



AKADEMIA DOBREGO ŻYCIA



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita
Polska

! Collegium Civitas

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



QUIZ



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita
Polska**

! Collegium Civitas

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



PYTANIE

Jaki % badanych deklaruje, że **OGÓLNI** CZYTA ETYKIETY?

76%

IPSOS, Trendy w zwyczajach żywieniowych Polaków Edycja 2021. Badanie było realizowane od lipca do sierpnia 2021 metodą TAPI (w domach respondentów przy użyciu tabletów) na ogólnopolskiej próbie osób w wieku 15+, reprezentatywnej ze względu na: płeć, wiek, wykształcenie, region i wielkość miejscowości; N=804.



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita
Polska

Collegium Civitas

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



PYTANIE

Jaki procent Polaków decydujących o zakupach dla rodziny deklaruje, że zawsze czyta informacje zawarte na etykietach?

27%



Fundusze Europejskie

Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita
Polska

! Collegium Civitas

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



PYTANIE

Jaki procent Polaków zawsze zagląda na tył opakowania?

6%



Fundusze Europejskie

Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita
Polska

! Collegium Civitas

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



PYTANIE

Jaki procent dokonujących zakupy deklaruje, że rozumie co znaczy wartość odżywcza produktu, który kupuje?

54%

I podaje 25 różnych definicji, z których tylko jedna jest prawdziwa!



Fundusze Europejskie

Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita
Polska

! Collegium Civitas

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



PYTANIE

Jaka jest najważniejsza informacja według konsumentów zawarta na opakowaniu?

TERMIN PRZYDATNOŚCI DO SPOŻYCIA

IPSOS, Trendy w zwyczajach żywieniowych Polaków Edycja 2021. Badanie było realizowane od lipca do sierpnia 2021 metodą TAPI (w domach respondentów przy użyciu tabletów) na ogólnopolskiej próbie osób w wieku 15+, reprezentatywnej ze względu na: płeć, wiek, wykształcenie, region i wielkość miejscowości; N=804.



Uważamy, że wiemy
wystarczająco dużo



Wiedza **nie przekłada się** na codzienne wybory żywieniowe.
Nie wiemy jak odnieść informacje na etykietach do własnych potrzeb.

Co pomaga nam podjąć decyzję?

marka

smak

ogólna atrakcyjność
wizualna

komunikaty
marketingowe

Ogólny odbiór produktu, czyli decydujące pierwsze wrażenie.
„Czytamy” posługując się skojarzeniami i schematami. I to jedynie przód opakowania.

✓ Tył opakowania to najistotniejsze żywieniowo informacje.
Jednak czytanie tylnej etykiety nadal jest rzadkością.
Czytamy ją w kontekście „to coś nowego” lub „o tym się mówi”.

data ważności

gramatura

skład (!)



