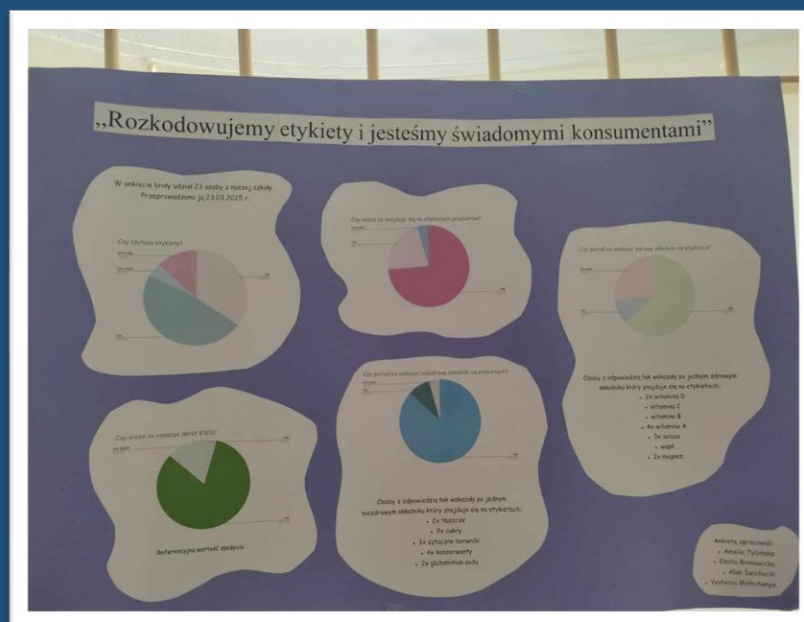


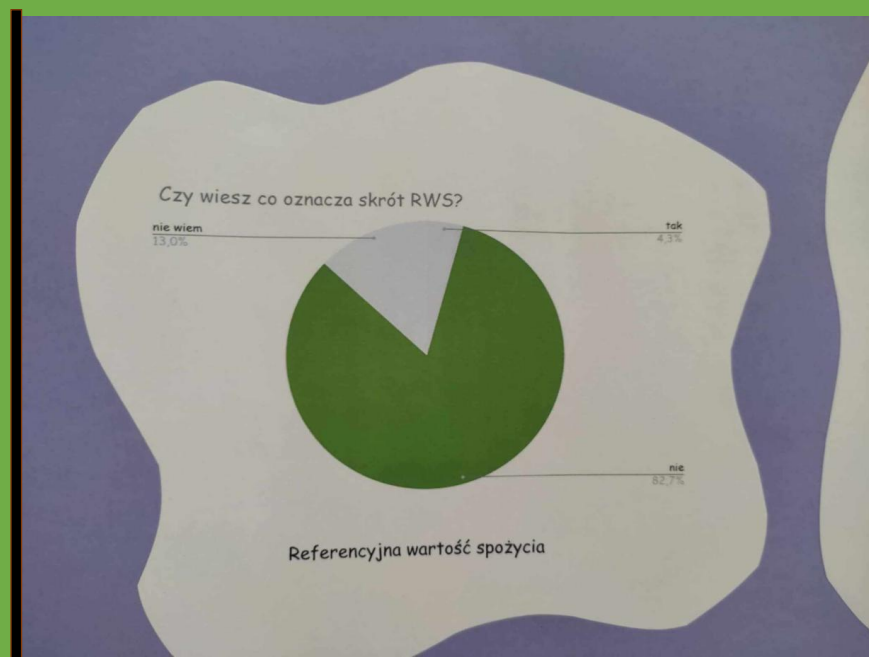
Program edukacyjny TRZYMAJ FORMĘ!

Jesteśmy świadomymi konsumentami
i rozkodowujemy etykiety



Kim jest świadomy konsument?

- To osoba, która podejmuje decyzje zakupowe, kierując się wiedzą, zdrowiem, etyką i wpływem na środowisko.



Dlaczego warto czytać etykiety?

- Etykiety zawierają informacje o składzie, wartościach odżywczych, dodatkach i alergenach. Umożliwiają wybór zdrowych produktów.

Czy potrafisz wskazać zdrowe składniki na etykiecie?

nie wiem

27,2%

nie

2,1%

tak

63,7%

Osoby z odpowiedzią tak wskazały po jednym zdrowym składniku który znajduje się na etykietach:

- 2x witamina D
- witamina C
- witamina B
- 4x witamina A
- 3x żelazo
- wapń
- 2x magnez



Wartość odżywcza	na 100 g	na porcję 16,7 g	%RI
Wartość energetyczna	2434 kJ/ 587 kcal	405 kJ/ 98 kcal	5 %
Tłuszcz	44,3 g	7,4 g	11 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	17,9 g	3,0 g	15 %
Węglowodany	34,4 g	5,7 g	2 %
w tym cukry	30,0 g	5,0 g	6 %
Białko	8,6 g	1,4 g	3 %
Sól	<0,01 g	<0,01 g	<1 %

RI (reference intake) = Referencyjna wartość spożycia dla przeciętnej osoby dorosłej (8400 kJ/2000 kcal)

Opakowanie zawiera około 6 porcji produktu po 16,7 g.

