

Czym kierować się podczas wyboru żywności?

ETYKIETY BEZ TAJEMNIC

...
Wojewódzka Stacja Sanitarno-
Epidemiologiczna w Lublinie





Producenci żywności stale zwiększają asortyment dostępnych na rynku produktów spożywczych. Tworzą specjalne produkty dostosowane do indywidualnych potrzeb, kolorowe opakowania przyciągające wzrok czy ciekawe reklamy z wizerunkami znanych osób, np. piłkarzami czy aktorami. Wszystko to, po to aby zachęcić nas, konsumentów do zakupu oferowanych przez nich towarów. Ale czy to co oferują nam producenci żywności, zawsze jest dla nas zdrowe? Czy producenci chcą zadbać o zdrowie społeczeństwa czy może sprzedać swój towar, zwiększając dochody firmy?

Jako świadomi konsumenci powinniśmy podejmować świadome decyzje, czyli wybierać te produkty, które będą dobre dla naszego organizmu, zapewnią mu prawidłowy rozwój, dostarczą niezbędnych składników odżywczych i witamin oraz w przyszłości zapobiegą rozwojowi chorób cywilizacyjnych tj. otyłość, cukrzyca typu 2, nadciśnienie tętnicze czy choroby układu sercowo-naczyniowego.

Obecnie w środkach masowego przekazu przeważają reklamy produktów niezdrowych o wysokiej zawartości tłuszczu i cukru oraz o niskiej wartości odżywczej. Jest to niebezpieczne zarówno dla dzieci, jak i dorosłych, ponieważ uczą one nieprawidłowych nawyków żywieniowych i mogą prowadzić do zwiększonego ryzyka nadwagi i otyłości wśród społeczeństwa.



Etykieta to
najważniejsze źródło
informacji o produkcie

01

prawidłowe,
nie wprowadzające
w błąd znakowanie,
stanowi podstawę
informacji konsumenckiej

ETYKIETY PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH



02

informacje umieszczane
na opakowaniach żywności
mają ułatwić dokonanie
właściwego wyboru
oraz zakupu produktu
zgodnego z potrzebami

Obowiązkowe informacje zawarte na etykiecie

- nazwa żywności,
- wykaz składników (w tym wszelkie dodatki),
- informacje o alergenach,
- ilość określonych składników, np. owoców,
- data (data minimalnej trwałości lub termin przydatności do spożycia),
- ilość netto,
- informacja o wartości odżywczej,
- nazwa i adres podmiotu prowadzącego przedsiębiorstwo spożywcze w UE lub importera,



Obowiązkowe informacje zawarte na etykiecie

- kraj pochodzenia, jeżeli konieczne, aby zapewnić konsumentom jasność (np.: produkty, na których opakowaniu umieszczone są flagi lub atrakcje turystyczne)
- wszelkie specjalne warunki przechowywania lub warunki użycia
- w razie potrzeby, instrukcja użycia
- zawartość alkoholu w odniesieniu do napojów (jeżeli jest większa niż 1,2 proc.)

Zgodnie z prawem UE lub prawem krajowym, niektóre produkty spożywcze mogą również zawierać specjalne ostrzeżenia dotyczące np. składników, które nie są zalecane do spożycia przez dzieci (takich jak kofeina).





CZY WIESZ, ŻE...

zasady znakowania żywności zostały ściśle określone w unijnych oraz krajowych aktach prawnych. Zgodnie z wymaganiami, etykiety muszą być czytelne oraz nie mogą wprowadzać konsumenta w błąd.

Unijne Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 z dnia 25.10.2011 r. w sprawie przekazywania konsumentowi informacji na temat żywności z późniejszymi zmianami

01

ROZPORZĄDZENIE MINISTRA ROLNICTWA I ROZWOJU WSI z dnia 23 grudnia 2014 r. w sprawie znakowania poszczególnych rodzajów środków spożywczych z późniejszymi zmianami.

