



## TRANSLATOR ETYKIET

### NAZWA PRODUKTU

Zapisy w prawie polskim zobowiązują producenta do podania szczegółowej nazwy rzeczywistej produktu, czyli takiej, która jak najdokładniej odwzorowuje rzeczywistość.

Pozwala na zidentyfikowanie produktu i określenie jego cech - sposobu pakowania oraz przetworzenia (wędzony, mrożony).

Ten element etykiety pomoże Ci odróżnić miks tłuszczowy od masła i wyrób seropodobny od prawdziwego sera i uniknąć zakupu produktów, do wytworzenia których wykorzystano zamienniki oryginalnych komponentów.



#### SER EDAM W PLASTRACH

#### Źródło wapnia

SKŁADNIKI: mleko, sól, kultury bakterii mlekowych,  
 stabilizator: chlorek wapnia, barwnik: annato

Wartość odżywcza produktu	w 100 g
Wartość energetyczna	1441 kJ/374 kcal
Tłuszcz	27g
w tym kwasy tłuszczowe	17 g
Węglowodany	0 g
w tym cukry	0 g
Białko	26 g
Sól	1,5 g

Najlepiej spożyć do:/Najlepiej spożyć przed: 12.05.2022 r.

Przechowywać w temperaturze od 0°C do +10°C

### TERMIN PRZYDATNOŚCI DO SPOŻYCIA

Odnosi się do produktów, które mogą ulec szybkiemu popsuciu - ryb, nabiału, mięsa. Po podanym terminie produkt może wykazywać skutki negatywne dla zdrowia!

### WARUNKI PRZECHOWYWANIA I WARUNKI UŻYCIA

Znajdziesz tutaj informacje, gdzie przechowywać produkt, jeśli wymaga specjalnych warunków (choćby niskiej temperatury). Producent musi także podać datę ważności produktu, jeśli ulega ona skróceniu po otwarciu opakowania.

### OŚWIADCZENIA ŻYWIENIOWE

To informacje, które sugerują Ci, że produkt ma pewne szczególne właściwości - na przykład odznacza się niską zawartością tłuszczu lub cukru, jest źródłem określonych składników odżywczych lub nie ma w składzie szkodliwych substancji.

### WYKAZ SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH

Dokładny spis wszystkich składników, które zostały wykorzystane do produkcji.

- Pierwsze w kolejności umieszczone są te surowce, których użyto najwięcej.
- Składniki, które mogą powodować alergie są najczęściej pogrubione lub podkreślone.

### WARTOŚĆ ODŻYWCZA

Informacja podawana w przeliczeniu na 100 g lub 100 ml produktu, która przedstawia wartość energetyczną produktu oraz ilość składników odżywczych.

Wartość energetyczna posiłków to informacja o tym, ile energii możesz dostarczyć sobie w wyniku trawienia zjedzonego pokarmu.

### DATA MINIMALNEJ TRWAŁOŚCI

Odnosi się do produktów, które nie psują się i nie są szkodliwe dla zdrowia, jeśli przechowuje się je w odpowiedni sposób. To przeważnie produkty sypkie - kawa, ryż, makaron, suszone przyprawy. Po podanym terminie mogą stracić część swoich walorów odżywczych i smakowych.

## Wartość odżywcza produktu

### WĘGLOWODANY

to związki organiczne, które pełnią funkcję materiału zapasowego w organizmie i są głównym źródłem energii

### CUKRY PROSTE

to jednocukry, do których należą: glukoza, fruktoza i galaktoza

### BIAŁKO

podstawowy składnik odżywczy, który służy do budowy komórek, stanowi składnik krwi, a także dostarcza organizmowi energii

### TŁUSZCZE

to związki organiczne, które podobnie jak węglowodany stanowią źródło energii, a także są materiałem budulcowym błon komórkowych

### GALAKTOZA

wchodzi w skład laktozy, czyli cukru mlecznego

### FRUKTOZA

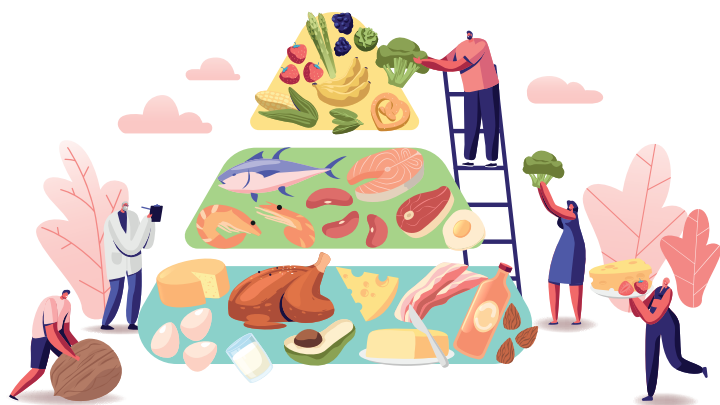
występuje w owocach i miodzie

### GLUKOZA

występuje głównie w produktach roślinnych i sokach owocowych

## REFERENCYJNA WARTOŚĆ SPOŻYCIA (RWS)

Wskazuje wartości składników odżywczych, które przeciętny konsument powinien spożywać w ciągu doby. To orientacyjny poziomy, które nie uwzględniają wieku, masy ciała, czy nawet aktywności fizycznej. Traktuj je więc, jako punkt odniesienia, który pomoże Ci kontrolować spożycie pewnych składników w nadmiarze – chociażby soli, czy cukru. Przeważnie podawane są w odniesieniu do jednej porcji produktu.



## Nutrition Facts



## NIE KAŻDE E JEST ZŁE!

Produkty spożywcze wzbogacane są o substancje dodatkowe, które mają wydłużyć ich trwałość lub poprawić smak. Symbol „E” potwierdza, że w użytej ilości dodatki te nie stanowią zagrożenia dla zdrowia. Co więcej, wśród „E” znajdują się substancje zupełnie nieszkodliwe, pochodzenia naturalnego – chociażby E101 to roślinny barwnik, występujący w zielonych częściach warzyw, grochu i fasoli.

## OZNACZENIA DODATKOWE

Na terenie Polski i Unii Europejskiej stosuje się wiele oznaczeń, o których przyznanie producent może się starać, udowadniając, że jego produkt posiada pewną jakość lub szczególne cechy – np. jest wyrobem regionalnym, można go uznać za ekologiczny, został pozyskany w określony sposób.

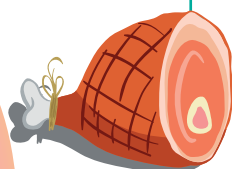


## MIEJSCE PRODUKCJI, CZY KRAJ POCHODZENIA?

W przypadku gdy produkt jest wykonany w całości z jednego surowca, to producent musi podać kraj pochodzenia tego surowca. Jeśli zawiera składniki z różnych stron świata, to podawane jest miejsce pakowania lub produkcji.






## CZY W JOGURCIE O SMAKU TRUSKAWKOWYM SĄ TRUSKAWKI?

Coś „o smaku” nie musi zawierać produktu, który teoretycznie odpowiada za walory smakowe. Sięgając po jogurt „o smaku truskawkowym” prawdopodobnie wybierasz produkt wzbogacony aromatem, bez zawartości owoców.



## ILE PROCENT MIĘSA JEST W WĘDLINIE?

Jeśli kupujesz produkt, w którym jeden ze składników stanowi jego podstawę lub został wymieniony w nazwie, to producent powinien podać procentową zawartość tego składnika w całym produkcie – np. mięsa w wędlinie, owoców w kisielu „z kawałkami owoców”.

WŁAŚCIWOŚĆ	ZASTOSOWANIE	NAZWA DODATKU	JAKĄ MA FUNKCJĘ?	GDZIE GO ZNAJDZIESZ?
<b>BARWNIKI E100 - E199</b>				
 <p>nadanie lub poprawa barwy</p>	słodyczne, desery, napoje, galaretki	<b>E102 tartrazyna</b>	nadaje cytrynowożółty kolor	w deserach w proszku, oranżadach, sztucznym miodzie, musztardzie
		<b>E124 czerwień koszalinowa</b>	nadaje czerwony kolor	w ciastach w proszku, dżemach, zupie pomidorowej, sosach, słodyczach
<b>KONSERWANTY E200 - E299</b>				
 <p>przedłużenie trwałości i zabezpieczenie przed drobnoustrojami</p>	wyroby garmażeryjne, napoje gazowane, konserwy, suszone owoce	<b>E210 kwas benzoesowy</b>	konserwuje, hamuje rozwój bakterii i grzybów	w napojach gazowanych, marynatkach, konserwach
		<b>E220 dwutlenek siarki</b>	zapobiega psuciu się żywności, jej ciemnieniu i brązowieniu	w winie, suszonych owocach, przetworach warzywnych
<b>PRZECIWUTLENIACZE E300 - E399</b>				
 <p>zapobieganie utleniania się substancji nietłuszczowych i tłuszczów, zabezpieczenie przed jełczeniem, zmianą zabarwienia i psuciem się</p>	płatki śniadaniowe, frytki, chipsy, masy do ciast, biszkopty, wędliny, margaryna, masło	<b>E300 kwas askorbinowy - witamina C</b>	spowalnia procesy starzenia, reguluje kwasowość	w przetworach owocowych, pieczywie, wyrobach cukierniczych
		<b>E330 kwas cytrynowy</b>	reguluje kwasowość, chroni przed zmianą barwy	w przetworach owocowych, mięsnych i rybnych, koncentratkach, deserach mlecznych, serach topionych
<b>EMULAGTORY E400 - E499</b>				
 <p>przedłużenie trwałości i zapewnienie właściwej konsystencji produktu</p>	lody, zupy w proszku, majonez, margaryna, wędliny, pieczywo, czekolada i produkty czekoladowe	<b>E400 kwas alginowy</b>	zagęszcza, żeluje	w dżemach, lodach, galaretkach
		<b>E450 difosforany sodu i potasu</b>	reguluje kwasowość, stabilizuje, spulchnia i wiąże substancje, zapobiega rozwarstwianiu emulsji	w mleku w proszku, odtłuszczonym, zagęszczonym, serach topionych, sosach, zupach i herbatach w proszku
<b>POZOSTAŁE m.in. wzmacniacze smaku, substancje słodzące E500 - E1500</b>				
 <p>wzmocnienie smaku, substytucja cukru</p>	słodyczne, gummy do żucia, napoje light, soki, jogurty, desery, przyprawy	<b>E621 glutaminian sodu</b>	wzmocnia smak	kostki rosółowe, sosy, dania ze słoika, mieszanki przypraw, chipsy, panierki do mięs, konserwy, koncentraty
		<b>E951 aspartam</b>	nadaje intensywnie słodki smak, wykorzystywany jest w celu obniżenia kaloryczności produktów	w niektórych jogurtach, mlecznych deserach owocowych, słodkich napojach, wodach smakowych, napojach izotonicznych, gumach do żucia, cukierkach



## Czy wiesz, co kupujesz?

### MASŁO

powinno zawierać 80-90% tłuszczu mlecznego, bez domieszek tłuszczów roślinnych

### ŚMIETANA, SER, JOGURT

mogą być używane do produktów pochodzących wyłącznie z mleka krowiego

### LIGHT

Produkty light mają obniżoną kaloryczność o co najmniej 30% w stosunku do ich tradycyjnych odpowiedników.

Wybierając żywność light, pamiętaj, że obniżenie zawartości jednego składnika nie musi oznaczać, że produkt jest dietetyczny!

Należy uważać też na potencjalne zwiększenie się ilości konserwantów i sztucznych dodatków, które mają zrekompensować walory produktu, utracone w procesie obniżenia zawartości cukru lub tłuszczu.

### SOK

jest wytworzony wyłącznie z owoców lub warzyw, soku zagęszczonego i bez dodatku wody  
Nie może zawierać konserwantów i barwników!

### NEKTAR

to mieszanka soku, wody i cukru lub miodu  
Nie może zawierać konserwantów i barwników!

### NAPÓJ

to mieszanka soku, wody i cukru, jednak z reguły zawiera mniej soku niż nektar i może zawierać konserwanty

Żywność funkcjonalną typu light pozyskuje się poprzez:

- obniżenie zawartości tłuszczu i/lub cukru
- zastosowanie zamienników cukru i/lub tłuszczu o mniejszej lub zerowej kaloryczności
- zmniejszenie zawartości mąki lub jaj w produktach węglowodanowych

## Wejdź na drogę do zdrowego stylu życia

z suplementem diety

### LipiForma plus z monakoliną K

wspierającym utrzymanie prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi!



Suplement diety nie może być stosowany jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety.



1. Stoś K., O czym powie etykieta?, dostęp: <https://ncez.pzh.gov.pl/informacje-dla-producentow/o-czym-powie-etykieta/> (30.04.2021)
2. Dulcka A., Czy wiem, co jem? Co to jest wyrób seropodobny?, dostęp: <https://www.aptekaGemini.pl/poradnik/zdrowe-odzywianie/czy-wiem-co-jem-co-to-jest-wyrob-seropodobny/> (30.04.2021)
3. Biblioteka Zdrowia, Jak czytać i rozumieć etykiety? Instrukcja dla konsumenta, dostęp: <https://www.medicover.pl/o-zdrowiu/jak-czytac-i-rozumiec-etykiety-instrukcja-dla-konsumenta,6958,n,192> (30.04.2021)
4. Urban V., Okiem dietetyka: jak czytać etykiety na produktach?, dostęp: <https://kulinaria.trojmiasto.pl/Okiem-dietetyka-jak-czytac-etykiety-na-produktach-n109600.html> (30.04.2021)
5. Olchowy K., Wartość energetyczna posiłków - czym jest i jak ją obliczyć?, dostęp: <https://zywienie.abczdrowie.pl/wartosc-energetyczna> (30.04.2021)
6. "Najlepiej spożyć PRZED" i "należy spożyć DO". Jak czytać daty ważności na opakowaniach, dostęp: <https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/w-kuchni/najlepiej-spozyc-przed-i-nalezyc-spozyc-do-daty-waznosci-na-opakowaniach-aa-uTRZ-uuMU-Shdm.html> (30.04.2021)
7. Definicje RWS i porcji, dostęp: <https://www.pfzp.pl/index/?id=3f7f7794da20d537bf1da2e615ce82e5> (30.04.2021)
8. Jak czytać etykiety produktów spożywczych - poradnik, dostęp: <https://portal.librus.pl/rodzina/artykuly/jak-czytac-etykiety-produktow-spozywczych-poradnik> (30.04.2021)
9. Solecka M., E-dodatki do żywności - czy są rakotwórcze?, dostęp: <https://www.zwrotnikraka.pl/e-dodatki-do-zywnosci/> (30.04.2021)
10. Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów, Jak kupować produkty żywnościowe - poradnik, Warszawa, marzec 2013 r.
11. Mądry konsument żywności przed szkodą, dostęp: <https://www.infor.pl/prawo/prawa-konsumenta/sprzedaz-towarow/686011,2,Madry-konsument-zywnosci-przed-szkoda.html> (30.04.2021)
12. Kilen-Zasieczna M., Żywność light, dostęp: <https://zywienie.abczdrowie.pl/zywnosc-light> (30.04.2021)
13. Malecka K., Produkty light: czy są zdrowe i czy odchudzają?, dostęp: <https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/odchudzanie/produkty-light-czy-sa-zdrowe-i-czy-odchudzaja-aa-ymRM-7xVK-Pc2n.html> (30.04.2021)
14. Ostrowska L., Węglowodany, dostęp: <https://www.mp.pl/pacjent/dieta/zasady/68205,weglowodany> (22.02.2021)
15. Ostrowska L., Tłuszcze, dostęp: <https://www.mp.pl/pacjent/> (22.02.2021)
16. Ostrowska L., Białka, dostęp: <https://www.mp.pl/pacjent/-dieta/zasady/69819,bialka> (22.02.2021)
17. Peszko B., Lista E, dostęp: [http://www.gostek.eu/index.php?option=com\\_content&view=article&id=513&Itemid=557](http://www.gostek.eu/index.php?option=com_content&view=article&id=513&Itemid=557) (11.05.2021)
18. Kościółek A., Co się kryje pod symbolem E?, dostęp: <https://zywienie.abczdrowie.pl/dodatki-do-zywnosci-e> (11.05.2021)
19. Żyłowska A., Dwutlenek siarki E220 - zastosowanie jako konserwant, skutki uboczne, dostęp: <https://wylecz.to/diety/dwutlenek-siarki-e220-zastosowanie-jako-konserwant-i-skutki-uboczne/> (11.05.2021)
20. Orzeł J., Barwnik tartrazyna (E102) - właściwości i zastosowanie. Szkodliwość E102, dostęp: [https://www.doz.pl/czytelnia/a15201-Barwnik\\_tartrazyna\\_E102\\_wlasciwosci\\_i\\_zastosowanie\\_Szkodliwosc\\_E102](https://www.doz.pl/czytelnia/a15201-Barwnik_tartrazyna_E102_wlasciwosci_i_zastosowanie_Szkodliwosc_E102) (11.05.2021)
21. Wąs-Zaniuk K., Kwas benzoesowy - charakterystyka, zastosowanie, dostęp: <https://zywienie.abczdrowie.pl/kwas-benzoesowy-charakterystyka-zastosowanie> (11.05.2021)
22. Bury M., Kwas askorbinowy - E300, dostęp: <https://kuchnia.wp.pl/kwas-askorbinowy-e300-6054904814994561a> (11.05.2021)
23. Bylinowska J., E330 - Kwas cytrynowy, dostęp: <https://dietetycy.org.pl/e330-kwas-cytrynowy/> (11.05.2021)
24. E450 - Difosforan, dostęp: <https://dietetycy.org.pl/e450-difosforany/> (11.05.2021)
25. Bernatowicz A., Aspartam (E951) - sztuczny środek słodzący - czy jest szkodliwy?, dostęp: <https://wylecz.to/diety/czy-aspartam-jest-szkodliwy/> (11.05.2021)
26. E621 - Glutaminian sodu, dostęp: <https://dietetycy.org.pl/e621-glutaminian-sodu/> (11.05.2021)