Więcej informacji na
www.lidl.pl



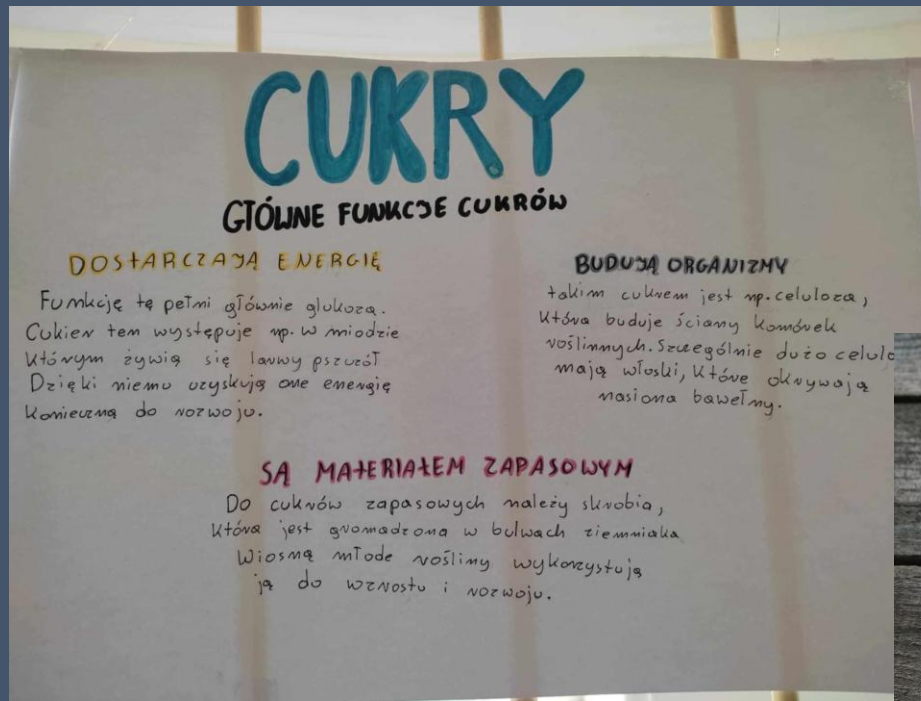
Masa netto: 100g e



Jankowice, 62-080 Tarnowo Podgórne

Cukry – rola i rodzaje

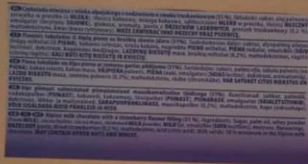
- Cukry dostarczają energii, budują organizmy i stanowią materiał zapasowy. Wyróżniamy cukry proste i złożone.



Cukry – naturalne kontra dodane

- Naturalne cukry pochodzą np. z owoców. Dodane to np. syrop glukozowo-fruktozowy, stosowany w słodczych i napojach.

