

Kampania EFSA „Wybieraj bezpieczną żywność”



Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) rozpoczął kampanię informacyjną „Wybieraj Bezpieczną Żywność” #EUChooseSafeFood. Większość działań będzie realizowana w okresie letnim i wczesną jesienią.

Celem kampanii jest uświadomienie konsumentom jak istotną rolę w zapewnieniu bezpieczeństwa żywności odgrywa nauka.

Konsumenci w Unii Europejskiej należą do najlepiej chronionych i poinformowanych o zagrożeniach w łańcuchu żywnościowym obywateli na świecie. Unijny system bezpieczeństwa żywności wytycza odpowiednie zasady i wymagania dla przedsiębiorców, organów kontrolnych, jak również daje konsumentom prawo do dostępu do wiedzy dotyczącej bezpieczeństwa produkcji, przetwarzania, pakowania, etykietowania i sprzedaży żywności.

W ramach tego systemu niezależni eksperci EFSA przeprowadzają ocenę ryzyka na podstawie przeglądu danych naukowych i badań. EFSA współpracuje z krajowymi organami bezpieczeństwa żywności w całej Europie, z krajowymi partnerami, a także międzynarodowymi organizacjami, aby wymagania dot. bezpieczeństwa żywności opierały się na rzetelnych dowodach naukowych.

Kluczowym przesłaniem kampanii jest zachęcenie obywateli do dokonywania świadomych i pewnych wyborów żywieniowych.

EFSA zachęca kraje UE do wsparcia kampanii w ramach lokalnych inicjatyw. Dlatego też w sierpniu br. Państwowa Inspekcja Sanitarna zainicjuje akcję edukacyjną wpisującą się tematyką w kampanię informacyjną „Wybieraj Bezpieczną Żywność”.

Akcja edukacyjna będzie realizowana jesienią. **Działania te będą skierowane głównie, ale nie jedynie, do rodziców dzieci szkolnych i przedszkolnych.**

Przy realizacji działań kampanii EFSA Główny Inspektorat Sanitarny współpracuje z innymi organami urzędowej kontroli oraz jednostkami naukowymi w tym przede wszystkim: Narodowym Instytutem Zdrowia Publicznego –PZH - Państwowym Instytutem Badawczym.

Więcej informacji na temat kampanii EFSA #EUChooseSafeFood dostępnych jest na stronie:

<https://campaigns.efsa.europa.eu/EUChooseSafeFood/#/index-pl>

Zapraszamy do **#EUChooseSafeFood**

Czy wiesz, że bezpieczeństwo żywności opiera się w dużej mierze na nauce?

Kampania #EUChooseSafeFood może pomóc w **podejmowaniu świadomych decyzji dotyczących codziennych wyborów żywieniowych** i wyjaśnić naukowe podstawy bezpieczeństwa żywności w UE.

Kto określa, jaka żywność jest bezpieczna?

Dlaczego nauka jest tak ważna, jeśli chodzi o bezpieczeństwo żywności ?

Nauka odgrywa kluczową rolę w zapewnieniu, że żywność na Twoim talerzu jest bezpieczna do spożycia. Od pola, przez gospodarstwo i producenta aż do Twojego talerza, naukowcy z całej Europy monitorują i oceniają żywność nieustannie, więc żywność, którą zdecydujesz się zjeść, jest bezpieczna. **Porady EFSA pomagają informować o europejskich przepisach** chroniących konsumentów.

Skąd mam wiedzieć, że moja żywność jest bezpieczna?

Odszyfrowywanie etykiet

Najlepiej spożyć przed, najlepiej spożyć do, informacje o wartościach odżywczych...

Co do wszystko oznacza i jak tych informacji podczas zakupów żywności?

Dowiedz się, **co jest najlepsze dla Ciebie i rodziny Twojej**, czytając etykiety i rozumiejąc tam informacje. Informacje te są wymogiem europejskim i może pomóc w dokonaniu właściwego wyboru żywności.

"Najlepiej spożyć przed" "Należy spożyć do" – Czy jest między nimi różnic?

Ogromna! **"Należy spożyć do"** odnosi się do **bezpieczeństwa żywności**.

"Najlepiej spożyć przed" odnosi się do **jakości żywności**. Zgodnie z wymogami Unii Europejskiej **każda opakowana żywność powinna zawierać te informacje na etykiecie**.

W Unii Europejskiej każda opakowana żywność musi być oznakowana terminem do spożycia: **"należy spożyć do"** lub datą minimalnej trwałości: **„najlepiej spożyć przed”**: aby informować konsumentów o tym, jak i w jakich warunkach przechowywać produkty spożywcze.

