Wybieraj bezpieczną żywność

#EUChooseSafeFood

mgr Paulina Krysiak - Mł. Asystent Promocji Zdrowia

PAŃSTWOWA INSPEKCJA SANITARNA

efsa

European Food Safety Authority

WŁAŚCIWE ODŻYWIANIE, A BEZPIECZEŃSTWO ŻYWNOŚCI. NA CZYM POLEGA RÓŻNICA?

Bezpieczeństwo żywności

- Zanieczyszczenia: mikrobiologiczne, chemiczne, środowiskowe
- Pozostałości pestycydów
- Stosownie substancji dodatkowych zgodnie z przepisami
- Materiały i wyroby do kontaktu z żywnością
- Znakowanie

Właściwe odżywianie

- Wartości odżywcze, energie, składniki pokarmowe potrzebne do prawidłowego rozwoju i funkcjonowania organizmu
- Zbilansowana dieta dostosowana do wieku i stanu zdrowia
- Struktura diety zgodna z piramidą żywieniową
- Podstawą diety żywność nieprzetworzona
- Odpowiednia podaż składników odżywczych

efsa

European Food Safety Authority

Czym zajmuje się EFSA?

Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) jest **niezależną agencją**, finansowaną z budżetu UE i działa niezależnie od instytucji europejskich (Komisji Europejskiej, Rady i Parlamentu) oraz Państw członkowskich. Oferuje niezależne doradztwo naukowe w kwestiach zagrożeń związanych z bezpieczeństwem żywności.

Wydaje opinie na temat istniejących i pojawiających się zagrożeń związanych z żywnością i łańcuchem żywnościowym. Opinie te są uwzględniane w unijnych przepisach i zasadach oraz procesie decyzyjnym i tym samym przyczyniają się do ochrony konsumentów przed zagrożeniami związanymi z łańcuchem żywnościowym.

Została powołana w 2002r. z inicjatywy Parlamentu Europejskiego i Rady po serii kryzysów żywieniowych min. wystąpieniu BSE – choroby szalonych krów, występowaniu rakotwórczych dioksyn w paszach. Instytucja została powołana w celu poprawy bezpieczeństwa żywności w UE i zapewnieniu wysokiego poziomu ochrony konsumenta.

Opinie wydawane przez EFSA **nie mają mocy prawnej**, a stanowią jedynie **wsparcie naukowe** dla decydentów, Komisji Europejskiej m.in. Na ich podstawie podejmuje się działania legislacyjne, są fundamentem dla przepisów w UE w obszarze bezpieczeństwa żywności.

EFSA w sposób jasny i przystępny przekazuje informacje o ryzyku dla szerokiego grona odbiorców, dzięki czemu konsumenci mają wiedzę na temat produkcji przetwarzania pakowania etykietowania i sprzedaży produktów.

EFSA w ramach swojej działalności bierze udział w wydawaniu opinii na temat istniejących i pojawiających się zagrożeń mikrobiologicznych (patogennych bakterii min. Listeria monocytogenes, salmonella, echerichia coli) związanych z żywnością.

EFSA wskazuje jak dbać o bezpieczeństwo naszej żywności w całym procesie produkcyjnym, ale my jako konsumenci również możemy zadbać o bezpieczeństwo żywności, którą spożywamy, stosując się do zasad opracowanych przez Światową Organizację Zdrowia (WHO)

5 PODSTAWOWYCH ZASAD HIGIENY ŻYWNOŚCI

1. Utrzymuj czystość
2. Oddzielaj żywność surową od ugotowanej
3. Gotuj dokładnie
4. Utrzymuj żywność w odpowiedniej temperaturze
5. Używaj bezpiecznej wody i żywności

