ОПМ

Организација на потрошувачите
на Македонија

АГЕНЦИЈА
ЗА ХРАНА И
ВЕТЕРИНАРСТВО

КАКО ДА ЈА ЧИТАМЕ И КОРИСТИМЕ НУТРИТИВНАТА ИНФОРМАЦИЈА /ТАБЕЛА ИСТАКНАТА НА ЕТИКЕТИТЕ НА ПРЕХРАНБЕНИТЕ ПРОИЗВОДИ

КАКО ДА ЈА ЧИТАМЕ И КОРИСТИМЕ НУТРИТИВНАТА ИНФОРМАЦИЈА/ТАБЕЛА ИСТАКНАТА НА ЕТИКЕТИТЕ НА ПРЕХРАНБЕНИТЕ ПРОИЗВОДИ

Автори:
Проф. д-р Лидија Петрушевска-Този
Доц. д-р Душица Санта
Доц. д-р Тања Петреска Ивановска

Лектор:
Јасмина Ѓоргиева

Скопје, 2019

СОДРЖИНА

Целта на означувањето на храната е да се овозможи добивање на клучни информации за природата и карактеристиките на храната, за да се направи правилен и вистински избор. Особено, информациите за нутритивните карактеристики треба да им овозможат на потрошувачите, вклучувајќи ги и оние со посебни барања во врска со режимот на исхрана, да направат избор врз основа на информираност.

Нутритивните информации се информации кои помагаат да се донесат соодветни ставови за одредени аспекти на храната, како што се, на пример, нејзината енергетска (калориска) вредност, како и основните хранливи материи кои ги содржи производот. Енергетската вредност на прехранбените производи потекнува од основните хранливи состојки: протеини, јаглехидрати и масти. Протеините се неопходни за изградба и одржување на мускулите, крвта, кожата, коските и останатите ткива и органи во организмот. Јаглехидратите и мастите главно обезбедуваат енергија, иако некои масти се неопходни како градбен материјал и му помагаат на организмот да искористува определени витамини. Некои производи природно можат да содржат натриум/сол, а во други се додаваат сол (натриум хлорид) заради подобрување на вкусот или други соединенија на натриум (натриум глутамат) како конзерванси. Бидејќи дневниот внес на натриум влијае врз крвниот притисок и количеството на консумиран натриум не треба да надминува 5gr на ден, информацијата за сол на етикетата на производите, сметајќи ги сите извори на натриум, има многу големо значење, особено што покачениот крвен притисок и кардиоваскуларните заболувања покажуваат висока стапка на морбидитет на глобално ниво.

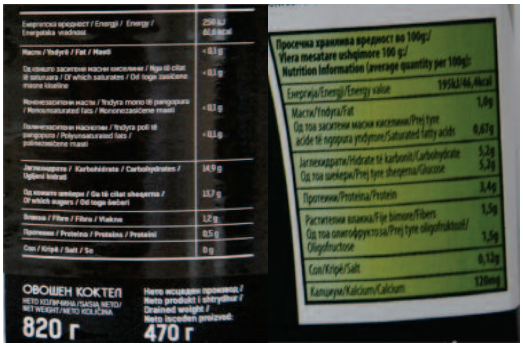
Потрошувачите треба да бидат информирани за различните видови на храна, а во тоа најмногу помагаат информациите кои се означени на етикетите/декларациите на храната. Овие информации ги даваат операторите со храна во согласност со законските прописи.

Нутритивни информации

Нутритивната декларација дава информација за нутритивните вредности на храната. Тие треба да бидат претставени по определен редослед и се изразуваат на 100g или на 100ml од производот.

„Нутритивни материи“ се протеини, јаглехидрати, масти, влакна, сол, витамини, минерали и супстанции кои припаѓаат или се компоненти на една од овие категории.

Во согласност со прописите, означувањето на нутритивните вредности на пакуваните прехранбени производи е задолжително и треба да ги содржи следните информации:



1) Енергетска вредност

2) Количества на масти, заситени масти, јаглехидрати, шеќери, протеини и сол

Содржината на задолжителното означување на нутритивната вредност може да се дополни со наведување на износите на една или повеќе од следните состојки:

1) мононезаситени масти;

2) полинезаситени масти;

3) полиоли;

4) скроб;

5) влакна;

6) витамини или минерали кои можат да се означат, како и нивниот препорачан дневен внес, наведени во Табела 2.

