

## Как правильно читать этикетку?

Выбирая продукты в магазине, покупатели в первую очередь смотрят на этикетку, обращая внимание на ингредиенты, дату изготовления и срок хранения товара. А какую еще полезную информацию можно оттуда почерпнуть? На этикетке упакованных пищевых продуктов должна отражаться вся необходимая и, главное, правдивая информация о пищевых свойствах, особенностях и изготовителе товаров.

### **Выбирайте продукты с понятным названием**

Наименование продукта несет в себе чрезвычайно важную информацию. Обращайте внимание не только на короткое и броское название товара, но и на его полный вариант.

В развернутой формулировке производитель указывает подробное и точное описание товара с указанием всех его особенностей и видов обработок.

### **Чистый вес, объём или количество продукта**

Чистый вес, объём или количество продукта - обязательная информация, размещенная на этикетке.

Допускается не указывать массу или объём в тех случаях, когда вес фасованных продуктов при хранении может уменьшаться, а также для продуктов, продаваемых поштучно либо на развес.

### **Состав продукта**

Состав продукта – это сведения об основных компонентах, пищевых добавках, БАДах, ГМО и ароматизаторах, входящих в его состав. Производитель обязан указывать состав, если продукт состоит из двух и более компонентов. Если какой-нибудь ингредиент составляет менее 2% от общего объёма продукта, информация о нем может быть не указана.

Производитель обязан проинформировать покупателя о содержании веществ, которые могут повлиять на здоровье.

### **Пищевая ценность продукта**

Пищевая ценность продукта имеет два основных критерия: калорийность (энергетическая ценность) и содержание питательных веществ. Помните, что для Вашего здоровья лучше, чтобы в продукте присутствовали преимущественно сложные углеводы, ненасыщенные жиры, белок, клетчатка, как можно меньше сахара, насыщенных и трансжиров.

### **Нарушение условий хранения делает продукты опасными для здоровья**

Выбирайте продукты с чётко нанесенными датами производства и истечения срока годности, хранения и реализации. Отдавайте предпочтение продуктам с «выбитыми» на упаковке, а не наклеенными датами.

**Срок годности** – период времени, в течение которого пищевые продукты остаются безопасными для употребления.

**Срок хранения** – период, в течение которого пищевой продукт при соблюдении установленных условий хранения сохраняет свойства. Истечение срока хранения не означает, что продукт не пригоден для использования по назначению. Эти сроки исчисляются с даты изготовления продукта и устанавливаются с учётом условий его хранения.

**Срок реализации** – устанавливается с учётом периода хранения продукта и использования по назначению в домашних условиях. Исчисляется также с даты изготовления.

**Условия хранения** указываются на товарах, требующих определенной температуры, влажности, светового режима сохранности продукта.

*Если информация на этикетке неполная, нечёткая, только на иностранном языке или перекрыта не снимаемыми наклейками, которые затрудняют понимание качества и особенностей продукта – это весомый повод отказаться от покупки!*

**Информация об изготовителе** указывается на этикетке в обязательном порядке, в том числе название предприятия и его полный юридический адрес. Если марка товара иностранная, но изготавливается он в России – должны указываться адреса местных производств и отделений для выставления претензий. Если предприятие готовит пищевые продукты из чужого сырья или полуфабрикатов – изготовителем и упаковщиком продуктов считается именно оно.

**Обозначение документа, в соответствии с которым изготовлен и может быть идентифицирован продукт**, также обязательное условие маркировки товара.

Рекомендации по приготовлению блюд обязательно размещаются на концентратах, полуфабрикатах, изделиях, правильное использование которых «без подсказок» затруднено, а неправильное может нанести вред потребителю или испортить продукт. В остальных случаях рекомендации наносятся на этикетку по усмотрению изготовителя.

**Назначение и условия применения** указываются на этикетках таких категорий продуктов, как детское и диетическое питание, биологически активные добавки.

**Информация о подтверждении соответствия пищевых продуктов** размещается на товарах, подлежащих обязательной оценке соответствия, не имеет права обращения на рынке России без наличия одного из знаков: знака обращения на рынке или знака соответствия. К такой продукции относятся: молоко и молочная продукция, рыба и рыбная продукция, зерно, питьевая вода упакованная, масложировая продукция, соковая продукция из фруктов и овощей, мясо и мясная продукция, отдельные виды специализированной пищевой продукции, в том числе диетическое лечебное и диетическое профилактическое питание, иная пищевая продукция.

*Если Вы заметили, что маркировка выбранного продукта не соответствует официальным требованиям, сообщите об этом в Роспотребнадзор. Делайте выбор в пользу продуктов с максимально простым и коротким перечнем ингредиентов и понятным составом. При наличии пищевой аллергии или специфических заболеваний обратите особое внимание на присутствие в выбранном продукте аллергенов или нежелательных компонентов.*