



**Razumijevanje
informacija na hrani
i stav potrošača
o bacanju hrane**

.... te nekoliko korisnih savjeta za potrošače

Autori:

Dr.sc. Darja Sokolić, dipl.ing., Hrvatska agencija za hranu
Dr.sc. Sanja Kolarić Kravar, dipl.ing., Ministarstvo poljoprivrede
Marija Batinić Sermek, dipl.ing., Ministarstvo poljoprivrede
Prof.dr.sc. Irena Colić Barić, Sveučilište u Zagrebu,
Prehrambeno-biotehnološki fakultet

Urednik:

Dr.sc. Darja Sokolić, dipl.ing., Hrvatska agencija za hranu

Recenzenti:

Edita Volar Pantić, univ.spec.techn.aliment., Ministarstvo poljoprivrede
Andrea Gross Bošković, dipl.ing., Hrvatska agencija za hranu

Izdavač:

Hrvatska agencija za hranu
Ivana Gundulića 36b
31 000 Osijek

Godina izdavanja: 2015.

Naklada: 1000 primjeraka

Sva prava pridržana od strane izdavača.
Zahtjev za korištenje i reprodukciju materijala ili dijelova materijala
podnijeti u pisanom obliku na adresu Hrvatske agencije za hranu.

Grafička obrada i dizajn:

Hrvatska agencija za hranu
Zebra, Vinkovci

ISBN: 978-953-55680-4-9



Zdravlje potrošača iznad svega!

PREDGOVOR

4

UKRATKO O ISTRAŽIVANJU

5

REZULTATI ISTRAŽIVANJA

6

Koliko potrošači imaju povjerenje u izvore informacija kada je u pitanju sigurnost hrane?

6

Koliko potrošači čitaju i razumiju deklaracije?

7

Nutritivna deklaracija

8

Rok trajanja

9

Stav potrošača prema bacanju hrane

10

KAKO ČITATI OZNAKE NA DEKLARACIJAMA

11

Rok trajanja

11

Nutritivna deklaracija

13

Kako smanjiti količine hrane koja se baca u kućanstvu

16

PREDGOVOR



Označavanje hrane je jedno od najsloženijih zakonski uređenih područja vezanih za hranu. Razlog tome je što ono obuhvaća vrlo različite i često oprečne ciljeve kao što su zaštita potrošača, poštivanje proizvođačke i poslovne tajne, omogućavanje slobodne trgovine hranom te mogućnost upravljanja krizom kada postoji opasnost od štetnog djelovanja hrane na zdravlje ljudi.

Zaštita potrošača, u slučajevima kada hrana predstavlja opasnost za ljudsko zdravlje, puno je jednostavnija ako je hrana ispravno označena, jer samo ispravno označena hrana omogućuje brzo povlačenje sa tržišta.

Označavanje je, također, najvažniji trenutak u komunikaciji proizvođača hrane s potrošačem. Stoga je bitno da potrošač dobije potpune i jasne informacije na temelju kojih će donijeti ispravnu odluku o kupnji određenog proizvoda. Bitno je napomenuti da na izbor potrošača utječu i njegove prehrambene navike zatim zdravstvene, gospodarske, okolišne, socijalne i etičke okolnosti.

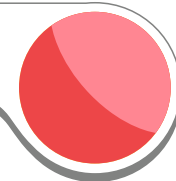
Ova edukativna brošura je izrađena kako bi ukazala na trenutni odnos potrošača prema informacijama o hrani (deklaracijama). Također, brošura sadrži i korisne savjete koji potrošaču mogu olakšati razumijevanje informacija na deklaracijama kao i savjete za smanjenje bacanja hrane u kućanstvu.

Uprava kvalitete hrane i fitosanitarne politike

Božica Rukavina, univ.spec.techn.aliment
pomoćnica ministra



UKRATKO O ISTRAŽIVANJU



Ministarstvo poljoprivrede u suradnji s Hrvatskom agencijom za hranu i Prehrambeno-biotehnoškim fakultetom izradilo je upitnik na temelju kojeg je provedeno istraživanje o razumijevanju prosječnog hrvatskog potrošača o informacijama na hrani. Istraživanje je financirano od strane Europske agencije za sigurnost hrane (EFSA), a provela ga je tvrtka Ipsos Puls.

