Konsumencie, kupujesz artykuły żywnościowe?

Pamiętaj o kilku wskazówkach:

- **niska cena = wysoka jakość? Nie sugeruj się atrakcyjną ceną**, ponieważ często wiąże się ona z obniżeniem jakości. Warto pamiętać, że zejście poniżej pewnego poziomu cen musi się odbyć kosztem jakości (np. z powodu zastosowania gorszych, a więc tańszych surowców);

- **nie kupuj żywności nieznanego pochodzenia**, szczególnie na targowiskach i bazarach, gdyż np. miód zakupiony w takich okolicznościach może się okazać bezwartościową, płynną słodką substancją (jak to wykryto podczas kontroli);

- **czytaj** dokładnie **informacje** zamieszczone **na etykiecie**, zwłaszcza te podane drobnym drukiem. Nie sugeruj się atrakcyjną szatą graficzną opakowania ani wyeksponowaną fantazyjną nazwą, która często zamiast informować o rodzaju wyrobu może wprowadzić w błąd – należy wtedy szukać na opakowaniu właściwej nazwy, z reguły podanej znacznie mniejszą czcionką;

- pamiętaj, że w oznakowaniu środków spożywczych powinny znajdować się następujące podstawowe informacje: **nazwa rodzajowa produktu** (np. „kiełbasa suszona", „mleko pełne"), **termin przydatności do spożycia** (np. „należy spożyć do …") lub **data minimalnej trwałości** (np. „najlepiej spożyć przed…"), **wykaz składników**, warunki przechowywania, zawartość netto, **oznaczenie producenta** lub innego podmiotu wprowadzającego produkt do obrotu. Ponadto poszczególne grupy produktów, w zależności od ich charakteru i składu, muszą być znakowane dodatkowymi informacjami określonymi w przepisach;

- w celu dokonania właściwego wyboru, który spełni nasze oczekiwania, **warto porównywać skład podobnych produktów**, np. śmietany (może ona zawierać substancje dodatkowe dozwolone bądź nie zawierać ich w ogóle) lub parówek (zawartość mięsa może w nich wynosić od 20 do 70 proc.). Producent ma obowiązek podawać procentową zawartość głównego składnika, np. mięsa dla wędlin;

- wybierając produkty z informacjami typu „niska zawartość tłuszczu", „bez dodatku cukrów", itp. które – w świetle obowiązujących przepisów – są oświadczeniami żywieniowymi, powinno się jednocześnie **sprawdzić wartość odżywczą**, która jest nieodłącznym elementem takich oświadczeń i musi być podana na opakowaniu. Jest to istotne szczególnie dla osób stosujących różnego rodzaju diety, bowiem np. może się okazać, że jogurt smakowy o obniżonej zawartości tłuszczu zawiera duże ilości węglowodanów (cukrów);

- **sprawdź aktualność terminów przydatności do spożycia** i dat minimalnej trwałości oraz warunki przechowywania – np. czy artykuły mleczarskie lub przetwory mięsne znajdują się w urządzeniach chłodniczych, zwłaszcza w sytuacji, w której temperatura przechowywania zalecana przez producenta jest poniżej 10°C. Z bogatej oferty żywności na rynku powinno się wybierać produkty świeże, w nieuszkodzonych opakowaniach;

- nie kupuj na zapas żywności nietrwałej, która łatwo się psuje;

- staraj się kupować żywność nie w ostatnim dniu wyznaczonego terminu trwałości czy daty minimalnej trwałości, ale w taki sposób, aby ten termin czy data były jak najdłuższe;

- **nie sugeruj się wielkością opakowania**, zawsze czytaj informację o zawartości netto produktu;

- pamiętaj, że wykaz składników w produkcie podawany jest według masy składników, ustalonej w chwili ich użycia do wytworzenia środka spożywczego, w porządku malejącym;

