

Veš, kaj ješ? **Izkušnje pri pregledih deklaracij na živilih**



Nika Kremlj
univ. dipl. ing. ž. teh.

- Besede, kot so domači, tradicionalen, obrtniški ali „po babičinem receptu“ igrajo na naše emocije in slikajo idejo o romantični majhni domači proizvodnji, kjer nastajajo domači izdelki izpod rok izkušenih obrtnikov.
- Za temi privlačnimi tržnimi besedami pa je pogosto izdelek, ki ni povezan s slikami in opisi, prikazanimi na sprednji strani embalaže.
- Ti izdelki vsebujejo sestavine kot so industrijska barvila in drugi aditivi, ki jih ni mogoče razumno šteti za „tradicionalne“, a so izdelki kljub temu označeni kot taki.
- Brez posebnih pravil uporabe teh tržnih izrazov nekateri proizvajalci živil izkoriščajo zaupanje svojih potrošnikov.



Sestavine : PŠENIČNA MOKA, kakavov obliv (sladkor, deloma hidrogenirana sojina maščoba, manj masten kakav v prahu 5,00 %, EMULGATORJA: SOJINI LECITINI, poliglicerol poliricinoleat) 23,00 %, palmova maščoba, sladkor, koruzni škrob, SIROTKA V PRAHU, sredstvi za vzhajanje: amonijev hidrogenkarbonat, natrijev hidrogenkarbonat, jedilna sol, sredstvo za uravnavanje kislosti dinatrijev difosfat, arome.

Sestavine: voda, svinjsko meso, slanina, svinjska jetra 15%, prekajena šunka (svinjsko stegno, voda, jedilna sol, dekstroza, stabilizatorja: trifosfati, karagenan, arome, antioksidant: natrijev eritorbat, konzervans: natrijev nitrit), MLEČNE IN JAJČNE BELJAKOVINE, čebula, grahov škrob, MEŠANICA ZAČIMB IN AROM (VSEBUJE ZELENKO), sladkor, dekstroza, barvilo: karmin, gostilo: ksantan gumi, konzervans: natrijev nitrit.



<https://www.spar.si/online>

12. sep 2007 20:13


Dokler se Matjaž ne javi, kopiram recept iz zs-ja.

stana.r
član od: 28.11.2004
sporočila: 2905


PAŠTETA

Sestavine 1 kg svinjske podgrline 1 kg mesa (lahko je vse sorte svinjsko, piščančje, puranje, divjačinsko) 1/5 kg jeter 3 čebule glavica česna (po okusu) 1/5 l kostne juhe Začimbe: Sol, poper, majaron, muškatni orešček Priprava: V pekač damo meso in podgrlino, 2 celi olupljeni čebuli in olupljena zrna česna, zalijemo z kostno juho, pokrijemo z aluminijasto folijo ali pokrovko in v pečici pri srednji temperaturi pečemo. Posebej na eni sesekljeni čebuli prepražimo jetra. Vse skupaj zmiksamo v multipraktiku in damo v večjo posodo, ki jo imamo nad vrelo vodo druge posode, porabimo tudi vso tekočino od pečenja. Po okusu solimo, začinimo z navedenimi začimbami in nad vrelo vodo počasi mešamo slabe pol ure, da se začimbe lepo razporedijo. Napolnimo posodice od margarine – rama in pustimo, da se ohladi. Nekaj dni imamo lahko v hladilniku, če pa vse ne porabimo, spravimo stvar v zamrzovalnik. Meni jo ponavadi zmanka, ker mi jo raznosijo. Meso in podgrlino pečeš v kosu 3 ure na 170*, špeh s kožo navzdol, miksaš še toplo. Če ti kaj ni jasno napiš. LP Matjaž


ZID



Vanja_v_ZDA



Trixi



VIR: <https://www.kulinarika.net/forumi/tema/11442/domaca-pasteta-/?offset=10>

Kje je sadje?

MLEČNI IZDELKI

DELEŽ
SADJA V
IZDELKIH



REZINE S SADJEM IN ŽITI

Nekatere imajo več sadja, druge več žit.



SADNI ČAJI

Namesto jagod predvsem hibiskus, šipek in jabolko.



5,0 %
vlaknin jagod



1,0 %
jagod



0,5 %
plodov jagod

ŽITA ZA ZAJTRK

Velike slike jagod in malin na embalaži žit za zajtrk, med sestavinami jih je le za vzorec.