Fundusze Europejskie

Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita
Polska

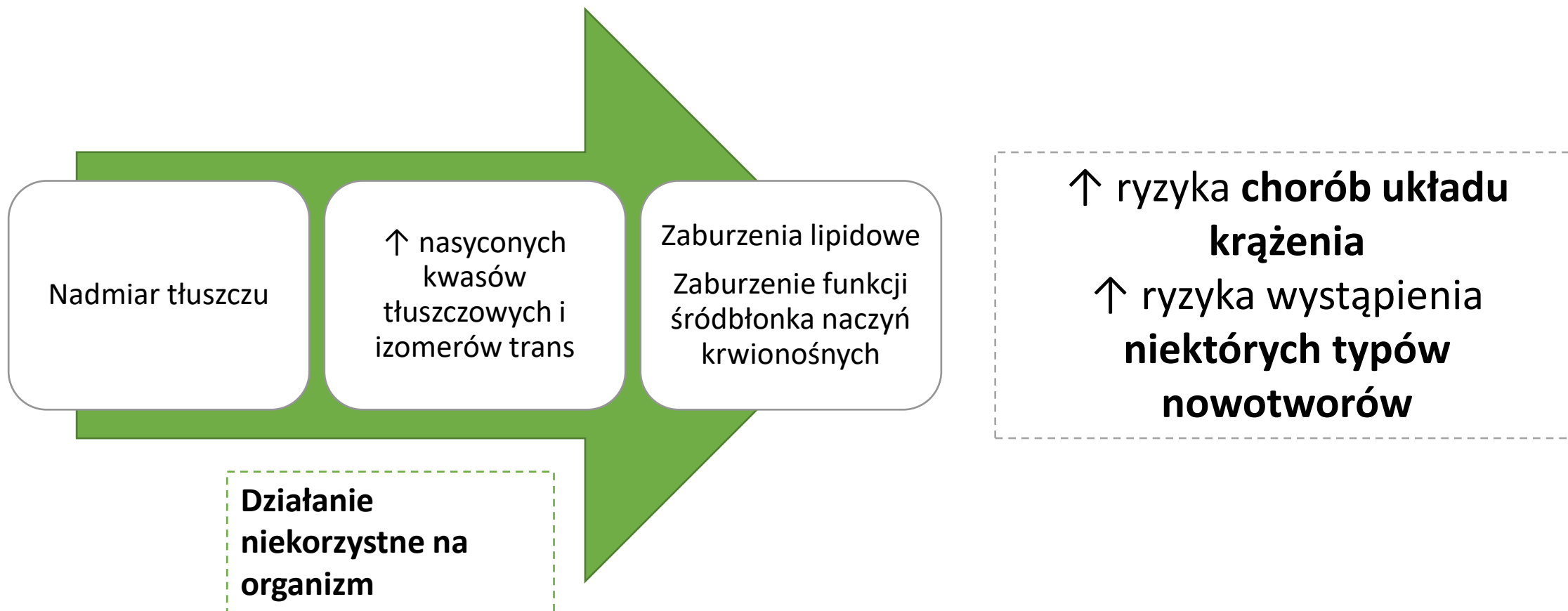
! Collegium Civitas

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny

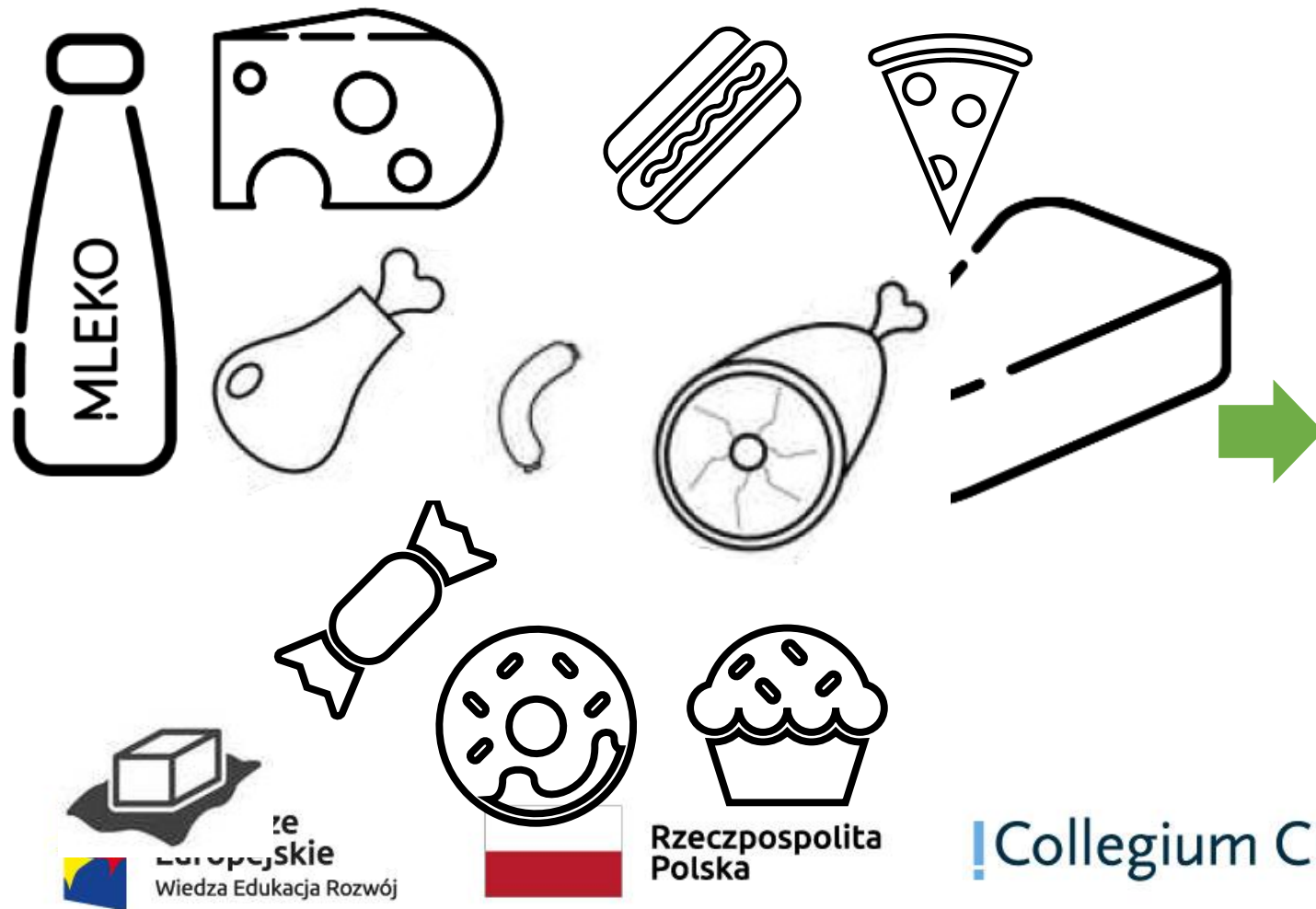


- Dlaczego warto czytać etykiety?
- Wpływ soli, cukru i tłuszczu na zdrowie

Nadmiar tłuszczu w diecie



Gdzie ukryte są nasycone kwasy tłuszczowe?



Oleje roślinne
Ryby i przetwory rybne
Owoce morza
Orzechy, nasiona, pestki
Chude mleko i jego przetwory

Gdzie ukryte są izomery trans?

Główne źródła

- Produkty cukiernicze: ciastka, wafelki
- Dania instant
- Produkty smażone w głębokim tłuszczu (np. frytki, chipsy)
- Margaryny kostkowe



Warto zamienić

- Owoce, owoce suszone, domowe desery i ciasta na bazie olejów roślinnych, mąk z pełnego ziarna i płatków naturalnych
- Posiłki przygotowywane w domu
- Produkty gotowane, pieczone bez dodatku tłuszczu
- Miękkie margaryny kubkowe (praktycznie nieobecne)

Izomery trans na etykiecie

- ✓ Aktualnie nie ma prawnych regulacji, które zobowiązywałyby producentów do ograniczania izomerów trans w produktach, część z nich dąży do wprowadzania zmian z własnej inicjatywy.
- ✓ Nie ma również konieczności obowiązkowego oznaczania ich w tabeli wartości odżywczej
- ✓ Ich obecność w produkcie można jednak znaleźć na etykiecie
- ✓ **O zawartości tłuszczów trans w produkcie świadczy informacja o obecności „tłuszczów lub olejów roślinnych częściowo utwardzonych”.**

Nadmiar cukru w diecie

Magazynowany
w postaci tkanki
tłuszczowej

**Nadwaga i
otyłość**

Cukrzyca typu 2
Choroby układu krążenia
Inne choroby przewlekłe
związane z otyłością

Próchnica zębów
Niedobory pokarmowe ze względu na
obniżone spożycie bardziej
wartościowych produktów

Cukier niejedno ma imię

Cukier biały, brązowy (sacharoza)

Glukoza, fruktoza, dekstroza, maltodekstryna,
syrop glukozowy, syrop skrobiowy, syrop
glukozowo-fruktozowy, syrop z agawy, syrop
daktylowy, słód jęczmienny, miód

Gdzie ukryty jest cukier?