„Należy spożyć do”, dotyczy bezpieczeństwa żywności. Jest to wskazówka o przydatności do spożycia przed wskazaną datą, po jej upływie żywność przestaje być bezpieczna dla konsumenta i może zaszkodzić zdrowiu.

„Najlepiej spożyć przed” odnosi się do jakości żywności. Dopóki przestrzegasz wskazówek na etykiecie, odnośnie warunków przechowywania, żywność będzie nadawała się do spożycia po upływie daty minimalnej trwałości, jednakże może nie mieć już tych samych walorów smakowych i konsystencji. Niekoniecznie więc musisz ją od razu wyrzucać po tej dacie!

Naukowcy zajmujący się bezpieczeństwem żywności ściśle współpracują z podmiotami działającymi na rynku spożywczym, aby upewnić się, że stosowane są te same kryteria przy ustalaniu ww. dat i terminów.

Dobrze **jest** wiedzieć, że **nauka może pomóc nam w dokonywaniu właściwych wyborów** w kwestiach bezpieczeństwa i marnowania żywności.

Degustacja żywności z pełnym spokojem

Jakie są składniki systemu bezpieczeństwa żywności UE?

Współpraca na terenie Europy między EFSA i krajowymi organami ds. bezpieczeństwa żywności, jak również dialog z organizacjami konsumenckimi, społeczeństwem obywatelskim i przemysłem spożywczym gwarantują, że możemy ufać żywności, którą spożywamy, gdziekolwiek jesteśmy.

Alergeny

Mam ciężką alergię na orzeszki ziemne - jak sprawdzić, czy w mojej żywności nie ma ich śladowych ilości?

Na alergię pokarmową nie ma lekarstwa. Jedynym sposobem radzenia sobie z tą sytuacją jest unikanie żywności, która powoduje wystąpienie objawów alergii.

Prawodawstwo europejskie, poparte nauką, gwarantuje zamieszczanie - informacji dotyczących alergenów na opakowaniach żywności.

Reakcja alergiczna może być wywołana nawet przez niewielką ilość składnika żywności, na który dana osoba jest wrażliwa. Objawy reakcji alergicznej mogą być łagodne (swędzenie lub wysypka), ale mogą przechodzić także w cięższe objawy, na przykład wymioty, biegunkę, świszczący oddech i czasami anafilaksję (wstrząs anafilaktyczny).

Na alergię pokarmową nie ma lekarstwa. Jedynym sposobem radzenia sobie z tym schorzeniem jest unikanie żywności, która je wywołuje. Można to zrobić, **sprawdzając składniki na etykietach** żywności opakowanej oraz – w przypadku żywności sprzedawanej luzem/nieopakowanej – poproszenia o listę alergenów zawartych w tego typu produktach. Jasne i dokładne informacje o alergennych składnikach towarzyszące środkom spożywczym mają w tej sytuacji kluczowe znaczenie.

Opinie naukowców z Europejskiego Urzędu ds. Bezpieczeństwa Żywności, w zakresie alergii pokarmowych, są istotnym elementem brany pod uwagę w procesie legislacyjnym, dotyczącym znakowania żywności.

W rezultacie zgodnie z prawem UE producenci żywności sprzedawanej w Unii Europejskiej **muszą obowiązkowo wskazywać w oznakowaniu żywności 14 alergenów** : (1) orzeszki ziemne, (2) orzechy inne, w tym laskowe, (3) soja, (4) gorczyca, (5) jaja, (6) łubin, (7) mleko, (8) ryby, (9) zboża zawierające gluten, (10) sezam, (11) seler, (12) dwutlenek siarki, (13) mięczaki i (14) skorupiaki.

Powyższy przykład dowodzi, jak nauka może naprawdę pomóc konsumentom w dokonywaniu właściwych wyborów.

Czy powinienem obawiać się substancji dodatkowych zawartych w żywności?

Substancje dodatkowe do żywności to substancje dodawane w celu zachowania lub poprawy bezpieczeństwa, świeżości, smaku, konsystencji lub wyglądu danego produktu.

W Unii Europejskiej wszystkie substancje dodatkowe, od substancji słodzących po barwniki spożywcze, są **poddawane starannej ocenie przed dopuszczeniem ich do stosowania w żywności.**

Substancje dodatkowe muszą być dopuszczone, zaś informacja o ich obecności w produkcie musi być zamieszczona na etykiecie.

Niektóre składniki żywności są znane i używane od wieków jako substancje konserwujące – przykładem może być sól (w mięsie takim jak bekon lub suszona ryba), cukier (w marmoladach i dżemach) lub dwutlenek siarki (w winie).

