Konsumencie, kupujesz artykuły żywnościowe?

Pamiętaj o kilku wskazówkach:

Jajka

Oznakowanie skorupki:

Powinniśmy na niej znaleźć kod producenta, który składa się z:

- kodu państwa (np. PL dla Polski)
- oznaczenia metody chowu kur:
  0 – chów ekologiczny
  1 – na wolnym wybiegu
  2 - ściółkowy
  3 - klatkowy
- weterynaryjnego numeru identyfikacyjnego (8 cyfr)

Oznaczenie nie jest wymagane w tzw. sprzedaży bezpośredniej (np. na bazarze)

Na opakowaniu powinniśmy znaleźć informacje o:

- kodzie zakładu pakowania jaj
- klasie jakości A
- klasie wagowej (np. XL – bardzo duże)
- dacie minimalnej trwałości
- zaleceniach dotyczących przechowywania jaj po zakupie
- metodzie chowu kur (np. „jaja z chowu klatkowego")

Jajka sprzedawane luzem: klasa jakości A, klasa wagowa, metoda chowu, data minimalnej trwałości, znaczenie kodu producenta (uwidocznionego na skorupie jaj).

Wędliny

Prawo nie określa minimalnych wymagań jakościowych dla mięsa i jego przetworów. To **producent deklaruje na opakowaniu skład np. dla wędlin**. Oznacza to, że konsument chcący porównać tę samą wędlinę pochodzącą od różnych producentów, powinien wiedzieć, że ich skład, mimo tej samej nazwy, może znacznie się różnić. Nie jest to niezgodne z prawem. Stąd też pod takimi samymi nazwami – np. polędwica sopocka – mogą być oferowane całkiem różne jakościowo produkty.

Porównuj skład podobnych produktów, np. zawartość mięsa w parówkach (może się ona wahać od 20 do 70 proc.). 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.

Pieczywo

Przy zakupie pieczywa zwróćmy uwagę na jego nazwę rodzajową. Sprawdźmy, czy jest adekwatna do deklarowanego składu (np. czy pieczywo żytnie wyprodukowano z mąki żytniej). Pamiętajmy, że w punktach sprzedaży pieczywa bez opakowań przy określonym rodzaju pieczywa sprzedawca musi podać następujące informacje:

- nazwę pieczywa
- dane dotyczące producenta lub paczkującego
- masę jednostkową
- informację "Pieczywo produkowane z ciasta głęboko mrożonego", w przypadku użycia takiego ciasta do produkcji pieczywa
- wykaz składników oraz datę minimalnej trwałości, w przypadku pieczywa, przy którego produkcji użyto dozwolonych substancji dodatkowych przedłużających świeżość.

Majonez light? Jogurt 0%? Lekka czekolada bez cukru?

Jeśli producent wskazuje, że wytwarzany przez niego produkt jest light z uwagi na niższą zawartość tłuszczu, cukru czy innego składnika, to powinno być go o co najmniej 30 proc. mniej niż w innych wyrobach standardowo dostępnych na rynku.

„Niska zawartość tłuszczu", „bez dodatku cukrów" są określeniami – w świetle obowiązujących przepisów – stanowiącymi oświadczenia żywieniowe. Przed zakupem, 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), a majonez light zamiast oleju konserwanty**, a „Lekka czekolada gorzka bez dodatku cukru" może posiadać wyższą wartość energetyczną niż standardowe czekolady.

Czekolada

Powinniśmy w niej znaleźć **wyroby kakaowe**, np. miazgę kakaową, kakao, tłuszcz kakaowy, i cukry, w tym nie mniej niż 35 proc. suchej masy kakaowej. Dla odróżnienia czekolada mleczna zawiera dodatkowo mleko lub produkty mleczne i już tylko nie mniej niż 25 proc. suchej masy kakaowej.