Cilj istraživanja bio je ispitati koliko potrošači čitaju i razumiju deklaracije, koje ih informacije najviše zanimaju te koliko su voljni educirati se i na koji način. Također, namjera je bila ispitati svijest potrošača o bacanju hrane kao i načine postupanja sa ostacima hrane u vlastitom kućanstvu.

Upitnik je kreiran temeljem dosadašnjih istraživanja na temu koliko potrošači razumiju informacije o hrani (deklaracije) koja su provedena u Republici Hrvatskoj i državama članicama Europske unije.

Ovo istraživanje dalo je okvire u kojem smjeru je potrebno provoditi edukacije potrošača u području označavanja hrane te raditi na podizanju svijesti o bacanju hrane.

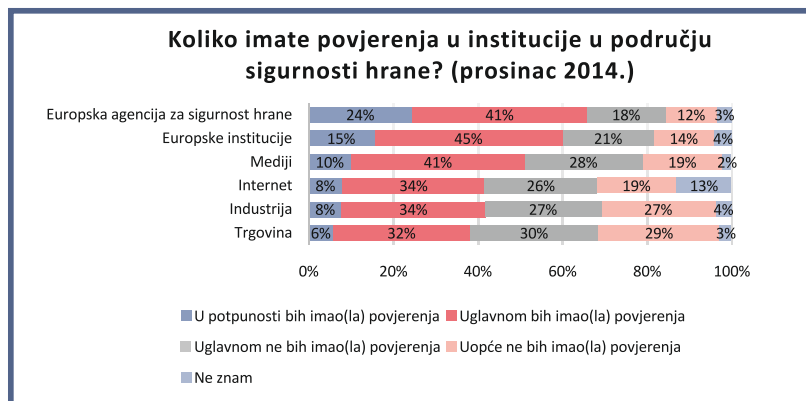


Slika 1. Šest regija u Hrvatskoj u kojima je provedeno istraživanje.

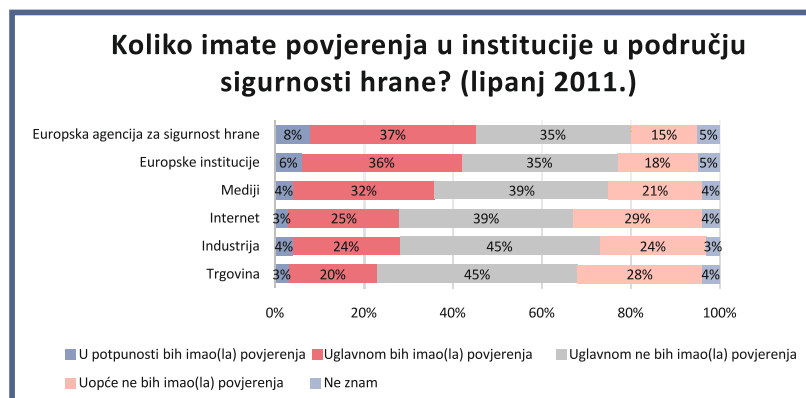
Istraživanje je provedeno osobnim intervjuom u kućanstvu na reprezentativnom uzorku (uzimajući u obzir dob, spol, regiju i veličinu naselja) opće populacije od 15+ godina u periodu od 1.-15. prosinaca 2014. godine. Upitnik je sadržavao ukupno 14 pitanja kojima su obuhvaćene tri teme:

1. povjerenje u izvore informacija u području sigurnosti hrane
2. razumijevanje informacija (deklaracija) na hrani
3. stav potrošača o bacanju hrane

Koliko potrošači imaju povjerenja u izvore informacija kada je u pitanju sigurnost hrane?



Slika 2. Povjerenje potrošača izraženo u % prema EFSA-i, Europskim institucijama, medijima, internetu, industriji i trgovini u području sigurnosti hrane provedeno u prosincu 2014.



Slika 3. Povjerenje potrošača izraženo u % prema EFSA-i, Europskim institucijama, medijima, internetu, industriji i trgovini u području sigurnosti hrane provedeno u lipnju 2011.

