

## Znak F-Food, korzyści przedsiębiorców

Na rynku pojawił się nowy unijny znak certyfikujący **F-Food** dla żywności o szczególnej wartości odżywczej, który jest adresowany do ok. 10% produktów najwyższej jakości znajdujących się w sprzedaży, szczególnie: przetworów mlecznych, przetworów owocowych i warzywnych, mięsnych, zbożowych, ryb, olejów, miodu, produktów zielarskich, wody mineralnej i orzechów. Certyfikat **F-Food** jest też przeznaczony dla nowych produktów funkcjonalnych (żywność projektowana, dedykowana, superfoods), otrzymywanych często w rezultacie prac badawczo-rozwojowych. Warunkiem koniecznym dla przyznania znaku **F-Food** jest posiadanie co najmniej jednego oświadczenia żywieniowego dla witamin, składników mineralnych, błonnika pokarmowego, białka lub nienasyconych kwasów tłuszczowych. Powyższe składniki są określone poprzez tzw. „korzystny” profil składników odżywczych. Jednocześnie mają zastosowanie dwa „niekorzystne” profile, ograniczające zawartość soli, cukrów, tłuszczów oraz ponad 80 dodatków do żywności (m.in konserwantów, sztucznych barwników) i aromatów oraz zaawansowanych procesów technologicznych, takich jak np. smażenie, sterylizacja, rafinacja, uwodornianie, wędzenie na gorąco. Szczegóły znajdują się w Regulaminie Znaku **F-Food** ([www.cbzf.pl](http://www.cbzf.pl)).

Właścicielem znaku **F-Food** jest Centrum Badawcze nad Żywnością Funkcjonalną sp. z o.o. utworzone przez wiodące polskie jednostki naukowe. Centrum oferuje nie tylko wykupienie licencji na użycie znaku **F-Food**, ale także wpisanie „etykiet cyfrowych” do **Katalogu Produktów F-Food**, udostępnionego konsumentom w postaci internetowej bazy danych z narzędziami wyszukiwania (np. zawiera magnez, bez konserwantów, bez glutenu, vege). Ponadto, podczas procesu oceny produktów, wygenerowane będą tzw. Indeksy **F-Food**, które odnoszą się do oświadczeń żywieniowych i syntetycznie przedstawiają wartość odżywczą i zawartość składników bioaktywnych. Dzięki temu konsumenci będą mogli łatwiej wyszukiwać produkty „z górnej półki”, opatrzone wieloma oświadczeniami żywieniowymi.

Kryteria dostępu do znaku **F-Food** zostały opracowane przez naukowców na podstawie najnowszej wiedzy medycznej, dietetycznej i technologicznej, dzięki czemu posiadają one wysoką wiarygodność. Konsumenci będą poszukiwać produktów ze znakiem **F-Food**, gdyż dają one gwarancje przynależności do elitarniej grupy produktów o szczególnej wartości odżywczej, bogatych w składniki bioaktywne, korzystnych dla zdrowia. Znak **F-Food** to gwarancja szczegółowego sprawdzenia składu produktów przez ekspertów od żywienia człowieka, dietetyków i technologów żywności.

Znak **F-Food** niesie ze sobą sporo walorów edukacyjnych, zarówno dla konsumentów, jak i przedsiębiorców. W sposób czytelny, zrozumiały, prosty i zgodny z zaleceniami zdrowego żywienia wprowadzono trzy profile pozwalające na łatwą klasyfikację żywności:

- „korzystny” profil składników odżywczych (odniesiony do zawartości witamin, składników mineralnych, białka, błonnika pokarmowego i nienasyconych kwasów tłuszczowych),
- „niekorzystny” profil składników odżywczych (odniesiony do m.in. cukrów, tłuszczów, soli, oleju palmowego), dodatków do żywności (np. konserwantów, barwników) oraz sztucznych aromatów),
- „niekorzystny” profil procesów technologicznych (np. odniesiony do smażenia, ekspandowania, uwodorniania, sterylizacji).

Istotnym walorem edukacyjnym jest oparcie kryteriów Znaku **F-Food** na pojęciu „znaczącej” ilości odniesionej do Referencyjnej Wartości Spożycia, co będzie popularyzować oznaczanie żywności wartością odżywczą i RWS. Znak **F-Food** promuje też stosowanie oświadczeń żywieniowych, co więcej kategoryzuje je: wyodrębnia grupę oświadczeń niosących informacje o składnikach bioaktywnych, które są podstawą do oświadczeń zdrowotnych (a więc żywności funkcjonalnej) - witamin, składników

mineralnych, białka, błonnika pokarmowego i nienasyconych kwasów tłuszczowych, bakterii probiotycznych, oligo i polisacharydów, glikozydów, kwasów organicznych, enzymów, hormonów, steroli, fosfolipidów, aminokwasów egzogennych oraz grupę oświadczeń żywieniowych opisujących cechy produktów (bez glutenu, bez GMO, vege), szczególne właściwości i przeznaczenie (dla np. osób starszych) oraz alergeny.

