Małopolski Ośrodek Doradztwa Rolniczego
z s. w Karniowicach

WIEM, CO JEM I GDZIE KUPUJĘ

OPRACOWANIE
Ewelina Czarnik,
Dział Rozwoju Obszarów Wiejskich MODR

WYDAWCA
Małopolski Ośrodek Doradztwa Rolniczego
z s. w Karniowicach, ul. Osiedlowa 9,
32-082 Karniowice, tel. 12-285-21-13/14
FAX 12-285-11-07; www.modr.pl

SKŁAD I OPRACOWANIE GRAFICZNE
Dział Metodyki Doradztwa, Szkoleń i Wydawnictw -
Zespół Wydawnictw - Emilia Wawryszuk

ISBN 978-83-66244-60-3

W obecnych czasach wszystko skupia się na upraszczaniu i ułatwianiu procesów, a jeśli chodzi o handel, aby przebiegały one z zyskiem dla sprzedającego. Nie inaczej jest z jedzeniem. We współczesnym świecie jesteśmy bombardowani informacjami na temat tego, co powinniśmy jeść. Słyszymy o dietach białkowych, wysokotłuszczowych, bezglutenowych, wegetariańskich, surowych. Żywność jest coraz bardziej przetwarzana, ma dużo niepotrzebnych dodatków, przez co może negatywnie wpływać na nasze zdrowie. Warto mieć tego świadomość i zastanowić się, co kryje się pod tajemniczymi nazwami i symbolami zawartymi na etykietach produktów spożywczych. Na podstawie tych informacji bowiem możemy świadomie wybrać najlepsze produkty, które pozwolą nam cieszyć się lepszym zdrowiem i samopoczuciem.

CO MÓWI NAM ETYKIETA PRODUKTU?

Etykieta produktowa zawiera cenne dla naszego zdrowia informacje i tylko uważne jej przeczytanie pozwoli nam dowiedzieć się, czy dany produkt spełnia nasze oczekiwania. Lista składników

produktu jest ułożona w kolejności malejącej – od tego, którego jest najwięcej, po ten, którego zawartość w produkcie jest najmniejsza. Warto zapamiętać też, że im krótszy skład na etykiecie – tym lepiej. Oznacza to, że producent nie dorzucił do niego żadnych zbędnych składników. Zwróćmy uwagę na produkty, w których składzie oczywisty składnik nie znajduje się na początku listy. Nie warto kupować np. soku, w którego składzie woda wymieniona jest przed sokiem z owoców lub jeżeli produkt ma na pierwszym miejscu listy składników cukier lub sól. O produkcie dużo już może powiedzieć nam jego nazwa. Czasem wystarczy zdjęcie krowy na opakowaniu, by klienci sięgnęli po produkt, który według nich jest mlekiem, a to duży błąd. Niestety producenci, aby omijać narzucone na nich normy, sprzedają wyroby pochodne w opakowaniach sugerujących pełnowartościowy produkt. I tak np. kostka z napisem „śmietankowe", „śniadaniowe" to nie masło i nie musi posiadać odpowiedniej ilości tłuszczu mlecznego, jogurt malinowy nie koniecznie będzie w składzie zawierał maliny tylko aromaty. Warto zatem sprawdzać, czy np. mleko zawiera napis „mleko".

Na opakowaniu każdego produktu spożywczego powinny się znaleźć także informacje takie jak: nazwa produktu spożywczego, skład, termin przydatności do spożycia, warunki przechowywania, waga netto lub liczba sztuk, wartość odżywcza, dane producenta lub paczkującego środek spożywczy oraz oznaczenie partii (kod kreskowy), alergeny niezamierzone.

Wielkość porcji i liczba porcji na opakowaniu etykiety żywieniowej jest kluczem do zrozumienia pozostałych informacji znajdujących się na etykiecie. Ta liczba pokazuje jaki udział procentowy w jednej porcji mają składniki, takie jak kalorie, sód i inne. Z tego względu ważne jest, aby znać rozmiar/wagę jednej porcji. Tylko w ten

sposób poznamy dokładną liczbę kalorii i składników odżywczych, które spożyjemy.