Rezultati istraživanja pokazali su da je povjerenje potrošača u institucije i druge izvore informacija iz područja sigurnosti hrane u porastu, i to za prosječnih 21,8 % u odnosu na istraživanje provedeno 2011. godine od strane Hrvatske agencije za hranu.

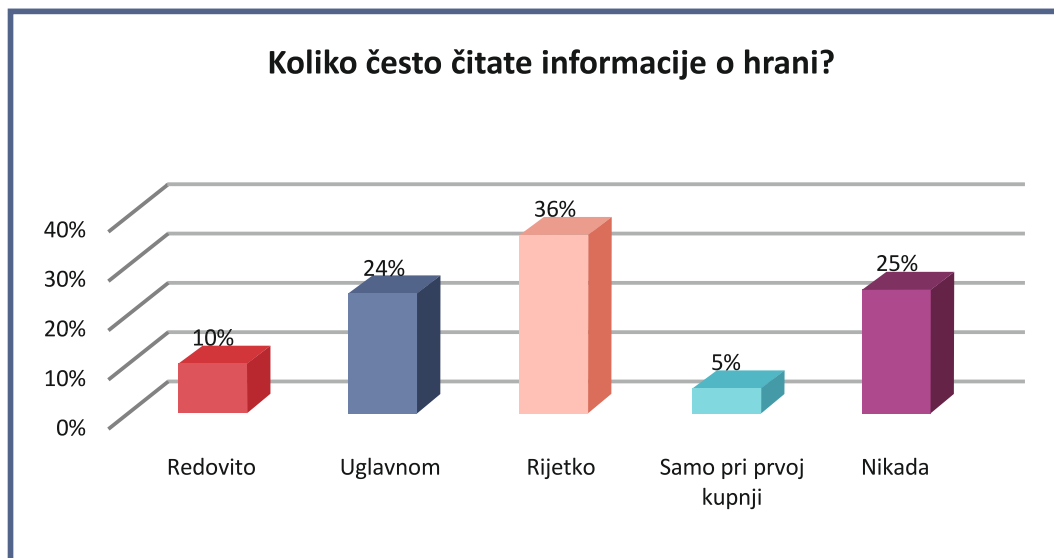
Učestalost čitanja deklaracija

Većina potrošača nikada ne čita ili rijetko čita informacije o hrani.

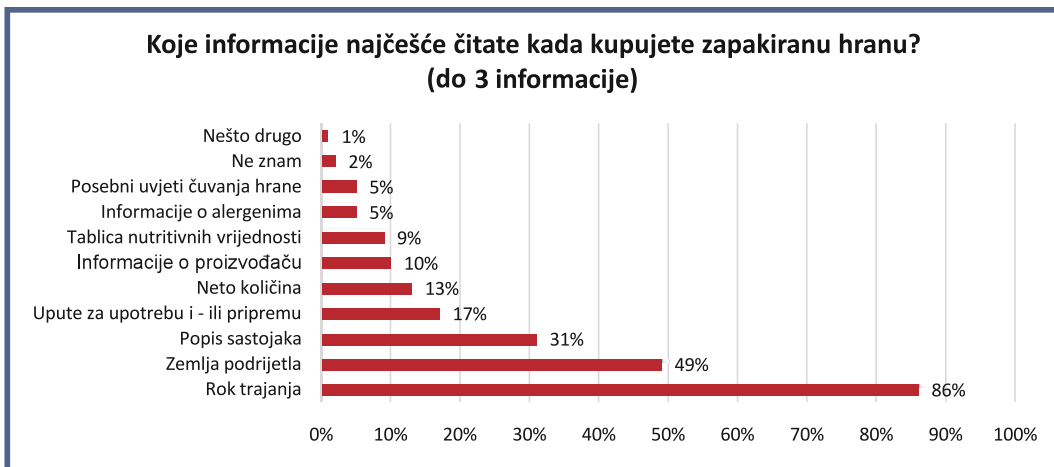
Potrošači koji redovito ili barem povremeno čitaju informacije o hrani, najčešće potraže informacije o roku trajanja, zatim informacije o zemlji podrijetla, te popis sastojaka. Ovaj redoslijed učestalosti, između ostalog, može ukazivati na činjenicu da potrošači navedene informacije najbolje razumiju te da iste (pored cijene proizvoda) utječu na odabir prilikom kupovine hrane.

