

ZAKUPOWE SAFARI – WYZWANIA

Uczestnicy pracują w parach. Każda z par otrzymuje wyzwanie, do którego informacje powinna odnaleźć na sklepowych półkach. Uczestnicy proszeni są o fotografowanie smartfonem opakowań i informacji na nich zawartych.

1) Kukurydziane, czekoladowe, owsiane, muesli... Półki sklepowe uginają się od różnych rodzajów płatków śniadaniowych. **Znajdź 3 różne opakowania płatków śniadaniowych i sprawdź ile mają cukru. Porównaj wybrane produkty do tradycyjnych płatków owsianych. Sprawdź też skład tych produktów.**

Porównaj cenę za kilogram wszystkich analizowanych produktów.

2) Masło czy margaryna? Pozornie bardzo do siebie podobne, a jednak tak różne! **Zobacz jakie mają różnice w składzie! Sprawdź który produkt ma najwięcej nasyconych kwasów tłuszczowych. Wybierz przynajmniej 2 margaryny i 2 masła i porównaj zawartość nasyconych kwasów tłuszczowych.**

Porównaj cenę za kilogram wszystkich analizowanych produktów.

3) Olej kokosowy, smalec, olej rzepakowy czy oliwa z oliwek? Którego produktu używasz najczęściej? **Przyjrzyj się dokładnie tym produktom i sprawdź jaka jest kaloryczność (wartość energetyczna) tych produktów oraz zawartość nasyconych kwasów tłuszczowych.**

Porównaj cenę za kilogram wszystkich analizowanych produktów.

4) Gotowe mieszanki przypraw - często z nich korzystamy. **Sprawdź jakie znajdują się w sklepie przyprawy do rosółu. Wybierz przynajmniej 3 produkty. Zobacz ile mają sol. Sprawdź też ich skład i wybierz ten bez dodatku soli lub o jej najmniejszej zawartości.**

Porównaj cenę za kilogram wszystkich analizowanych produktów.

5) Sok, nektar, a może napój, a może woda smakowa? **Znajdź w sklepie produkt, który na etykiecie ma nazwę "sok", "nektar" oraz "napój" i "woda smakowa". Sprawdź ile zawierają cukru oraz jaki jest ich skład. Widzisz jakieś różnice?**

Porównaj cenę za kilogram wszystkich analizowanych produktów.

6) Batony to bardzo słodkie produkty - zawierają spore ilości cukru w swoim składzie. Ale czy kiedykolwiek sprawdzałeś/ sprawdzałaś ile mają w sobie tłuszczu? **Znajdź 3 różne batony. Sprawdź w nich zawartość cukru i tłuszczu. Możesz zweryfikować również ich skład.**

Porównaj cenę za kilogram wszystkich analizowanych produktów.

7) Brzoskwińskie, wiśniowe, o smaku owoców leśnych... Owocowe jogurty! Znajdź 1 jogurt naturalny i przynajmniej 2 jogurty owocowe. Widzisz czym się różnią? **Koniecznie sprawdź zawartość cukru w tabeli wartości odżywczej oraz ich skład.**

Porównaj cenę za kilogram wszystkich analizowanych produktów.

8) Mleko tłuste czy chude? Każdy ma swoje upodobania! **Wybierz 4 różne mleka o różnej zawartości tłuszczu. Czym różnią się tak naprawdę? Które wybierzesz do stosowania na co dzień i dlaczego?**

Porównaj cenę za kilogram wszystkich analizowanych produktów.

9) Polacy chętnie jedzą parówki na śniadanie! Ale czy słusznie? **Znajdź przynajmniej 3 rodzaje parówek różnych producentów, sprawdź ich skład i zanotuj dokładnie procentową zawartość mięsa!**

Porównaj cenę za kilogram wszystkich analizowanych produktów.

10) Jaka wędlina będzie najlepsza na kanapkę? **Znajdź przynajmniej 3 rodzaje wędlin różnych producentów, sprawdź ich skład: procentową zawartość mięsa, policz ile ma składników. Która z wybranych przez Ciebie wędlin ma najmniejszą ilość nasyconych kwasów tłuszczowych?**

Porównaj cenę za kilogram wszystkich analizowanych produktów.

11) Czy wiesz ile cukru znajduje się w słodkich napojach? **Znajdź 3 różne produkty i sprawdź ich kaloryczność (wartość energetyczną) oraz zawartość cukru. Spójrz również na skład. Czy istnieje dobra alternatywa dla wody?**

Porównaj cenę za kilogram wszystkich analizowanych produktów.

12) Śmietana, śmietanka, mleko zagęszczone a jogurt naturalny? Czym zabielaś zupę? **Znajdź przynajmniej 4 różne produkty i porównaj je pod kątem zawartości tłuszczu a w szczególności nasyconych kwasów tłuszczowych.**

Porównaj cenę za kilogram wszystkich analizowanych produktów.

13) Jadasz sery żółte? **Sprawdź na 3 opakowaniach paczkowanych serów żółtych zawartość tłuszczu, nasyconych kwasów tłuszczowych i soli. Czy poszczególne gatunki różnią się między sobą? Czy na półce sklepowej udało Ci się odnaleźć ser żółty light?**

Porównaj cenę za kilogram wszystkich analizowanych produktów.

Wygląda na fit, a wcale nie jest fit! Fitness, a pełne cukru! **Poszukaj w sklepie przykładów manipulacji/ wykorzystania łatwowierności konsumenta na przykładzie produktu żywnościowego. Zrób zdjęcie opakowania, które najbardziej wzbudziło Twoje wątpliwości.**

Wygląda na fit, a wcale nie jest fit! Fitness, a pełne cukru! **Poszukaj w sklepie przykładów manipulacji/ wykorzystania łatwowierności konsumenta na przykładzie produktu żywnościowego. Zrób zdjęcie opakowania, które najbardziej wzbudziło Twoje wątpliwości.**

Wygląda na fit, a wcale nie jest fit! Fitness, a pełne cukru! **Poszukaj w sklepie przykładów manipulacji/ wykorzystania łatwowierności konsumenta na przykładzie produktu żywnościowego. Zrób zdjęcie opakowania, które najbardziej wzbudziło Twoje wątpliwości.**

Wygląda na fit, a wcale nie jest fit! Fitness, a pełne cukru! **Poszukaj w sklepie przykładów manipulacji/ wykorzystania łatwowierności konsumenta na przykładzie produktu żywnościowego. Zrób zdjęcie opakowania, które najbardziej wzbudziło Twoje wątpliwości.**

Wygląda na fit, a wcale nie jest fit! Fitness, a pełne cukru! **Poszukaj w sklepie przykładów manipulacji/ wykorzystania łatwowierności konsumenta na przykładzie produktu żywnościowego. Zrób zdjęcie opakowania, które najbardziej wzbudziło Twoje wątpliwości.**

Wygląda na fit, a wcale nie jest fit! Fitness, a pełne cukru! **Poszukaj w sklepie przykładów manipulacji/ wykorzystania łatwowierności konsumenta na przykładzie produktu żywnościowego. Zrób zdjęcie opakowania, które najbardziej wzbudziło Twoje wątpliwości.**

Wygląda na fit, a wcale nie jest fit! Fitness, a pełne cukru! **Poszukaj w sklepie przykładów manipulacji/ wykorzystania łatwowierności konsumenta na przykładzie produktu żywnościowego. Zrób zdjęcie opakowania, które najbardziej wzbudziło Twoje wątpliwości.**

Wygląda na fit, a wcale nie jest fit! Fitness, a pełne cukru! **Poszukaj w sklepie przykładów manipulacji/ wykorzystania łatwowierności konsumenta na przykładzie produktu żywnościowego. Zrób zdjęcie opakowania, które najbardziej wzbudziło Twoje wątpliwości.**

Wygląda na fit, a wcale nie jest fit! Fitness, a pełne cukru! **Poszukaj w sklepie przykładów manipulacji/ wykorzystania łatwowierności konsumenta na przykładzie produktu żywnościowego. Zrób zdjęcie opakowania, które najbardziej wzbudziło Twoje wątpliwości.**

Wygląda na fit, a wcale nie jest fit! Fitness, a pełne cukru! **Poszukaj w sklepie przykładów manipulacji/ wykorzystania łatwowierności konsumenta na przykładzie produktu żywnościowego. Zrób zdjęcie opakowania, które najbardziej wzbudziło Twoje wątpliwości.**

Wygląda na fit, a wcale nie jest fit! Fitness, a pełne cukru! **Poszukaj w sklepie przykładów manipulacji/ wykorzystania łatwowierności konsumenta na przykładzie produktu żywnościowego. Zrób zdjęcie opakowania, które najbardziej wzbudziło Twoje wątpliwości.**

Wygląda na fit, a wcale nie jest fit! Fitness, a pełne cukru! **Poszukaj w sklepie przykładów manipulacji/ wykorzystania łatwowierności konsumenta na przykładzie produktu żywnościowego. Zrób zdjęcie opakowania, które najbardziej wzbudziło Twoje wątpliwości.**

Wygląda na fit, a wcale nie jest fit! Fitness, a pełne cukru! **Poszukaj w sklepie przykładów manipulacji/ wykorzystania łatwowierności konsumenta na przykładzie produktu żywnościowego. Zrób zdjęcie opakowania, które najbardziej wzbudziło Twoje wątpliwości.**