



## JAK CZYTAĆ ETYKIETY PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH

Każdy produkt powinien posiadać etykietę, a na niej zbiór różnych informacji, które będą nam pomocne w ocenie: nazwa produktu; wykaz składników (podawany w kolejności malejącej); zawartość netto (wyrażona w litrach, mililitrach, kilogramach, gramach); data określająca trwałość produktu; warunki przechowywania; nazwa i adres producenta; miejsce pochodzenia produktów.

Do żywności mogą być dodawane dodatki chemiczne, wprowadzane do produktów żywnościowych w celu nadania im określonych cech (m.in. barwniki, substancje zapachowe, emulgatory, konserwanty). Stosuje się je w celu m.in.: wydłużenia trwałości oraz zapewnienie bezpieczeństwa produktu. Mają na celu również uchronienie produktu przed zmianą smaku (czy barwy), ochronę składników odżywczych, podniesienie atrakcyjności produkcji, zwiększenie asortymentu poprzez otrzymywanie nowych rodzajów produktów, czy zwiększenie efektywności produkcji.

### **NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ KUPUJĄC:**

#### **NABIAŁ**

- produkty ustawione dalej na półce mają z reguły dłuższe terminy przydatności do spożycia
- jajka - kolor skorupki jajka jest bez znaczenia. Jajka muszą być oznaczone stemplem, który zawiera między innymi informację o tym, jak były hodowane kury, które te jajka zniosły. Od 3 – chów klatkowy (kura całe życie spędza w klatce), do 0 – jaja z fermi ekologicznej
- w jogurcie powinny być tylko dwa składniki: mleko i bakterie – powinno być, co najmniej 1 mln bakterii w 1 ml; unikaj jogurtów owocowych
- przy kupnie serów powinniśmy zwracać uwagę na to, by produkt zawierał w swojej nazwie słowo „ser” – unikaj produktów z napisem ser „typu gouda”, „plasterki serowe”
- Ser produkowany jest z mleka – nie potrzebuje w swoim składzie żadnych chemicznych ulepszaczy.

#### **PRODUKTY MIĘSNE**

- świeże mięso jest wilgotne, matowe i dość miękkie
- unikajmy supermarketów; do promocji podchodzimy z dystansem
- wybierajmy wędliny białe, szarawe – unikajmy zaś mocno zaróżowionych ponieważ najczęściej mają dużo konserwantów

-gdy natkniemy się na towar z napisem „produkt wysokowydajny” – najlepiej zrezygnujmy z jego zakupu

- w wielu wędlinach jest więcej wody i substancji chemicznych niż mięsa – można np. uzyskać 3 kg wędliny z 1 kg mięsa

- parówki nie są najlepszym produktem. Są uzyskiwane z różnych odpadków pochodzenia zwierzęcego

### **PRODUKTY ZBOŻOWE**

- musimy być świadomi, że niektóre płatki mogą np. w 100 g zawierać aż 400 kcal, czy w swoim składzie mieć do 30% cukru; uwaga na chwytły reklamowe: „fit”, „slim”

- przy wyborze płatków zwróćmy uwagę na zawartość błonnika – im jest go więcej, tym lepiej

- kupując chleb wybierajmy tylko wyroby z etykietami. W składzie chleba powinny się znaleźć tylko: mąka, woda, zakwas i sól; unikajmy pieczywa tostowego

- Makaron powinien być żółty lub kremowy, bez plamek, niepokruszony – w innym wypadku oznacza to, że produkt już długo leży na półce sklepowej i jest wyschnięty.

### **NAPOJE**

- Najlepiej wybierajmy kawy ziarniste, bo kawy rozpuszczalne, instant - są aromatyzowane.

- Gdy na etykiecie widnieje napis „Sok 100%” oznacza, że produkt w całości zawiera owoce w płynie. Producenci próbują zmylić konsumenta umieszczając podobne napisy, np. „100%”, „prosto z sadu”, „jabłkowy”, „sok o 100% smaku”, które jednak nie oznaczają tego samego co „Sok 100%”.

- Nektar to rozcieńczony wodą sok świeży lub zagęszczony z dodatkiem cukru i kwasem cytrynowym (minimalna ilość soku w nektarze, to 25-50%, a do produktu może być dodanych nawet 20 łyżeczek cukru na litr soku).

### **ŻYWNOŚĆ LIGHT**

- Jeżeli coś zostało ujęte z produktów tego typu, to coś musiało zostać dodane w zamian – zazwyczaj zamiast tłuszczu dodaje się cukier. Również, ponieważ produkty tego typu są zazwyczaj mniej smaczne, producenci dodają do nich bardzo dużo polepszaczy smaku i obcych substancji.

- Są często słodzone sztucznymi słodzikami – aspartamem, który sprzyja tyłci.

*Material przygotowany przez Zakład Epidemiologii i Promocji Zdrowia Instytutu Reumatologii na podstawie wykładu inż. Doroty Konopczak, wygłoszonego w ramach cyklu „Czwartkowe spotkania z reumatologią”.*