REZULTATI ISTRAŽIVANJA

Koliko potrošači čitaju i razumiju deklaracije?

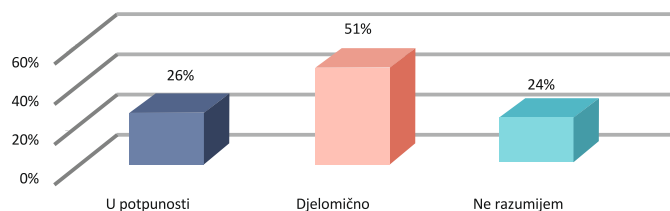


Slika 4. Učestalost čitanja deklaracija izražena u %.



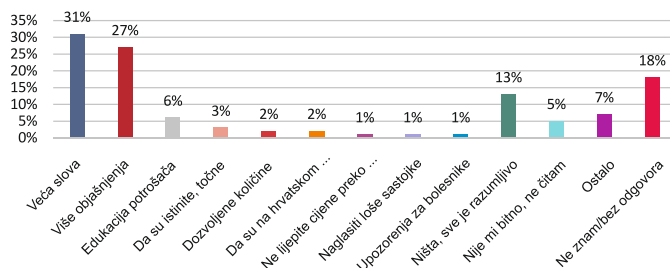
Slika 5. Informacije koje potrošači najčešće čitaju na deklaracijama, izraženo u % (samo oni ispitanici koji su naveli da čitaju informacije bez obzira na učestalost).

Razumijete li informacije koje se navode u nutritivnoj deklaraciji (energija, količine masti, proteina, šećera...)?



Slika 6. Razumijevanje informacija u nutritivnim deklaracijama, izraženo u %.

Što bi vam dodatno olakšalo razumijevanje informacija koje se navode u nutritivnoj deklaraciji?



Slika 7. Odgovori koje su ispitanici ponudili na upit što bi im olakšalo razumijevanje informacija koje se navode u nutritivnoj deklaraciji, izraženo u %.

Nutritivna deklaracija

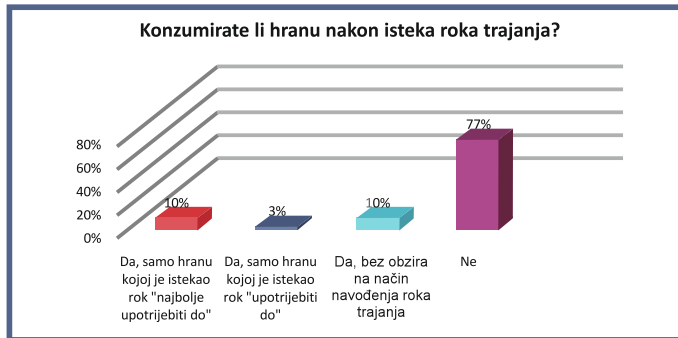
Samo jedna četvrtina ispitanika se izjasnila da razumije informacije u nutritivnim deklaracijama na hrani, dok ostali ispitanici samo djelomično razumiju ili u potpunosti ne razumiju informacije koje se odnose na energiju i količinu pojedinih hranjivih tvari (masti, bjelanjčevina, šećera, soli, itd.).

Odgovori na pitanje „Što bi Vam dodatno olakšalo razumijevanje informacija koje se navode u nutritivnoj deklaraciji?“ ukazuju i na razloge koji otežavaju i/ili onemogućavaju čitanje informacija o hrani. To su u prvom redu veličina slova i nerazumijevanje deklaracija. Međutim, čitanje deklaracija otežavaju i faktori poput prekrivanja informacija drugim pisanom materijalom (cijene proizvoda i sl.), pružanje informacija na jeziku koji nije hrvatski i dr.