02

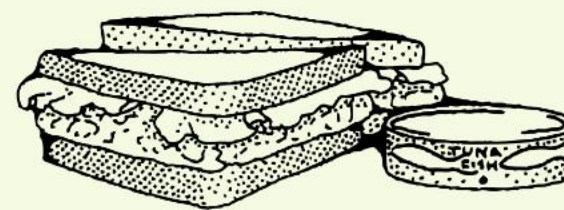
SKŁADNIKI:



Składniki na etykiecie podawane są w kolejności malejącej (zgodnie z recepturą w kolejności od składnika o największej masie do składnika o najmniejszej masie)



Przez **pogrubienie**, podkreślenie, albo w inny odróżniający sposób zaznacza się w wykazie składniki alergenne



Herbatniki-markizy z kremem o smaku białej czekolady i borówki (41 %) Składniki: mąka **pszenna**, cukier, tłuszcze roślinne (palma, kokos), serwatka w proszku (z **mleka**), skrobia, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu, sól, substancje spulchniające: węglany amonu i węglany sodu, biała czekolada w proszku (0,1 %) [cukier, tłuszcz kakaowy, **mleko** w proszku pełne, **mleko** w proszku odtłuszczone], aromaty, syrop cukru inwertowanego, **mleko** w proszku odtłuszczone, zagęszczony sok borówkowy (0,1 %), regulator kwasowości: kwas cytrynowy, **jaja** w proszku.
Na tej linii produkcyjnej są też używane **orzechy laskowe**.

CUKIER NIEJEDNO MA IMIĘ



POD JAKIMI NAZWAMI MOGĄ KRYĆ SIĘ CUKRY PROSTE?



sacharoza

monosacharydy

disacharydy

polisacharydy

maltodekstryna

cukier kokosowy

cukier brązowy

cukier inwertowany

cukier palmowy

cukier trzcinowy

cukier buraczany

cukier winogronowy



miód

karmel

glukoza

fruktoza

dekstroza

galaktoza

glikoza

laktoza

maltoza

dekstroza

skrobia



słód jęczmienny

syrop glukozowy

syrop glukozowo-
fruktozowy

syrop fruktozowy

syrop z agawy

syrop klonowy

syrop kokosowy

syrop daktylowy

syrop ryżowy

syrop kukurydziany



ALERGENY

LISTA NAJPOPULARNIEJSZYCH

Informacje dotyczące alergenów mają istotny wpływ na bezpieczeństwo konsumentów, dlatego muszą być one łatwo dostępne, dobrze widoczne i czytelne.

Jeśli w danym produkcie spożywczym, znajdują się substancje powodujące alergię lub reakcje nietolerancji, na etykiecie obowiązkowo znaleźć się musi nazwa takiej substancji podkreślona za pomocą pisma wyraźnie odróżniającego ją od wykazu pozostałych składników np. za pomocą czcionki, stylu lub koloru tła.



CZY **E** SĄ ZŁE?

Większość produktów spożywczych zawiera w swoim składzie substancje dodatkowe, określane obecnie jako dodatki do żywności. Oznaczone są nazwą lub symbolem „E” wraz z zasadniczą funkcją technologiczną, którą dana substancja pełni w środku spożywczym, np. kwas askorbinowy [lub (E 300)] – regulator kwasowości.

Każda substancja dodatkowa stosowana w żywności musi posiadać ocenę bezpieczeństwa dla zdrowia; oceny tej w Unii Europejskiej dokonuje Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA). Akceptację uzyskują tylko te substancje, które zostały poddane wszechstronnym badaniom toksykologicznym, a ich wyniki nie budzą zastrzeżeń.

Substancje dodatkowe stosowane zgodnie z obowiązującymi przepisami nie stanowią zagrożenia dla zdrowia konsumenta w świetle dostępnych wyników badań naukowych.

Powinniśmy przy tym jednak pamiętać, że to nie pojedyncza substancja stanowi zagrożenie dla naszego zdrowia a kumulacja tych substancji w naszym organizmie, dostarczanych z różnych źródeł.



