołuje **reakcje alergiczne skóry**

E124

Pąs 4R, który **negatywnie wpływa na płodność**

E110

Żółcień pomarańczowa, która powoduje **duszności, pokrzywkę i wysypkę**

E129

Czerwień allura, która wzmacnia **dolegliwości u astmatyków**



Barwniki wpływają na nasze zachowanie?

Barwniki wpływają na zachowanie.

Zaobserwowano następujące objawy:

- ▶ przerywanie lub mówienie zbyt wiele,
- ▶ nadpobudliwość ruchowa,
- ▶ problemy z koncentracją,
- ▶ niepokój,
- ▶ zdenerwowanie z nieistotnej przyczyny (impulsywność),

Barwniki, które są zakazane

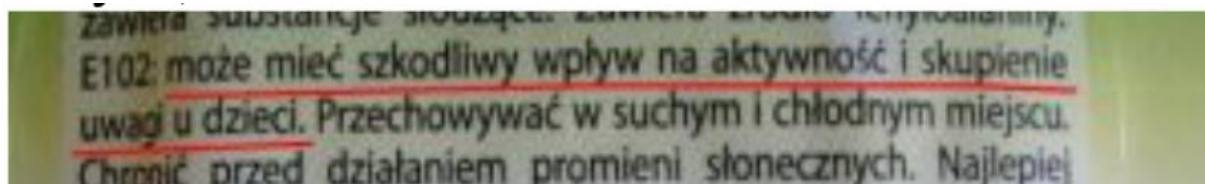
Niektóre kraje należące do UE (w tym Polska) mogą nadal stosować podane barwniki, które są szkodliwe.

Muszą jedynie umieścić na opakowaniu informację:

„może mieć szkodliwy wpływ na aktywność i skupienie uwagi u dzieci”.

W Polsce barwnik **czerwień allura E129**

jest powszechnie stosowany w napojach o smaku truskawkowym czy wiśniowym, a także w żelkach.



~13~

Znakowanie produktów żywnościowych informacjami RWS

Znakowanie produktów żywnościowych informacjami RWS

Uzupełnieniem informacji o wartości odżywczej na opakowaniach produktów żywnościowych jest oznakowanie produktów informacjami **RWS (Referencyjnymi Wartościami Spożycia)**.

System znakowania produktów spożywczych informacjami o RWS pozwala na szybkie i łatwe zapoznanie się wartością energetyczną porcji produktu oraz z zawartością wybranych składników żywieniowych, takich jak tłuszcze (w tym tłuszcze nasycone), cukry, sól w odniesieniu **do Referencyjnych Wartości Spożycia**.

Znakowanie produktów żywnościowych informacjami RWS

Przykład.

Jeżeli na etykiecie produktu oznakowanego systemem RWS, widnieje informacja, że dostarcza on w jednej porcji 750 kJ/178 kcal energii, co stanowi 9% Referencyjnej Wartości Spożycia dla przeciętnej osoby dorosłej, to należy traktować tę informację, jako wskazówkę, że pozostałe produkty żywnościowe nie powinny dostarczyć więcej niż 1599 kJ/377 kcal, czyli 19% wskazanego dziennego spożycia.



Znakowanie produktów żywnościowych informacjami RWS

Dobierając produkty w swojej codziennej diecie, **wartości RWS** dla cukrów, tłuszczów, kwasów tłuszczowych nasyconych i soli należy traktować, jako wskazówkę „**NIE WIĘCEJ NIŻ**”, a nie wartości docelowe, które należy codziennie spożyć. W obliczeniach uwzględnić należy również składniki zawarte w potrawach przygotowywanych w domu, np. w słodzonej herbacie, cieście lub innej przekąsce.

~14~

GDA

(Wskazane
Dzienne Spożycie)

GDA

GDA (Wskazane Dienne Spożycie) informuje o wartości energetycznej produktu i zawartości składników odżywczych, które dostarczane są przez produkt w odniesieniu do całodobowego zapotrzebowania.



GDA

W podanym przykładzie produkt dostarczy 140 kcal energii, co stanowi 7 % Wskazanego Dziennego Spożycia. Pozostanie jeszcze 93 % „wolnej” energii na inne produkty.