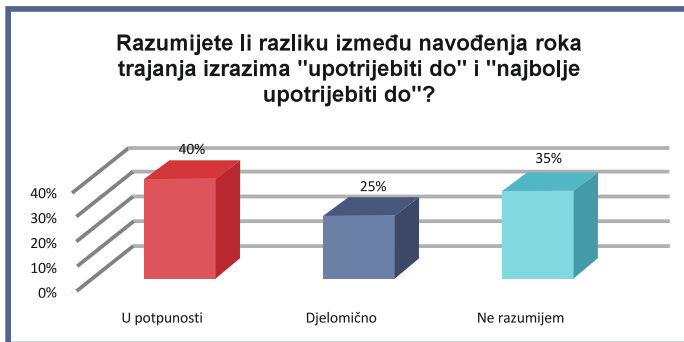
Uz sve navedeno, veliki broj (gotovo 1/5) ispitanika ne zna što bi im olakšalo razumijevanje nutritivnih deklaracija, dok je 13% ispitanika navelo kako im je sve razumljivo u nutritivnoj deklaraciji. Zanimljivo je spomenuti kako je profil ispitanika koji su naveli da razumiju nutritivne deklaracije mlađa populacija koja uključuje studente i visoko obrazovane mlade ljude do 35 godina koji žive u obiteljima s više ukućana.

Odgovori na ovo pitanje nisu bili ponuđeni, pitanje je bilo otvoreno za komentare ispitanika (potrošača).

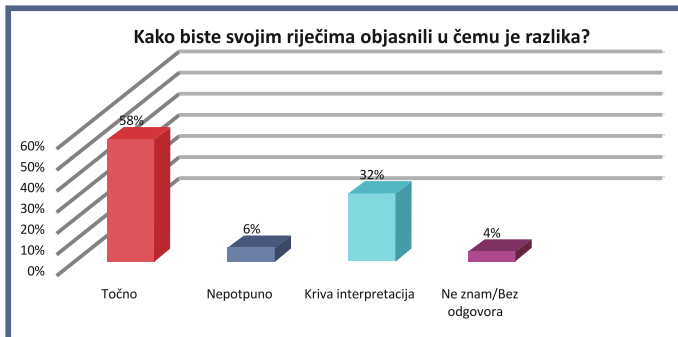
Rok trajanja



Slika 8. Odgovori ispitanika na pitanje o konzumiranju hrane nakon isteka roka trajanja izraženo u %.



Slika 9. Odgovori ispitanika na pitanje o razumijevanju razlike između oznaka za rok trajanja hrane, izraženo u %.



Slika 10. Provjera točnosti razumijevanja razlike oznaka na hrani za rok trajanja izražena u %, za ispitanike koji su na prethodno pitanje odgovorili kako u potpunosti ili djelomično razumiju razliku.

Rok trajanja

(„najbolje upotrijebiti do“ ili „upotrijebiti do“)

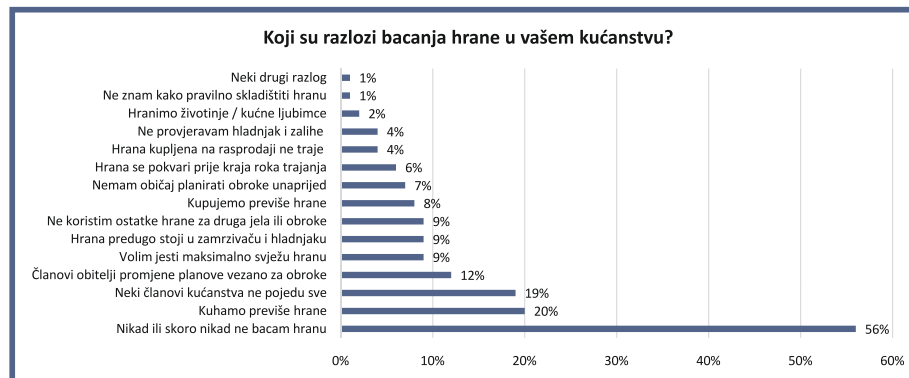
Više od tri četvrtine ispitanika odgovorilo je kako ne konzumira hranu nakon isteka roka trajanja.

