



Minister
Zdrowia

ZPN.050.45.2026.EL
Warszawa, 05 października 2026

Pan
Włodzimierz Czarzasty
Marszałek Sejmu
Rzeczypospolitej Polskiej

Szanowny Panie Marszałku,

w odpowiedzi na interpelację nr 19709 złożoną przez Panią Posel Karolinę Pawliczak w sprawie czytelnego oznaczania zawartości cukrów w produktach określanych jako „fit” oraz kontroli prawidłowości informacji żywieniowych, uprzejmie proszę o przyjęcie poniższych informacji.

Podstawowe wymagania dotyczące znakowania żywności, w tym wykaz danych szczegółowych, których podanie jest obowiązkowe, zostały określone w rozporządzeniu (UE) nr 1169/2011 w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności (...) ¹, które obowiązuje wprost w całej Unii Europejskiej. Przepisy tego rozporządzenia nakładają na przedsiębiorców obowiązek zapewnienia konsumentom dostęp do szeregu informacji na temat żywności, w tym do informacji o wartości odżywczej oraz wykazu składników (z wyłączeniami dla niektórych grup produktów i w określonych sytuacjach).

Zgodnie z ww. rozporządzeniem w oznakowaniu większości środków spożywczych obowiązkowo powinna być zamieszczana informacja o wartości odżywczej, obejmująca co najmniej następujące elementy: wartość energetyczną, ilość tłuszczu, kwasów tłuszczowych nasyconych, węglowodanów, cukrów i białka. Dodatkowo treść informacji o wartości odżywczej może być uzupełniona o ilość jednego lub większej liczby

¹ Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności, zmiany rozporządzeń Parlamentu Europejskiego i Rady (WE) nr 1924/2006 i (WE) nr 1925/2006 oraz uchylenia dyrektywy Komisji 87/250/EWG, dyrektywy Rady 90/496/EWG, dyrektywy Komisji 1999/10/WE, dyrektywy 2000/13/WE Parlamentu Europejskiego i Rady, dyrektyw Komisji 2002/67/WE i 2008/5/WE oraz rozporządzenia Komisji (WE) nr 608/2004

z następujących składników: kwasów tłuszczowych jednonienasyconych, kwasów tłuszczowych wielonienasyconych, alkoholi wielowodorotlenowych, skrobi, błonnika, witamin i składników mineralnych. Informacje te powinny być wyrażone w przeliczeniu na 100 g lub 100 ml produktu. Daje to każdemu konsumentowi możliwość oceny produktu pod kątem zawartości różnych składników odżywczych, nie tylko cukrów, i umożliwia komponowanie zbilansowanej diety. Uzupełnieniem informacji o wartości odżywczej na opakowaniach produktów żywnościowych jest oznakowanie produktów informacjami o RWS (Referencyjnymi Wartościami Spożycia). System ten pozwala na szybkie i łatwe zapoznanie się z wartością energetyczną oraz zawartością wybranych składników odżywczych, takich jak tłuszcze (w tym tłuszcze nasycone), cukry i sól, w odniesieniu do referencyjnych wartości spożycia, w przeliczeniu na 100 g lub 100 ml albo na porcję. W przypadku podawania informacji o zawartości witamin i składników mineralnych obowiązkowo podawana jest wartość RWS w przeliczeniu na 100 g lub 100 ml, a opcjonalnie również na porcję.

Ponadto rozporządzenie nr 1169/2011 nakłada obowiązek zamieszczania wykazu składników, w którym wszystkie składniki muszą być wymienione w kolejności malejącej według ich masy w momencie użycia do produkcji żywności. Pozwala to konsumentowi zidentyfikować zastosowane w produkcji żywności składniki i ich udział w produkcie (składniki wymienione na początku wykazu mają większy udział wagowy niż te wymienione na końcu). Wykaz składników pozwala zatem na identyfikację składników, które są źródłem cukrów dodanych, takich jak np.: cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, syrop glukozowy, miód, melasa czy koncentraty soków owocowych. W przypadku zastosowania substancji słodzących przepisy ww. rozporządzenia wymagają poinformowania o tym konsumentów poprzez zamieszczanie odpowiednich informacji w oznakowaniu produktu.