1. Utrzymuj czystość:

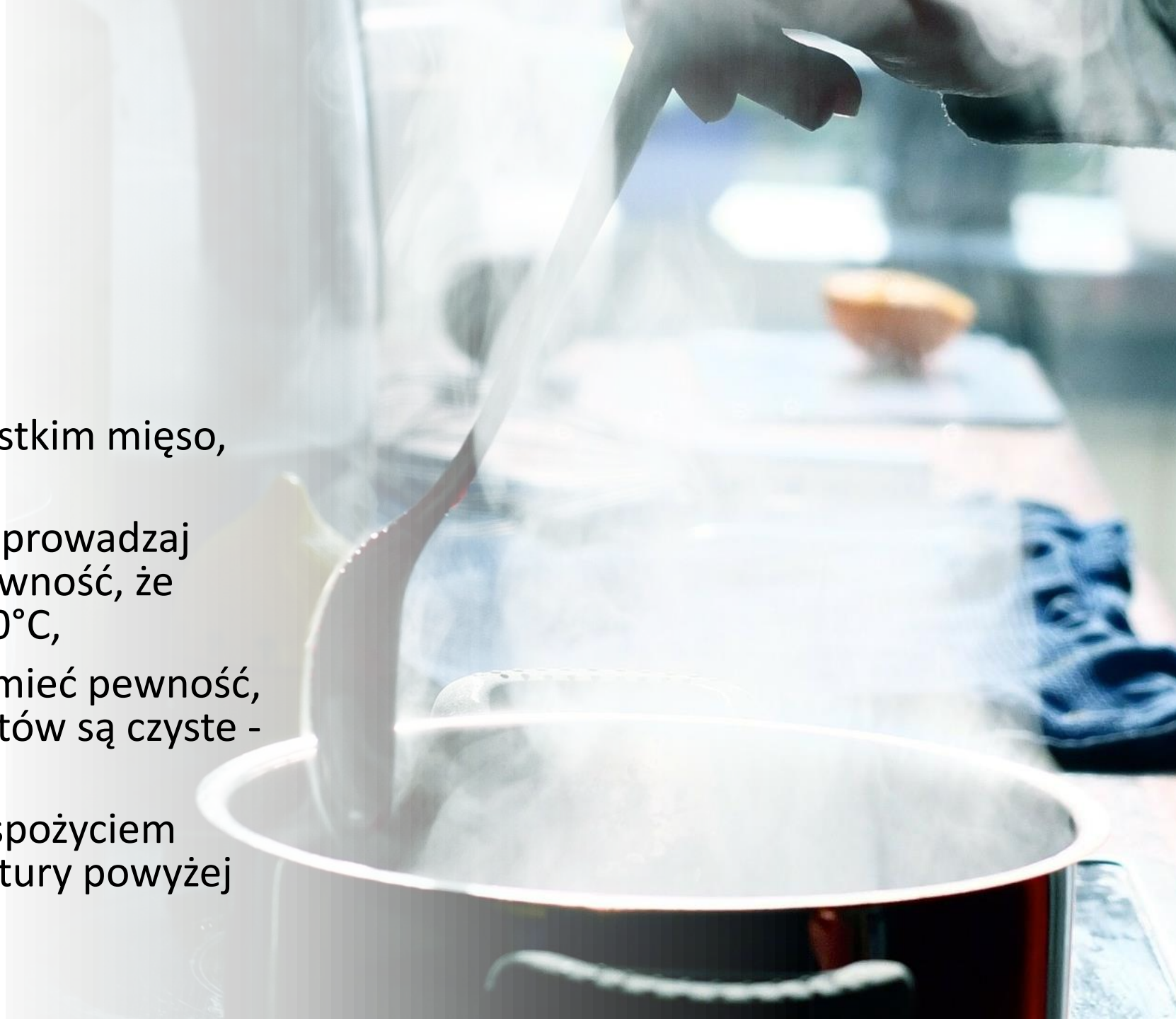
- Myj ręce przed kontaktem z żywnością i podczas jej przygotowywania,
- Myj ręce po wyjściu z toalety,
- Myj i odkażaj wszystkie powierzchnie i sprzęty wykorzystywane podczas przygotowywania żywności,
- Chroń kuchnię i żywność przed owadami i innymi zwierzętami.

