



# CO KRYJE ETYKIETA?

**Anna Przeliorz-Pyszczyk, Anna Czekajło  
Zakład Dietetyki Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu**

1

## NAZWA PRODUKTU

Pozwala na prawidłową identyfikację produktu (np. czy kupujemy ser czy też produkt seropodobny). W przypadku niektórych produktów przy nazwie podawane są dodatkowo obowiązkowe informacje np. dotyczące jego pakowania, takie jak „pakowany w atmosferze ochronnej” np. na opakowaniu sera.

2

## OŚWIADCZENIA ŻYWIENIOWE

Dobrowolne informacje o zaletach żywieniowych produktu. Tylko produkty spełniające określone kryteria można opatrzyć słowem „źródło”, „niska zawartość” itp.

3

## WYKAZ SKŁADNIKÓW

Wskazuje, z jakich surowców produkt został wytworzony. Składniki są podawane w ilości malejącej, czyli tego, który jest wymieniony na początku listy, jest w produkcie najwięcej. Składniki mogące powodować alergie lub nietolerancję są wyraźnie odróżnione pogrubieniem, podkreśleniem lub kolorem od innych składników.

4

## WARTOŚĆ ODŻYWCZA

Ta informacja na etykiecie wskazuje, jaką wartość energetyczną i ile wybranych składników odżywczych znajduje się w produkcie. Informacja ta podawana jest w przeliczeniu na 100 g lub 100 ml produktu. Dodatkowo może być podana wartość procentowa referencyjnych wartości spożycia, która wskazuje jaką część RWS na energię lub dany składnik odżywczy pokrywa 100 g/100 ml i/lub porcja produktu.

5

## TERMIN PRZYDATNOŚCI DO SPOŻYCIA

Podawany jest na produktach, które szybko się psują np. produkty mleczne. Po przekroczeniu daty wskazanej na opakowaniu produkt nie powinien być spożywany, ponieważ jest uznawany za niebezpieczny.

# Jak czytać etykiety?

## 1 SER EDAM W PLASTRACH 150 g

Pakowany w atmosferze ochronnej.

## 2 ŹRÓDŁO WAPNIA

Wyprodukowano w Polsce

## 3 SKŁADNIKI: mleko, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia, barwnik: annato.

| Wartość odżywcza produktu       | w 100 g          |
|---------------------------------|------------------|
| Wartość energetyczna            | 1441 kJ/374 kcal |
| Tłuszcz                         | 27 g             |
| w tym kwasy tłuszczowe nasycone | 17 g             |
| Węglowodany                     | 0 g              |
| w tym cukry                     | 0 g              |
| Białko                          | 26 g             |
| Sól                             | 1,5 g            |

## 5 NALEŻY SPOŻYĆ DO: / 6 NAJLEPIJ SPOŻYĆ PRZED (KOŃCEM)

12.03.2017

## 8 PRZECHOWYWAĆ w temperaturze od 0°C do +10°C.

Po otwarciu opakowania przechowywać nie dłużej niż 48 godzin w temperaturze od 0°C do +10°C.

6

## DATA MINIMALNEJ TRWAŁOŚCI

Oznacza, że do wskazanego terminu producent gwarantuje zachowanie przez produkt właściwej jakości. Nie oznacza to, że po przekroczeniu wskazanej daty produkt nie może być spożywany.

7

## JAK KORZYSTAĆ Z INFORMACJI Z TABELI?

Jak korzystać z informacji o wartości odżywczej i referencyjnych wartościach spożycia (RWS) znajdujących się na opakowaniu żywności? Z informacji o wartości odżywczej dowiemy się jaką wartość energetyczną i ile poszczególnych składników odżywczych znajduje się w 100 g/100 ml produktu. By konsumentom było łatwiej korzystać z tych danych, często producenci dodatkowo podają te informacje w przeliczeniu na określoną porcję produktu.

