

Wartość odżywcza w znakowaniu żywności a wymagania prawne Unii Europejskiej

Nutrition value in food labelling and the European Union legal requirements

ALICJA WALKIEWICZ^{1/}, BEATA PRZYGODA^{2/}

^{1/} Zakład Żywności i Dietetyki z Kliniką Chorób Metabolicznych i Gastroenterologii, Instytut Żywności i Żywienia w Warszawie

^{2/} Zakład Żywności i Suplementów Diety, Instytut Żywności i Żywienia w Warszawie

Ustanowienie od 13 grudnia 2016 r. w Unii Europejskiej obligatoryjności podawania wartości odżywczej na opakowaniach produktów ma być narzędziem edukacyjnym w odniesieniu do jakości żywnościowej żywności, umożliwiającym prawidłowy wybór produktów dostępnych na rynku, zgodny z indywidualnymi potrzebami. Podejście to ma być elementem wspierającym działania w zakresie walki z nadwagą i otyłością oraz promowaniem zasad prawidłowego żywienia.

Słowa kluczowe: wartość odżywcza, czytelność, oznakowanie, rozporządzenie

The introduction from 13 December 2016 in the European Union of the necessity of nutritional declaration on food packaging is to be an educational tool with respect to the nutritional quality of food, allowing the correct choice of products available on the market, according to individual needs. That approach is to be a part of supporting actions in the campaign against overweight and obesity and the promotion of the principles of nutrition.

Key words: nutrition value, legibility, labelling, regulation

© Hygeia Public Health 2013, 48(4): 432-435

www.h-ph.pl

Nadesłano: 26.07.2013

Zakwalifikowano do druku: 25.11.2013

Adres do korespondencji / Address for correspondence

Alicja Walkiewicz

Instytut Żywności i Żywienia

ul. Powsińska 61/63, 02-903 Warszawa

tel. +48 22 55 09 814, e-mail: awalkiewicz@izz.waw.pl

Wprowadzenie

Sposób żywienia, jakość zdrowotna produktów oraz ilość spożywanych produktów są istotnymi czynnikami warunkującymi stan zdrowia człowieka. Nieprawidłowe żywienie może prowadzić do nadwagi i otyłości. Otyłość natomiast stanowi poważne zagrożenie dla zdrowia człowieka, jest czynnikiem ryzyka rozwoju wielu chorób dietozależnych takich jak: choroby układu krążenia, cukrzyca typu 2, kamica żółciowa, niektóre nowotwory. Ważnym narzędziem informowania konsumenta na temat jakości żywnościowej produktów, stwarzającym mu możliwość dokonywania właściwych wyborów żywności dostępnej na rynku są etykiety produktów. Informacje deklarowane w oznakowaniu mogą być przydatne dla konsumenta do prawidłowego komponowania diety dostosowanej do indywidualnych potrzeb. Należy zaznaczyć, iż zarówno w strategii polityki konsumenckiej Unii Europejskiej (UE) na lata 2007-2013 [1], jak również w strategii dla Europy w sprawie zagadnień zdrowotnych związanych z odżywianiem, nadwagą

i otyłością [2] wzięto pod uwagę powyższe kwestie. W krajach europejskich u ponad 50% populacji stwierdzono nadwagę, a u 30% otyłość [3]. Diagnoza stanu odżywienia, aktywności fizycznej i żywieniowych czynników ryzyka otyłości oraz przewlekłych chorób niezakaźnych w Polsce [4] wskazała na wzrost częstości występowania nadwagi i otyłości na przestrzeni ostatnich lat. Dotyczy to zwłaszcza dzieci i młodzieży oraz dorosłych mężczyzn. Szponar i wsp. w badaniach indywidualnego spożycia żywności i stanu odżywiania [5] wykazali zbyt wysoką masę ciała w stosunku do wysokości w znacznej części badanej populacji polskiej. 41,0% mężczyzn i 28,7% kobiet charakteryzowało się nadwagą, a otyłość odnotowano odpowiednio u 15,7% i 19,9% badanych dorosłych. W grupie dzieci również stwierdzono występowanie nadwagi, w tym u 8,0% chłopców i u 7,2% dziewcząt, natomiast odsetek dzieci otyłych osiągnął poziom 4,6% w obu grupach płciowych [5]. W prewencji nadwagi i otyłości istotne jest zwiększenie świadomości społeczeństwa m.in. na temat znaczenia zasad prawidłowego żywienia oraz

wiedzy odnośnie właściwego rozumienia informacji wskazanych na etykietach produktów spożywczych. Powszechny dostęp do rzetelnych oraz zrozumiałych informacji żywieniowych może stać się elementem, który przyczyni się do odpowiedniego wyboru produktów spożywczych, a tym samym ułatwi przestrzeganie zasad prawidłowego żywienia.

