



informacije, ki jim lahko zaupate

Označevanje živil

www.zps.si



ZPS

Zveza potrošnikov Slovenije

Ali veste?

Kaj **mora** pisati na embalaži živil?

- Ime in neto količina izdelka,
- seznam sestavin (tudi aditivi in alergeni),
- rok uporabnosti,
- navodila za shranjevanje in uporabo,
- naziv proizvajalca, uvoznika ali trgovca, ki živilo prodaja v EU,
- podatek, ali je živilo oz. njegova sestavina gensko spremenjena.

Preudarno nakupovanje

Pomembno je, da se seznanimo z obveznim označevanjem in oznakami na predpakiranih živilih. Označbe na živilih namreč omogočajo izbiro, seznanjajo nas z vsebino in opozarjajo na njegove lastnosti, posebnosti in kako je treba ravnati z njim.

Oznake na živilih in način označevanja so predpisani v številnih zakonih, pravilnikih in drugih podzakonskih aktih, nadzorujejo pa jih državni organi. Označevanje živil ne sme biti zavajajoče, neprimerno in pomanjkljivo, saj je pravica do obveščeniosti osnovna pravica vsakega izmed nas.

Vse informacije morajo biti napisane v slovenščini, na vidnem mestu, tako da jih zlahka opazimo. Biti morajo razumljive, nedvoumne in jasno čitljive. Dodatne etikete ne smejo prekrivati obveznih označb na predpakiranem živilu.

Če želimo izkoristiti prednosti označevanja živil, se moramo seznaniti z oznakami in njihovim pomenom. Tako bomo lažje izbrali tiste izdelke, ki so v skladu s smernicami zdravega prehranjevanja. Informacije o živilu so namreč dobro vodilo pri preudarnem nakupovanju.

Za hitro izbiro - obvezne oznake

Prodajno ime živila

Ime živila je za potrošnika osnovna informacija, saj nam pove, kakšen izdelek kupujemo. V večini primerov je ime določeno s pravilniki, kot na primer mleko, jogurt, hrenovka, brezalkoholna osvežilna pijača. Če ime izdelka ni predpisano, je dovoljeno uporabiti ime, ki je v Sloveniji običajno (npr.: kremna rezina, potica).

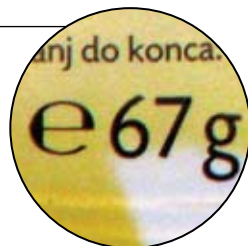


Neto količina živila

To je podatek o količini živila v času pakiranja. Količina mora biti označena v enotah mednarodnega merskega sistema, torej v litrih, centilitrih, mililitrih, kilogramih ali gramih. Proizvajalčevo zagotovilo, da je navedena neto količina živila točna, je mala **črka e**, ki jo proizvajalec zapiše poleg neto količine. Proizvajalec mora stalno nadzorovati dovoljena odstopanja merjene količine.

Navedba neto količine ni obvezna za živila, ki se običajno prodajajo po kosih (npr. jajca, pekovsko pecivo) in se jih zlahka prešteje; število kosov je običajno navedeno na označbi.

Če je količina izdelka manjša od 5 g ali 5 ml, ni potrebno navajati količine; izjema so začimbe in zelišča.



Ime živila, neto količina, rok uporabnosti in odstotek alkohola morajo biti vidno označeni v istem vidnem polju.

Rok uporabnosti

Rok uporabnosti nam pove, do kdaj je lahko živilo v prodaji. Če je rok uporabnosti potekel, živilo ne sme biti več v prodaji. To velja tudi za živila, ki se prodajajo po nižjih cenah (npr. v akciji in na razprodajah).

Porabiti do ...



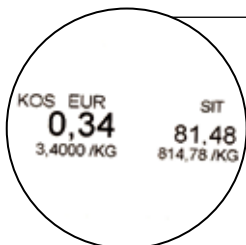
Navedba roka uporabnosti, na primer “Porabiti do ... (dan, mesec, leto)”, velja za hitro pokvarljiva živila: mleko, jogurt, meso, ribe, predpakirana živila, rezano zelenjava ipd. Živila po datumu na oznaki ne smemo uživati, saj je lahko nevarno za zdravje.

“Uporabno najmanj do ...” ali “uporabno najmanj do konca ...”