Konsument posiada zatem dostęp zarówno do informacji o całkowitej zawartości cukrów w produkcie, jak również do informacji pozwalających na ocenę źródeł pochodzenia tych cukrów na podstawie wykazu składników.

Zgodnie z generalną zasadą określoną w art. 7 rozporządzenia informacje na temat żywności nie mogą wprowadzać w błąd, m.in.:

- co do właściwości środka spożywczego, jego charakteru, tożsamości, właściwości, składu, ilości, trwałości, kraju lub miejsca pochodzenia, metod wytwarzania lub produkcji;
- przez przypisywanie żywności działania lub właściwości, których nie posiada.

Reasumując, rozporządzenie nr 1169/2011 stanowi podstawę zapewnienia wysokiego poziomu ochrony konsumentów w zakresie informacji na temat żywności, przy

uwzględnieniu różnic percepcji ze strony konsumentów, ich potrzeb informacyjnych z równoczesnym zapewnieniem płynnego funkcjonowania rynku wewnętrznego.

Pragnę zaznaczyć, że organy Państwowej Inspekcji Sanitarnej co roku w ramach urzędowych kontroli żywności weryfikują, czy przedsiębiorcy wywiązują się ze swoich obowiązków w zakresie przekazywania konsumentom informacji dotyczących żywności (w tym również w zakresie prezentowanych oświadczeń zdrowotnych i żywieniowych czy też informacji o wartości odżywczej). W ramach tych działań przeprowadzają ocenę oznakowania środków spożywczych w czasie kontroli w zakładach produkcyjnych i miejscach wprowadzania do obrotu (w tym sprzedawanych przez Internet) oraz zakładach żywienia zbiorowego. Informacje na ten temat znajdują się w corocznych dokumentach publikowanych na stronie internetowej GIS pn. „Stan Sanitarny Kraju”, a od 2024 roku „Raport z działań Państwowej Inspekcji Sanitarnej” (np. za rok 2025 w rozdziale 5.2). Zakres naruszeń przepisów prawa żywnościowego w odniesieniu do znakowania żywności może być bardzo różny. Przy ocenie oznakowania brany jest pod uwagę całokształt prezentowanych informacji, sposób ich prezentacji, w tym również elementy graficzne. W związku z tym w prowadzonej sprawozdawczości nie są wskazywane szczegóły naruszeń tego obszaru prawa żywnościowego.

Odnosząc się do kwestii czytelności obowiązujących przepisów dotyczących informowania o zawartości cukrów, w tym możliwości odróżnienia cukrów dodanych od naturalnie występujących, należy wskazać, że obowiązujące przepisy Unii Europejskiej określają zakres informacji, które muszą być przekazywane konsumentom na temat żywności. Zgodnie z art. 9 ust. 1 lit. I rozporządzenia (UE) nr 1169/2011 obowiązkową informacją na temat żywności jest informacja o wartości odżywczej, która uwzględnia m.in. zawartość węglowodanów, w tym cukrów. Informacja dotycząca cukrów odnosi się do całkowitej ilości cukrów w środku spożywczym. Obowiązujące przepisy nie ustanawiają natomiast obowiązku podawania w tabeli wartości odżywczej odrębnej ilości cukrów dodanych. Zatem na podstawie samej tabeli wartości odżywczej nie można ustalić, jaka część ogólnej ilości cukrów stanowi cukry naturalnie występujące, a jaka pochodzi ze składników zastosowanych w procesie produkcji. O obecności cukrów dodanych konsument może jedynie wnioskować na podstawie wykazu składników produktu.

Kwestie dotyczące stosowania oświadczeń żywieniowych i zdrowotnych regulowane są przede wszystkim rozporządzeniem (WE) nr 1924/2006. Rozporządzenie to określa szczegółowe warunki stosowania m.in. oświadczeń dotyczących zawartości cukrów, a także oświadczeń „bez dodatku cukrów”, „niska zawartość cukrów” oraz „o obniżonej zawartości” danego składnika lub wartości energetycznej. Jednocześnie należy wskazać, że samo użycie określenia „fit” nie przesądza automatycznie o naruszeniu przepisów. Ocena zgodności

takiego określenia z prawem wymaga uwzględnienia jego znaczenia w konkretnym przekazie kierowanym do konsumenta, sposobu prezentacji produktu, ewentualnego związku tego określenia z oświadczeniami żywieniowymi lub zdrowotnymi, a także składu produktu.