◦ CZEKOLADA TRUSKAWKOWA



JEST NIEZDROWA

Bo zawiera dużo cukru

◦ NAPIJ LIPTON ZIELONY



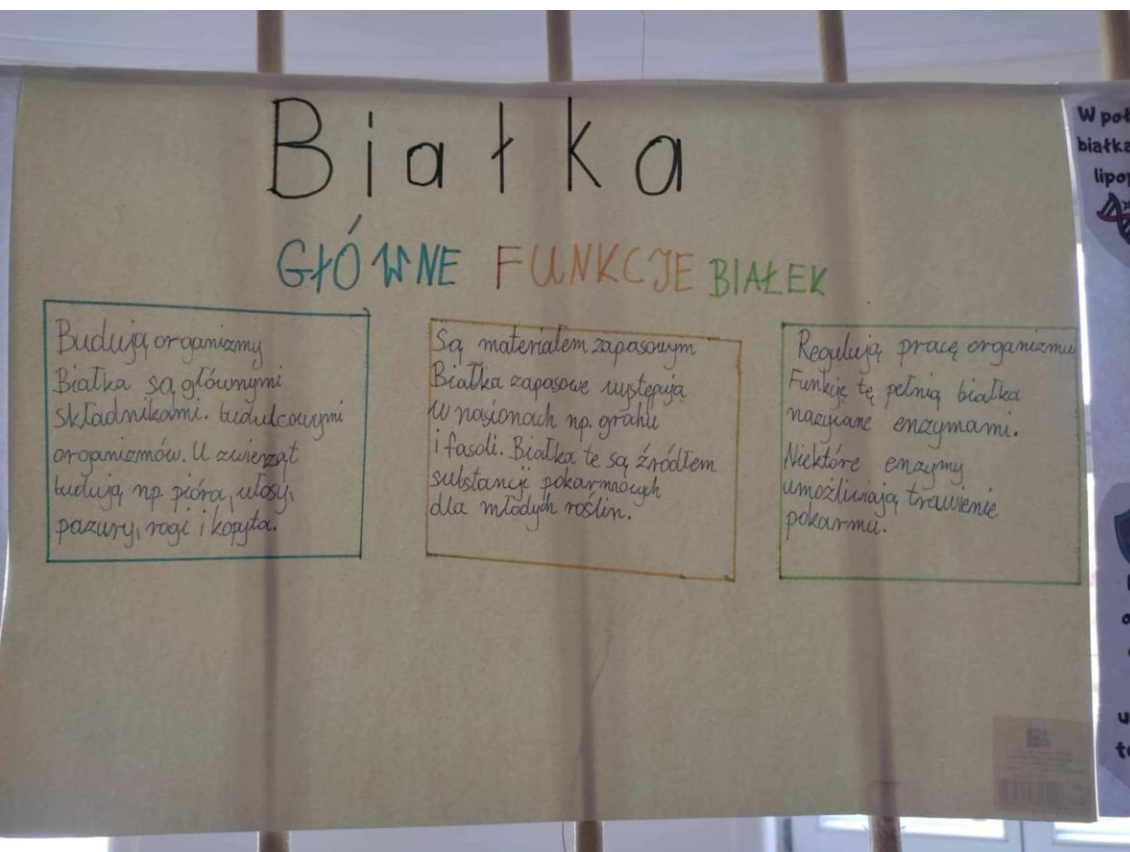
JEST NIEZDROWE

Bo zawiera dużo kwasów i cukru



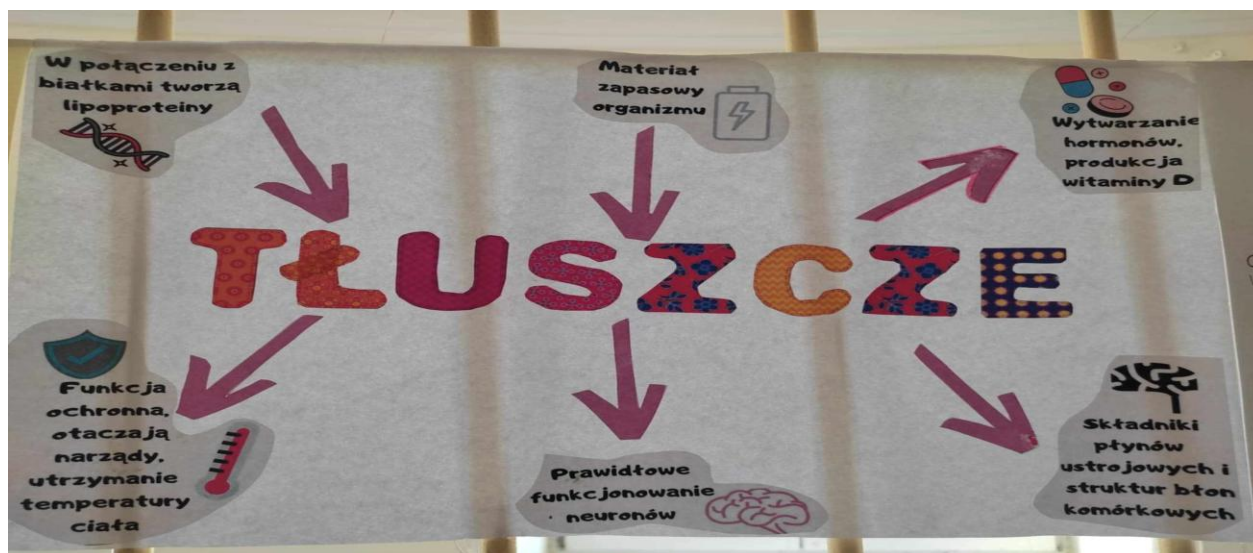
Białka – funkcje i źródła

- Białka budują mięśnie, enzymy i hormony. Znajdują się w mięsie, rybach, jajach, roślinach strączkowych



Tłuszcze – rodzaje i wpływ na zdrowie

- Tłuszcze nasycone, nienasycone i trans. Dobre źródła to oliwa z oliwek, orzechy. Tłuszcze trans należy unikać ponieważ, mają negatywny wpływ na zdrowie. Mogą zwiększać ryzyko chorób serca, podnosić poziom “złego” cholesterolu (LDL) i obniżać “dobrego” cholesterolu (HDL). Dodatkowo, tłuszcze trans mogą przyczyniać się do otyłości, cukrzycy typu 2 i insulinooporności.



Błonnik – znaczenie w diecie

- Błonnik wspomaga trawienie i obniża cholesterol. Występuje w pełnoziarnistych produktach, warzywach, owocach.



Witaminy – rozpuszczalne w wodzie

- Witaminy C, B6, B9, B12 – obecne w owocach cytrusowych, fasoli, jajkach, rybach.

