



KATE BALANS

NIE DAJ SIĘ ETYKIECIE

Jak świadomie robić zakupy i czytać
to, co naprawdę mówi opakowanie.

Bezpłatny e-book Kate Balans.

Nie kupuj napisu. ***Sprawdź produkt.***



Zanim zaczniemy

Nie chcę mówić Ci, co masz wkładać do koszyka.

Chcę, żebyś po przeczytaniu tego e-booka umiała **odwrócić opakowanie i sama wiedziała**, na co patrzeć.

Front opakowania ma **kilka sekund**, żeby przyciągnąć Twoją uwagę. „Fit”, „bio”, „high protein”, „bez cukru”, „naturalny”, „roślinny” — każde z tych słów coś sugeruje. Problem zaczyna się wtedy, kiedy sugestię bierzemy za pełną informację o produkcie.

Świadomy zakup nie oznacza zakupu idealnego.
Nie chodzi też o polowanie na jeden „zły” składnik.

Produkt oceniamy jako całość: po składzie, tabeli wartości odżywczej, porcji, przeznaczeniu i miejscu, jakie zajmuje w całym sposobie żywienia.

KATE

PODPOWIADA

Najpierw sprawdź produkt.

Dopiero potem zdecyduj, czy pasuje do Ciebie.



Jak korzystać z tego e-booka

Pierwsza część nauczy Cię **czytać zwykłą etykietę żywności** krok po kroku.

Druga rozbierze na części najczęstsze hasła z przodu opakowań.

Na końcu znajdziesz **praktyczne oznaczenia i informacje** spotykane na etykietach produktów spożywczych.

Nie musisz zapamiętywać wszystkiego.

Porównuj produkty z tej samej kategorii.

Nie oceniaj produktu po jednym hasle ani jednym składniku.

Wracaj do przewodnika podczas zakupów — ma być narzędziem, nie podręcznikiem do nauczania się na pamięć.



CZĘŚĆ I. Odwróć opakowanie —

Zacznij od nazwy produktu

Najpierw odpowiedz sobie na proste pytanie: **co to właściwie jest?**

Nie sugeruj się grafiką, kolorem opakowania ani największym napisem.

Nazwa produktu i jego rzeczywisty skład powiedzą więcej niż zdjęcie owoców, kłosów czy zielony listek.



Przeczytaj skład — od początku

Składniki są podawane w malejącej kolejności ich masy w momencie użycia podczas produkcji.

To znaczy, że składników z początku listy użyto najwięcej.

Składniki stanowiące mniej niż 2% gotowego produktu mogą być wymienione w innej kolejności po pozostałych składnikach.

KATE
PODPOWIADA

Nie licz mechanicznie składników.

Długi skład nie zawsze oznacza zły produkt,
a krótki nie zawsze oznacza produkt odpowiedni dla Ciebie.

**Najpierw zobacz, CO ZNAJDUJE SIĘ W ŚRODKU
i w jakiej kolejności.**



Sprawdź 100 g lub 100 ml

Jeżeli porównujesz dwa podobne produkty, wartości na **100 g lub 100 ml** są **najwygodniejszym punktem odniesienia**.

„**Porcja**” może być różnie ustalona przez producentów, dlatego potrafi utrudnić uczciwe porównanie.



Węglowodany to nie to samo co „w tym cukry”



Przykład: produkt może mieć 60 g węglowodanów na 100 g, ale tylko 4 g „w tym cukry”.

Pozostała część może pochodzić głównie ze skrobi.

Dlatego samo spojrzenie na liczbę przy „węglowodanach” nie mówi, czy produkt zawiera dużo cukrów.



Cukry naturalne i dodane, skrobia

CUKRY NATURALNIE WYSTĘPUJĄCE I DODANE

Tabela wartości odżywczej pokazuje łączną ilość cukrów, ale nie rozdziela ich na naturalnie występujące i dodane. Dlatego np. mleko lub jogurt naturalny mogą wykazywać cukry mimo braku dodanego cukru – naturalnie występuje w nich laktoza.

Żeby ocenić, skąd pochodzą cukry, trzeba czytać jednocześnie tabelę i wykaz składników.

SKROBIA

To również węglowodan.

Występuje naturalnie m.in. w zbożach, ziemniakach i roślinach strączkowych.

Dlatego pieczywo, ryż, kasza czy makaron mogą zawierać dużo węglowodanów, a jednocześnie stosunkowo niewiele cukrów.



Błonnik i indeks glikemiczny

BŁONNIK — również należy do węglowodanów w ujęciu żywieniowym, ale w unijnej tabeli wartości odżywczej nie jest wliczany do pozycji „węglowodany”; może być wykazywany osobno. Dlatego przy produktach zbożowych warto spojrzeć nie tylko na węglowodany i cukry, ale również na ilość błonnika, rodzaj mąki oraz udział pełnego ziarna.

INDEKS GLIKEMICZNY nie powinien być jedynym kryterium oceny produktu. Odpowiedź glikemiczna zależy m.in. od rodzaju i ilości węglowodanów, stopnia rozdrobnienia i przetworzenia produktu, sposobu przygotowania oraz obecności błonnika, białka i tłuszczu. Znaczenie ma też wielkość zjedzonej porcji.



Cukier może kryć się pod różnymi nazwami

Nie szukaj wyłącznie słowa „cukier”. W składzie źródła cukrów i składniki używane do słodzenia mogą pojawiać się pod różnymi nazwami.