Cukry obecne naturalnie w żywności

- Owoce świeże i suszone
- Mleko
- Produkty mleczne naturalne

Cukry dodane

- Dania instant (tzw. „zupy z torebki”)
- Sosy, dressingi, musztarda
- Produkty mleczne smakowe
- Napoje
- Niektóre przetwory śniadaniowe
- Produkty zawierające fruktozę lub syrop glukozowo-fruktozowy

Nadmiar soli w diecie

Sól – źródło sodu



Meneton et al. Physiol Rev. 2005

Gdzie ukryta jest sól?

PRODUKTY PRZETWORZONE!

PRODUKT PRZETWORZONY	Miligram sodu na 100 g	PRODUKT ŚWIEŻY	Miligram sodu na 100 g
Sos ketchup	963	Pomidor	8
Ogórek kwaszony	703	Ogórek świeży	11
Groszek konserwowy	178	Groszek świeży	2
Ser typu feta	1100	Ser twarogowy	44
Dorsz wędzony	1170	Dorsz świeży	89

120

64

89

25

13

Ile soli spożywamy?



✓ Spożywamy...

✓ **12-15 g** soli/dzień (tj. 4-6 g sodu)

✓ Ile soli można spożywać?

✓ **Do 5 g** soli/dzień (tj. 2 g sodu)

Właściwy wybór produktów



Koszyk zakupów często zawiera

64 g soli (tj. 128 opakowań chipsów)

Umiejętne wybieranie może zredukować spożycie soli



Food Swith, UK, 2012

o 72%

Co kryje etykieta?

Nazwa produktu →

Wartość odżywcza →



← Wykaz składników

← Sposób przechowywania

Co powinna zawierać etykieta?

- ✓ nazwę produktu spożywczego
- ✓ data minimalnej trwałości lub termin przydatności do spożycia
- ✓ zawartość netto
- ✓ informacje dotyczące składników
- ✓ sposób przygotowywania
- ✓ dane producenta
- ✓ miejsce pochodzenia
- ✓ warunki przechowywania

Wykaz składników produktu spożywczego

Składniki produktu podawane są w kolejności malejącej, wg schematu:

Bardzo dużo, dużo, mało, bardzo mało, niewielkie ilości

Wykaz składników

Składniki:

płatki ZBÓŻ 74,7%:
OWSIANE, PSZENNE, ŻYTNIE,
kukurydziane (kukurydza
łamana, cukier, sól, ekstrakt
słodu JĘCZMIENNEGO,
emulgator: mono- i diglicerydy
kwasów tłuszczowych), ryżowe
(ryż, cukier, sól, ekstrakt słodu
JĘCZMIENNEGO, emulgator:
lecytyny), czekolada (7%) [cukier,
miazga kakaowa, tłuszcz
kakaowy, aromat, emulgator
(lecytyny [z soi])];
mieszanka suszonych owoców
(25%) [rodzynki, chipsy
bananowe, łamane (banany, olej
kokosowy, cukier), kawałki
daktyli, fig, gruszek, śliwek,
jabłek, mąka ryżowa],
kawałki prażonych ORZECHÓW
LASKOWYCH (1%)

Obejmuje on **wszystkie składniki produktu** spożywczego,
w malejącej kolejności ich masy
w momencie użycia składników przy wytwarzaniu
produktu.

Składniki mogące powodować **alergie lub reakcje
nietolerancji**

są wyraźnie odróżnione
krojem czcionki, pogrubieniem, podkreśleniem lub
kolorem
od innych składników.



Fundusze
Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita
Polska

! Collegium Civitas

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Termin przydatności do spożycia a data minimalnej trwałości

DATA MINIMALNEJ TRWAŁOŚCI

- „najlepiej spożyć przed”
- „najlepiej spożyć przed końcem...”
- odnosi się do produktów trwałych mikrobiologicznie, np.: konserwy, mąki, kasze, makarony, ryż

TERMIN PRZYDATNOŚCI DO SPOŻYCIA

- „należy spożyć do...”
- odnosi się do produktów nietrwałych mikrobiologicznie, np.: mleko, wędliny, pieczywo itp.