rozpuszczalne
w wodzie

C

występuje np. w owocach
cytrusowych, porzeczkach

B₉

występuje np. w orzechach,
drożdżach

B₁₂

występuje np. w jajach,
rybach

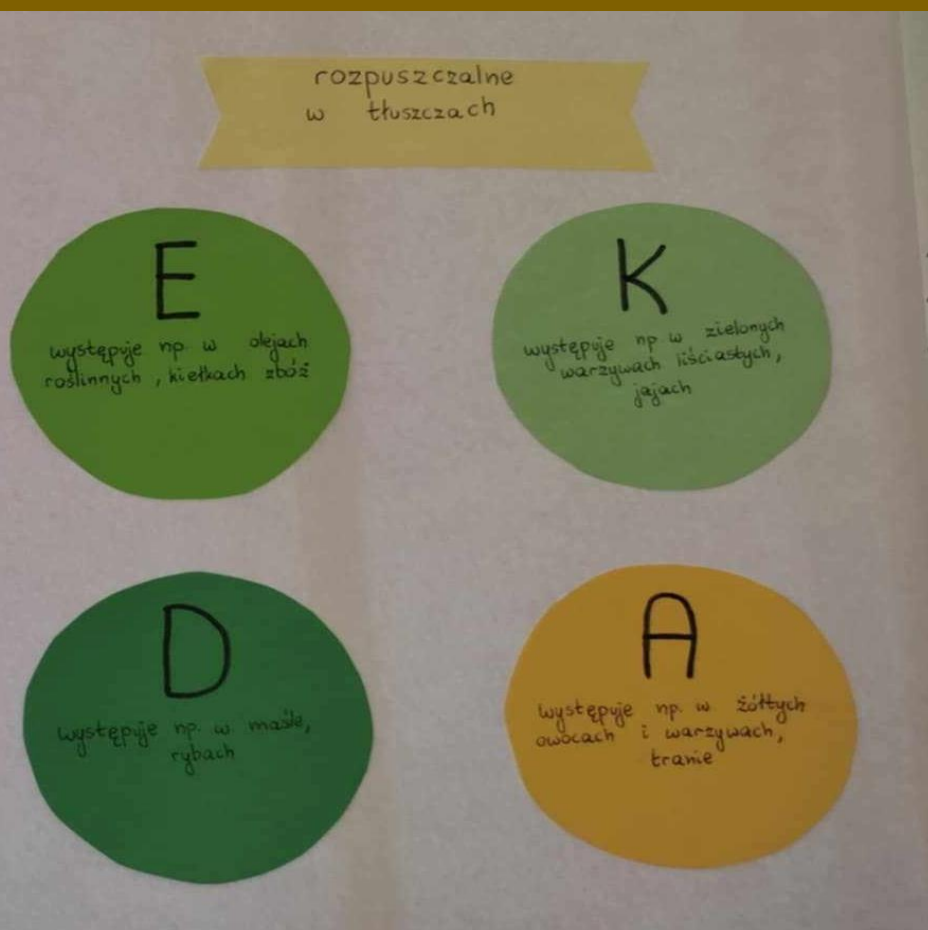
B₆

występuje np. w fasoli,
wętrobie



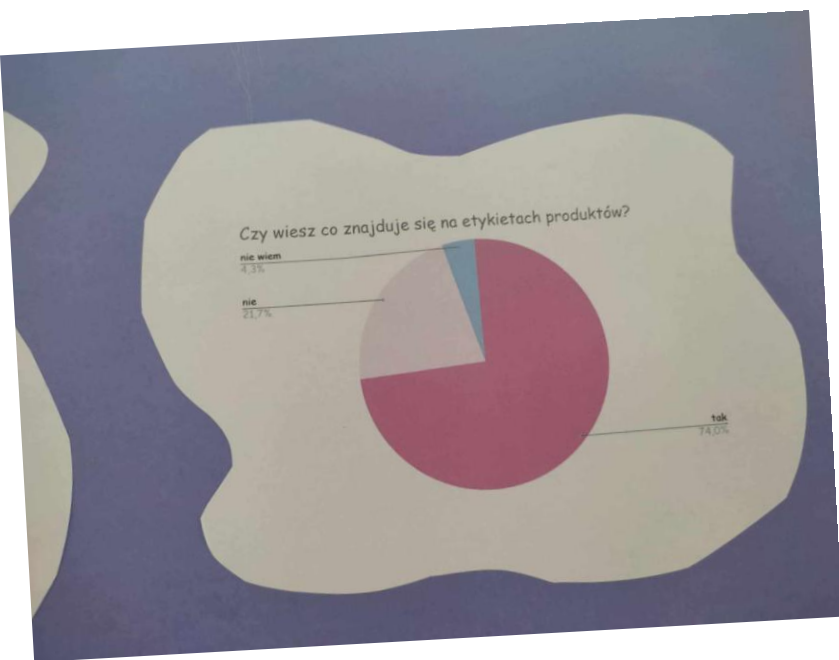
Witaminy – rozpuszczalne w tłuszczach

- Witaminy A, D, E, K – występują w warzywach zielonych.



E-dodatki – co oznaczają symbole E?

- To numerowane substancje dodawane do żywności – konserwanty, barwniki, stabilizatory itp.



Sztuczne konserwanty – wpływ na zdrowie

- Przedłużają trwałość produktów, ale mogą mieć negatywny wpływ na zdrowie przy nadmiernym spożyciu.



Barwniki i aromaty – naturalne kontra syntetyczne

- Naturalne pochodzą z roślin (np. kurkuma), syntetyczne są tworzone chemicznie. Niektóre mogą powodować alergie.



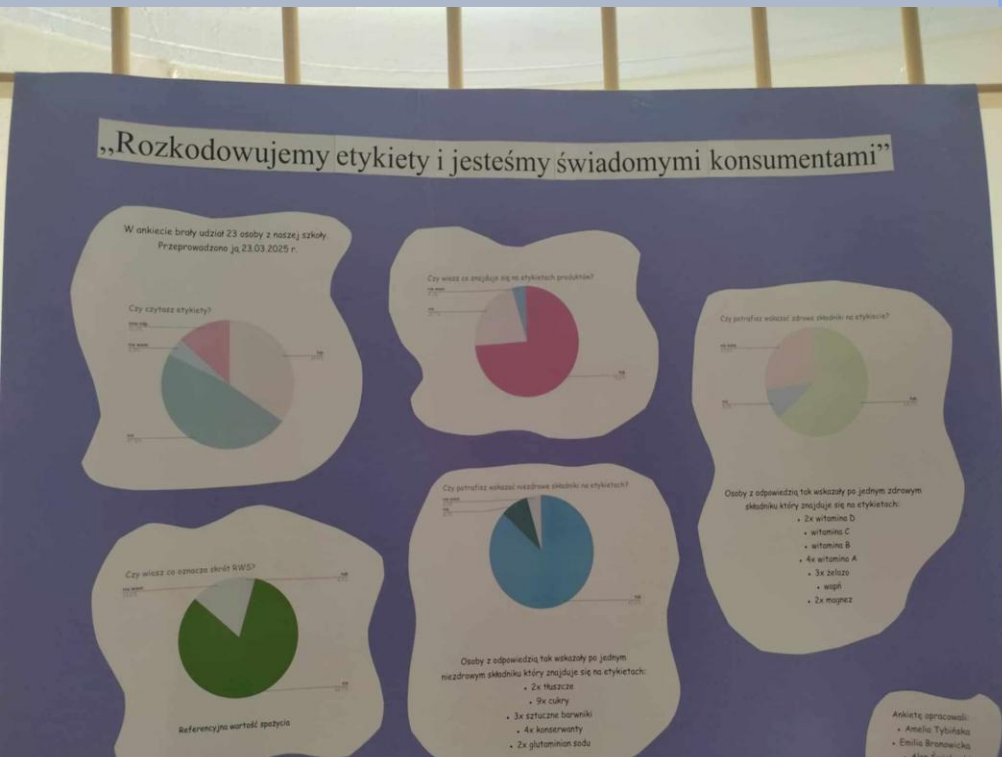
Czy dodatki zawsze są złe?

- Nie – wiele z nich jest bezpiecznych i niezbędnych do jakości produktu. Kluczowa jest ilość i jakość składników.



