****

**CZY JEST RÓŻNICA MIĘDZY   
„NALEŻY SPOŻYĆ DO”, A „NAJLEPIEJ SPOŻYĆ PRZED?”**

**„Najlepiej spożyć przed”** określa tak zwaną **datę minimalnej trwałości**. Minimalnej, czyli nie ostatecznej. Ten termin stosowany jest w przypadku produktów, które nawet “po terminie” nie ulegają zepsuciu, a **jedynie może zmieniać się ich konsystencja, kolor, smak czy zapach**.

Do tej grupy zaliczają się między innymi produkty zbożowe:

* mąki,
* makarony,
* kasze,
* ryże,

również

* kawa,
* herbata,
* część słodyczy,
* niektóre przyprawy, takie jak cukier (w postaci sypkiej),
* sól;
* wysokoprocentowe alkohole.

**“Należy spożyć do”** oznacza **termin przydatności do spożycia**, po upływie którego zjedzenie produktu może powodować **groźne konsekwencje zdrowotne**. Sformułowanie to dotyczy najczęściej świeżych produktów, takich jak:

* mięso,
* ryby,
* soki niepasteryzowane
* produkty mleczne
* wyroby garmażeryjne.

Ze względu na brak lub nieznaczną ilość substancji konserwujących, żywność ta ma krótką ważność, której należy bezwzględnie przestrzegać.

Powinna być ona **spożyta najpóźniej w dniu upływu terminu ważności!!!**

Spożycie pokarmów po dacie ważności może doprowadzić do **niebezpiecznych zatruć pokarmowych**, które objawią się **silnymi bólami brzucha, a nawet wymiotami i biegunką** chorobotwórczych bakterii, przez spożycie których może okazać się konieczne odwiedzenie szpitala.  
   
 **Datę minimalnej trwałości można zamieścić w następujący sposób:**

1. Poprzedzoną sformułowaniem: „Najlepiej spożyć przed…”, gdy data zawiera oznaczenie dnia (dd.mm.rr lub dd.mm),
2. W formie: „Najle­piej spożyć przed końcem…” (mm.rr lub rr).

Po ww. sformułowaniach należy umieścić samą datę, np. 12.09.2020, albo odesłanie do miejsca, gdzie data jest podana na etykiecie, np.: „Data podana z boku opakowania” lub „Data podana na klipsie”.

To, co podamy w oznaczeniu daty (dzień, miesiąc czy tylko rok) zależy od długości okresu trwałości środka spożywczego.

1. W przypadku środków spożyw­czych, których trwałość nie przekracza 3 miesięcy, podana data może składać się z dnia i miesiąca.
2. W przypadku produktów, których trwałość przekracza 3 miesiące, lecz nie przekracza   
   18 miesięcy, wystar­czy oznaczenie miesiąca i roku.
3. W przypadku produktów, których trwałość przekracza 18 miesięcy, wystarczy oznaczenie roku.

**Termin przydatności do spożycia umieszcza się w następujący sposób:**Termin przydatności do spożycia poprze­dza się sformułowaniem: „Należy spożyć do …”, po czym podana jest data lub nastę­puje odesłanie do miejsca, w którym podana jest ta data. Data składa się z dnia i miesiąca, może też być podany rok.

Po tych informa­cjach należy podać opis warunków przecho­wywania, które muszą być przestrzegane. Informację o terminie przydatności do spo­życia należy zamieszczać na każdej   
z zapa­kowanych porcji.

**Co wpływa na termin przydatności do spożycia?**

Uważa się, że na to jak długo dany produkt będzie nadawał się do spożycia wpływ ma kilka czynników:

* prawidłowe przechowywanie;
* opakowanie – ryż przechowywany w plastikowej torebce będzie dłużej zdatny do użytku niż ten sam ryż przechowywany w papierze
* użyta substancja konserwująca: sól (np. w [kiszonych ogórkach](https://www.zajadam.pl/przetwory/ogorki-kiszone)) lub cukru (w dżemach).

*Opracowała mgr inż. Katarzyna Tyrańska – starszy asystent ds. Higieny Żywienia i Żywności PSSE w Słupcy*