КАКО ДА ЈА ЧИТАТЕ И КОРИСТИТЕ НУТРИТИВНАТА ИНФОРМАЦИЈА/ТАБЕЛА

Учењето за тоа како да се чита нутритивната информација, помага да се направи вистински и поздрав избор на храна за здрав режим на исхрана. Голем број познати и реномирани научни институции за срцеви и васкуларни заболувања даваат препораки како во неколку чекори, лесно и едноставно да ја прочитаме нутритивната информација на производот.

1. **Започнете со информациите кои се однесуваат на порциите**

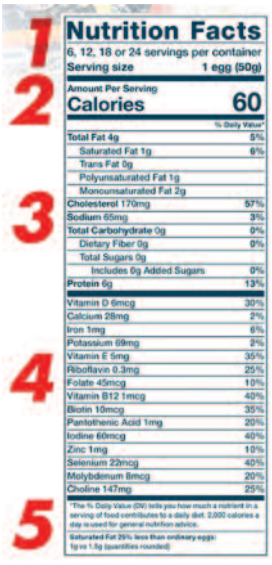
   Тоа ќе ви ја покаже големината на една порција и вкупниот број на порции во пакувањето. Оваа информација не е задолжителна, но во зависност од природата на храната, производителите често ја означуваат.

2. **Следниот чекор е да ги проверите вкупните калории по порција и пакување, односно на 100г или на 100мл**

   Обрнете внимание на калориите во 100г, 100мл, или во порција, зависно од тоа како е означено. Проверете колку калории навистина трошите, посебно ако решите да го консумирате целото пакување. Ако ги удвоите порциите што ги јадете, двојно ги зголемувате калориите и хранливите материи.

3. **Ограничете одредени хранливи материи**

   Следниот дел од информациите на нутритивната етикета се однесува на количините на специфични хранливи материи во производот.



Проверете ги основните хранливи материи и размислете за вашите потреби. Не сите масти се лоши, а вкупните шеќери можат да вклучуваат и природни и додадени шеќери.

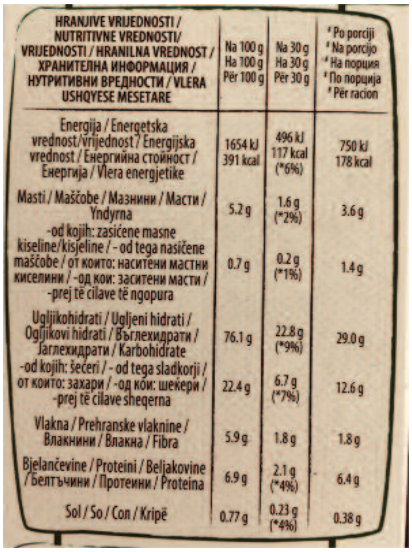
Ограничете ги количините на додадени шеќери, заситени маснотии и натриум и избегнувајте трансмаснотии. При изборот на производот што ќе го консумирате, споредете етикети и изберете храна (производ) со помалку од овие хранливи материи, кога тоа е можно.

4. **Внесете доволно корисни хранливи материи**

Осигурете се дека сте внеле доволно хранливи материи кои му се потребни на вашето тело, како што се калциум, диетални влакна, железо, магнезиум, калиум и витамини А, Ц, Д, Е.

5. **Обратете внимание на % од препорачаниот дневен внес (ПДВ)**

Процентот од препорачаниот дневен внес (ПДВ) го покажува процентот на секоја хранлива материја во една порција, 100 грама или 100 милилитри, во однос на препорачаниот дневен внес. Ако сакате да консумирате помалку хранливи материи (како заситени маснотии или натриум), изберете храна со понизок % на ПДВ (5 проценти или помалку). Ако сакате да консумирате повеќе хранливи материи (како растителни влакна), изберете храна со повисок % на ПДВ (20 проценти или повеќе).