W Unii Europejskiej wszystkie substancje dodatkowe są oznaczone numerem E. Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności ocenia bezpieczeństwo nowych dodatków do żywności lub proponowane nowe zastosowania dla tych już istniejących, zanim zostaną one dopuszczone do stosowania w UE.

Dokonuje również ponownej oceny substancji dodatkowych dopuszczonych i stosowanych od dłuższego czasu, aby upewnić się, że nadal mogą być bezpiecznie stosowane.

Substancje dodatkowe do żywności muszą być zawsze uwzględniane w liście składników produktu spożywczego, w którym zostały zastosowane. Etykiety produktów powinny wskazywać zarówno funkcję dodatku w gotowym produkcie (np. barwnik, środek konserwujący), jak i konkretnej substancji - poprzez odniesienie się do odpowiedniego numeru E lub nazwy (np. E 415 lub guma ksantanowa).

przydatne linki:

[Food additives | European Food Safety Authority \(europa.eu\)](https://european-commission.eu/food-safety/food-additives)

Czy istnieją zasady higieny żywności, których mogę przestrzegać w domu, aby zapewnić bezpieczeństwo mojej rodzinie?

Należy pamiętać o kilku praktycznych zasadach, które koncentrują się na utrzymywaniu wszystkiego w czystości, odpowiednim przechowywaniu i dokładnym gotowaniu żywności.

Ważne jest również, aby rozdzielać żywność przyrządzoną od tej surowej.

Pandemia COVID-19 i związane z nią czasowe zamknięcia restauracji, kawiarni i punktów gastronomicznych spowodowały, że znacznie więcej posiłków zaczęło być przygotowywanych w domu.

Dlatego istotne jest aby zdawać sobie sprawę, że **nie ma dowodów na powiązanie żywności z wirusem**, jednakże warto poświęcić chwilę na zrozumienie podstawowych zasad higieny żywności i tego, co możemy zrobić w domu podczas jej obróbki.

Światowa Organizacja Zdrowia opracowała bardzo przydatną listę kontrolną:

- **Utrzymuj czystość**
 - Myj ręce przed kontaktem z żywnością i podczas jej przygotowywania
 - Myj ręce po wyjściu z toalety
 - Myj i odkażaj wszystkie powierzchnie i sprzęty wykorzystywane podczas przygotowywania żywności
 - Chronь kuchnię i żywność przed owadami i innymi zwierzętami

- **Oddzielaj żywność surową od ugotowanej**
 - Oddzielaj surowe mięso, drób, owoce morza od innej żywności
 - Do przygotowywania surowej żywności używaj oddzielnego sprzętu i przedmiotów, np. noży i desek do krojenia
 - Magazynuj żywność w oddzielnych pojemnikach, tak aby nie dopuścić do kontaktu między żywnością surową z już ugotowaną
- **Gotuj dokładnie**
 - Gotuj dokładnie, przede wszystkim mięso, drób, jaja i owoce morza
 - Żywność taką jak np. zupy doprowadzaj do wrzenia tak, aby zyskać pewność, że osiągnęła ona temperaturę 70°C. Co do mięsa i drobiu, musisz mieć pewność, że soki z wnętrza tych produktów są czyste - nie różowe
 - Odgrzewaną żywność przed spożyciem również odgrzej do temperatury powyżej 70° C.
- **Utrzymuj żywność w odpowiedniej temperaturze**
 - Nie pozostawiaj ugotowanej żywności w temperaturze pokojowej przez okres dłuższy niż dwie godziny
 - Wszystkie gotowane i łatwo psujące się produkty przechowuj w lodówce (najlepiej w temperaturze poniżej 5°C)
 - Utrzymuj wysoką temperaturę (ponad 60°C) gotowanych potraw tuż przed podaniem
 - Nie przechowuj żywności zbyt długo, nawet jeśli przechowujesz ją w lodówce
 - Nie rozmrażaj zamrożonej żywności w temperaturze pokojowej (zanurz produkt w ciepłej wodzie lub użyj urządzeń grzejnych)
- **Używaj bezpiecznej wody i żywności**
 - Używaj bezpiecznej wody lub poddaj ją takim działaniom, aby stała się ona bezpieczna
 - Do spożycia wybieraj tylko świeżą i zdrową żywność
 - Wybieraj żywność, która została przygotowana tak, aby była bezpieczna, np. pasteryzowane mleko
 - Myj owoce i warzywa, szczególnie jeśli jesz je na surowo
 - Nie jedz żywności, która utraciła już datę przydatności do spożycia

