

Группы продуктов условно обозначенные зеленым, желтым и красным цветом

Цветовая маркировка продуктов – на страже здорового питания



Цветовая маркировка позволяет понять, сколько в продукте содержится соли, сахара, жиров и трансжиров с учетом суточной нормы их потребления.

Этикетка с так называемым «светофором безопасности» на упаковке предупреждает о количестве нежелательных для вашего здоровья пищевых компонентов, содержащихся в продуктах питания. В каждой цветовой ячейке указывается количество содержания поваренной соли, свободных сахаров, жиров и трансжиров. Маркировка аналогична сигналам обычного дорожного светофора: красный обозначает опасность, желтый – внимание, зеленый – безопасность.

Всемирная организация здравоохранения настаивает на снижении потребления продуктов с избыточным содержанием нежелательных для здоровья перечисленных компонентов. Цветовая маркировка позволяет быстро понять, сколько в продукте содержится соли, сахара, жиров и трансжиров с учетом суточной нормы их потребления. При повышенном содержании вредных для организма веществ цвет будет красным, при минимальном – зеленым.

Разноцветные графические изображения, например, в виде вертикальных полос на упаковке или на этикетке соответствуют содержанию в продукте одного из веществ: поваренная соль, добавленный сахар, жиры.



Также можно ориентироваться по простой таблице:

Маркировка «светофор» для твердой продукции (содержание в 100 г продукта)



	Жиры	Насыщенные жирные кислоты	Сахар	Соль
Высокое	Более 18 г	Более 5 г	Более 22 г	Более 1,75 г
Среднее	2,5–18 г	1,5–5 г	5–22 г	0,3–1,75 г
Низкое	Менее 2,5 г	Менее 1,5 г	Менее 5 г	Менее 0,3 г

Если, например, в 100 г мясной продукции содержится более 1,75 г поваренной соли – покупатель увидит на упаковке графическое изображение красного цвета с указанием количества соли в продукте. Зеленый цвет информирует, что в 100 г продукции – не более 0,3 г поваренной соли. Диапазон между этими значениями – средний уровень содержания соли, о котором расскажет желтый цвет «светофора».

Цели «Светофора»

Снижение риска заболеваний, связанных с чрезмерным потреблением нежелательных продуктов питания: ожирения, проблем с сердечно-сосудистой системой, диабета и др.

Маркировка способствует:

- более тщательному анализу рациона питания;
- повышению заботы о здоровье;
- определению полезных и вредных качеств продуктов разных категорий (например, печенья, молочных продуктов, напитков и пр.);
- сравнению продуктов одной категории (например, йогуртов);
- сравнению одинаковых продуктов разных производителей (например, йогурты с различными добавками);
- улучшению качества пищевых продуктов.

С 2014 по 2018 годы в России отмечен рост показателей заболеваемости ожирением среди взрослых 2 раза. Прогнозируется его дальнейший рост. С 1975 по 2016 год число людей, страдающих ожирением, во всем мире выросло более чем втрое.

Зеленый цвет – здоровый выбор

Величины содержания пищевых веществ, соответствующих их низкому уровню, – зеленый цвет.

Пищевая продукция	Поваренная соль (натрий) 	Добавленный сахар 	Жиры 		
			всего	в том числе с НЖК*	в том числе с ТЖК**
Твердая пищевая продукция	≤ 0,3 (0,12) г на 100 г	≤ 5 г на 100 г	≤ 3 г на 100 г	≤ 1,5 г на 100 г	≤ 1,5 г на 100 г
Хлебные продукты	≤ 0,5 (0,2) г на 100 г	–	–	–	–
Жидкость	≤ 0,3 (0,12) г на 100 мл	≤ 2,5 г на 100 мл	≤ 2,5 г на 100 мл	≤ 0,75 г на 100 мл	≤ 0,75 г на 100 г
Кисломолочная продукция и творожные продукты	–	≤ 5 г на 100 г	≤ 3,5 г на 100 мл	–	–
Молочные продукты	–	–	–	≤ 2,3 г на 100 г	–

*НЖК – насыщенные жирные кислоты

**ТЖК – трансизомеры жирных кислот

Красный – цвет опасности

Обозначение красным цветом дает понять, что выбор этой продукции менее желателен для здоровья. Величины содержания пищевых веществ, соответствующие высокому уровню, – красный цвет.

Пищевая продукция	Поваренная соль (натрий) 	Добавленный сахар 	Жиры 		
			всего	в том числе с НЖК*	в том числе с ТЖК**
Твердая пищевая продукция	≥ 1,75 (0,7) г на 100 г	≥ 22 г на 100 г	≥ 18 г на 100 г	≥ 5 г на 100 г	≥ 2 г на 100 г
Мясные и рыбные продукты	≥ 1,75 (0,7) г на 100 г	–	≥ 18 г на 100 г	–	–
Хлебные продукты	≥ 1,2 (0,48) г на 100 г	–	–	–	–
Жидкость	≥ 1,75 (0,7) г на 100 мл	≥ 7 г на 100 мл	≥ 18 г на 100 мл	≥ 5 г на 100 мл	≥ 2 г на 100 г
Кисломолочная продукция и творожные продукты	–	≥ 9 г на 100 г	–	–	–
Молочные продукты	–	–	≥ 9 г на 100 г	≥ 5,85 г на 100 г	–

*НЖК – насыщенные жирные кислоты

**ТЖК – трансизомеры жирных кислот

Критерии содержания поваренной соли, сахаров и жиров, указанные в рекомендациях Роспотребнадзора, сопоставимы с аналогичными требованиями Агентства пищевых стандартов (Food Standards Agency) Великобритании.

Маркировка продуктов питания применяется во многих странах мира:

- в Финляндии более 20 лет красным цветом помечают продукты с повышенным содержанием соли. Потребление соли снижено вдвое, уменьшилось количество инфарктов и инсультов.

- в Великобритании многие производители еды и напитков добровольно наносят на упаковку разноцветные значки, показывающие уровень содержания в продукте сахара, соли и жира.
- в США производители обязаны помещать на упаковке дополнительные «подсказки» для покупателей: «рекомендуемая порция», «количество порций в упаковке» и т.д.

В мире предпочтение отдается маркировке на лицевой стороне упаковки с детальным указанием содержания питательных веществ. Используют цифровой или цветовой формат маркировки.

Цифровая маркировка GDA (Guideline daily amount – руководство по ежедневному потреблению) показывает процент содержания в продукте существенных с точки зрения здоровья питательных веществ – сахара, жиров, насыщенных жирных кислот и т.д. – от общего рекомендуемого количества потребления этих веществ в сутки. Если на упаковке указано: жиры – 52%, значит, съев этот продукт на завтрак, человек получит половину суточной нормы жиров. Данная система принята в США и большинстве стран Евросоюза. Она доказала свою эффективность, и количество заболеваний, связанных с неправильным питанием, в этих странах постепенно снижается.

Маркировка «Светофор» не является обязательной, но применяется с 2013 года на добровольной основе рядом компаний в Великобритании и в других странах Евросоюза.