

VÍTEJTE VE SVĚTĚ POTRAVIN

ANEB
CHYTRÝ PRŮVODCE ÚDAJI
O POTRAVINÁCH



Markéta Chýlková



MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Vítejte ve světě potravin
aneb
Chytrý průvodce údaji na potravinách

Mgr. Markéta Chýlková

Praha 2019



MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ



INFORMAČNÍ CENTRUM
BEZPEČNOSTI POTRAVIN

OBSAH

Vítejte ve světě potravin	4
Balené potraviny	5
Nebalené potraviny	25
Pokrmý	27
Závěr	28



VÍTEJTE VE SVĚTĚ POTRAVIN

„Počet spotřebitelů, kteří při nákupu informace na etiketách čtou a využívají je při svém rozhodování, roste stejně, jako roste počet spotřebitelů, kteří nákup potravin spojují se zdravým životním stylem a pestrou a vyváženou stravou.“

Autorka

Milí čtenáři,

každý z vás se dnes a denně vydává na objevnou cestu za tím, co zkonsumuje, ať skončí „jen“ v blízké ledničce nebo ve vzdálenějším supermarketu. A možná vás ani nezajímají všechny údaje, které se vám na obalech potravin nabízejí.

Označování potravin je přitom jedním ze způsobů, jak vám zprostředkovat informace o potravině, kterou si chcete koupit a zkonsumovat. Dnes se tomu moderně říká „informovaný výběr“. Velký důraz se přitom klade zejména na poskytnutí informací o výživové hodnotě potravin tak, abyste měli dostatečný nástroj k tomu, jak si sestavit pestrou a vyváženou stravu.

Zkusme si tedy stručně shrnout základní pravidla pro označování potravin. Podívejme se postupně, jaké povinné informace musí být uváděny na balených a nebalených potravinách a také u pokrmů. Možná vám to při vašem „informovaném výběru“ trochu pomůže...



BALENÉ POTRAVINY

V Evropské unii platí jednotná pravidla pro označování potravin, díky nimž byste měli v České republice, ale i při vašich výletech do zahraničí, na potravinách najít stejné základní údaje, byť se budou jazykově lišit.

POVINNÉ ÚDAJE NA POTRAVINÁCH

- Název potraviny
- Seznam složek se zvýrazněnými alergeny
- Množství určitých složek v případě, že jsou na obalu zdůrazněny např. obrázkem
- Čisté množství potraviny
- Datum minimální trvanlivosti nebo datum použitelnosti, zvláštní podmínky uchování nebo podmínky použití
- Jméno nebo obchodní název a adresa provozovatele potravinářského podniku, který je za potravinu odpovědný
- Země původu nebo místo provenience ve vyjmenovaných případech
- Návod k použití v případě potraviny, kterou by bez tohoto návodu bylo obtížné odpovídajícím způsobem použít
- U nápojů s obsahem alkoholu vyšším než 1,2 % objemových skutečný obsah alkoholu v procentech objemových
- Výživové údaje
- U vybraných potravin to může být i třída jakosti

Pro povinně uváděné údaje je stanovena jednotně povinná velikost písma, a to ve velikosti fontu minimálně 1,2 mm (výška malého písmene „x“) anebo 0,9 mm.

Na potravinách je ale i celá řada dalších, mnohdy zajímavých informací, pro něž mohou být, ale také nemusí být vždy nastavená pevná pravidla.

500 g 

Crunchy
Cereal Lite



Crunchy
Cereal Lite



Výrobek bohatý na vlákninu



Zdroj železa
a kyseliny listové



1 Množství

2 Popisný
název výrobku

3 Složení

4 Zvýrazněné
alergeny

5 Trvanlivost

Křehké rýžovo-
pšeničné lupínky
s malinami

SLOŽENÍ:

25 % rýže, 25 % pšenice
(celá zrna, pšeničná
mouka), cukr, 12 % sušené
maliny, 10 % pšeničné
klíčky, sušené mléko, sůl,
aroma, kyselina
pteroylmonoglutamová,
síran železnatý

Crunchy

Minimální
trvanlivost do:
červen 2020



Crunchy
Cereal Lite



KŘUPKY s.r.o.
P.O.BOX 2000
1140 EVERE, Belgie

Země původu:
Německo

Výživové údaje na 100 g výrobku

Energie	1603 kJ 376 kcal
Sacharidy	75 g
z toho cukry	17 g
Tuky	1,5 g
z toho nasycené mastné kyseliny	0,5 g
Vláknina	12,5 g
Bílkoviny	15 g
Sůl	0,85 g
Železo	2,8 µg / 20 %*
Kyselina listová	50 µg / 25 %*

*referenční hodnoty příjmu

Crunchy
Cereal Lite



6 Obchodní
název výrobku

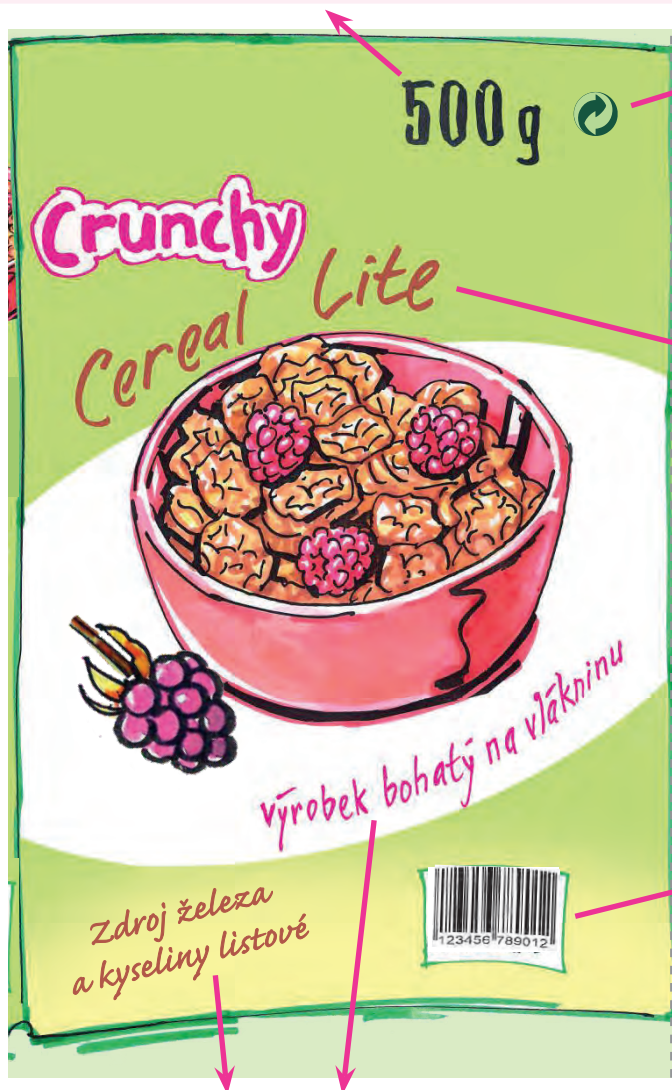
7 Informace
o odpovědném
subjektu

8 Informace
o původu

9 Výživové
údaje

10 Tvzení
o výživové
a zdravotní
prospěšnosti

Čisté množství potravin se na potravinách uvádí v litrech, centilitrech, mililitrech, kilogramech nebo gramech.



Výživová tvrzení, která informují spotřebitele o určitých výživových benefitech potravin. Byla schválena a mohou být používána podle zvláštních pravidel, kdy potravina musí obsahovat stanovený minimální obsah látky, a nelze je na potravine uvádět „jen tak“.

Značka, která naviguje, jak se máte chovat ke zbylému **obalu** a jaké je jeho materiálové složení. Může tam být třeba i panáček, který vyhazuje odpad do koše, nebo informace o materiálovém složení obalu.

UŽITEČNÝ TIP

Název potraviny, čisté množství (a popřípadě obsah alkoholu) zpravidla také najdete na jedné straně obalu pohromadě – tak to musí být – tyto údaje musí být uvedeny ve „stejném zorném poli“.

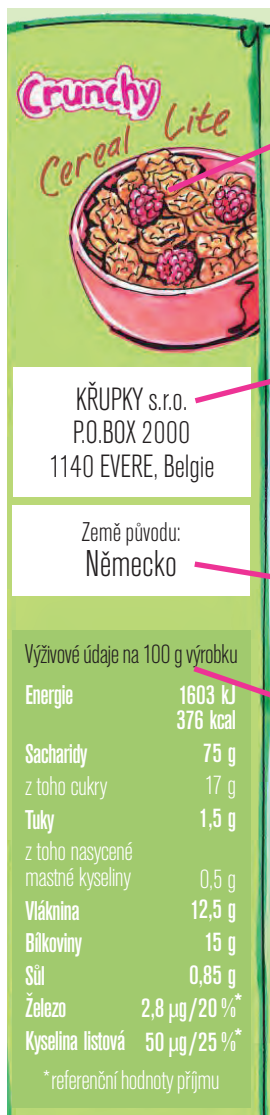
Běžně se setkáváte na obalech potravin se dvojím označením. Jedním bývá **obchodní název**, pod kterým je potravina uváděna na trh. Zpravidla si ho vybírá sám výrobce.

Druhým pak je název, který musí být na potravině uveden vždy. Zpravidla se jedná o **zákonný název**. Ten by měl být na potravině uveden v první řadě. Pokud takový název neexistuje, je názvem potraviny její **vžitý název** a v případě, že neexistuje nebo se nepoužívá, uvádí se **popisný název** (jako v tomto případě).

Čárový kód není povinný údaj, je to prostředek pro automatizovaný sběr dat. Neinformuje vás o zemi původu potraviny, ale pouze o tom, že daný výrobce má uzavřenou smlouvu se subjektem, který tento sběr dat zajišťuje a zprostředkovává.

UŽITEČNÝ TIP

Na obalu, zvláště doplňků stravy, se může objevit i **zdravotní tvrzení**, které informuje o zdravotních přínosech potraviny. Také musí být schválené a pro každé platí zvláštní podmínky používání. Mohlo by to být např.: „Vláknina z pšeničných otrub přispívá k urychlení střevního tranzitu“ nebo „Vitamin C přispívá k normální funkci imunitního systému“. Množství látky, ke které se takové tvrzení vztahuje, pak najdete mezi výživovými údaji.



Pokud je složka uvedena v názvu potraviny nebo je na obrázku, musí být uvedeno její **množství v procentech** buď přímo u názvu potraviny, nebo ve složení u konkrétní složky.

Procento zdůrazněné složky většinou najdete ve složení a v tomto případě je ve složení uvedeno 12 % sušených malin.

Na potravině se uvádí ten **subjekt**, pod jehož jménem nebo obchodním názvem je potravina uváděna na trh, a není-li usazen v EU, pak dovozce potraviny na trh Unie.

Tento údaj však nemusí nutně vyjadřovat zemi původu potraviny a stejně tak nemusí znamenat, že se jedná přímo o výrobce (může to být balírna apod.).

Informace o **původu** potraviny (o místě, kde potravina byla skutečně vyrobena) – podrobnosti o značení původu naleznete dále v publikaci.

Výživové údaje se na většině potravin uvádějí jako povinná tzv. sedmička: energetická hodnota, tuky, nasycené mastné kyseliny, sacharidy, cukry, bílkoviny a sůl. Doplnkově pak u nich mohou být i údaje o dalších látkách. Výživové údaje jsou uvedeny na 100 g nebo 100 ml výrobku. Jako doplněk se můžete setkat i s informacemi na porci nebo jako procento z referenční hodnoty příjmu. Mezi výživovými údaji najdete také informaci o množství látky, ke které se vztahuje výživové (nebo zdravotní) tvrzení. Na některých potravinách se uvádět nemusí. Patří mezi ně například nebalené potraviny, bylinné čaje, káva nebo ocet či žvýkačky a nebo potraviny vyráběné malými lokálními výrobci.

UŽITEČNÝ TIP

Pokud by se na potravině (zpravidla u názvu) objevila například informace typu „s cukrem a sladidlem“, jedná se o povinný doplňkový údaj. Informuje o tom, že potravina obsahuje složky, na které je potřeba spotřebitele upozornit (podobně jako třeba údaj o obsahu kofeinu). Může se tam ale objevit i údaj o fyzikálně úpravě – třeba že potravina byla rozmrazena.



Na obalu se **datum minimální trvanlivosti** uvádí buď jako „minimální trvanlivost do ...“, obsahuje-li datum uvedení dne, nebo „minimální trvanlivost do konce ...“ v ostatních případech. A následuje buď vlastní datum, nebo odkaz na místo, kde je datum uvedeno na etiketě nebo obalu.

Na potravinách podléhajících **rychlé zkáze** se uvádí „**Spotřebujte do ...**“, za kterým následuje buď vlastní datum, nebo odkaz na místo, kde je datum uvedeno na etiketě nebo obalu.

Na obalu se také uvádějí **zvláštní podmínky uchování** nebo **použití**, pokud je potrovina vyžaduje.

Více informací o datu minimální trvanlivosti a datu použitelnosti najdete na konci této publikace.



Seznam složek obsahuje všechny složky potravin seřazené **sestupně podle hmotnosti** stanovené v okamžiku jejich použití při výrobě potravin. Najdete ho zpravidla za slovem „**složení**“.

Alergeny musí být povinně uvedeny ve složení a **musí být zvýrazněny** tak, aby byly jasně odlišeny od ostatních složek. Zpravidla je najdete ve složení tučným písmem. Uvádí se například jako „**pšeničná mouka**“, ale může to být i jen „**pšeničná mouka**“.

Jako „**aroma**“ se zpravidla uvádí to, které není přírodní. Pro označení „přírodní“ platí přísná pravidla. Kdyby byl v potravině chinin nebo kofein, pak byste je našli ve složení bezprostředně za slovem „aroma“.

UŽITEČNÝ TIP

*Pokud se v potravině ve složení vyskytuje tuk a jedná o ztužený rostlinný olej nebo tuk, je připojen výraz „**plně ztužený**“ nebo „**částečně ztužený**“ (totéž platí i pro živočišné tuky). Zároveň se uvádí i konkrétní rostlina (nebo živočich), ze které pochází.*

Přidatné látky (pokud se v potravině vyskytují) se uvádějí pod schváleným názvem nebo pomocí písmene E a přiřazeného číselného kódu. Je také uváděn název funkční skupiny, do které daná přídavná látka náleží (například „**sladidlo: E 951**“ nebo „**sladidlo: aspartam**“).

ALERGENY

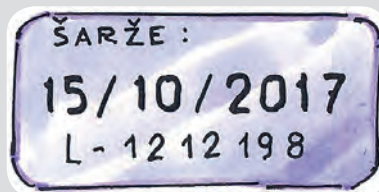
- Obiloviny obsahující lepek – pšenice (například špalda a khorasan), žito, ječmen, oves
- Korýši a výrobky z nich
- Vejce a výrobky z nich
- Ryby a výrobky z nich
- Jádra podzemnice olejné (arašídy) a výrobky z nich
- Sójové boby a výrobky z nich
- Mléko a výrobky z něj (včetně laktózy)
- Skořápkové plody – mandle, lískové ořechy, vlašské ořechy, kešu ořechy, pekanové ořechy, para ořechy, pistácie, makadamie
- Celer a výrobky z něj
- Hořčice a výrobky z ní
- Sezamová semena a výrobky z nich
- Oxid siřičitý a siřičitany v koncentracích vyšších než 10 mg/kg nebo 10 mg/l
- Vlčí bob (lupina) a výrobky z něj
- Měkkýši a výrobky z nich

Něco nám ve výčtu chybí ?

Co třeba šarže ?

Šarži naleznete zpravidla na obalu potraviny či na etiketě, která je k ní připojena. Nemusí být ale uvedena na všech potravinách. U **nebalených potravin** se šarže uvádí na vnějším obalu, ve kterém je potravina uváděna na trh – zpravidla se jedná o obal přepravní nebo skupinový.

Šarže je **množství druhově totožných jednotek**, které byly vyrobeny za stejných podmínek (většinou ve stejný den). Na obalu se označí buď uvedením data výroby anebo zvláštním kódem.



Označení šarží má umožnit dohledat potraviny, u nichž je podezření na zdravotní závadnost. Například, když dozorový orgán dostane hlášení o riziku vzniku onemocnění z potravin a rozbořem vzorků se toto nebezpečí prokáže, je oprávněn vydat zákaz nebo pozastavení uvádění této potraviny na trh. V takovém případě stáhne šarži, která onemocnění způsobila, z tržní sítě i od výrobce.

Potraviny zabalené přímo v obchodě

Potravinám, které bývají pro účely dalšího prodeje obvykle baleny až u prodejců, avšak bez vaší přítomnosti, se říká „zabalené potraviny“. I na takových potravinách najdete základní povinné údaje. Jsou téměř shodné jako u balených potravin, jen výživové údaje nejsou povinné.

UŽITEČNÉ TIPY PRO VÝBĚR MEZI BALENÝMI POTRAVINAMI

Na většině potravin najdete kromě zmiňovaných údajů i celou řadu dalších informací, protože pro mnohé z nich platí ještě určité specifické požadavky. Jedná se zpravidla o správné pojmenování – tedy použití zákonného názvu nebo uvedení země původu (přehled všech potravin, u nichž se povinně uvádí země původu, najdete na konci této části). Všechny další údaje vám mohou pomoci při dalším výběru. Podívejme se tedy na jednotlivé typy potravin zblízka a podrobněji....

Šťávy, nektary a sirupy

- ▶ Jako „džus“, „juice“, „100 %“ nebo podobně může být označen jen takový nápoj, který je pouze z ovocné nebo zeleninové šťávy. **Do ovocné a zeleninové šťávy nesmí být přidán cukr.**
- ▶ Pokud je ovocná nebo zeleninová šťáva vyrobena z koncentráту, musí být na obalu označena slovy „z koncentráту“.
- ▶ **Ovocný nektar je směsí šťávy a dalších složek jako např. vody a cukru.** Uvádí se u něj minimální obsah ovocné šťávy, ovocné dřeně nebo směsi těchto složek slovy: „podíl ovocné složky nejméně... %“, která jsou uvedena ve stejném zorném poli, jako je název.
- ▶ **Sirup** je nápojový koncentrát. Jedná se zahuštěnou směs jednotlivých surovin používaných k výrobě nealkoholických nápojů, určenou k přípravě nápojů ředěním, která obsahuje více než 50 % hmotnostních přírodních sladidel (např. cukru nebo medu).



Vody

- ▶ **Minerální voda** (voda získaná ze zdroje přírodní minerální vody, kterému bylo vydáno osvědčení, certifikát nebo je z uznaného zdroje) **ochucená** je ochucený nealkoholický nápoj vyrobený z přírodní minerální vody, nápojových koncentrátů nebo surovin k jejich přípravě a zpravidla s původním obsahem oxidu uhličitého.
- ▶ **Pramenitá voda** (voda z chráněného podzemního zdroje) **ochucená** je ochucený nealkoholický nápoj vyrobený z pramenité vody, nápojových koncentrátů nebo surovin k jejich přípravě a zpravidla je sycená oxidem uhličitým.
- ▶ **Pitná voda ochucená** je ochucený nealkoholický nápoj vyrobený z pitné vody, který obsahuje pouze přídavek látek určených k aromatizaci, ale může být také obohacený vitamíny nebo minerálními látkami či extrakty z rostlin. Zpravidla bývá sycená oxidem uhličitým.
- ▶ **Limonáda** je ochucený nealkoholický nápoj vyrobený z pitné vody, nápojových koncentrátů nebo surovin k jejich přípravě a zpravidla je sycená oxidem uhličitým.



Džemy

- ▶ **Džem** je výrobek, který je vyroben ze směsi přírodních sladidel, vody a ovoce jiného než citrusového.
- ▶ Na **džemech** se uvádí **množství ovoce**, které bylo použito pro výrobu 100 g hotového výrobku, a to ve stejném zorném poli, v jakém je název výrobku. Podle obsahu ovoce a přírodních sladidel se dělí na: **džem**, **džem výběrový (EXTRA)**, **džem výběrový (EXTRA) méně sladký** a **džem výběrový (EXTRA) speciální**.
- ▶ **Marmeláda** je výrobek, který je vyroben ze směsi přírodních sladidel, vody a citrusového ovoce.
- ▶ **Povidla** jsou vyrobená z jablek, hrušek nebo švestek s přídavkem nebo bez přídavku přírodních sladidel, přivedená do polotuhé až tuhé konzistence s jemnými až hrubšími částicemi dužiny ovoce.



Med

- ▶ **Med** je potravina přírodního sacharidového charakteru, která se skládá převážně z glukózy, fruktózy, organických kyselin, enzymů a pevných částic zachycených při sběru sladkých šťáv květů rostlin, výměšků hmyzu na povrchu rostlin nebo na živých částech rostlin včelami, které je sbírají, přetvářejí, kombinují se specifickými látkami, uskladňují a nechávají dehydratovat a zrát v plástech.
- ▶ **Med** může být označen jako **květový** nebo **medovicový**. A podle způsobu získávání a úpravy dále jako: **vytočený, plástečkový, lisovaný, vykapaný, filtrovaný, pastový** nebo **med s plástečky**.
- ▶ **Pekařský med** (průmyslový med) je med určený výhradně pro průmyslové použití nebo jako složka do jiných potravin. Může mít cizí příchuť nebo pach, může vykazovat počínající kvašení nebo mohl být zahříván. Musí být jako pekařský (průmyslový) označen.
- ▶ **Med** musí být označen **zemí původu**, kde byl získán. Pokud se jedná o směs medů pocházejících z více zemí EU nebo třetích zemí, může být označen jako „**směs medů ze země ES**“ nebo „**směs medů ze země mimo ES**“ nebo „**směs medů ze země ES a ze země mimo ES**“.



Mléko

- ▶ Jako **mléko** může být označeno pouze kravské mléko. Pokud pochází od jiného druhu zvířete, musí to být uvedeno v jeho názvu (např. kozí mléko).
- ▶ Jako **čerstvé mléko** se označuje mléko, které bylo ošetřeno do teploty 125 °C. Pokud nebylo podrobeno ošetření nad 40 °C nebo jinému podobnému zásahu, označuje se jako **syrové mléko**.
- ▶ Na obalu najdete také údaj o obsahu **tuku, tuku v sušině** nebo **sušiny**. Ty slouží pro rozřídění mléčných výrobků.
- ▶ Údaj o čistém množství se u tekutých mléčných výrobků uvádí v mililitrech, centilitrech nebo litrech.
- ▶ Podle obsahu tuku je mléko označeno jako **plnotučné** (min. 3,5 % tuku), **polotučné** (1,5–1,8 % tuku) nebo **odtučněné / odstředěné** (max. 0,5 % tuku). Jako **plnotučné nestandardizované mléko** lze označit mléko s obsahem tuku min. 3,5 %, u kterého se od doby dojení nezměnil obsah tuku odebráním ani přidáním dalších mléčných tuků a zároveň nedošlo ke smíšení s mlékem, jehož přirozený obsah byl změněn.



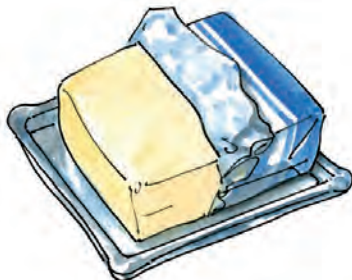
Jogurt

- ▶ Údaj o čistém množství se u **jogurtů** uvádí v gramech nebo kilogramech.
- ▶ Při výrobě **neochucených (bílých) jogurtů** mohou být použity pouze složky pocházející z mléka a nesmí být přidány žádné přídatné látky.
- ▶ U **ochucených jogurtů** se vždy uvádí podíl ovocné (nebo jiné ochucující) složky. Pokud je na obalu uvedeno „s příchutí“, znamená to, že je ve výrobku pouze aroma.



Máslo

- ▶ **Máslo** je výrobek, který obsahuje od 80 % do méně než 90 % tuku.
- ▶ **Tříčtvrtětučné** máslo obsahuje 60–62 % tuku a **polotučné** máslo 39–41 % tuku.
- ▶ Pokud výrobek nedosahuje těchto hodnot, je označen jako **mléčná pomazánka** (je to např. i tradiční pomazánkové, které obsahuje 31–36 % tuku).
- ▶ Jako **čerstvé máslo** je označeno máslo do 20 dnů od data výroby.
- ▶ Jako **stolní máslo** se označuje máslo, které bylo zmrazeno na $-18\text{ }^{\circ}\text{C}$ a skladováno nejdéle 24 měsíců od data výroby.
- ▶ Jako **margarín** se označuje směs získaná z živočišných nebo rostlinných tuků, které tvoří 80–90 %. Na rozdíl od másla obsahuje maximálně do 3 % mléčného tuku.
- ▶ Označení **směsný tuk** najdete na směsi získané z živočišných nebo rostlinných tuků, které tvoří 80–90 %. Na rozdíl od másla obsahuje 10–80 % mléčného tuku.
- ▶ Na **čerstvém** nebo **stolním** másle se uvádí datum použitelnosti. Ostatní mohou být označena datem minimální trvanlivosti.
- ▶ Údaj o čistém množství se u **másla** uvádí v gramech nebo kilogramech.



Sýry

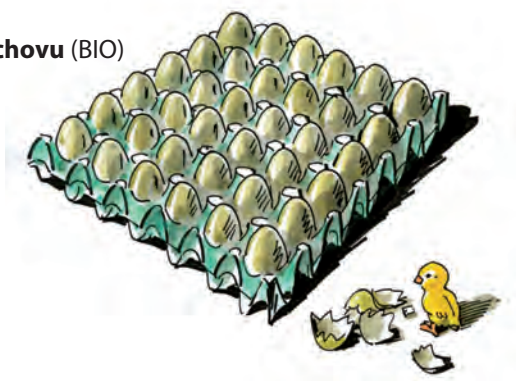
- ▶ **Některé mléčné výrobky**, při jejichž výrobě bylo použito pouze mléko, jednotlivé složky mléka, kultury mléčného kysání, syřidlo a sůl nezbytná k jejich přípravě, se považují za **jednosložkovou** potravinu a nemusí se na nich uvádět složení (jsou to např. sýry nebo i bílé jogurty).
- ▶ Jako **čerstvý sýr** se označuje nezrající sýr včetně termizovaných.
- ▶ Jako **zrající sýr** se označuje sýr, u kterého po prokysání došlo k dalším biochemickým a fyzikálním procesům.



- ▶ Označení **tavený sýr** znamená, že sýr byl tepelně upraven za přídavku tavicích solí.
- ▶ **Pařený sýr** znamená, že sýr byl po prokysání ošetřený napařením horkou vodou, horkou párou, horkým mlékem nebo smetanou.
- ▶ Na sýru najdete také **obsah tuku** nebo **tuku v sušině**, **obsah sušiny** a případně informaci o **ochucující složce**, byla-li použita. Čisté množství se uvádí v gramech nebo kilogramech.

Vejsce

- ▶ Vejce se třídí podle jakosti na **třídou A** (čerstvá) a **třídou B**. Podle hmotnosti jsou zařazena do příslušné hmotnostní skupiny (S, M, L a XL). Množství se vyjadřuje jako počet kusů v balení.
- ▶ Na vejcích najdete **datum minimální trvanlivosti**, které nemůže být delší než 28 dnů po snášce. Pro vejce jsou stanoveny také podmínky skladování – teplota v určitém rozmezí (skladujte při teplotě 5 °C až 18 °C).
- ▶ Vejce třídy A mohou být označena i jako „**extra**“ nebo „**extra čerstvá**“. To znamená, že byla zabalena nejpozději 4 dny po snášce.
- ▶ Uvádí se také **číslo balírny a třídírny**, které může být ve formě oválu. Toto číslo ale nevyjadřuje informaci o zemi původu vajec. **Zemi původu vajec najdete přímo na skořápce vajíčka** – je to **kód producenta** (země, kde byla vejce snesena), kdy CZ znamená ČR, SK Slovensko, LT Litvu nebo ES Španělsko. První číslice pak označuje metodu chovu nosnic a poslední čtyřčíslí údaj o hospodářství (chovu).
- ▶ Označení vajec podle metody chovu nosnic:
 - 1** – vejce nosnic **ve volném výběhu**
 - 2** – vejce nosnic **v halách**
 - 3** – vejce nosnic **v klecích**
 - 0** – vejce nosnic **v ekologickém chovu (BIO)**



Maso

- ▶ Na nezpracovaném **čerstvém, chlazeném** či **mraženém vepřovém, skopovém, kozím** a **drůbežím** maso se stejně jako u **hovězího masa** uvádí **země původu** (podobné informace najdete také na vejcích, medu či olivovém oleji). Například vepřové maso je označeno zemí, kde bylo prase chováno (jako: „Chov v:“), a zemí, kde bylo poráženo (jako: „Porážka v:“). Pokud jsou obě země stejné a shodují se se zemí, kde bylo zvíře narozeno, lze uvést „Původ:“.



- ▶ **Drůbeží maso** se označuje třídou jakosti A nebo B.
- ▶ Výrobek označený jako **masný polotovár** již obsahuje kromě masa další složky a musí na něm být uvedeno složení.
- ▶ Údaj o **čistém množství** se uvádí v gramech nebo kilogramech.



- ▶ **Veterinární ovál** najdete na výrobcích živočišného původu, ale **nelze jej považovat za zemi původu**. Je to veterinární registrační číslo výrobce, jehož součástí je i zkratka členského státu, kde byla potravinu vyrobena, zpracována nebo zabalena.

Šunka

- ▶ Šunka je **masný výrobek tepelně opracovaný** a značí se u ní **třída jakosti** v závislosti na obsahu čistých svalových bílkovin: **standardní** (min. 10 %), **výběrová** (min. 13 %) nebo **nejvyšší jakosti** (min. 16 %). Do šunky nejvyšší jakosti se nesmějí přidávat barviva, vláknina, škrob a rostlinné nebo jiné živočišné bílkoviny. Totéž platí i pro šunku výběrovou, ovšem s možností přidání přírodních zahušťovadel, a to karagenanu a gummy eucheimy.



- ▶ **Šunka z vepřového masa** je vyráběna pouze z vepřové kýty či masa vepřové kýty.
- ▶ Na šunce vyrobené z **jiného než vepřového masa** musí být v názvu uveden živočišný druh a část jatečného těla, ze kterého pochází (např. kuřecí prsní šunka).
- ▶ Pokud je **balená šunka** prodávána vcelku a při výrobě bylo použito nejedlé střívko, musí být na obalu uvedeno např. „střívko není jedlé“. Totéž platí i pro jiné zpracované masné výrobky.
- ▶ Údaj o čistém množství se uvádí v gramech nebo kilogramech.

Pečivo

- ▶ Jako **chléb** se označuje výrobek kypřený kvasem, popřípadě droždím, který se prodává ve tvaru večky, bochníku nebo jako formový a má hmotnost nejméně 400 g. Krájený chléb nebo netradiční druhy chleba mohou být prodávány i v jiné hmotnosti.
- ▶ **Pšeničný chléb** (nebo pečivo) je takový výrobek, který obsahuje nejméně 90% podíl mlýnských výrobků z pšenice. **Žitný chléb** (nebo pečivo) je takový výrobek, který obsahuje nejméně 90% podíl mlýnských výrobků z žita.
- ▶ **Pšeničnožitný chléb** (nebo pečivo) je takový výrobek, v jehož těstě tvoří podíl pšeničných mlýnských výrobků nejméně 50 % a podíl žitných mlýnských výrobků je vyšší než 10 % z celkové hmotnosti mlýnských výrobků. U **žitnopšeničného** chleba je to naopak.
- ▶ **Celozrnný chléb** (nebo pečivo) v těstě obsahuje nejméně 80 % celozrnných mouk nebo jim odpovídající množství upravených obalových částic z obilky. Do **vícezrnného** jsou přidány mlýnské výrobky z jiných obilovin než pšenice a žita, luštěniny nebo olejiny v celkovém množství nejméně 5 % z celkové hmotnosti použitých mlýnských výrobků.
- ▶ Jako **běžné pečivo** se označuje tvarovaný pekařský výrobek vyrobený z pšeničné nebo žitné mouky anebo jiných mlýnských obilných výrobků, přísad a přídatných látek, který obsahuje méně než 8,2 % bezvodého tuku a méně než 5 % cukru.
- ▶ Údaj o čistém množství se uvádí v gramech.



Alkoholické nápoje

- ▶ Skutečný obsah alkoholu společně s čistým množstvím a názvem je uveden na stejném místě (říká se tomu „stejně zorné pole“).
- ▶ **Skutečný obsah alkoholu** se uvádí u nápojů o obsahu alkoholu vyšším než 1,2 % objemových. Vyjadřuje se číslem s nejvýše jedním desetinným místem. Na alkoholických nápojích s obsahem alkoholu vyšším než 1,2 % objemových se nemusí uvádět výživové údaje.
- ▶ V České republice musí výrobci alkoholických nápojů povinně uvádět i **složení**.



Ovoce a zelenina

- ▶ U baleného i nebaleného čerstvého ovoce a zeleniny se musí povinně uvádět země původu.
- ▶ U vybraného baleného i nebaleného druhu ovoce a zeleniny (jako jsou např. jablka, hrušky, broskve, rajčata, paprika zeleninová) se uvádí také třída jakosti: výběrová, I. nebo II. třída.
- ▶ Odrůda se uvádí například u čerstvých či balených jablek, hrušek, stolních hroznů révy vinné apod.
- ▶ U čerstvého ovoce a zeleniny včetně brambor, kromě loupaného, krájeného nebo podobně upraveného čerstvého ovoce a zeleniny, se nemusí uvádět datum minimální trvanlivosti.



POTRAVINY, U KTERÝCH SE VŽDY POVINNĚ ZNAČÍ ZEMĚ PŮVODU

Hovězí maso

- ▶ Na **hovězím mase** se uvádí **země původu**. Zemi původu nenajdete na tuku, kůži, orgánech a dalších tkáních, které se neskládají z příčně pruhované kosterní svaloviny.
- ▶ Na **hovězím mase** najdete informaci o místě,
 - kde se zvíře **narodilo** – pro původ z EU není formát stanoven,
 - kde bylo **vykrmeno / chováno** – pro původ z EU není formát stanoven,
 - kde bylo **poraženo** - „Poraženo v: (název země), (schvalovací číslo jatek)“
 - kde bylo **bouráno** (mleto či ořezáno) - „Bouráno v (název země), (schvalovací číslo bourárny)“.
- ▶ Jednotný údaj o původu, např. „Původ: Česká republika“ lze uvést, pokud bylo zvíře narozeno, vykrmeno a poraženo v jedné zemi.



Vepřové, skopové, kozí a drůbeží maso



- ▶ Na **čerstvém, chlazeném** či **mraženém vepřovém, skopovém, kozím a drůbežím mase** se uvádí (stejně jako na hovězím mase) také **země původu**.

- ▶ Označuje se zemí, kde bylo zvíře **chováno** (jako: „Chov v:“), a zemí, kde bylo **poraženo** (jako: „Porážka v:“). Pokud jsou obě země stejné a zvíře se v této zemi i narodilo, je možné označení „Chov v“ a „Porážka v“ nahradit jedním slovem „**Původ:**“.



Ryby a vodní živočichové

- ▶ U ryb a vodních živočichů se uvádí **způsob produkce** (uloveno v moři, uloveno ve sladkých vodách, pochází z chovu) a **oblast odlovu**.



- ▶ U produktů **ulovených v moři** se uvádí jedna z **oblastí odlovu** (např. severozápadní Atlantik). Produkt může být zároveň označen i doplněním čísla oblasti odlovu (např. severozápadní Atlantik, oblast FAO č. 21). Na produktech z **farmového chovu** se uvádí přímo **země produkce**.

Vejce

- ▶ **Země původu vejce** je uvedena přímo **na jeho skořápce**. Kódy uvedené na krabici nejsou informací o zemi původu vajec, může se jednat jen o číslo balírní.
- ▶ **Země původu vajec** se vyjadřuje na skořápce např. jako: „2-CZ-1234“. Je to vlastně **kód producenta** (země, kde byla vejce snesena), kdy CZ znamená ČR, SK Slovensko, LT Litvu nebo ES Španělsko.



Med



- ▶ **Med** musí být označen **zemí původu**, kde byl získán.
- ▶ Pokud se jedná o směs medů pocházejících z více zemí EU nebo třetích zemí, může být označen jako „**směs medů ze země ES**“ nebo „**směs medů ze země mimo ES**“ nebo „**směs medů ze země ES a ze země mimo ES**“.

Olivový olej

- ▶ V případě **extra panenského** a **panenského olivového oleje** musí být uvedena **země původu**, tzn. konkrétní země nebo EU nebo země mimo EU, nebo **u směsí olejů** různého původu **kombinace** těchto údajů. Pokud jsou v příslušné zemi zpracovány olivy pocházející z jiné země, musí to být u extra panenského a panenského olivového oleje rovněž uvedeno.
- ▶ Může být označeno např. jako „Země původu: Itálie“ nebo „Země původu: mimo EU“ či jako „směs olivových olejů pocházejících z Evropské unie“ nebo odkaz na Unii, „směs olivových olejů pocházejících z oblastí mimo Evropskou unii“ nebo odkaz na původ mimo Unii nebo „směs olivových olejů pocházejících z Evropské unie a z oblastí mimo Unii“ nebo odkaz na původ z Unie a mimo Unii.



Ovoce a zelenina

- ▶ U **čerstvého ovoce a zeleniny** se musí povinně uvádět **země původu**. Platí to pro všechny druhy.
- ▶ Uvádí se například jako: „Země původu: Česká republika“



NEBALENÉ POTRAVINY



Na nebalených potravinách úplně stejné údaje jako na balených potravinách nenajdete. V zásadě je jedinou povinnou informací jen informace o **alergenech**. Nicméně v řadě států existují i další požadavky na označování. Některé údaje musí být uvedeny přímo a viditelně v těsné blízkosti potraviny (tzn. při pultovém prodeji nejčastěji na zápichu) a některé mají být viditelně zpřístupněny kdekoli v blízkosti místa nabízení k prodeji (na stěně vedle pultu, v brožůře na pultu apod.).

Pokud o to požádáte, musí vám prodejce ještě sdělit složení potraviny a množství složky, pokud by byla zdůrazněna (třeba u koláče s borůvkami množství použitých borůvek).



Údaje na cenovce:



cenovka

- ▶ Výrobce včetně adresy,
- ▶ třída jakosti,
- ▶ název potraviny,
- ▶ země nebo místo původu – pokud to předpisy pro danou potravinu vyžadují,
- ▶ doplňkové údaje, např. že potravina byla rozmrazena,
- ▶ u pečiva a zákusků údaj o čistém množství.

Údaje v těsné blízkosti (například vývěska na stěně):

- ▶ Datum minimální trvanlivosti nebo datum použitelnosti,
- ▶ alergeny,
- ▶ další údaje, je-li to nutné.

viditelně



Údaje na vyžádání:

- ▶ Na vyžádání je prodejce povinen sdělit zákazníkovi seznam složek potraviny a množství složky, která byla zdůrazněna.

Výjimky a zvláštnosti

- ▶ U nezpracovaných produktů se neuvádí výrobce. Údaj o zemi nebo místu původu se může objevit také v těsné blízkosti skupiny potravin viditelně a snadno čitelně jako souhrnná informace vztahující se ke skupině potravin (např. u masa). Musí z toho ale být jasné, k jakým konkrétním potravinám se tato informace vztahuje.



POKRMY



Každý někdy navštívil fastfood nebo klasickou restauraci. I tady má označování svoje pravidla. Pokrm je vlastně nebalenou potravinou nabízenou v rámci tzv. stravovací služby a každý, kdo provozuje stravovací službu, je povinen viditelně zpřístupnit snadno čitelné určité povinné údaje. Pokud není uvedena informace, že máte spotřebovat potravinu přímo bez skladování, uvádí se také datum použitelnosti. Mohou být uvedeny též podmínky uchovávání.

Jídelní lístek:

Steak z lososa na grilované zelenině 120 g

Kuřecí prsíčka v trojbalu 100 g

(alergen: pšenice, vejce, mléko)

- ▶ Název potraviny – ten v prvním případě obsahuje rovnou i název alergenu (ryba – losos).
- ▶ Alergeny – obsluha je vám na vyžádání povinna sdělit, jaké alergenys jsou obsaženy v pokrmu. Alergeny mohou být také uvedeny přímo v jídelním lístku (jako u kuřecích prsíček v trojbalu).
- ▶ Údaj o čistém množství pokrmu.



ZÁVĚR

Jistě jste si všimli, že je na spoustě potravin celá řada informací, které jsou nějakým způsobem „navíc“. Na mnohých potravinách jsou ještě další, většinou dobrovolné, údaje, které vám mají zpravidla naznačit, že daná potravina je určitým způsobem výjimečná (například je „přírodní“, „čerstvá“ nebo „jako od maminky“ apod.), bez určitých látek anebo naopak určité látky obsahující. Tyto údaje však nesmějí být v žádném případě matoucí či vás uvádět v omyl. Nemohou být také uváděny informace, jejichž pravdivost nelze dokázat. To už si ale určitě pohlídáte sami...

Takže hurá na nákup!





„Minimální trvanlivost do“ a „Spotřebujte do“ na obalech potravin, aneb jak správně porozumět, abychom ušetřili peníze a neplývali potravinami.

„Spotřebujte do“ označuje datum, do kterého může být potravina konzumována bezpečně.

> Nekonzumujte žádné potraviny po uplynutí data „Spotřebujte do“.

- > Datum „Spotřebujte do“ se objevuje na potravinách, které velmi rychle podléhají zkáze, jako např. čerstvé ryby, čerstvé mleté maso atd.
 - > Řiďte se pokyny pro skladování, jako např. „Uchovávejte v lednici“ nebo „Uchovávejte při teplotě 2–4 °C“; v opačném případě se potraviny rychleji zkazí a vy riskujete otravu jídlem.
 - > Zmrazíte-li potraviny doma krátce po jejich zakoupení, můžete prodloužit jejich použitelnost na dobu přesahující datum „Spotřebujte do“, ujistěte se však, že zmrazení bude provedeno správným způsobem. Řiďte se pokyny uvedenými na obalu, jako např. „Zmrazte a spotřebujte do“, „Před vařením nerozmrazujte“ nebo „Před použitím řádně rozmrazte a spotřebujte do 24 hodin“.
 - > Jestliže jste potravinu s označením data „Spotřebujte do“ otevřeli, řiďte se pokyny pro skladování jako např. „Po otevření spotřebujte do tří dnů“. Mějte však na paměti, že potravina by měla být zkonsumována před uplynutím data „Spotřebujte do“.



Více informací o možnostech, jak omezit plýtvání potravinami, naleznete na http://ec.europa.eu/food/food/sustainability/index_en.htm



„Minimální trvanlivost do“ a „Spotřebujte do“ na obalech potravin, aneb jak správně porozumět, abychom ušetřili peníze a neplývali potravinami.

„Minimální trvanlivost do“ označuje datum, do kterého si potravina uchová svoji deklarovanou kvalitu.

- > Potraviny lze bezpečně konzumovat i po uvedeném datu „Minimální trvanlivost do“ a to za podmínky, že jsou respektovány pokyny pro skladování a že není poškozen obal; potraviny však mohou ztratit svoji původní chuť a texturu.
 - > Datum „Minimální trvanlivost do“ se objevuje na široké řadě chlazených, mražených, sušených (těstoviny, rýže), konzervovaných a jiných potravin (rostlinný olej, čokoláda atd.).
 - > Dříve než se rozhodnete potravinu po uplynutí data „Minimální trvanlivosti do“ vyhodit, tak zkontrolujte, zda je obal neporušený a zda potravina stále ještě nevypadá, nevoní a nechutná dobře.
 - > Jestliže jste potravinu s označením data „Minimální trvanlivosti do“ otevřeli, řiďte se případnými pokyny jako „Po otevření spotřebujte do tří dnů“.



Více informací o možnostech, jak omezit plýtvání potravinami, naleznete na http://ec.europa.eu/food/food/sustainability/index_en.htm



MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Vydalo

Ministerstvo zemědělství
Těšnov 17, 110 00 Praha 1
www.eagri
www.bezpecnostpotravin.cz
www.viscojjs.cz

Ilustrace:

GRIFART spol. s r.o.

Fotografie obálka:

George Rudy/Shutterstock.com

Praha 2019

ISBN 978-80-7437-513-5