

LODY

- **Zwróć uwagę na rodzaj produktu.** W zależności od preferencji mamy do wyboru:
 - ✓ lody zawierające w swoim składzie tłuszcz mleczny oraz białka mleka z ewentualnym dodatkiem tłuszczu roślinnego i białek roślinnych oraz z dodatkiem innych surowców i dozwolonych substancji dodatkowych,
 - ✓ lody wodne otrzymywane z mieszaniny wody i cukru lub substancji słodzących z dodatkiem innych surowców i dozwolonych substancji dodatkowych,
 - ✓ sorbety otrzymywane z mieszaniny przygotowanej z wody i cukrów z dodatkiem owoców, innych surowców i dozwolonych substancji dodatkowych.

Musisz też wiedzieć, że „**Lody tradycyjne**” czy „**Lody jak dawniej**” nie powinny być produkowane z wykorzystaniem surowców wysoko przetworzonych, np. mleka w proszku, serwatki w proszku, dozwolonych substancji dodatkowych, np. barwników, substancji konserwujących, oraz surowców, których dawniej nie stosowano, np. olej palmowy, olej kokosowy.

- **Sprawdzaj skład przed zakupem lodów** – Pamiętaj im krótszy skład, tym lepszy produkt. Przeanalizuj, jakie surowce zostały wykorzystane do produkcji lodów – w ich składzie mogą znajdować się dodatki do żywności np. emulgatory, substancje glazurujące, substancje konserwujące, stabilizatory, barwniki, aromaty – czy na pewno takich lodów szukasz?

Zwróć uwagę na to:

- ✓ co jest na pierwszym miejscu w wykazie składników sorbetów: woda czy owoce – składników znajdujących się na początku wykazu składników jest najwięcej w produkcie.
- ✓ jakie surowce pochodzące z mleka zostały wykorzystane do produkcji lodów – mleko, śmietana, a może serwatka i preparaty białkowe?
- ✓ czy tłuszcz wchodzący w skład lodów pochodzi z mleka czy jest pochodzenia roślinnego np. palmowy kokosowy?
- ✓ co nadaje słodycz lodom: cukier, cukier trzcinowy, syrop glukozowo-fruktozowy czy substancje słodzące?
- ✓ jakie dodatki wpływają na smak, zapach i barwę lodów. Sprawdź czy w skład lodów czekoladowych wchodzi czekolada czy wyrób czekoladopodobny, lodów waniliowych - laska wanilii lub naturalny aromat waniliowy czy aromat etylovaniliny. Walory smakowo-zapachowe lodów śmietankowych powinny pochodzić od śmietanki, a owocowych np. truskawkowych, malinowych czy morelowych od użytych owoców.

Pamiętaj „**Lody o smaku...**” to takie, na których smak i zapach wpływają zastosowane aromaty, a nie owoce, czekolada, śmietanka itp.

- ✓ co wpływa na intensywną barwę lodów smurfowych, balonowych – często są to barwniki będące

dodatkami do żywności.

- **Zwróć uwagę na kolorowe dodatki do lodów (posypki, drażetki, polewy itd.).** Swym kolorem i zapachem przyciągają uwagę dzieci – jednak ich skład może być różny.
 - ✓ polewa czekoladowa musi zawierać czekoladę, a nie tylko kakao – zwróć uwagę na **zawartość całkowitej suchej masy kakaowej** (czyli mieszaniny miazgi kakaowej oraz tłuszczu kakaowego). Wśród informacji opisujących produkt szukaj określenia "masa kakaowa minimum ... %", Pamiętaj czekoladą **nie jest** wyrób, w którym podczas produkcji tłuszcz kakaowy zastąpiono tłuszczem roślinnym w ilości wyższej niż 5% całkowitej masy produktu końcowego pomniejszonej o masę dodanych składników produktu. **Jest to wyrób czekoladopodobny,**
 - ✓ polewa owocowa czy o smaku owocowym – co wpływa na jej walory smakowo-zapachowe,
 - ✓ kolorowe wafelki do lodów, posypki czy drażetki – ich barwa może pochodzić od żywności o właściwościach barwiących lub barwników będących dozwolonymi substancjami dodatkowymi. Barwniki takie jak: żółcień pomarańczowa (E 110), żółcień chinolinowa (E 104), azorubina/karmozyna (E 122), czerwień allura (E 129), tartrazyna (E 102), pąs 4R (E 124) mogą mieć szkodliwy wpływ na aktywności i skupienie uwagi u dzieci.

GOFRY

- **Zwróć uwagę na sposób przygotowania**

Jak wiadomo najlepsze są gofry przygotowywane ze świeżego ciasta. Nierzadko jednak w punktach gastronomicznych są one odgrzewane lub odpiekane.
- **Sprawdzaj skład przed zakupem gofrów**
 - ✓ Ciasto na gofry może być przyrządzone z podstawowych składników, ale może mieć też w składzie dozwolone substancje dodatkowe.
 - ✓ Tradycyjne gofry nie będą zawierały w swoim składzie wysoko przetworzonych składników np. mleka w proszku, jajek w proszku, syropu glukozowego oraz dozwolonych dodatków do żywności, np. środków napowietrzających, regulatorów kwasowości, substancji wiążących.
- **Zwróć uwagę na dodatki do gofrów (bita śmietana, frużelina, posypki itd.)**
 - ✓ „bita śmietana” jest napowietrzoną śmietaną o zawartości tłuszczu 30-36%. Często do jej przygotowania wykorzystywane są jednak wyroby śmietanopodobne, które poza białkami mleka nie zawierają żadnych innych składników pochodzących z mleka, a zawierają tłuszcze roślinne oraz dozwolone dodatki do żywności tj. substancje emulgujące, stabilizatory.

Pamiętaj śmietana to produkt uzyskiwany wyłącznie z mleka, do którego można dodać jedynie substancje konieczne do jej wytworzenia, o ile nie stosuje się ich do zastąpienia – w całości lub w części – jakichkolwiek naturalnych składników mleka. Śmietana nie może zawierać w swoim składzie tłuszczów roślinnych.
 - ✓ Sprawdź jaki udział w frużelinie owocowej stanowią owoce oraz czy owoc wskazany w jej nazwie nie został zastąpiony innymi składnikami np. przecierem z jabłek i aromatami,

- ✓ Sprawdź skład sosów wykorzystywanych jako polewa oraz słodkich posypek, a przede wszystkim, co decyduje o ich walorach smakowo zapachowych czekolada, kakao, owoce a może aromaty i barwniki.

Pamiętaj!

Brak opakowania nie może oznaczać braku informacji o produkcie.

W każdym miejscu, w którym żywność wprowadzana jest do obrotu, w tym w lokalach gastronomicznych, nawet tych małych punktach, w których serwują lody czy gofry, powinny być dostępne informacje o produktach, które można tam kupić.

Zawsze sprawdź jakie surowce zostały wykorzystane do wyprodukowania, przygotowania środka spożywczego. Wykaz składników znajdziesz na opakowaniu lub w przypadku produktów wprowadzanych do obrotu bez opakowania w miejscu ich sprzedaży.

W przypadku produktów wprowadzanych do obrotu bez opakowania informacje o produkcie powinny znaleźć się na wywieszce dotyczącej danego środka spożywczego lub zostać zaprezentowane w inny sposób **w miejscu dostępnym bezpośrednio konsumentowi** – powinny być dostępne bez udziału osób trzecich.

Jest to prawo każdego konsumenta, także TWOJE!

BĄDŹ ŚWIADOMYM KONSUMENTEM – czytaj etykiety!

Broszura ma charakter informacyjny i nie stanowi wykładni prawa