Zwróć uwagę m.in. na: **cukier / sacharozę, glukozę, fruktozę, dekstrozę, syrop glukozowy, syrop fruktozowy, syrop glukozowo-fruktozowy, syrop fruktozowo-glukozowy, syrop cukru inwertowanego, melasę, miód, syrop klonowy, syrop z agawy, syrop ryżowy, syrop daktylowy** oraz **koncentraty soków owocowych** użyte ze względu na ich właściwości słodzące.

Nie wszystkie te określenia są tym samym składnikiem i nie oznacza to, że każdy produkt zawierający któryś z nich należy odrzucić. Chodzi o **rozpoznanie źródeł cukrów** i zestawienie składu z tabelą wartości odżywczej — szczególnie z pozycją „**w tym cukry**”.



Substancje słodzące i maltodekstryna

Substancje słodzące to osobna grupa. Aspartam, acesulfam K, sukraloza, sacharyna, cyklaminy czy glikozydy stewiolowe nie są cukrami. Jeśli żywność zawiera substancje słodzące, na etykiecie obowiązują odpowiednie informacje.

MALTODEKSTRYNA — jest węglowodanem otrzymywanym ze skrobi, ale nie należy jej po prostu wpisywać na listę „innych nazw cukru”. W tabeli wartości odżywczej nie jest automatycznie wykazywana jako „w tym cukry”. Skład i pozycja „w tym cukry” przekazują więc dwie różne informacje.



Białko — liczba to nie wszystko

Sprawdź ilość **białka** na 100 g lub 100 ml, ale nie kończ analizy na jednej liczbie. Zobacz również, ile białka przypada na **porcję**, którą rzeczywiście zjadasz, oraz z jakiego **źródła** ono pochodzi.

Białka różnią się składem aminokwasowym i strawnością. Produkty odzwierzęce — np. jaja, nabiał, mięso czy ryby — zwykle dostarczają wszystkich **aminokwasów egzogennych** w korzystnych proporcjach.

W **diecie roślinnej** również można pokryć zapotrzebowanie na białko; znaczenie ma **różnorodność źródeł**, m.in. strączków, soi i jej przetworów, zbóż, orzechów oraz nasion. Ich profile aminokwasowe mogą wzajemnie się uzupełniać w całej diecie.

Nie musisz idealnie łączyć różnych białek w jednym posiłku. Ważniejsza jest różnorodność źródeł w ciągu dnia.

KATE PODPOWIADA

Przy produktach HIGH PROTEIN porównaj gramy białka na 100 g, realną porcję, cenę, cukry, tłuszcz, sól i skład. Zwykły skyr, twaróg, serek wiejski, jaja czy produkt sojowy mogą dostarczać porównywalnej ilości białka bez dużego hasła na froncie. „Dużo białka” nie jest samodzielną oceną jakości produktu. Baton wysokobiałkowy i naturalny produkt bogaty w białko pełnią inną rolę — zawsze patrz na całą recepturę i na to, po co wybierasz dany produkt.



High protein i mit „dużo białka”

PRODUKT HIGH PROTEIN

porównaj: białko/100 g,
porcja, cena, cukry,
tłuszcz, sól, skład



NATURALNE ŹRÓDŁA

skyr, twaróg, serek wiejski,
jaja, produkt sojowy —
porównywalna ilość białka

Przy produktach HIGH PROTEIN porównaj gramy białka na 100 g, realną porcję, cenę, cukry, tłuszcz, sól i skład. Zwykły skyr, twaróg, serek wiejski, jaja czy produkt sojowy mogą dostarczać porównywalnej ilości białka bez dużego hasła na froncie. „Dużo białka” nie jest samodzielną oceną jakości produktu. Baton wysokobiałkowy i naturalny produkt bogaty w białko pełnią inną rolę — zawsze patrz na całą recepturę i na to, po co wybierasz dany produkt.



CZĘŚĆ I. Odwróć opakowanie —

Tłuszcze — liczy się nie tylko ilość

TŁUSZCZ — nie patrz wyłącznie na liczbę gramów tłuszczu ogółem. Tłuszcz jest potrzebnym składnikiem diety: dostarcza energii, niezbędnych kwasów tłuszczowych i umożliwia wchłanianie witamin A, D, E i K. Dlatego celem nie jest zawsze wybieranie produktu z najmniejszą ilością tłuszczu.

KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY — w tabeli znajdziesz je jako „w tym kwasy tłuszczowe nasycone”. Przy porównywaniu podobnych produktów warto sprawdzić zarówno tłuszcz ogółem, jak i ilość kwasów nasyconych.



Tłuszcze nienasycone, trans i olej palmowy

TŁUSZCZE NIENASYCONE — ŹRÓDŁA I IDENTYFIKACJA

Źródłami **tłuszczów nienasyconych** są m.in. **oliwa i inne oleje roślinne, orzechy, nasiona, awokado** oraz **ryby**. Tabela nie zawsze podaje ilość jedno- i wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, dlatego zajrzyj również do **składu** i sprawdź, **jakiego tłuszczu użyto**.

TŁUSZCZE TRANS I OLEJ PALMOWY

TŁUSZCZE TRANS — na etykiecie zwracaj uwagę szczególnie na **częściowo uwodornione tłuszcze**, jeśli występują w składzie. Sama ilość tłuszczu ogółem **nie pokazuje jego jakości**.

OLEJ PALMOWY — samo hasło „**bez oleju palmowego**” nie mówi, jaki tłuszcz zastosowano w zamian. Sprawdź **rodzaj użytego tłuszczu**, ilość **kwasów nasyconych** i całą **recepturę**.



Sól

Sól na etykiecie podawana jest w gramach na 100 g lub 100 ml produktu. Nie musisz szukać osobno sodu — w unijnej tabeli wartość „sól” jest obliczana na podstawie całkowitej zawartości sodu w produkcie.