HRANJIVE VRIJEDNOSTI / NUTRITIVNE VREDNOSTI/ VRIJEDNOSTI / HRANILNA VREDNOST / ХРАНИТЕЛНА ИНФОРМАЦИЯ / НУТРИТИВНИ ВРЕДНОСТИ / VLERA USHQYESE MESETARE	Na 100 g Ha 100 g Për 100 g	Na 30 g Ha 30 g Për 30 g	* Po porciji * Na porcijo * На порция * По порција * Për racion
Energija / Energetska vrednost/vrijednost / Energijska vrednost / Енергийна стойност / Енергија / Vlera energjetike	1654 kJ 391 kcal	496 kJ 117 kcal (*6%)	750 kJ 178 kcal
Masti / Maščobe / Мазнини / Масти / Yndyrna	5.2 g	1.6 g (*2%)	3.6 g
-od kojih: zasićene masne kiseline/kisjeline / - od tega nasičene maščobe / от които: наситени мастни киселини / -од кои: заситени масти / -prej të cilave të ngopura	0.7 g	0.2 g (*1%)	1.4 g
Ugljikohidrati / Ugljeni hidrati / Ogljikovi hidrati / Въглехидрати / Karbohidrate	76.1 g	22.8 g (*9%)	29.0 g
-od kojih: šećeri / - od tega sladkorji / от които: захари / -од кои: шеќери / -prej të cilave sheqerna	22.4 g	6.7 g (*7%)	12.6 g
Vlakna / Prehranske vlaknine / Влакнини / Влакна / Fibra	5.9 g	1.8 g	1.8 g
Bjelančevine / Proteini / Beljakovine / Белтъчини / Протеини / Proteina	6.9 g	2.1 g (*4%)	6.4 g
Sol / So / Сол / Kripë	0.77 g	0.23 g (*4%)	0.38 g

Доколку производителите сакаат да означат дека некој производ **има значително количество на витамини и минерали**, тогаш тоа може да се означи само доколку производот (освен пијалаците) обезбедува:

- 15% од просечните дневни внесови (ПДВ) дадени во Табела 2 по 100 g или 100 mL производ;
- 7,5% од просечните дневни внесови кои се обезбедуваат по 100 mL во случај на пијалаци, или,
- 15% од просечните дневни внесови по порција ако пакувањето содржи само една порција.

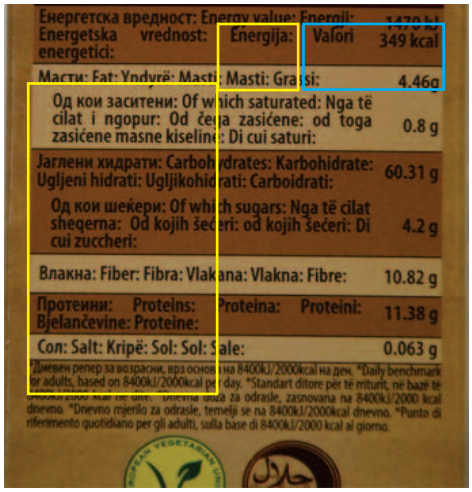
Табела 2.

Задолжително означување на нутритивната вредност со дополнителна информација за некои нутритивни материи

Нутритивни материи	На 100 g/mL
Енергија	XX kJ/kcal
Масти	XX g
од кои:	
- заситени масти	XX g
- мононезаситени масти	XX g
- полинезаситени масти	XX g
Јаглехидрати	XX g
од кои:	
- шеќери	XX g
- полиоли	XX g
- скроб	XX g
Влакна	XX g
Протеини	XX g
Сол	XX g
Витамини и минерали	Во мерни единици според Правилникот за информации поврзани со храната

Задолжителни информации *Доброволни информации*

Примери на означување на храна со задолжителни и доброволни информации:



Задолжителни информации *Доброволни информации*

Дали сте слушнале за нутритивно или здравствено тврдење кое може да биде означено на храната?

Доколку не, текстот во продолжение ќе ви објасни некои ознаки.

„**Нутритивно тврдење**" е секое тврдење со кое се тврди, сугерира или се имплицира дека прехранбениот производ има одредени корисни нутритивни својства поради:

(а) енергетската (калориската) вредност која тој:

- ја обезбедува,

- ја обезбедува со намалена или со зголемена брзина, или

- не ја обезбедува; и/или

(б) хранливите супстанции или другите супстанции кои тој:

- ги содржи,

- ги содржи во намален или во зголемен обем, или

- не ги содржи.