TAJEMNICZE E

PRZYKŁADY DOBRYCH DODATKÓW DO ŻYWNOSCI



E 100 KURKUMINA

związek naturalnie występujący w kurkumie, obniża ryzyko choroby Alzheimera, zawału serca, choroby Parkinsona, obniża poziom cholesterolu, w przemyśle stosowana jako barwnik



E 161b LUTEINA

znajduje się w m.in. w warzywach zielono liściastych, np. szpinaku, sałacie czy kukurydzy, istotna dla prawidłowego funkcjonowania narządu wzroku, chroni go przed uszkodzeniami powodowanymi przez wolne rodniki. W przemyśle stosowana jako barwnik kolor czerwono- żółty.



E 270 KWAS MLEKOWY

Jest wytwarzany przez nasz organizm w wyniku oddychania beztlenowego oraz przez mikroorganizmy m.in. bakterie kwasu mlekowego. Wpływa na prawidłową pracę jelit. Znajduje się w ogórkach kiszonych, fermentowanych produktach mlecznych. Stosowany jako substancja konserwująca i regulator kwasowości.



E 300 KWAS ASKORBINOWY

inaczej witamina C, znajduje się w owocach i warzywach np. papryce, cytrusach. Ma wiele zastosowań, m.in. wzmacnia odporność, układ nerwowy, chroni przed wolnymi rodnikami. Stosowana w przemyśle ze względu na właściwości przeciwutleniające - opóźnia psucie się żywności.



E 967 KSYLITOL

substancja słodząca, występuje w owocach i warzywach, pozyskiwany z kory brzozy. Przeciwdziała próchnicy zębów i zapaleniu dziąseł. Ma niski indeks glikemiczny, polecany cukrzykom



DATA MINIMALNEJ TRWAŁOŚCI

TERMIN PRZYDATNOŚCI DO SPOŻYCIA



W Unii Europejskiej każda opakowana żywność musi być oznakowana terminem przydatności do spożycia: "należy spożyć do:" lub datą minimalnej trwałości: "najlepiej spożyć przed:" aby informować konsumentów o tym, jak długo oraz w jakich warunkach można przechowywać dane produkty spożywcze.



TERMIN PRZYDATNOŚCI DO SPOŻYCIA

„NALEŻY SPOŻYĆ DO: ”

Odnosi się do bezpieczeństwa żywności. Informację tą zamieszcza się na opakowaniach produktów nietrwałych mikrobiologicznie (łatwo psujących się) jak np. mięso, wędliny, mleko i napoje mleczne. Jest to termin po upływie którego, żywność przestaje być bezpieczna dla konsumenta, może zaszkodzić zdrowiu i nie nadaje się do spożycia.



DATA MINIMALNEJ TRWAŁOŚCI

„NAJLEPIEJ SPOŻYĆ PRZED: ”

Odnosi się do jakości żywności, oznacza datę, do której produkt żywnościowy zachowuje swoje właściwości, pod warunkiem jego prawidłowego przechowywania. Żywność taka będzie się nadawała do spożycia nawet po upływie daty minimalnej trwałości, jednakże może nie mieć już tych samych walorów smakowych i konsystencji. Niekoniecznie więc musisz ją od razu wyrzucać po tej dacie! Data ta dotyczy takich produktów jak kasze, ryż, cukier, makarony, itp.



Większość środków spożywczych (wyjątek stanowią m.in. produkty nieprzetworzone tj. owoce czy warzywa, drożdże, zioła, przyprawy, sól) jest objęta obowiązkiem podawania informacji o wartości odżywczej – jest to informacja o szczególnych wartościach środka spożywczego ze względu na energię i składniki odżywcze. Podawana jest w przeliczeniu na 100g/ 100 ml produktu.

Informacje obowiązkowe zawarte na etykiecie produktu spożywczego

<i>Wartość odżywcza w 100 g produktu</i>	
Wartość energetyczna	292 kJ / 70 kcal
Tłuszcz	3,0 g
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	1,2 g
Węglowodany	5,9 g
w tym cukry	5,8 g
Białko	4,5 g
Sól	0,10 g

Obowiązkowa informacja o wartości odżywczej obejmuje:

- wartość energetyczną,
- zawartość tłuszczu,
- zawartość kwasów tłuszczowych nasyconych,
- zawartość węglowodanów,
- zawartość cukrów,
- zawartość białka,
- zawartość soli.