~15~

Etykieta może także
zawierać

Etykieta może także zawierać:

- ▶ **„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”**,

Etykieta może także zawierać:

- ▶ **„zawiera lukrecje- 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,

Etykieta może także zawierać:

- ▶ **„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 napromieniowana”**- poddana działaniu promieniowania jonizującego, międzynarodowym symbolem napromieniowania żywności jest **znak graficzny z kwiatkiem.**



Informacje zamieszczane dobrowolnie

Informacje zamieszczone dobrowolnie to wszystkie komunikaty, informacje lub przedstawienia (w tym także każde przedstawienia obrazowe, graficzne, symboliczne w jakiegokolwiek formie), które według obowiązujących przepisów prawa żywnościowego nie są obowiązkowe.

Warunki przechowywania produktu

Warunki przechowywania to informacja, którą producent jest zobowiązany określić, w przypadku, gdy jakość produktu zależy od nich w istotny sposób.

Informacja dotycząca sposobu przechowywania dotyczy produktów łatwo ulegających zepsuciu.

Wszystkie produkty oznaczone terminem przydatności do spożycia mają obligatoryjnie określone warunki przechowywania.

Informacja dotycząca warunków przechowywania powinna zostać **zamieszczona w sąsiedztwie terminu przydatności do spożycia lub daty minimalnej trwałości.**

Informacje zamieszczane warunkowo obligatoryjnie w znakowaniu produktów żywnościowych

Zgodnie z obowiązującymi przepisami są to informacje dotyczące wartości odżywczej produktów spożywczych, tj.:

- ▶ suplementy diety,
- ▶ naturalne wody mineralne oraz wody źródlane,
- ▶ środki spożywcze, do których dodano witaminy lub składniki mineralne,
- ▶ środki spożywcze specjalnego przeznaczenia żywieniowego,
- ▶ produkty żywnościowe, w których oznakowaniu jest podawane oświadczenie żywieniowe lub zdrowotne.

Wymogi dotyczące informacji znajdujących się na etykiecie produktu spożywczego

- ▶ muszą być zrozumiałe dla konsumenta,
- ▶ muszą być wyraźne, czytelne i nieusuwalne, umieszczone w widocznym miejscu na opakowaniu,
- ▶ nie mogą przepisywać produktowi działania lub właściwości, których nie posiada,
- ▶ nie mogą sugerować, że produkt posiada szczególne właściwości, jeżeli wszystkie podobne produkty posiadają takie właściwości (np. olej roślinny nie zawierający cholesterolu),
- ▶ nie mogą wprowadzać konsumenta w błąd, w szczególności, co do charakterystyki produktu,
- ▶ nie mogą przypisywać produktowi żywnościowemu właściwości zapobiegania chorobom lub ich leczenia.

W przypadku opakowań lub pojemników, których największa powierzchnia jest mniejsza niż 10 cm²

W przypadku produktów, których największa powierzchnia jest **mniejsza niż 10 cm²**, dopuszcza się podanie węższego zakresu informacji, które powinny obejmować co najmniej:

- ▶ nazwę produktu,
- ▶ datę minimalnej trwałości lub termin przydatności do spożycia,
- ▶ zawartość netto lub liczbę sztuk opakowanego produktu.

5 zasad czytania etykiet

1. Poznaj swoje prawa konsumentckie

Jako konsument masz wiele praw w sprawie znakowania środków spożywczych.

Zgodnie z nimi producent nie może wprowadzać Cię w błąd, co do jakości, składu i przeznaczenia produktu, który kupujesz – np. składniki, które są pokazane graficznie na opakowaniu powinny widnieć także na liście składników.

2. Zawsze sprawdź datę ważności!

Sprawdź datę ważności, to pierwsza rzecz, która powinna być przez Ciebie przeczytana!

Dlaczego?

Ponieważ często dzieje się tak, że na półkach sklepowych produkty stoją nawet wtedy, gdy data ważności dawno minęła bądź jest przebita i na (tylko) pierwszy rzut oka może wydawać, że wszystko jest w porządku.