Referencyjne wartości spożycia dla tłuszczu, kwasów tłuszczowych nasyconych, węglowodanów, cukrów, białka i soli zostały określone dla osób dorosłych. Odnoszą się one do referencyjnej wartości energetycznej przeciętnej diety dorosłego człowieka (przyjętej na potrzeby znakowania żywności wartością odżywczą) wynoszącej 8400 kJ/2000 kcal dziennie. Referencyjne wartości spożycia wynoszą odpowiednio:

### Referencyjne wartości spożycia (RWS)

| Wartość energetyczna      | 8400kJ / 2000 kcal |
|---------------------------|--------------------|
| Tłuszcz                   | 70 g               |
| Kwasy tłuszczowe nasycone | 20 g               |
| Węglowodany               | 260 g              |
| Cukry                     | 90 g               |
| Białko                    | 50 g               |
| Sól                       | 6 g                |

Dla przykładu: referencyjna wartość spożycia dla tłuszczu wynosi 70 g, co znaczy, że ilość tłuszczu spożytego w ciągu dnia (pochodząca ze wszystkich produktów i potraw) nie powinna przekroczyć tej wartości. Odczytaliśmy z etykiety, że w 100 g sera znajduje się 27 g tłuszczu, a my zjedliśmy 2 plasterki (30 g) to ilość tłuszczu jaką spożyliśmy wynosi 8,1 g. Do 70 g zostało jeszcze 61,9 g.



8

## WARUNKI PRZECHOWYWANIA I WARUNKI UŻYCIA

To ważna informacja podawana dla produktów, które muszą być przechowywane w odpowiednich warunkach, aby nie uległy zepsuciu.

# do vs. przed?

- „Należy spożyć do...” – czyli tzw. termin przydatności do spożycia. Wskazana data określa **termin, po upływie którego produkt spożywczy nie nadaje się do wykorzystania, a więc nie można go spożywać**. Takie określenie można najczęściej znaleźć na najmniej trwałych produktach typu: mięso, produkty garmażeryjne, schłodzone potrawy gotowe do spożycia, mleko czy produkty mleczne nie sterylizowane.
- „Najlepiej spożyć przed końcem...” – tzw. data minimalnej trwałości, **do której prawidłowo przechowywany produkt zachowuje swoje właściwości**. Producenci nie mają wymogu oznaczania datą minimalnej trwałości produktów takich jak: świeże owoce i warzywa, sól kuchenna, cukier w stanie stałym, ocet, wyroby piekarnicze i cukiernicze, napoje o zawartości alkoholu wynoszącej 10% objętościowo i więcej.



**polsoja**

### Wędlina sojowa o smaku drobiowym

Wędlina bezmięsa z dodatkiem zielonych oliwek. Doskonała jako alternatywa dla tradycyjnych wędlin. Polecamy jako dodatek do sałatek warzywnych, kanapek, pizzy lub naleśników. Produkt w 100% roślinny, zawierający białko soi niemodyfikowanej genetycznie, białko pszenne, a niezawierający tłuszczu zwierzęcego i cholesterolu. Produkt o wysokiej zawartości białka i niskiej zawartości cukrów oraz tłuszczów nasyconych. **Nie zawiera konserwantów.**

Porcja 33 g (2 plastry) dostarcza:

| Wartość odżywcza          | w 100 g            | w jednej porcji   | % GDA* |
|---------------------------|--------------------|-------------------|--------|
| Wartość energetyczna      | 166 kcal<br>706 kJ | 55 kcal<br>234 kJ | 3%     |
| Białko                    | 16,4 g             | 5,4 g             | 11%    |
| Węglowodany               | 5,9 g              | 2,0 g             | 1%     |
| Cukry                     | 0,9 g              | 0,3 g             | 0%     |
| Tłuszcze                  | 8,5 g              | 2,8 g             | 4%     |
| Kwasy tłuszczowe nasycone | 0,6 g              | 0,2 g             | 1%     |
| Błonnik                   | 0,7 g              | 0,2 g             | 1%     |
| Sód                       | 0,8 g              | 0,3 g             | 13%    |

kcal 55    cukry 0,3 g    tłuszcze 2,8 g    kwasy tłuszczowe nasycone 0,2 g    sód 0,3 g    białko 5,4 g  
 3%    0%    4%    1%    13%    11%

\* % wskazanego dziennego spożycia dla osoby dorosłej. Indywidualne zapotrzebowanie na poszczególne składniki odżywcze może być wyższe lub niższe, zależnie od płci, wieku, poziomu aktywności fizycznej i innych czynników.

Przechowywać w temperaturze od 1 do 5°C  
 Maksy. spójny do:  
 Numer partii:  
 Pakowane w atmosferze ochronnej

5 901473 021101 >

Składniki: woda, białko sojowe 12,5%, olej roślinny, białko pszenne (gluten), skrobia kukurydziana E 1422, karagen - substancja zagęszczająca, aromaty i ekstrakty przypraw, oliwki zielone, sól, błonnik cytrusowy, przyprawy.

**POLSOJA sp. j.**  
 ul. M. Dąbrowskiej 6, 05-806 Komorów  
 tel. (022) 736 14 30, mail: mail@polsoja.com.pl  
 www.polsoja.com.pl

### SEREK NATURALNY

**Składniki:** mleko, śmietanka, mleko w proszku, bakterie fermentacji mlekowej.  
 Występowanie serwatki jest naturalne dla serka.

### Wartość odżywcza produktu

|                                 | w porcji            |                     | % RWS*         |
|---------------------------------|---------------------|---------------------|----------------|
|                                 | w 100 g             | 200 g               | w porcji 200 g |
| Wartość energetyczna            | 476 kJ/<br>114 kcal | 953 kJ/<br>229 kcal | 11%            |
| Tłuszcz                         | 7,5 g               | 15 g                | 21%            |
| w tym kwasy tłuszczowe nasycone | 5,2 g               | 10 g                | 52%            |
| Węglowodany                     | 4,7 g               | 9,4 g               | 4%             |
| w tym cukry                     | 3,2 g               | 6,4 g               | 7%             |
| Białko                          | 7,0 g               | 14 g                | 28%            |
| Sól                             | 0,10 g              | 0,20 g              | 3%             |

\*Referencyjna wartość spożycia dla przeciętnej osoby dorosłej (8 400 kJ/2 000 kcal).



| Składnik Odżywczy         | Wskazane dzienne spożycie GDA |
|---------------------------|-------------------------------|
| Wartość energetyczna      | 2000 kcal                     |
| Białko                    | 50 g                          |
| Węglowodany               | 270 g                         |
| Tłuszcz                   | Nie więcej niż 70 g           |
| Kwasy tłuszczowe nasycone | Nie więcej niż 20 g           |
| Błonnik                   | 25 g                          |
| Sód (sól)                 | Nie więcej niż 2,4 g (6 g)    |
| Cukry                     | Nie więcej niż 90 g           |
| W tym cukry dodane        | Nie więcej niż 50 g           |

### 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



# Ile mogę zjeść?

$$655,1 + (9,567M) + (1,85W) - (4,68L)$$

x 1,4 siedzący tryb życia

x 1,6 aktywny tryb życia

50% W, 15% B, 35% TŁ



Kiedy producent może dodać coś ekstra  
do Twojego dania?



- uzasadniona potrzeba ich zastosowania (np. są konieczne w procesie produkcji danego wyrobu),
- nie jest możliwe uzyskanie takiego samego efektu przy zastosowaniu innych środków,
- **nie wprowadzają konsumenta w błąd,**
- **brak zagrożenia dla życia i zdrowia konsumenta** (przy zalecanym poziomie ich dodawania, opartym na licznych badaniach),

- niemożliwe jest stosowanie ich w celu ukrycia skutków wykorzystania nieodpowiednich surowców.