Wartość odżywcza

INFORMACJA OBOWIĄZKOWA		INFORMACJA DOBROWOLNA	
Wartość odżywcza	w 100 g produktu	w porcji ok. 18 g, tj. 3 kostki produktu	% RWS* w porcji ok. 18 g produktu
Wartość energetyczna	2046 kJ/490 kcal	368 kJ/88 kcal	4%
Tłuszcz	26 g	4,7 g	7%
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	16 g	2,9 g	15%
Węglowodany	55 g	9,9 g	4%
w tym cukry	50 g	9,0 g	10%
Białko	5,1 g	0,9 g	2%
Sól	0,01 g	<0,01 g	0%

*Referencyjna wartość spożycia dla przeciętnej osoby dorosłej (8 400kJ/2 000 kcal)

Opakowanie 90 g zawiera 5 sugerowanych porcji produktu

Użyte porcje lub jednostkowe ilości mają być wskazywane bezpośrednio w pobliżu informacji o wartości odżywczej.



JAK KORZYSTAĆ Z TABELI WARTOŚCI ODŻYWCZEJ? PORÓWNANIE PRODUKTÓW PŁATKI ŚNIADANIOWE

Wartość odżywcza produktu:		w 100 g
wartość energetyczna		1914 kJ/456 kcal
tłuszcz		17 g
w tym kwasy tłuszczowe nasycone		8,0 g
węglowodany		65 g
w tym cukry		23 g
białko		7,6 g
sól		0,1 g

Wartość odżywcza produktu:		w 100 g
wartość energetyczna		1583 kJ/376 kcal
tłuszcz		6,4 g
w tym kwasy tłuszczowe nasycone		1,0 g
węglowodany		62 g
w tym cukry		14 g
białko		12 g
sól		0,2 g



JAK KORZYSTAĆ Z TABELI WARTOŚCI ODŻYWCZEJ?

PORÓWNANIE PRODUKTÓW

SER „ŻÓŁTY”

Wartość odżywcza produktu: w 100 g

wartość energetyczna 1509 kJ/363 kcal

tłuszcz 27 g

w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18 g

węglowodany 0 g

w tym cukry 0 g

białko 30 g

sól 2,5 g

Wartość odżywcza produktu: w 100 g

wartość energetyczna 1498 kJ/360 kcal

tłuszcz 28 g

w tym kwasy tłuszczowe nasycone 19 g

węglowodany 0,1 g

w tym cukry 0,1 g

białko 27 g

sól 1,2 g



JAK KORZYSTAĆ Z TABELI WARTOŚCI ODŻYWCZEJ? PORÓWNANIE PRODUKTÓW WĘDLINA

Wartość odżywcza produktu:	w 100 g
wartość energetyczna	674 kJ/162 kcal
tłuszcz	10 g
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	3,5 g
węglowodany	0,9 g
w tym cukry	0,4 g
białko	17 g
sól	2,1 g

Wartość odżywcza produktu:	w 100 g
wartość energetyczna	393 kJ/93 kcal
tłuszcz	2,5 g
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	1,0 g
węglowodany	0,7 g
w tym cukry	0,5 g
białko	17 g
sól	2,3 g

Ćwiczenie: Sprawdźmy etykiety!

- ✓ W koszyku pełnym etykiet tożsame produkty, ale różniące się pod względem jakości i składu.
- ✓ Dla jednego produktu poszukujemy jego lepszego zamiennika o mniejszej zawartości cukru, tłuszczu lub soli.

Ćwiczenie: Sprawdźmy etykiety!

- ✓ Dzielimy się na 3 grupy: sól, cukier i tłuszcz
- ✓ Dla wybranych produktów na podstawie informacji zawartych w tabeli wartości odżywczej szukamy ile cukru (grupa 1), tłuszczu (grupa 2) i soli (grupa 3) znajduje się w danym produkcie
- ✓ Odmierzamy odpowiednią ilość łyżką i umieszczamy w szklance lub na łyżeczkach
- ✓ Typujemy lidera w każdej grupie, który prezentuje wyniki wspólnej pracy wraz z komentarzem.