Produkt nie musi smakować wyraźnie słono, żeby dostarczać sporo soli. Jej istotnymi źródłami mogą być m.in. pieczywo, sery, wędliny, gotowe sosy, mieszanki przypraw, przekąski i dania gotowe — szczególnie wtedy, gdy kilka takich produktów pojawia się w ciągu dnia.

Porównując dwa podobne produkty, zestawiaj wartość „sól” na 100 g lub 100 ml.

WHO zaleca dorosłym spożycie poniżej 5 g soli dziennie, co odpowiada mniej niż 2 g sodu.

KATE PODPOWIADA

**Nie oceniaj soli wyłącznie po smaku.
Sprawdź liczbę w tabeli i porównaj ją
z innym produktem z tej samej kategorii.**



Błonnik

Błonnik pokarmowy jest składnikiem produktów roślinnych i pełni wiele funkcji w organizmie, m.in. wspiera prawidłową pracę jelit. Jego naturalnymi źródłami są warzywa, owoce, pełne ziarna zbóż, nasiona roślin strączkowych, orzechy i nasiona.

Na etykiecie błonnik może być wykazany osobno. Przy pieczywie, płatkach, produktach zbożowych czy przekąskach warto sprawdzić nie tylko hasło „źródło błonnika”, ale również jego rzeczywistą ilość na 100 g oraz to, z czego pochodzi.

Produkt naturalnie bogaty w pełne ziarno, strączki, orzechy czy nasiona to nie zawsze to samo co produkt, do którego dodano wyizolowany błonnik. Sam fakt wzbogacenia produktu w błonnik nie mówi jeszcze, jak wygląda cała receptura.

W UE oświadczenie „źródło błonnika” wymaga co najmniej 3 g błonnika na 100 g albo 1,5 g na 100 kcal, a „wysoka zawartość błonnika” — co najmniej 6 g na 100 g albo 3 g na 100 kcal.

EFSA wskazuje 25 g błonnika dziennie jako ilość odpowiednią dla prawidłowej pracy jelit u dorosłych.

KATE PODPOWIADA

Przy produktach zbożowych sprawdź jednocześnie błonnik, **pierwsze składniki, rodzaj mąki i udział pełnego ziarna.**

Jedno hasło z przodu opakowania nie zastępuje oceny całego produktu.



Data też jest częścią etykiety

NALEŻY SPOŻYĆ DO

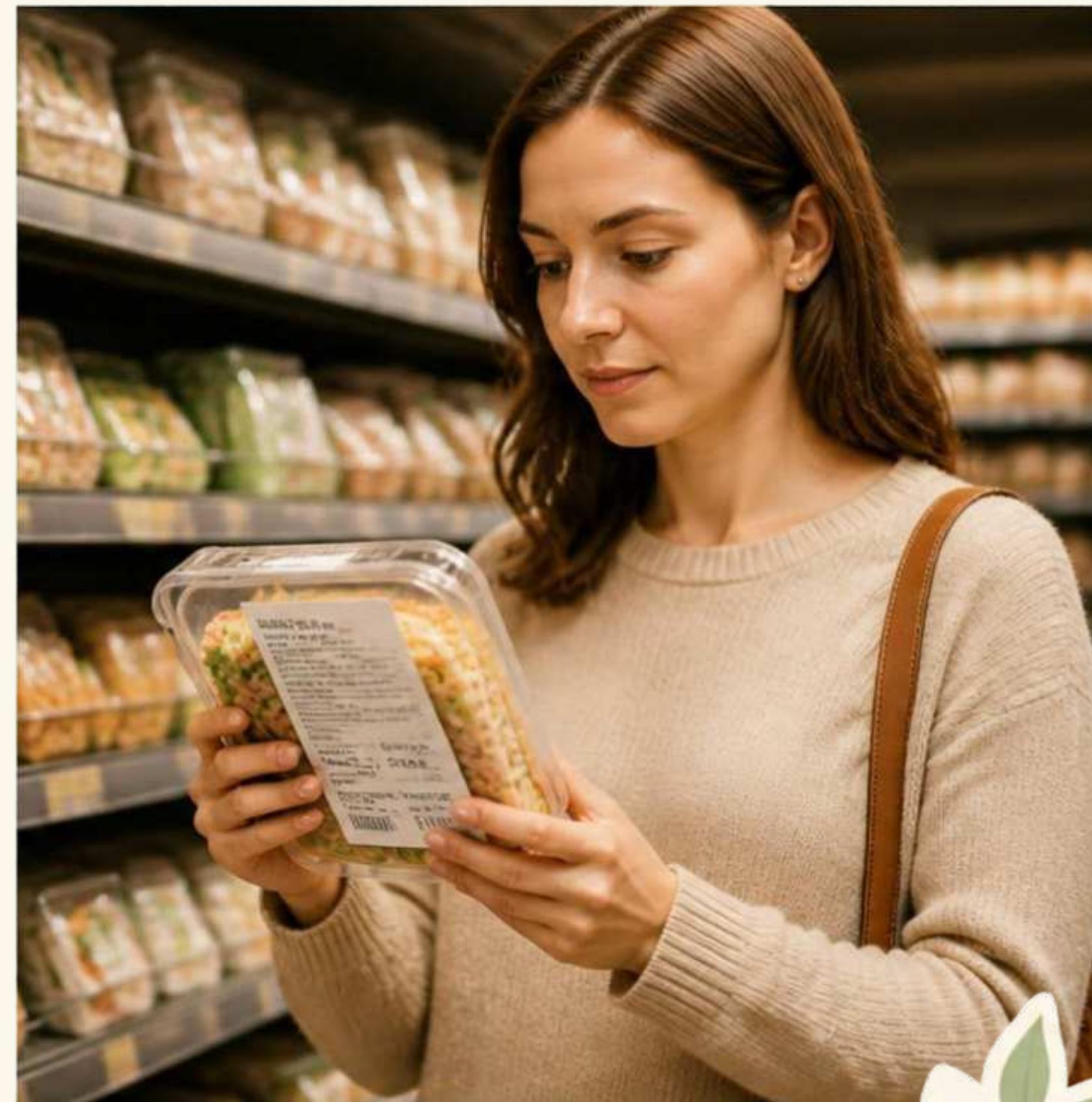
odnosi się do bezpieczeństwa żywności łatwo psującej się.