A przecież spożycie przeterminowanego produktu może stanowić niebezpieczeństwo dla zdrowia.

3. Zwracaj uwagę na symbole.

Poza opisem właściwości produktu, producenci coraz częściej **umieszczają na opakowaniach symbole**, które oznaczają konkretną cechę.

Warto się nimi zainteresować i się ich nauczyć, by z łatwością odróżnić produkty od siebie, np. pieczywo wieloziarniste od pieczywa z pełnego pieczywa.

4. Zostań fanem GDA!

Dzięki wskaźnikowi **GDA** oznaczającemu **Wskazane Dienne Spożycie**, bez problemu dowiesz się, ile kalorii zawiera dany produkt i jaki procent dziennego zapotrzebowania na energię oraz składniki odżywcze pokrywa jego jedna porcja.

Zalecane dzienne spożycie (RDA) dla witamin i składników mineralnych – wartości referencyjne przyjęte przez Unię Europejską

	Jednostka	RDA
Witamina A	µg	800
Witamina D	µg	5
Witamina E	mg	10
Witamina C	mg	60
Tiamina	mg	1,4
Ryboflawina	mg	1,6
Niacyna	mg	18
Witamina B6	mg	2
Kwas foliowy	µg	200
Witamina B12	µg	1
Biotyna	mg	0,15
Kwas pantotenowy	mg	6
Wapń	mg	800
Fosfor	mg	800
Żelazo	mg	14
Magnez	mg	300
Cynk	mg	15
Jod	µg	150

5. Zobacz, co kryje lista składników!

Lista składników podawana jest w kolejności od tego składnika, którego jest **w produkcji najwięcej, do tego, którego jest najmniej.**

Dlatego kupując np. sok sprawdź czy to sok z owoców o smaku owocowym czy nie z wody i aromatu o danym smaku.

Pamiętaj, że na opakowaniu powinna być **informacja o ewentualnych alergenach**, które występują w produkcji, np. mąka pszenna zawiera gluten.

Etykieta wraz z listą składników musi być czytelna.

Substancje występujące w produktach spożywczych

Cukier

Cukier w produktach

Cukry są naturalne występującymi w przyrodzie składnikami pokarmowymi, które nadają pokarmom słodki smak.

Najpopularniejszym cukrem jest **sacharoza (cukier stołowy)**, która jest krystaliczną substancją, otrzymywaną głównie z buraków cukrowych lub z trzciny cukrowej. Sacharoza jest stosowana w wielu produktach spożywczych, napojach i produktach leczniczych w celu poprawy ich smaku.

Cukier w produktach

- ▶ **Glukoza i fruktoza** – występują w owocach i warzywach,
- ▶ **Laktoza** – cukier naturalnie obecny w mleku ssaków (laktoza w mleku krowim wynosi 4,5 %),
- ▶ **Maltoza** – występująca w słodowych napojach,



Cukier w produktach

- ▶ **Stewia** – naturalny słodzik ok. 300 razy słodszy od cukru, który dodatkowo nie ma kalorii. Wpływa pozytywnie na różne dolegliwości i nie powoduje próchnicy zębów. Stewia cieszy się ogromną popularnością. Od zwykłego cukru różni się przede wszystkim ceną, która powoduje mniejsze zainteresowanie producentów.



Cukier w produktach

- ▶ **Syrop glukozowo – fruktozowy** to wodny roztwór glukozy i fruktozy, który jest wykorzystywany w przemyśle spożywczym.

Syrop otrzymywany jest z kukurydzy.

Syrop posiada płynną postać i można go stosować bez konieczności uprzedniego rozpuszczania, co ułatwia jego dozowanie.



Uwaga na syrop glukozowo – fruktozowy !!!

W USA przyczyną otyłości jest **syrop glukozowo – fruktozowy, który zastępuje cukier.**

Problem polega na tym, że syrop w ludzkim organizmie zachowuje się inaczej niż cukier.

Po zjedzeniu produktu zawierający syrop glukozowo – fruktozowy, nasz mózg nie otrzymuje informacji o najedzeniu, co prowadzi, że człowiek cały czas je – **organizm jest nienasycony.**

Uwaga na syrop glukozowo – fruktozowy !!!