Potrzeba ustalenia wymogu podawania informacji żywieniowej w oznakowaniu produktów spożywczych w UE została potwierdzona w badaniach konsumenckich z 2005 r. przeprowadzonych w 6 krajach (w tym w Polsce) przez Europejską Organizację Konsumencką. Większość badanych wskazało na potrzebę deklarowania przez producentów informacji żywieniowych w oznakowaniu produktów [6]. Znajomość wartości energetycznej oraz wartości odżywczej produktów i potraw jest niezbędna przy planowaniu posiłków i całodziennych diet, zarówno przez poszczególne osoby, jak i w żywieniu zbiorowym [7]. Konsumenci zazwyczaj rozumieją powiązanie pomiędzy żywnością a zdrowiem i mogą być zainteresowani m.in. wykorzystywaniem informacji żywieniowych [8]. Badanie *Food Labelling to Advance Better Education for Life* (FLABEL) wskazało, iż większość analizowanych produktów z ponad 37 tys. (obejmujących 5 kategorii żywności, tj. ciastka, przetwory zbożowe śniadaniowe, opakowane dania gotowe, napoje bezalkoholowe, jogurty) posiadało informacje żywieniowe [9]. Obserwuje się większe zainteresowanie informacjami żywieniowymi w odniesieniu do żywności przetworzonej, w sytuacjach ograniczeń czasowych, czy kiedy produkt jest kupowany po raz pierwszy [10].

Kwestie wprowadzenia obowiązku podawania informacji o wartości odżywczej, jak również zuniifikowanie sposobu jej wyrażania były przedmiotem prac Komisji Europejskiej nad zmianami przepisów prawnych w zakresie znakowania żywności. Po licznych dyskusjach i konsultacjach zarówno na poziomie krajowym, jak i unijnym, został wprowadzony obowiązek deklarowania wartości odżywczej w oznakowaniu żywności, poprzez zapisy w rozporządzeniu Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) Nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011 r. [11]. Zostały określone dla wszystkich państw członkowskich, m.in. wymagania dotyczące sposobu wyrażania i prezentacji informacji o wartości odżywczej żywności. Powyższe rozporządzenie unijne weszło w życie 12 grudnia 2011 r. Jednakże biorąc pod uwagę okres na dostosowanie etykiet do nowych wymagań, obowiązek podawania informacji o wartości odżywczej produktów spożywczych będzie respektowany od 13 grudnia 2016 r. Po tym okresie na większości opakowań środków spożywczych będzie obowiązkowe deklarowanie siedmiu elementów informacji o wartości odżywczej, obejmującej: wartość energetyczną, zawartość tłuszczu, kwasów

tłuszczowych nasyconych, węglowodanów, cukrów, białka, soli.

W świetle rozporządzenia Nr 1169/2011 pewne kategorie produktów nie będą podlegać obowiązkowemu znakowaniu wartością odżywczą. Są to m.in. produkty nieopakowane, produkty pakowane nieprzetworzone (składające się z jednej kategorii składników, np. warzywa mrożone, owoce mrożone), czy produkty takie jak: kawa, herbata, zioła, przyprawy, ocet, drożdże, dodatki do żywności, aromaty, słodziki stołowe, guma do żucia.

Informacje o wartości odżywczej żywności, aby mogły być wykorzystywane przez przeciętnego konsumenta oraz służyły jako element edukacyjny, powinny być przedstawiane w sposób prosty, łatwo zrozumiały oraz ujednolicony. Jednym z obowiązkowych wymogów sposobu deklarowania informacji o wartości odżywczej jest jej prezentowanie w przeliczeniu na 100 g w przypadku produktów innych niż napoje, lub na 100 ml w przypadku napojów, przy wykorzystaniu jednostek podanych w tabeli I. W przypadku takich produktów jak np. zupy w proszku informacje żywieniowe mogą odnosić do żywności gotowej do spożycia, pod warunkiem podania dokładnej instrukcji przygotowania produktu.

