



Czytaj etykiety!

Nazwa produktu

typ i rodzaj produktu, np. Jogurt owocowy.

Wykaz składników

zestawienie surowców, z których został zrobiony produkt. Lista składników ułożona jest w kolejności od największej ilości do najmniejszej. Dzięki temu dowiesz się, których substancji w produkcie jest dużo (pierwsze miejsca w wykazie), a których mało – dalsze pozycje.

Oświadczenie żywieniowe

dotądowe informacje o zaletach produktu. Jeśli produkt spełnia określone kryteria i wyróżnia się dużą ilością któregoś składnika może zawierać słowa: źródło, bogaty, wysoka zawartość.

Składniki odżywcze

np. białka, tłuszcze, węglowodany oraz witaminy i składniki mineralne. Wykaz składników odżywczych znajdziesz w tabeli wartości odżywczej.

Warunki przechowywania i warunku spożycia

w tej sekcji znajdziesz informacje, w jakiej temperaturze trzeba przechowywać produkt lub w jakim czasie należy go zjeść po otwarciu. Czasem znajdziesz tu także informacje o tym, jak przygotować produkt przed zjedzeniem.

Należy spożyć przed końcem

oznacza, że produkt powinien zachować wysoką jakość do wskazanej daty. Jeśli był dobrze przechowywany, może być bezpieczny nawet po upływie tej daty.

Informacje o producencie

nazwa i adres firmy, która wyprodukowała produkt.

Masa netto

waga produktu bez opakowania.

Numer partii

pomaga w identyfikacji produktu, na przykład kiedy, okaże się, że musi zostać wycofany ze sprzedaży.

1 Jogurt Owocowy

2 Składniki:

mleko pasteryzowane, owoce 20% (truskawka 10%, banan 10%), żywe kultury bakterii jogurtowych

3 Źródło białka

Wartości odżywcze produktu	w 100g	w 1 porcji (150g)
Wartość energetyczna	237 kJ/ 96 kcal	355 kJ/ 144 kcal
Tłuszcz	0,8 g	1,2 g
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	0,3 g	0,45 g
Węglowodany	7,2 g	10,8 g
w tym cukry	5,1 g	7,7 g
Białko	3,0 g	4,5 g
Sól	0,08 g	0,12 g

5 Przechowywać w temperaturze: od +2° C do +8° C

Po otwarciu spożyć w ciągu 24 godzin, przechowywać w lodówce



12

Kraj pochodzenia:
POLSKA

11

Najlepiej spożyć do / Najlepiej spożyć przed końcem:

6 01.01.2025

7 Producent ABC
ul. Kwiatowa,
01-234 Nibylandia

8 Masa Netto:
150g

Nr partii: 1234567

9

Tabela wartości odżywczej

znajdziesz w niej informacje o tym, ile energii (kcal) i składników odżywczych dostarcza 100 gramów lub 100 mililitrów produktu. Czasem informacje podawane są w przeliczeniu na porcję produktu.

Każda taka tabela powinna zawierać informacje o:

- **wartości energetycznej** – kaloryczności danego produktu (ilość energii jaką dostarcza produkt).
- **tłuszczach** – wszystkich tłuszczach w produkcie, czyli składnikach, które dostarczają najwięcej energii. Ich dobre źródła to na przykład tłuste ryby, oliwa z oliwek lub olej rzepakowy
- **kwasach tłuszczowych nasyconych** – tłuszczach, które w dużej ilości niekorzystnie wpływają na zdrowie i lepiej ich unikać
- **węglowodanach** – wszystkich cukrach, które znajdziesz w produkcie. Zarówno tych prostych jak i złożonych. Są źródłem energii i odżywiają mózg. Złożonym cukrem jest np. skrobia – znajdziesz ją w ziarnach zbóż, ziemniakach, nasionach roślin strączkowych (np. fasoli)
- **cukrach** – wszystkich cukrach prostych, które:
 - występują naturalnie w produkcie jak fruktoza z owoców
 - są dodane przez producenta jak sacharoza, syrop glukozowy, glukozowo-fruktozowy
- **białkach** – czyli składnikach, które służą do budowy rozwijających się tkanek. Dzięki nim możesz prawidłowo rosnąć. Znajdziesz je w mięsie, rybach, jajach i nasionach roślin strączkowych
- **solu** – tej, która występuje naturalnie w danym produkcie oraz dodanej przez producenta. Jeśli chcesz sprawdzić, czy producent dodał sól, sprawdź wykaz składników (punkt 2).

Kraj pochodzenia

dzięki tej informacji dowiesz się, skąd pochodzi produkt. Na przykład z jakiego państwa są truskawki.

Segregacja opakowania

coraz częściej na opakowaniach możesz znaleźć informację dotyczącą segregacji śmieci. Opakowanie po jogurcie wyrzuć do żółtego kosza na plastik.



Jak wybierać zdrowe produkty?

Przeczytaj kilka pomocnych wskazówek



Wskazówka 1

ładne opakowanie to nie wszystko

Producenci walczą o Twoją uwagę. Tworzą kolorowe etykiety, najczęściej z Twoimi ulubionymi bohaterami bajek, gier lub filmów. A wszystko po to, aby zachęcić Cię do kupienia ich produktu. Nie daj się temu zwieść! Zanim kupisz kolorową przekąskę, sprawdź jej etykietę.

Wskazówka 2

Krótką listą składników to lepszy produkt

Liczy się jakość a nie ilość. Unikaj produktów, które mają dużo składników o trudnych nazwach. Produkty z długim wykazem składników są zazwyczaj niezdrowe i niskiej jakości. Zazwyczaj takie produkty są niezdrowe, ponieważ składają się ze zbędnych dodatków. Pamiętaj, że im krótszy skład, tym lepszy.

Wskazówka 3

Nie każde E jest złe

Dodatki do żywności, oznaczane symbolem E znajdziesz między innymi w gotowych daniach czy sosach. Rolą dodatków E jest polepszenie smaku, konsystencji lub koloru produktu. Użycie substancji, które poprawiają smak i wygląd ma sprawić, że wybierzesz produkt ponownie. Unikaj takich produktów! Pamiętaj także, że nie każde E jest złe. Czasem E musi zostać dodane do produktu, np. wędliny muszą zawierać środek konserwujący, który zabezpieczy mięso przed rozwojem bakterii.

Nieszkodliwe dodatki E to także naturalne barwniki:

- E 101 (ryboflawina, czyli witamina B2) o żółtej barwie
- E 140 (chlorofile i chlorofiliny) o zielonej barwie
- E 160a (karotenoidy i beta-karoten) o żółto-pomarańczowej barwie
- E 162 (czerwień buraczana i betanina) o ciemnoczerwonej lub fioletowej barwie.

Wskazówka 4

Cukier lubi zabawę w chowanego

Częstym składnikiem wielu produktów jest cukier. Może on ukrywać się pod różnymi nazwami, takimi jak:

- miód
- karmel
- cukier trzcinowy
- glukoza
- sacharoza
- maltodekstryna
- sód jęczmienny
- syropy: glukozowy, glukozowo-fruktozowy, z agawy, klonowy

Unikaj produktów, w których składzie znajdziesz te nazwy.