Syrop glukozowo – fruktozowy jest popularnym składnikiem dzisiejszych produktów.

Występuje w:

- ▶ jogurcie,
- ▶ deserach mlecznych,
- ▶ cukierkach,
- ▶ ciastkach,
- ▶ batonach i czekoladzie,
- ▶ w napojach gazowanych,
- ▶ w sosach i musztardach.

Co to znaczy „bez dodatku cukru?”

Jeżeli producent dosypał **cukier trzcinowy, kokosowy, z buraków albo cukier puder czy inny do produktu**, to **nie można na opakowaniu napisać „bez dodatku cukru”**.

Jeżeli cukier zastąpi się maltodekstryną, zagęszczonym sokiem owocowym, ksylitolem lub syropem ryżowym, to zgodnie z prawem można napisać, że jest to produkt bez cukru (sacharoza).

Co to znaczy „bez dodatku cukru?”

Dlatego należy zwrócić uwagę, czy w składzie produktu nie jest wymieniony:

- zagęszczony sok owocowy,
- syrop ryżowy,
- syrop kukurydziany,
- syrop glukozowo – fruktozowy,
- maltodekstryna,
- słód jęczmienny,
- ksylitol,
- erytrol,
- stevia,

Co to znaczy „bez dodatku cukru?”

Dlatego to ważne, by czytać skład, a nie tylko hasła!

Jeszcze ważniejsze jest, by zaglądać do tabeli składników odżywczych znajdującej się na opakowaniu.

To tam kryje się prawda o tym, ile naprawdę cukru dostarcza dany produkt.

Nie ma tu konkretnych norm (ile cukru jest ok, a ile nie), dużo zależy od porcji, jaką ma zjeść człowiek.

Można sugerować się zalecanymi maksymalnymi ilościami cukrów wolnych w diecie.

Sól

Sól w żywności

Należy unikać duże ilości soli.

Do 2 roku życia ogranicza się albo całkowicie wyklucza się sól u dzieci.

Należy wybierać produkty o niskiej lub średniej zawartości soli (mniej niż 0,3 g soli na 100 g produktu – niska; 0,3-1,5 g soli na 100 g produktu – średnia).

Wysoka zawartość soli jest powyżej 1,5 g soli na 100 g produktu – **takich produktów unikamy.**

Sól w żywności

Produkty spożywcze bogate w sól to:

- ▶ pieczywo (szczególnie jasne),
- ▶ wyrobimy wędliniarskie – szynki, kabanosy, parówki,
- ▶ oliwki,
- ▶ kiszonki,
- ▶ suszone pomidory.



Tłuszcz

Tłuszcz w produktach

Tłuszcze są bardzo ważne w diecie.

Do około 3 roku życia nie trzeba zwracać uwagi na zawartość tłuszczu.

Mózg dziecka intensywnie się rozwija i potrzebuje do tego kwasów tłuszczowych, również nasyconych.

U dzieci powyżej 3 roku życia należy zwrócić większą uwagę na tłuszcz.

Szczególnie na:

- ▶ masło,
- ▶ smalec,
- ▶ rafinowane oleje,
- ▶ tłuszcz palmowy,
- ▶ olej kokosowy.

Tłuszcz w produktach

Tłuszcze bogate w „dobre tłuszcze” tj.:

- ▶ oliwa z oliwek,
- ▶ orzechy,
- ▶ awokado,
- ▶ pestki i nasiona.



Jak nie marnować
żywności,
czyli
o przechowywaniu
produktów w domu

Zasady przechowywania produktów w domu

1. Zwracaj uwagę na jakość żywności podczas zakupu
2. Kupuj żywność w miejscach, gdzie jest właściwie przechowywana
3. Właściwie transportuj żywność
4. Stosuj zasadę pierwsze weszło- pierwsze wyszło, tzw. FIFO
5. 3 x P: Planuj, Przeliczaj i Przyrządzaj z głową
6. Przechowuj żywność w odpowiednich warunkach
7. Korzystaj właściwie z lodówki
8. Dobrze gospodaruj żywnością

Dziękujemy