

# JAK ŚWIADOMIE ROBIC ZAKUPY?

mgr Adriana Redlicka  
Dietetyk Działu Żywnienia



01. SMAK  
58%

02. CENA  
53%

03. WARTOŚĆ ODŻYWCZA  
48%

# CO DECYDUJE O ZAKUPIE PRODUKTU?

.....

Dane pochodzą z: Eurobarometr (2019), EFSA



Nie da się ukryć, że...

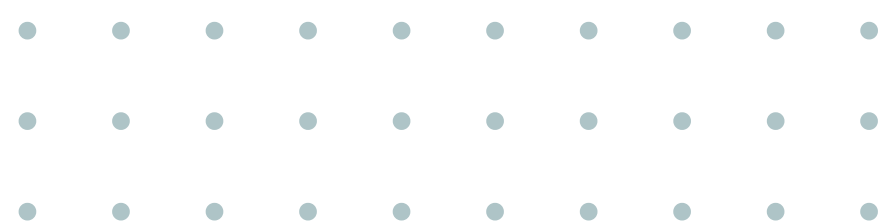
KUPUJEMY  
OCZAMI!



# ETYKIETA

czytelna  
nieusuwalna  
zrozumiała  
nie może wprowadzać w błąd

Naga prawda o  
zawartości opakowania!

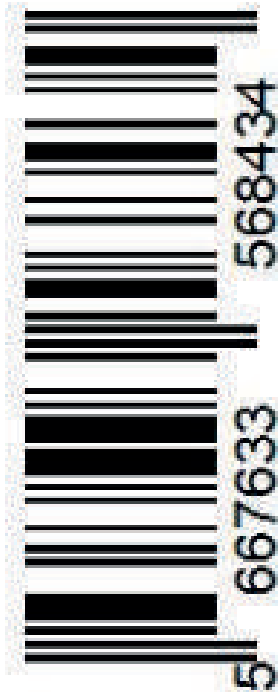


# LODY CZEKOLADOWE

Składniki: **MLEKO** 3,2%, cukier, czekolada **MLECZNA**, **SMIETANA** 40% tł., **MLEKO** w proszku 26%, mieszanka lodziarska: [rafinowany brązowy cukier trzcinowy, białka **MLEKA**, odtłuszczone **MLEKO** w proszku, **ŚMIETANKA** w proszku, stabilizatory: mączka chleba świętojańskiego; włókna roślinne, sól, naturalny ekstrakt waniliowy].

Może zawierać: **SEZAM**, **SOJA**

Wartość odżywcza w 100 g	
Wartość energetyczna	812 kJ 194 kcal
Tłuszcz	9,4 g
w tym kwasy tł. nasycone	5,6 g
Węglowodany	23 g
w tym cukry	23 g
Błonnik	<0,5 g
Białko	4,2 g
Sól	0,13 g



Należy spożyć do: **22-04-2021**

Numer partii jest jednocześnie datą ważności.

Przechowywać w temp. do -18°C.

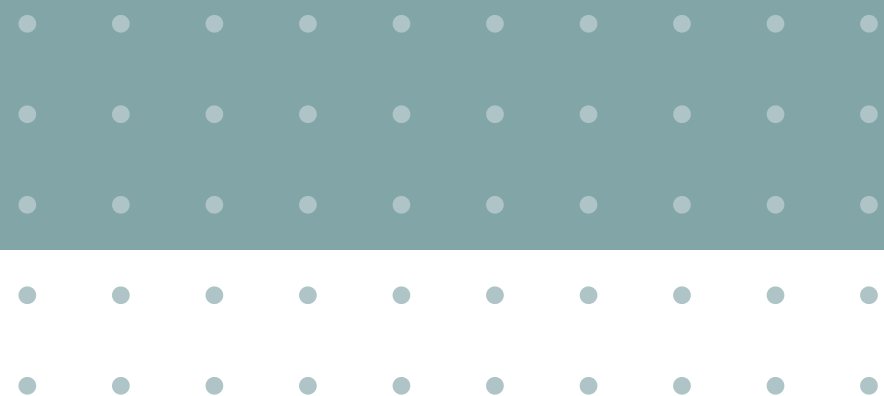
Masa netto: **3,000 kg**

ul. Wolska 11A, 20-411 Lublin

# PRODUKTY BEZ SKŁADU

warzywa  
owoce  
mleko  
kasze  
ryż  
mięso  
jaja...

są to produkty  
nisko przetworzone



# 3 FAKTY O SKŁADZIE PRODUKTÓW





# 3 FAKTY O SKŁADZIE PRODUKTÓW

1. Składniki są podane w kolejności od największej do najmniejszej ilości w produkcie
2. Najczęściej im krótszy skład, tym lepiej
3. Zawsze warto go przeczytać ;)





# TAJEMNICZE “E”, CZYLI... DODATKI DO ŻYWNOCI

Są potrzebne!

