***Rozszyfruj jajeczny kod, czyli na co warto zwrócić uwagę, kupując jajka***

***To niestety wciąż bardzo częsta praktyka, że podczas zakupów klienci wkładają produkty spożywcze do koszyka, nie czytając etykiet. Tymczasem opakowanie to prawdziwa skarbnica informacji! Można się z niego dowiedzieć, w jaki sposób planować zdrowe posiłki, ale także zorientować się, co tak naprawdę kupujemy i dopilnować, aby nie był to przysłowiowy „kot w worku”. O tym, czego można dowiedzieć się z etykiety, opowiadamy na przykładzie informacji, które znajdziemy na opakowaniach jaj.***

O czytanie etykiet na opakowaniach apelują lekarze, dietetycy, naukowcy, ale też popularyzatorzy nauki obecni w telewizji, internecie i mediach społecznościowych. Zapoznanie się z tymi informacjami jest ważne i uzasadnione, jednak jak wynika z badań Instytutu Żywności i Żywienia Polacy tego nie robią. My zachęcamy wszystkich do czytania etykiet i pokazujemy, jakie informacje znaleźć można na opakowaniach jajek. Wydawać by się mogło, że są to produkty, które na pierwszy rzut oka nie różnią się zbytnio między sobą. Jednak w rzeczywistości jajko jajku nie równe. Wystarczy sprawdzić kilka prostych informacji na opakowaniu, aby dokonać świadomego zakupu.

**Rozmiar i warunki chowu**

– Pierwszą istotną informacją, którą można odnaleźć na opakowaniu jest klasa wagowa, czyli po prostu wielkość jaja – wyjaśnia Tomasz Jokiel, ekspert z firmy Fermy Drobiu Jokiel.

Jak tłumaczy specjalista, jaja małe oznaczone są literą S i ważą poniżej 53 g, średnie to litera M (od 53 g do 63 g), duże L (od 63 g do 73 g) i wreszcie bardzo duże oznacza się jako XL (73 g i więcej). Z opakowania można też dowiedzieć się, w jakich warunkach były hodowane kury. Określa się to cyframi od 0 do 3. 0 to chów ekologiczny – kura chodzi po świeżym powietrzu i zjada naturalną paszę. 1 oznacza wolny wybieg, czyli kury są w kurniku, ale mogą z niego wychodzić. 2 to chów ściółkowy – tutaj kury nie wychodzą z kurnika. Wreszcie 3 to chów klatkowy – kury są trzymane w klatkach i nie wychodzą na zewnątrz.

**Co kryje się w kodzie?**

Na etykiecie wytłaczanki znajdują się także dokładne informacje dotyczące miejsca i rodzaju hodowli. Są one zawarte w ciągu znaków o formie PL-11223344. Co oznaczają po kolei?

– PL to oznaczenie kraju Unii Europejskiej, dwie pierwsze cyfry to kod województwa, następne to kod powiatu, dwie kolejne to zakres i rodzaj działalności firmy, a ostatnie to kod fermy w danym powiecie – wymienia Tomasz Jokiel.

**Dane w tabeli**

Charakterystycznym i niezwykle istotnym elementem obecnym na opakowaniu jest tabela wartości odżywczych produktu. Dwie pierwsze jej kolumny pokazują wartość energetyczną oraz zawartość tłuszczów (w tym kwasów tłuszczowych nasyconych), węglowodanów (w tym cukrów), białka i soli kolejno w 100 g produktu oraz w jednym jajku. Ostania kolumna zawiera procentowe dawki wymienionych wcześniej składników według Referencyjnej Wartości Spożycia.

- RWS to typowe ilości składników odżywczych, które powinny być dostarczane każdego dnia organizmowi dorosłego człowieka w celu zaspokojenia przeciętnego zapotrzebowania na energię i składniki pokarmowe – tłumaczy ekspert marki Fermy Drobiu Jokiel.

Czytając tę tabelę, możemy dowiedzieć się np. że zjedzenie jajka w rozmiarze L (o wadze 68 g) zapewni w 9% dzienną dawkę tłuszczu i w 17% białka.

**Do kiedy ważne?**

Na każdym opakowaniu, znajduje się jeszcze jedna, niezwykle istotna informacja mianowicie data przydatności do spożycia. Znajdziemy też zalecenie, aby przechowywać jaja w warunkach chłodniczych i spożywać po obróbce termicznej.

- Nie zapominajmy, że oznakowane muszą być nie tylko opakowania, ale także pojedyncze jajka – podkreśla specjalista. – Na każdym z nich musi być naniesiona pieczątka z kodem informującym o typie chowu kur, a także z identyfikacją producenta.

**Fermy Drobiu Jokiel** to rodzinna polska firma od ponad 30 lat zajmująca się profesjonalną produkcją jaj konsumpcyjnych, mająca swoją siedzibę we Wroniawach koło Wolsztyna w woj. wielkpolskim. Jakość jaj z Ferm Drobiu Jokiel jest zagwarantowana przez kompleksową kontrolę na wszystkich etapach produkcji. Cały proces od początku do końca przebiega wewnątrz firmy, począwszy od wyhodowania kur niosek, przez produkcję jaj, do ich pakowania i dystrybucji. Na Fermach Drobiu Jokiel każdego dnia 190 tys. kur znosi ponad 170 tys. jaj. Nioski karmione są pełnowartościowymi ziarnami zbóż i piją wodę z czystego, lokalnego ujęcia. Producent działa zgodnie ze standardami GMP (Good Manufacturing Practice). [www.fdjokiel.pl](http://www.fdjokiel.pl)