„**Здравствено тврдење**" е секое тврдење со кое се тврди, сугерира или се имплицира дека постои однос меѓу прехранбениот производ, или групата на производи од категоријата на прехранбениот производ или еден од неговите составни делови и здравјето на луѓето; како на пример, го подобрува имуниот систем или помага во намалувањето на телесната тежина.

Употребата на нутритивните и здравствените тврдења не треба:

1. да биде лажна, двосмислена или да ги доведува во заблуда потрошувачите;

2. да предизвикува сомневање во врска со безбедноста и/или да предизвикува сомневање во хранливата вредност на други прехранбени производи;

3. да поттикнува на зголемено консумирање на еден прехранбен производ или да ја

осудува преголемата консумација на еден прехранбен производ;

4. да истакнува, сугерира или имплицира/наведува дека балансираната (урамнотежената) и разновидна исхрана не може да го обезбеди соодветното количество на хранливи материи.

За да може еден прехранбен производ да се означи, презентира или рекламира за комерцијални цели со некое нутритивно и здравствено тврдење, претходно треба да биде одобрено од Агенцијата за храна и ветеринарство.

ПРИМЕРИ ЗА НУТРИТИВНИ ТВРДЕЊА

ИЗВОР НА ПРОТЕИНИ

Тврдењето дека храната е извор на протеини може да се користи за производи кои содржат количество на протеини еквивалентно да обезбедат најмалку 12% од вкупната енергетска вредност на храната (пример е даден во Табела 3).

Табела 3.

Нутритивна табела за производ за кој може да се користи тврдењето дека е извор на протеини (најмалку 12% од вкупната енергетска вредност на производот се обезбедуваат преку протеините).

Нутритивна информација	На 100 g производ
Енергија	1136 kJ
	268 kcal
Масти	2,3 g
од кои заситени	0,67 g
Јаглехидрати	48,8 g
од кои шеќери	41 g
Протеини	13 g
Сол	0,425 g

БОГАТ СО ПРОТЕИНИ

Ова тврдење се користи за производи што содржат количество на протеини еквивалентно да обезбеди најмалку 20% од вкупната енергетска вредност на храната.

МАЛО КОЛИЧЕСТВО НА ЗАСИТЕНИ МАСТИ

Тврдењето дека храната содржи мало количество на заситени масти и секое тврдење кое го има истото значење за потрошувачот, може да се даде единствено во случај кога збирот на заситени масни киселини и трансмасни киселини во производот не надминува 1,5 g на 100 g, во случај на цврст производ, или 0,75 g/100 mL во случај на производ во течна состојба, и, во секој случај, кога збирот на заситените масни киселини и трансмасни киселини не треба да обезбеди повеќе од 10% енергија.

НЕ СОДРЖИ ЗАСИТЕНИ МАСТИ

Тврдењето дека храната не содржи заситени масти и секое тврдење кое го има истото значење за потрошувачот, може да се даде единствено во случај кога збирот на заситени масни киселини и трансмасни киселини во производот не надминува 0,1 g заситени масти на 100 g или 100 mL.

ИЗВОР НА ОМЕГА-3 МАСНИ КИСЕЛИНИ

Тврдењето дека храната е извор на омега-3 масни киселини и секое тврдење кое го има истото значење за потрошувачот, може да се даде во случај кога производот содржи најмалку 0,3 g алфа-линоленска киселина на 100 g и на 100 kcal, или најмалку 40 mg од сумата на икосапентоноична киселина или тиминодонска киселина и докосахексоноична киселина на 100 g и на 100 kcal.

НЕ СОДРЖИ ШЕЌЕРИ

Тврдењето дека храната не содржи шеќери и секое тврдење кое го има истото значење за потрошувачот може да се даде доколку производот не содржи повеќе од 0,5 g шеќери на 100 g или 100 mL.

НЕ Е ИЗВОР НА НАТРИУМ/СОЛ

Тврдењето дека храната не содржи сол се користи доколку производот на 100 g не содржи повеќе од 0,005 g натриум или 0,0125 g сол.

НЕ СЕ ДОДАДЕНИ НАТРИУМ/СОЛ

Тврдењето дека храната не содржи додадено количество на натриум или сол може да се користи за производи во кои не се додадени натриум/сол или други состојки што содржат натриум, односно сол, а притоа производот содржи не повеќе од 0,12 g натриум или еквивалентно количество на сол во 100 g или 100 mL производ.

ИЗВОР НА ВЛАКНА

Ова тврдење може да се користи доколку во 100g производ се содржат најмалку 3g влакна или со ослободена енергија од 100kcal на производот се обезбедува внес на најмалку 1,5g влакна.

БОГАТ СО ВЛАКНА

Тврдењето дека храната е богата со влакна може да се користи за производи што содржат најмалку 6 g влакна во 100 g производ или со ослободена енергија од 100 kcal на производот се обезбедува внес на најмалку 3 g влакна.

ЛЕСЕН (LIGHT)

Ова тврдење има исто значење како и тврдењата што опфаќаат користење на терминот „редуциран". Тврдењето треба да биде придружено со наведување на карактеристиките коишто го прават производот лесен.

РЕДУЦИРАНО КОЛИЧЕСТВО (ИМЕ НА НУТРИЕНТОТ)

Тврдењето дека производот содржи редуцирано количество на еден или повеќе нутриенти може да се користи само доколку содржината на состојката е намалена за најмалку 30%

во споредба со сличен производ. Исклучок претставуваат микронутриентите за кои е прифатлива разлика од 10% и за натриум, односно еквивалентно количество сол, за кои разликата изнесува 25%. Така, на пример, тврдењето „редуцирани шеќери“ може да се користи само доколку количеството на шеќери што го содржи производот е најмалку еднакво или помало од количеството на шеќери во сличен производ.

ЗГОЛЕМЕНО КОЛИЧЕСТВО (ИМЕ НА НУТРИЕНТОТ)

Тврдењето дека производот содржи зголемено количество на еден или повеќе нутриенти, освен витамини и минерали, може да се користи само за производи коишто ги задоволуваат критериумите да бидат „извор на“ или доколку содржината на состојката е поголема за најмалку 30% во споредба со сличен производ.

ПРИМЕРИ ЗА ЗДРАВСТВЕНИ ТВРДЕЊА

Здравствените тврдења кои може да се најдат на производите мора да бидат претходно одобрени од Агенвијата за храна и ветеринарство и да се користат за храна која претставува извор на соодветната состојка, а се во согласност со утврдените правила за користење на нутритивни и здравствени тврдења за минерали и витамини во ЕУ, како што е наведено во анексот на Регулативата (ЕС) бр.1924/2006.

Витамин Ц

Витаминот Ц придонесува за одржување на нормалната функција на имуниот систем за време и по интензивна физичка активност. Ова тврдење може да се користи само за храна која обезбедува дневен внес од 200 mg витамин Ц. Потрошувачите требада бидат информирани дека корисен ефект се добива со дневен внес од 200 mg, покрај препорачаниот дневен внес на витамин Ц.

Витамин Б2 (рибофлавин)

Витаминот Б2 придонесува за нормално одвивање на енергетскиот метаболизам, функцијата на нервниот систем, мукозните мембрани, еритроцитите, кожата, видот и метаболизмот на железо и придонесува за заштита на клетките од оксидативен стрес и за намалување на заморот.

Витамин А

За витамин А се користат неколку тврдења, меѓу кои дека витаминот А придонесува за одржување на здравјето на кожата и за одржување на нормалниот вид.

Витамин Д

Витаминот Д придонесува за нормална апсорпција на калциум и фосфор и за одржување на нормално ниво на калциум во крвта, придонесува за одржување на здравјето на коските и нормалната функција на мускулите, придонесува за одржување на здравјето на забите и за нормалната функција на имуниот систем. Витамин Д има улога во процесот на клеточна делба.

Калциум

За калциумот се користат поголем број здравствени тврдења. Како примери можат да се издвојат тврдењата дека калциумот е неопходен за одржување на здравјето на коските и на забите.

Магнезиум

За магнезиумот се користат, исто така, повеќе тврдења, меѓу кои тврдењето дека придонесува за намалување на заморот, придонесува за одржување на електролитната рамнотежа, за одвивање на нормалниот енергетски метаболизам, како и за нормална функција на нервниот систем и мускулите.

Железо

За железото се користат неколку тврдења, меѓу кои тврдењето дека придонесува за нормално формирање на црвените крвни клетки и хемоглобинот.

Вода

За водата се користат две тврдења. Според едното, водата придонесува за одржување на нормалните физички и когнитивни функции. Второто тврдење се однесува на придонесот на водата во регулирањето на нормалната телесна температура. За да може да се користат овие тврдења, потрошувачите треба да бидат информирани дека за добивање на овој ефект треба да се внесуваат најмалку по 2 L вода на ден, сметајќи ги сите извори на вода.

Протеини

Протеините придонесуваат за зголемување и за одржување на мускулната маса, а придонесуваат и за одржување на нормалното здравје на коските.

Јогуртни култури

Живите култури во јогуртот или во ферментираното млеко ја подобруваат дигестијата на лактоза на производот кај лицата кои имаат потешкотии со варењето на лактозата. За да се даде вакво здравствено тврдење, јогурт или ферментираното млеко треба да содржат најмалку 108 CFU (*Lactobacillus delbrueckii subsp. Bulgaricus u Streptococcus thermophilus*) по грам.

Бета-глукани

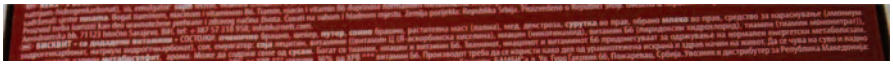
Бета-глуканите придонесуваат за одржување на нормалните нивоа на холестерол во крвта. Тврдењето може да се користи само за храна која содржи најмалку 1 g бета-глукани од овес, овесни трици, јачмен, јачменови трици или од мешавини на овие извори по квантифицирана порција. На потрошувачите им се дава информација дека се добива корисен ефект со дневен внес на 3 g бета-глукани од овес, овесни трици, јачмен, јачмен од трици или од мешавина на овие бета-глукани.

Линоленска киселина

Линоленската киселина придонесува за одржување на нормалните нивоа на холестерол во крвта. Ова тврдење може да се користи само за храна којашто во 100 g или на ослободена енергија од 100 kcal содржи најмалку 1,5 g линоленска киселина. Притоа, потрошувачите треба да бидат информирани дека придобивките се обезбедуваат со дневен внес на 10 g линоленска киселина.

Пектини

За пектините се користат две здравствени тврдења. Согласно првото, пектините придонесуваат за одржување на нормалните нивоа на холестерол во крвта. Ова тврдење се користи за храна која обезбедува 6 g пектини на дневна основа. Второто тврдење се однесува на придонесот од консумацијата на пектини во оброкот врз намалувањето на порастот на глукозата во крвта по оброкот. Тврдењето може да се користи за храна што содржи 10 g пектини во определена големина на порција. На потрошувачите треба да им се даде информација дека оваа придобивка се овозможува доколку се консумираат 10 g пектини во состав на еден оброк.



Нутритивни и здравствени тврдења како што се прикажани на сликите подолу не се одобрени за користење бидејќи можат да ги доведат потрошувачите во заблуда.

ОСТАНАТИ ИНФОРМАЦИИ КОИ СЕ СОДРЖАНИ НА ЕТИКЕТАТА НА ПРЕХРАНБЕНИТЕ ПРОИЗВОДИ

Име на производ

Името на производот треба јасно да ни покаже за каков производ се работи.

Вообичаено име

Описно име

На пример: јогурт со јагоди е различно од јогурт со вкус на јагода.

Состојки

Сите состојки требада бидат наведени на означувањето, и тоа во опаѓачки редослед според тежината, почнувајќи од најголемата до најмалата тежина во производот. За некои производи кои се состојат од една состојка, како на пример, свежо овошје или зеленчук, оцет, газирана вода, не треба да се означуваат состојките.

Алергени состојки

Алергијата е прекумерна реакција на одбранбениот систем на организмот при контакт со алергени состојки. Симптомите на алергијата на храна се манифестираат главно после внесувањето на храна преку устата, но во некои случаи реакција може да се појави и при вдишување или допирање на честичките од алергенот.

Според законодавството, утврдени се 14 групи (Табела 1) на супстанции или производи кои предизвикуваат алергии или нетолерантност. Доколку се употребуваат во производството или подготовката на храна и сè уште се присутни во крајниот производ, дури и во изменета форма, тие треба да бидат потенцирани и посебно означени од другите состојки во списокот на состојки.

Табела 1.

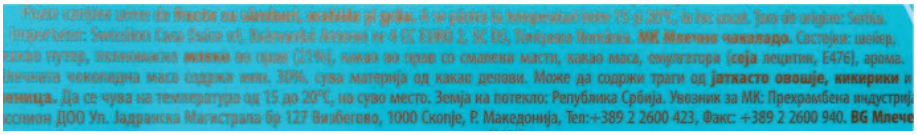
Супстанции или производи кои предизвикуваат алергии или нетолерантност

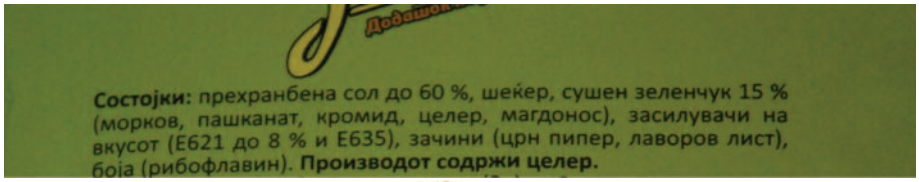
1. Житарки кои содржат глутен: пченица, ´рж, јачмен, овес, спелта (пиреј), камут или нивни хибридни сорти и производи од нив, освен:
(а) гликозни сирупи базирани на пченица, вклучувајќи декстроза;
(б) малтодекстрини базирани на пченица;
(в) глукозни сирупи базирани на јачмен;
(г) житарки кои се употребуваат за правење на алкохолни дестилати, вклучувајќи етил алкохол од земјоделско потекло.
2. Ракови и производи од ракови
3. Јајца и производи од јајца

4. Риби и рибини производи, освен:
(а) желатин од риби кој се употребува како носител на витамински или препарати од каротен;
(б) желатин од риби или желатин од рибен меур кој се употребува како средство за разбистрување на пива или вина.
5. Кикиритки и производи од нив
6. Зрна од соја и производи од нив, освен:
(а) целосно рафинирано масло и маст од соја;
(б) природни мешани токофероли (Е306), природен D-алфа токоферол, природен ацетат на D-алфа токоферол и природен сукцинат на D-алфа токоферол од зрна од соја;
(в) фитостероли добиени од растителни масла и естри на фитостерол од зрна од соја;
(г) растителен станол естер произведен од стероли од растително масло од зрна од соја.
7. Млеко и производи од млеко (вклучувајќи лактоза), освен:
(а) сурутка која се употребува за правење на алкохолни дестилати, вклучувајќи етил алкохол од земјоделско потекло;
(б) лактитол.
8. Јаткасто овошје: бадеми, лешници, ореви, индиски оревчиња, американски ореви, бразилски ореви, фстаци, макадемија или Квинсленд-ореви и производи од нив, освен:
(а) јаткасти овошја кои се употребуваат за правење на алкохолни дестилати вклучувајќи етил алкохол од земјоделско потекло.
9. Целер и производи од целер
10. Сенф и производи од сенф
11. Семе од сусам и производи од него
12. Сулфур диоксид и сулфити во концентрации поголеми од 10 mg/kg или 10 mg/литар, изразени како вкупен SO2 кој треба да се пресмета за производи готови за консумација или преструктуирани според упатствата на производителите.
13. Лупина и производи од лупина
14. Мекотели и производи од мекотели

Супстанциите кои предизвикуваат алергии или нетолерантност треба да бидат јасно нагласени преку различни видови, форми или различна големина на буквите и бројките или различна боја на позадината, при што јасно треба да се разграничат од списокот на состојки. Во отсуство на список на состојки, наведувањето на супстанции или производи кои предизвикуваат алергии или нетолерантност, го опфаќа зборот „содржи" придружен со името на супстанцијата или производот. Подолу е сликовито прикажан пример на јасно означување на алергените состојки. Тоа може да биде и во *Italic*, подвлечено или со ГОЛЕМИ БУКВИ.

Пример: на сликата подолу се јасно означени алергените во **болдирани букви**.





Рок на траење

Рокот на траење е една од важните информации кои најчесто ги забележуваат потрошувачите на прехранбени производи. Датумот на минимална трајност се наведува со „Употребливо до...“ кога датумот вклучува ознака за денот или „Употребливо до крајот на...“ во други случаи.

Во случаи кога прехранбените производи, поради можноста да поддржат раст на

микроорганизми, имаат висок степен на расипливост (на пример, свежа риба, свежо месо, млеко и др.) и затоа е можно после краток временски период да претставуваат директна опасност по здравјето на луѓето, датумот на минималната трајност се заменува со датумот „да се употреби до”.

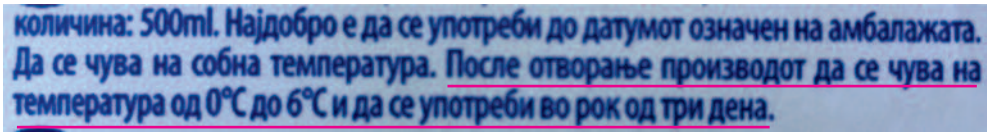
Кај производите како што се, на пример: готварска сол, цврст шеќер, вина, пијалаци кои содржат повеќе од 10% волуменски алкохол, не е потребно да содржат минимална трајност.

Услови на чување и упатство за употреба

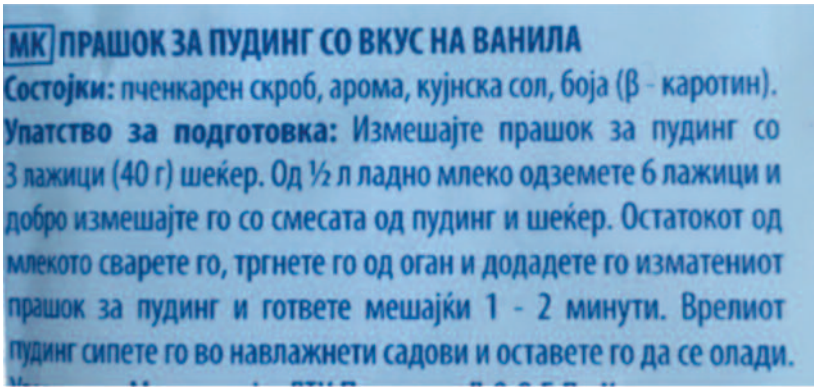
Во случаи каде што за прехранбените производи се бараат посебни температурни услови за чување и/или услови за употреба, тие барања треба да бидат назначени.

Бидете особено внимателни кога го читате рокот на траење на производите за кои се бараат специфични услови на чување на производот со цел одржување на неговата безбедност и квалитет после отворањето.

На пример, зависно од природата на производот, доколку производот е еднаш отворен, на него треба да се означи „да се чува во фрижидер по отворањето" или „да се чува на студено и суво место". На сликата подолу е дадена ознака за трајно млеко кое после отворањето мора да се чува на температура од 0^0C до 6^0C и да се употреби во рок од три дена.



Упатствата за употреба на храната треба да се напишани на начин кој овозможува соодветна употреба на храната. Некои производи е потребно дополнително да ги подготвите и притоа правилно читајте ги упатствата за подготовка дадени од производителот со цел правилно да ја подготвите храната.



Запомнете!

Промената на изгледот, вкусот и мирисот на храната се најчест показател дали таа е безбедна за консумирање. Храната, доколку не е правилно чувана или правилно произведена, може да биде штетна по здравјето.

Внимавајте на која температура треба да се чува храната. Температурата помеѓу 5^{0}C и 60^{0}C се смета за опсег во кој најмногу растат бактериите. Затоа, внимателно читајте ги ознаките каде што е наведено на која температура или услови треба да се чува храната.