2,5 %



1,7 %



1,5 %



1,2 %



1,2 %

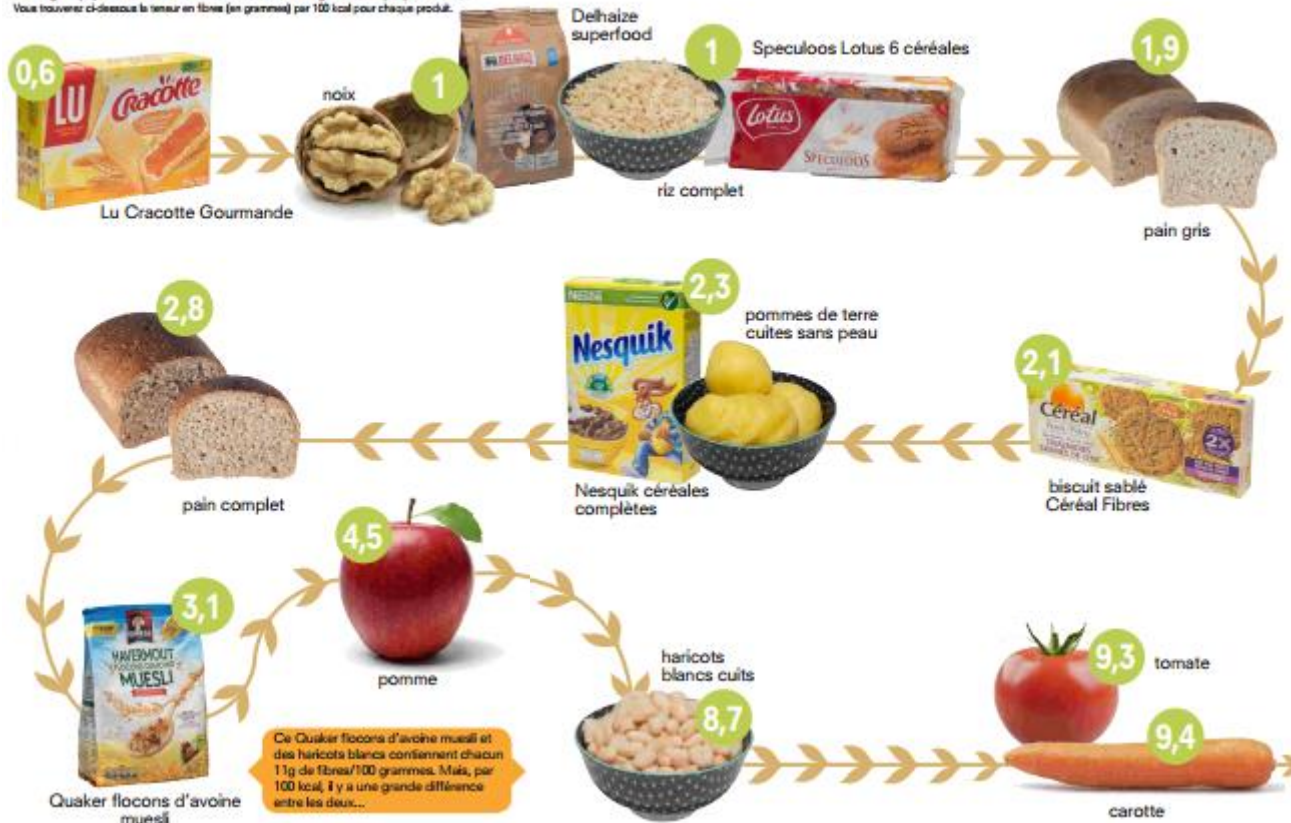
- **Najpogostejši „sadni“ triki:**
 - Pretiravanje z izpostavljanjem sadja na sprednji strani embalaže bodisi s sliko ali z besedilom
 - Izpostavljanje določeno eksotično ali drago sadja, ki ga je v izdelku le za vzorec
 - Nadomeščanje dragega sadja z cenejšimi (jabolka, pomaranče)
 - Barvanje izdelkov z aditivi
- **V izogib zavajanju potrošnika, potrebujemo pravila:**
 - Pravila za minimalno vsebnost sestavin, ki so izpostavljene na sprednji strani embalaže, kot je sadje
 - Navedba odstotka oglaševanih sestavin (npr. sadja), prikazanih na sprednji strani embalaže na jasn in viden način

- Z navedbo „polnozrnat“ na sprednji strani embalaže, morajo proizvajalci na seznamu sestavin navesti delež polnozrnatih sestavin.
- Vendar, ker je ta seznam skrit na hrbtni strani embalaže v majhni pisavi in slabše viden ima ta informacija manjši učinek.
- Trditev polnozrnat na sprednji strani testenin, ki na primer vsebuje 55% polnozrnatih moke se ne bi popolnoma nič razlikovala od trditve na testeninah, ki vsebujejo 100 % polnozrnatih moke, kar potrošniku onemogoča razlikovanje med izdelkoma.