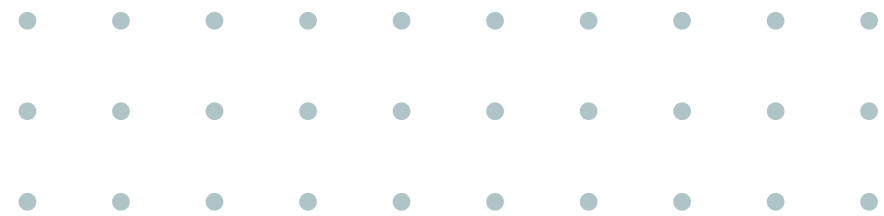
1. wydłużenie okresu trwałości
2. zapobieganie zmianom jakościowym np. smaku

Dawka czyni truciznę!



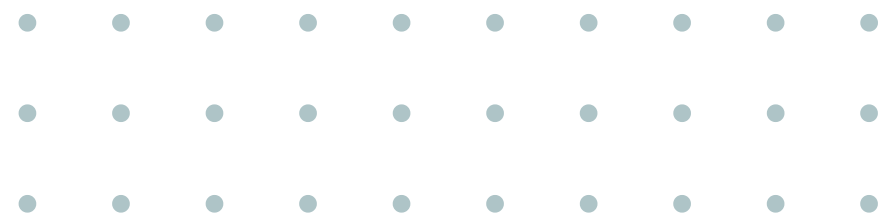
E300

witamina C



E100

kurkuma



## NUTRI-SCORE



Jest to dobrowolny system znakowania produktów

Wynik zależy od zawartości składników odżywczych uważanych za korzystne dla zdrowia (tj. białko, błonnik, owoce/warzywa/orzechy, rośliny strączkowe, oleje: rzepakowy, z orzechów włoskich oraz oliwa), jak i tych, których ilość należy w diecie ograniczać (tj. energia, kwasy tłuszczowe nasycone, cukry, sól).





