

Zawartość netto lub liczba sztuk produktu opakowanego

Informacja o zawartości netto wyrobu dotyczy ilości produktu przeznaczonej do spożycia, czyli nie uwzględnia masy opakowania. Wyrażana jest w jednostkach masy (g - gramy, kg - kilogramy) lub objętości (ml - mililitry, l - litry). W przypadku wyrobów w zalewie podaje się także masę netto produktu odsączonego. Często informacji o zawartości netto towarzyszy literka „e”, która oznacza, że zakład produkcyjny ma wdrożony system wewnętrznej kontroli paczkowania produktów wg unijnych przepisów, zapewniający, że deklarowana ilość netto produktu jest zgodna z rzeczywistą zawartością opakowania i mogą wystąpić jedynie niewielkie jej odchylenia.



Warunki przechowywania

Warunki przechowywania podaje się obowiązkowo, jeżeli na etykiecie opakowania umieszczono informację o terminie przydatności do spożycia oraz w przypadku, gdy jakość produktu w istotny sposób zależy od warunków jego przechowywania. Jest to również ważna wskazówka, jak takie wyroby przechowywać w domu.

Oznaczenie partii produkcyjnej

Oznaczenie partii produkcyjnej, czyli określonej ilości produktu spożywczego wyprodukowanego, przetworzonego lub zapakowanego w praktycznie takich samych warunkach. Oznaczenie partii produkcyjnej umożliwia producentowi szybką identyfikację środka spożywczego w razie wystąpienia takiej potrzeby.

Klasa jakości handlowej

Klasa jakości handlowej jest podawana, jeżeli została ustalona dla danej grupy wyrobów, np. w przypadku jaj kurzych.

5

Weterynaryjny znak graficzny

Weterynaryjny znak graficzny jest podawany na produktach pochodzenia zwierzęcego i oznacza, że zakład produkcyjny został zatwierdzony i znajduje się pod nadzorem urzędowej kontroli weterynaryjnej.

Inne obowiązkowe informacje

Obowiązkowo podawane są również pewne dodatkowe komunikaty dotyczące określonych składników, np. „zawiera substancje słodzące”, „zawiera źródło fenylalaniny”, „zawiera lukrecję - nie może być spożywany w nadmiernych ilościach przez osoby cierpiące na nadciśnienie”, „wysoka zawartość kofeiny” w celu poinformowania konsumentów, którzy z różnych powodów żywieniowych lub zdrowotnych powinni kontrolować ich spożycie lub unikać ich spożywania.

Na opakowaniach produktów można znaleźć szereg dodatkowych informacji, których podawanie zazwyczaj nie jest obowiązkowe, jednak musi spełniać określone zasady:

Informacje dotyczące wartości odżywczej

Informacje dotyczące wartości odżywczej podaje się na większości produktów dobrowolnie, z pewnymi wyjątkami, gdy są one obowiązkowe, tzn.:

- na środkach spożywczych, na których znajduje się oświadczenie żywieniowe lub zdrowotne;
- na wyrobach, do których dodano witaminy lub składniki mineralne;
- na środkach spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego, czyli produktach spożywczych, które ze względu na specjalny skład lub sposób przygotowania wyraźnie różnią się od wyrobów powszechnie spożywanych i zgodnie z informacją zamieszczoną na opakowaniu są wprowadzane do obrotu z przeznaczeniem do zaspokajania szczególnych potrzeb żywieniowych określonych konsumentów, np. niemowląt i małych dzieci w wieku od roku do 3 lat, osób nie tolerujących glutenu;
- na suplementach diety, czyli produktach spożywczych w celu uzupełnienia normalnej diety w określone składniki odżywcze. Suplementy są skoncentrowanym



6

źródłem witamin lub składników mineralnych lub innych substancji wykazujących działanie odżywcze albo fizjologiczne, sprzedawane w formie umożliwiającej dawkowanie, w postaci: kapsułek, tabletek, drażetek, saszetek z proszkiem, ampułek itp.

- na naturalnych wodach mineralnych (podaje się zawartość składników mineralnych).

W pozostałych przypadkach umieszczanie informacji o wartości odżywczej **jest dobrowolne**.