Combien de grammes de fibres par 100 kcal dans ces produits ?

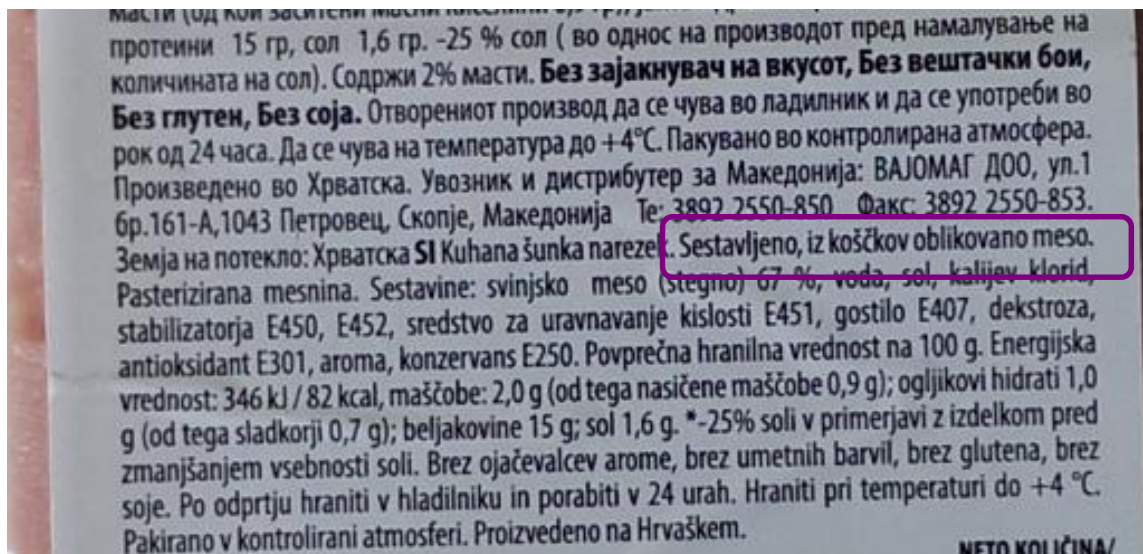
Nous avons comparé des produits "sources de fibres", "riches en fibres", "complets" ou arborant une image d'apôtre, avec la teneur en fibres de différents fruits et légumes et de quelques céréales. Vous trouverez ci-dessous la teneur en fibres (en grammes) par 100 kcal pour chaque produit.



- Ime izdelka je za potrošnika pomembno, saj lahko tako razlikuje med podobnimi izdelki.
- Zakonodaja zahteva, da mora biti ime izdelka **predpisano ali običajno prodajno ime**.
- Kadar tako ime ne obstaja, mora biti ime **opisno**.
- Primeri neprimernih prodajnih imen:
 - Pasterizirani mesni izdelki v rezinah
 - Jogurti z dodatki v posebni embalaži
 - Sadne kašice za male otroke

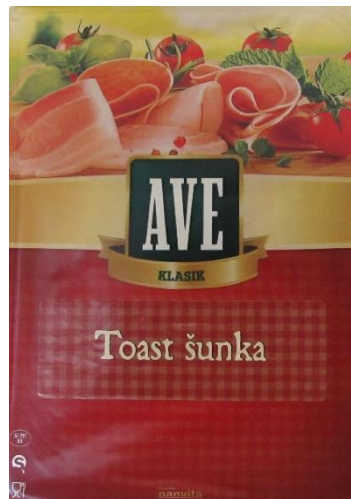
Pasterizirani mesni izdelki v rezinah

- Izdelek, ki je sestavljen iz koščkov mesa, je celo poimenovan kot 'kuhana šunka', kar je v nasprotju s Pravilnikom, o tem smo obvestili UVHVVR



- Pravilnik o kakovosti mesnih izdelkov (UL RS št. 59/2012): *Ime 'kuhana ali pečena šunka' se lahko uporabi le za izdelke iz prepoznavnih celih kosov prašičjega stegna. Nasprotno pa se za izdelek, narejen iz razrezanega mesa, omenjena imena ne smejo uporabljati.*

