**Grafické systémy na označovanie výživovej hodnoty potravín na prednej strane obalu**

V posledných rokoch neustále narastá počet pacientov trpiacich nadváhou až obezitou a tzv. civilizačnými ochoreniami (diabetes mellitus, kardiovaskulárne ochorenia, vysoký krvný tlak, niektoré typy onkologických ochorení). Medzi hlavné rizikové faktory patrí nesprávny životný štýl (málo prirodzeného pohybu, sedavé zamestnanie, nedostatočná psychohygiena, chronický stres) a nesprávna strava. Konzumujeme príliš veľa priemyselne spracovaných potravín, ktoré majú vysoký obsah cukrov, soli či nekvalitných tukov. Takéto potraviny majú zvyčajne vysokú energetickú hodnotu, poskytnú chuťový pôžitok, avšak ich výživová hodnota je zvyčajne nízka. Na druhú stranu, príjem vlákniny, vitamínov a minerálnych látok v ich prirodzenej forme (tzn. ovocie, zelenina, celozrnné obilniny, strukoviny, orechy či semienka) je nedostatočný. Ak teda chceme tento trend zmeniť, musíme zmeniť naše stravovanie.

Avšak na to, aby bol spotrebiteľ schopný vykonať správne rozhodnutie pri výbere potravín, musí mať k dispozícii dostatočné informácie o potravinárskych výrobkoch. Musí vedieť, ktoré potraviny je vhodné konzumovať na dennej báze a ktoré len príležitostne. V tomto kontexte má najväčší význam Nariadenie Európskeho parlamentu a Rady (ES) č. 1169/2011 z 25. októbra 2011 o poskytovaní́ informácií o potravinách spotrebiteľom. Okrem iného sa tu uvádza: „Poznanie základných zásad výživy a primerané informácie o výživovej hodnote potravín by výrazne prispeli k tomu, aby sa spotrebiteľ mohol rozhodovať na základe informácií.“

Ako však ukazuje prax, mnohí spotrebitelia údajom na etiketách potravinárskych výrobkov nerozumejú a paradoxne ich považujú za zbytočné až mätúce. Táto skutočnosť sa stala podnetom na kreovanie nových, jednoduchších nástrojov na rýchly a informovaný výber potravín. Systémy na označovanie potravín na prednej strane obalu majú poskytovať sumárne informáciu o zdravosti potravín. V krajinách EÚ, ale aj inde vo svete sa tieto systémy používajú ako pomôcka pre spotrebiteľov pri informovanej voľbe potravín s nádejou, že informovanosť povedie spotrebiteľa aj k zdravšiemu stravovaniu. V súčasnosti sa v rámci EÚ diskutuje najmä o dvoch systémoch – Nutriscore a Nutrinform battery. Oba uvedené systémy vychádzajú z údajov o výživovom zložení potravín. Len pre pripomenutie – povinne sa uvádzajú tieto údaje: energetická hodnota a množstvo tuku, nasýtených mastných kyselín, sacharidov, cukrov, bielkovín a soli.

**Nutriscore**

Tento systém bol vyvinutý vo Francúzsku a používa sa aj v Nemecku, Belgicku či Španielsku. Postupne nachádza uplatnenie aj na našom trhu. Je pomerne jednoduchý na pochopenie a interpretuje zloženie výroku ako celok. Algoritmus na výpočet výsledného skóre berie do úvahy živiny, ktoré by sme mali prijímať v obmedzenom množstve (energia, nasýtené mastné kyseliny, cukry či soľ) a tiež živiny zdraviu prospešné (množstvo vlákniny, bielkovín, ale aj podiel ovocia a zeleniny, orechov, repkového a olivového oleja vo výrobku). Jednoducho povedané, čím vyšší obsah uvedených zložiek potravina obsahuje, tým vyšší počet bodov algoritmus pridelí. Vzájomným odčítaním bodov za nepriaznivé zložky a bodov za zložky zdraviu priaznivé sa prideľuje výsledné skóre. Nutriscore prideľuje jednotlivým produktom hodnotenie A až E a toto je rozlíšené aj farebne. Písmeno A so zeleným pozadím znamená, že výrobok má dobré skóre z hľadiska celkovej výživovej hodnoty. Tmavooranžové písmeno E nás naopak upozorňuje, že daný produkt by sme mali konzumovať striedmo, resp. iba v malom množstve. Nutriscore je vhodný najmä na cielené porovnávanie produktov v rámci tej istej kategórie (napr. mliečne výrobky, mäsové výrobky, raňajkové cereálie a pod.), pretože porovnáva údaje uvedené na 100 g (resp. 100 ml) potraviny. Porovnávaním podobných výrobkov pomocou Nutriscore škály je možné odhaliť rozdiely vyplývajúce z receptúry výrobkov. Nutriscore systém je pomerne nelichotivý voči niektorým základným jednozložkovým potravinárskym výrobkom, napr. zo skupiny vysokotučných mliečnych výrobkov alebo mäsových výrobkov.

**Nutrinform battery**

Systém Nutrinform battery bol vyvinutý v Taliansku. Používajú ho však aj niektorí drobní farmári vo Francúzsku či Španielsku na označovanie tradičných potravín. Tento systém označovania potravín berie do úvahy obsah energie a vybraných živín (cukry, tuky, nasýtené mastné kyseliny a soľ) v rámci jednej porcie jedla alebo nápoja.Jedna porcia odpovedá množstvu jedla alebo nápoja, ktorú reálne spotrebiteľ zje alebo vypije pri jednej príležitosti. Uvedený obsah energie a živín sa následne porovnáva voči referenčnému príjmu živín, ktorý je definovaný v Nariadení EÚ č. 1169/2011. Obsah energie a vybraných živín je znázornený percentuálne aj graficky. Spotrebiteľ je tak informovaný, na koľko je daným jedlom či nápojom naplnený jeho referenčný príjem u vybraných živín. Súčtom jedál, konzumovaných v priebehu dňa, sa postupne nabíjajú jednotlivé batérie a vďaka tomu spotrebiteľ neprekročí odporúčaný denný príjem a zároveň má aj informáciu o tom, aké množstvo tej-ktorej živiny môže v rámci dňa ešte skonzumovať. Grafický systém Nutrinform battery je praktický najmä u balených výrobkov, kde jedno balenie predstavuje práve jednu porciu (napr. téglik jogurtu, balenie hotového pokrmu, jeden kus pečiva a pod.). Ak by sa v praxi mal zaužívať tento systém grafického označovania potravín, je nevyhnutné pri ostatných výrobkoch zadefinovať veľkosť porcie (napr. syry, mäsové výrobky a pod.). Nevýhodou tohto systému je, že neumožňuje spotrebiteľom vzájomne porovnávať potraviny v rámci rovnakej kategórie. Napríklad jogurty sa líšia veľkosťou balenia (veľkosť porcie je 125 g až 180 g), obsahom tuku, cukrov či bielkovín a teda aj energetickou hodnotou. Rovnako tak aj referenčný príjem priemerného spotrebiteľa nemusí korešpondovať k potrebám jedinca. Na druhú stranu, tento systém nie je diskriminačný k potravinám s vyšším obsahom živín, ktoré by sme mali konzumovať v menšej miere. Plne nabitá batéria spotrebiteľa upozorní, aby v rámci dňa už danú živinu v rámci možností neprijímal.

Uvedené systémy grafického označovania potravín na prednej strane obalu berú do úvahy iba výživové údaje. Na etiketách potravinárskych výrobkov sa nachádzajú aj iné, nemenej dôležité údaje. Uvedomelý výber potravín by mal zahŕňať aj ďalšie údaje – napríklad krajina pôvodu daného produktu, jeho zloženie výrobku (t.j. množstvo zložiek či použité prídavné látky) a v neposlednom rade aj dátum spotreby, resp. dátum minimálnej trvanlivosti.

Zámerom Európskej komisie je zaviesť dobrovoľné, avšak jednotné označenie výživovej hodnoty na prednej strane obalu v rámci celej Európy. Európska komisia požiadala v tejto veci Európsky úrad pre bezpečnosť potravín (EFSA) o vydanie vedeckého. Do úvahy sa budú brať určite vyššie spomínané systémy, ale je možné, že bude potrebný sofistikovanejší nástroj na zhodnotenie nutričného profilu potravín, ktorý nebude znevýhodňovať niektorú skupinu produktov, bude ľahko zrozumiteľný spotrebiteľom a najmä prispeje k zdravšiemu stravovaniu obyvateľstva. Rovnako tak je dôležitá aj pravidelná edukácia spotrebiteľa o zdravom stravovaní, vrátane detí a tínedžerov.

Odkazy:

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