Głównym celem etykiet zawartości odżywczej jest informowanie konsumenta o właściwościach i walorach żywności, którą kupuje się w sklepie. Kalorie – inaczej „wartość energetyczna", „zawartość energetyczna" lub „energia całkowita" na etykiecie żywieniowej – to ilość energii, jaką dostarcza nam dane jedzenie lub napój w 100 g lub 100 ml, lub w innej określonej porcji. Informacje te mogą być przedstawione jako kilokalorie (kcal) lub kilodżule (kJ), które zwykle nazywamy po prostu kaloriami. Dzienne zapotrzebowanie na wszystkie składniki ożywcze powinien ustalić dietetyk, pomoże on określić dzienną ilość kalorii do spożycia. Potrzeby energetyczne mogą zależeć bowiem od wielu czynników, takich jak płeć, wiek i intensywność aktywności fizycznej. Obowiązkowa informacja o wartości odżywczej musi zawierać wszystkie następujące dane: wartość energetyczną, ilość tłuszczu oraz nasyconych kwasów tłuszczowych, węglowodanów, cukrów, białka i soli.

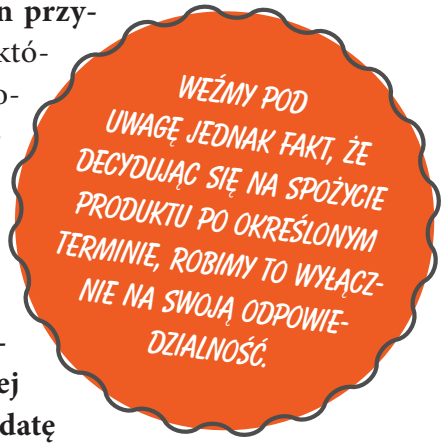
REFERENCYJNE WARTOŚCI SPOŻYCIA

Uzupełnieniem informacji o wartości odżywczej na opakowaniach produktów żywnościowych jest oznakowanie produktów informacjami RWS (Referencyjnymi Wartościami Spożycia). RWS oznacza referencyjną wartość spożycia wyliczoną jako dzienne zapotrzebowanie na energię i poszczególne składniki dla przeciętnej osoby

dorosłej. **Mówiąc najprościej, jest to ilość energii, węglowodanów (w tym cukrów), tłuszczów (w tym nasyconych), białka i soli, jakie należy spożywać każdego dnia.** Przykładowo, jeżeli na etykiecie produktu oznakowanego systemem RWS, widnieje informacja, że dostarcza on w jednej porcji 586 kJ/140 kcal energii, co stanowi 7% Referencyjnej Wartości Spożycia dla przeciętnej osoby dorosłej, to należy traktować tę informację, jako wskazówkę, że pozostałe produkty żywnościowe nie powinny dostarczyć więcej niż 7 814 kJ/1860 kcal, czyli 93% wskazanego dziennego spożycia dla osoby dorosłej. Wskazane Dzienne Spożycie (GDA) dla zdrowej osoby dorosłej to 2000–2500 kcal.

DATA WAŻNOŚCI

„Należy spożyć do” oznacza **termin przydatności do spożycia**, po upływie którego zjedzenie produktu może powodować **groźne konsekwencje zdrowotne**. Jeżeli na opakowaniu któregoś z produktów widnieje informacja **„należy spożyć do: dzień, miesiąc, rok”**, to nie jedzmy tego nawet jeden dzień po terminie. **„Najlepiej spożyć przed…”** lub **„Najlepiej spożyć przed końcem…”** określa tzw. **datę minimalnej trwałości** – minimalnej, ale nie



ostatecznej. Ten termin stosowany jest w przypadku produktów, które nawet „po terminie" nie ulegają zepsuciu, a jedynie może zmieniać się ich konsystencja, kolor, smak czy zapach. Oczywiście, jeżeli były prawidłowo przechowywane. Taki produkt jest jednak nadal zdatny do spożycia.

ZDROWE ŻYWIENIE

Czytajmy uważnie etykiety na produktach żywnościowych. Opakowania są piękne kolorowe, zachęcające do kupienia, jednak bezwartościowe. Istotne jest z kolei to, co jemy i jak się czujemy. **„Jesteś tym, co jesz!"** – pamiętaj o tym, dokonując wyborów żywieniowych, więc najlepiej wybieraj te najbardziej zbliżone do naturalnych. Najnowsze *Zalecenia zdrowego żywienia* opracowane przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH mówią nam, że w swojej diecie każdego dnia powinniśmy jeść różnorodnie i częściej sięgać po produkty zbożowe pełnoziarniste, różnokolorowe warzywa i owoce (z przewagą warzyw), nasiona roślin strączkowych, ryby (szczególnie tłuste morskie), produkty mleczne niskotłuszczowe (szczególnie fermentowane) oraz orzechy i nasiona. Z kolei należy ograniczyć spożywanie soli, cukru, słodzonych napoi, fast-foodów, czerwonego mięsa oraz mięsa przetworzonego. Warto też pamiętać o aktywności fizycznej, która również jest podstawą zdrowego stylu życia. **Regularne prawidłowe odżywianie, dostosowane do naszych indywidualnych potrzeb, będzie bardzo korzystne dla naszego organizmu.**

WYBRANE POZOSTAŁE OZNACZENIA

Jeśli masz alergię to na pewno sprawdzasz etykiety! Obowiązkiem producentów jest wyraźne zaznaczenie alergenów obecnych w produkcie, np. pogrubionym krojem pisma.

