

# JAK CZYTAĆ ETYKIETY?

Broszura dla konsumentów



# Spis treści

|          |   |           |
|----------|---|-----------|
| <b>1</b> | Jakie informacje możemy znaleźć na etykiecie?               | <b>3</b>  |
| <b>2</b> | Lista składników  | <b>4</b>  |
| <b>3</b> | Substancje dodatkowe  | <b>6</b>  |
| <b>4</b> | Wartość odżywcza  | <b>10</b> |
| <b>5</b> | Termin przydatności do spożycia i data minimalnej trwałości | <b>14</b> |
| <b>6</b> | Warunki przechowywania żywności                             | <b>15</b> |
| <b>7</b> | Oznaczenia i certyfikaty                                    | <b>18</b> |
| <b>8</b> | Informacje na przodzie opakowania                           | <b>26</b> |

# 1. Jakie informacje możemy znaleźć na etykiecie?

Informacje na opakowaniu produktów żywnościowych mają pomóc konsumentom świadomie wybrać żywność odpowiednią zarówno dla ich potrzeb żywieniowych, jak i smakowych. Treść etykiety została określona w rozporządzeniu Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 1169/2011 z dnia 25 października 2011 r. Zgodnie z nim na opakowaniu powinny znaleźć się następujące dane:

- nazwa żywności,
- wykaz składników,
- wszelkie składniki lub substancje pomocnicze powodujące alergie lub reakcje nietolerancji,
- ilość składników (w określonych przypadkach),
- ilość netto żywności,
- data minimalnej trwałości lub termin przydatności do spożycia,
- wszelkie specjalne warunki przechowywania lub warunki użycia,
- nazwa i adres podmiotu działającego na rynku spożywczym,
- kraj lub miejsce pochodzenia (w określonych przypadkach),
- instrukcja użycia (w określonych przypadkach),
- informacja o wartości odżywczej (poza pewnymi wyjątkami).

W przypadku **napojów o zawartości alkoholu większej niż 1,2%** objętościowo, należy podać rzeczywistą zawartość objętościową alkoholu.

Jeśli kupujemy **produkty rybołówstwa mrożone glazurowane**, to na etykiecie powinna być podana masa netto produktu z wyłączeniem glazury.

Jeśli kupujemy **żywność, która została przed sprzedażą zamrożona, a która jest sprzedawana po rozmrożeniu**, np. pieczywo, to w nazwie takiego produktu powinno być określenie „rozmrożone”. Dodatkowo polskie przepisy w zakresie znakowania w przypadku sprzedaży bez opakowań lub pakowanych przy sprzedaży wymagają podawania konsumentom szczegółowej informacji nt. pieczywa „pieczywo produkowane z ciasta mrożonego” lub „pieczywo produkowane z ciasta głęboko mrożonego” gdy takie procesy technologiczne zostały zastosowane.

## 2. Lista składników

„Składnik” oznacza każdą substancję lub produkt użyty w procesie wytwarzania żywności i nadal obecne w produkcie gotowym, nawet jeżeli ich forma uległa zmianie. Składnikami żywności są np. środki aromatyzujące, dodatki do żywności czy enzymy spożywcze.

Składniki użyte do wytworzenia produktu muszą obowiązkowo znaleźć się na etykiecie. Co więcej, producenci mają obowiązek wymienić je **w kolejności malejącej** - tj. od składnika, którego jest najwięcej w produkcie do składnika, którego jest najmniej.

Na niektórych produktach obowiązkowo producent musi podać ilość składnika, najczęściej w procentach. Przykładem jest czekolada, gdzie na opakowaniu jest podana ilość miazgi kakaowej. Ilościową zawartość danego składnika należy podać, gdy składnik ten został zawarty w nazwie produktu lub został podkreślony w etykietowaniu poprzez zastosowanie znaku słownego czy graficznego lub gdy brak tej informacji skutkowałby brakiem możliwości odróżnienia produktu od innych podobnych.



Zgodnie z prawem żywnościowym, składniki wymienione na opakowaniu podawane są w kolejności malejącej, zaczynając od składnika, którego jest w produkcie najwięcej i kończąc na tych, których jest w produkcie najmniej.

Podawanie wykazu składników **nie jest obowiązkowe** w przypadku: ~ produktów jednoskładnikowych, gdy nazwa produktu jest identyczna z nazwą składnika; ~ świeżych owoców i warzyw; ~ wody gazowanej, której opis wskazuje, że została nasycona CO<sub>2</sub>; ~ octu uzyskanego drogą fermentacji pod warunkiem, że nie został dodany żaden składnik; ~ serów, masła i fermentowanego mleka i śmietany/śmietanki, do których zostały dodane wyłącznie przetwory mleczne, enzymy spożywcze i kultury drobnoustrojów niezbędne do produkcji.

Jeżeli w składzie produktu występują substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji wówczas istnieje obowiązek wyróżnienia ich nazwy - zwykle takie składniki wypisane są pogrubioną czcionką.

**„Alergen”** jest to antygen zewnątrzpochodny wywołujący reakcję alergiczną w organizmie człowieka lub zwierzęcia. Alergeny pokarmowe dotyczą wyłącznie żywności i są to: ~ zboża zawierające gluten, głównie pszenica (w tym orkisz), żyto, jęczmień, owies lub ich odmiany hybrydowe, ~ jaja i produkty pochodne, ~ skorupiaki, mięczaki, ryby i ich produkty pochodne, ~ orzeszki ziemne, orzechy oraz soja, mleko, seler, łubin, gorczyca, nasiona sezamu i ich produkty pochodne, a także dwutlenek siarki i siarczyny, jeśli jest ich **więcej niż 10 mg/kg lub 10 mg/litr**.

Wszystkie te informacje muszą być czytelne, dlatego ustawodawca określił wielkość czcionki nie mniejszą niż 1,2 mm. W określonych przypadkach dopuszcza się czcionkę o wysokości 0,9 mm.



# 3. Substancje dodatkowe

Substancje dodatkowe nie są spożywane samodzielnie, ale są dodawane do produktów żywnościowych celowo. Substancje te dodaje się ze względów technologicznych, w trakcie przetwarzania, obróbki czy przechowywania i finalnie stają się składnikiem tych produktów. Wyróżnia się 27 kategorii dodatków, m.in. barwniki, substancje słodzące, wzmacniacze smaku, stabilizatory, środki do przetwarzania mąki (polepszacze), substancje konserwujące. Dzięki nim żywność uzyskuje przedłużoną trwałość, wolniej się psuje, poprawia się smak, zapach czy konsystencja.

Substancje te oznaczone są **nazwą i numerem E** według międzynarodowego systemu INS (International Numbering System). Każda z tych substancji, aby móc być stosowana, musi uzyskać pozytywną opinię Komitetu FAO/WHO ds. Żywności, a dodatkowo na teren UE – Europejskiego Urzędu ds. Bezpieczeństwa Żywności.

Nie wszystkie dodatki są substancjami wytworzonymi sztucznie, wiele z nich jest pochodzenia naturalnego. Wśród substancji dodatkowych naturalnie występujących w przyrodzie są m.in. E 100 - kurkumina, czy E 270 – kwas mlekowy, E 300 - witamina C.

Wszystkie substancje dodatkowe niezależnie od ich pochodzenia przechodzą taką samą ocenę bezpieczeństwa dla konsumenta.

Nie wszystkie dodatki są substancjami wytworzonymi sztucznie, wiele z nich jest pochodzenia naturalnego.

## Najpopularniejsze substancje dodatkowe:

### **Barwniki E 100 – E 199**

Barwniki to substancje nadające lub przywracające żywności barwę. Uzyskuje się je ze środków spożywczych lub jadalnych surowców naturalnych na drodze fizycznej lub chemicznej ekstrakcji.

### **Substancje konserwujące, tzw. konserwanty E 200 – E 299**

Substancje przedłużające okres przydatności do spożycia, chroniące przed zepsuciem żywności spowodowanym obecnością mikroorganizmów.

### **Przeciwutleniacze E 300 – E 399**

Substancje przedłużające okres przydatności do spożycia dzięki ochronie przed zepsuciem na skutek utleniania (jełczenie tłuszczu, zmiana barwy).

### **Emulgatory, stabilizatory, substancje zagęszczające E 400 – E 499**

Emulgatory umożliwiają utworzenie lub utrzymanie jednorodnej mieszaniny dwóch lub więcej niemieszających się faz np. oleju i wody.

Stabilizatory umożliwiają utrzymanie równomiernego rozproszenia dwóch lub więcej składników. Pozwalają utrzymać właściwości fizyczno-chemiczne produktów żywnościowych np. zachowują lub wzmacniają istniejącą barwę produktu.

Substancje zagęszczające zwiększają lepkość produktu żywnościowego.

### **Środki pomocnicze E 500 – E 599**

Substancje o różnicowanym przeznaczeniu np. regulatory pH lub spulchniacze, które uwalniają gaz i zwiększają objętość ciasta. Regulatorem kwasowości jest kwas solny (E 507). Chlorek magnezu (E 511) jest doskonałym nośnikiem dodawanym np. do soli morskiej oraz napojów gazowanych. Substancje z tej grupy np. chlorek magnezu, stosowany jest również jako substancja wzbogacająca.

### **Wzmacniacze smaku E 600 – E 699**

Substancje wzmacniające istniejący smak lub aromat produktu. Dodawane są do produktów mięsnych, rybnych, warzyw, konserw, zup i sosów, chipsów i słonych przekąsek. Najbardziej znanym wzmacniaczem smaku jest glutaminian monosodowy – E 621.

### **Substancje słodzące i glazurujące E 900 – E 999**

Substancje nadające produktom słodki smak lub stosowane w słodzikach stołowych. Są słodsze od cukru, ale znacznie mniej kaloryczne. Do tej grupy należy aspartam – E 951, jak również wosk pszczeleli – E 901 używany m. in. jako substancja glazurująca. W tej grupie są także związki chemiczne: wosk candelilla – E 902 i wosk carnauba – E 903, które są używane m. in. do nabłyszczania żelków, cukierków, polew i glazur cukrowych.

