

ЭТИКЕТКА: ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

Выбирая продукты в магазине, покупатели в первую очередь смотрят на этикетку, обращая внимание на ингредиенты, дату изготовления и срок хранения товара. А какую еще полезную информацию можно оттуда почерпнуть? И как ознакомиться со свойствами фасованных продуктов питания?

На этикетке упакованных пищевых продуктов должна отражаться вся необходимая и, главное, правдивая информация о пищевых свойствах, особенностях и изготовителе товаров. Информацию о продуктах, которые продаются на развес, можно найти на листке-вкладыше, ценнике или в торговом зале рядом с товаром. Это требование российского законодательства. Данные о продукте могут наноситься на этикетку любым способом, но они обязаны быть четкими и легко читаемыми. Если продукт произведен не в России, должна присутствовать дублирующая информация на русском языке.

Выбирайте продукты с понятным названием

Наименование продукта несет в себе чрезвычайно важную информацию. Обращайте внимание не только на короткое и броское название товара, но и на его полный вариант. Ведь казалось бы, простое и понятное «Пагу из свинины» может оказаться «Полуфабрикатом мясным из свинины мелкокусковым категории Б охлажденным». В развернутой формулировке производитель указывает подробное и точное описание товара с указанием всех его особенностей и видов обработок.

В погоне за покупателем производители идут на хитрость, характеризуя, например, свой товар как «экологически чистый продукт». Но знайте, подобные надписи запрещены! Вместо этого допускается указывать метод выращивания: «с использованием только органических удобрений», «без применения пестицидов» и т.д. При этом у изготовителя обязательно должно быть подтверждение указанной информации.

Чистый вес, объем или количество продукта - обязательная информация, размещенная на этикетке. Напомним, что объем жидких фасованных продуктов измеряется в литрах, миллилитрах, кубических сантиметрах или дециметрах, а вес твердых и сыпучих продуктов – в граммах и килограммах. При этом количество указывается как «масса нетто», т.е. без учета веса упаковки.

Если продукт состоит из жидкости и твердых ингредиентов - указываются массы нетто обоих компонентов. Так делают при маркировке сиропов, маринадов и т.д. Допускается не указывать массу или объем в тех случаях, когда вес фасованных продуктов при хранении может уменьшаться, а также для продуктов, продаваемых поштучно либо на развес.

Состав продукта – это сведения об основных компонентах, пищевых добавках, БАДах, ГМО и ароматизаторах, входящих в его состав. Производитель обязан указывать состав, если продукт состоит из двух и более компонентов. Если какой-нибудь ингредиент составляет менее 2% от общего объема продукта, информация о нем может быть не указана.



Производитель обязан проинформировать покупателя о содержании веществ, которые могут повлиять на здоровье. Пищевые добавки – различные антиокислители, глазирователи и т.д. - указываются под своим названием, или в виде индекса Международной цифровой системе (INS) или Европейской цифровой системы (E). Подсластители - сорбит, ксилит и др. - должны сопровождаться предупреждением: «Потребление более 15-20 г. в сутки может оказать послабляющее действие». При использовании биологически активных добавок (БАДов) производитель обязан проинформировать о противопоказаниях при отдельных видах заболеваний. Также должна присутствовать надпись: «Не является лекарством». Обращайте внимание на указанный на этикетке вид ароматизатора: натуральный, идентичный натуральному или искусственный. Производитель обязан информировать покупателя, если доля генетически модифицированных пищевых продуктов (ГМО) в составе изделия превышает 0,9%. В России в пищевой промышленности официально разрешено применение 14 сельскохозяйственных сортов, полученных с применением трансгенных технологий. Наиболее распространенная из них – генно-модифицированная соя.

По усмотрению изготовителя на этикетке могут быть перечислены минеральные вещества и витамины, которые изначально содержатся в продукте и не добавлялись специально. Указывать их точное количество производитель не обязан, но он должен поместить рекомендацию суточной нормы потребления такого продукта. Любая информация о специальных питательных, лечебных, диетических и других особых свойствах производитель может разместить на этикетке только при наличии у него подтверждения указанной информации.

Пищевая ценность продукта имеет два основных критерия: калорийность (энергетическая ценность) и содержание питательных веществ. Помните, что для вашего здоровья лучше, чтобы в продукте присутствовали преимущественно сложные углеводы, ненасыщенные жиры, белок, клетчатка, как можно меньше сахара, насыщенных и трансжиров.

Под калорийностью понимается количество тепловой энергии, которое вырабатывается организмом человека при усвоении 100 г, 100 мл или 100 куб.см

продукта. Измеряется в килокалориях и килоджоулях. Калорийность продукта напрямую зависит от содержания в нем питательных веществ.

Второй показатель рассказывает нам о количества белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов в 100 г (мл, куб. см) продукта. Эти сведения могут не приводиться, если содержание этих элементов в 100 г (мл, куб. см) продукта составляет 2%, а для минеральных веществ и витаминов – менее 5% от рекомендуемого суточного потребления. На этикетках импортной продукции нередко представлено более подробное описание энергетической ценности. Например, указывается такая важная информация, как содержание сахаров, насыщенных жиров, клетчатки, натрия. С октября 2019 года на продуктах российских производителей также может появиться цветовая маркировка, которая будет предупреждать о количестве соли, сахара, жиров и трансжиров.

Нарушение условий хранения делают продукты опасными для здоровья

Дата изготовления, дата упаковывания, срок годности, срок хранения и срок реализации – их появление на этикетке зависит от условий производства и типа товара. Например, продукт может производиться и упаковываться в разное время и в разных местах, а сроки хранения меняются в зависимости от особенностей продукта. Выбирайте продукты с чётко нанесёнными датами производства и истечения срока годности, хранения и реализации. Отдавайте предпочтение продуктам с «выбитыми» на упаковке, а не наклеенными датами.

Срок годности – период времени, в течение которого пищевые продукты остаются безопасными для употребления. **Срок хранения** – период, в течение которого пищевой продукт при соблюдении установленных условий хранения сохраняет свойства. Истечение срока хранения не означает, что продукт не пригоден для использования по назначению. Эти сроки исчисляются с даты изготовления продукта и устанавливаются с учётом условий его хранения. **Срок реализации** – устанавливается с учётом периода хранения продукта и использования по назначению в домашних условиях. Исчисляется также с даты изготовления. Условия хранения указываются на товарах, требующих определенной температуры, влажности, светового режима сохранности продукта. Для консервов отдельно могут быть указаны условия хранения после вскрытия упаковки. Поэтому при покупке обращайте внимание на эту информацию и на целостность упаковки. Нарушение условий хранения могут сделать продукты небезопасными для здоровья.

ВАЖНО ЗНАТЬ Если информация на этикетке неполная, нечёткая, только на иностранном языке или перекрыта неснимаемыми наклейками, которые затрудняют понимание качества и особенностей продукта – это весомый повод отказаться от покупки!

Информация об изготовителе указывается на этикетке в обязательном порядке, в том числе название предприятия и его полный юридический адрес. Если марка товара иностранная, но изготавливается он в России – должны указываться адреса местных производств и отделений для выставления претензий. Если предприятие готовит пищевые продукты из чужого сырья или полуфабрикатов – изготовителем и упаковщиком продуктов считается именно оно.

Допускаются надписи: «изготовлено под контролем...», «изготовлено по заказу...», «изготовлено для...» с указанием наименования и юридического адреса контролирующей организации или заказчика. На этикетке может присутствовать утверждённый товарный знак. Производитель может поместить на товар дополнительную информацию о себе: адрес сайта, группы в соцсетях и др.

Обозначение документа, в соответствии с которым изготовлен и может быть идентифицирован продукт, также обязательное условие маркировки товара. Для

большинства основных видов продуктов питания имеется разработанный и утвержденный государственными органами стандарт – ГОСТ. Также изготовитель может разработать собственные технические условия – ТУ. Для большинства пищевых продуктов отметка о том, что они соответствуют именно ГОСТу, является признаком качества. На импортных продуктах подобные отметки могут не ставиться.

Штрих-код – закодированная информация о важных параметрах продукта, которая наносится на упаковку в виде чередования штрихов и пробелов. Штрих-код используется для идентификации товара техническими средствами, например, магазинными сканерами. Покупатель, используя штрих-код и сервисом «Проверка маркировки», может проверить выбранный продукт по базе данных Роспотребнадзора.

Рекомендации по приготовлению блюд обязательно размещаются на концентратах, полуфабрикатах, изделиях, правильное использование которых «без подсказок» затруднено, а неправильное может нанести вред потребителю или испортить продукт. В остальных случаях рекомендации наносятся на этикетку по усмотрению изготовителя.

Назначение и условия применения указываются на этикетках таких категорий продуктов, как детское и диетическое питание, биологически активные добавки.

Информация о подтверждении соответствия пищевых продуктов размещается на товарах, подлежащих обязательной оценке соответствия, не имеет права обращения на рынке России без наличия одного из знаков: знака обращения на рынке или знака соответствия. К такой продукции относятся: молоко и молочная продукция, рыба и рыбная продукция, зерно, питьевая вода упакованная, масложировая продукция, соковая продукция из фруктов и овощей, мясо и мясная продукция, отдельные виды специализированной пищевой продукции, в том числе диетическое лечебное и диетическое профилактическое питание, иная пищевая продукция.

Группы знаков: национальные маркировочные знаки РФ, знак соответствия требованиям Технических регламентов Евразийского экономического союза (знак обращения продукции на рынке государств — членов Таможенного союза), знаки соответствия товара требованиям международных систем качества

Дополнительная информация, характеризующая продукт также может присутствовать на этикетке, в том числе и рекламного (кроме детского питания и алкоголя) назначения.

ВАЖНО ЗНАТЬ Если вы заметили, что маркировка выбранного продукта не соответствует официальным требованиям, сообщите об этом в Роспотребнадзор. Делайте выбор в пользу продуктов с максимально простым и коротким перечнем ингредиентов и понятным составом. При наличии пищевой аллергии или специфических заболеваний обратите особое внимание на присутствие в выбранном продукте аллергенов или нежелательных компонентов.