2. Oddzielaj żywność surową od ugotowanej:

- Oddzielaj surowe mięso, drób, owoce morza od innej żywności,
- Do przygotowywania surowej żywności używaj oddzielnego sprzętu i przedmiotów, np. noży i desek do krojenia,
- Magazynuj żywność w oddzielnych pojemnikach, tak aby nie dopuścić do kontaktu między żywnością surową z już ugotowaną.

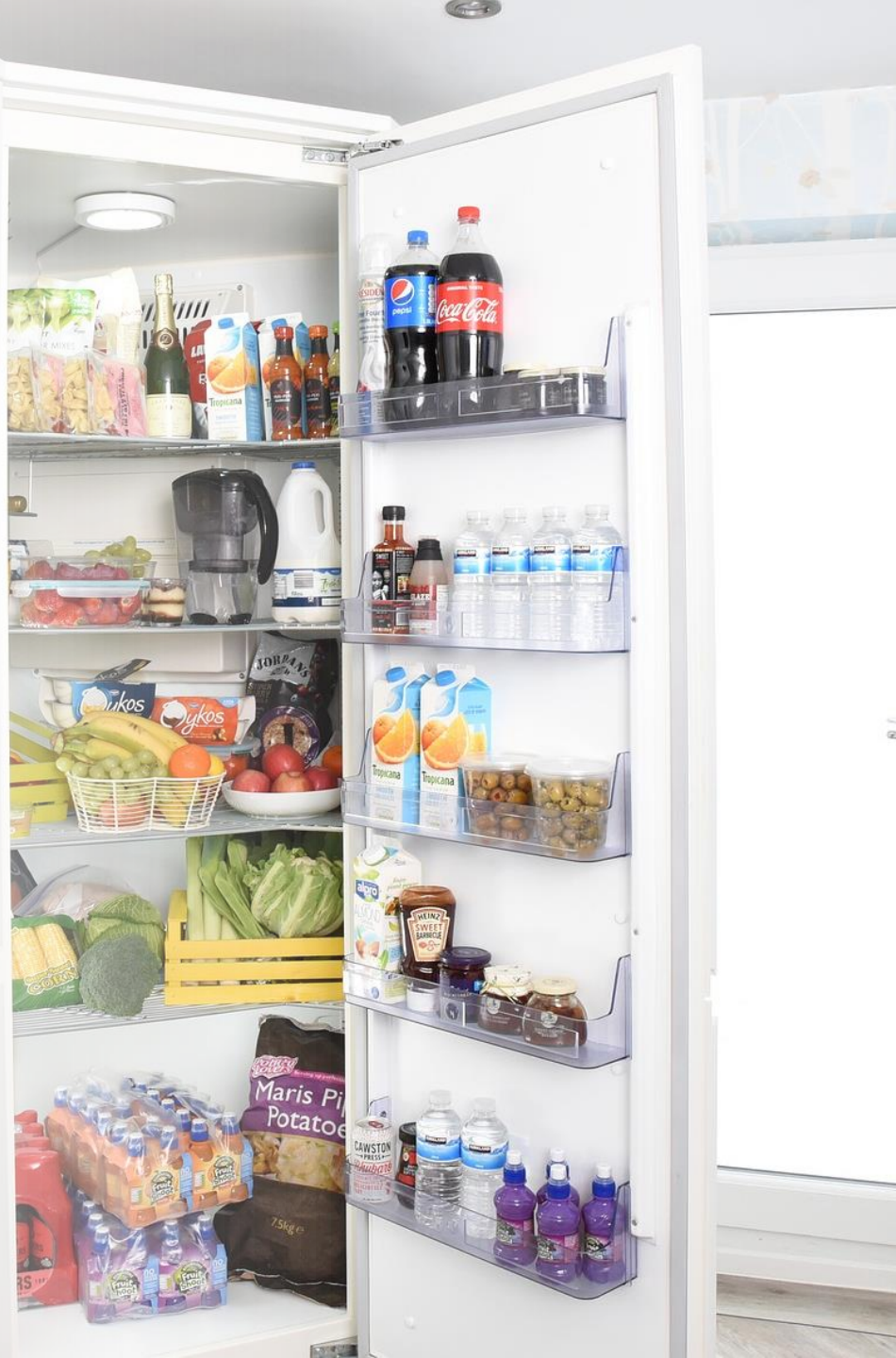
3. Gotuj dokładnie:

- Gotuj dokładnie, przede wszystkim mięso, drób, jaja i owoce morza,
- Żywność taką jak np. zupy doprowadzaj do wrzenia tak, aby zyskać pewność, że osiągnęła ona temperaturę 70°C,
- Co do mięsa i drobiu, musisz mieć pewność, że soki z wnętrza tych produktów są czyste - nie różowe,
- Odgrzewaną żywność przed spożyciem również podgrzej do temperatury powyżej 70°C.



4. Utrzymuj żywność w odpowiedniej temperaturze:

- **Nie pozostawiaj ugotowanej żywności w temperaturze pokojowej przez okres dłuższy niż 2 godziny!**
- Wszystkie gotowane i łatwo psujące się produkty przechowuj w lodówce (najlepiej w temperaturze poniżej 5°C),
- Utrzymuj wysoką temperaturę (ponad 60°C) gotowanych potraw tuż przed podaniem,
- Nie przechowuj żywności zbyt długo, nawet jeśli przechowujesz ją w lodówce,
- Nie rozmrażaj zamrożonej żywności w temperaturze pokojowej. Zanurz produkt w ciepłej wodzie lub użyj urządzeń grzejnych).



- Stosuj zasadę ***„pierwsze kupione - pierwsze spożyte”,*** zapobiega to zepsuciu się produktów oraz zmniejsza ilość produktów, które musza być wyrzucone.
- Kontroluj na bieżąco daty przydatności do spożycia i pamiętaj, że tyczy się to tylko produktów zamkniętych np. mleko trzeba użyć jak najszybciej po otwarciu.
- Nie przechowuj na tej samej półce surowego mięsa i produktów przygotowanych już do spożycia.
- Nie wkładaj zbyt wiele produktów do lodówki, gdyż utrudnia to przepływ powietrza i zmniejsza skuteczność chłodzenia.
- W lecie należy pokrętło temperatury nastawić na silniejsze działanie niż w zimie.
- Nie wstawiaj do lodówki gorących potraw.
- Pakuj starannie produkty o silnym zapachu.
- Nie zaglądaj co minutę do lodówki. Nie potrzebuje ona ciągłego wietrzenia.

Przechowywanie żywności w lodówce

- **Najwyższa półka:** przetwory w słoikach, ciasta, które wymagają lekkiego chłodzenia

