

# Znakowanie środków spożywczych wartością odżywczą

Czytaj etykiety!

Świadomy wybór produktu i wypracowane dobre nawyki żywieniowe to ważne elementy, które nierzadko decydują o kondycji naszego organizmu. Wszystkie produkty żywnościowe objęte są obowiązkiem znakowania. Dzięki etykietom, każdy konsument ma możliwość zapoznać się przed zakupem z informacjami dotyczącymi składników, w tym alergennych, terminu przydatności do spożycia, warunków przechowywania, sposobu przygotowania, a także wartości odżywczej i energetycznej produktu. Czytajmy więc etykiety. To wiedza na wagę naszego zdrowia, a czasem też i życia.

Wartość odżywcza środka spożywczego oznacza jego szczególne właściwości ze względu na energię (wartość kaloryczną) oraz składniki odżywcze. Podawanie wartości odżywczej na opakowaniach produktów pełni rolę edukacyjną, a tym samym jest czynnikiem umożliwiającym konsumentom dokonanie świadomego wyboru żywności dostępnej na rynku, zgodnie z ich indywidualnymi potrzebami.

Obowiązek znakowania środków spożywczych wartością odżywczą wynika z zapisów rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady Nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności (...).

**W związku z powyższym na etykietach środków spożywczych powinny być umieszczone następujące informacje:**

I. wartość energetyczna, wyrażona w kilodżulach (kJ) i kilokaloriach (kcal), oraz

II. zawartości niżej wymienionych składników odżywczych, wyrażona w gramach (g), miligramach (mg) lub mikrogramach (µg):

1. tłuszczu
2. kwasów tłuszczowych nasyconych
3. węglowodanów
4. cukrów
5. białka
6. soli (w odpowiednich przypadkach bezpośrednio w pobliżu informacji o wartości odżywczej można umieścić komunikat, iż zawartość soli wynika z obecności naturalnie występującego sodu).

**Ponadto na zasadzie dobrowolności, można uzupełnić ww. informację o ilość jednego lub większej liczby z następujących składników odżywczych:**

- kwasy tłuszczowe jednonienasycone
- kwasy tłuszczowe wielonienasycone
- alkohole wielowodorotlenowe
- skrobia
- błonnik
- każda z witamin lub każdy ze składników mineralnych wymienionych w załączniku XIII do rozporządzenia części A pkt 1 i obecnych w znacznej ilości zgodnie z jej definicją zawarta w załączniku XIII do rozporządzenia w części A pkt 2.

**Informacje o wartości odżywczej muszą być:**

- zawarte w tym samym polu widzenia,
- zaprezentowane w czytelnym formacie najlepiej w formie tabeli, a jeżeli nie ma na to miejsca w zapisie liniowym,
- prezentowane w kolejności określonej w załączniku XV rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady Nr

1169/2011 z dnia 25 października 2011r.

Wartość energetyczna i ilość składników odżywczych powinna być wyrażana w przeliczeniu na 100g lub 100 ml produktu. Dobrowolnie, informacje o wartości odżywczej można wyrażać w przeliczeniu na porcję lub jednostkową ilość żywności dla danego produktu łatwo rozpoznawalną dla konsumenta (ale pod warunkiem, gdy na etykiecie jest podana liczba porcji lub jednostkowych ilości zawartych w opakowaniu).

Z obowiązku podawania informacji o wartości odżywczej są zwolnione produkty wymienione w załączniku V do cytowanego rozporządzenia, w tym np. produkty nieprzetworzone, wody, zioła, przyprawy, sól, guma do żucia, żelatyna, drożdże.

źródło:<http://psse-hajnowka.pl/>