- w przypadku wędlin i przetworów mlecznych szczególnie dokładnie **czytaj skład produktu**, gdyż może się okazać, że np. „parówki z indyka" zostały wyprodukowane bez udziału mięsa indyka, a „masło ekstra" w wykazie składników oprócz tłuszczu mlecznego zawiera tłuszcze roślinne oraz serwatkę jogurtową i jest „produktem złożonym maślanym";

- należy pamiętać, że „**MOM**" („mięso oddzielone mechanicznie") pojawiające się w wykazie składników mimo użycia nazwy „mięso" w świetle obowiązujących przepisów nie jest mięsem. Zgodnie z definicją „MOM" to produkt uzyskany w wyniku mechanicznego usunięcia reszty tkanek przylegających do kości, po oddzieleniu od nich mięśni;

- warto wiedzieć, że na sprzedawcach oferujących wędliny bez opakowań (sprzedawanych na wagę) ciąży obowiązek podawania na wywieszkach składu wędlin, dlatego też w przypadku braku takich informacji należy się ich domagać;

- wędlinę krojoną w sklepie na życzenie kupuj w niewielkich ilościach przeznaczonych do bezpośredniego spożycia, pamiętając, że szybciej traci cechy świeżości w porównaniu do wędliny w kawałku;

- przy zakupie ryb mrożonych **upewnij się czy jest to ryba mrożona czy mrożona glazurowana**. Producent lub sprzedawca mają obowiązek poinformowania konsumenta o tym, że jest to ryba mrożona w glazurze z podaniem ilościowej zawartości glazury lub ryby w tym produkcie;

- pamiętaj, że produkty rybołówstwa, takie jak: ryby żywe, świeże, schłodzone, mrożone, suszone, solone lub w solankach i wędzone oraz skorupiaki i mięczaki poddane podobnym procesom, muszą być zaopatrzone w **informacje o handlowym oznaczeniu gatunku** (nazwa polska i łacińska), **metodzie produkcji** (złowione w morzu, wodach śródlądowych lub wyhodowane), **obszarze połowu** (np. Morze Bałtyckie, a w przypadku wód śródlądowych i hodowli nazwa państwa np. złowione lub wyhodowane w Polsce);

- **przy wyborze miodu nie omijaj tych skrystalizowanych**. Pamiętaj, że krystalizacja miodu jest procesem naturalnym i nie ma żadnego wpływu na jego skład i właściwości chemiczne, a wręcz przeciwnie – może świadczyć o jego dobrej jakości. Szybkość krystalizacji zależy od odmiany miodu – najszybciej krystalizuje miód rzepakowy, najwolniej akacjowy i spadziowy. Miody, które kupujemy jesienią, mogą być jeszcze płynne, natomiast **jeżeli kupowane zimą są płynne, to prawdopodobnie były podgrzewane**. Wyglądają atrakcyjnie, ale istnieje prawdopodobieństwo, że zostały poddane działaniu zbyt wysokich temperatur.

Z zakupioną żywnością należy postępować w sposób zapewniający właściwy stan higieny, np. mięso powinno być zapakowane oddzielnie, aby nie stykało się z innymi nieopakowanymi produktami. W lodówce należy zachować odpowiednią segregację, aby nie przenikał zapach z jednego produktu na drugi.

Czy żywność można reklamować?

Oczywiście. Konsument po stwierdzeniu złej jakości produktów spożywczych **ma prawo reklamacji** u sprzedawcy, ale musi przestrzegać określonych terminów zgłoszenia swoich zastrzeżeń:

- **trzy dni od otwarcia opakowania** produktu opatrzonego terminem przydatności do spożycia lub datą minimalnej trwałości,
- **trzy dni od dnia sprzedaży** w przypadku towaru sprzedawanego luzem.

W przypadku kłopotów z uznaniem reklamacji konsument może zwrócić się o pomoc do:

- Inspekcji Handlowej (której inspektoraty działają w każdym mieście wojewódzkim),
- miejskiego lub powiatowego rzecznika konsumentów (adresy dostępne na stronie www.uokik.gov.pl),
- organizacji konsumenckich (np. Federacji Konsumentów, Stowarzyszenia Konsumentów Polskich).