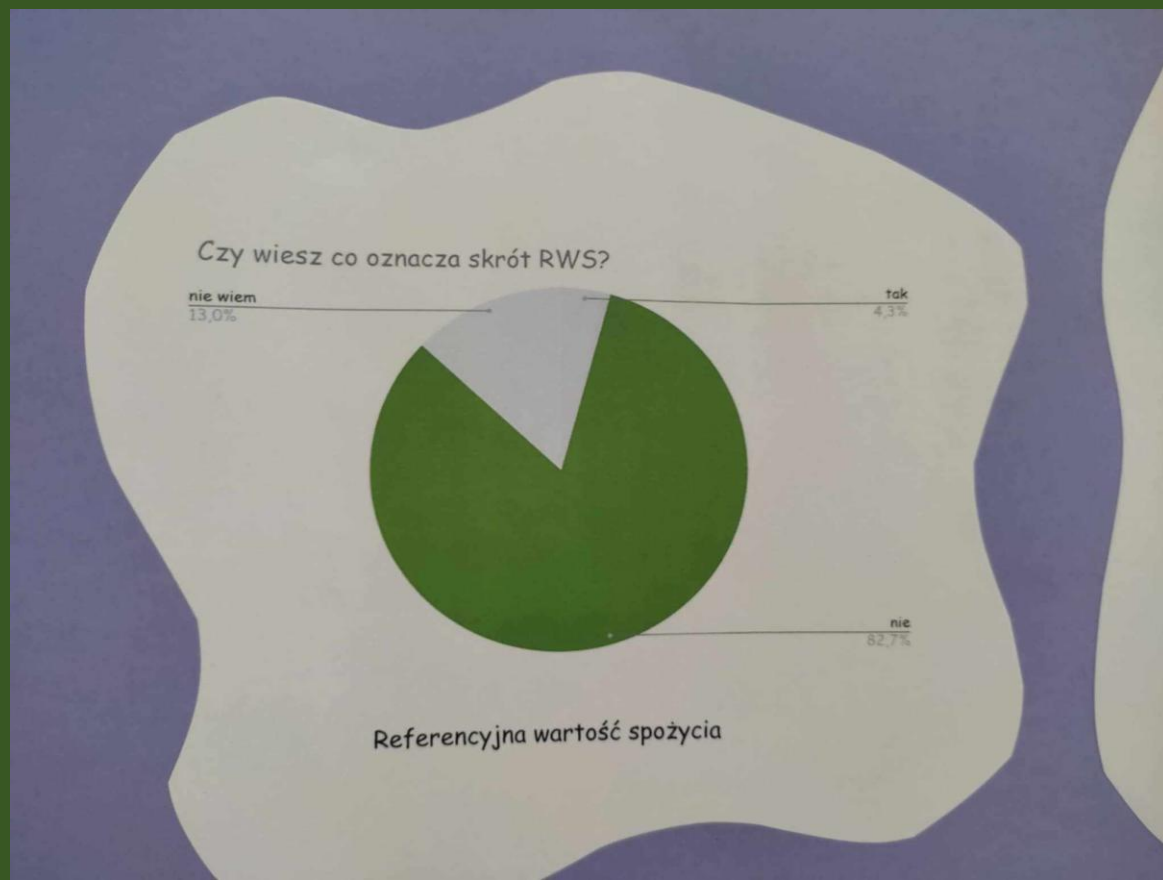
Jak czytać etykiety krok po kroku

- 1. Sprawdź składniki
- 2. Zobacz wartość odżywczą
- 3. Szukaj alergenów
- 4. Zwróć uwagę na datę ważności



Porcja a 100 g – różnica w wartościach

- Wartości odżywcze podane są dla 100 g oraz porcji. Uważaj na wielkość porcji – wpływa na bilans kaloryczny.



Triki producentów

- Np. „bez cukru” – ale zawiera syrop. „Naturalny” – nie znaczy zdrowy. Uważnie analizuj skład.

Co powinno niepokoić na etykiecie?

Wysoka ilość cukru i tłuszczów , długie listy składników chemicznych, brak jasnych informacji o pochodzeniu.

DLACZEGO NIE WARTO JEŚĆ CHIPSÓW?

WYSOKA KALORYCZNOŚĆ!

Chipsy smażone na głębokim tłuszczu są bardzo bogate w kalorie, co może prowadzić do wzrostu wagi.

Plusz Nasycony

Chipsy, zwłaszcza te smażone, są bogate w tłuszcze nasycone, które nie są korzystne dla zdrowia. Nadmierna ilość tłuszczu w diecie może prowadzić do podwyższenia poziomu cholesterolu, co zwiększa ryzyko miażdżycy, nadciśnienia i zawału serca.

[illegible]

WYSOKA ILOŚĆ SODU

Chipy to przekąska o wysokiej ilości soli, co może prowadzić do podwyższenia ciśnienia krwi i zwiększyć ryzyko chorób układu krążenia.

AKRYLAMID

Proces smażenia ziemniaków
na wysokiej temperaturze prowadzi
do powstania akrylamidu,
substancji potencjalnie rakotwórczej
i toksycznej dla układu nerwowego.

Etykieta kaszy jaglanej – analiza

- **Kasza jaglana: niska ilość cukru, źródło błonnika, witamin B, cynku. Bez sztucznych dodatków.**

KASZA - DLACZEGO WARTO JĄ JEŚĆ

KORZYŚCI ZDROWOTNE KASZ BŁONNIK

Kasze są doskonałym źródłem błonnika, który wspomaga trawienie i obniża cholesterol.

WITAMINY I MINERAŁY

Kasze są bogate w witaminy z grupy B, magnez, cynk, żelazo i potas. Odgrywają one ważną rolę w funkcjonowaniu układu nerwowego i odpornościowego.

ANTYOKSYDANTY

Kasze zawierają antyoksydanty, które pomagają chronić komórki przed uszkodzeniami i zmniejszają ryzyko choroby serca.

RODZAJE KASZ

- Kasza gryczana
- Kasza jęczmienna
- Kasza jagłana
- Kasza mianna
- Kasza bulgur

NISKI INDEKS GLIKEMICZNY

Niektóre kasze mają niski indeks glikemiczny, co oznacza, że wolniej podnoszą poziom cukru we krwi i są odpowiednie dla osób z cukrzycą.