Informacje o wartości odżywczej podaje się zazwyczaj w formie tabeli (lub jeśli nie ma wystarczająco dużo miejsca na etykiecie, wymieniając je kolejno po sobie), w odniesieniu do 100 g lub 100 ml produktu. Umożliwia to szybkie porównanie energetyczności różnych produktów oraz zawartości w nich składników odżywczych, takich jak: białko, węglowodany, cukry, tłuszcze, kwasy tłuszczowe nasycone, błonnik, sód, a tym samym komponowanie diety zróżnicowanej pod względem wartości odżywczej. Dodatkowym ułatwieniem w bilansowaniu własnej diety jest podawanie na wielu wyrobach oznakowania GDA (Wskazane Dienne Spożycie), czyli informacji o ilości składników odżywczych znajdujących się w porcji produktu oraz jaki procent Wskazanego Dziennego Spożycia danego składnika odżywczego zapewnia określona porcja wyrobu.

Kupując produkt, należy zwrócić uwagę, czy informacja o wartości odżywczej odnosi się do wyrobu w formie, w jakiej jest on sprzedawany, czy do produktu po przyrządzeniu zgodnie z podaną instrukcją przygotowania. Jeśli do wyrobu spożywczego dodawane są witaminy lub składniki mineralne, wówczas w tabeli wartości odżywczej pojawia się dodatkowa informacja w postaci % RDA lub % ZDS. Skróty te są tożsame i oznaczają % Zalecanego Dziennego Spożycia (ZDS), czyli Recommended Daily Allowance (RDA), np. 25% RDA. Informacje te wskazują, w jakim stopniu 100 g lub 100 ml danego produktu pokrywa dzienne zapotrzebowanie osoby dorosłej na poszczególne witaminy lub składniki mineralne. Porównując te wartości w różnych produktach wzbogacanych, można odpowiednio komponować swoją dzienną dietę, kontrolując poziomy pokrycia zapotrzebowania na daną witaminę lub składnik mineralny.



7

Oświadczenia żywieniowe i zdrowotne

Oświadczenia żywieniowe są to dobrowolnie umieszczone komunikaty, przeznaczone dla osób zwracających uwagę na dobór produktów w codziennej diecie ze względu na ich właściwości odżywcze. Celem takich oświadczeń jest zwrócenie uwagi konsumentów na poziom pewnych składników odżywczych w danym produkcie, np.: „niska zawartość tłuszczu”, „bez dodatku cukrów”, „lekki”, „źródło witaminy C”. Warunki umieszczania na produktach oświadczeń żywieniowych są ściśle uregulowane.

Oświadczenia zdrowotne to komunikaty zwracające uwagę konsumentów na związek pomiędzy określonym składnikiem produktu lub danym rodzajem żywności a zdrowiem człowieka, np. „Wapń jest potrzebny dla prawidłowego wzrostu i rozwoju kości u dzieci”. Ich brzmienie i zakres stosowania są uregulowane prawnie i uzasadnione naukowo. Oświadczenia te występują tylko na pewnych produktach, których skład spełnia określone warunki.

Oznakowanie ekologiczne

Oznakowanie ekologiczne w postaci określeń „ekologiczny”, „bio”, „eko” lub w postaci specjalnego znaku graficznego można spotkać na produktach, które pochodzą z certyfikowanych gospodarstw, stosujących ekologiczne metody produkcji żywności wg określonych prawem metod przyjaznych dla środowiska i chowu zwierząt.

Na produktach posiadających specjalny charakter, związany z ich procesem produkcji, składem lub miejscem wytworzenia, **które przeszły odpowiednie procedury rejestracyjne** na poziomie unijnym i/lub krajowym, można znaleźć szereg dobrowolnie umieszczanych znaków graficznych, np.: Gwarantowana Tradycyjna Specjalność, Chronione Oznaczenie Geograficzne, Chroniona Nazwa Pochodzenia, Znak „Poznaj Dobrą Żywność”, Znak „Wiem, co wybieram”, „Znak jakości Q”.

8

Warto wiedzieć, że



informacje, które znajdują się na etykietach produktów spożywczych, dostarczają istotnych danych o wyrobach. Są one opracowywane według określonych, uregulowanych prawnie zasad, obowiązujących wszystkich producentów i dystrybutorów żywności. Wszystkie informacje muszą być zgodne z prawdą i nie wprowadzać nabywcy w błąd. Część danych o produktach umieszczana jest obowiązkowo, a niektóre można dodatkowo podawać dobrowolnie.