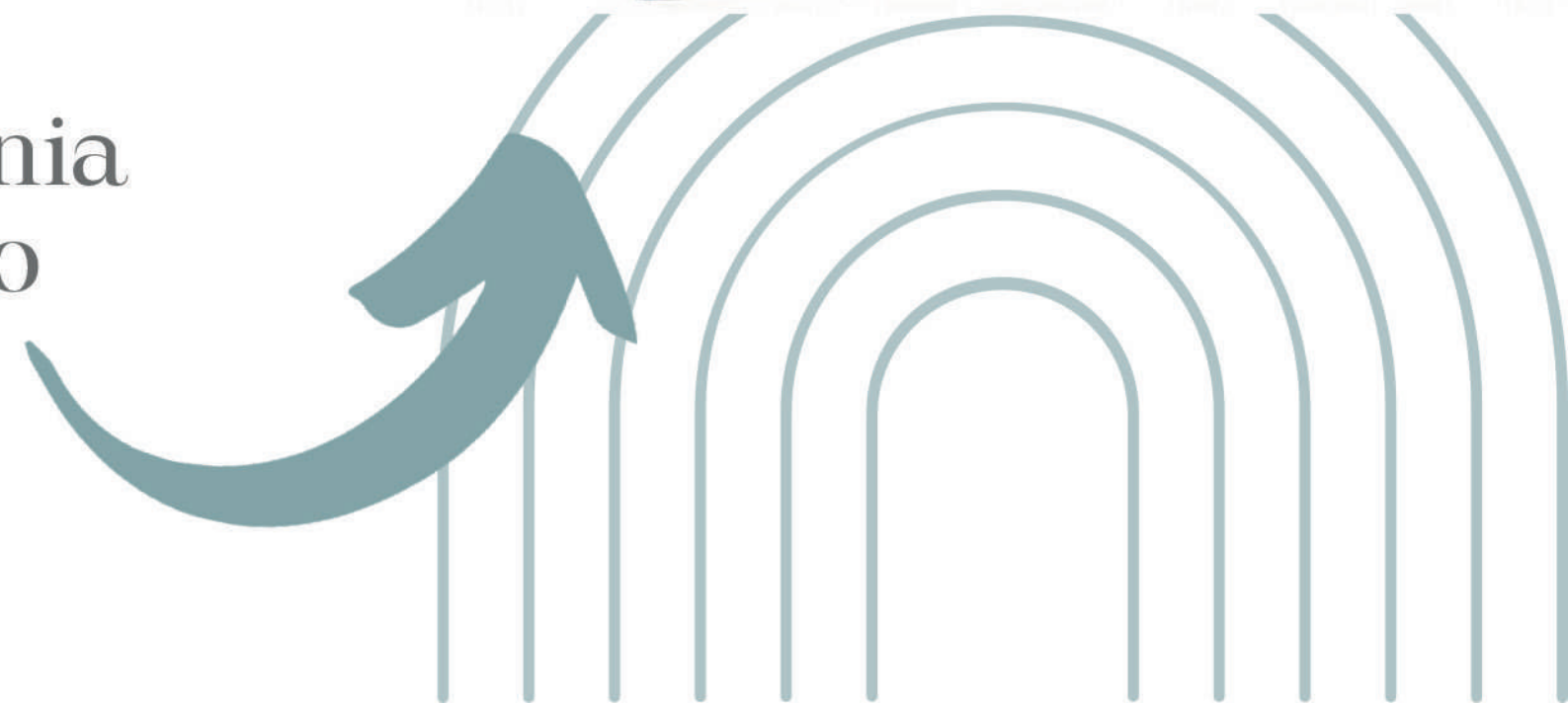
## NUTRI-SCORE



Jest to dobrowolny system znakowania produktów

Natomiast nie uwzględnia się takich składników jak np.: witaminy, substancje bioaktywne, pochodzenie białka, NNKT, rodzaj błonnika, czy dodatki do żywności.

System nie uwzględnia stopnia przetworzenia żywności, przez co wysoką punktację często otrzymują produkty ultraprzetworzone!



NO TO CHODŹMY  
NA ZAKUPY!





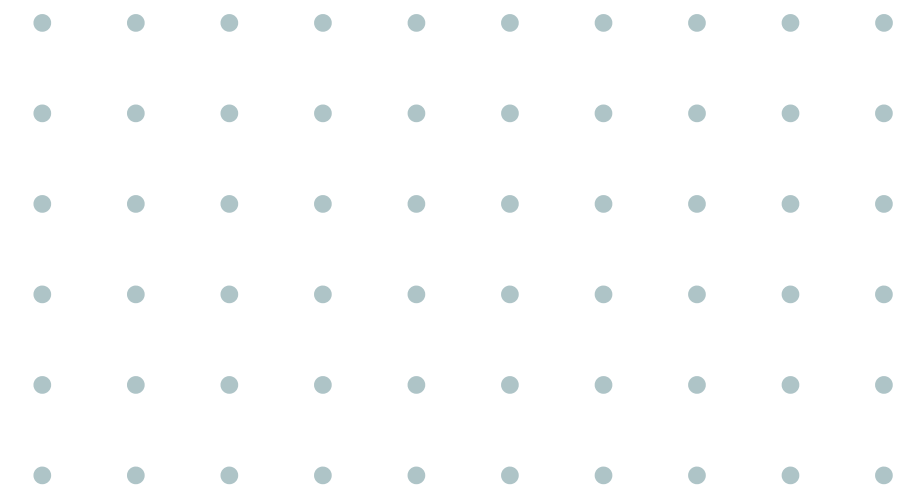


## MROŻONKI

Mrożone warzywa i owoce zachowują większość swoich składników odżywczych

## KONSERWY

Zaletą jest wygoda, ale dużym minusem jest duża ilość dodanej soli (którą można wypłukać) i możliwość migracji BPA z puszki do żywności



# DŻEMY I POWIDŁA

Szukaj największej zawartości owoców i jak najmniejszej zawartości cukru!



## DŻEM Z TRUSKAWEK



**O OBNIŻONEJ ZAWARTOŚCI CUKRÓW.\* PASTERYZOWANY.**

**Składniki:** truskawki (100 g truskawek zużyto na 100 g produktu), cukry pochodzące z owoców, zagęszczony sok cytrynowy do korekty smaku kwaśnego, substancja żelująca - pektyny. Ciemnienie produktu w czasie przechowywania jest zjawiskiem naturalnym.

**SPORZĄDZONO ZE 100 g OWOCÓW NA 100 g PRODUKTU!**

**WARTOŚĆ ODŻYWCZA W 100 g PRODUKTU:** energia 604 kJ/ 142 kcal, tłuszcz <0,5 g, w tym kwasy nasycone <0,1 g, węglowodany 33 g, w tym cukry 33 g, białko 0,7 g, sól 0 g. \* Produkt zawiera ponad 30 % mniej cukrów niż dżemy o łącznej zawartości cukrów 60 g na 100 g produktu. Najlepiej spożyć przed końcem: patrz nadruk na wieczku.

Po otwarciu przechowuj w lodówce i spożyj w ciągu 5 dni.

Przepisów szukaj na:



MW FOOD Sp. z o.o.  
ul. Chopina 10, 34-100 Wadowice  
[www.mojlowicz.pl](http://www.mojlowicz.pl)



# MIESZANKI PRZYPRAW

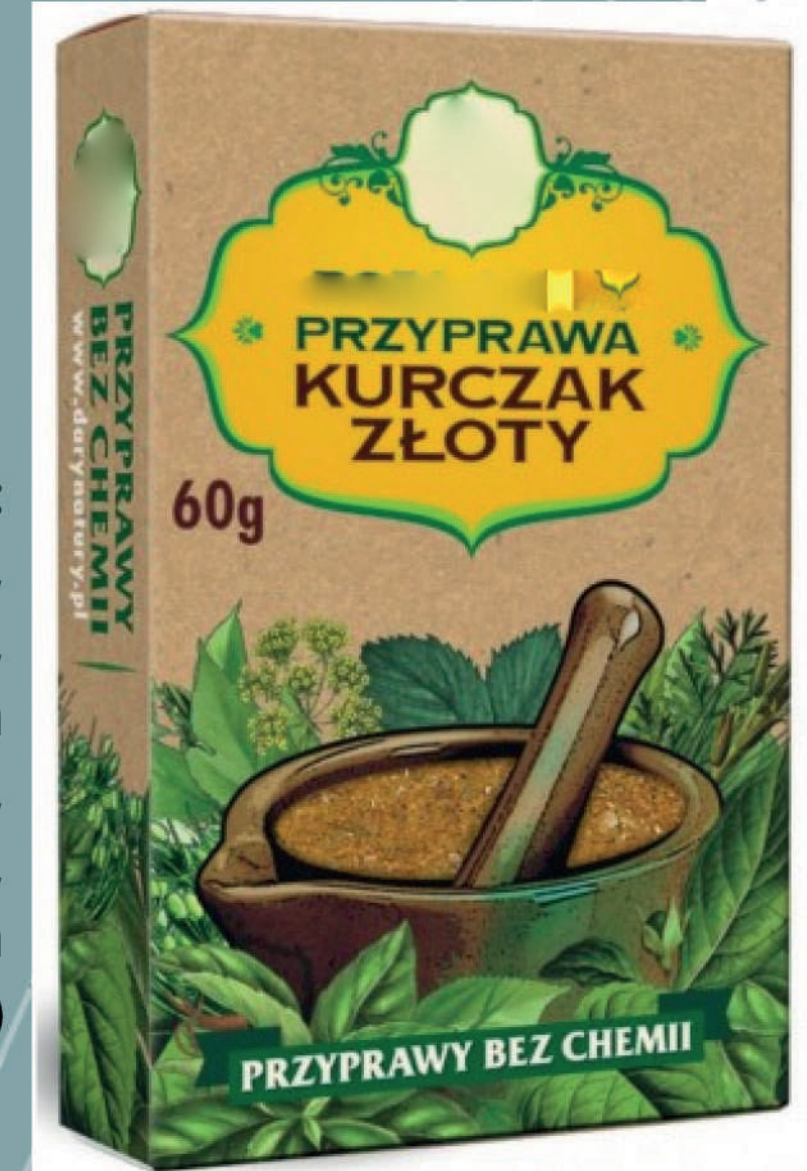
zajęci

TYSIĄCE PRZEPISÓW ZN

Wartość odżywcza w 100 g produktu / Nutritional value per 100 g of product :	
Wartość energetyczna / Energy	726 kJ / 174 kcal
Tłuszcz / Fat	5,2 g
w tym kwasy tłuszczowe nasycone / of which saturates	0,7 g
Węglowodany / Carbohydrate	19 g
w tym cukry / of which sugars	6,4 g
Białko / Protein	6,3 g
Sól / Salt	49,5 g

Masa netto:/ Net weight:  
**30 g**

Przyprawa do kurczaka ZŁOCISTA SKÓRKA – suszona mieszanka przyprawowa.  
**Składniki:** sól, papryka słodka, cebula, nasiona kolendry, czosnek (5%), cukier, kurkuma, **gorczyca** biała, imbir, chili, kmin rzymski, majeranek, kminek, goździk, bazylija, cząber, pieprz czarny, natka pietruszki. Produkt może zawierać: **zboża zawierające gluten, jaja, mleko (łącznie z laktozą), soję, seler i orzeszki ziemne.**



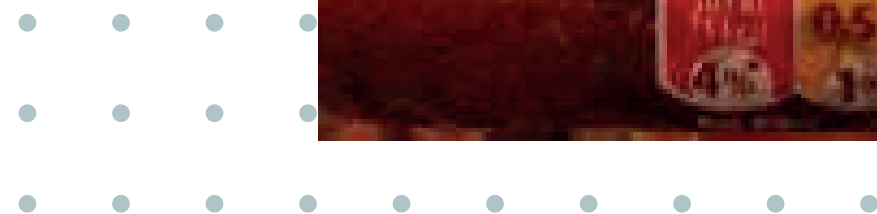
## Skład:

papryka słodka, kozieradka, kurkuma, cebula, imbir, kolendra, czosnek, goździki, gałka muszkatołowa, cynamon, rozmaryn, natka pietruszki, kminek, pieprz czarny, papryka ostra (w różnych proporcjach)



Co jest niezbędne  
w składzie chleba?

mąka  
woda  
sól

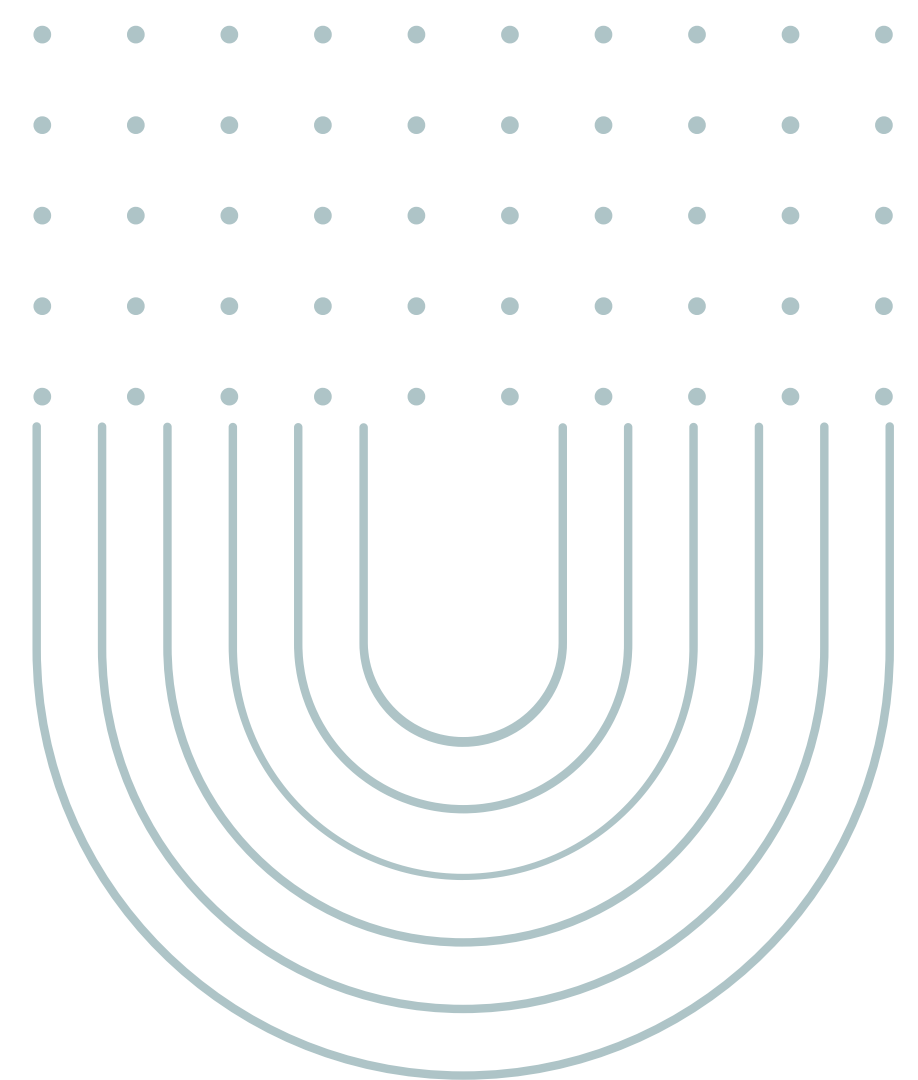




Jedna strona medalu  
Niższe plony i mniejsza  
efektywność rolnictwa  
ekologicznego nie jest  
korzystna dla środowiska



Druga strona medalu  
Żywność ekologiczna ma  
wyższą zawartość  
niektórych składników  
odżywczych, ale nie  
wpływa to na zdrowie  
człowieka



EKO







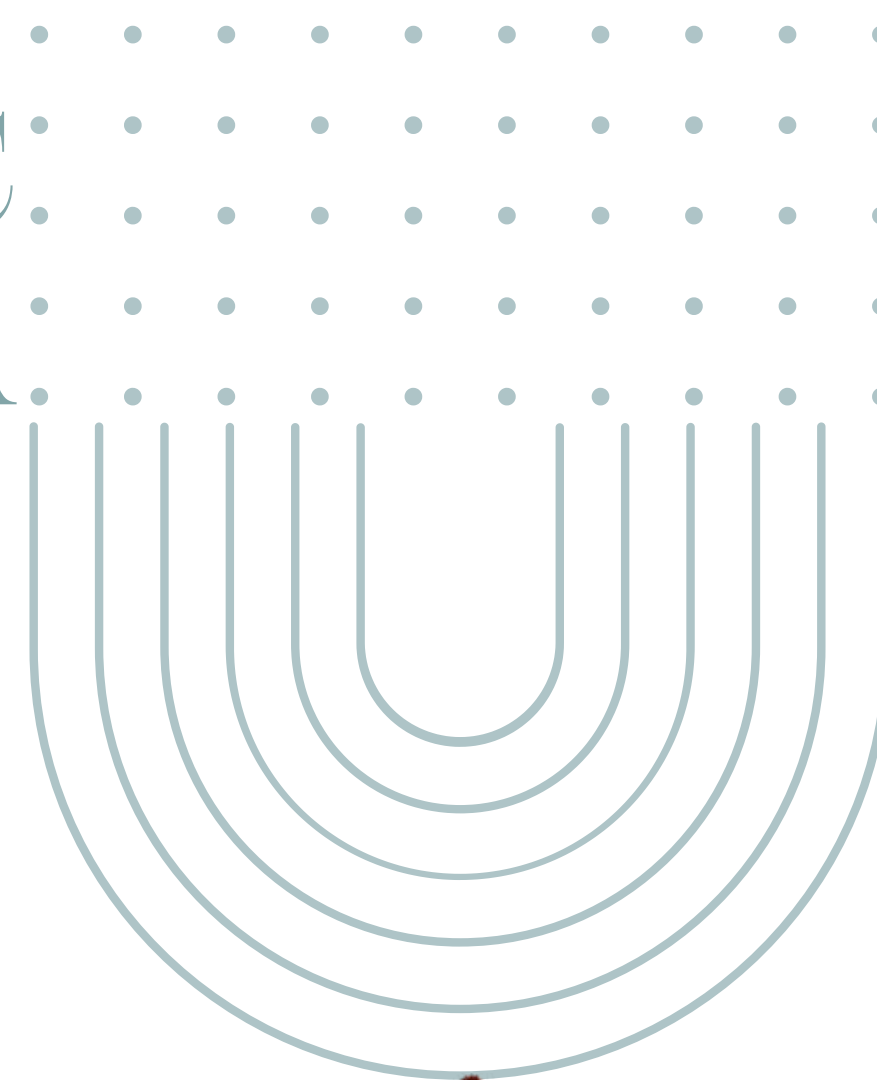
# ŻYWNOSĆ: WYSOKO PRZETWORZONA:



Nie zrobisz w domu  
Żywność poddana  
zaawansowanym procesom  
obróbki, których nie da się  
powtórzyć w domu



Po pierwsze - smakowitość!  
Są tak projektowane by  
cechowały się wyjątkowo  
wysoką smakowitością,  
a ponadto są bardzo  
kaloryczne



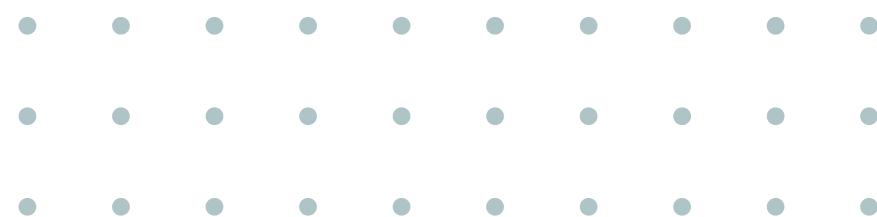


# GLUTAMINIAN SODU (E621)

Wzbudza duże kontrowersje, a tak naprawdę jest to aminokwas, który występuje też naturalnie w produktach.

Nie ma znaczenia, czy zjemy go z produktów naturalnych, czy ten dodany technologicznie.

Jest wzmacniaczem smaku.