Katalog Produktów **F-Food** będzie przydatny szczególnie dla konsumentów optymalizujących swoją dietę dla uzyskania efektów zdrowotnych, planujących długie życie w zdrowiu, gdyż pozwala na łatwą identyfikację produktów wraz z istotnymi składnikami odżywczymi i/lub bioaktywnymi. Internetowy katalog produktów **F-Food** i możliwość odnalezienia opisu każdego produktu oznacza też znaczące ułatwienie dla konsumentów w przypadku odczytu etykiet o małej czcionce, a także etykiet w obcym języku. Dla konsumentów sprawdzających skład produktów i czytających etykiety, wielkie znaczenie będzie miał fakt, że jeden Znak **F-Food** zastępuje ponad 100 oświadczeń żywieniowych typu, „bez benzoesanów”, „bez oleju palmowego”, „bez fosforanów”, bez GMO, „bez glutenu” lub „bez sztucznych barwników”.

Ostatnio w UE pojawił się silnie propagowany system oznaczeń NUTRI-SCORE. Jest to system oparty na obliczeniu wskaźnika wartości odżywczej uwzględniający ograniczenie w produktach: energii, nasyconych kwasów tłuszczowych, cukru i soli oraz uwzględnienie innych korzystnych elementów, takich jak: białko, błonnik, owoce, warzywa, orzechy, rośliny strączkowe i oleje: z orzechów włoskich, oliwę z oliwek i olej rzepakowy. Najbardziej pożądane w diecie produkty są oznaczone literą A i ciemnozielonym kolorem, a najmniej korzystne – z literą E i kolorem czerwonym. Najpoważniejsze zarzuty wobec NUTRI-SCORE, zgłaszane przez wielu specjalistów, w tym przez polskich naukowców<sup>1</sup>, to nieuwzględnienie stopnia przetworzenia produktów, dodatku sztucznych substancji, barwników, aromatów oraz brak promocji korzystnych składników takich jak witaminy, substancje bioaktywne (np. antyutleniające), niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT).

#### NUTRI-SCORE



Opracowując system Znaku **F-Food** starano się uniknąć takich niedociągnięć. Jako naczelną ideę przyjęto rzetelną edukację konsumentów odnośnie holistycznego podejścia do żywienia i stylu życia oraz zrozumienia przez nich korzyści płynących ze spożywania produktów o wysokiej jakości i wartości odżywczej, niskopretworzonych, naturalnych, z wysokim udziałem składników bioaktywnych.

Opracowano jedyny w UE system certyfikujący posiadający profil składników „korzystnych” i aż dwa „niekorzystne” profile składników i zaawansowanych procesów technologicznych, eliminujące produkty wysoko przetworzone, zawierające zbyt wiele dodatków (powyżej pięciu). Znak **F-Food** wyróżnia pozytywnie też szereg składników pominiętych przez NUTRI-SCORE, a uznawanych przez środowiska naukowe za mające korzystny wpływ na zdrowie człowieka, takich jak witaminy, wielonienasycone kwasy tłuszczowe (szczególnie ALA, DHA i EPA) oraz składniki mineralne.

Biorąc pod uwagę idee dietetyki spersonalizowanej (precyzyjnej), w której docelowo każdy konsument powinien mieć indywidualnie wyznaczony profil dietetyczny, **stosowanie jednego syntetycznego wskaźnika jest wysoce niewłaściwe** (bo osoba z problemami lipidowymi może poszukiwać produktów

<sup>1</sup> Opinia polskich specjalistów z zakresu żywienia na temat znakowania produktów spożywczych wartością odżywczą. Raport z ogólnopolskiego badania przekrojowego, WUM, 2022

z kwasami omega-3, choć z uwagi na wysoką wartość energetyczną są one „degradowane” przez algorytm NUTRI-SCORE). Dla Znaku **F-Food** przyjęto koncepcję brytyjską wykorzystującą system wielu świateł drogowych (Multiple Traffic Lights), stosującą osobne wskaźniki dla wartości energetycznej, ilości cukru, ilości tłuszczu i nasyconych kwasów tłuszczowych oraz soli tak, aby każdy konsument z różnych powodów mógł wybrać produkt najbardziej mu odpowiadający. W systemie Znaku **F-Food**, użycie cukrów i soli jest silnie ograniczone, nie było więc potrzeby szczególnego komunikowania ich zawartości, natomiast wprowadzono indeksy „semaforki” dla wartości energetycznej, zawartości witamin, składników mineralnych, białka, błonnika pokarmowego i kwasów omega-3 oraz dwa sumaryczne „semaforki” - indeks bioaktywności (zawartość witamin, składników mineralnych, białka, błonnika pokarmowego i kwasów omega-3) oraz indeks oświadczeń żywieniowych (wszystkie posiadane oświadczenia żywieniowe z uwzględnieniem także antyoksydantów, bakterii probiotycznych, oligo i polisacharydów, polioli, egzogennych aminokwasów, fosfolipidów i in.).