Tabela I. Referencyjne wartości spożycia dla składników podstawowych wg rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady Nr 1169/2011

Table I. Reference intake for the basic nutrients according to the regulation of the European Parliament and of the Council No 1169/2011

Informacja o wartości odżywczej /Nutrition labelling	Jednostki /Units	Referencyjne wartości spożycia /Reference intake
Wartość energetyczna /Energy	kJ / kcal	8400 kJ / 2000 kcal
Tłuszcz /Fat	G	70 g
Kwasy tłuszczowe nasycone /Saturates	G	20 g
Węglowodany /Carbohydrates	G	260 g
Cukry /Sugars	G	90 g
Białko /Protein	G	50 g
Sól /Salt	G	6 g

Dodatkowo na etykietach produktów mogą pojawiać się informacje o procentowym pokryciu zapotrzebowania na podstawowe składniki odżywcze. Normy żywienia, które są opracowywane dla różnych grup populacyjnych [12], ze względu na swoją złożoność nie mogą one być wykorzystywane bezpośrednio do znakowania wartością odżywczą [7]. Dlatego też, do celów znakowania dla składników podstawowych zostały opracowane przez gremia eksperckie referencyjne wartości spożycia dla osób dorosłych na poziomie zapotrzebowania energetycznego 2000 kcal. Powyższe wartości zostały włączone do rozporządzenia Nr 1169/2011. Procent referencyjnych wartości spożycia lub skrót „% RWS” mogą pojawić się jako informacje dobrowolne. Mają one zastąpić dotychczas umiesz-

czane na etykietach sformułowanie „zalecane dzienne spożycie” lub skrót „RDA”.

Referencyjne wartości spożycia służące do celów znakowania dla szczególnych grup ludności, np. dla dzieci, nie zostały jeszcze określone na poziomie UE. Do czasu ich ustalenia państwa członkowskie mogą przyjąć krajowe przepisy prawne.

Określono również listę składników odżywczych, których zawartość można podawać dodatkowo. Lista ta obejmuje następujące elementy: kwasy tłuszczowe jednonienasycone, kwasy tłuszczowe wielonienasycone, alkohole wielowodorotlenowe, skrobię, błonnik oraz 14 witamin i 13 składników mineralnych. Zawartość witamin lub składników mineralnych może być deklarowana na opakowaniach, pod warunkiem, że składniki te występują w ilości pokrywającej przynajmniej 7,5% referencyjnych wartości spożycia w 100 ml napoju, a w przypadku produktów innych niż napoje, np. produkty mięsne, pieczywo, cukierki – 15% referencyjnych wartości spożycia w 100 g lub 100 ml [11]. Referencyjne wartości spożycia dla witamin i składników mineralnych pozostały na poziomie dotychczas obowiązującym w przepisach prawnych.

Deklarowane zwartości składników odżywczych w oznakowaniu produktów stanowią wartości średnie. Jednakże rzeczywista zawartość tych składników nie powinna odbiegać znacznie od wartości deklarowanej na opakowaniu. Wytyczne Komisji Europejskiej w zakresie określenia limitów tolerancji dla składników odżywczych na etykiecie [13], mają na celu ujednolicenie podejścia urzędowej kontroli w odniesieniu do prawidłowości znakowania żywności wartością odżywczą. Przykładowo, dla żywności ogólnego spożycia limity tolerancji dla witamin mieszczą się na poziomie od -35% do +50%, a dla składników mineralnych od -35% do +45%. W przypadku suplementów diety dolny poziom tolerancji dla witamin i składników mineralnych stanowi -20%, zaś górny wynosi odpowiednio +50% dla witamin i +45% dla składników mineralnych. W przypadku zawartości witaminy C w płynach istnieje możliwość zaakceptowania wyższego górnego zakresu tolerancji.

Obecnie dużą uwagę przykładą się, aby znakowanie żywności było przyjazne dla konsumentów. Obserwuje się często, iż informacje prawnie wymagane w oznakowaniu produktów nie są w pełni wykorzystywane przez konsumentów, w szczególności z powodu problemów w ich szybkim odnalezieniu na opakowaniu, czy etykiecie, lub też trudności w ich odczytaniu czy zrozumieniu przez przeciętnego konsumenta. Dlatego w nowym rozporządzeniu Unii Europejskiej Nr 1169/2011 przyjęto wymagania dotyczące czytelności oznakowania produktów w odniesieniu do informacji obowiązkowych. Muszą być one prezentowane w widocznym miejscu, określoną wielkością czcionki. Warto wspomnieć, że ustalenie minimalnej wielkości czcionki nie było rzeczą prostą. W pierwszych dyskusjach nad czytelnością etykiety minimalna wielkość czcionki miała wynosić 3 mm. Jednakże w wyniku szerokiej debaty przyjęto dla informacji obowiązkowych tzw. wysokość x na poziomie co najmniej 1,2 mm. Wysokość tę należy interpretować jako wysokość małej litery typu a, c, e. W odniesieniu do liter takich jak d, k, l, czy cyfr wysokość ta powinna być odpowiednio większa. W przypadku mniejszych opakowań (największa powierzchnia ma pole mniejsze niż 80 cm²) minimalna wielkość czcionki musi wynosić co najmniej 0,9 mm.