- **Pasterizirani mesni izdelki v rezinah**
 - Imena, ki vsebujejo besedo šunka: **pizza ali toast šunka**



■ Jogurti z dodatki v posebni embalaži

- Po CA se izdelku, **ki se poimenuje jogurt**, ne sme dodajati sladkorja, arom in dodatkov. Če so ti jogurtu dodani, mora biti to navedeno v imenu živila. V tem primeru, ko je navadnemu jogurtu dodan sladkor, se mora ta poimenovati vsaj „**sladkani jogurt**”.
- Med ocenjevanimi izdelki je imel samo en izdelek primerno ime: Nestle Smarties: Sladkan jogurt, aromatiziran z vaniljo in bomboni iz mlečne čokolade.
- Pri ostalih izdelkih bi torej lahko pričakovali, da gre za navadni jogurt, kar je do neke mere zavajajoče, saj so bili čisto vsi jogurti v izdelkih sladkani.



Jogurt s čokoladnimi kroglicami



Kremni jogurt s čokoladnimi kroglicami

▪ Sadne kašice za male otroke

- Večina pregledanih izdelkov ima ime sadna kašica ali jabolčna kaša
- Kar trije izdelki pa so imeli neustrezno ime:
 - Hipp, Prvo jabolko za dojenčka,
 - Bebivita, sadje/jabolko in banana,
 - Natur aktiv baby, Bio jabolko-hruška-banana in mango.
- Na podlagi imen vseh treh izdelkov bi pričakovali, da kupujemo sadje in ne zmešane kaše iz sadja z različnimi dodatki.

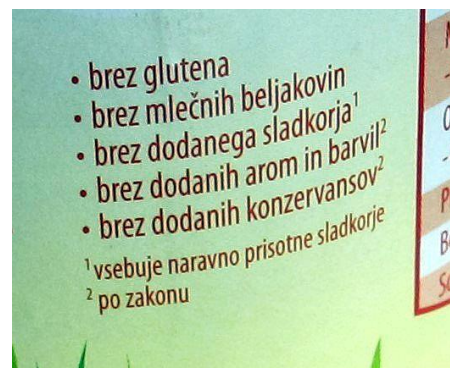


Pretiravanje z nepotrebni navedbami

- Na označbi ocenjevanih sadnih kašic so bile številne trditve in navedbe.
- Nekatero od njih so po zakonu obvezne (brez glutena), druge pa so prostovoljne.
- Proizvajalci jih navadno radi navajajo, saj tako izpostavijo morebitno **prednost pred ostalimi podobnimi izdelki**, vendar je navajanje dodatnih navedb dovoljeno, le če so **resnične in ne zavajajo potrošnika**.

Brez dodanih mlečnih beljakovin, gostil, konzervansov, arom in barvil (po zakonu)

- Sadje seveda ne vsebuje npr. mlečnih beljakovin, zato jih tudi v sadni kaši ne pričakujemo in je taka trditev neutemeljena.
- Prav tako je zavajajoče navajanje, da izdelek ne vsebuje po zakonu nedovoljenih aditivov, saj jih ne sme vsebovati.
- Omenjene zavajajoče trditve smo zasledili na izdelkih Bebivita, Hipp, DM Babylove, Natur aktiv baby in Nestle.



100 % sadje

- Na sadni kašici Lino je zapisana trditev 100 % sadje. Trditev ni ustrezna, saj sta glede na sestavo kašici dodana citronska kislina in vitamin C.

Razlikovanje od „originala“

- Velikokrat zasledimo, da je označba v slovenskem jeziku drugačna od označbe v tujih jeziki, največkrat je to pri izdelkih, ki imajo nalepko s slovensko označbo
- **Uporaba nalepk s slovensko označbo:**
 - Dober kontrast in dobra berljivost
 - Tisk slabše kakovosti – velikokrat zabrisano, razmočeno
 - Izdelki brez nalepk (namerna ali nenamerna napaka, se odlepi med rokovanjem)



- Uredba 1169/2004 dopušča uporabo trditve "**brez dodanih sladkorjev**" le, kadar izdelek ne vsebuje nobenih dodanih mono- ali disaharidov ali drugih živil, uporabljenih zaradi njihovih sladilnih lastnosti. Če so v živilu naravno prisotni sladkorji, je treba v označbo vključiti navedbo, da "**vsebuje naravno prisotne sladkorje**".
- **Trditev "brez dodanega sladkorja,, na sadnem jogurtu:**
 - Kot je razvidno iz seznama sestavin poleg jagod vsebuje še bananino kašo ter zgoščen grozdni in jabolčni sok.
 - Ob tem naj pripomnimo, da eden od proizvajalcev zgoščenih jabolčnih sokov navaja, da je odlično sredstvo za sladkanje čaja, napitkov, peciva, jogurta, palačink, sladoleda ipd.
 - 13,9 g sladkorja v 100 g jogurta, več, kot so v povprečju vsebovali pregledani jagodni jogurti (12,6 grama na 100 gramov izdelka)
 - Je trditev skladna z zakonodajo?



