**ИНСТРУКЦИЯ ПО ЧТЕНИЮ ЭТИКЕТОК НА ПРОДУКТАХ**

**Что должно быть написано на этикетке**

Этикетка должна содержать не только **название продукта** и его **производителя**, но и количество белков, жиров, углеводов и калорий на 100 г продукта. **Дата производства, срок годности.**

**Состав продукта** выглядит как список – в строчку через запятую или столбик. Яркие надписи «без ГМО», «натуральный», «диетический», располагающиеся на этикетке, к составу продукта никакого отношения не имеют.

Если на продукте зарубежного производства нет наклейки с переводом на русский язык и координатами поставщика в России, продукт, скорее всего, попал на рынок нелегально, и может быть некачественным.

Покупайте продукты только с хорошо читаемыми этикетками, на которых указаны пищевая ценность и состав продукта.

**Обращайте внимание на вид этикетки**

Если этикетка стерлась, переклеена или перепечатана поверх старого текста, такой продукт лучше не покупать.

**Как должен быть обозначен срок хранения**

Срок хранения продукта может быть обозначен несколькими способами. «Годен до» означает, что в определенную дату и время продукт теряет годность.

Если указан конкретный срок хранения, на упаковке надо искать дату и время производства продукта и рассчитывать, когда срок хранения у него заканчивается.

Пищевых продуктов с неограниченным сроком хранения не бывает. Выбирайте только те продукты, срок хранения которых указан явно и еще не истек.

**Как выглядит дата производства**

Дата производства не может быть нанесена на упаковку шариковой ручкой или фломастером – они выбивается на краю упаковки специальным станком или печатается штампом на этикетке.

**Как читать состав продуктов**

Названия ингредиентов в списке располагаются строго в порядке убывания по количеству, вошедшему в состав продукта. На первом месте стоят основные ингредиенты. В мясных продуктах это может быть только мясо, в хлебе – мука, в молочных продуктах – молоко.

**Что надо знать про пищевые добавки**

В России используются только те пищевые добавки, которые Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) разрешила применять в Европе несколько десятилетий назад.

А в продуктах, производимых по «советским» ГОСТам могут содержаться только натуральные красители и консерванты. Чтобы купить гарантированно безопасные продукты, обращайте внимание на продукцию крупных производителей, соблюдающих ГОСТы.

**Что означает буква Е в названии пищевых добавок**

Буква Е в обозначении пищевых добавок означает, что вещество одобрено специальной комиссией ВОЗ для использования в пищевой промышленности Европы. Номера 100–180 – красители, 200–285 – консерванты, 300-321- антиоксиданты, 400–495 – эмульгаторы, загустители, желирующие вещества.

Не все «Е» — искусственного происхождения. Например, Е 440 – полезный для пищеварения яблочный пектин, Е 300 – витамин С, а Е306-Е309 – известный антиоксидант витамин Е.

Чем меньше в продукте добавок, тем проще понять, из чего он сделан. Внимательно изучайте состав любого продукта.

**Какие консерванты наиболее распространены**

Консерванты – это вещества, которые препятствуют размножению бактерий и порче продуктов. В составе продуктов часто встречаются сорбиновая и бензойная кислоты и их соли – это наиболее распространенные промышленные консерванты.

Ищите на этикетке названия натуральных консервантов: лимонная кислота, яблочная кислота, поваренная соль. Эти ингредиенты используются и при домашнем консервировании.

**Зачем нужны эмульгаторы**

Эмульгаторы стали применяться в пищевой промышленности в последние десятилетия для производства низкожирных продуктов, когда требуется создать видимость жирной текстуры.

Чаще всего употребляется натуральный эмульгатор лецитин. Это эфир холина и жирной кислоты – компонент, важный для здоровья.

**ИНСТРУКЦИЯ ПО ЧТЕНИЮ ЭТИКЕТОК НА ПРОДУКТАХ**

**Что должно быть написано на этикетке**

Этикетка должна содержать не только **название продукта** и его **производителя**, но и количество белков, жиров, углеводов и калорий на 100 г продукта, **дату производства, срок годности и состав продукта.** Состав выглядит как список – в строчку через запятую или столбик. Яркие надписи «без ГМО», «натуральный», «диетический», располагающиеся на этикетке, к составу продукта никакого отношения не имеют.

Если на продукте зарубежного производства нет наклейки с переводом на русский язык и координатами поставщика в России, продукт, скорее всего, попал на рынок нелегально, и может быть некачественным.

Покупайте продукты только с хорошо читаемыми этикетками, на которых указаны пищевая ценность и состав продукта.

**Обращайте внимание на вид этикетки**

Если этикетка стерлась, переклеена или перепечатана поверх старого текста, такой продукт лучше не покупать.

**Как должен быть обозначен срок хранения**

Срок хранения продукта может быть обозначен несколькими способами. «Годен до» означает, что в определенную дату и время продукт теряет годность.

Если указан конкретный срок хранения, на упаковке надо искать дату и время производства продукта и рассчитывать, когда срок хранения у него заканчивается.

Пищевых продуктов с неограниченным сроком хранения не бывает. Выбирайте только те продукты, срок хранения которых указан явно и еще не истек.

**Как выглядит дата производства**

Дата производства не может быть нанесена на упаковку шариковой ручкой или фломастером – они выбивается на краю упаковки специальным станком или печатается штампом на этикетке.

**Как читать состав продуктов**

Названия ингредиентов в списке располагаются строго в порядке убывания по количеству, вошедшему в состав продукта. На первом месте стоят основные ингредиенты. В мясных продуктах это может быть только мясо, в хлебе – мука, в молочных продуктах – молоко.

**Что надо знать про пищевые добавки**

В России используются только те пищевые добавки, которые Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) разрешила применять в Европе несколько десятилетий назад.

А в продуктах, производимых по «советским» ГОСТам могут содержаться только натуральные красители и консерванты. Чтобы купить гарантированно безопасные продукты, обращайте внимание на продукцию крупных производителей, соблюдающих ГОСТы.

**Что означает буква Е в названии пищевых добавок**

Буква Е в обозначении пищевых добавок означает, что вещество одобрено специальной комиссией ВОЗ для использования в пищевой промышленности Европы. Номера 100–180 – красители, 200–285 – консерванты, 300-321- антиоксиданты, 400–495 – эмульгаторы, загустители, желирующие вещества.

Не все «Е» — искусственного происхождения. Например, Е 440 – полезный для пищеварения яблочный пектин, Е 300 – витамин С, а Е306-Е309 – известный антиоксидант витамин Е.

Чем меньше в продукте добавок, тем проще понять, из чего он сделан. Внимательно изучайте состав любого продукта.

**Какие консерванты наиболее распространены**

Консерванты – это вещества, которые препятствуют размножению бактерий и порче продуктов. В составе продуктов часто встречаются сорбиновая и бензойная кислоты и их соли – это наиболее распространенные промышленные консерванты.

Ищите на этикетке названия натуральных консервантов: лимонная кислота, яблочная кислота, поваренная соль. Эти ингредиенты используются и при домашнем консервировании.

**Зачем нужны эмульгаторы**

Эмульгаторы стали применяться в пищевой промышленности в последние десятилетия для производства низкожирных продуктов, когда требуется создать видимость жирной текстуры.

Чаще всего употребляется натуральный эмульгатор лецитин. Это эфир холина и жирной кислоты – компонент, важный для здоровья.