Po tej dacie produktu nie należy spożywać.

NAJLEPIEJ SPOŻYĆ PRZED

dotyczy przede wszystkim jakości.

Prawidłowo przechowywany produkt po tej dacie może nadal nadawać się do spożycia, choć jego cechy jakościowe mogą się pogorszyć.



Marketing mówi jedno. Etykieta dopowiada resztę.

FIT/FITNESS I LIGHT/LEKKI

FIT/FITNESS

Nie jest to ujednolicone oświadczenie żywieniowe gwarantujące konkretny skład.

CZEGO NIE ZAKŁADAĆ?

że produkt jest niskokaloryczny, ma mało cukru albo jest automatycznie lepszy.

CO SPRAWDZIĆ?

Skład, energię, cukry, tłuszcze nasycone, sól i porcję. Porównaj ze zwykłą wersją.

LIGHT/LEKKI

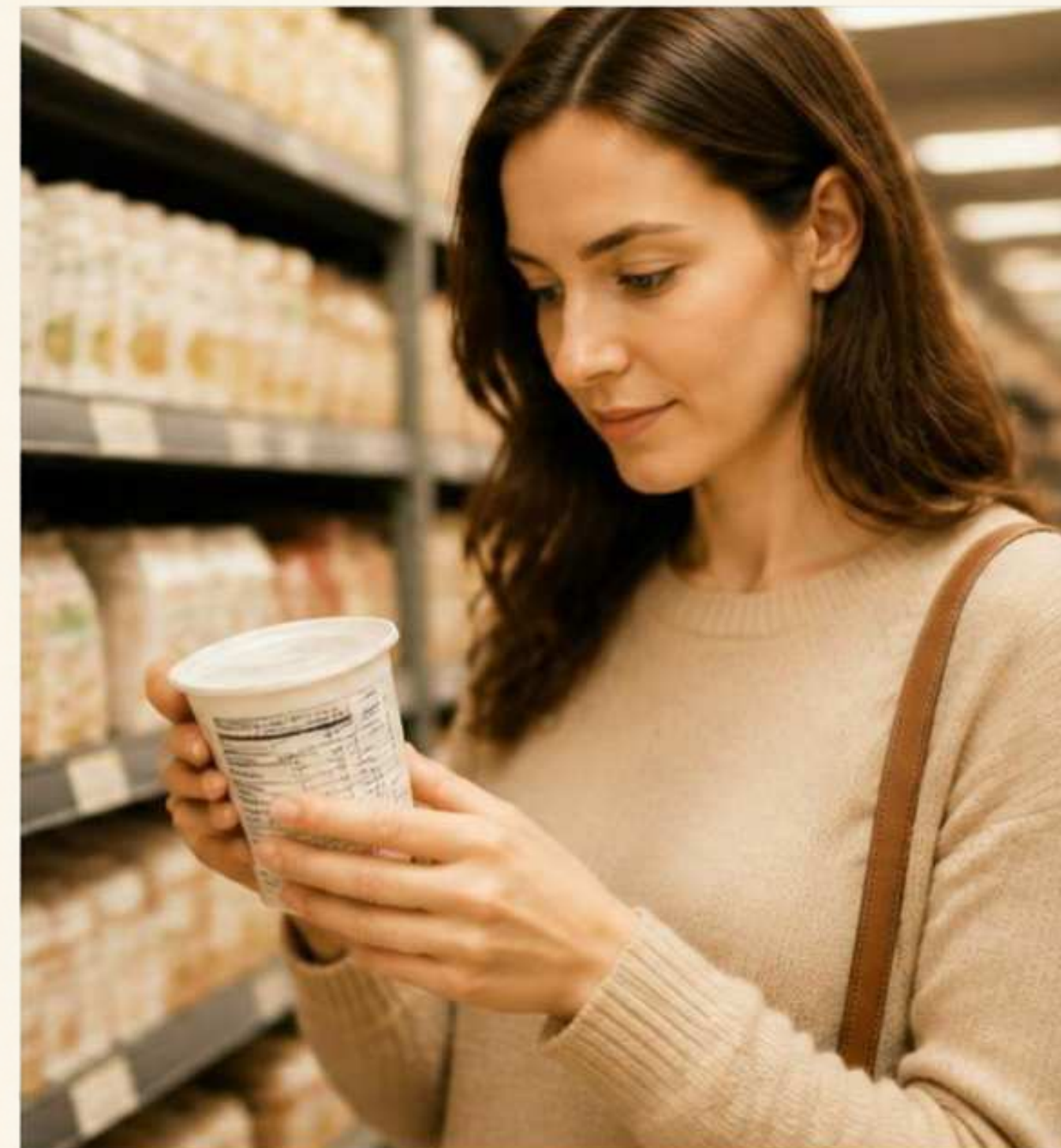
To regulowane oświadczenie odnoszące się do obniżenia określonej cechy produktu.

CZEGO NIE ZAKŁADAĆ?