# Dlaczego?

- zapobieganie niekorzystnym zmianom smaku, barwy, zapachu,
- wydłużenie okresu trwałości: zahamowanie rozwoju drobnoustrojów, utleniania ważnych składników odżywczych,
- zwiększenie atrakcyjności wyrobu, np. poprzez stosowanie barwników,
- urozmaicenie asortymentu, powstawanie nowych produktów, np. typu „light”,
- zwiększenie efektywności procesu produkcyjnego



# Tajemnicze E!

Pod literą "E" i trzema cyframi znajdują się grupy substancji dodawanych do produkcji żywności:

- E-100 - E-180 – barwniki
- E-200 - E-283 – konserwanty
- E-290 - E-385 - przeciwutleniacze, stabilizatory, regulatory kwasowości
- E-400 - E-495 - zagęszczacze i stabilizatory
- E-500 - E-1518 - regulatory kwasowości, środki spulchniające, przeciwzbrylające, klarujące, wzmacniacze smaku





0219 –powiat świdnicki woj.dolnośląskie



# PORZĄDEK W LODÓWCE!

## NABIAŁ, SERY, MASŁO, JAJKA, JOGURTY



NIE PRZEPELNIJ PÓLEK - POZWÓL NA PRZEPLÝW POWIETRZA

## WĘDLINY, GOTOWE POTRAWY



RESZTKI

NIGDY NIE WKŁADAJ CIEPŁEGO JEDZENIA DO LODÓWKI

## SUROWE MIĘSO



OWOCE MORZA SUROWE RYBY

WKŁADAJ SUROWE JEDZENIE NA TALERZU, LUB W PUDEŁKU, BY CHRONIĆ PRZED KAPANIEM

## WARZYWA



## OWOCE



PRZECHOWUJ OWOCE I WARZYWA W OSOBNYCH SZUFLADACH



Zawsze zamykaj drzwi lodówki!

Nie trzymaj w lodówce bananów, ziemniaków, cebuli i czosnku.



## DOPUSZCZALNY OKRES MROŻENIA

### MIĘSO

|  |                |      |
|--|----------------|------|
|  | steaki         | 6-12 |
|  | mięso pieczone | 9-12 |
|  | mięso mielone  | 3-4  |
|  | boczek         | 1    |
|  | kielbasa       | 1-2  |
|  | zupy           | 4    |
|  | bulion         | 4-6  |
|  | gulasz         | 4-6  |

### DRÓB

|  |                        |     |
|--|------------------------|-----|
|  | w całości              | 1   |
|  | części                 | 6-9 |
|  | jajka (nie w skorupce) | 9   |

### RYBY

|  |                      |     |
|--|----------------------|-----|
|  | z małą zaw. tłuszczu | 6   |
|  | tłuste               | 2-3 |
|  | w panierce           | 4-6 |
|  | ugotowane            | 4-6 |
|  | wędzone              | 2   |
|  | owoce morza          | 2   |

### NABIAŁ

|  |           |     |
|--|-----------|-----|
|  | masło     | 9   |
|  | margaryna | 12  |
|  | lody      | 2   |
|  | sery      | 6   |
|  | jogurty   | 1-2 |

### INNE

|  |                |      |
|--|----------------|------|
|  | ryż            | 6    |
|  | mąka           | 12   |
|  | chleb          | 3    |
|  | ciasto         | 2-3  |
|  | ciastka        | 4-6  |
|  | pizza          | 1-2  |
|  | zioła          | 12+  |
|  | przyprawy      | 12+  |
|  | orzechy        | 9-12 |
|  | tofu           | 5    |
|  | sok w kartonie | 8-12 |
|  | owoce          | 12   |
|  | warzywa        | 8    |

# Jak najlepiej przechowywać warzywa i owoce?

Schowaj do lodówki

Przechowuj w temperaturze pokojowej



Źr: <http://be-healthy-and-beauty.blog.pl/co-nalezy-trzymac-z-lodowce/>



**Zielonych warzyw** (takie jak sałata, ogórki, brokuły, szparagi) nie powinno się przechowywać razem z produktami wydzielającymi etylen, który sprawia, że w jego obecności żywność szybciej dojrzewa.

Zżółkną one wtedy szybciej i się zepsują.

**Etylen** jest w takich owocach jak **papryka, banany, jabłka, gruszki czy pomidory.**



Dziękujemy za uwagę!



Fundacja  
Kreatywnie  
dla Zdrowia



**UNIwersytet Medyczny**  
IM. PIASTÓW ŚLĄSKICH WE WROCLAWIU