

**Etiketa na proizvodu sadrži informacije o njemu i mora biti vjerodostojna.**

Neke od tih informacija su neobavezne (fakultativne) dok su neke obavezne. Tako, u skoro svim slučajevima, nabranje sastojaka je obavezno i na neki način ukazuje na kvalitet proizvoda, dok su neke informacije o vrsti, porijeklu, načinu pripreme proizvoda, neobavezne.

Za bolje snalaženje sa obaveznim i fakultativnim informacijama, mogu poslužiti pojedina pravila koja upućuju potrošača na kvalitet proizvoda, a samim tim, na adekvatnost i pravičnost cijene koju plaća za taj proizvod.



**PRAVILO 1:**

Uvijek treba obratiti pažnju na nabrojane sastojke, koji po pravilu, treba da budu navedeni u silaznom redosljedu po količini u kojoj ih proizvod sadrži: prvi navedeni sastojak je upotrijebljen u većoj količini nego drugi, dok je on već upotrijebljen u većoj količini nego treći itd.

Tako, provjeravajući mjesto koje zauzimaju skuplji i kvalitetniji sastojci, može se zaključiti o kvalitetu samog proizvoda kao i da li je cijena prilagodjena njegovom kvalitetu.

**PRAVILO 2:**

Treba provjeriti vrstu sastojaka: na primjer, pelat (sos od paradajza) će biti boljeg kvaliteta ukoliko je napravljen sa maslinovim uljem ~extra vergine~, nego da je napravljen sa suncokretovim. Takođe ovo važi i za kekse pravljene sa maslom, koji su bolji nego oni pravljene sa margarinom, ili majonez kome u etiketi piše da sadrži `svježa jaja` bolji je od onoga gdje je samo navedeno jednostavno `jaja` - koja mogu biti u prahu ili zamrznuta.



### **PRAVILO 3:**

Takodje je dobro obratiti pažnju na dodatne informacije koje su fakultativne, koje iako su neobavezne, moraju biti vjerodostojne.

Tako na primjer, na kutiji tunjevine u ulju, informacija ~svježe pravljen~ je jedna korisna fakultativna informacija jer kvalifikuje proizvod, u suprotnom, važi pretpostavka da je radjeno sa zamrznutom tunjevinom.

Na nekim pakovanjima kafe se može primijetiti oznaka da se radi o vrsti ~arapska~ koja se smatra najtraženijom; na pakovanju paste na kojima je označeno vrijeme kuvanja duže – korišteno je tvrdo brašno boljeg kvaliteta.



Kao što možete da vidite, obje vrste informacija, obavezne ili fakultativne su veoma korisne prilikom procjene kvaliteta proizvoda. Takodje, korisno je i pogledati informacije o aditivima, ne samo zbog toga što se neki od njih smatraju lošim po zdravlje već i zbog toga što ukazuju na kvalitet proizvoda.

Ukoliko se na etiketi jednog sira ili šunke nalaze polifosfati, ortofosfati ili addensanti - to znači da se u proizvodu nalazi dosta vode. Takodje treba provjeriti rok trajanja, po kome se jednostavno može zaključiti da što je duži rok trajanja to je proizvod bolji, međjutim nije uvijek tako. U jednom jogurtu, kraći rok trajanja označava smanjenje broja korisnih mliječnih bakterija, dok jedna tunjevina u ulju ili salama dobijaju na ukusu protekom vremena.



UPOTREBLJIVO DO... - upućuje na rok trajanja, tj. na datum do kojeg proizvod mora biti iskorišten i preko kojeg ne smije biti prodavan.

NAJBOLJE UPOTREBITI DO... upućuje na minimalan termin upotrebe, tj. datum do kojeg proizvod zadržava svoje kvalitete, ali uz adekvatno čuvanje. Preko tog datuma može biti prodavan, ali na odgovornost prodavca.

-----  
Evo nekoliko praktičnih primjera za proizvode kod kojih tačan naziv upućuje na kvalitet - poredjani su po silaznom redosljedu (prvo je proizvod najboljeg kvaliteta te vrste, pa slabijeg)

- maslinovo ulje ~extra vergine~ ; maslinovo ulje ~vergine ~ ; maslinovo ulje
- svježe pasterizovano mlijeko visokog kvaliteta; svježe pasterizovano mlijeko; pasterizovano mlijeko
- jaja extra; jaja kategorije A
- čista čokolada; čokolada extra; fina čokolada; čokolada; obična čokolada
- voćni sok; nektar

## Nutriciona etiketa

Na pakovanju nekih proizvoda nalazi se i etiketa koja sadži informacije o količini masti i kalorija. Ova informacija nije uvijek prisutna pogotovo kada je nutricionarna etiketa fakultativna, međutim njeno prisustvo je obavezno kada naglašava neku dijetetsku ili nutricionu specifičnost proizvoda: `bez

šećera` ; `sa manje masti`; `mali sadržaj holesterola`.

Nutriciona etiketa sadrži relativnu izjavu o sadržaju masti, proteina, vitamina, minerala i gvoždja. Na ovoj etiketi vitamini i minerali mogu biti navedeni samo ako su zastupljeni u značajnijoj mjeri i treba da budu navedeni u procentu koji pokazuje koliko je to od dnevne preporučene doze. Tako na primjer, ako 100g proizvoda sadrži 20 miligrama vitamina C, nutricionisti podatak će pokazati da to pokriva 33% neophodne dnevne doze vitamina C, a to je 60 miligrama.

Još jedna vrlo važna informacija na nutricionističkoj etiketi je i broj kalorija koji daje na uvid potrošaču koju količinu je pojeo. Ovo je od najvišeg značaja za osobe koje su na dijeti.



## “Light” proizvodi

Mnogi proizvodi nose oznaku “light”.

Kako možemo da znamo da se zaista radi o takvom proizvodu? Ovo pitanje je postalo učestalo kod potrošača koji drže do svoje linije i u prodavnicama stalno traže proizvode koji imaju oznaku da su sa manje masti, sa smanjenom količinom kalorija ili slično.

Za ove proizvode je zapravo određen limit koji se odnosi na količinu masti, alkohola i gvoždja, jer žele da održe u što većoj mogućoj mjeri manju kalorijsku vrijednost u odnosu na iste normalne proizvode.

Međutim, za sve ostale proizvode, oznaka “light”, “sa manje kalorija”, “sa manje masti”, može da znači da se radi o smanjenju samo jedne kalorije u odnosu na te iste normalne proizvode.

U većini slučajeva cijena ovih proizvoda je manja nego normalnih proizvoda i prema tome su pogodniji za proizvođača: za pravljenje majoneza se veći dio ulja zamijeni vodom, u nekom piću šećer se zamijeni sa saharinom, u čokoladi se eliminiše kakao puter, koji kasnije služi za pravljenje bijele čokolade, sa mlijeka se eliminiše masnoća od koje se

kasnije pravi puter i pavlaka, u marmeladu se ne stavlja šećer, iz keksa se eliminiše puter itd.



**Informacije o proizvodu, koje se nalaze na njegovoj etiketi, su zapravo lična karta tog proizvoda. Zato uvijek obratite pažnju na sadržaj etikete, kako bi znali da kupujete baš ono što želite!**