że „light” znaczy po prostu „zdrowy” lub „mało kalorii”.

CO SPRAWDZIĆ?

Czego konkretnie jest mniej i jak wypada cała tabela w porównaniu ze zwykłą wersją.



BEZ CUKRU I BEZ DODATKU CUKRU

BEZ CUKRU – CO TO ZNACZY?

Produkt może zawierać maksymalnie 0,5 g cukrów na 100 g lub 100 ml.

CZEGO NIE ZAKŁADAĆ?

że nie jest słodki, nie zawiera substancji słodzących albo że cała receptura jest korzystna.

CO SPRAWDZIĆ?

Skład, substancje słodzące, energię i całą tabelę.

BEZ DODATKU CUKRU – CO TO ZNACZY?

Nie dodano mono- ani disacharydów ani innych produktów użytych ze względu na właściwości słodzące.

Naturalnie występujące cukry nadal mogą być obecne.

CZEGO NIE ZAKŁADAĆ?

że produkt nie zawiera cukrów.

CO SPRAWDZIĆ?

Skład i pozycję „w tym cukry”.



ŹRÓDŁO BIAŁKA ORAZ HIGH PROTEIN

ŹRÓDŁO BIAŁKA — CO TO ZNACZY?

Co najmniej 12% wartości energetycznej produktu pochodzi z białka.

CZEGO NIE ZAKŁADAĆ?

że porcja zawiera bardzo dużo białka.

CO SPRAWDZIĆ?

Gramy białka na 100 g i na porcję oraz cały skład.

HIGH PROTEIN / WYSOKA ZAWARTOŚĆ BIAŁKA — CO TO ZNACZY?

Co najmniej 20% wartości energetycznej produktu pochodzi z białka.

CZEGO NIE ZAKŁADAĆ?

że produkt jest lepszy od zwykłego skyru, twarogu czy serka wiejskiego.

CO SPRAWDZIĆ?

Realną ilość białka, porcję, cukry, tłuszcz, sól i dodatki.



ŹRÓDŁO BŁONNIKA oraz WYSOKA ZAWARTOŚĆ BŁONNIKA

ŹRÓDŁO BŁONNIKA CO TO ZNACZY?

Co najmniej 3 g błonnika
na 100 g albo 1,5 g na 100 kcal.

CZEGO NIE ZAKŁADAĆ?

że produkt jest pełnoziarnisty.

CO SPRAWDZIĆ?

Błonnik i pierwsze
składniki, szczególnie
rodzaj mąki lub zboża.

WYSOKA ZAWARTOŚĆ BŁONNIKA

CO TO ZNACZY?

Co najmniej 6 g błonnika
na 100 g albo 3 g na 100 kcal.

CZEGO NIE ZAKŁADAĆ?

że jedna korzystna cecha
opisuje cały produkt.

CO SPRAWDZIĆ?

Także cukry, sól, tłuszcze
nasycone i skład.



BIO/EKO/EKOLOGICZNY ORAZ NATURALNY

BIO/EKO/EKOLOGICZNY

CO TO ZNACZY?

W ŻYWNOŚCI ODNOSI SIĘ DO REGULOWANEJ PRODUKCJI EKOLOGICZNEJ. PRZY UNIJNYM LOGO EKOLOGICZNYM ŻYWNOŚĆ PRZETWORZONA MUSI SPEŁNIAĆ OKREŚLONE WYMAGANIA; CO NAJMNIEJ 95% SKŁADNIKÓW POCHODZENIA ROLNICZEGO MUSI BYĆ EKOLOGICZNYCH.

CZEGO NIE ZAKŁADAĆ?

ŻE PRODUKT MA MAŁO CUKRU, SOLI, TŁUSZCZU LUB KALORII.

CO SPRAWDZIĆ?

EUROLIŚĆ, KOD JEDNOSTKI KONTROLNEJ, POCHODZENIE SUROWCÓW — A POTEM ZWYKŁY SKŁAD I TABELĘ.

NATURALNY/NATURALNE

CO TO ZNACZY?

SŁOWO MOŻE BUDOWAĆ SKOJARZENIE Z PROSTOTĄ, ALE SAMO NIE WYSTARCZA DO OCENY WARTOŚCI ŻYWIENIOWEJ.

CZEGO NIE ZAKŁADAĆ?

ŻE PRODUKT AUTOMATYCZNIE JEST BEZ DODATKÓW, CUKRU LUB KONSERWANTÓW.

CO SPRAWDZIĆ?

Konkretną listę składników.



Wartość odżywcza w 100 g produktu	
Wartość energetyczna 257 kJ/61 kcal	
Tłuszcz	3,0 g
w tym kwasy nasycone	2,1 g
Węglowodany	4,6 g
w tym cukry	4,6 g
Białko	3,3 g
Sól	0,10 g

BEZ KONSERWANTÓW ORAZ BEZ E

BEZ KONSERWANTÓW

CO TO ZNACZY?

Informuje o braku konserwantów zgodnie z deklaracją producenta.

CZEGO NIE ZAKŁADAĆ?

że produkt automatycznie ma korzystny cały skład.

CO SPRAWDZIĆ?

Cukry, sól, tłuszcze i resztę receptury.

BEZ E / BEZ E-DODATKÓW

CO TO ZNACZY?

Numer E oznacza dodatek dopuszczony do stosowania w UE w określonych warunkach.

CZEGO NIE ZAKŁADAĆ?

że każdy numer E jest niebezpieczny albo że produkt „bez E” jest automatycznie lepszy.

CO SPRAWDZIĆ?

Konkretną nazwę dodatku, jego funkcję i cały produkt.



