

Mądre zakupy

Kryteria wyboru żywności

Mądre zakupy

Plan prezentacji:

- Podstawowe definicje
- Rady dla kupującego
- Etykiety produktów żywnościowych
- Substancje dodatkowe
- Wzbogacanie żywności
- Znakowanie żywności ekologicznej
- Znakowanie jaj
- Po powrocie z zakupów

Mądre zakupy

Żywność

- substancje lub ich mieszaniny spożywane przez człowieka, w celu dostarczenia organizmowi niezbędnych składników odżywczych.

Żywność (środek spożywczy)

- każda substancja lub produkt, przetworzony, częściowo przetworzony lub nieprzetworzony, przeznaczony do spożycia przez ludzi, w tym napoje, gumy do żucia, woda oraz składniki żywności celowo dodawane do żywności w procesie produkcji

definicja w/g Rozporządzenia (WE) nr 178/2002

Mądre zakupy

**Europejskie i polskie prawo ma na celu
ochronę zdrowia i życia konsumentów,**

WIĘC Z DEFINICJI:

ŻYWNOŚĆ JEST BEZPIECZNA!

Mądre zakupy

Na bezpieczeństwo żywności mają wpływ warunki sanitarno – higieniczne :

- produkcji rolniczej;
- przetwórstwa żywności;
- obrotu handlowego;
- przygotowania żywności (w domu, restauracji);

*Nikt tak dobrze
i sumiennie
o ciebie nie zadba,
jak ty sam zadbasz
o siebie
i własne zdrowie.*

Mądre zakupy

Rady dla kupującego:

- planujmy zakupy;
- w miarę możliwości kupujmy od producentów żywności oraz wybierajmy produkty, które przebyły jak najkrótszą drogę od producenta do klienta;
- chcąc kupić świeże artykuły, wybierajmy sklepy, które mają sprawdzoną renomę;
- kupujmy żywność jak najmniej przetworzoną;
- nie kupujmy produktów łatwo psujących się, jeśli nie wykorzystamy ich od razu;

Mądre zakupy

... oraz:

- **czytajmy etykiety produktów;**
- zwróćmy uwagę na warunki przechowywania (np. temperatura);
- oceńmy wygląd, zapach produktu i stan opakowania;

Mądre zakupy

Etykieta produktu powinna zawierać:

- **nazwę produktu;**
- **skład surowcowy** – nazwy składników użytych do produkcji w kolejności malejącej według zawartości wagowej;
- **informację o alergenach** – składniki, które powodują alergie muszą być wyróżnione
- **termin przydatności do spożycia lub data minimalnej trwałości**
 - **termin przydatności do spożycia** to data, po upływie której produkt nie powinien być spożywany. Data jest poprzedzana określeniem „należy spożyć do”. Jest stosowany w przypadku produktów łatwo psujących się.
 - **data minimalnej trwałości** to data, do której prawidłowo przechowywana żywność zachowuje wszystkie swoje właściwości. Jest poprzedzana określeniem „najlepiej spożyć do” lub „najlepiej spożyć przed”.

Mądre zakupy

Etykieta produktu powinna zawierać:

- **waga netto lub liczba sztuk**
- **wartość odżywcza** — podawana zwykle w 100 g lub 100 ml, lub innej określonej porcji. Znakowanie wartością odżywczą obejmuje: wartość energetyczną oraz zawartość tłuszczu, kwasów tłuszczowych nasyconych, węglowodanów, cukrów, białka i soli. Może ona zostać rozszerzona o zawartość kwasów tłuszczowych jednonienasyconych, kwasów tłuszczowych wielonienasyconych, alkoholi wielowodorotlenowych, skrobi, błonnika, witamin lub składników mineralnych.
- **sposób przygotowywania lub stosowania produktu**, jeśli bez tych informacji produkt mógłby zostać niewłaściwie wykorzystany;
- **sposób przechowywania**
- **dane podmiotu wprowadzającego produkt do obrotu**
- **oznaczenie partii**

Mądre zakupy

Lista alergenów:

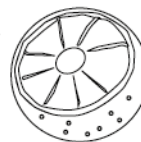
- **zboża zawierające gluten**, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe;
- **skorupiaki** i produkty pochodne;
- **jaja** i produkty pochodne;
- **ryby** i produkty pochodne;
- **orzeszki ziemne** i produkty pochodne;
- **nasiona soi** i produkty pochodne;
- **mleko** i produkty pochodne (łącznie z **laktozą**);
- **orzechy**, tj. migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzeszki pekan, orzechy brazylijskie, pistacje/orzechy pistacjowe, orzechy makadamia, a także produkty pochodne
- **seler** i produkty pochodne
- **gorczyca** i produkty pochodne
- **nasiona sezamu** i produkty pochodne
- **dwutlenek siarki i siarczyny**;
- **łubin** i produkty pochodne;
- **mięczaki** i produkty pochodne;

Mądre zakupy

- **Znakowanie wartością odżywczą jest obowiązkowe;**
- **Wartość odżywcza żywności** informuje o zawartości niezbędnych dla organizmu składników, ich wzajemnych proporcjach i biodostępności;
- Podawana w odniesieniu do określonej porcji produktu np. **w 100 g lub 100 ml**, lub innej określonej porcji.
- **Znakowanie wartością odżywczą obejmuje:**
 - wartość energetyczną
 - tłuszczy i kwasy tłuszczowe nasycone,
 - węglowodany i cukry,
 - białka,
 - sól.
- **Może ona zostać rozszerzona o zawartość:**
 - kwasów tłuszczowych jednonienasyconych, kwasów tłuszczowych wielonienasyconych,
 - alkoholi wielowodorotlenowych,
 - skrobi,
 - błonnika,
 - witamin
 - składników mineralnych.