Razliku između navođenja roka trajanja izrazima „upotrijebiti do“ i „najbolje upotrijebiti do“ u potpunosti ili djelomično razumije dvije trećine ispitanika, dok jedna trećina navodi kako ne razumije tu razliku.

Međutim, kada se od ispitanika koji su odgovorili da u potpunosti ili djelomično razumiju navedenu razliku, zatražilo da svojim riječima objasne tu razliku, ispostavilo se da je samo nešto više od polovice ispitanika dalo ispravan i točan odgovor. Navedeno ukazuje na činjenicu da dio ispitanika koji su naveli da razumiju razliku, ipak u potpunosti ne razumiju pravo značenje i razliku između izraza koji se koriste za navođenje roka trajanja na hrani.

REZULTATI ISTRAŽIVANJA

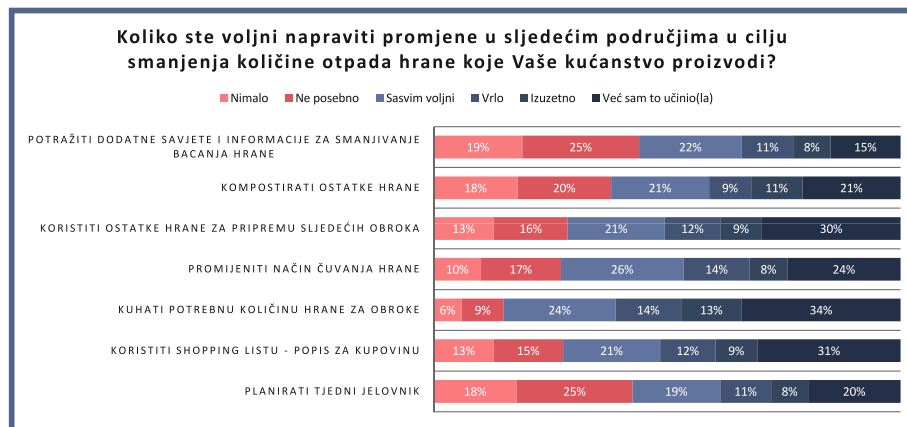
Stav potrošača prema bacanju hrane



Slika 11. Razlozi bacanja hrane u kućanstvu izraženi u %.

Više od polovice ispitanika odgovorilo je kako nikada ili gotovo nikada ne baca hranu, dok kao glavne razloge za bacanje hrane navode loše planiranje (ukupno 66% ispitanika), bilo da je riječ o pripremi veće količine hrane nego što je potrebno, promjeni planova ukućana vezano za obroke kod kuće, neplaniranja obroka unaprijed itd.

Na ovo pitanje ispitanici su mogli zaokružiti više od jednog ponuđenog odgovora.



Slika 12. Spremnost ispitanika da napravi ponuđene promjene u cilju smanjenja otpada u kućanstvu, izraženo u %.

Gotovo dvije trećine ispitanika je voljno ili je već učinilo određene korake u cilju smanjenja bacanja hrane u vlastitom kućanstvu, dok je jedna petina ispitanika voljna poduzeti sve navedene korake u cilju smanjenja bacanja hrane.

U nastavku brošure slijede korisni savjeti koji će Vam pomoći u lakšem i boljem razumjevanju pojedinih informacija na deklaraciji te savjeti pomoću kojih možete na jednostavan način smanjiti bacanje hrane, te ujedno uštedjeti novac.

Rok trajanja

Rok trajanja je jedna od značajnijih informacija o hrani, koja, između ostalog, potrošačima predstavlja indikator za pravilnu i sigurnu konzumaciju hrane, a što je potvrdilo i provedeno istraživanje. Međutim, da bi navedeni podatak "prenio pravu poruku" mora biti ispravno označen na hrani od strane proizvođača, a potrošači ga moraju razumjeti.

Izrazi koji se koriste prilikom navođenja roka trajanja na hrani su: „najbolje upotrijebiti do“ i „upotrijebiti do“.