BEZ GLUTENU ORAZ BEZ LAKTOZY

BEZ GLUTENU

CO TO ZNACZY?

To istotne oznaczenie dla osób, które z przyczyn medycznych muszą unikać glutenu.

CZEGO NIE ZAKŁADAĆ?

że produkt jest zdrowszy dla każdego.

CO SPRAWDZIĆ?

Mąki, skrobię, błonnik, cukry, tłuszcze i skład.

BEZ LAKTOZY

CO TO ZNACZY?

Przydatna informacja dla osób z nietolerancją laktozy.

CZEGO NIE ZAKŁADAĆ?

że produkt jest bez mleka albo odpowiedni przy alergii na białka mleka.

CO SPRAWDZIĆ?

Skład i własne wskazania do eliminacji laktozy.



PEŁNOZIARNISTY ORAZ WIELOZIARNISTY

PEŁNOZIARNISTY

CO TO ZNACZY?

Kieruje uwagę na pełne ziarno, ale realny udział składników trzeba sprawdzić.

CZEGO NIE ZAKŁADAĆ?

że ciemny kolor pieczywa lub grafika kłosów dowodzą wysokiego udziału pełnego ziarna.

CO SPRAWDZIĆ?

Pierwsze składniki, rodzaj mąk i podany udział składników pełnoziarnistych.

WIELOZIARNISTY

CO TO ZNACZY?

Oznacza użycie więcej niż jednego rodzaju ziarna lub składnika zbożowego.

CZEGO NIE ZAKŁADAĆ?

że jest tym samym co „pełnoziarnisty”.

Co sprawdzić?

Czy baza produktu faktycznie jest pełnoziarnista.



WEGAŃSKI/ROŚLINNY ORAZ BEZ OLEJU PALMOWEGO

WEGAŃSKI/ROŚLINNY

CO TO ZNACZY?

Opisuje charakter produktu związany z brakiem składników pochodzenia zwierzęcego — zależnie od oznaczenia i standardu.

CZEGO NIE ZAKŁADAĆ?

że produkt jest automatycznie pełnowartościowy lub mało przetworzony.

CO SPRAWDZIĆ?

Białko, sól, rodzaj tłuszczu, skrobię, cukry, dodatki i ewentualną fortyfikację.

BEZ OLEJU PALMOWEGO

CO TO ZNACZY?

Oznacza brak oleju palmowego w recepturze.

CZEGO NIE ZAKŁADAĆ?

że tłuszcz użyty zamiast niego jest automatycznie korzystniejszy.

CO SPRAWDZIĆ?

Jaki tłuszcz zastosowano i ile jest kwasów tłuszczowych nasyconych.



BEZ TŁUSZCZÓW TRANS ORAZ BEZ SZTUCZNYCH BARWNIKÓW/AROMATÓW

BEZ TŁUSZCZÓW TRANS

CO TO ZNACZY?

Hasło zwraca uwagę na jeden element profilu tłuszczowego.

CZEGO NIE ZAKŁADAĆ?

że produkt ma mało tłuszczu lub mało nasyconych kwasów tłuszczowych.

CO SPRAWDZIĆ?

Rodzaj tłuszczów i całą tabelę.

BEZ SZTUCZNYCH BARWNIKÓW/AROMATÓW

CO TO ZNACZY?

Dotyczy określonej grupy składników, których producent deklaruje, że nie zastosował.

CZEGO NIE ZAKŁADAĆ?

że jest to ocena całej receptury.

CO SPRAWDZIĆ?

Czym uzyskano smak i kolor oraz resztę składu.



ŹRÓDŁO WITAMIN/MINERAŁÓW ORAZ 0% TŁUSZCZU

ŹRÓDŁO WITAMIN/MINERAŁÓW

CO TO ZNACZY?

Takie oświadczenia podlegają określonym warunkom.

CZEGO NIE ZAKŁADAĆ?

że dodana witamina „naprawia” cały produkt.

CO SPRAWDZIĆ?

Którego składnika dotyczy napis, jego ilość, % RWS i cały produkt.

0% TŁUSZCZU / NISKA ZAWARTOŚĆ TŁUSZCZU

CO TO ZNACZY?

