FORUM ZDROWIA DLA RODZICÓW

SPÓJRZ, CO KUPUJESZ, CZYLI JAK CZYTAĆ ETYKIETY

Na pewno nie raz kupiłeś "chleb żytni", upieczony z mąki pszennej tylko z dodatkiem żytniej, albo "wędlinę drobiową", której większość masy stanowi mięso wieprzowe? Producenci stosują różne wybiegi, żeby sprzedać swoje produkty - to od Ciebie zależy, co kupujesz, bądź więc świadomym konsumentem. Dowiedzmy się o tym, co producent musi obowiązkowo umieścić na etykiecie i jak bardzo ważne jest ich czytanie.

Etykiety znajdujące się na opakowaniach produktów spożywczych stanowią ważną informację o produkcie i pomagają konsumentowi dokonywać świadomych wyborów żywieniowych. Przed zakupem produktu warto więc przeczytać etykietę i dowiedzieć się, czy produkt spełnia nasze oczekiwania.

Producent i konsument

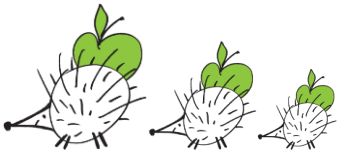
Producent ma obowiązek umieszczania na etykiecie informacji o produkcie w sposób zrozumiały, wyraźny i czytelny. Z kolei konsument ma prawo wiedzieć, co kupuje, ile waży produkt, czy zawiera substancje dodatkowe, kto i z czego wyprodukował dany produkt. Na końcu tego artykułu podajemy, jakie informacje powinny znaleźć się na opakowaniu każdego produktu spożywczego.

Prawo o etykietach

Oznakowanie żywności jest przedmiotem szczegółowych regulacji prawnych. Podstawowym zagadnieniem jest zakaz podawania przez producenta informacji, które mogą konsumenta wprowadzać w błąd w zakresie charakterystyki produktu, składu, metod wytwarzania, właściwości odżywczych. Zatem oznakowanie produktu nie może przypisywać produktowi właściwości, których on nie posiada. Ponadto informacja na etykiecie nie może określać szczególnych właściwości danego produktu, jeżeli takie właściwości posiadają wszystkie podobne produkty, np. "prawdziwe masło", "jogurt zawierający wapń".

Czytaj etykiety!

Czytanie etykiet na produktach to bardzo ważna czynność – dobrze jest, jeśli zarówno dorośli, jak i dzieci mają takie przyzwyczajenie. Znakowanie produktów spożywczych może pomóc w zmianie nawyków żywieniowych, co szczególnie istotne w aspekcie narastającego problemu nadwagi i otyłości wśród dzieci. Konsument czytający etykiety może dowiedzieć się np. ile cukru jest w danym produkcie i na tej podstawie zrezygnować z zakupu. Często nadmierna konsumpcja wynika z niewiedzy. Dlatego warto zachęcać dzieci do czytania informacji znajdującej się na opakowaniach, by one również dokonywały świadomych wyborów żywieniowych.



Zdrowo jem, więcej wiem!

Informacje, które powinny znaleźć się na opakowaniu każdego produktu spożywczego:

- **Nazwa produktu spożywczego** – jest to nazwa zwyczajowa lub inna ustalona dla danego rodzaju produktu.
- **Skład** – jest to spis wszystkich surowców, które zostały użyte w procesie produkcji. Jako pierwszy będzie wymieniony składnik znajdujący się w produkcie w największej ilości. Obowiązek podawania wykazu składników nie dotyczy produktów jednoskładnikowych (np. kaszy jęczmiennej, cukru). Spis zawiera także nazwy substancji dodatkowych (np. glutaminian sodu) lub ich numery (np. E-621). Podawanie składu produktu jest szczególnie istotne dla osób, które z różnych przyczyn (np. z powodu alergii) nie mogą spożywać danego składnika, np. glutenu, lub produktu - nasion sezamu czy orzeszków ziemnych. Nie zawsze też określony produkt ma tradycyjny skład. Na podstawie samej nazwy możemy mylnie określić, co dany produkt zawiera, ponieważ jesteśmy przyzwyczajeni do innego składu.
- **Termin przydatności do spożycia** – termin, po upływie którego produkt nie powinien być spożywany.
- **Waga netto lub liczba sztuk** – nie zawsze wielkość opakowania stanowi o wadze produktu, dlatego ważne jest zwracanie uwagi, ile rzeczywiście waży sam produkt.
- **Wartość odżywcza** – jest to ilość wybranych składników pokarmowych oraz energii zawartych w określonej porcji produktu np. w 100 g lub 100 ml, lub innej określonej porcji. Producenci żywności mogą podawać tę informację, ale nie muszą. Do podawania wartości odżywczej zobowiązani są producenci produktów spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego np. dla małych dzieci, sportowców, osób na diecie bezglutenowej. Częściowe znakowanie wartością odżywczą, czyli informacja o zawartości tłuszczu, obowiązuje producentów produktów mlecznych. W pozostałych przypadkach umieszczanie informacji o wartości odżywczej obowiązuje producentów, którzy podają na etykiecie oświadczenia żywieniowe.
- **Dane producenta lub paczkującego środek spożywczy** – można też podawać jedynie dane wprowadzającego produkt na rynek w przypadku, gdy jego działalność jest zarejestrowana na terenie Unii Europejskiej.
- **Oznaczenie partii** – najczęściej podawane w formie kodu kreskowego nadanego przez producenta. Jest to określona ilość produktu wyprodukowana, przetworzona lub zapakowana w takich samych warunkach. Oznaczenie partii produkcyjnej umożliwia identyfikację danego produktu spożywczego.

więcej na www.aktywniepozdrowie.pl