Dodatkowo na etykietach produktów żywnościowych możemy znaleźć oznaczenia typu:

Light – oznacza produkty o niższej zawartości kalorii;

BIO – na produktach mlecznych świadczy o tym, że w ich składzie znajdują się probiotyki, czyli żywe kultury bakterii; na innych wyrobach informuje, że były one uprawiane (warzywa, owoce) lub przetwarzane bez użycia nawozów sztucznych i środków chemicznych;

Fit – oznacza wyroby, które wzbogacono o błonnik i węglowodany;

Organic – w ten sposób oznacza się produkty przetworzone bez użycia sztucznych barwników i konserwantów.

WARZYWA I OWOCE TO PODSTAWA – PRODUKUJ WŁASNĄ ŻYWNOŚĆ!

Posiadanie własnego ogródka z warzywami dla osób, które dysponują chociaż niewielkim skrawkiem ziemi, wydaje się być świetnym pomysłem. Sama jego uprawa to już relaks i sposób na aktywną rekreację. Zioła z kolei możemy uprawiać w doniczkach. Plus jest taki, że weźmiemy od rośliny tyle, ile aktualnie potrzebujemy, a reszta będzie dalej rosła. Starczy na długo, a co ważne, nic się nie zmarnuje.

Warzywa to podstawa racjonalnego i zdrowego żywienia. Badania wykazują, że duże spożycie warzyw i owoców znacząco zmniejsza ryzyko zachorowania na nowotwory złośliwe i choroby sercowo-naczyniowe (nadciśnienie tętnicze, udary mózgu, zawały serca), a także na wiele innych przewlekłych chorób, m.in. cukrzycę i otyłość. W codziennej diecie powinno się wraz z owocami znaleźć 5 porcji, oznacza to, że warto dodać je do każdego posiłku. Warzywa to doskonałe źródło błonnika i dobrych wartości odżywczych dla nas, a w tym także dla pożytecznych bakterii, które zamieszkują jelita i są niezwykle skutecznymi sojusznikami naszego organizmu. Troska o zachowanie ich korzystnej ilości jest jedną z lepszych inwestycji w profilaktykę zdrowotną, od budowania odporności po dobre samopoczucie psychiczne. Z kolei kiszonki są doskonałym naturalnym probiotykiem i powinny znaleźć się w jadłospisie każdej osoby. W trakcie kiszenia powstają cenne bakterie, które wspierają prawidłowe funkcjonowanie przewodu pokarmowego oraz odbudowują naturalną mikroflorę bakteryjną. **Kiszone warzywa i owoce są źródłem witaminy A, C, B, E, potasu, żelaza, fosforu, wapnia i magnezu.** Procesowi kiszenia można poddać niemal wszystkie owoce i warzywa.

Jeżeli sami w domu nie wytwarzamy takich produktów, to możemy je znaleźć na **Małopolskim e-bazarku**. Znajdują się tam również świeże owoce, warzywa oraz inne polskie produkty.

MAŁOPOLSKI E-BAZAREK

Realizując działania mające na celu promocję polskich produktów oraz budowanie konkurencyjności rodzimych, lokalnych producentów,

Małopolski Ośrodek DoradztwaRolniczego z siedzibą w Karniowicach uruchomił portal **www.malopolskiebazarek.pl.** Pomysł ten powstał w odpowiedzi na kryzys gospodarczy wywołany pandemią COVID-19, by służyć pomocą polskim producentom w dotarciu do konsumentów.

Kupując za pośrednictwem portalu, mamy pewność, że wybieramy świeże, polskie produkty, bezpośrednio od samego rolnika. Tym sposobem wspieramy przy okazji lokalnych producentów. Dzięki wymianie: rolnik–kupujący możemy także negocjować cenę.