„**Najbolje upotrijebiti do**“ ukazuje na datum do kojeg hrana zadržava svoja posebna svojstva ako se čuva na pravilan način. Nakon isteka „Najbolje upotrijebiti do“ datuma, hrana je još određeno vrijeme sigurna za konzumaciju pod uvjetom da se čuvala prema uputama navedenim na pakiranju kao i da pakiranje nije oštećeno. Međutim, u toj fazi dolazi do promjene senzorskih svojstava, primjerice hrana počinje gubiti aromu, mijenja joj se tekstura i sl.

Primjeri hrane koja se označava oznakom „Najbolje upotrijebiti do“ su čokolade, konzervirana hrana, voćni sokovi, bezalkoholna pića, biljna ulja, tjestenina, riža itd.



„**Upotrijebiti do**“ ukazuje na datum do kojeg se hrana može sigurno konzumirati i navodi se na hrani koja je s mikrobiološkog stajališta brzo kvarljiva. Nakon isteka „Upotrijebiti do“ datuma, hrana se smatra nesigurnom za konzumaciju i **ne smije se konzumirati**. Uz hranu koja je označena „Upotrijebiti do“ datumom, obvezno se navodi opis uvjeta čuvanja hrane. Naime, hrana se mora čuvati u skladu s navedenim uputama kao što su: „Čuvati u hladnjaku“ ili „Čuvati na temperaturi od 2 do 4°C“. U suprotnom, hrana će se brže pokvariti i povećava se rizik od trovanja hranom.

Primjeri hrane koja se označava „Upotrijebiti do“ datumom su svježe meso, svježa riba, svježe mlijeko i druge lako pokvarljive vrste hrane.



Nakon otvaranja hrane (bilo da je riječ o hrani koja je označena „Najbolje upotrijebiti do“ ili „Upotrijebiti do“ datumom), potrebno je slijediti navedene upute za čuvanje i/ili upotrebu hrane, ukoliko takve postoje (npr. „Potrošiti u roku od tri dana nakon otvaranja“). Pri tome, treba voditi računa da se hrana označena „Upotrijebiti do“ datumom, u svakom slučaju smije konzumirati samo do datuma navedenog na hrani.

Nerazumijevanje i nerazlikovanje značenja navedenih izraza za navođenje roka trajanja na hrani, mogu dovesti do povećanja rizika od konzumacije nesigurne hrane kao i nepotrebnog bacanja hrane.

KAKO ČITATI OZNAKE NA DEKLARACIJAMA

UPOTRIJEBITI
DO



NAJBOLJE
UPOTRIJEBITI
DO

Upotrijebiti do:
17. 12. 2014.

Čuvati na temperaturi od +4°C
do +8°C. Nakon otvaranja
odmah potrošiti.

Najbolje upotrijebiti do:
17. 12.

Čuvati na hladnom. Nakon
otvaranja odmah potrošiti.

Najbolje upotrijebiti do:
Označeno na vrhu pakiranja.

Čuvati na temperaturi do +8°C.
Nakon otvaranja potrošiti u
roku od tri dana.

Primjeri navođenja roka trajanja

KAKO ČITATI OZNAKE NA DEKLARACIJAMA

Nutritivna deklaracija

Nutritivna deklaracija na hrani mora sadržavati podatke o energetske vrijednosti i količini masti, zasićenih masti, ugljikohidrata, šećera, bjelančevina i soli, a može biti nadopunjena i drugim propisanim podacima kao što su podaci o količini jednostruko nezasićenih masnih kiselina, višestruko nezasićenih masnih kiselina, poliola, škroba, vlakana te vitamina i minerala.

- Nutritivna deklaracija prezentira se u tabličnom obliku s brojevima, a ako to prostorno nije moguće, prezentira se u linijskom obliku.
- Navedene vrijednosti su prosječne vrijednosti i odgovaraju onima u hrani u prodaji.
- Po potrebi se informacije mogu odnositi na hranu nakon pripreme pod uvjetom da su upute za pripremu dovoljno detaljne i da se informacije odnose na hranu pripremljenu za konzumaciju.

KAKO ČITATI OZNAKE NA DEKLARACIJAMA

	na 100 g/ml
Energija	kJ/kcal
Masti	g
Od kojih	
• zasićene masne kiseline	g
• jednostruko nezasićene masne kiseline	g
• višestruko nezasićene masne kiseline	g
Ugljikohidrati	g
Od kojih	
• šećeri	g
• poliolli	g
• škrob	g
Vlakna	g
Bjelančevine	g
Sol	g
Vitamin A	µg
Kalcij	mg

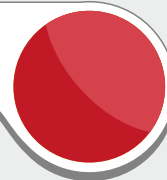
Obvezno

Dobrovoljno

Energija i količine hranjivih tvari izražavaju se na 100 g ili 100 ml.

Ako postoji, navod o vitaminima i mineralima mora biti naveden i postotak preporučenoga unosa - (PU za vitamine i minerale)

KAKO ČITATI OZNAKE NA DEKLARACIJAMA



Energija i količine hranjivih tvari mogu se izraziti po obroku i/ili jedinici konzumacije koju potrošač može lako prepoznati, pod uvjetom da je količina koja čini jedan obrok ili jedinicu konzumacije navedena na etiketi i da je na ambalaži naveden broj obroka i ili jedinica konzumacije.

	na 100 g	na 2 kekse (10 g)
Energija	kJ/kcal	kJ/kcal
Masti	g	g
Od kojih		
• zasićene masne kiseline	g	g
Ugljikohidrati	g	g
Od kojih		
• šećeri	g	g
Bjelančevine	g	g
Sol	g	g

Obvezno




Dobrovoljno

Obrok ili jedinica konzumacije navode se u neposrednoj blizini nutritivne deklaracije.

Pakiranje sadrži 10 obroka (20 kekse)

Praktični savjeti




Rako smanjiti količine hrane koja se baca u kućanstvu

-  Planirajte kupnju – isplanirajte obroke za cijeli tjedan te provjerite koje namirnice već imate u hladnjaku i smočnici, a tek onda napravite popis preostalih potrebnih namirnica.
-  Provjerite datume na pakiranjima hrane i pravilno ih protumačite kako biste spriječili rasipanje hrane i uštedjeli novac.
-  Čuvajte hranu u skladu s uputama navedenima na pakiranju.

„Upotrijebiti do” ukazuje na datum do kojeg je hrana (npr. meso ili riba) sigurna za konzumaciju, dok „Najbolje upotrijebiti do” ukazuje na datum do kojeg hrana zadržava očekivanu kvalitetu. Hrana je i nakon „Najbolje upotrijebiti do” datuma, određeni period sigurna za konzumaciju.

Nakon isteka „Najbolje upotrijebiti do” datuma, prije nego što hranu bacite, provjerite pakiranje, izgled hrane te njezin miris i okus.

Ako odmah nakon kupnje na ispravan način zamrznete hranu, možete produljiti njezinu trajnost odnosno rok trajanja uključujući i trajnost hrane koja je označena „Upotrijebiti do” datumom.

-  Pazite na raspored hrane prilikom odlaganja u hladnjak. Novokupljene namirnice rasporedite u stražnji dio hladnjaka ili police, a proizvode koji su tamo već neko vrijeme prebacite sprijeda. Tako se smanjuje mogućnost da ćete u pretincima za čuvanje hrane naići na pljesnive proizvode.
-  Iskoristite ostatke hrane. Umjesto da ostatke hrane bacite u smeće, sljedećeg ih dana iskoristite za ručak ili večeru ili ih zamrznite. Od omekšalog voća i povrća možete napraviti sokove ili ih upotrijebiti za pripremu juha.
-  Zamrznite višak pripremljene hrane.



Budući da bacanje hrane nije uvijek moguće izbjeći, ukoliko imate mogućnosti, pretvorite ostatke hrane u kompost.

Slijedite ove savjete koji će vam pomoći kako bi smanjili bacanje hrane.



Ova brošura izrađena je u svrhu edukacije potrošača i ne predstavlja službeno tumačenje zakonodavstva.



Ministarstvo poljoprivrede
Uprava kvalitete hrane i fitositarne politike
Ulica grada Vukovara 78
10000 Zagreb
www.mps.hr



Ivana Gundulića 36b
31000 Osijek
info@hah.hr

besplatni telefon za potrošače: 0800 0025
www.hah.hr