SKŁADNIKI ODŻYWCZE

to substancje niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu, które dostarczamy do niego wraz z pożywieniem.

W zależności od swych funkcji składniki odżywcze dzielą się na:

- energetyczne: węglowodany, tłuszcze;
- budulcowe: białko, składniki mineralne;
- regulujące: witaminy, składniki mineralne.



RWS

REFERENCYJNE WARTOŚCI SPOŻYCIA

ma na celu poprawę czytelności informacji o wartości odżywczej. Informacje RWS podawane są w przeliczeniu na porcję produktu przeznaczoną do jednorazowego spożycia.

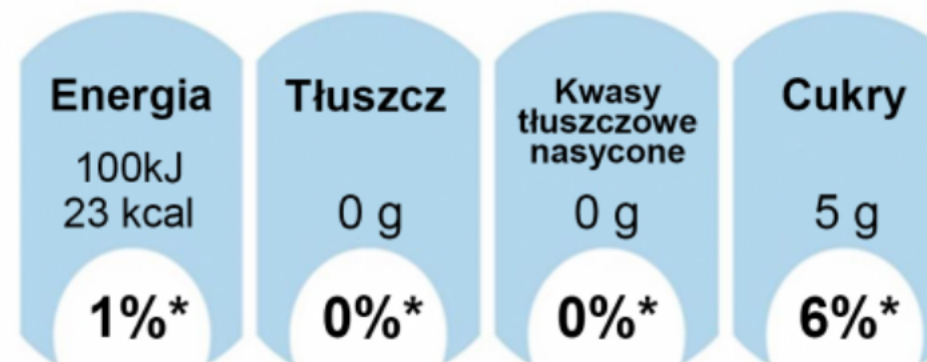
RWS są to typowe ilości składników odżywczych, które powinny być spożywane przez większość osób w ciągu doby. Procent RWS mówi w jakim stopniu porcja danego produktu pokryje zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze przeciętnej zdrowej osoby dorosłej.

Należy jednak pamiętać, że występuje wiele różnic pomiędzy ludźmi, np. w masie ciała czy poziomie aktywności. Dlatego też RWS nie stanowią wartości docelowych dla poszczególnych osób, ale poziomy orientacyjny.



Szacuje się, że w ponad 60% firm produkujących żywność i napoje w Polsce dobrowolnie umieszcza na opakowaniach swoich produktów informacje o wskazanym dziennym spożyciu (RWS).

Jedna porcja (250 ml) dostarcza:



w 100 ml:
40 kJ/9 kcal

PRAKTYCZNE ZASADY CZYTANIA ETYKIET



- przed wyborem produktu, czytaj jego skład, zwróć uwagę na warunki przechowywania (np. temperaturę), oceń wygląd, stan opakowania;
- wybieraj produkty z jak najkrótszym, prostym składem;
- unikaj produktów z wieloma dodatkami. Jeśli nie znasz jakiegoś dodatku, poszuka informacji o nim, sprawdź co oznacza jego symbol – nie wszystkie "E" to szkodliwe substancje (E300 oznacza witaminę C, czyli kwas askorbinowy, a E161b to pozytywnie działająca luteina);
- porównuj skład podobnych produktów. Jeśli skład jest taki sam, wartości odżywcze identyczne, a cena inna, to często nie ma sensu przepłacać. Na cenę wpływa nie tylko jakość, ale przede wszystkim marża uzależniona od budżetu marketingowego. Wyższa cena niekoniecznie oznacza wyższą jakość i odwrotnie;
- sprawdzaj wartość odżywczą w 100 g produktu – im mniej cukrów, soli, tłuszczów nasyconych tym lepiej;
- sprawdzaj datę przydatności do spożycia produktów spożywczych;



...

DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ

