

## ОБРАЩАЕМ внимание на этикетки!!!

Выбирая продукты в магазине, покупатели в первую очередь смотрят на этикетку, обращая внимание на ингредиенты, дату изготовления и срок хранения товара.

На этикетке упакованных пищевых продуктов должна отражаться вся необходимая и, главное, правдивая информация о пищевых свойствах, особенностях и изготовителе товаров. Информацию о продуктах, которые продаются на развес, можно найти на листке-вкладыше, ценнике или в торговом зале рядом с товаром.



### 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. Ведь казалось бы, простое и понятное «Пагу из свинины» может оказаться «Полуфабрикатом мясным из свинины мелкокусковым категории Б охлажденным».

**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 объема продукта, информация о нем может быть не указана.

Производитель обязан проинформировать покупателя о содержании веществ, которые могут повлиять на здоровье. Пищевые добавки – различные антиокислители, глазирователи и т.д. – указываются под своим названием, или в виде индекса Международной цифровой системы (INS) или Европейской цифровой системы (E).

Подсластители – сорбит, ксилит и др. – должны сопровождаться предупреждением: «Потребление более 15-20 г в сутки может оказать послабляющее действие». При использовании биологически активных добавок (БАДов) производитель обязан проинформировать о противопоказаниях при отдельных видах заболеваний. Также должна присутствовать надпись: «Не является лекарством».

*Некоторые вещества могут вызывать аллергическую реакцию и их употребление противопоказано при отдельных видах заболеваний. Поэтому обращайте внимание на присутствие как самих этих веществ, так и продуктов их переработки в составе продукта. К ним относятся: злаки, содержащие глютен, ракообразные и моллюски, яйца, рыба, арахис и орехи,*

*соя, молоко, сельдерей, горчица, кунжут, люпин, диоксид серы и сульфиты, аспартам и его соли.*

По усмотрению изготовителя на этикетке могут быть перечислены минеральные вещества и витамины, которые изначально содержатся в продукте и не добавлялись специально. Указывать их точное количество производитель не обязан, но он должен поместить рекомендацию суточной нормы потребления такого продукта. Любую информацию о специальных питательных, лечебных, диетических и других особых свойствах производитель может разместить на этикетке только при наличии у него подтверждения указанной информации.

**Делайте выбор в пользу продуктов с максимально простым и коротким перечнем ингредиентов и понятным составом.**

**Помощник врача-гигиениста  
отдела гигиены  
Назарова Валерия Андреевна**