Dane o produkcie spożywczym zawsze powinny być wyrażone w języku polskim, tak aby można było łatwo zapoznać się z nimi i porównać z informacjami na innych wyrobach znajdujących się na rynku.

Informacje, które obowiązkowo podawane są na większości produktów żywnościowych, posiadających etykiety o największej powierzchni przekraczającej 10 cm², to:

Nazwa

Nazwa powinna wskazywać na charakter i rodzaj produktu w sposób bezpośredni lub opisowo. Można spotkać nazwy wprost określające zawartość wyrobu, np. „Pierogi z kapustą”, czy nazwy zwyczajowe łatwo pozwalające zidentyfikować produkt, np. „Kaszanka”, „Bigos”. W przypadku stosowania nazw fantazyjnych, zawsze powinna znaleźć się dodatkowa nazwa w postaci opisu, ułatwiająca określenie rodzaju i właściwości produktu. Aby umożliwić nabywcom świadomy wybór, często nazwie wyrobu towarzyszą dodatkowe informacje na temat procesów stosowanych w produkcji lub określające postać produktu, nie zawsze bowiem w momencie zakupu te szczegóły są widoczne. Dlatego pojawiają się określenia typu: sproszkowany, głęboko mrożony, zmielony itp.



1

Dane dotyczące składników produktu

Na etykietach wymienia się w malejącej kolejności składniki zastosowane do produkcji. Na początku wykazu znajdują się te składniki, których użyto najwięcej. Jeśli któryś ze składników jest podkreślony czy to w nazwie produktu, czy poprzez grafikę lub w innych formach oznakowania (np. tekst na opakowaniu „z dodatkiem kawałków wiśni”), wówczas podaje się również informację o procentowej zawartości takiego składnika w produkcie. Np. % wiśni (lub soku wiśniowego) w produkcie o nazwie „Kisiel wiśniowy”.

W wykazie składników wymieniane są surowce (w tym składniki potencjalnie alergenne), aromaty i substancje dodatkowe (znane jako E).

Substancje dodatkowe stosuje się ze względów technologicznych, aby sprzedawane wyroby miały odpowiednie cechy, jakość oraz trwałość. Wymienia się je na etykiecie, wskazując pełną nazwę danej substancji lub podając jej numer poprzedzony literą E. Dodatkowo określa się funkcję technologiczną, jaką pełni w danym produkcie. Użycie substancji dodatkowych jest ściśle uregulowane przepisami zarówno odnośnie rodzaju substancji, jak i dopuszczalnej ilości - nie ma w tym względzie dowolności. Substancje dodatkowe stosowane zgodnie z obowiązującymi przepisami są bezpieczne dla konsumentów, co zostało poparte wieloletnimi badaniami urzędowych instytucji naukowych przed dopuszczeniem do stosowania poszczególnych substancji.

Składniki alergenne, czyli takie, które u niektórych osób mogą wywoływać reakcje alergiczne to: zboża zawierające gluten, skorupiaki, jaja, ryby, orzechy, soja, mleko, seler, gorczyca, sezam, łubin, mięczaki oraz dwutlenek siarki i siarczyny obecne w większych stężeniach. W wykazach składników podaje się pełne nazwy użytych surowców alergicznych (np. orzechy arachidowe) lub odniesienie do określonego składnika alergennego, z którego wytworzono dany surowiec (np. lecytyna sojowa).

To ważne informacje dla tych konsumentów, którzy borykają się z problemem alergii.

Z myślą o nich producenci często zamieszczają na



2

etykietach wyrobów dodatkowe informacje o alergenach występujących na terenie zakładu produkcyjnego i mogących powodować niezamierzone śladowe zanieczyszczenie produktu, nawet jeśli do wytworzenia danego wyrobu w recepturze nie zastosowano takiego składnika alergennego.

To właśnie dlatego czasami można przeczytać: „może zawierać śladowe ilości...składnika alergennego”.