JAK KORZYSTAĆ Z TABELI WARTOŚCI ODŻYWCZEJ? PORÓWNANIE PRODUKTÓW ZAKUPY

Produkt	Cukry	Sól	Tłuszcz
1	1,7	1,43	2,2
2	0,4	2,1	10
3	0,1	0,3	75
4	13,7	0,25	7,7
5	3,9	1,5	21
6	5,6	1,2	23,3
7	9,8	0	0
8	3,4	1,2	50



- 1. chleb mieszany**
500 g
- 2. wędlina**
150 g
- 3. tłuszcz roślinny do smarowania**
500 g
- 4. jogurt truskawkowy**
150 g
- 5. makrela w sosie pomidorowym**
170 g
- 6. sałatka jarzynowa z kurczakiem**
300 g
- 7. napój pomarańczowy**
1l
- 8. orzeszki arachidowe prażone**
140g

Rzeczpospolita
Polska

Collegium Civitas

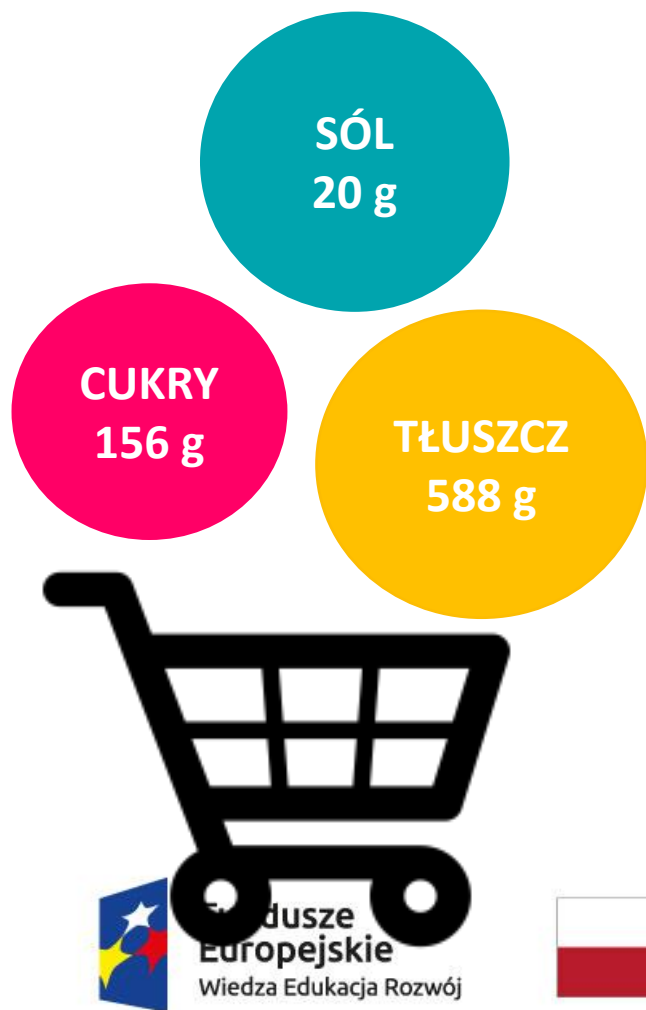
Produkt	Cukry	Sól	Tłuszcz
1	1,5	0,6	1,3
2	0,5	2,3	2,5
3	0,5	0,42	30
4	13	0,1	1,5
5	3,4	0,7	18
6	3,3	1	16
7	2,4	0	0
8	3,6	0,1	48



