

Środa z Profilaktyką - Zakupowy must have, czyli jak czytać etykiety żywnościowe i rozsądnie planować zakupy w Nowym Roku.

W dobie rosnącego zainteresowania zdrowym stylem życia, czytanie etykiet powinno stać się naszym nawykiem choćby w celu uniknięcia niekorzystnego wpływu na nasz organizm różnych „polepszaczy”, które producenci przemycają do jedzenia. Znakowanie żywności opakowanej jest wymagane przez prawo w większości krajów, w tym w Polsce i Unii Europejskiej. Etykieta produktu spożywczego jest nośnikiem wielu informacji na temat składu produktu (w tym obecności substancji dodatkowych), pochodzenia, sposobu przetworzenia, sposobie przygotowania do spożycia. Co powinna zawierać etykieta produktu? Na etykiecie powinny widnieć dane w języku polskim, umieszczone w sposób czytelny, zrozumiały oraz widoczny i powinny zawierać takie informacje: 1) Nazwę środka spożywczego; 2) Dane pozwalające na identyfikację producenta lub importera oraz jego adres; 3) Skład/składniki jakie brały udział w produkcji wyrobu z najważniejszą informacją dotyczącą składników alergizujących (np. soja, gluten, sezam, orzechy, mleko z laktozą, jaja); 4) Datę minimalnej trwałości albo termin przydatności do spożycia; 5) Zawartość netto bądź liczba sztuk – informuje o wadze produktu bez opakowania, zawartość netto podawana jest w jednostkach: masy – jeśli produkt spożywczy jest w stanie stałym, objętości – jeśli jest w stanie płynnej; 6) Partia produkcyjna – ilość środka spożywczego wyprodukowanego, przetworzonego bądź zapakowanego w praktycznie takich samych warunkach. Numer partii produkcyjnej może być poprzedzony literą L; 7) Kod kreskowy; 8) Sposób przygotowania lub stosowania – ma formę opisu lub obrazków dotyczące postępowania z produktem; 9) Warunki przechowywania – definiuje prawidłowe warunki przechowywania żywności, które są gwarancją zachowania smaku, wyglądu, wartości odżywczych i zdrowotnych. Produkt powinien być przechowywany według zaleceń producenta m.in.: „przechowywać w suchym, chłodnym miejscu”, „przechowywać w temperaturze...”, „po otwarciu przechowywać w lodówce...”, „chronić przed wilgocią”; 10) Informacje o wartości odżywczej – wartość energetyczna oraz składniki odżywcze (białko, tłuszcze, węglowodany, błonnik, witaminy i składniki mineralne); Czytanie etykiet i rozumienie ich, może mieć korzystny wpływ na nasze zdrowie, samopoczucie oraz sylwetkę. Zapoznaj się z cyklem filmów przygotowanych przez NFZ, w których eksperci podpowiadają na czym polega racjonalne odżywianie oraz jak dokonywać zdrowych i mądrych wyborów na etapie zakupów produktów spożywczych TUTAJ! Naucz dziecko wybierać zdrowe produkty - przewodnik dla dzieci (załącznik)