Oznakowanie GMO

Informacje odnoszące się do zawartości organizmów genetycznie zmodyfikowanych (GMO) można spotkać w wykazie składników produktu spożywczego w odniesieniu do konkretnego składnika, jeśli jest on organizmem genetycznie zmodyfikowanym (GMO) lub wyprodukowanym z takiego organizmu. W takiej sytuacji obok składnika lub w odnośniku (przypisie) pojawia się napis „genetycznie zmodyfikowane” lub „wyprodukowane z genetycznie zmodyfikowanego (nazwa składnika)”. Dla produktów jednoskładnikowych lub z innych powodów nie posiadających wykazu składników, określenia „genetycznie zmodyfikowane” lub „wyprodukowane z genetycznie zmodyfikowanego (nazwa organizmu)” umieszcza się na etykiecie w widocznym miejscu w sposób wyraźny i czytelny.

W produkcie mogą być zastosowane tylko takie składniki genetycznie zmodyfikowane, które zostały dopuszczone do użycia w Unii Europejskiej. Znakowanie GMO nie jest wymagane, jeśli obecność składników genetycznie zmodyfikowanych wynika z przypadkowego zanieczyszczenia takimi surowcami dopuszczonymi w Unii Europejskiej i nie przekracza 0,9%.

Data minimalnej trwałości („najlepiej spożyć przed”/„najlepiej spożyć przed końcem”) albo termin przydatności do spożycia („należy spożyć do”)

Informacja ta określa, do kiedy zapakowany produkt zachowuje swoje właściwości zdrowotne i jakościowe, czyli nie rozwijają się w nim szkodliwe dla zdrowia mikroorganizmy oraz nie zachodzą niekorzystne jakościowo zmiany, np. jętczenie tłuszczu czy trwałe rozwarstwienie.



3

Data minimalnej trwałości to data, do której prawidłowo przechowywany wyrób spożywczy zachowuje swoje właściwości, natomiast po jej upływie może nastąpić pogorszenie jego cech jakościowych.

Termin przydatności do spożycia jest to termin, po upływie którego produkt traci przydatność do spożycia i dotyczy środków spożywczych nietrwałych mikrobiologicznie, łatwo psujących się.

Podczas zakupów należy kontrolować powyższe daty i nie nabywać produktów przeterminowanych. Świeże owoce i warzywa, a także niektóre trwałe produkty spożywcze są zwolnione z obowiązku podawania daty minimalnej trwałości i terminu przydatności do spożycia, np. napoje alkoholowe, cukier, ocet, sól, gumy do żucia, pojedyncze porcje lodów.

Sposób przygotowania lub stosowania podaje się, jeżeli brak tej informacji mógłby spowodować niewłaściwe dalsze postępowanie przez konsumenta z zakupionym środkiem spożywczym.

Dane dotyczące producenta, paczkującego lub importera są podawane obowiązkowo w celu zidentyfikowania podmiotu, który odpowiada za produkt wprowadzany na rynek.

Pochodzenie produktu

Informację o kraju lub miejscu pochodzenia podaje się w przypadku, gdy jej brak mógłby wprowadzić w błąd kupującego. Dotyczy to sytuacji, gdy wyrób z powodu np. nazwy lub innej formy oznakowania czy prezentacji może kojarzyć się z pochodzeniem z określonych krajów lub regionów świata i tym samym mieć wpływ na decyzję o jego zakupie, gdy w rzeczywistości jest produkowany w innym kraju lub obszarze. Np. nazwanie sera „Ser Prowansalski” lub umieszczenie typowych dla Prowansji/Francji akcentów graficznych, gdy jest to wyrób lokalny, nie importowany, wymaga umieszczenia informacji o pochodzeniu. Są też kategorie produktów, dla których zawsze należy podać taką informację i są to: miód, owoce, warzywa, ryby, wołowina, oliwa z oliwek, jaja, wina i wyroby spirytusowe, importowany drób.



4



Federacja Konsumentów
Aleje Jerozolimskie 47 lokal 8
00-697 Warszawa
tel. 22 827 11 73
fax. 22 827 51 05
www.federacja-konsumentow.org.pl



**Polska Federacja
Producentów Żywności
Związek Pracodawców**
ul. Chałubińskiego 8
00-613 Warszawa
tel. 22 830 70 55
fax. 22 830 70 56
www.pfpz.pl



Kampania informacyjna Federacji Konsumentów
wspólnie z Polską Federacją Producentów Żywności
Związkiem Pracodawców