Nazwy wyrobów czekoladowych nie mogą być wykorzystywane w oznakowaniu produktów tzw. czekoladopodobnych (tj.wyrobów, w których zastąpiono tłuszcz kakaowy tłuszczem roślinnym w ilości wyższej niż dopuszcza prawo). Zasada ta ma zastosowanie również do produktów zawierających w swoim składzie wyroby deklarowane jako czekoladowe (np. **ciastka w polewie czekoladowej muszą zawierać prawdziwą czekoladę**).

Oznakowanie: na czekoladzie, czekoladzie mlecznej, czekoladzie do picia musimy znaleźć informację o zawartości całkowitej suchej masy kakaowej – **„masa kakaowa minimum**

...%”. Ponadto wyroby czekoladowe, do produkcji których użyto jako składnika czekolady tłuszczu roślinnego innego niż tłuszcz kakaowy, powinny zostać oznakowane określeniem „oprócz tłuszczu kakaowego zawiera tłuszcze roślinne”.

Oscypek, bryndza podhalańska, kiełbasa lisiecka – nazwy chronione

Komisja Europejska rejestruje produkty rolne i tradycyjne. Oznacza to, że mogą być one wytwarzane tylko w ściśle określony sposób na danym obszarze. Przykład?

- **Kiełbasa lisiecka może być produkowana tylko w okolicach Liszek i Czernikowa**
- **oscypek** może być przygotowywany **z mleka owczego** (dopuszcza się przy tym w produkcji do 40 proc. udziału mleka krowiego z określonego gatunku krów**) w kilku gminach** w Małopolsce
- **miód kurpiowski** – na ternie województw mazowieckiego oraz podlaskiego (Kurpie), przy rozlewie tego miodu nie może być przekraczana temperatura 30°C.

Produkty rolne lub środki spożywcze, zarejestrowane przez KE, mogą zostać wyróżnione poprzez stosowanie następujących rodzajów oznaczeń:

Chroniona Nazwa Pochodzenia (ChNP)

Chronione Oznaczenie Geograficzne (ChOG)

Gwarantowana Tradycyjna Specjalność (GTS)

Bio, eko, organic

Żywność ekologiczna wiąże się z naturalnym procesem wytwarzania (w szczególności w zakresie niestosowania środków ochrony roślin itp.). W ekologicznej uprawie warzyw, owoców, ziół, zbóż i innych produktów promuje się naturalne procesy produkcji.

Euro Liść- symbol żywności ekologicznej UE

Na etykietach żywności pochodzącej od takich producentów, przetwórców lub rolników, którzy spełniają wymagania specjalnej ustawy i posiadają certyfikat uprawnionej jednostki certyfikującej pojawia się znak rolnictwa ekologicznego.

Na prawidłowo sporządzonej etykiecie produktu ekologicznego powinny znaleźć się:

- nazwa i numer upoważnionej jednostki certyfikującej, której podlega producent
- napis: "Rolnictwo ekologiczne System kontroli WE" lub "produkt rolnictwa ekologicznego"
- nazwa i adres producenta, przetwórcy lub sprzedawcy.

Masło

Masło to nazwa zastrzeżona wyłącznie dla tłuszczu mlecznego. Dlatego mieszanki np. masła i olejów roślinnych, tłuszczu mlecznego i roślinnego powinny być wyraźnie i jednoznacznie określone zgodnie ze szczegółowymi zasadami. Nazewnictwo w tym przypadku ściśle zależy od zawartości tłuszczu mlecznego, i tak:

- „masło” jest to produkt zawierający 80-90 proc. tłuszczu mlecznego
- „masło o zawartości trzech czwartych tłuszczu” – 60-62 proc
- „masło półtłuszczowe” – 39-41 proc

- „tłuszcz mleczny do smarowania X proc.” – mniej niż 39 proc. lub 41-60 proc. lub 62-80 proc. tłuszczu mlecznego.

Warto w tym miejscu wspomnieć o „maśle stołowym śmietankowym” – produkcie specyficznym dla polskiego rynku, który w świetle przepisów unijnych powinien nazywać się właśnie „tłuszczem mlecznym do smarowania 73,5 proc.”, a nie „masłem” z uwagi na niższą zawartość tłuszczu.

Etykiety – jak czytać

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.

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.

Ryby

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).

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).