- Trditvev "brez dodanega sladkorja,, na izdelkih s sladili:



FINO PEKOVSKO PECIVO - KEKSI brez dodanega sladkorja, s sladilom in vitamini.

SESTAVINE: pšenična moka, sladilo maltitol (19,0%), maslo, sojina moka, palmno olje, sirotka v prahu, posneto mleko v prahu, sredstvi za vzhajanje testa (amonijev hidrogenkarbonat, natrijev hidrogenkarbonat), pšenične vlaknine (1,0%), arome, jedilna sol, vitamini ((vitamin C (L-askorbinska kislina), niacin (nikotinamid), vitamin B6 (piridoksin hidroklorid), tamin (tiamin mononitrat)), antioksidant: kalijev metabisulfid (vsebuje žveplov dioksid), emulgator: sojin lecitin.

Lahko vsebuje lešnike. Prekomerno uživanje ima lahko odvajalni učinek. Vsebuje tiamin, niacin in vitamin B6. Tiamin, niacin in vitamin B6 prispevajo k sproščanju energije pri presnovi. Porcija 25 g vsebuje 18% PDV*** tiamina, 28% PDV*** niacina, 36% PDV vitamina B6. Izdelek je treba uporabljati kot del uravnotežene prehrane in zdravega življenjskega sloga.

Hraniti v suhem in hladnem prostoru. Uporabno najmanj do označeno na stranskem delu embalaže.

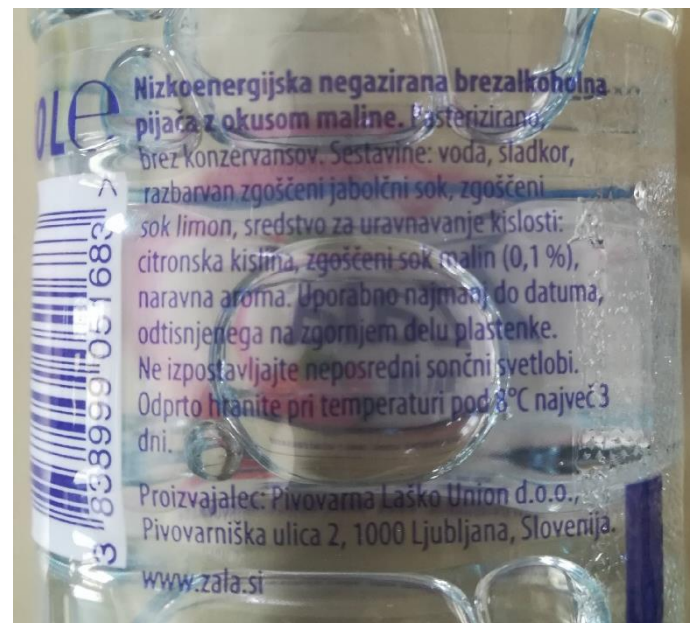
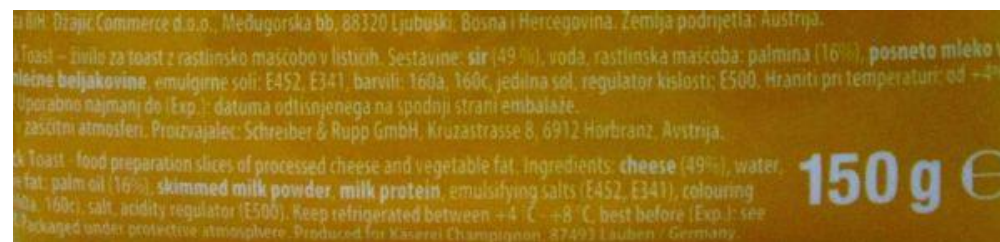
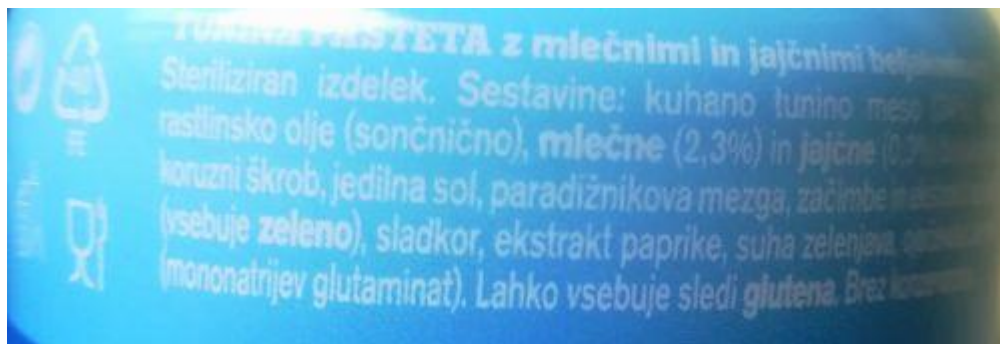
Proizvajalec: KONCERN BAMBİ A.D. POŽAREVAC, Đure Đakovića bb, Požarevac, Republika Srbija. Država porekla: Republika Srbija. Izdelano v Republiki Srbiji. Uvoz iz Republike Srbije. Uvoznik in distributer za Slovenijo: FRUCTAL d.o.o. Tovarniška cesta 7, 5270 Ajdovščina, Slovenija, EU, T/F: +386 5 3691000/810, info@fructal.si