Obowiązujące przepisy Unii Europejskiej nie przewidują dodatkowego, jednolitego systemu oznakowania odnoszącego się wyłącznie do zawartości cukrów w żywności. Również na poziomie krajowym nie ma w tym zakresie planów wprowadzenia takich rozwiązań. Konsumentom mają już dostęp do informacji o zawartości cukrów w ramach obowiązkowej informacji o wartości odżywczej, której sposób prezentacji został zharmonizowany na poziomie unijnym i szczegółowo określony w rozporządzeniu (UE) nr 1169/2011. Wykaz składników umożliwia identyfikację składników będących źródłem cukrów dodanych do produktu. Dozwolone obecnie na poziomie unijnym oświadczenia żywieniowe mogą odnosić się do zwiększonej lub zmniejszonej zawartości różnych składników odżywczych (np. tłuszczu, białka, witamin i składników mineralnych), w tym również cukrów (np. „nie zawiera cukrów”, „o obniżonej zawartości cukrów”). Stosowanie oświadczeń żywieniowych i zdrowotnych jest dobrowolne, a odpowiedzialność za ich stosowanie ponosi przedsiębiorca, który w trakcie urzędowej kontroli zobowiązany jest przedstawić wszystkie istotne informacje uzasadniające stosowanie danego oświadczenia (art. 6 rozporządzenia nr 1924/2006).

Do dozwolonych oświadczeń żywieniowych należy oświadczenie „lekki” (i inne, które mogą mieć taki sam sens dla konsumenta, np. „light”). Zgodnie ze szczegółowymi warunkami stosowania tego oświadczenia nie musi ono koniecznie odnosić się do zawartości cukrów w produkcie spożywczym. Można je zastosować w oznakowaniu żywności, jeżeli obniżenie zawartości składnika odżywczego (np. cukru czy tłuszczu) wynosi co najmniej 30% w porównaniu z podobnym produktem. Ponadto należy wskazać cechę, dzięki której produkt staje się produktem „lekkim” (np. „lekki – zawartość cukrów niższa o 30% w porównaniu z innymi płatkami śniadaniowymi”). Określenia takie jak „zdrowe” czy „fit” podlegają również przepisom rozporządzenia (WE) nr 1924/2006. Jednak same w sobie nie informują o zawartości cukrów w produkcie. Jeśli zastosowane są jako tzw. ogólne, nieswoiste hasła informujące o korzyściach dla zdrowia i dobrego samopoczucia, powinny im towarzyszyć odpowiednie autoryzowane oświadczenia zdrowotne. Natomiast gdy są stosowane jako nazwa produktu, marka lub znak towarowy, muszą być powiązane z właściwym oświadczeniem żywieniowym lub zdrowotnym zgodnym z wymaganiami tego rozporządzenia. Co do zasady, im bardziej ogólny charakter ma dane hasło, tym szerszy może być zakres oświadczeń zdrowotnych mogących stanowić jego uzupełnienie.

Reasumując, zgodnie z przepisami rozporządzenia (WE) nr 1924/2006, określenia takie jak „zdrowe” czy „fit” nie powinny funkcjonować samodzielnie jako przekaz sugerujący szczególne właściwości żywieniowe lub zdrowotne produktu. Ich stosowanie powinno być powiązane z odpowiednim oświadczeniem żywieniowym lub zdrowotnym, przy czym nie musi ono odnosić się do zawartości cukrów w danym produkcie.

Ponadto w przypadku zastosowania oświadczeń żywieniowych lub zdrowotnych obowiązkowe jest podanie na etykiecie informacji o wartości odżywczej (zgodnie z rozporządzeniem nr 1169/2011). Informację o ilości substancji, której dotyczy oświadczenie żywieniowe lub zdrowotne, a której co do zasady nie trzeba podawać w informacji o wartości odżywczej, zamieszcza się w tym samym polu widzenia, w którym znajduje się etykietowanie dotyczące wartości odżywczej, i wyraża zgodnie z zasadami wskazanymi w rozporządzeniu nr 1169/2011.