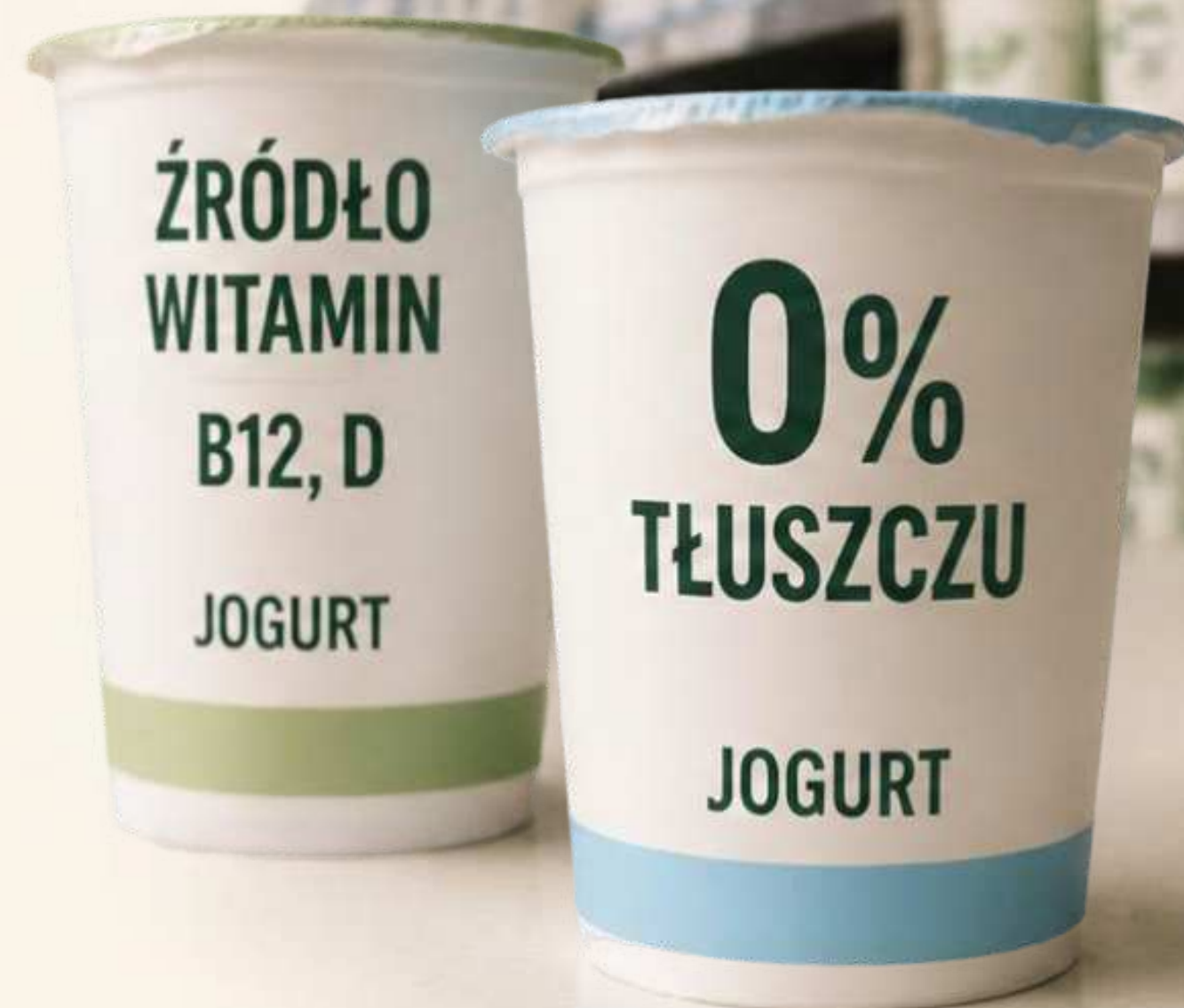
Oświadczenia o niskiej zawartości tłuszczu podlegają kryteriom; „0%” trzeba czytać w konkretnym kontekście etykiety.

CZEGO NIE ZAKŁADAĆ?

że mniej tłuszczu automatycznie znaczy mniej cukru lub kalorii.

CO SPRAWDZIĆ?

Porównanie ze zwykłą wersją: energia, cukry, białko, skład i porcja.



BEZ DODATKU SOLI

oraz

DOMOWY/TRADYCYJNY/WIEJSKI

To regulowane oświadczenie dotyczące braku dodanej soli/sodu i określonego limitu sodu.

że produkt zawiera absolutne zero sodu.

Pozycję „sól” w tabeli i podobne produkty.

Buduje skojarzenie z określonym stylem produktu.

że mówi cokolwiek pewnego o cukrze, soli, tłuszczu czy długości składu.

Skład i tabelę — nie scenografię na opakowaniu.

Zanim zaufasz symbolowi lub napisowi, sprawdź: co dokładnie oznacza, kto lub jakie przepisy za nim stoją oraz czego ten znak NIE mówi o produkcie.

SOS POMIDOROWY
DOMOWY
BEZ DODATKU SOLI



Oznaczenia na etykietach – **ALERGENY i „MOŻE ZAWIERAĆ...”**

Nie każdy znak na opakowaniu mówi o wartości odżywczej.
Część oznaczeń dotyczy bezpieczeństwa, sposobu produkcji,
pochodzenia lub określonego systemu certyfikacji.
Czytaj je razem ze składem i tabelą wartości odżywczej.

ALERGENY

W wykazie składników alergeny muszą być
wyróżnione na tle pozostałych składników.
Przy alergii zawsze sprawdzaj pełny skład produktu.

„MOŻE ZAWIERAĆ...”

To informacja o możliwej niezamierzonej obecności alergenu,
np. wskutek kontaktu krzyżowego podczas produkcji.

Nie oznacza, że dany składnik został celowo użyty w recepturze.



KRAJ POCHODZENIA oraz BIO/ EKO/EUROLIŚĆ

KRAJ POCHODZENIA/MIEJSCE POCHODZENIA

Nie utożsamiaj adresu producenta lub dystrybutora z krajem pochodzenia produktu. Informacja o pochodzeniu jest odrębnym elementem etykiety.

BIO/EKO/EUROLIŚĆ

Unijne logo produkcji ekologicznej — Euroliść — informuje o spełnieniu wymagań produkcji ekologicznej. Nie oznacza automatycznie, że produkt ma mniej cukru, soli, tłuszczu czy kalorii.



MSC/ASC ORAZ GMO/BEZ GMO

MSC/AS

To oznaczenia spotykane na rybach i owocach morza, odnoszące się do określonych systemów certyfikacji i pochodzenia surowca.
Nie są oceną wartości odżywczej produktu.

GMO/BEZ GMO

GMO oznacza organizmy genetycznie zmodyfikowane. Jeżeli żywność zawiera GMO, składa się z GMO albo została wyprodukowana z GMO, obowiązują odpowiednie zasady znakowania.

Dla niezamierzonej lub technicznie nieuniknionej obecności zatwierdzonego GMO przewidziany jest próg 0,9% danego składnika.