Owoce i warzywa sprzedawane w supermarketach przemierzają tysiące kilometrów zanim trafią na nasz stół, nie wspominając już o kosztach pakowania i przechowywania. Dlatego najbardziej ekologiczne jest **kupowanie produktów lokalnych i sezonowych,** a zwłaszcza produktów polskich. Produkty lokalne w najmniejszym stopniu przyczyniają się do obciążania środowiska.

PRODUKT LOKALNY

Produkt lokalny to wyrób lub usługa, z którym utożsamiają się mieszkańcy regionu. Wytwarzany jest w sposób przyjazny dla środowiska, z surowców lokalnie dostępnych lub przy użyciu lokalnych metod wytwarzania na niewielką skalę. Wytwarzaniem produktu lokalnego często zajmują się mali producenci rolni lub koła gospodyń wiejskich, którym taka produkcja zapewnia zbyt, przynosi zysk i daje źródło utrzymania, a efekt ich pracy może być sprzedawany „lokalnie", czyli m.in. w województwie, powiecie, gminie, wsi, gdzie został wytworzony.

Produkt Lokalny z Małopolski to oznaczenie certyfikowanych produktów lokalnych, wytwarzanych w Małopolsce. Znak ten jest potwierdzeniem, że receptura produktu inspirowana jest lokalną historią i ziedzictwem przyrodniczo-kulturowym oraz produkowany jest nie masowo, ale przy użyciu naturalnych surowców. Same produkty oraz ich składniki są w pełni identyfikowalne, a ich wyjątkowy smak zawdzięczają warunkom przyrodniczym Małopolski i tutejszej tradycji.

PRODUKT TRADYCYJNY

Produktem tradycyjnym jest produkt, którego jakość lub wyjątkowe cechy i właściwości wynikają ze stosowania tradycyjnych metod produkcji, za które uważa się wykorzystywane, od co najmniej 25 lat. Jest to produkt wyprodukowany z użyciem tradycyjnych surowców lub charakteryzujący się tradycyjnym składem czy sposobem produkcji lub przetwórstwa, zgodnym z metodą tradycyjną.

Produkt Tradycyjny z Małopolski – Oznaczenie Produkt Tradycyjny z Małopolski to znak towarowy zgłoszony przez Województwo Małopolskie do ochrony w Urzędzie Patentowym RP. Prawo do jego używania udzielane jest podmiotom wytwarzającym produkty z obszaru geograficznego województwa małopolskiego, wpisane na Listę Produktów Tradycyjnych prowadzoną przez Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi.

PRODUKT REGIONALNY

Za produkty regionalne uznaje się produkty znanego pochodzenia, czyli związane z konkretnym regionem, obszarem, w którym są wytwarzane. Z tym miejscem łączy się też wysoka jakość produktów oraz ich renoma. Produkty regionalne to takie, które można wytwarzać tylko w niektórych regionach UE a ich nazwa i technologia wytwarzania są prawnie chronione. Są wytwarzane na konkretnym terenie, gdyż jego cechy związane są z warunkami istniejącymi na danym terenie.

Produkty regionalne i tradycyjne chronione są unijnymi certyfikatami: Chroniona Nazwa Pochodzenia (ChNP), Chronione Oznaczenie Geograficzne (ChOG) czy Gwarantowana Tradycyjna Specjalność (GTS). Certyfikaty te stanowią część prawnego systemu ochrony produktów regionalnych i tradycyjnych. Pozwalają wyróżnić i dokładniej chronić unikalne dziedzictwo kulinarne, jakie jest dorobkiem wielu pokoleń zamieszkujących dany region.

Poprzez lokalne i regionalne produkty markowe chroniona jest regionalna i lokalna tożsamość. Produkty lokalne, posiadające swoje specyficzne cechy, mają własne, prawne uregulowania i swoistą ochronę, zarówno na poziomie krajowym poszczególnych państw, jak i wspólnotowym. W tak rozumianej ochronie liczy się autentyczność produktu, jego niepowtarzalność i niezmienność. Lokalny rolnik oferuje nam świeże, lokalne, sprawdzone, ekologiczne produkty

najwyższej jakości w rozsądnych cenach. Kupując certyfikowane produkty dodatkowo mamy pewność, że są to produkty o wysokiej jakości.

