

Etiket; gıdayı tüketiciyle buluşturan araçlardan en önemlisidir. Gıdanın ambalajında veya ambalajına yapıştırılmış etiketinde yer alan bilgiler gıdanın kimliğini oluşturur. Bu bilgilerin doğruluğundan gıdayı üreten, pazarlayan veya satan gıda işletmecileri sorumludur. Tüketicinin sorumluluğu ise etiket bilgilerine dikkat etmektir.

Etiket gıdanın kimliğidir

Gıda etiketleri; tüketicileri satın aldığı gıdanın özellikleri, bileşimi, miktarı, muhafaza koşulları, menşe ülkesi, imalat veya üretim metodu, üretim ve son kullanma tarihleri açısından bilgilendirir, gıda etiketleri, tüketicilerin beslenme gereksinim ve ihtiyaçlarına göre seçim yapabilmelerini sağlar. Ayrıca hassas tüketici gruplarının korunması gibi görevler üstlenir.

Gıdalar satın alınırken etiketlerinde yer alan “alerjen” bileşenler, son tüketim tarihi veya tavsiye edilen tüketim tarihi ile gıdanın özel muhafaza koşullarına mutlaka dikkat edilmelidir.



Etiketlerin doğruluğundan işletmeci sorumludur

Bakanlığımızın gıda üretim izni uygulamaları 2010 yılında iptal edilmiştir. Bu tarihten itibaren gıdayı kendi adı veya ticari unvanı altında etiketleyen, pazarlayan ve piyasaya sunan gıda işletmecisi zorunlu etiket bilgilerinin gıdada bulunması ve doğruluğunun sağlanmasından sorumludur.

Gıdaların etiketlenmesinde, reklamında, sunumunda veya tanıtımında kullanılan bilgiler yasal düzenlemelere uygun olmalıdır.



Etiket gıdayı net tanımlamalıdır

Gıdaların etiket bilgileri okunurken ambalajın içindeki gıdayı tam olarak tanımlayıp tanımlamadığına yani gıdanın adı ile bileşenler/içindekiler bilgisinin uyumlu olup olmadığına dikkat edilmelidir. Alerjen maddelere duyarlı tüketiciler, bileşenler listesinde belirgin olarak bildirilen alerjenleri incelemelidir.

Ayrıca çocuk veya hamile kadınlar gibi hassas tüketici gruplarını etkileyebilecek ya da kafein varlığı veya laksatif etkiye neden olabilecek bileşene sahip gıdalarla ilgili genellikle gıdanın adının olduğu yüzde yapılan uyarılara dikkat edilmesi beslenme kaynaklı sağlık sorunlarını önleme açısından önemlidir.

Tüketim tarihi geçmiş gıda güvenilir değildir

İstisnai durumlar hariç, gıdaların etiketinde tavsiye edilen tüketim tarihi veya mikrobiyolojik açıdan kolay bozulabilen gıdalarda son tüketim tarihi bilgisi yer almalıdır. Tavsiye edilen tüketim tarihi; uygun şekilde muhafaza edildiğinde gıdanın kendine has özelliklerini koruduğu süreyi gösterir. Son tüketim tarihi geçmiş gıdanın güvenilir gıda olarak değerlendirilemeyeceği unutulmamalıdır.

Son tüketiciye veya toplu tüketim yerlerine sunulan tüm gıdaların etiketlerinde mevzuata uygun olarak gerekli tüm bilgilerin bulundurulması zorunludur.

Nutrition Facts	
Serving Size ½ cup (114g)	
Servings Per Container 4	
Amount Per Serving	
Calories 90	Calories from Fat 30
% Daily Value*	
Total Fat 3g	5%
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 300mg	13%
Total Carbohydrate 13g	4%
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 3g	
Protein 3g	

Beslenme ve sağlık beyanı nedir?

Beslenme beyanı; ‘Enerjisi azaltılmış’, ‘lif kaynağı’, ‘düşük yağlı’ gibi bir gıdanın içerdiği enerji veya besin öğeleri nedeniyle beslenme yönünden bazı yararlı özelliklere sahip olduğunu belirten, ileri süren veya ima eden bilgidir.

Sağlık beyanı ise; herhangi bir gıda grubunun, gıdanın veya gıda bileşeninin sağlığı korumaya yardımcı etkisini belirten, ileri süren veya ima eden ifadeyi tanımlar. ‘Bu gıda düşük sodyum içerir. Düşük sodyum yüksek kan basıncı riskinin azalmasına, kalp ve damar sağlığının korunmasına yardımcı olur’ ifadesi bir sağlık beyanıdır. Gıdaların etiketinde beslenme ve/veya sağlık beyanı bulunabilmesi için söz konusu beyanın koşullarının karşılanması ve o gıdalla ilgili enerji veya besin öğelerinin miktarının mevzuata uygun şekilde bildirilmesi zorunludur.



Gıdanın enerji değeri ve besin öğesi miktarı satın alma sürecinde gıdalar arasında seçim yapmamızı kolaylaştırır.

Günlük karşılama miktarı

Gıda seçiminde faydalı bilgilerden bir diğeri de “Günlük Karşılama Miktarı (GKM)” bilgisidir. Gıdaların enerji ve bazı besin öğeleri için önerilen günlük alım düzeylerinin yüzde olarak ne kadarını karşıladığını ifade eden GKM uygulaması, mevzuat hükümlerine aykırı olmamak kaydıyla isteğe bağlı olarak yapılır. GKM bilgileri, tüketime hazır haldeki gıdanın bir porsiyonu için verilir.