- **Górna półka:** produkty mleczne, jogurty, śmietana, kefiry desery mleczne

- **Środkowa półka:** ser, wędlina dania gotowe

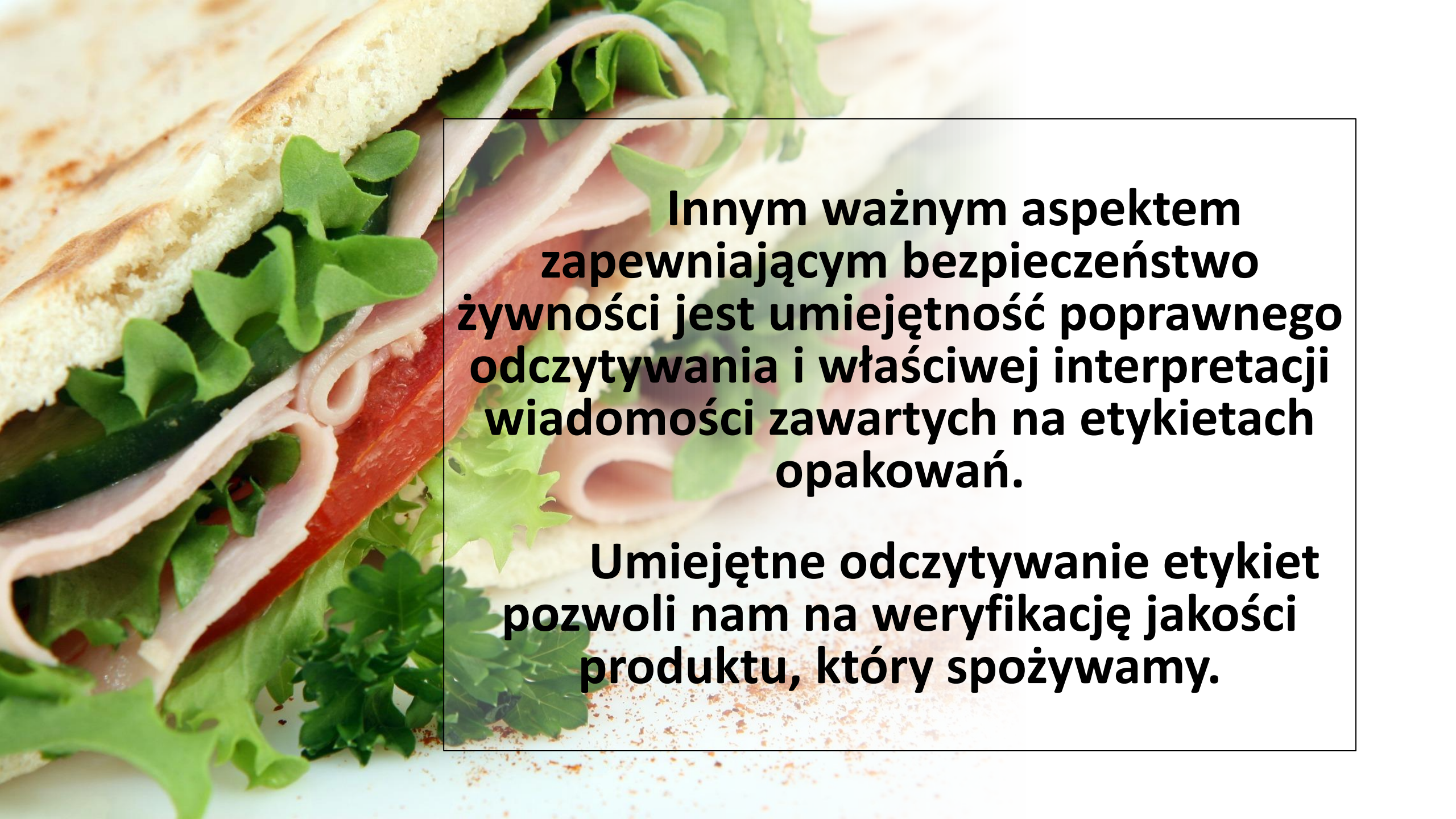
- **Najniższa półka:** mięso i ryby - produkty wymagające największego chłodzenia

- **Dolne szuflady:** świeże warzywa i owoce

- **Półki boczne w drzwiach:** soki, sosy, ketchup musztarda, majonez

5. Używaj bezpiecznej wody i żywności:

- Używaj bezpiecznej wody lub poddaj ją takim działaniom, aby stała się ona bezpieczna (gotowanie)
- Do spożycia wybieraj tylko świeżą i zdrową żywność
- Wybieraj żywność, która została przygotowana tak, aby była bezpieczna np. pasteryzowane mleko
- Myj owoce i warzywa, szczególnie jeśli jesz je na surowo
- Nie jedz żywności, która utraciła już datę przydatności do spożycia



Innym ważnym aspektem zapewniającym bezpieczeństwo żywności jest umiejętność poprawnego odczytywania i właściwej interpretacji wiadomości zawartych na etykietach opakowań.

Umiejętne odczytywanie etykiet pozwoli nam na weryfikację jakości produktu, który spożywamy.

