

Tylko 30% konsumentów czyta etykiety spożywcze

20 lutego 2017

Zaledwie 3 na 10 konsumentów czyta etykiety na artykułach spożywczych. Najczęściej sprawdzamy tylko termin przydatności do spożycia, a na pozostałe informacje nie zwracamy uwagi. Zgodnie z przepisami nawet na najmniejszym opakowaniu muszą znaleźć się takie informacje, jak nazwa produktu, lista alergenów, zawartość netto oraz data minimalnej trwałości lub termin przydatności do spożycia. Na nieco większych znajdziemy również skład, warunki przechowywania czy użycia i wartość odżywczą. Dzięki lekturze etykiet możemy robić świadome zakupy i wybierać takie produkty, które będą miały korzystny wpływ na nasze zdrowie.

Eksperci zaznaczają, że etykiety żywności oferowanej konsumentom w opakowaniach muszą być czytelne, nieusuwalne, zrozumiałe. Nie mogą wprowadzać w błąd i pomijać istotnych informacji.

„Etykiety to podstawowe źródło informacji o produkcie i to właśnie one pozwalają nam dokonać świadomego wyboru żywieniowego. Dlatego warto się z nimi zapoznać, bo w ten sposób możemy odpowiedzieć sobie na pytanie, czy to jest na pewno produkt dla mnie lub dla mojego dziecka. Duża grupa konsumentów to alergicy, a na etykietach znajdziemy również informacje o tym, czy te produkty mogą się znaleźć bezpiecznie w ich diecie” – mówi agencji informacyjnej Newseria Lifestyle Katarzyna Zadka, specjalista ds. żywienia.

Najważniejsze informacje, które powinny się znaleźć na etykietach produktów, to nazwa, termin przydatności do spożycia czy data minimalnej trwałości, a także skład produktu, wartości odżywcze i masa netto. „Pamiętajmy, że również sposób, w jaki zapisywane są informacje o składzie, podlega

pewnym regulacjom. Składniki powinny być umieszczone w kolejności malejącej, czyli ten, który jest na pierwszym miejscu, znajduje się w największej ilości w produkcie. Po drugie, w tym składzie powinny być odpowiednio wyróżnione alergeny. Producenci robią to w różny sposób, używając dużych liter czy pogrubiając czcionkę. Co ważne, jeżeli np. w produkcie mamy oleje roślinne, to zawsze powinno być podane, jakiego są rodzaju” – tłumaczy Katarzyna Zadka.

Data ważności produktów spożywczych jest oznaczona w postaci terminu przydatności do spożycia lub daty minimalnej trwałości – w zależności od typu produktu i jego podatności na psucie się. Jeśli na etykiecie widnieje sformułowanie „Należy spożyć do...”, oznacza to, że po upływie tego terminu produkt bezwzględnie nie powinien być spożywany. Takie oznaczenie stosuje się dla takich produktów jak np. wędliny czy produkty mleczne.

Jeśli na opakowaniu jest zapis „Najlepiej spożyć przed...” lub „Najlepiej spożyć przed końcem...”, to mamy do czynienia z datą minimalnej trwałości. Upływ daty minimalnej trwałości nie oznacza, że produkt jest niebezpieczny i że jego jakość jest znacznie gorsza, dlatego zanim go wyrzucimy, warto ocenić jego stan i jeśli nie budzi naszych wątpliwości, wykorzystać w kuchni. Datę minimalnej trwałości stosuje się dla produktów suchych jak np. kasza czy makaron. „Termin przydatności do spożycia to jest pierwsza rzecz, którą najczęściej czytamy. Ten nawyk powinniśmy dalej utrzymywać” – mówi Katarzyna Zadka.

Warto też wziąć pod uwagę wartość odżywczą produktu. W specjalnych tabelach często mamy podane przeliczenie nie tylko na 100 g czy 100 ml, lecz także na pojedynczą porcję. W ten sposób dzięki analizie etykiety możemy wybrać taką ilość tłuszczu czy cukru, która dla nas będzie optymalna. „Warto zwrócić uwagę również na referencyjną wartość spożycia. Nie każdy wie, czy 10 g tłuszczu w jakimś produkcie to dużo w diecie. Referencyjna wartość spożycia jest po to, żeby pokazać nam, jaki ułamek procentowego dziennego zapotrzebowania na

dany składnik pokryje nam ten produkt” – wyjaśnia Katarzyna Zadka.

Choć na przestrzeni ostatnich lat wzrasta świadomość i coraz więcej osób czyta etykiety, to wciąż u niewielu konsumentów jest to stały nawyk. W badaniu IPSOS z 2015 roku 31 proc. konsumentów deklarowało, że zawsze lub często zapoznają się z pełną informacją na produktach. 70 proc. czyta jedynie termin przydatności do spożycia. „Warto, żebyśmy edukowali swoje dzieci w tym zakresie” – dodaje Katarzyna Zadka.

Na etykietkach produktów spożywczych często znajdują się też oznaczenia kodowe z literą „E”. Spis środków dodawanych do żywności podzielony jest na kilka grup: E100–E199 (barwniki), E200–E299 (konserwanty i regulatory kwasowości), E300–E399 (przeciwutleniacze), E400–E499 (emulgatory, środki spulchniające, żelujące), E500–E599 (środki pomocnicze), E600–E699 (wzmacniacze smaku), E900–E999 (środki słodzące, nabłyszczające i inne), E1000–E1999 (stabilizatory, konserwanty, zagęstniki i inne).

Źródło: Newseria.pl