PRODUKT EKOLOGICZNY

Produkty wyprodukowane metodami ekologicznymi są specjalnie oznakowane – na wszystkich opakowaniach umieszcza się **numer jednostki certyfikującej**, np. PL-EKO-03, **miejsce wytworzenia produktu,** „rolnictwo UE", lub „rolnictwo spoza UE" oraz **logo rolnictwa ekologicznego**. Aby żywność określić jako ekologiczną, w gospodarstwie nie wolno stosować syntetycznych środków ochrony roślin. Można je zastąpić naturalnymi metodami zwalczania chwastów, szkodników i chorób. Wykluczone jest korzystanie z organizmów/składników genetycznie zmodyfikowanych (GMO). W produkcji roślinnej obowiązuje zakaz stosowania sztucznych nawozów azotowych. Podstawowymi nawozami są nawozy naturalne (obornik) i organiczne (komposty). Do żywności ekologicznej nie można dodawać większości substancji dodatkowych, które są używane do produkcji żywności nieekologicznej w celu zabezpieczenia przed rozwojem mikroflory chorobotwórczej (bakterii, pleśni, toksyn) oraz psuciem. W produkcji ekologicznej wszystkie te efekty usiłuje się zastąpić w sposób jak najbardziej naturalny, ograniczając do minimum dodatek tych substancji.

Produkty z oznaczeniem „produkt ekologiczny" podlegają ścisłym rygorom prawnym i kontroli, dlatego mamy pewność, że jeśli producent

zapewni, że jest to „ekoprodukt", to nie będzie to tylko chwyt reklamowy, ale żywność faktycznie jest najwyższej jakości, a jej produkcja przebiega w sposób kontrolowany.

Ekologiczne jedzenie pozytywnie wpływa na rozwój człowieka. Nie tylko sklepy z żywnością ekologiczną sprzedają produkty warte uwagi – można znaleźć je również na lokalnych ryneczkach czy właśnie na Małopolskim e-bazarku, gdzie możemy kupić zdrowe ekologiczne produkty od okolicznych rolników.

Warto być świadomym, że na rynku można spotkać wiele produktów, które odwołują się do natury, np. **„bez GMO"**, **„wolne od GMO"**, **„bez konserwantów"**, **„produkt naturalny"**. Tego typu napisy mogą wprowadzić w błąd, bo w żadnym przypadku nie oznaczają, że produkt tak oznakowany jest produktem ekologicznym. Takie oznakowania produktów spotkamy szczególnie w sklepach z tzw. **zdrową żywnością.** Miejmy więc świadomość, że w tak oznakowanych sklepach, oferowana będzie zarówno żywność ekologiczna, jak i ta wyprodukowana konwencjonalnymi metodami, czyli z użyciem chemii i nawozów sztucznych. Przy wyborze produktów nie sugerujmy się więc samą nazwą sklepów czy reklamą produktów.

KUPUJMY PRODUKTY Z OZNACZENIEM „PRODUKT POLSKI"

Producenci, lokalni rolnicy mogą wyróżniać na rynku swoje sprzedawane produkty, które wyprodukowali w Polsce z polskich surowców, jeżeli ozna-

kują je znakiem „**PRODUKT POLSKI”**. Dzięki temu konsumenci łatwo mogą odnaleźć na sklepowej półce krajowy asortyment.

Co to oznacza?

Produkt oznaczony logotypem „**PRODUKT POLSKI”** musi być wyprodukowany z surowców wytworzonych na terenie Polski, w przypadku produktów nieprzetworzonych – w 100%, a odnośnie produktów przetworzonych – w 75%. Dopuszczalne jest użycie importowanych składników, np. przypraw, bakalii, do 25% masy tych produktów, pod warunkiem, że składniki te nie są wytwarzane na terenie naszego kraju.

Znak „**PRODUKT POLSKI”** dzięki prostej grafice nawiązującej do polskiej flagi jest łatwo zauważalny przez konsumentów, którzy kraj pochodzenia traktują jako jedno z kryteriów wyboru produktów rolno-spożywczych. Taka żywność bowiem nie przebywa wielu tysięcy kilometrów, zanim trafia na nasz stół, nie potrzebuje też wielu środków konserwujących, koniecznych w przypadku dalekiego transportu. Producenci mogą bezpłatnie pozyskać znak ze strony Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi.

Wybieraj świadomie „PRODUKT POLSKI” – Twoje decyzje mają ogromne znaczenie! Kupując produkty krajowego pochodzenia, wspierasz rolnictwo, a w tym przedsiębiorców, rolników i firmy działające na terenie Polski.

Źródła:

Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej – https://ncez.pzh.gov.pl/
Czytamyetykiety.pl – https://czytamyetykiety.pl/
Główny Inspektorat Sanitarny – https://www.gov.pl/web/gis