ZNAKOWANIE PRODUKTU

Etykieta powinna zawierać:

1. Nazwę produktu, producenta lub importera
2. Wartość odżywczą
3. Wykaz składników (w tym alergenów)
4. Masę produktu
5. Data min. trwałości i termin przydatności do spożycia i nr partii
6. Instrukcja użycia (np. przed spożyciem podgrzać)
7. Warunki prawidłowego przechowywania
8. Opcjonalnie oświadczenia żywieniowo-zdrowotne („obniżona zawartość tłuszczu”, „nie zawiera cukru”)

Etykiety muszą być przejrzyste, czytelne, trwałe, napisane w języku polskim i posiadać dodatkowe oznaczenia wymagane przez odrębne przepisy np. znak zgodności, znak bezpieczeństwa, informacje o dopuszczeniu produktu do obrotu.

Czytając etykiety należy zwrócić szczególną uwagę na :

1. **Wartość odżywczą.**

Informacja o wartości odżywczej obejmuje następujące elementy:

– wartość energetyczną
– ilość tłuszczu,
– kwasów tłuszczowych nasyconych
– węglowodanów
– cukrów
– białka
– soli

2. **Składniki produktu.**

- Muszą być wymienione **wszystkie składniki**, nawet woda i substancje dodatkowe.
- Muszą być podane według wagi, w kolejności malejącej, **co oznacza, że najwięcej jest w danym produkcie składnika znajdującego się na pierwszej pozycji, a najmniej tego na ostatniej pozycji.**
- Podawanie składu nie jest jednak wymagane w przypadku produktów jednoskładnikowych, np. woda, mleko.

Czym są substancje dodatkowe ?

Składniki dodatkowe do żywności - są substancjami dodawanymi w celu technologicznym, a ich obecność powinna przynieść konsumentowi korzyść.

Są to substancje **przebadane, bezpieczne i dopuszczone** do stosowania w **określonej dawce** przez odpowiednie przepisy.

W UE każda substancja dodatkowa oznaczona jest **cyfrą** oraz literą **„E" np. E 249**

Są to min. barwniki, konserwanty, substancje słodzące, wypełniające i inne.