150 g

Hranilna vrednost v 100 g: Energijska vrednost: 1684 kJ / 401 kcal, Maščobe: 11,9 g (od tega: nasičene maščobe: 6,3 g).

- Potrošniki ne pričakujejo sladil v izdelkih „brez dodanega sladkorja“
- Z navajanjem trditve „s sladili“ v neposredni bližini trditve „brez dodanega sladkorja“ bi se izognili zavajanju potrošnika
- Zanimivost: Belgijski organi so mnenja, da se trditvev “brez dodanega sladkorja” na izdelkih s sladili ne sme uporabljati.

- Slaba izbira pisave, brez razmika med črkami, brez kontrasta med podlago in črkami

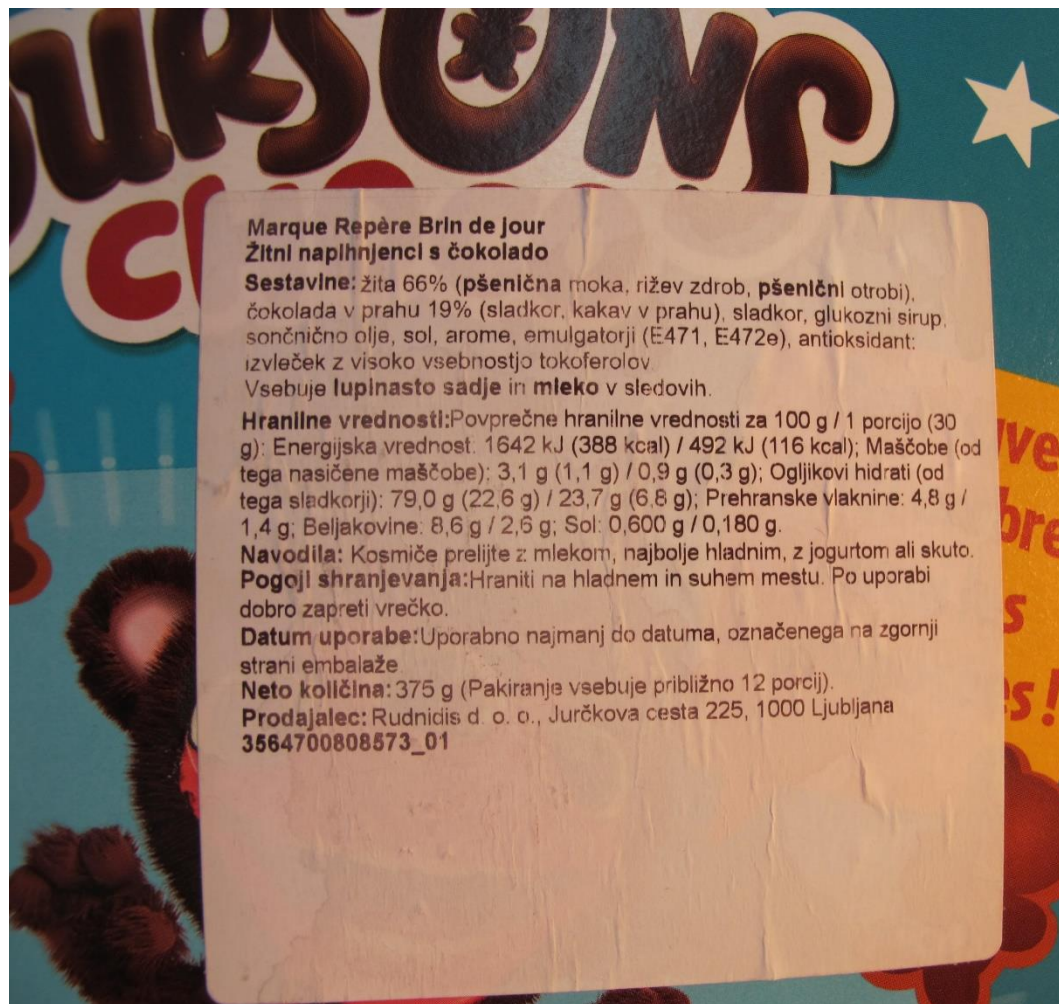


„čitljivost“ pomeni fizični izgled informacij, ki omogoča, da so **informacije vidno dostopne splošni javnosti** in opredeljene z različnimi elementi, med drugim z velikostjo črk, razmakom med črkami, razmakom med vrsticami, širino poteze, vrsto barve, vrsto pisave, razmerja med širino in višino črk, površino materiala in znatnim kontrastom med tiskanim besedilom in ozadjem (Uredba 1169/2011)

- Označba hranilne vrednosti (HV): Podatki iz člena 30(1) in (2) se predstavijo če prostor to dopušča, v numerični obliki kot preglednica. Kadar prostor tega ne dopušča, je označba prikazana v linearni obliki.