Mądre zakupy

AROMATYCZNA POMARAŃCZA



napój o smaku pomarańczowym

Skład: woda, syrop glukozowy, zagęszczony sok pomarańczowy (5%), **laktoza**, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, aromat identyczny z naturalnym.

Wartość odżywcza:

	w 100 ml	w 330 ml
energia	60 kcal	198 kcal
tłuszcze,	0,2 g	0,6 g
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	0,0 g	0,0 g
węglowodany,	14,0 g	46,0 g
w tym cukry	10,0 g	33,0 g
białko	0,5 g	1,6 g
sól	0,2 mg	0,6 mg



Przechowywać w suchym i ciemnym miejscu, w temperaturze pokojowej.

Sposób przygotowania: podawać schłodzony.

PRODUCENT: NapójCompany Sp. z o.o.
ul. Owocowa 1, 01-111 Warszawa
tel. 22 777 66 55

Wyprodukowano w Polsce.

Nr partii: 02022019/1603

Najlepiej spożyć przed: 12-2020

330 ml

Mądre zakupy

Etykieta nie może:

- wprowadzać w błąd konsumenta za pomocą rysunku, tekstu odnośnie właściwości, składu, ilości, pochodzenia lub metody produkcji;
- przypisywać działania lub właściwości, których nie ma np. zapobieganiu chorobom i leczeniu;
- stosować określenia „zdrowy”, „bezpieczny”, itp.;
- stosować określenia „bio”, jako elementu nazwy produktu, który nie jest produktem rolnictwa ekologicznego;

Mądre zakupy

Substancje dodatkowe:

- w Europie stosuje się numerację substancji dodatkowych dozwolonych do stosowania w żywności;
- każda substancja ma swój symbol, np. E-300, czyli kwas askorbinowy;
- ułatwiają przetwórstwo żywności lub zwiększają bezpieczeństwo mikrobiologiczne, stosowane w ilościach które dopuszczają normy;
- mogą być naturalne, identyczne z naturalnymi i syntetyczne;

Mądre zakupy

Składniki dodatkowe według numeracji „E”:

E-100 do E-180	Barwniki
E-420 i E-421 oraz E-950 do E-968	Słodziki
Inne numery	Inne dodatki, np.: konserwanty, przeciwutleniacze, synergenty, emulgatory, stabilizatory, zagęstniki, regulatory kwasowości, dodatki przetwórcze, substancje wzmacniające smak, środki nabłyszczające

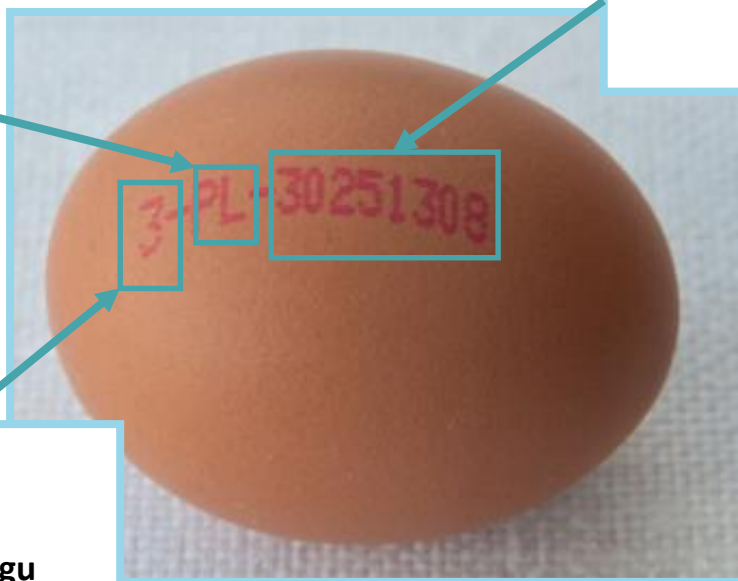
Mądre zakupy

Znakowanie jaj jako przykład oznakowania specyficznej grupy żywności

Kod państwa, w którym
wyprodukowano jajo;
PL - Polska

Oznaczenie zakładu, czyli
weterynaryjny numer
identyfikacyjny

Kod systemu hodowli:
0 – chów ekologiczny
1 – chów na wolnym wybiegu
2 – chów ściółkowy
3 – chów klatkowy



Mądre zakupy

Po powrocie z zakupów:

- owoce i warzywa przechowujemy w lodówce, najlepiej w przeznaczonych do tego pojemnikach, na dole; bananów i pomidorów raczej nie wkładamy do lodówki;
- grzyby przechowujemy w papierowych torebkach;
- produkty mrożone wkładamy jak najszybciej do zamrażarki;
- mięso przechowujemy jak najkrócej w lodówce i z dala od innych produktów;

Mądre zakupy

Po powrocie z zakupów:

- produkty wysokotłuszczowe przechowujemy w pojemnikach szklanych;
- zawartość puszek po otwarciu przekładamy do szklanych lub porcelanowych opakowań (do 24h);
- soki i produkty paczkowane po otwarciu przechowujemy w lodówce (jak najkrócej);
- oliwę i olej przechowujemy w szczelnych, ciemnych butelkach;

PAMIĘTAJ!

Nikt tak dobrze i sumiennie
o ciebie nie zadba,
jak ty sam zadbasz o siebie
i własne zdrowie.