Živila, ki se ne pokvarijo tako hitro, imajo rok uporabnosti označen z besedami “uporabno najmanj do... (dan, mesec, leto)” ali “uporabno najmanj do konca... (mesec, leto)”. To je obdobje minimalne trajnosti, ki nam pove, do kdaj živilo ohrani vse svoje lastnosti, če je primerno shranjeno. Hrustljivo rezino krompirčka tako še lahko varno zaužijemo tudi potem, ko je potekel rok uporabnosti, vendar ni več tako okusna.

Cena

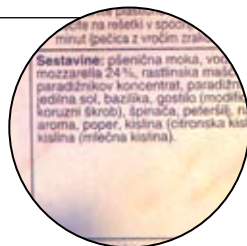


Na živilu ali v njegovi bližini mora biti vedno označena cena. V trgovinah, ki imajo prodajno površino večjo kot 500 m², pa morata biti obvezno označeni tako cena za izdelek kot tudi cena na enoto izdelka (za kos, liter, kilogram). Tako lahko potrošniki primerjamo, če je podobno živilo v manjšem oziroma večjem pakiranju cenejšo ali dražje.

Kaj vsebuje živilo?

Seznam sestavin

Seznam sestavin se *mora* vedno začeti z izrazom "Sestavine". Med sestavine štejejo tudi aditivi in dodana voda. Sestavine morajo biti navedene v padajočem vrstnem redu: od tiste, ki jo je v živilu največ, do tiste, ki jo je najmanj.



Količina sestavin

Če je sestavina omenjena v imenu živila ali prikazana na sliki na embalaži (na primer fotografija sadeža na brezalkoholni pijači), potem mora biti tudi zapisano, koliko jo živilo vsebuje. Odstotek take sestavine je lahko zapisan ob imenu ali v seznamu sestavin.



Alergeni

Vsebnost alergenih živil mora biti na izdelku posebej označena. Med alergena živila sodijo: žita, ki vsebujejo gluten, raki, jajca, ribe, arašidi (kikiriki), soja, lupinasto sadje - oreščki (npr.: lešniki, orehi, mandlji, indijski orešček, ameriški oreh, brazilski orešček, pistacija, makadamija in orehi queensland), listna zelena, gorčično seme, sezamovo seme, mleko in mlečni izdelki, ki vsebujejo laktozo, in žveplov dioksid ter sulfiti (če je koncentracija večja od 10 mg/kg oziroma 10 mg/l), ki so izraženi kot SO₂.

Če naj izdelek ne bi vseboval alergenih živil, proizvajalec pa ne more zagotoviti, da ni v njem niti majhnih količin takih živil, se zavaruje s trditvami, kot so npr. "lahko vsebuje delce lešnikov" ali "proizvedeno v okolju, kjer so prisotna jajca".



Dodatki v živilih - aditivi

Aditivi sodijo med sestavine izdelka in morajo biti označeni s svojim posebnim imenom ali pa z veliko črko E in pripadajočo številko (npr. natrijev benzoat ali E 211).

Uporaba aditivov je v Evropski uniji strogo nadzorovana; uporabljajo lahko le dovoljene aditive. Živila, ki vsebujejo sladilo, morajo biti še posebej označena z navedbo "s sladilom".

Opozorilo! Živilo, ki vsebuje sladilo aspartam, mora imeti še navedbo "vsebuje vir fenilalanina".

Nekaj skupin E števil

barvila	E številke serije 100
konzervansi	E številke serije 200
antioksidanti	E številke serije 300
emulgatorji, utrjevalci	E številke serije 400
umetna sladila	E številke serije 900

Alkohol



Na embalaži vseh živil, v katerih je več kot 1,2 % alkohola, mora biti označeno, koliko odstotkov alkohola vsebujejo. Tako lahko "brezalkoholno pivo" vsebuje denimo do 0,5 % alkohola, pa to ne bo označeno.

Gensko spremenjena (GS) živila

Vsa gensko spremenjena živila morajo imeti na embalaži ustrezno oznako, četudi vsebujejo le sestavino, ki je bila narajena iz gensko spremenjenih organizmov (na primer sojine beljakovine). Nobeno ekološko živilo s certifikatom ne sme vsebovati gensko spremenjenih organizmov.