### **Inne konserwanty, substancje zagęszczające i stabilizatory E 1000 – E 1999**

Substancje umożliwiające utrzymanie właściwości fizyczno-chemicznych produktów żywnościowych lub zwiększające ich lepkość. Należą do nich m. in. skrobia modyfikowana, która w zależności od metody modyfikacji (fizyczna, enzymatyczna i chemiczna) ma różne oznaczenie E. Żadna z tych metod nie ingeruje w strukturę DNA skrobi, a więc nie jest to modyfikacja genetyczna (GMO).



## Dodatki do żywności oznaczone symbolem E wzbudzają wśród konsumentów wiele obaw. Czy więc warto się ich bać? - NIE

Nie, ponieważ są one badane i poddawane ocenie ryzyka dla konsumenta, a przepisy prawa żywnościowego regulują do jakich produktów i w jakiej ilości mogą być dodawane.

Zgodnie z rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (WE) 1333/2008 z dnia 16 grudnia 2008 r. w sprawie dodatków do żywności, stosowanie dodatków przez producentów musi być:

- bezpieczne,
- zasadne, tzn. ich użycie powinno wynikać z potrzeby uzyskania konkretnej funkcji technologicznej, np. E 300 kwas askorbinowy (witamina C) może pełnić funkcję regulatora kwasowości czy przeciwutleniacza,
- nie może wprowadzać konsumentów w błąd w kwestiach świeżości, jakości i naturalności produktu.



## 4. Wartość odżywcza

Wartość odżywcza to informacja o ilości energii oraz składników pokarmowych, których dostarcza konkretny produkt. Jest ona podawana w odniesieniu do 100 g lub 100 ml produktu. Dodatkowo może być również przeliczona na porcję produktu, jeśli porcja jest łatwo rozpoznawalna dla konsumenta i jest ilościowo wskazana na etykiecie. Na etykiecie obowiązkowo musi być podana:

- wartość energetyczna (energia) wyrażana w kJ (kilodżule) i kcal (kilokalorie),
- ilość tłuszczu, w tym kwasów tłuszczowych nasyconych,
- ilość węglowodanów, w tym cukrów,
- ilość białka oraz soli.

Dodatkowo producent może umieścić informację o zawartości kwasów tłuszczowych jednonienasyconych, kwasów tłuszczowych wielonienasyconych, zawartości skrobi, błonnika, alkoholi wielowodorotlenowych oraz o witaminach i składnikach mineralnych, które znajdują się w produkcie.

Informacja o zawartości **tłuszczów** pozwala nam m.in. ograniczyć spożywanie kwasów tłuszczowych nasyconych, a wybierać produkty z większą zawartością kwasów tłuszczowych jednonienasyconych czy wielonienasyconych.

Również warto zwracać uwagę na ilości spożywanych **węglowodanów**.

Najkorzystniejsze dla naszej diety są węglowodany złożone, do których zalicza się skrobia, przy ograniczonym spożyciu cukrów (prostych i dwucukrów).

**Alkohole wielowodorotlenowe** (poliole) w produktach żywnościowych to m. in. substancje słodzące takie jak sorbitol, mannitol, ksylitol i inne. Z uwagi na ich wysoką siłę słodzącą, nieraz wielokrotnie przewyższającą siłę słodzenia glukozy, dodaje się je w niewielkiej ilości, co znacznie zmniejsza kaloryczność i może mieć znaczenie dla diabetyków, którzy powinni szczególnie uważać na spożycie cukrów. Warto również pamiętać, że spożycie polioli w nadmiernych ilościach może mieć efekt przeczyszczający.

Wartość odżywcza to informacja o ilości energii oraz składników pokarmowych, których dostarcza konkretny produkt.



Ważnym źródłem energii dla organizmu powinno być zarówno **białko** zwierzęce, jak i roślinne.

Informacja o zawartości **sol** w produkcie tak naprawdę mówi o zawartości sodu, który jest przeliczany na sól. To kolejny składnik, którego spożycie powinno się ograniczać szczególnie w przypadku osób z nadciśnieniem tętniczym.

Informacja o zawartości **witamin** i **składników mineralnych** może być umieszczona na etykietach produktów, w tabeli wartości odżywczej, jeżeli występują one w znaczącej ilości np. w produktach wzbogacanych.

Tabeli wartości odżywczych może towarzyszyć informacja o **referencyjnej wartości spożycia (RWS)** poszczególnych składników odżywczych dla przeciętnej osoby dorosłej (8 400 kJ/2 000 kcal). Jest ona wyrażona jako udział procentowy w dziennej RWS zaokrąglony do najbliższych wartości całkowitych.

Referencyjne Wartości Spożycia to typowe ilości składników odżywczych, które powinny być spożywane przez zdrowe dorosłe osoby z dziennym zapotrzebowaniem energetycznym na poziomie 2000 kcal. Ponieważ występuje wiele różnic pomiędzy 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 na porcję danego produktu. Indywidualne zapotrzebowanie można natomiast ustalić podczas konsultacji dietetycznych. Pomocne mogą być również normy spożycia dla populacji polskiej.

## Nie wszystkie produkty muszą mieć dołączoną informację o wartości odżywczej.

Na liście produktów wyłączonych, które nie muszą mieć dołączonej informacji o wartości odżywczej, znajdują się:

1. produkty nieprzetworzone, które zawierają pojedynczy składnik lub pojedynczą kategorię składników;
2. produkty przetworzone, w przypadku których jedynym procesem przetwarzania, jakim je poddano, jest dojrzewanie, i które obejmują pojedynczy składnik lub pojedynczą kategorię składników;
3. wody przeznaczone do spożycia przez ludzi, w tym wody, których jedynymi dodanymi składnikami są dwutlenek węgla lub środki aromatyzujące;
4. zioła, przyprawy lub ich mieszaniny;
5. sól i substytuty soli;
6. słodziki stołowe;



7. ekstrakty kawy i cykorii, całe lub zmielone ziarna kawy oraz całe lub zmielone bezkofeinowe ziarna kawy;
8. napary ziołowe i owocowe, herbata, herbata bezkofeinowa, herbata instant lub rozpuszczalna lub ekstrakt herbaty, bezkofeinowa herbata instant lub rozpuszczalna lub ekstrakt herbaty, bez zawartości innych dodanych składników niż środki aromatyzujące, które nie zmieniają wartości odżywczej herbaty;

9. octy fermentowane i substytuty octu, w tym te, których jedynymi dodanymi składnikami są środki aromatyzujące;

10. środki aromatyzujące;

11. dodatki do żywności;

12. substancje pomocnicze w przetwórstwie;

13. enzymy spożywcze;

14. żelatyna;

15. składniki powodujące zestalanie się dżemów;

16. drożdże;

17. gumy do żucia;

18. żywność w opakowaniach lub pojemnikach, których największa powierzchnia jest mniejsza niż 25 cm<sup>2</sup> ;

19. żywność, w tym żywność wytwarzana ręcznie, dostarczana bezpośrednio przez wytwórcę małych ilości produktowi konsumentowi finalnemu lub miejscowym placówkom handlu detalicznego bezpośrednio zaopatrującym konsumenta finalnego.



# 5. Termin przydatności do spożycia i data minimalnej trwałości

W zależności, jaki produkt spożywczy kupujemy, na opakowaniu znajdziemy odpowiednie określenie wskazujące na jego przydatność do spożycia. Okres przydatności produktu do spożycia określany jest przez podmiot odpowiedzialny za produkt, który najlepiej zna charakterystykę produktów wprowadzanych przez siebie na rynek.

**„Należy spożyć do (...)” - to termin przydatności do spożycia.** Określenie to jest stosowane do żywności, która z mikrobiologicznego punktu widzenia szybko się psuje i z tego względu po krótkim czasie może stanowić bezpośrednie zagrożenie dla zdrowia ludzkiego. Środek spożywczy po upływie wyznaczonego terminu przydatności do spożycia uznawany jest jako niebezpieczny i w związku z tym po upływie tego terminu nie powinien być spożywany. Produkt po upływie tego terminu także nie może znajdować się w obrocie czy być przekazany do dalszej dystrybucji. Taką informację najczęściej spotkać można na takich produktach jak: mięso, świeże ryby, jaja, czy produkty niepoddane obróbce termicznej.

**„Najlepiej spożyć przed (...)” – to data minimalnej trwałości.** Określenie to informuje do kiedy produkt zachowuje swoją najlepszą jakość, w tym wygląd, zapach czy smak. Produkt po upływie tej daty często jest dobry dłużej i może być spożywany, jeśli ocenimy, że jego wygląd, zapach i smak nie budzą naszych wątpliwości. Produkt po upływie tej daty nie powinien znajdować się w obrocie, ale – co bardzo ważne w kontekście niemarnowania żywności – może być dalej dystrybuowany, czyli np. przekazywany w ramach darowizny do banków żywności. Datą minimalnej trwałości najczęściej znakowane są takie produkty jak: szeroka gama produktów mlecznych w tym jogurty naturalne, napoje, artykuły suche: makarony, kasze, ryż, cukier, sól, ocet, kawa, herbata czy produkty sterylizowane lub pasteryzowane.

# 6. Warunki przechowywania żywności

Są dwa główne aspekty właściwego przechowywania żywności: przestrzeganie okresu przydatności do spożycia oraz przestrzeganie określonych przez producenta warunków przechowywania, w tym np. temperatury, wilgotności czy ekspozycji na światło.



Z reguły na opakowaniu producent podaje warunki, w jakich dany produkt powinien być przechowywany. Szczególnie ważne jest to w przypadku produktów, które łatwo się psują, mrożonek i żywności pakowanej próżniowo.

Przechowywanie zgodne z zaleceniami producenta pozwala na zachowanie walorów smakowych i zapachowych oraz zdrowotnych.

Prawidłowe przechowywanie warzyw i owoców przedłuża okres ich świeżości. Część świeżych warzyw można przechowywać w lodówce, natomiast warzywa korzeniowe (ziemniaki, cebula, marchew, pietruszka, seler) w chłodnym, wentylowanym miejscu. W lodówce nie przechowujemy ziemniaków i pomidorów, gdyż tracą wtedy swoje walory smakowe. Warzyw nie należy opłukiwać przed włożeniem do lodówki.

Istnieje też grupa produktów, do przechowywania których nie są wymagane warunki chłodnicze, co wcale nie oznacza, że można przechowywać je w dowolny sposób. Produkty takie jak: mąka, kasze, makarony, oleje, oliwa z oliwek, niektóre koncentraty czy napoje należy przechowywać w miejscu chłodnym, suchym i zaciemnionym. Niektóre produkty, np. wody naturalne mineralne, wody źródlane czy napoje wymagają dodatkowej ochrony przed działaniem promieni słonecznych i przemrożeniem. To bardzo istotne czynniki wpływające na jakość, których przestrzeganie gwarantuje utrzymanie właściwej barwy, smaku czy odpowiedniego poziomu nagazowania produktu w przypadku produktów nasyconych dwutlenkiem węgla.

Produkty wymagające chłodzenia przechowujemy w lodówce, układając je na odpowiednich półkach. Producenci lodówek w instrukcji informują o wartościach temperatury na poszczególnych półkach, czy w szufladach, często też oznaczają te miejsca rysunkami różnego rodzaju żywności. Najniższej temperatury (+2 °C) wymaga surowe mięso, ryby i owoce morza. W temperaturze od +4 °C do +8 °C przechowujemy mleko i jego przetwory, wędliny, masło i te produkty, na których widnieje informacja „po otwarciu przechowywać w lodówce”. Owoce i warzywa trzymamy w temperaturze od +9 do +10 °C a jajka w temperaturze między +10 a +15 °C (najczęściej w pojemnikach na drzwiach lodówki, tam także stawiamy musztardy, majonez i ketchup). Jajek nie należy myć przed włożeniem do lodówki, gdyż w ten sposób zmyjemy warstwę ochronną, która zapobiega przedostawaniu się do jajka drobnoustrojów. Należy pamiętać, aby jajka i surowe mięso nie leżały w sąsiedztwie produktów gotowych do spożycia np. wędlin, serów, produktów garmażeryjnych.





Pieczyno przechowujemy w temperaturze pokojowej, możemy je również zamrażać. Procesowi zamrażania możemy poddać pieczywo zarówno produkowane tradycyjnymi metodami jak również to wypieczone z ciasta mrożonego czy głęboko mrożonego. Pieczywo po rozmrożeniu nie powinno być powtórnie zamrażane, gdyż może to wpłynąć ujemnie na jakość produktu i spowodować, że np. pieczywo będzie czerstwe.

Produkty zamrożone powinny być przechowywane w temperaturze co najmniej -18 °C.

Nie należy zamrażać: jabłek, cytrusów, winogron, pomidorów, ogórków, cebuli, ziemniaków, papryki, warzyw kapustnych, majonezów, mleka, jogurtów, potraw smażonych. Zamrożenie spowoduje obniżenie ich jakości (pogorszenie smaku, konsystencji).



**Pamiętajmy, że żywność raz rozmrożona nie może być zamrażana ponownie.**

# 7. Oznaczenia i certyfikaty

Żywność produkowana i wprowadzana do obrotu na polskim rynku musi być oznakowana w języku polskim.

Żywność produkowana i wprowadzana do obrotu na polskim rynku musi być oznakowana w języku polskim. Obowiązkowe informacje, które producent musi umieścić na etykiecie zostały już omówione wcześniej. Poniżej znajduje się szereg dobrowolnych oznaczeń, które producent może zamieścić na opakowaniu, a które ułatwiają konsumentom świadomy wybór produktów. Oprócz informacji słownej producenci mogą umieszczać informacje w formie grafiki, za pomocą cyfr i symboli. Ważne, aby informacja była czytelna i nie wprowadzała konsumentów w błąd.

Podmioty odpowiedzialne za produkt, poprzez etykiety, mogą przekazywać także dobrowolne informacje na temat żywności. Informacje te można pogrupować jako oznaczenia odnoszące się do referencyjnych wartości spożycia tzw. RWS i oznaczenia inne.

## RWS

Referencyjne wartości spożycia. RWS jest informacją o dziennych referencyjnych wartościach spożycia dla wartości energetycznej, wybranych składników odżywczych, witamin i składników mineralnych dla zdrowego, dorosłego przeciętnego konsumenta, który spożywa 2000 kcal dziennie. Znakowanie RWS przekazuje informacje wyrażone w procentach, w jakim stopniu 100 g/ml produktu pokrywa zapotrzebowanie organizmu w zakresie zapotrzebowania energetycznego wybranych składników odżywczych, witamin i składników mineralnych.

## Bateria NutrInform

Nazywana też „NutrInform Battery” (system powstał we Włoszech), przedstawia połączenie referencyjnej wartości spożycia z symbolem baterii, która wskazuje na ilość energii i składników odżywczych jaką zawiera porcja produktu jako odsetek zalecanego, dziennego spożycia.

## System „drogowej sygnalizacji świetlnej”

Określany jako „traffic light labelling” (powstał w Wielkiej Brytanii) to połączenie barw i procentowej referencyjnej wartości spożycia. Barwy na podstawie przyjętego przewodnika klasyfikują, czy produkt ma wysoką (czerwoną), średnią (żółtą) czy niską (zieloną) zawartość tłuszczów, tłuszczów nasyconych, soli i cukrów oraz ile energii dostarcza w kilokaloriach (kcal) lub w kilodżulach (kJ).

Drugą grupę informacji dobrowolnych nt. wartości odżywczych stanowią systemy, które przedstawiają ogólną wartość odżywczą danego produktu, za pomocą symboli lub liter np.:

### Keyhole

To pierwszy system znakowania żywności w Unii Europejskiej, wprowadzony w 1989 roku w Szwecji. Logo zielonej „dziurki od klucza” stosuje się w produktach, które są zdrowszym wyborem niż pozostałe produkty. Artykuły spożywcze podzielono na 33 grupy żywności takie jak - chleb, ser, gotowe posiłki, biorąc przy tym pod uwagę poziom tłuszczu, cukrów, soli i błonnika. Zielonego oznaczenia nie znajdziemy na produktach o niskiej wartości odżywczej, np. na słonych przekąskach, ponieważ takie produkty powinny być ograniczane w naszej diecie.

### Nutri-Score

Omówione w dalszej części tekstu.

- 1 kwietnia 2020 roku weszło w życie rozporządzenie 2018/775 w sprawie wskazania kraju lub miejsca pochodzenia **podstawowego składnika środka spożywczego**. Dzięki takiej informacji konsument może wybierać produkty ze względu na kraj lub miejsce pochodzenia głównego surowca.
- Od 30 września 2020 r. obowiązują nowe przepisy dla mięsa świeżego schłodzonego i zamrożonego sprzedawanego na wagę. Rozporządzenie wprowadza wymóg, aby oprócz dotychczasowego umieszczania informacji słownej o państwie pochodzenia mięsa umieszczać również dodatkową grafikę przedstawiającą flagę kraju pochodzenia produktu. Taka informacja jest umieszczana obok mięsa na wywieszce, w widocznym miejscu.
- Na opakowaniu żywności producent może umieszczać inne znaki graficzne, które odnoszą się do jakości lub potwierdzają wyjątkowe walory produktu ze względu na użyte surowce lub tradycyjne metody wytwarzania.
- Europejski system oznaczeń gwarantuje jakość wynikającą z uwarunkowań regionalnych, historycznych i tradycyjnych metod wytwarzania:
  - Chroniona nazwa pochodzenia
  - Chronione oznaczenie geograficzne
  - Gwarantowana tradycyjna specjalność

**Znak rolnictwa ekologicznego** wraz z numerem certyfikatu umieszczonym na opakowaniu produktu potwierdza, że produkt jest ekologiczny, czyli że został wytworzony poprzez zastosowanie metod produkcji, które są zgodne z przepisami prawa w zakresie produkcji ekologicznej. Znak potwierdza także, że zastosowany proces produkcji jest przyjazny środowisku, przebiega zgodnie z przepisami prawa krajowego i unijnego w tym zakresie a także jest nadzorowany przez jednostkę certyfikującą.



## Czy w produktach eko znajdziemy substancje dodatkowe oznaczane numerem E? - TAK

Tak. Dodatki do żywności mogą być stosowane w produktach ekologicznych, ale jest to ścisła lista dopuszczonych substancji określana rozporządzeniem wykonawczym Komisji Europejskiej.

Spis dopuszczonych dodatków do żywności określa, jaki środek można zastosować w przetwarzaniu surowców roślinnych, zwierzęcych oraz jaki jest warunek użycia takiej substancji dodatkowej.

Dodatki do żywności mogą być stosowane w produktach ekologicznych, ale jest to ścisła lista dopuszczonych substancji określana rozporządzeniem wykonawczym Komisji Europejskiej.

Przykładem może być użycie dodatku E 551. Jest to dwutlenek krzemu stosowany w przetwarzaniu surowców pochodzenia roślinnego zapobiegający zbrylaniu się ziół i przypraw.

Oznakowanie „**Produkt polski**” informuje, że dany produkt został pozyskany, wytworzony lub wyprodukowany na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej. Tak znakowane mogą być: ~ produkty nieprzetworzone, których produkcja podstawowa odbyła się na terytorium Polski; ~ mięso pozyskane ze zwierząt urodzonych w Polsce, których chów i ubój również tu się odbyły; ~ produkty pochodzenia zwierzęcego (inne niż mięso) pozyskane od zwierząt, których chów odbywa się w Polsce; ~ produkty przetworzone, które zostały wyprodukowane na terytorium Polski i do których wytworzenia użyto składników tu wyprodukowanych (min. 75% składników musi pochodzić z terytorium Polski).

Składniki pochodzenia zagranicznego mogą być użyte tylko w przypadku, gdy nie mogą być wytworzone w Polsce np. niektóre przyprawy takie jak kakao.

Znaki „Bez GMO” lub „Wyprodukowane bez stosowania GMO”. Producenci mają możliwość oznakowania żywności jako wolnej od GMO, ale tylko w odniesieniu do tych produktów, które mają swoje odpowiedniki genetycznie modyfikowane tj. rzepak, kukurydza oraz pyłek z kukurydzy, buraki cukrowe, soja i bawełna. Spośród nich na terenie UE może być wytwarzana jedynie genetycznie zmodyfikowana kukurydza (pozostałe mogą być importowane z państw trzecich). Na terenie Polski natomiast obowiązuje zakaz uprawy wszystkich genetycznie zmodyfikowanych odpowiedników, również kukurydzy MON 810. Oznakowanie można stosować do produktów wytworzonych z ww. roślin posiadających swoje genetycznie zmodyfikowane odpowiedniki, jeśli produkty te zawierają w swoim składzie nie więcej niż 0,1% składników zmodyfikowanych genetycznie. Dopuszczalna jest przy tym przypadkowa lub nieunikniona technicznie obecność GMO w żywności.

Znak „Jakość Tradycja” informuje m. in., że produkt posiada co najmniej 50-letnią historię wytwarzania.

Znak **Fairtrade** można znaleźć na produktach Sprawiedliwego Handlu. Są to produkty z krajów rozwijających się, których nabywca jest z kraju wysoko rozwiniętego gospodarczo. Aby uzyskać certyfikat należy spełnić szereg kryteriów takich jak ~ zapewnienie uczciwej ceny dla producenta, ~ produkcja prowadzona w sposób zrównoważony z poszanowaniem środowiska naturalnego, ~ część środków przeznaczona na rozwój lokalny.



Obecnie na wielu produktach spożywczych można znaleźć informację, że jest to żywność odpowiednia dla konsumentów stosujących dietę wegańską lub wegetariańską. Często spotykanym znakiem jest **V-Label**, zarejestrowany w Szwajcarii i nadawany od lat 90. XX w.

Na opakowaniu można znaleźć jeszcze jedną informację, tzw. **globalny numer jednostki handlowej (GTIN)**. To unikalna np. 14-cyfrowa liczba używana do identyfikowania jednostek handlowych. W świadomości konsumentów funkcjonuje przekonanie, że cyfra 5 na początku numeru wskazuje, że produkt został wytworzony w Polsce. Przekonanie to nie znajduje niestety uzasadnienia w praktyce. Pierwsze trzy cyfry numeru (np. **dla Polski jest to 590**) oznaczają kraj, w którym doszło do rejestracji a niekoniecznie kraj, gdzie produkt został wyprodukowany. Produkt z kodem 590 nie musiał zatem powstać w Polsce.



# Nutri-Score

Nutri-Score  
umożliwia  
natychmiastowe  
sprawdzenie  
jakości  
odżywczej  
produktu

W sytuacji gdy w Europie jeden na dwóch dorosłych i jedno na troje dzieci jest dotkniętych nadwagą lub otyłością, stan zdrowia obywateli staje się szczególnie ważnym zagadnieniem. Konsumenci potrzebują pomocy w dokonywaniu wyboru produktów żywnościowych tak, aby ich dieta była lepiej zbilansowana, co w dłuższym okresie wpłynie dodatnio na ich stan zdrowia. Pomocna w tym może być etykieta z oznakowaniem Nutri-Score.

Prosty system złożony z pięciu kolorowych liter może sprawić, że odczytywanie i zrozumienie etykiet dotyczących wartości odżywczej będzie łatwiejsze. Dzięki systemowi na pierwszy rzut oka będzie można ocenić wartość odżywczą produktów z szerokiej oferty rynkowej.

Nutri-Score to system znakowania żywności umieszczony na przodzie opakowania produktu w postaci prostego kodu składającego się z 5 liter (od A do E) i odpowiadających im kolorów (od ciemnozielonego do czerwonego) przedstawionych na skali. Na produktach wyróżniana jest jedna z liter odpowiadająca określonemu poziomowi wartości żywieniowej. Wyróżnienie to jest ogólnym podsumowaniem wartości odżywczej produktu. Ułatwia jej interpretację oraz porównywanie produktów w ramach tej samej kategorii przy półce sklepowej.

W ocenie Nutri-Score pod uwagę brane są składniki produktu. **Zielona litera A** oznacza, że produkt zawiera większą ilość składników, które warto uwzględnić w diecie, a **czerwona E** informuje o większej zawartości składników, które należy ograniczać.



- Produkty zawierające większą ilość składników, które warto uwzględnić w diecie
- Produkty, które warto spożywać w większej ilości lub częściej



- Produkty, które powinno się spożywać w sposób umiarkowany



- Produkty zawierające większą ilość składników, które powinny być ograniczane
- Produkty, które należy spożywać w mniejszej ilości lub rzadziej





Oznaczenie Nutri-Score umożliwia natychmiastowe sprawdzenie wartości odżywczej produktu, co ułatwia bezpośrednio porównywanie produktów w obrębie tej samej kategorii żywności. Łatwość porównywania wartości odżywczej produktów powinna zachęcać producentów do poprawy składu swoich produktów. Docelowo ujednoczona informacja o wartości odżywczej na rynku europejskim przez wprowadzenie jednego oficjalnego systemu etykietowania pozwoli uniknąć nieporozumień, na jakie narażeni są konsumenci europejscy ze względu na dużą liczbę stosowanych logotypów.

System Nutri-Score został opracowany przez francuskich naukowców z zespołu ds. Badań nad Epidemiologią Żywności pod kierunkiem profesora Hercberga. Ocena wartości odżywczej produktu opiera się na skali Raynera (opracowana przez zespół badawczy z uniwersytetu w Oxfordzie pod kierunkiem profesora Raynera). Skala uwzględnia składniki, które należy w diecie ograniczyć (energia, cukry, tłuszcze nasycone, sól) i składniki korzystne (błonnik, białko, warzywa, orzechy), które powinno spożywać się codziennie. **Należy podkreślić, że system Nutri-Score żadnych produktów z diety nie wyklucza, a jedynie wskazuje, które warto spożywać często, a które rzadziej co pozwala na stosowanie zbilansowanej diety.**

Przypisywanie produktów do jednej z pięciu grup oznaczonych pięcioma kolorami odbywa się na podstawie algorytmu analizującego wartość odżywczą w 100 g lub 100 ml produktu. Produkt otrzymuje punkty za posiadanie składników w dwóch kategoriach:

- korzystnych takich jak błonnik, białko, owoce, warzywa, rośliny strączkowe, orzechy i oleje roślinne (0-5 punktów),
- niekorzystnych, jak cukry proste, nasycone kwasy tłuszczowe, sól (sól) oraz wartość energetyczna produktu (0-10 punktów).

Punkty w ramach każdej kategorii zostają zsumowane, a następnie od punktów niekorzystnych odejmuje się korzystne. Im niższy wynik, tym lepsza jakość żywieniowa produktu.

# 8. Informacje na przodzie opakowania

Informacje umieszczone na przodzie opakowania żywności dostarczają nam wiedzy, która jest pomocna przy zakupach. Taka wiedza pozwala wybierać produkty zgodnie z naszymi preferencjami dietetycznymi czy smakowymi, możemy też wspierać lokalnych producentów oraz tych którzy przestrzegają zasad etycznego biznesu lub tych, których produkcja nie szkodzi naturalnemu środowisku i klimatowi. Informacja na etykiecie pomaga nam robić zakupy zrównoważone tak, by nie marnować żywności. Według danych z roku 2022 w Polsce marnujemy rocznie 5 mln ton żywności, z tego 3 mln są wyrzucane w gospodarstwach domowych. W tym samym czasie 1,6 mln obywateli żyje w skrajnym ubóstwie. Najczęściej wyrzucamy pieczywo, owoce, warzywa i wędliny. W jaki sposób możemy zmienić ten zły nawyk? Wystarczy parę zasad, których będziemy przestrzegać:

- Róbmy przemyślane zakupy. Do sklepu idźmy z przygotowaną listą potrzebnych produktów, nie ulegajmy promocjom typu „3 w cenie 2” jeśli nie potrzebujemy takiej ilości produktów.
- Sprawdzajmy masę netto lub pojemność produktów, porównujmy je i wybierajmy najbardziej korzystne rozwiązania.
- Sprawdzajmy skład produktu i kupujmy takie produkty, które odpowiadają naszym potrzebom i oczekiwaniom.
- Sprawdzajmy oznakowanie produktu w zakresie przydatności do spożycia.
- Nie konsumujmy produktów po upływie daty poprzedzonej określeniem „Należy spożyć do”. Skoro producent wskazuje, że produkt należy spożyć do tego czasu, to oznacza, że jest to nakaz, który nie podlega negocjacji. Inaczej postępujemy z produktami, na opakowaniach których spotykamy się z zaleceniem producenta „Najlepiej spożyć przed: “/ „Najlepiej spożyć przed końcem:”. Nawet jeśli wskazana dla tego produktu data minęła nie wyrzucaj go, lecz dokonaj jego oceny. Jeśli barwa, zapach i smak nie budzą wątpliwości, produkt nadaje się do spożycia.

- Żywność transportujemy i przechowujemy zgodnie z zaleceniami producenta. To ważne również w przypadku tych produktów, dla których producent nie zalecił warunków chłodniczych. Ochrona przed słońcem, wysoką wilgotnością czy przemrożeniem zapewnia, że będziesz cieszyć się znakomitą jakością produktów przez cały zalecany okres ich przechowywania.
- Przy układaniu w lodówce stosujemy zasadę „pierwsze weszło, pierwsze wyszło”, czyli na przodzie półki układamy produkty, których przydatność do spożycia kończy się najwcześniej.
- Żywność możemy utrwalać poprzez mrożenie czy konserwowanie. To znakomity sposób na przedłużenie trwałości produktów i zagospodarowanie ich w sytuacji, gdy mamy nadmiar.
- Pełnowartościową żywność, której nie zużyjemy możemy oddać potrzebującym np. zostawić w jadłodzielniach. Potrzebującym można oddawać wyłącznie żywność nadającą się do spożycia – takie kryterium spełnia także żywność trwała mikrobiologicznie, która przeszła pozytywnie Twoją ocenę świeżości, mimo, że data zgodnie z zaleceniem producenta „najlepiej spożyć przed” minęła.