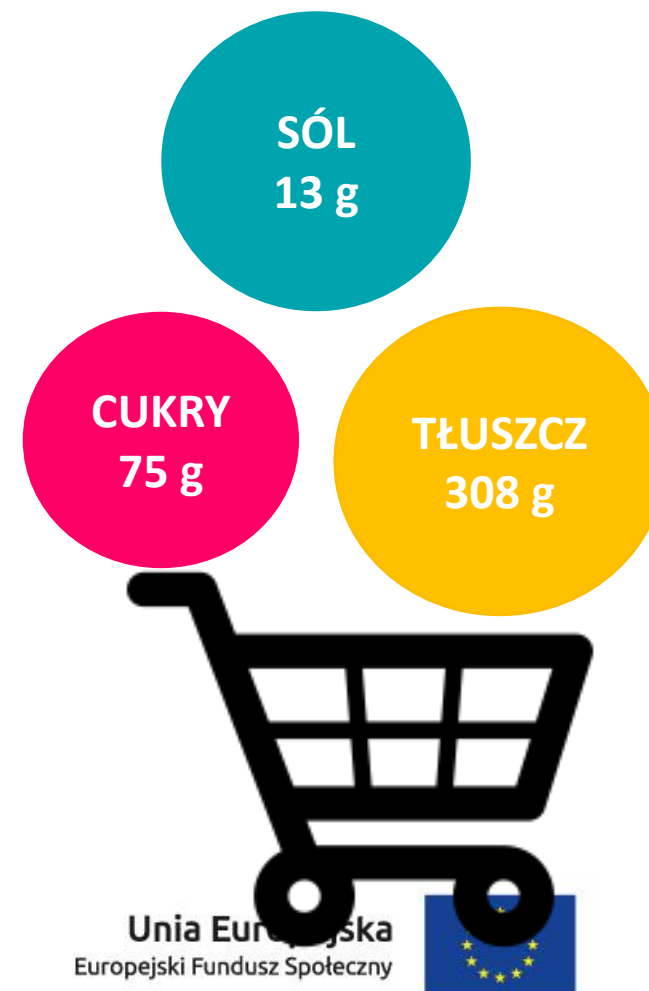
Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



JAK KORZYSTAĆ Z TABELI WARTOŚCI ODŻYWCZEJ? PORÓWNANIE PRODUKTÓW RODZINNE ZAKUPY



1. chleb mieszany
500 g
2. wędlina
150 g
3. tłuszcz roślinny do smarowania
500 g
4. jogurt truskawkowy
150 g
5. makrela w sosie pomidorowym
170 g
6. sałatka jarzynowa z kurczakiem
300 g
7. napój pomarańczowy
1l
8. orzeszki arachidowe prażone
140 g



Rzeczpospolita
Polska

Collegium Civitas

JAK KORZYSTAĆ Z TABELI WARTOŚCI ODŻYWCZEJ?

PORÓWNANIE PRODUKTÓW

RODZINNE ZAKUPY W PRZELICZENIU NA ROK



1. chleb mieszany
500 g
 2. wędlina
150 g
 3. tłuszcz roślinny do smarowania
500 g
 4. jogurt truskawkowy
150 g
 5. makrela w sosie pomidorowym
170 g
 6. sałatka jarzynowa z kurczakiem
300 g
 7. napój pomarańczowy
1l
 8. orzeszki arachidowe prażone
140g
- Rzeczpospolita
Polska

! Collegium Civitas



Wybierając mądrze, w ciągu roku rodzina może zjeść mniej o...

2,6 kg
SOLI

30 kg
CUKRU

103,6 kg
TŁUSZCZU



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita
Polska

! Collegium Civitas

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Pytania i wątpliwości...

...czyli o tym co można znaleźć w Internecie

- ✓ Im krótsza lista składników, tym lepiej (optymalnie do 5).
- ✓ NIE KUPUJ, jeżeli cukier znajduje się na jednym z 3 pierwszych miejsc.
- ✓ Unikaj produktów, które zawierają dużo syntetycznych dodatków do żywności.
- ✓ Unikaj wszystkich E.

Praktyczny poradnik smartshopera

PIERWSZA POMOC ZAKUPOWA PRAKTYCZNY PORADNIK SMARTSHOPERA

- ✓ **Sprawdź, co masz w kuchennych szafkach i lodówce – zrób listę zakupów** i nie kupuj rzeczy, których na niej nie ma.
- ✓ **Pełna mobilizacja-** jeśli masz problem ze wzrokiem – zabierz okulary, żeby nie kupować dosłownie na oślep.
- ✓ **Na zakupy nie idź też głodny,** bo wtedy zaostrzający się pośród półek uginających się od żywności apetyt sprawi, że kupisz więcej, niż potrzebujesz.
- ✓ **Czytaj na opakowaniach ważne informacje** – zwróć uwagę na sól, cukier i tłuszcz
- ✓ **Porównuj produkty między sobą** – to może być zaskakujące, ale produkty o bardziej korzystnym składzie możesz kupić za tę samą cenę.



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita
Polska**

! Collegium Civitas

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny