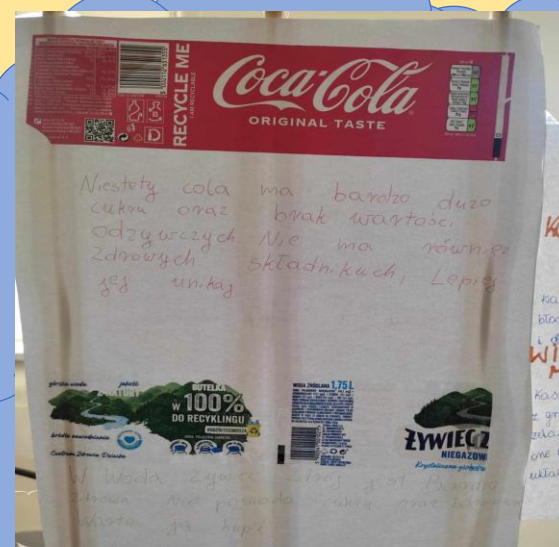
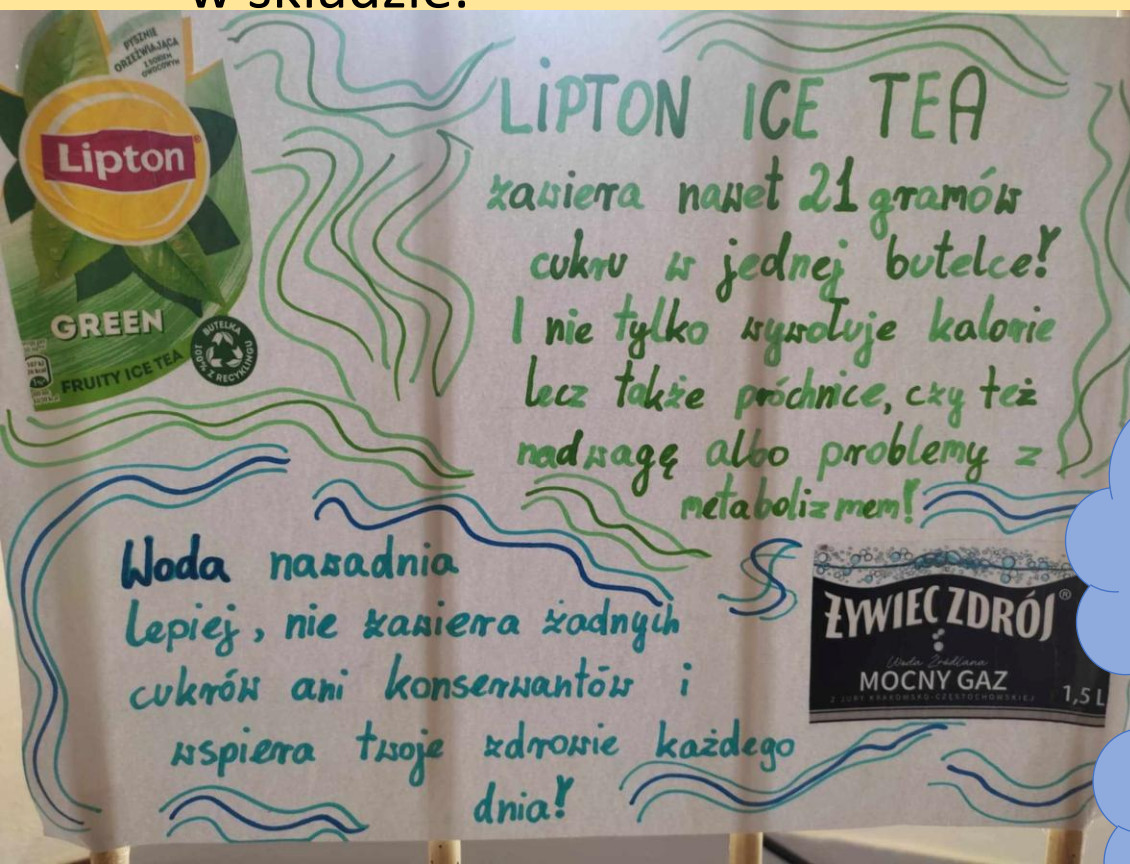
Wartość odżywcza	w 100 g	w porcji (30 g)	% RWS*
Energia	1110 kJ / 265 kcal	333 kJ / 80 kcal	16 %
Tłuszcz	2,5 g	0,8 g	5 %
Białko	12,5 g	3,8 g	25 %
Węglowodory	68,3 g	20,5 g	13 %
Fibra	9,0 g	2,7 g	1 %
Sól	0 g	0 g	0 %

*Procentowa wartość odżywcza dla człowieka o zapotrzebowaniu energetycznym 8400 kJ (2000 kcal). Jedną porcję stanowi 30 g produktu. Tabela zawiera dane o wartościach odżywczych na 100 g produktu.

Specjalne przygotowanie: Kasze należy gotować tak, aby pozostał ich cały soku. Nie wolno soli i dodawać oliwy lub innych dodatków. Poprzedziły wygotowanie - gotować na wolnym ogniu przez 10 minut. Można również dodać do smaku olejki cytrynowe, sok z cytryny.

Etykieta napoju – analiza

- Przykładowy napój owocowy: zawiera sok tylko 20%, reszta to woda i cukier. Syrop glukozowo-fruktozowy na 2. miejscu w składzie.



