



Jak czytać etykiety na produktach spożywczych?

Współczesny rynek jest bogaty w produkty spożywcze o bardzo różnej wartości odżywczej, jakości i w różnej cenie. Dodatkowo producenci na wiele sposobów zachęcają nas do zakupu określonego produktu. Jak zatem wybierać właściwie i świadomie? Podstawowym źródłem informacji pozwalającej ocenić produkt zarówno pod kątem jakości handlowej, jak i wartości odżywczej, jest etykieta. Dlatego tak ważne jest, by wiedzieć, co dokładnie można z niej wyczytać.

Często, kiedy wybieramy jakiś produkt, to w pierwszej kolejności przykuwają uwagę atrakcyjne nazwy handlowe i chwytliwe hasła marketingowe. Informacje obligatoryjne i ważne dla konsumenta w wielu przypadkach zapisywane są mniejszą czcionką i w mniej widocznym miejscu. Dlatego tak istotne jest, by dokładnie czytać całą etykieta i sprawdzać umieszczone na niej dane. Jakie ważne informacje i w jakim miejscu konsument znajdzie dla siebie na etykiecie produktu spożywczego?

Nazwa produktu i ilość netto

Nazwa produktu umieszczona na opakowaniu powinna pozwolić konsumentowi prawidłowo zidentyfikować produkt. Są produkty, dla których określono nazwę w przepisach prawa (np. masło). Gdy dla produktu nie ma określonej w przepisach nazwy, stosuje się nazwę zwyczajową – powszechnie znaną konsumentom (np. kaszanka). Gdy nazwa zwyczajowa nie istnieje, wtedy stosuje się nazwę opisową produktu (np. biszkopt kakaowy z kremem śmietankowym). Dodatkowo w stosownych przypadkach obok nazwy produktu podaje się m.in.: informację o procesach przetwórczych, jakim go poddano, np. wędzony, pieczony, suszony, pasteryzowany, mrożony itp., oraz że zawiera substancje słodzące, jeśli dodano je do produktu. Ilość netto żywności podaje się w tym samym polu widzenia co nazwę produktu.

Wykaz składników

Wykaz składników to informacja o wszystkich surowcach, z jakich produkt został wytworzony, w tym substancjach dodatkowych (dodatkach do żywności), aromatach. Są one wymienione w malejącej kolejności. Dodatki do żywności, nazywane potocznie „E – dodatkami”, można zapisywać dwójako: podając ich zasadniczą funkcję technologiczną oraz nazwę (np. wzmacniacz smaku – glutaminian monosodowy), albo symbol „E” i właściwy numer (np. wzmacniacz smaku – E 621). Brak „E” na etykiecie nie oznacza, że

INSTYTUT ŻYWNOŚCI I ŻYWIENIA
IM. PROF. DRA MED. ALEKSANDRA SZCZYGLA

ul. Powsińska 61/63
02-903 Warszawa

NIP 525-000-89-10
REGON 000288478

NATIONAL FOOD
AND NUTRITION INSTITUTE

Tel: (022) 55 09 771
Fax: (022) 842 11 03

izz@izz.waw.pl
www.izz.waw.pl

Zrealizowano ze środków finansowych projektu „Zapobieganie nadwadze i otyłości oraz chorobom przewlekłym poprzez edukację społeczeństwa w zakresie żywienia i aktywności fizycznej” współfinansowanego przez Szwajcarię w ramach szwajcarskiego programu współpracy z nowymi krajami członkowskimi Unii Europejskiej.

Realizator:



Instytucja współfinansująca:





produkt nie zawiera substancji dodatkowych. Nie szukajmy w wykazie składników tylko symbolu „E”, sprawdzmy, czy są tam składniki mające funkcje technologiczne. Pamiętajmy jednak, że wszystkie „E” są dozwolone do stosowania w Unii Europejskiej, a w niektórych przypadkach ich użycie jest niezbędne dla bezpieczeństwa produktu. Nieobecność dodatków do żywności nie powinna być jedynym kryterium wyboru produktu spożywczego.

Wykaz składników dostarcza także informacji o obecnych w produkcie składnikach alergennych. Składniki powodujące alergię lub reakcje nietolerancji muszą być wyraźnie wyróżnione spośród innych składników produktu, np. za pomocą pogrubienia, podkreślenia lub użycia do ich zapisu wielkich liter.

W wykazie składników znajdziemy ponadto oznaczenie ilościowe składników, które są albo wymienione w nazwie, albo są istotne dla scharakteryzowania danego produktu.

Warunki przechowywania i instrukcja użycia

Ważnym elementem etykiety jest informacja dotycząca sposobu przechowywania produktu. Pamiętajmy, że nie zawsze sposób przechowywania jest oczywisty! W wielu przypadkach znajdziemy także informację, w jaki sposób produkt przygotować do spożycia. To też cenna informacja – producent z pewnością wykonał wiele prób, by znaleźć najbardziej optymalny sposób obróbki swojego wyrobu.

Data ważności

Data ważności to potoczne określenie dotyczące dwóch terminów: terminu przydatności do spożycia oraz daty minimalnej trwałości. Ten pierwszy umieszczany jest na produktach nietrwałych mikrobiologicznie i poprzedzony jest sformułowaniem: „Należy spożyć do...”, np.: „Należy spożyć do 15.02.2017”. Po przekroczeniu wskazanej daty produkt uważany jest za produkt niebezpieczny.

Datę minimalnej trwałości poprzedza natomiast zwrot: „Najlepiej spożyć przed...”, lub dla produktów o długiej dacie ważności: „Najlepiej spożyć przed końcem...”. Do wskazanego terminu producent gwarantuje zachowanie przez produkt pełni cech jakościowych. Nie oznacza to, że po jego przekroczeniu produkt nie nadaje się do spożycia.

INSTYTUT ŻYWNOŚCI I ŻYWIENIA
IM. PROF. DRA MED. ALEKSANDRA SZCZYGLA

ul. Powsińska 61/63 NIP 525-000-89-10
02-903 Warszawa REGON 000288478

NATIONAL FOOD
AND NUTRITON INSTITUTE

Tel: (022) 55 09 771 izz@izz.waw.pl
Fax: (022) 842 11 03 www.izz.waw.pl

Zrealizowano ze środków finansowych projektu „Zapobieganie nadwadze i otyłości oraz chorobom przewlekłym poprzez edukację społeczeństwa w zakresie żywienia i aktywności fizycznej” współfinansowanego przez Szwajcarię w ramach szwajcarskiego programu współpracy z nowymi krajami członkowskimi Unii Europejskiej.

Realizator:



Instytucja współfinansująca:





Informacja o wartości odżywczej

Kolejnym istotnym elementem etykiety jest informacja o wartości odżywczej. Wymagane prawem informacje dotyczą wartości energetycznej produktu podawanej w kJ (kilodżulach) i kcal (kilokaloriach) oraz zawartości sześciu składników: tłuszczu, kwasów tłuszczowych nasyconych, węglowodanów, cukrów, białka i soli. Informowanie o zawartości błonnika nie jest konieczne, ale często stosowane. Informacja o wartości odżywczej wyrażana jest zawsze w przeliczeniu na 100 g lub 100 ml produktu. Aby konsumentom było łatwiej skorzystać z tych danych, producenci często podają dodatkowo te informacje w przeliczeniu na określoną porcję produktu.

Może być również podana wartość procentowa referencyjnych wartości spożycia, która wskazuje, jaką część referencyjnej wartości spożycia (RWS) na energię lub dany składnik odżywczy pokrywa 100 g/100 ml i/lub porcja produktu. RWS dla tłuszczu, kwasów tłuszczowych nasyconych, węglowodanów, cukrów, białka i soli zostały określone dla osób dorosłych. Odnoszą się do referencyjnej wartości energetycznej przeciętnej diety dorosłego człowieka (przyjętej na potrzeby znakowania żywności wartością odżywczą) wynoszącej 2000 kcal dziennie.

Referencyjne wartości spożycia wynoszą odpowiednio:

Referencyjne Wartości Spożycia (RWS)	
Wartość energetyczna	8400 kJ / 2000 kcal
Tłuszcz	70 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	20 g
Węglowodany	260 g
Cukry	90 g
Białko	50 g
Sól	6 g

Źródło: Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności

INSTYTUT ŻYWNOŚCI I ŻYWIENIA
IM. PROF. DRA MED. ALEKSANDRA SZCZYGLA

ul. Powsińska 61/63
02-903 Warszawa

NIP 525-000-89-10
REGON 000288478

NATIONAL FOOD
AND NUTRITON INSTITUTE

Tel: (022) 55 09 771
Fax: (022) 842 11 03

izz@izz.waw.pl
www.izz.waw.pl

Zrealizowano ze środków finansowych projektu „Zapobieganie nadwadze i otyłości oraz chorobom przewlekłym poprzez edukację społeczeństwa w zakresie żywienia i aktywności fizycznej” współfinansowanego przez Szwajcarię w ramach szwajcarskiego programu współpracy z nowymi krajami członkowskimi Unii Europejskiej.

Realizator:



Instytut
Żywności
i Żywienia

Instytucja współfinansująca:



Ministerstwo Zdrowia

