**Ako čítať etikety**

S pojmom *označovanie potravín* sa zrejme stretol už každý. Na vysvetlenie - označovanie potravín predstavuje priamy spôsob oznamovania informácií spotrebiteľovi. V minulosti existovalo veľké množstvo formátov označovania potravín, čo mohlo byť pre spotrebiteľa mätúce až zavádzajúce. Nakoľko spotrebiteľ má právo na poskytovanie informácií aj o tých zložkách, ktoré sú z hľadiska ochrany zdravia „menej žiadúce“ (napr. obsah nasýtených mastných kyselín alebo soli), vznikla nevyhnutná potreba zaviesť jeden štandardný formát označovania potravín. Tento formát bol harmonizovaný na medzinárodnej úrovni, aby spotrebiteľ mal možnosť porovnávať podobné výrobky a vykonať správne rozhodnutie pri výbere potravín. Z hľadiska bezpečnosti potravín a výživy predstavuje účinný nástroj na ochranu zdravia spotrebiteľov. Táto problematika sa rieši na medzinárodnej úrovni – zaoberá sa ňou EÚ aj FAO/WHO. Kľúčovým dokumentom v tomto kontexte je Nariadenie Európskeho parlamentu a Rady (ES) č. 1169/2011 z 25. októbra 2011 o poskytovaní informácií o potravinách spotrebiteľom (ďalej Nariadenie 1169/2011). Podľa tohto nariadenia sa na etiketách potravinárskych výrobkov povinne uvádzajú tieto údaje:

* Názov potraviny
* Zoznam zložiek v zostupnom poradí
* Zoznam látok spôsobujúcich alergie alebo neznášanlivosť
* Množstvo určitých zložiek alebo kategórií zložiek
* Netto množstvo potraviny
* Dátum minimálnej trvanlivosti alebo dátum spotreby
* Všetky osobitné podmienky skladovania a/alebo podmienky použitia
* Meno alebo obchodné meno a adresa prevádzkovateľa potravinárskeho podniku
* Krajina pôvodu alebo miesto pôvodu
* Návod na použitie, ak by bez poskytnutia takéhoto návodu bolo ťažké potravinu správne použiť
* Ak ide o nápoje obsahujúce viac ako 1,2 objemového percenta alkoholu, skutočný obsah alkoholu v objemových percentách
* Označenie výživovej hodnoty

Dôvody, prečo by sme mali venovať pozornosť čítaniu etikiet:

1. výživa a zdravie
2. znižovanie tvorby potravinového odpadu
3. podpora domácej produkcie

**Výživa a zdravie**

Počet ľudí trpiacich civilizačnými ochoreniami má narastajúcu tendenciu. Je všeobecne známe, že vznik a rozvoj mnohých civilizačných ochorení je úzko spätý so stravovaním. Predpokladá sa, že ak spotrebiteľ venuje dostatočnú pozornosť údajom uvedeným na etiketách potravinárskych výrobkov, má vysoký predpoklad vykonať správne, racionálne rozhodnutie pri výbere potravín. Informácie uvedené na etiketách potravinárskych výrobkov teda predstavujú účinný nástroj na pomoc spotrebiteľom pri výbere potravín. V kontexte racionálnej, vyváženej a zdravej stravy sú dôležité tieto údaje:

* výživové údaje
* výživové a zdravotné tvrdenia
* zoznam alergénov
* zoznam zložiek
* veľkosť balenia, resp. počet porcií

Z výživových údajov sa povinne uvádzajú tieto údaje: energetická hodnota (v kJ aj v kcal) a množstvo tuku, nasýtených mastných kyselín, sacharidov, cukrov, bielkovín a soli. Môže sa uviesť obsah ďalších nutrientov, napr. mono- a polynenasýtené mastné kyseliny, alkoholické cukry, škrob, vláknina, vitamíny a minerálne látky. Pri vitamínoch a mineráloch však platí, že musia byť zastúpené vo významnom množstve.

Zoznam jednotlivých zložiek potravinárskych výrobkov sa uvádza v zostupnom poradí. V zozname zložiek sa pri niektorých zložkách uvádza aj ich percentuálne zastúpenie. Množstvo určitej zložky sa uvádza najmä v prípade, ak je uvedená v názve produktu (napr. chlieb s ľanovými semienkami musí mať v zozname zložiek uvedený percentuálny podiel ľanových semien). Podľa štatistík 10 až 25% populácie postihujú alergické reakcie na potraviny. Medzi najčastejšie potravinové alergény patria arašidy, sójové bôby, mlieko, vajcia, ryby, kôrovce, pšenica a orechy. Zoznam alergénov je uvedený v Nariadení 1169/2011. Alergény sa uvádzajú ako:

* výrobok obsahuje – alergény zvýraznené tučným písmom v zozname zložiek alebo uvedené pod zoznamom zložiek
* výrobok môže obsahovať – tzv. krížová kontaminácia, napr. kontaktom s daným alergénom pri spracovaní

Špeciálnu skupinu predstavujú bezgluténové potraviny. Potraviny označené ako bezgluténové neobsahujú viac ako 20 mg/kg gluténu a potraviny s veľmi nízkym obsahom gluténu neobsahujú viac ako 100 mg/kg gluténu.

Výživové a zdravotné tvrdenia sú prísne regulované legislatívou, ktorá jasne definuje podmienky ich použitia. Výživové tvrdenie súvisí s pozitívnym účinkom v dôsledku výživných látok. Medzi výživové tvrdenia patrí napr. „bez pridaného cukru“, „so zníženým obsahom tuku“, „zdroj vlákniny“ a pod. Zdravotné tvrdenie spája niektorú zo zložiek výrobku s pozitívnym účinkom na zdravie. Takéto tvrdenie však musí byť vedecky podložené. Príkladom pre zdravotné tvrdenie je napríklad „Bielkoviny prispievajú k rastu svalovej hmoty“ alebo „Vitamín B12 prispieva k správnej funkcii psychiky“.

**Znižovanie tvorby potravinového odpadu**

Podľa štúdie Európskej komisie približne 10 % potravinového odpadu v krajinách EÚ predstavujú potraviny po uplynutí minimálnej trvanlivosti, resp. po dátume spotreby. K znižovaniu tvorby potravinového odpadu môžeme prispieť uvedomelým nákupom potravín (t.j. kúpim toľko, koľko zjem), dodržiavaním skladovacích podmienok a dodržiavaním doby trvanlivosti. To platí najmä u výrobkov s krátkou dobou spotreby, ktoré vďaka nevhodnému skladovaniu môžu predstavovať bezprostredné nebezpečenstvo pre zdravie ľudí. Doba minimálnej trvanlivosti predstavuje dobu, počas ktorej potravina si uchová svoje špecifické vlastnosti (za predpokladu, že je riadne skladovaná). Uvádza sa ako *„Minimálna trvanlivosť do“*. Dátum spotreby sa uplatňuje pri potravinách, ktoré z mikrobiologického hľadiska rýchlo podliehajú skaze. Uvádza sa ako *„Spotrebujte do“*.

**Podpora domácej produkcie**

Existuje viacero dôvodov, prečo by sme mali preferovať výrobky z našej domácej produkcie:

1. národná legislatíva má vyššie kritériá na kvalitu v porovnaní s legislatívou EÚ
2. ovocie a zelenina, ktorú dopestujeme, má vzhľadom k dlhšiemu času na dozrievanie predpoklad vyššieho obsahu živín (zber dostatočne dozretých plodov)
3. vyšší dopyt po lokálne vyrábaných potravinách predstavuje znižovanie uhlíkovej stopy – klesá environmentálna záťaž spôsobená nadmernou dopravou potravín z väčších vzdialeností, v porovnaní s dovážanými potravinami nie je potrebné viacnásobné balenie a prebaľovanie importovaných produktov, nie je potrebná chemická konzervácia potravín určených na prepravu do veľkej vzdialenosti a skracuje sa doba skladovania
4. vyšší dopyt po lokálne vyrábaných potravinách predstavuje podporu potravinovej sebestačnosti regiónov
5. podpora domácej ekonomiky

Ako bezpečne spoznáte slovenské produkty? Mnohí spotrebitelia sa riadia EAN kódom (European Article Number), v ktorom prvé dve či tri číslice identifikujú krajinu (kód pre SR je 858). Nakoľko výrobky označuje ten, kto ich dodáva na trh – výrobca, predajca či distribútor, nemusí EAN kód označovať krajinu pôvodu. Pri mlieku, mliečnych výrobkoch a mäse je krajina pôvodu uvedená v oválnom znaku, kde je zároveň uvedené aj schvaľovacie číslo prevádzky. Pri vajciach kód poskytuje nasledovné informácie: Spôsob chovu nosníc-Krajina pôvodu-Registračné číslo chovu.

**Podklady:**

NARIADENIE EURÓPSKEHO PARLAMENTU A RADY (ES) č. 1169/2011 z 25. októbra 2011 o poskytovaní informácií o potravinách spotrebiteľom

NARIADENIE EURÓPSKEHO PARLAMENTU A RADY (ES) č. 1924/2006z 20. decembra 2006 o výživových a zdravotných tvrdeniach o potravinách

NARIADENIE EURÓPSKEHO PARLAMENTU A RADY (ES) č. 1924/2006 z 20. decembra 2006 o výživových a zdravotných tvrdeniach o potravinách

VYKONÁVACIE NARIADENIE KOMISIE (EÚ) č. 828/2014 z 30. júla 2014 o požiadavkách na poskytovanie informácií spotrebiteľom o neprítomnosti alebo zníženom obsahu gluténu v potravinách

Bartošová, L. – Giertlová, A.: Ako môžu vznikať nepresnosti pri označovaní výživovej hodnoty potravín? (2017) Trendy v potravinárstve, ISSN 1336-085X, č. 2, str. 120-122.