Hranilna vrednost živila

Hranilna ali prehranska vrednost živila je zelo pomembna za ohranjanje zdravja, vendar navajanje teh podatkov še ni zakonsko obvezno. Hrana vsebuje hranilne snovi (hranila), ki jih delimo na makrohranila (ogljikovi hidrati, maščoba in beljakovine) in mikrohranila (vitamini, minerali, esencialne maščobne kisline in esencialne aminokisline).

Podatki o hranilni vrednosti živila so navedeni za 100 g ali 100 ml živila. Če je na izdelku označeno število porcij v embalažni enoti, lahko proizvajalec zapiše hranilno vrednost tudi za priporočeno oziroma za posamezno porcijo. Proizvajalec mora navesti podatke o količini vitaminov in mineralov, tudi kot odstotek RDA (Recommended Dietary Allowance) oz. PDV (delež priporočenega dnevnega vnosa hranilne snovi za odraslo osebo).



energijska vrednost	1450 kJ
Beljakovine	
Ogljikovi hidrati	77 g
od tega sladkorji	0,8 g
Maščobe	0,6 g
od tega nasičene	0,1 mg
Prehranske vlaknine	1,7 g
Natrij	6 mg
Železo	130 mg (17% PDV)
Vitamin B3	3,6 mg (20% PDV)
Vitamin D6	0,4 mg (20% PDV)
Vitamin D3	1,1 mg

Hranilna ali prehranska vrednost mora biti vedno zapisana na dietetičnih živilih, živilih za posebne prehranske namene ter v primeru, ko živilo vsebuje manj maščobe, sladkorja, soli, ali ima manjšo energijsko vrednost.

Ko proizvajalec npr. napiše "obogaten s kalcijem"

Če proizvajalec zapiše neko pomembno prehransko lastnost živila (npr. "obogateno s kalcijem"), mora obvezno navesti podatek o hranilni vrednosti živila in koliko hranila, ki je posebej izpostavljeno, vsebuje to živilo.



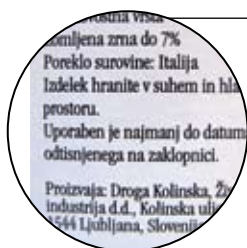
Poreklo živila

Proizvajalec ali prodajalec



Zapisana morata biti ime in naslov proizvajalca ali tistega, ki živilo pakira ali prodaja, in ima naslov ali sedež v EU. Pri živilih, ki so uvožena iz držav, ki niso članice EU, pa mora biti navedena država, kjer je bilo živilo proizvedeno. Če podjetje proizvaja živilo pod trgovsko blagovno znamko, se lahko navede le naslov lastnika blagovne znamke (npr. Mercator, Spar).

Poreklo živila



Navedba porekla živila je obvezna le v primeru, ko bi lahko odsotnost tega podatka zavedla potrošnika o njegovem pravem poreklu. Obvezno pa je treba označiti poreklo govejega mesa: država rojstva, država reje in država zakola. Pri zelenjavi in sadju pa je obvezna tudi oznaka države, kjer so bila živila vzgojena in obrana.

Blagovna znamka



Ni zapisano ime živila "margarina".

Blagovna znamka ali domišljijško ime se lahko uporablja, vendar le pod pogojem, če je zapisana poleg imena živila, ne more pa nadomestiti njegovega prodajnega imena. Blagovna znamka je namenjena prepoznavanju in razlikovanju izdelkov enega ali več proizvajalcev. Lahko je individualna ali kolektivna. Individualno blagovno znamko (Coca Cola, Milka, Fruc, Calvo) uporablja navadno samo en, kolektivno znamko (Biodar, Demeter) pa več proizvajalcev.

Shranjevanje in uporaba

Pogoji shranjevanja

Pogoji shranjevanja morajo biti označeni, če je to pomembno za varnost in ohranjanje kakovosti in hranilne vrednosti živila. Pomembna sta zlasti temperatura in čas shranjevanja.



Hladen prostor in sobna temperatura

Hladen prostor je definiran kot območje, kjer je temperatura med 8° C in 16° C. Sobna temperatura pa je med 18° C in 21° C.

Kaj hranimo v hladilniku?

Odprte konzerve, sokove in druge brezalkoholne pijače, mleko in druga hitro pokvarljiva živila shranjujemo v hladilniku največ 3 dni. Živila, ki jih moramo shranjevati v hladilniku, bodo ostala kakovostna in varna, če bo v hladilniku temperatura pod 5° C, tam, kjer shranjujemo meso, pa celo pod 2° C.

Navodila za uporabo

Navodila za uporabo morajo biti priložena vedno, ko obstaja nevarnost, da potrošnik brez njih živila ne bi mogel pravilno uporabiti.



Pakirano v nadzorovani atmosferi

Če je rok uporabnosti živila podaljšan zaradi uporabe plinov za pakiranje, mora biti to označeno z navedbo "pakirano v nadzorovani atmosferi".



Eko- in bio-oznake

URADNI DRŽAVNI ZNAK



ekološki | Republika Slovenija
Ministrstvo za kmetijstvo,
gozdarstvo in prehrano

Slovenski "ekološki" znaki pomenijo, da je živilo pridelano z naravnimi metodami na ekološki kmetiji, kar jamči certifikat pooblaščenice organizacije. Kmetijo in proizvajalca ekološkega živila nadzira država.

URADNI ZNAK EU



Uradni znak Evropske unije za ekološko kmetovanje ("organic farming") lahko pridobi vsak ekološki kmetovalec, ki izpolnjuje pogoje, ki so predpisani v EU.

BIODAR



Biodar je kolektivna blagovna znamka za ekološka živila, ki jo dodeljuje Zveza združenj ekoloških kmetov Slovenije. Pogoji za način kmetovanja in predelavo živil za pridobitev in uporabo te kolektivne blagovne znamke za ekološka živila so strožji od državnih predpisov.

Kako ukrepati?

Če naletite na nepravilnosti pri označevanju, če je živilo gnilo, pokvarjeno oziroma poškodovano, obvestite prodajalca, vrnite izdelek in zahtevajte povrnitev denarja ali drug izdelek.

Pravi naslov za pomoč in nasvet:

- Zveza potrošnikov Slovenije: www.zps.si,
- Tržni inšpektorat Republike Slovenije: www.ti.gov.si.
- Inšpekcija za kontrolo kakovosti kmetijskih pridelkov in živil: www.mkgp.gov.si,
- Zdravstveni inšpektorat Republike Slovenije: www.mz.gov.si.

Ne pozabite!

- Za varnost in kakovost živil, ki jih kupujemo, so odgovorni proizvajalci in trgovci.
- Pred nakupom preglejte oznake, ki morajo biti nedvoumne, čitljive, neizbrisne, na dobro vidnem mestu in zapisane v slovenščini; ne smejo biti prekrite z besedami ali s slikovnim materialom.
- Cene morajo biti zapisane na izdelku ali na prodajnem mestu.

Več informacij o označevanju živil si lahko preberete:

- v reviji za potrošnike VIP, kjer so objavljene številne informacije o kakovosti in varnosti živil, tudi z vidika pravilnega označevanja,
- na spletnem mestu Zveze potrošnikov Slovenije: www.zps.si in
- v brošurah in zloženkah, ki jih izdaja Zveza potrošnikov Slovenije.



informacije, ki jim lahko zaupate

Brošura je del informacijske kampanje ZPS

Pravice imate ! Uveljavite jih

ki jo podpirata in sofinancirata
Urad vlade RS za varstvo potrošnikov in Evropska unija



REPUBLIKA SLOVENIJA
Ministrstvo za gospodarstvo
URAD RS ZA VARSTVO POTROŠNIKOV



Označevanje živil

Priprava: Mednarodni inštitut za potrošniške raziskave
Zveza potrošnikov Slovenije
Založnik: Zveza potrošnikov Slovenije
Avtorji: Marjana Peterman, dr. Tanja Pajk Žontar, Damjana Pondelek
Fotografije: Manca Novinec
Oblikovanje: Črt Breskvar
Tisk: Tiskarna Razvedrilo, Ljubljana
Naklada: 15.000 izvodov
Leto izdaje: September 2007

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

658.62:003.29
663/664:003.29

PETERMAN, Marjana

Označevanje živil / Marjana Peterman, Tanja Pajk Žontar, Damjana Pondelek. - Ljubljana : Zveza potrošnikov Slovenije, 2007

ISBN 978-961-6345-08-8

1. Pajk Žontar, Tanja, 1974- 2. Pondelek, Damjana
234955776