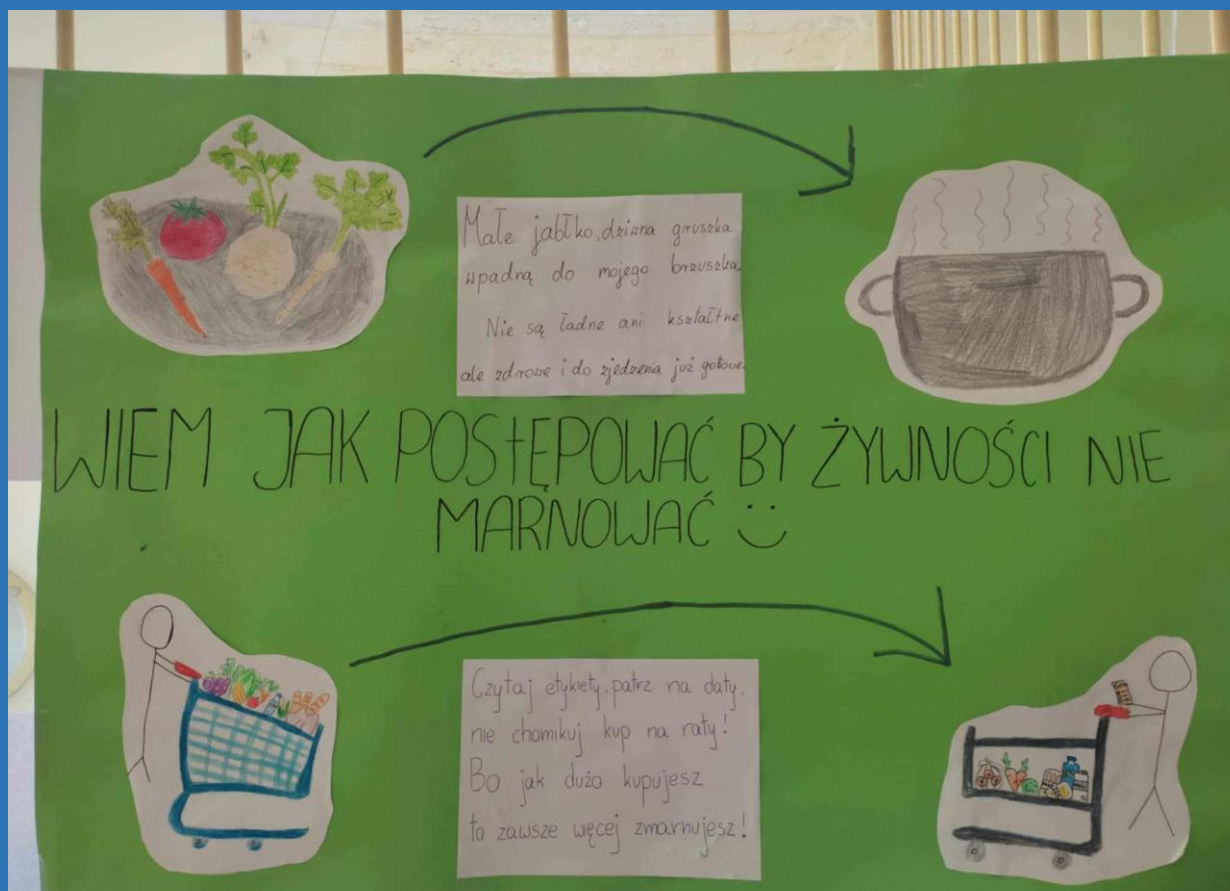
Etykieta słodczy – analiza

- Czekoladki: głównie cukier, tłuszcz palmowy, mleko w proszku, aromaty. Niska wartość odżywcza.



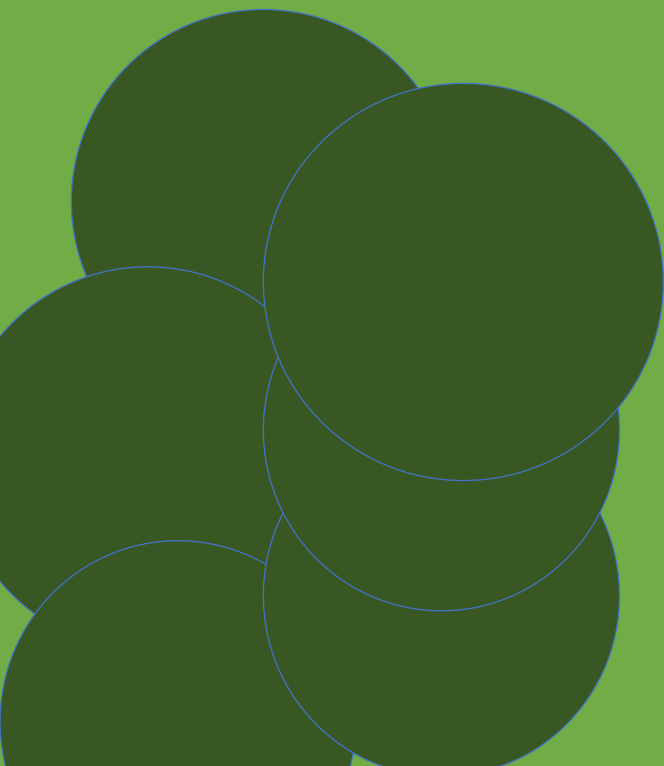
Dieta roślinna i wybory etyczne

- Więcej roślin = mniej emisji CO2. Etyczne zakupy obejmują też lokalne produkty, mniej plastiku.



Lokalne a przetworzone – co wybierać?

- Produkty lokalne są świeższe, zdrowsze i mają mniejszy ślad węglowy. Unikaj produktów mocno przetworzonych.



Jak uczyć dzieci świadomego wyboru?

- Pokaż, jak czytać etykiety, porównuj produkty, gotuj wspólnie i tłumacz, dlaczego wybieracie dany produkt.



Top
CHRUPKI
SMAK KETCHUP

Granola orzechowa

Wartości odżywcze (na 100 g):

- Energia: 492 kcal – dość dużo, produkt dość kaloryczny
- Tłuszcz: 23 g (w tym nasycone 3,7 g – umiarkowana ilość, nie za wysoka)
- Węglowodany: 54 g (w tym cukry 4 g – niezbyt dużo)
- Błonnik: 2,2 g – przywilecie, choć mogłoby być więcej
- Białko: 6,2 g – umiarkowana ilość
- Sól: 1,9 g – wysoka zawartość soli, warto uważać

Wartości odżywcze (na 100 g):

- Energia: 458 kcal – stosunkowo wysoka, typowa dla granoli
- Tłuszcz: 17 g (w tym nasycone 8,5 g) – obecność tłuszczów nasyconych może być związana z kremem orzechowym
- Węglowodany: 65,9 g (w tym cukry 18 g) – umiarkowana ilość cukrów prostych
- Błonnik: 5,9 g – dobry poziom, wspomaga trawienie
- Białko: 9,9 g – całkiem wysoka zawartość jak na granolę
- Sól: 0,63 g – umiarkowana ilość

Podsumowanie:

- **Szkodliwe/niekorzystne składniki:** tłuszcz palmowy, cukry proste, wysoka zawartość tłuszczów nasyconych, dodatki np. aromaty
- **Neutralne/korzystne składniki:** płatki owsiane i jęczmień, orzeszki arachidowe, krem orzechowy (jeśli zawiera dużo orzechów), sól morską, melasa trzcinowa (naturalny cukier), błonnik

Podsumowanie:

- **Szkodliwe/niekorzystne składniki:** fruktoza, maltodekstryna, wysoka zawartość soli
- **Neutralne/korzystne składniki:** kasza kukurydziana, olej rzepakowy, przyprawy, białko roślinne, węgiel wapniowy

Wartości odżywcze (na 100 g):

	w 100 g	w porcji 30 g	% RDA
Kalorie	202 kcal	60 kcal	7%
Węglowodany	54 g	16 g	10%
W tym cukry	4 g	1,2 g	1%
Tłuszcz	23 g	6,9 g	4%
W tym nasycone	3,7 g	1,1 g	7%
Białko	6,2 g	1,9 g	12%
Błonnik	2,2 g	0,7 g	9%
Sól	1,9 g	0,6 g	36%

Wartości odżywcze (na 100 g):

	w 100 g	w porcji 30 g	% RDA
Kalorie	458 kcal	137 kcal	18%
Węglowodany	65,9 g	19,8 g	13%
W tym cukry	18 g	5,4 g	10%
Tłuszcz	17 g	5,1 g	33%
W tym nasycone	8,5 g	2,6 g	17%
Białko	9,9 g	2,9 g	20%
Błonnik	5,9 g	1,8 g	23%
Sól	0,63 g	0,19 g	12%

Podsumowanie:

- **Szkodliwe/niekorzystne składniki:** tłuszcz palmowy, cukry proste, wysoka zawartość tłuszczów nasyconych, dodatki np. aromaty
- **Neutralne/korzystne składniki:** płatki owsiane i jęczmień, orzeszki arachidowe, krem orzechowy (jeśli zawiera dużo orzechów), sól morską, melasa trzcinowa (naturalny cukier), błonnik

Podsumowanie:

- **Szkodliwe/niekorzystne składniki:** tłuszcz palmowy, cukry proste, wysoka zawartość tłuszczów nasyconych, dodatki np. aromaty
- **Neutralne/korzystne składniki:** kasza kukurydziana, olej rzepakowy, przyprawy, białko roślinne, węgiel wapniowy

Wartości odżywcze (na 100 g):

	w 100 g	w porcji 30 g	% RDA
Kalorie	492 kcal	148 kcal	19%
Węglowodany	54 g	16 g	10%
W tym cukry	4 g	1,2 g	1%
Tłuszcz	23 g	6,9 g	4%
W tym nasycone	3,7 g	1,1 g	7%
Białko	6,2 g	1,9 g	12%
Błonnik	2,2 g	0,7 g	9%
Sól	1,9 g	0,6 g	36%

Wartości odżywcze (na 100 g):

	w 100 g	w porcji 30 g	% RDA
Kalorie	458 kcal	137 kcal	18%
Węglowodany	65,9 g	19,8 g	13%
W tym cukry	18 g	5,4 g	10%
Tłuszcz	17 g	5,1 g	33%
W tym nasycone	8,5 g	2,6 g	17%
Białko	9,9 g	2,9 g	20%
Błonnik	5,9 g	1,8 g	23%
Sól	0,63 g	0,19 g	12%

Podsumowanie:

- **Szkodliwe/niekorzystne składniki:** tłuszcz palmowy, cukry proste, wysoka zawartość tłuszczów nasyconych, dodatki np. aromaty
- **Neutralne/korzystne składniki:** płatki owsiane i jęczmień, orzeszki arachidowe, krem orzechowy (jeśli zawiera dużo orzechów), sól morską, melasa trzcinowa (naturalny cukier), błonnik

Podsumowanie:

- **Szkodliwe/niekorzystne składniki:** tłuszcz palmowy, cukry proste, wysoka zawartość tłuszczów nasyconych, dodatki np. aromaty
- **Neutralne/korzystne składniki:** kasza kukurydziana, olej rzepakowy, przyprawy, białko roślinne, węgiel wapniowy

Podsumowanie

- Świadomy konsument to zdrowy konsument. Czytaj etykiety, analizuj skład, wybieraj z głową. To inwestycja w zdrowie.

MIKROELEMENTY MAŁE, ALE NIEZBĘDNE!

Czym są mikroelementy?
To pierwiastki chemiczne, których organizm potrzebuje w bardzo małych ilościach, ale są one niezbędne do prawidłowego funkcjonowania.

Fe

ŻELAZO (Fe)

- Bierze udział w transporcie (hemoglobina)
- Brak: anemia, osłabienie

I

JOD (I)

- Niezbędny do produkcji hormonów tarczycy
- Brak: zło, problemy z rozroczem

Zn

CYNK (Zn)

- Zmniejsza odporność, gojenie ran
- Brak: wypadanie włosów, osłabienie

Cu

MIĘDŹ (Cu)

- Udział w produkcji energii
- Brak: niedokrwistość, zmęczenie

MAKROELEMENTY

Fosfor

Skutki niedoboru:

- kłusowica
- poronienia
- bóle mięśni

Występowanie:
większość produktów spożywczych, np. zasma śmietniczka, ser

Wapń

Skutki niedoboru:

- poronienia
- poronienia
- osłabienie kości
- zaburzenia pracy serca

Występowanie:
mleko, sery, jajka

Magnez

Skutki niedoboru:

- nieprawidłowa praca mięśni sercowego i innych

Występowanie:
orech, kakao, pestki z dyni, otręby, kasza gryczana

Dziękujemy za uwagę.

Materiały do prezentacji przygotowali:

- **Anastazja Kuriata**
- **Nikola Napierała**
- **Yevheniia Mishchanyn**
- **Martyna Kołodyńska**
- **Amelia Tybińska**
- **Emilia Bronowicka**
- **Filip Pawłowski**