

Wiesz co jesz? Czyli kupuj świadomie

W dobie dzisiejszego wysoko uprzemysłowionego rynku produktów spożywczych i zalewie żywności wysoko przetworzonej, ciężko w krótkiej chwili zdecydować się na zakup produktów wysokiej jakości, o odpowiednich walorach odżywczych. Na półkach sklepowych można zaobserwować bardzo bogatą ofertę produktów z tej samej kategorii. Jednak różnią się one nie tylko ceną, producentem, ale przede wszystkim składem. Dlatego warto wiedzieć jakich informacji szukać na opakowaniach, aby wybierać świadomie produkty wyższej jakości.

Na etykiecie produktu spożywczego można znaleźć mnóstwo informacji.

Zgodnie z aktualnie obowiązującym prawem, etykiety produktów spożywczych muszą zawierać m.in. takie informacje:

- Nazwa rzeczywista produktu.
- Data minimalnej trwałości lub termin przydatności do spożycia.
- Masa netto produktu.
- Warunki przechowywania.
- Skład surowcowy.
- Informacje o alergenach.
- Informację o pochodzeniu produktu.
- Zawartość wody.
- Dane producenta.
- Wartość odżywcza.

Ważne, aby produkty miały prosty skład. Im krótsza lista składników, tym lepiej. Należy unikać towarów z wysoką zawartością soli, nasyconych kwasów tłuszczowych i nadmiaru cukru. Wybierać należy produkty, które nie mają nienaturalnie wydłużonego czasu przydatności do spożycia - nawet jeśli nie zawierają konserwantów, to zostały poddane działaniu tak wysokich temperatur, że ich wartość odżywcza jest niższa od analogicznych produktów z krótszym terminem ważności.

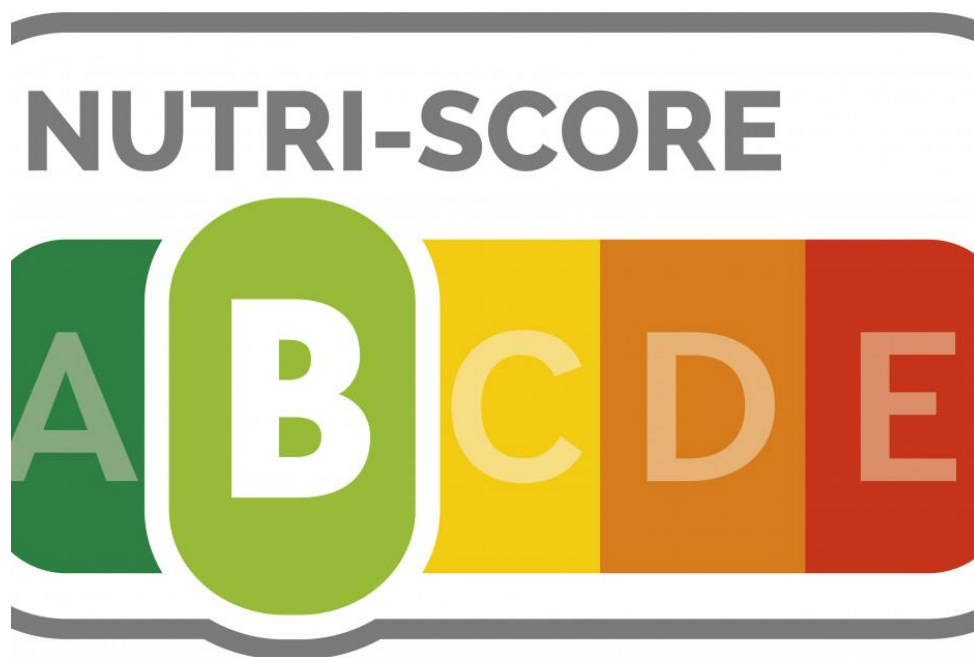
Ze względu na rozwijające się w zatrważającym tempie choroby cywilizacyjne, takie jak nadwaga, otyłość, cukrzyca czy miażdżyca, bardzo ważne jest zdrowe odżywianie.

Wg ankiet przeprowadzanych wśród konsumentów, ponad połowa z nas czyta etykiety (dane <https://www.zywnosc.com.pl/polacy-czytaja-etykiety/>). Jednak często drobny druk potrafi uśpić naszą czujność, do tego dochodzi pośpiech i nasza analiza etykiety skupia się głównie na sprawdzeniu daty ważności.

Dlatego konieczne jest wprowadzenie uproszczonego systemu oceny żywności, który ułatwiłby konsumentom szybką ocenę tego, czy kupują produkt o wysokich walorach odżywczych.

Eksperti od lat zabiegają o wprowadzenie takiego systemu. Jednym z najszybciej rozwijających się standardów jest Nutri-Score.

Nutri-Score to prosty wskaźnik, który ocenia dany produkt w pięciostopniowej skali: od A do E. Zielona literka A oznacza produkt najlepszy, zaś czerwone E to znak ostrzegawczy. Wartość żywieniowa w Nutri-Score oceniana jest na podstawie szeregu kryteriów.



Fot.1. Wskaźnik NUTRI-SCORE (źródło: <https://www.portalspozywczy.pl>)

Niezależny system znakowania żywności Nutri-Score ułatwia konsumentom dokonywanie świadomych wyborów w oparciu o uproszczone informacje. Co ważne – nie jest on oceną poszczególnych składników. Nutri-Score stanowi gotową, całościową interpretację wartości odżywczej produktu.

W ocenie Nutri-Score uwzględnione są zarówno składniki, które należy w diecie ograniczać (zawartość cukrów, tłuszczów nasyconych i sodu pochodzącego z soli oraz wartość energetyczna), jak i składniki korzystne, których spożycie należy promować (zawartość błonnika, białka, owoców, warzyw i orzechów). Klasa A określa produkty najbardziej odżywcze, zaś klasa E te najmniej odżywcze.

System Nutri-Score zdobył bardzo pozytywne oceny na tle innych systemów oceny żywności i jest zalecany przez Komisję Europejską oraz Światową Organizację Zdrowia.

Póki co, system ten jest wykorzystywany dobrowolnie w niektórych krajach, m.in. w Francji (gdzie zrodził się pomysł na Nutri-Score), Belgii i Hiszpanii. Od 2020 r. na podobnej zasadzie wprowadzą go Niemcy, a rok później także Holendrzy.

W Polsce na razie nie ma konkretnych wytycznych, co do wykorzystania Nutri-Score, ale niektóre sieci handlowe już przymierzają się do wdrożenia systemu w swoich sklepach.

Jako pierwsza zrobiła to sieć Carrefour, a teraz dołącza do niej także Kaufland oraz Danone.



Fot.2. Przykłady oznaczeń Nutri-Score (źródło; <https://foodfakty.pl>)

Badania na polskim rynku pokazują, że Nutri-Score jest pomocny przy dokonywaniu zakupów – wskazało tak aż 91% badanych konsumentów (źródło: www.portalspozywczy.pl).

Za pomocą 5 liter i odpowiadających im kolorów, w prosty sposób konsumenci otrzymują całościową ocenę, czy dany produkt powinien być wybierany na co dzień, czy okazjonalnie. W ten sposób jeden rzut oka wystarczy, by się przekonać, czy produkt, po który sięgamy, jest dla nas wartościowy.

Nutri-Score nie jest oczywiście jedynym i najlepszym wyznacznikiem jakości. Jest jednak dobrym drogowskazem dla konsumenta, który widząc obok siebie dwa produkty z tej samej kategorii i nie wiedząc, co wybrać, być może sięgnie po to, co bardziej wartościowe. Nutri-Score ma budować większą świadomość żywieniową społeczeństwa i pomagać w wyborze wartościowych pod względem odżywczym produktów.

Opracowała: Agnieszka Jereczek