6

KOSTEK

1 porcja  
(200 ml\*\*)=

Energia  
25 kJ  
6 kcal  
0%\*

Dowiedz się więcej

W 100 ml\*\*:  
13 kJ/3 kcal



rosół

DROBIOWY



Propozycja zastosowania

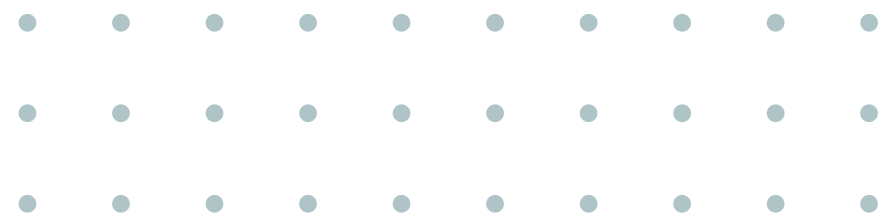
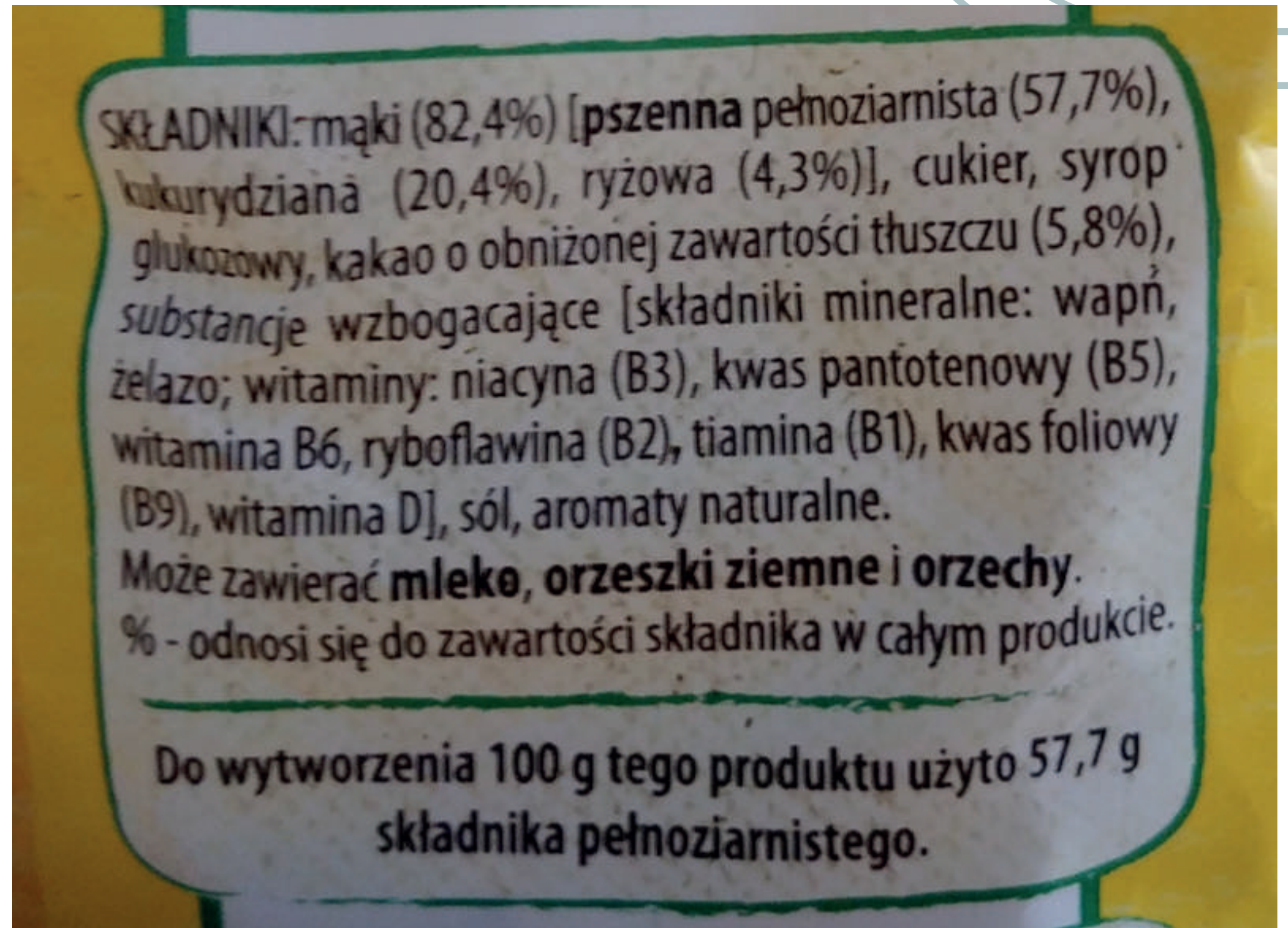
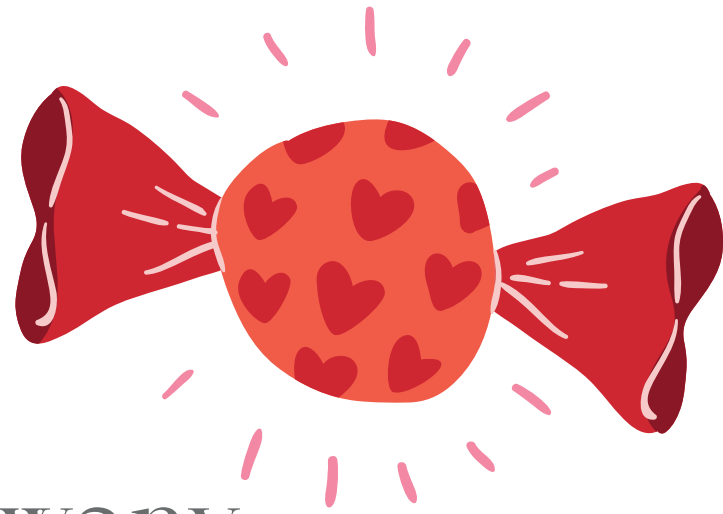
**WINIARY Rosół drobiowy.** Składniki: sól, wzmacniacze smaku (glutaminian monosodowy, 5'-rybonukleotydy disodowe), olej palmowy, skrobia ziemniaczana, aromaty (z pszenicą, selerem), całkowicie utwardzony tłuszcz palmowy, cukier, tłuszcz drobiowy 2%, przyprawy, liść pietruszki, suszone warzywa (cebula, marchew), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), suszone mięso z kury 0,1%, przedwutleniacz (lecytyny). Może zawierać: soję, mleko.  
Najlepiej spożyć przed końcem: patrz na boku opakowania. Przechowywać w suchym i chłodnym miejscu.

Masa netto:  
60 g e



# RÓŻNE OBLICZA CUKRU

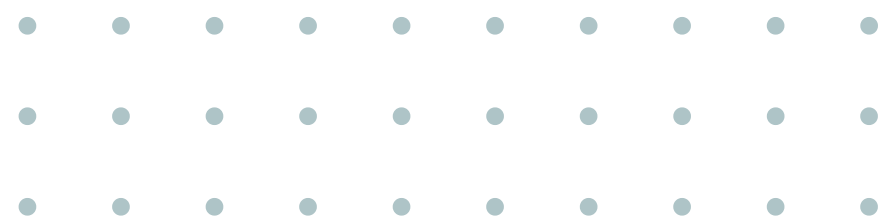
sacharoza  
glukoza  
fruktoza  
cukier inwertowany  
cukier daktylowy  
cukier brązowy  
cukier trzcinowy  
dekstroza  
maltodekstryna  
syrop glukozowo-fruktozowy  
syrop z agawy  
miód  
karmel.....



# OLEJ PALMOWY

Ok. 50% kwasów tłuszczowych nasyconych

Nadmierne spożycie może zwiększać ryzyko zachorowania na choroby układu sercowo-naczyniowego



**PL** Chipsy ziemniaczane grubo krojone o smaku burgera.  
Składniki: ziemniaki, olej palmowy\*, preparat aromatyzujący o smaku  
cheeseburgera (serwatka w proszku z mleka, sól, cukier, aromat (zawierający  
produkty mleczne), cebula w proszku, mąka ryżowa, pomidor w proszku,  
w proszku z mleka, papryka w proszku, czosnek w proszku, mięso wołowe w  
proszku, pieprz, przyprawy i zioła, ekstrakt drożdżowy w proszku, barwnik  
ekstrakt z papryki).  
**Może zawierać gluten.**  
Pakowano w atmosferze ochronnej.  
Przechowywać w suchym miejscu, z dala od źródła ciepła.  
\*Certyfikowany olej palmowy ze zrównoważonej produkcji.  
Więcej informacji na [www.bettersnack-betterworld.com/palmoil](http://www.bettersnack-betterworld.com/palmoil)

**GB**

Ruffled potato



# Przykładowa lista zakupów:

## Produkty zbożowe:

płatki owsiane

kasza

makaron

pieczywo

mąka

## Tłuszcze:

orzechy

olej rzepakowy

## Produkty mleczne:

jaja

jogurt naturalny

ser np. twarogowy

mleko 2%

## Mięso, ryby, strączki:

drób

ryba

dowolne strączki lub tofu

## Inne:

hummus lub margaryna miękka

świeże warzywa i owoce sezonowe

mrożona mieszanka warzyw

passata pomidorowa





# ZAPAMIĘTAJ:

1.

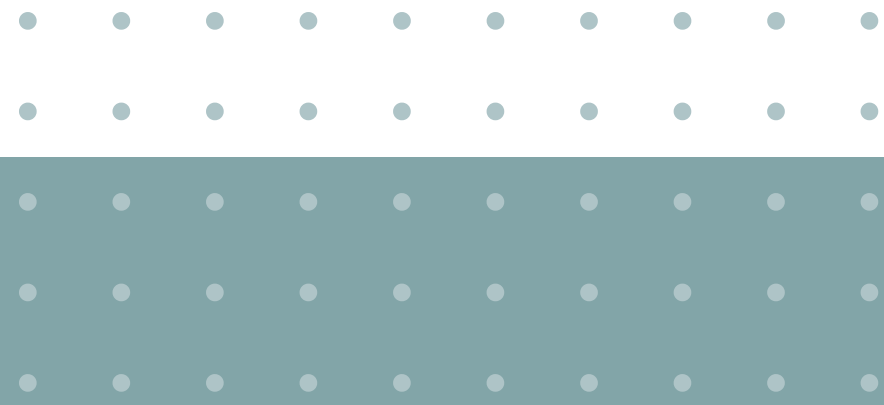
Kluczowa jest zawartość opakowania, a nie atrakcyjna etykieta

2.

Warto porównywać podobne produkty pod kątem składu

3.

Jeśli skład jest taki sam, to wybierz tańszy produkt - nie ma potrzeby przepłacać



# DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ



Czy mają Państwo jakieś pytania?