Aby nie sugerować konsumentom, że jednym wskaźnikiem można zdefiniować „zdrową” żywność, zrezygnowano ze znakowania na froncie opakowania i podjęto decyzję o wprowadzeniu indeksów poszczególnych składników odżywczych do internetowego **Katalogu Produktów F-Food**.

Uniknięto też problemu możliwego wprowadzania konsumentów w błąd poprzez użycie niewłaściwej palety barw dla indeksów. Zarzutem dla NUTRI-SCORE jest to, że konsumenci mogą dojść do wniosku, że produkty oznaczone literami od C do E z użyciem barwy żółtej, pomarańczowej i czerwonej powinny być drastycznie ograniczane lub wykluczane z diety. W Znaku F-Food, dla komunikacji „korzystnych” składników odżywczych przyjęto kolory: biały, zielone i niebieskie.



Zarejestrowanie produktów w systemie znaku **F-Food** oznacza przynależność do elitarnego segmentu rynku, co daje firmom możliwość uzyskania znaczącej przewagi konkurencyjnej. Znak **F-Food** umieszczony na opakowaniu potwierdza szczególną wartość odżywczą produktu. Jednocześnie wpis do internetowego Katalogu Produktów **F-Food** niesie szerokie możliwości promocji produktu, zwrócenia uwagi na jego szczególne cechy. W przypadku eksportu produktów żywnościowych, korzystne może być posiadanie unijnego znaku certyfikującego, otwierającego możliwość stosowania wyższych marży. Warto przypomnieć, że **F-Food** jest jedynym na rynku UE znakiem certyfikującym wypełniającym Rezolucję Parlamentu Europejskiego z dn. 18 stycznia 2024 r., dotyczącą wprowadzenia tzw. „niekorzystnego” profilu składników odżywczych. Znak **F-Food** otwiera też drzwi do nowego lukratywnego rynku żywności funkcjonalnej - projektowanej, spersonalizowanej (dedykowanej), dla której nowe receptury należy opracować we współpracy z naukowcami.

Wypunktujmy jeszcze raz korzyści przedsiębiorców:

- Znak **F-Food** jako jedyny w UE wprowadza aż trzy profile składników odżywczych i procesów technologicznych, wyróżniając produkty o szczególnej wartości odżywczej. Udział w unijnym systemie certyfikującym stwarza nowe możliwości w zakresie marketingu, szczególnie w przypadku eksportu produktów;
- udział w strategicznej inicjatywie o szczególnej wartości społecznej, niosącej istotne korzyści zdrowotne dla konsumentów;
- wzrost konkurencyjności poprzez podniesienie rozpoznawalności swoich wyrobów, wyróżnienie szczególnych cech i właściwości oraz gwarantowanie ich jakości poprzez znak certyfikujący. Posiadanie znaku certyfikującego o wysokiej renomie i wiarygodności dla konsumentów, przekłada się na decyzje zakupowe, ponieważ generalnie produkty oznakowane oświadczeniem

żywnościowym wraz ze znakiem certyfikującym są postrzegane jako posiadające korzystniejsze właściwości odżywcze;

- Znak **F-Food** jest przepustką do nowego rynku w UE dla żywności funkcjonalnej (projektowanej, dedykowanej); dającym możliwość uzyskania przewagi konkurencyjnej poprzez ulokowanie i wypromowanie swoich wyrobów;
- system Znaku **F-Food** niesie więcej informacji o wartości odżywczej i dietetycznej produktów niż system NUTRI-SCORE, przez co pozwala lepiej adresować potrzeby i wymagania konsumentów. Znak **F-Food** może być istotną alternatywą dla producentów produktów, dla których algorytmy NUTRI-SCORE zaniżają ocenę;
- współpraca z wybitnymi naukowcami pozwalająca na zaprojektowanie i wdrożenie nowych produktów funkcjonalnych (badania współfinansowane np. przez dedykowany program NUTRITECH), dopasowanie produkcji do potrzeb konsumentów w zakresie korzyści zdrowotnych;
- udział w kampaniach edukacyjnych prowadzonych dla konsumentów, w szczególności dzieci i młodzieży oraz ich rodziców, osób starszych, osób aktywnych fizycznie, sportowców, ale także osób zagrożonych lub zmagających się z cywilizacyjnymi: otyłością, cukrzycą typu II, nadciśnieniem tętniczym, chorobami sercowo-naczyniowymi, chorobami układu pokarmowego, osteoporozą, alergiami;
- udział w strategicznym procesie cyfryzacji żywności funkcjonalnej i diety precyzyjnej, wspierającym decyzje zakupowe, pozwalającym na wybór produktów optymalnych ze względu na spersonalizowaną dietę i potrzeby zdrowotne.

Zapraszamy do współpracy! Szczegóły znajdują się w Regulaminie Znaku **F-Food**

[www.cbzf.pl/regulamin-f-food](http://www.cbzf.pl/regulamin-f-food)