***Opakowanie prawdę ci powie, czyli co można wyczytać  
na jajecznej wytłaczance***

***Przez wielu konsumentów uznawane za nieistotny dodatek, w rzeczywistości stanowi źródło wielu wartościowych informacji... Sprawdziliśmy, czego można się dowiedzieć, analizując dokładnie opakowanie jaj.***

Warto czytać informacje na opakowaniach! Zachęcają do tego lekarze, dietetycy i naukowcy. Niestety wiele osób w ogóle nie zwraca na nie uwagi, bezrefleksyjnie wkładając towary do koszyka. Czas to zmienić, tym bardziej że szybka analiza etykiety pozwala lepiej planować posiłki pod względem kalorycznym i zdrowotnym.

- Z opakowania jaj można się bardzo dużo dowiedzieć – mówi Tomasz Jokiel, ekspert z firmy Fermy Drobiu Jokiel. - Są na nim zawarte m.in. informacje o warunkach, w jakich były hodowane kury, klasie wagowej jaja, miejscu i rodzaju hodowli czy wartościach odżywczych produktu.

**Warunki i waga**

Przeanalizujmy po kolei przekazywane nam przez producentów informacje. Warunki hodowli kur określane są cyframi od 0 do 3. Chów ekologiczny oznaczony jako 0 - 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 trzyma się w klatkach i nie wychodzą na zewnątrz. Natomiast klasy wagowe mamy cztery: S, M, L i XL. S to jaja małe, ważące poniżej 53 g, średnie to litera M (od 53 do 63 g), duże L (od 63 do 73 g)  
i wreszcie bardzo duże oznacza się jako XL (73 g i więcej).

**Miejsce i rodzaj hodowli**

Informacje na temat miejsca i rodzaju hodowli znajdziemy w ciągu znaków przybierającym formę PL-11223344. Dwie litery oznaczają kraj Unii Europejskiej (w tym przypadku Polskę), dwie pierwsze cyfry to kod województwa, potem kod powiatu, dwie kolejne oznaczają zakres i rodzaj działalności firmy, a dwie ostatnie to kod fermy w danym powiecie.

- Właśnie tym ciągiem znaków, uzupełnionym dodatkowo na początku kodem określającym warunki hodowli, oznaczone są także pojedyncze jajka – podkreśla specjalista. – Na każdym z nich musi być naniesiona odpowiednia pieczątka.

**Dane w tabeli**

Z opakowania można również wyczytać informacje dotyczące wartości odżywczych produktu. Są zawarte w specjalnej tabeli. Jej dwie pierwsze 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.

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

**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)