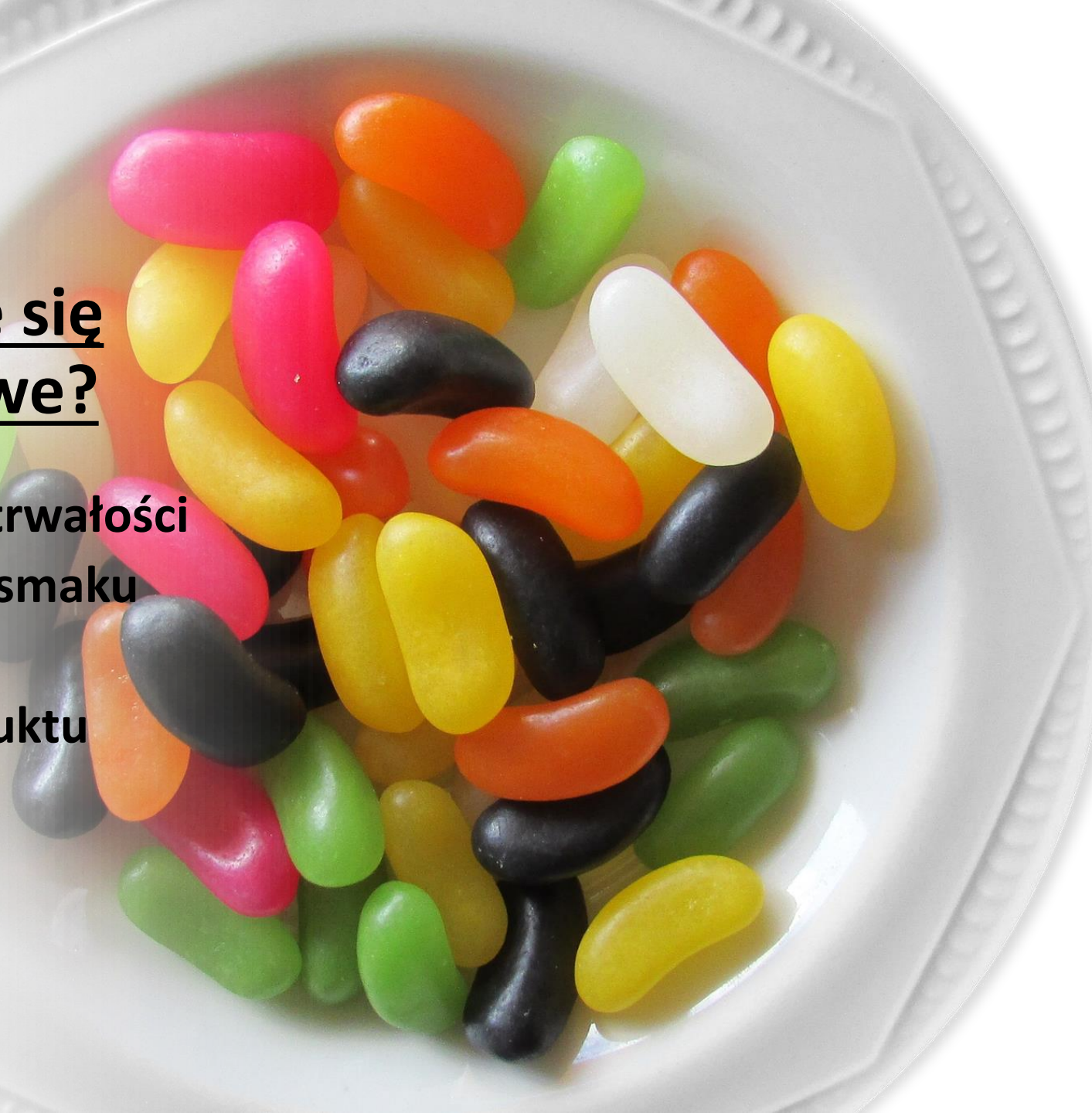
Przed dopuszczeniem do użycia każda z substancji dodatkowych jest szczegółowo oceniana przez EFSA.

Badana jest przede wszystkim ich:

- genotoksyczność,
- toksyczność przewlekłą,
- rakotwórczość
- toksyczność reprodukcyjną i rozwojową.

W jakim celu stosuje się substancje dodatkowe?

- Bezpieczeństwa i przedłużenia trwałości
- Zapobiegania zmianom barwy, smaku i zapachu oraz konsystencji
- Zwiększenia atrakcyjności produktu
- Utrzymania jakości produktu
- Kreowania nowych produktów



W UE dopuszczonych do stosowania w żywności jest:

- 40 barwników
- 19 substancji słodzących
- 264 substancji dodatkowych innych niż barwniki i substancje słodzące*

Substancje dodatkowe powinny być zawsze opisne jaką pełnią funkcję technologiczną np. barwnik, substancja konserwująca.

* substancje konserwujące, przeciwutleniacze, regulatory kwasowości, stabilizatory, substancje żelujące, wzmacniające smak i zapach, wypełniające i wiele innych

Przeciwutleniacze E 300 - E 399

Płatki śniadaniowe, frytki, chipsy, masy do ciast, biszkopty, wędliny, margaryna, masło. Zapobiegają utlenieniu środków spożywczych, przeciwdziałają np. jełczeniu tłuszczów lub zmianom barwy.

Emulgatory E 400 - E 499

Lody, zupy w proszku, majonez, margaryna, wędliny, pieczywo, czekolada i produkty czekoladowe. Odpowiadają za trwałość i konsystencję produktu.

Barwnik E 100 - E 199

Słodycze, desery, napoje, galaretki. Nadają lub poprawiają barwę produktów np: żółcień pomarańczową (E 110), żółcień chinolinową (E 104), azorubinę (E 122), czerwień Allura (E 129), tartrazynę (E 102), czerwień koszenilową (E 124).

Konserwanty E 200 - E 299

Wyroby garmażeryjne, napoje gazowane, soki, konserwy, owoce suszone. Zapobiegają psuciu się produktów, przedłużają trwałość i zabezpieczają przed drobnoustrojami np. azotyny E249-250.

Pozostałe (m.in. wzmacniacze smaku, substancje słodzące) E 500 - E 1500

Słodycze, gumy do żucia, napoje light, soki, jogurty, desery, przyprawy
Wzmacniają smak, zamienniki cukru np. aspartam E 951.

***PRODUCENT odpowiada** za **bezpieczeństwo żywności** i to jego rolą*

jest zadbać o to, żeby jego produkt

spełniał wszystkie wymogi

związanie z zawartością substancji dodatkowych, pakowaniem, oznaczaniem produktu itp.

W rozporządzeniu podane są maksymalne bezpieczne dla organizmu dawki substancji dodatkowych - producenci

zazwyczaj używają

ich w mniejszych dawkach.

Niektóre substancje dodatkowe mogą być stosowane w ilości Quantum satis tzn. w najmniejszej niezbędnej ilości do uzyskania pożądanego efektu.

Kontrolę urzędową nad bezpieczeństwem żywności przeprowadzają:

- Państwowa Inspekcja Sanitarna
- Inspekcja Weterynaryjna
- Instytut Żywności i Żywienia
- Inspekcja Jakości Handlowej Artykułów Rolno-Spożywczych
- Inspekcja Ochrony Roślin i Nasiennictwa

Organy te weryfikują stosowanie substancji dodatkowych pod względem:

- zawartości substancji dodatkowych,
- prawidłowego ich zastosowania,
- rzetelnego oznaczenia produktu.

Czy są produkty,które nie zawierają substancji dodatkowych?

Tak, substancji dodatkowych nie wolno dodawać do:

- Świeżych warzyw i owoców
- Mleka
- Wody mineralnej i źródlanej
- Świeżego mieso, w tym mięsa mielonego
- Kaszy, mąk, surowych płatków zbożowych
- Kawy i herbaty bez dodatków smakowych
- Miodu

Jaka jest różnica pomiędzy *"Należy spożyć do", a „Najlepiej spożyć przed"?*

TERMIN PRZYDATNOŚCI DO SPOŻYCIA - „Należy spożyć do"

*Data po upływie, której produkt traci swoją przydatność do spożycia, dotyczy **bezpieczeństwa żywności**. Jest to termin podawany dla środków nietrwałych mikrobiologicznie, łatwo psujących się, po którym żywność nie jest już bezpieczna do spożycia i może stwarzać zagrożenie dla zdrowia, a nawet życia.*

DATA MINIMALNEJ TRWAŁOŚCI - „Najlepiej spożyć przed"

*Data po upływie, której prawidłowo przechowywany środek zachowuje swoje właściwości. Dotyczy produktów suchych np. makaronów, kasz, odnosi się do **jakości żywności**.*

Dopóki przestrzegasz instrukcji przechowywania, żywność będzie bezpieczna do spożycia po upływie terminu przydatności, ale może nie mieć tego samego smaku lub konsystencji.

- Wyrób w sobie nawyk czytania etykiet.
- Im krótsza liczba składników, tym produkt mniej przetworzony.
- Staraj się unikać produktów zawierających duże ilości dodatków do żywności.
- Nie kupuj produktów, które na pierwszym miejscu mają w składzie cukier lub syrop glukozowo-fruktozowy.
- Nie kupuj produktów, które są źle przechowywane, ponownie zamrażane lub mają uszkodzone opakowania.
- Napis na opakowaniu „Nie zawiera cukru” nie świadczy o tym, że produkt nie zawiera w sobie cukru. Mówi o tym, że produkt nie zawiera dodawanego cukru, ale może zawierać w sobie cukry naturalnie występujące np. fruktoza, laktoza.

Dziękuję za uwagę!

Wybieraj bezpieczną żywność

#EUChooseSafeFood

PAŃSTWOWA INSPEKCJA SANITARNA

efsa
European Food Safety Authority