Wniosek

Obowiązkowe podawanie przez producentów żywności informacji o wartości odżywczej produktów spożywczych na opakowaniu, w szczególności w odniesieniu do produktów złożonych, może w istotny sposób przyczynić się do zwiększenia świadomości konsumentów odnośnie jakości żywienia i produktów dostępnych na rynku oraz zapewnić osobom zainteresowanym prawidłowym żywieniem podstawowe i łatwo dostępne źródło wiedzy o składzie żywności, a przez odpowiedni dobór produktów w diecie przyczynić się do poprawienia lub utrzymania dobrego stanu zdrowia.

Piśmiennictwo / References

1. Communication from the Commission to the Council, the European Parliament and the European Economic and Social Committee. EU Consumer Policy strategy 2007-2013. Commission of the European Communities. COM (2007) 99 final. <http://eur-lex.europa.eu>
2. White Paper of 30 May 2007 on a Strategy for Europe on Nutrition, Overweight and Obesity related health issues. Commission of the European Communities. COM (2007) 279 final. <http://eur-lex.europa.eu>
3. Kłosiewicz-Latoszek L. Otyłość jako problem społeczny, zdrowotny i leczniczy. *Probl Hig Epidemiol* 2010, 91(3): 339-343.
4. Jarosz M (red). Otyłość, żywienie, aktywność fizyczna, zdrowie Polaków. Diagnoza stanu odżywienia, aktywności fizycznej i żywieniowych czynników ryzyka otyłości oraz przewlekłych chorób niezakaźnych w Polsce (1960-2005). IŻŻ, Warszawa 2006.
5. Szponar L i wsp. Badania indywidualnego spożycia żywności i stanu odżywienia w gospodarstwach domowych. *Prace IŻŻ* 101, Warszawa 2003.
6. Report on European consumers' perception of food labelling. Bureau Européen des Unions de Consommateurs, Brussels 2005.

7. Kunachowicz H i wsp. Wartość odżywcza wybranych produktów spożywczych i typowych potraw. PZWL, Warszawa 2012.
8. Grunert KG, Wills JM. A review of European research on consumer response to nutrition information on food labels. *J Publ Health* 2007, 15: 385-399.
9. Food Labelling to Advance Better Education for Life. <http://www.flabel.org/en>
10. Hoefkens Ch, Verbeke W, Camp VJ. European consumers' perceived importance of qualifying and disqualifying nutrients in food choices. *Food Qual Preference* 2011, 22: 550-558.
11. Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady z 25 października 2011 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności, zmiany rozporządzeń Parlamentu Europejskiego i Rady (WE) nr 1924/2006 i (WE) nr 1925/2006 oraz uchylenia dyrektywy Komisji 87/250/EWG, dyrektywy Rady 90/496/EWG, dyrektywy Komisji 1999/10/WE, dyrektywy 2000/13/WE Parlamentu Europejskiego i Rady, dyrektyw Komisji 2002/67/WE i 2008/5/WE oraz rozporządzenia Komisji (WE) nr 608/2004 (Dz.Urz. WE L 304).
12. Jarosz M, Bułhak-Jachymczyk B (red). Normy Żywienia Człowieka. Podstawy prewencji otyłości i chorób niezakaźnych. PZWL, Warszawa 2008.
13. Guidance document for competent authorities for the control of compliance with EU legislation on: Regulation (EU) No 1169/2011 of the European Parliament and of the Council of 25 October 2011 on the provision of food information to consumers, amending Regulations (EC) No 1924/2006 and (EC) No 1925/2006 of the European Parliament and of the Council, and repealing Commission Directive 87/250/EEC, Council Directive 90/496/EEC, Commission Directive 1999/10/EC, Directive 2000/13/EC of the European Parliament and of the Council, Commission Directives 2002/67/EC and 2008/5/EC and Commission Regulation (EC) No 608/2004 and Council Directive 90/496/EEC of 24 September 1990 on nutrition labelling of foodstuffs and Directive 2002/46/EC of the European Parliament and of the Council of 10 June 2002 on the approximation of the laws of the Member States relating to food supplements with regard to the setting of tolerances for nutrient values declared on a label, December 2012.