Należy również zauważyć, że z punktu widzenia zasad prawidłowego żywienia i profilaktyki chorób dietozależnych istotne znaczenie ma nie tylko zawartość cukrów w produkcie. Ocena wartości żywieniowej środka spożywczego powinna uwzględniać również zawartość innych składników, takich jak tłuszcz, w tym nasycone kwasy tłuszczowe, sól, błonnik pokarmowy, białko oraz wartość energetyczna produktu. Sam niski poziom cukrów nie oznacza automatycznie, że dany produkt jest korzystny z żywieniowego punktu widzenia, podobnie jak wyższa zawartość cukrów nie przesądza o ogólnej ocenie produktu bez uwzględnienia jego pełnego składu i miejsca w zbilansowanej diecie. Z tego względu koncentrowanie dodatkowych wymogów informacyjnych wyłącznie na zawartości cukrów mogłoby prowadzić do uproszczonej i niepełnej oceny żywności przez konsumentów. Pogląd ten znajduje odzwierciedlenie w obowiązujących przepisach rozporządzenia (UE) nr 1169/2011, które wymagają przekazywania informacji o szeregu składników odżywczych, a nie wyłącznie o cukrach.

Istotne jest natomiast, aby konsumenci wiedzieli, jak korzystać z dostępnych na etykiecie informacji – temu mają służyć działania edukacyjne i kampanie współprowadzone m.in. przez GIS oraz edukacja zdrowotna dzieci i młodzieży. Obowiązujący od roku szkolnego 2026/2027 przedmiot „edukacja zdrowotna” w swojej podstawie programowej zakłada również edukację dzieci i młodzieży w zakresie zasad przygotowywania zbilansowanej diety oraz czytania etykiet żywności i wykorzystywania informacji w nich zawartych.

W zakresie planowanych działań oraz wprowadzenia bardziej czytelnego, jednolitego oznaczenia zawartości cukrów, obowiązujące zasady informowania konsumentów o wartości odżywczej żywności wynikają w znacznym zakresie z prawa Unii Europejskiej. Z tego względu ewentualne ustanowienie jednolitego, obowiązkowego systemu dodatkowego oznakowania wartości odżywczej na froncie opakowania wymaga działań na

poziomie Wspólnoty, z uwzględnieniem kompetencji instytucji unijnych oraz obowiązujących zasad harmonizacji prawa żywnościowego. Jednocześnie działania na rzecz poprawy czytelności informacji żywieniowych mogą być prowadzone również poprzez edukację konsumentów oraz upowszechnianie wiedzy na temat prawidłowego odczytywania tabel wartości odżywczych i wykazów składników.

W tym kontekście istotną rolę odgrywa Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej, które prowadzi działania edukacyjne dotyczące zasad prawidłowego żywienia, w tym interpretacji informacji zamieszczanych na etykietach produktów spożywczych. Na stronie internetowej Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej (NCEŻ) udostępniane są materiały edukacyjne poświęcone etykietom żywności (<https://ncez.pzh.gov.pl/dla-producentow-zywnosci/o-czym-powie-etykieta/>) oraz wartości energetycznej i zawartości wybranych składników odżywczych w słodyczach bez dodatku cukru (<https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/co-kryje-etykieta/wartosc-energetyczna-i-zawartosc-wybranych-skladnikow-odzywczych-w-slodyczach-bez-i-z-dodatkiem-cukrow/>).

Ponadto publikacje NCEŻ, w tym e-booki i broszury, zawierają wskazówki dotyczące prawidłowej interpretacji oznakowania żywności oraz właściwego korzystania z tabel wartości odżywczej.

Podsumowując, obowiązujące przepisy zapewniają konsumentom dostęp do informacji o całkowitej zawartości cukrów w produkcie oraz do wykazu jego składników. Jednocześnie przepisy te nie przewidują obecnie obowiązkowego, odrębnego wskazywania ilości cukrów dodanych w tabeli wartości odżywczych. Ocena zgodności określeń marketingowych, takich jak „fit”, wymaga analizy konkretnego produktu w kontekście jego składu i wymagań prawa żywnościowego.

Z wyrazami szacunku
z upoważnienia Ministra Zdrowia
Katarzyna Kęcka
Podsekretarz Stanu
/dokument podpisany elektronicznie/