- Dobra praksa – trgovske znamke – HV v tabeli
- Slaba praksa – večjezičnost, nalepke – HV linearno
- Predstavitev v večini primerov ni odvisna od „prostora“



Pri katerem od izdelkov na sliki „prostor“ ne dopušča navedbe HV v tabeli?



Navedba hranilne vrednosti na obrok

- Navedba hranilne vrednosti na 100 g ali 100 ml izdelka omogoča potrošniku primerjavo med podobnimi izdelki
- Navedba na porcijo ali jedilno enota je dovoljena le kot dodatna oblika prikaza hranilne vrednosti



| Hranilna vrednost | na 100 ml | na porcijo** | na |
|--------------------------|--------------|---------------|----|
| Energijska vrednost | 24 kJ/6 kcal | 60 kJ/15 kcal | |
| Maščobe | <0,5 g | 1,2 g | |
| od tega nasičene maščobe | 0,3 g | 0,8 g | |
| Ogljikovi hidrati | <0,5 g | <0,5 g | |
| od tega sladkorji | <0,5 g | <0,5 g | |
| Beljakovine | <0,5 g | 0,6 g | |
| Sol | 0,95 g | 2,4 g | |

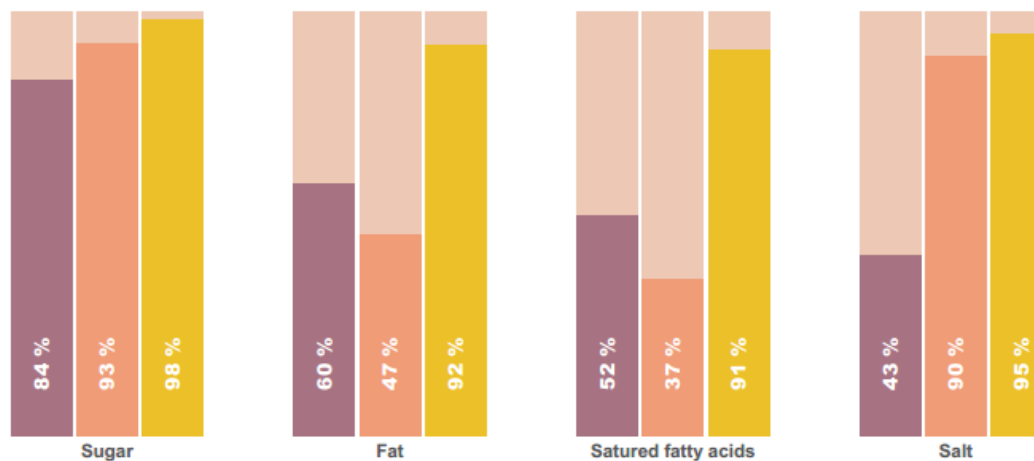
*% Priporočeni vnosi za povprečno odraslo osebo (8400 kJ/2000 kcal)
**1 porcija = 250 ml (pakiranje je za pripravo 24 porcij/krožnikov juhe)
Hranite v suhem prostoru pri sobni temperaturi.

