

Co prozradí obal?



Obale, obale, řekni mi...

Bič nad obaly potravin drží nařízení Evropské komise č. 1169/2011 o poskytování informací o potravinách spotřebitelům. To sjednocuje povinné údaje na potravinách v zemích EU.

Povinný je samozřejmě název potraviny, výživové údaje, seznam složek a zvýraznění alergenů, množství složek zvýrazněných v názvu, případně typických pro daný výrobek (množství jahod v jahodovém jogurtu), čisté množství potraviny, datum trvanlivosti či použitelnosti, adresa výrobce, prodejce, případně dovozce, ve vybraných případech země původu, obsah alkoholu v případě alkoholických nápojů s množstvím alkoholu nad 1,2 %.

Je-li nutné, pak musí výrobek obsahovat také **návod k použití**. Vše samozřejmě musí být uvedeno v českém jazyce. Pro mnoho spotřebitelů bude překvapující, že **uvádění země původu se vyžaduje pouze u ovoce a zeleniny, masa, ryb, vajec, vína, medu, olivového oleje a chmelu**.

Není název jako název

Ač se to nemusí na první pohled zdát, už samotný název výrobku může být tvrdým oříškem. **Na obalu totiž obvykle najdete hned dva. Prvním je obchodní název výrobku, druhým pak název zákonný, např. ovocná pomazánka.**

Pokud zákonný název neexistuje, má být použitý název vžitý nebo popisný. Většina tuzemských spotřebitelů

jistě pamatuje kauzu pomazánkového másla, které za bouřlivého sledování široké veřejnosti před lety ztratilo své původní označení. Výrobce se totiž pojmenováním výrobku zavazuje k jistým kvalitativním požadavkům, a musí je tedy garantovat. **Je rozdíl mezi máslem a pomazánkou, stejně tak mezi čokoládou a čokoládovou pochoutkou.** Vždy je rozhodující obsah látek klíčových pro daný výrobek (např. množství kaka, podíl tuku, obsah masa atp.)

Název nesmí být zavádějící a nepravdivý. Pokud výrobce deklaruje pomazánku s lososem, musí potravina lososa skutečně obsahovat, nestačí použití matjesu à la losos.

Povinné údaje

Od roku 2016 **je povinné uvádět na obalu výživovou hodnotu výrobku, tj. jeho energetickou hodnotu, množství bílkovin, tuků a nenasycených mastných kyselin, sacharidů a cukrů a také obsah soli.** To vše ve vztahu k 100 g nebo 100 ml výrobku.

Dále se na obalu uvádí množství vitamínů a minerálů v případě, že jejich množství přesahuje 15 % doporučené denní dávky. Tato povinnost se nevztahuje na nebalené potraviny (pečivo, maso, krájené masné výrobky, zeleninu, ovoce apod.) a potraviny s malým obalem do 25 cm². Od této povinnosti jsou ušetřeni také výrobci, kteří dodávají potraviny na trh v malém množství.

U složení výrobku **musí být alergeny vyznačeny nikoli pouze kódem, ale názvem.** Navíc musí být zvýrazněny, např. kurzívou, velkými písmeny, tučným písmem nebo barevným odlišením.

Složení výrobku by mělo být pro spotřebitele jedním z nejdůležitějších vodítek při nakupování. Informace o použitých surovinách jsou uvedené sestupně podle podílu v hotovém výrobku. Uvedeny musí být i přidané látky (např. konzervanty) a obsah vody, jestliže překračuje 5 % hmotnosti výrobku.

Energetická hodnota

Důležitá cifra, u níž stále spousta spotřebitelů tápe, je energetická hodnota. **Vyjadřuje se v kilojoulech (kJ) nebo kilokaloriích (kcal) a označuje množství energie vznikající spálením látek obsažených v potravě.** Poměr mezi těmito jednotkami je 1 kcal = 4,2 kJ.

Zajímat byste se o ně měli v případě, kdy sledujete denní příjem kJ nebo kcal, např. při redukční dietě. Doporučený příjem pro ženu středního věku je zhruba 8 000 kJ (tj. 1 900 kcal), pro muže pak asi 10 000 kJ (tj. 2 380 kcal). Samozřejmě je nutné přihlídnout k fyzické aktivitě, věku i zdravotnímu stavu konzumenta. **Důležité je, abyste nezaměňovali kJ za kcal a počítali vždy správné hodnoty.**

Minimální trvanlivost versus spotřebujte do

Jestliže patříte mezi ty spotřebitele, kteří čtou informace na obalu potravin, jistě jste si všimli dvojí formulace u data. Je-li na obalu uvedena formule „Spotřebujte do“, musí být zároveň doplněna o údaje o podmínkách skladování, které musí být dodrženy. Typická je pro výrobky s kratší dobou trvanlivosti (mléčné výrobky, maso, hotová jídla apod.). **Po uplynutí data spotřeby nesmí být produkty již prodávány.**

Datum minimální trvanlivosti se užívá u potravin, které se tak rychle nekazí a nepotřebují speciální skladování (sušenky, konzervy, těstoviny aj.) **Po překročení minimálního data trvanlivosti výrobce negarantuje chuťové a výživové kvality výrobku a odpovědnost za zdravotní nezávadnost výrobku přebírá prodejce.**

U zmrazených potravin musí být na obalu uvedeno datum „Zmrazeno dne“.

Není ocenění jako ocenění

Nenechte se zlákat líbivým obalem plným certifikátů, medailí a vlaječek. **Věřte pouze prověřeným značkám garantujícím kvalitu**, jako je např. ocenění Klasa, Regionální potravina, Chráněné zeměpisné označení, Český výrobek/Garantováno Potravinářskou komorou ČR apod. Použití loga Česká potravina legislativně upravilo Ministerstvo zemědělství v roce 2016. Může jím být označena pouze ta potravina, jejíž obsah složek je tvořen minimálně 75 % české produkce. U masa, ovoce, zeleniny, mléka a vinařských produktů musí být obsah složek stoprocentní (včetně porážky).

U vlastních výrobků COOP jste si pak již určitě zvykli na logo COOP Dobré jistoty, které získají jen ty potravinářské výrobky, které splňují ta nejpřísnější kritéria.