| Hranilne vrednosti/ Hranljive vrijednosti: | Na 100g | Na porcijo/ Po porciji (250 ml) | %RI* na / po porciji |
|--|-------------------|---------------------------------|----------------------|
| Energijska vrednost/Energija: | 1031 kJ/ 246 kcal | 49 kJ/ 12 kcal | 1% |
| Maščobe/ Masti: | 12,3 g | 0,6 g | 1% |
| - od tega nasičene maščobe | 7,5 g | 0,4 g | 2% |
| - od kojih zasitene masne kiseline | 24,8 g | 1,2 g | 0% |
| Ogljikovi hidrati/ Ugljikohidrati: | 11,8 g | 0,6 g | 1% |
| - od tega sladkorji/ od kojih sečeni | 0,6 g | 0,0 g | |
| Prehranske vlaknine/ Vlakna: | 8,7 g | 0,4 g | 1% |
| Beljakovine/ Bjelančevine: | 52,1 g | 2,6 g | 4% |
| Sol: | | | |

RI* - Priporočeni vnosi za povprečno odraslo osebo (8 400 kJ/2 000 kcal) vsebuje 24 porcije. Porcije je potrebno prilagoditi otrokom različnih starosti.
RI** - Priporočeni vnosi za povprečno odraslo osebo (8 400 kJ / 2 000 kcal) vsebuje 24 porcije. Porcije je treba prilagoditi dječim različnih dobnih skupin.

- Rezultati spletne ankete ZPS:
 - Potrošniki velikokrat preberejo označbe na sestavinah
 - Ne znajo ovrednotiti hranilne vrednosti na označbi

Correct answers by respondents after presenting different information



- Prehranski semafor (traffic light labelling)
 - Vrednotenje prehranskih izdelkov s t.im. »semaforjem« je uvedla britanska Food Standard Agency, ki je ugotovila, da je to najprimernejša in enostavnejša oblika informacij za potrošnike.
 - Lahko razumljiv in transparenten
 - Podatke potrošnik zlahka preveri (hranilna tabela)
 - Skladen z zakonodajo

Aplikacija Veš, kaj ješ (nadgradnja)

ZPS ZVEZA
POTROŠNIKOV
SLOVENIJE

Inovativne rešitve za informirane odločitve

Program sofinancira:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

DOBER TEK
Slovenija

Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025

Program izvajajo:



ZPS ZVEZA
POTROŠNIKOV
SLOVENIJE
IJS



VEŠ, kaj ješ?

NASVETI IN NOVICE | BAZA ŽIVIL IN PIAČ | RECEPTI | SODELUI | MEDII

Veš, kaj ješ?

Zate smo zbrali koristne in zanimive vsebine, ki ti bodo odgovorile na številna vprašanja, povezana z zdravo prehrano.

<https://veskajjes.si>

PREVERI, KAJ SMO PRIPRAVILI



- **Definicijo pojmov, ki se pogosto uporabljajo na označbah, namenjene pa so za trženje z vidika kakovosti izdelka, kot so "tradicionalni", "obrtniški" ali "naravni";**
- **Minimalno vsebnost za trditev „polnozrnat“;**
- **Pravila za minimalno vsebnost sestavin, ki so izpostavljene na sprednji strani embalaže, kot je sadje;**
- **Navedba odstotka oglaševanih sestavin (npr. sadja), prikazanih na sprednji strani embalaže na jasen in viden način;**
- **Izdelki s trditvijo „brez sladkorja“, ki vsebujejo sladila, naj neposredno poleg omenjene trditve nosijo tudi napis „s sladili“.**
- **Označevanje hranilnih vrednosti na sprednji strani z uporabo enostavne sheme barvnega kodiranja (npr. prehranski semafor);**

Za doseganje ciljev in sprememb na obravnavanem področju je ključno sodelovanje in usklajeno delovanje vseh ključnih deležnikov ter komuniciranje različnih nevladnih organizacij. Zahvaljujem se društvu Za srce za njihova prizadevanja.

Najlepša hvala!

Vprašanja?

nika.kremic@zps.si