W Polsce możesz spotkać dobrowolne oznaczenia „Bez GMO” oraz „Wyprodukowano bez stosowania GMO”.

Informują one o spełnieniu określonych wymagań dotyczących GMO lub sposobu produkcji.

KATE PODPOWIADA

„Bez GMO” nie oznacza automatycznie, że produkt jest zdrowszy, mniej przetworzony albo ma lepszy skład.

To informacja o konkretnej cesze produktu lub sposobie jego wytworzenia.



ZIELONA ŻABA — RAINFOREST ALLIANCE

Charakterystyczna zielona żaba jest znakiem certyfikacji Rainforest Alliance.

Możesz spotkać ją m.in. na kawie, herbacie, kakao, czekoladzie czy bananach.

Oznaczenie odnosi się do standardów związanych z bardziej zrównoważoną produkcją i pozyskiwaniem surowców.

Symbol żaby nie oznacza, że produkt zawiera GMO, owady ani inne „ukryte” składniki.

Nie jest też oceną wartości odżywczej produktu.

KATE PODPOWIADA

certyfikat nie zastępuje czytania składu.

Czekolada z zieloną żabą nadal może zawierać dużo cukru — znak mówi o określonym systemie certyfikacji surowca, a nie o całej wartości odżywczej produktu.



BEZ GLUTENU, WARTOŚĆ ODŻYWCZA I %RWS, MASA NETTO

BEZ GLUTENU — To oznaczenie jest szczególnie istotne dla osób, które z przyczyn medycznych muszą unikać glutenu. Nie oznacza automatycznie, że produkt jest bardziej wartościowy dla każdego.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA I % RWS — RWS pomaga odnieść ilość energii i wybranych składników odżywczych do wartości referencyjnych dla przeciętnej osoby dorosłej. Nie jest indywidualnym zaleceniem.

MASA NETTO/OBJĘTOŚĆ — Porównując produkty, zwróć uwagę na rzeczywistą masę lub objętość netto. Wielkość opakowania nie zawsze odpowiada ilości produktu w środku.



WARUNKI PRZECHOWYWANIA, DATY I OŚWIADCZENIA ŻYWIENIOWE

WARUNKI PRZECHOWYWANIA I UŻYCIA

Sprawdź temperaturę przechowywania, zalecenia po otwarciu oraz czas, w którym produkt powinien zostać zużyty.

„NALEŻY SPOŻYĆ DO” / „NAJLEPIEJ SPOŻYĆ PRZED”

„Należy spożyć do” dotyczy bezpieczeństwa żywności łatwo psującej się.

„Najlepiej spożyć przed” odnosi się przede wszystkim do jakości. To dwa różne komunikaty.

OŚWIADCZENIA ŻYWIENIOWE I ZDROWOTNE

Hasła takie jak „bez cukru”, „źródło białka”, „wysoka zawartość błonnika” czy „light” mają określone warunki stosowania. Oświadczenie opisuje konkretną cechę produktu —

nie jest całościową oceną jego jakości ani obietnicą leczenia.



ZIELONY LISTEK, „NATURALNY”, „FIT”, „SUPERFOOD”

Grafika liścia, naturalne kolory opakowania
czy słowa kojarzące się ze zdrowiem
nie muszą być certyfikatem
ani regulowanym oświadczeniem.

Wróć do konkretów:
składu, tabeli wartości odżywczej
i rzeczywistych oznaczeń.

KATE PODPOWIADA

Zanim zaufasz symbolowi lub napisowi,
sprawdź: co dokładnie oznacza,
kto lub jakie przepisy za nim stoją
oraz czego ten znak **NIE** mówi o produkcie.



CZĘŚĆ IV.

Jak porównać dwa produkty w sklepie

01

Porównaj tę samą ilość — najlepiej 100 g lub 100 ml.

02

Przeczytaj pierwsze składniki i zobacz, czym różnią się receptury.

03

Porównaj parametry ważne dla tej kategorii: np. cukry, sól, tłuszcze nasycone, białko lub błonnik.

04

Sprawdź, czy hasło z przodu opakowania rzeczywiście znajduje potwierdzenie z tyłu.

05

Sprawdź cenę w odniesieniu do gramatury i tego, co faktycznie dostajesz.

06

Na końcu zadaj sobie pytanie: który z tych produktów lepiej odpowiada MOIM potrzebom?



KATE BALANS MÓWI

Nie szukaj produktu idealnego

To najważniejszy element całego przewodnika. Jedzenie nie jest egzaminem z perfekcji. Czasem wybierzesz produkt z krótszym składem, czasem wygodniejszy, czasem tańszy, czasem taki, który po prostu lubisz. Świadomość polega na tym, że rozumiesz swój wybór — nie na tym, że każda rzecz w koszyku musi zdobyć maksymalną liczbę punktów.

NIE KUPUJ NAPISU. SPRAWDŹ PRODUKT.

KATE PODPOWIADA

Świadomy zakup nie oznacza zakupu idealnego.



Miniściągą do zapisania w telefonie

CO TO JEST? — przeczytaj prawdziwą nazwę produktu.

SKŁAD — zacznij od pierwszych pozycji.

100 G / 100 ML — tak najłatwiej porównasz dwa produkty.

CUKRY ≠ wszystkie węglowodany.

„HIGH PROTEIN”, „LIGHT”, „BIO” — sprawdź, co dokładnie oznacza napis.

JEDNO „BEZ...” NIE OPISUJE CAŁEGO PRODUKTU.

CERTYFIKAT — sprawdź nazwę, zakres i możliwość weryfikacji.

PORCJA — zobacz, ile naprawdę zjadasz.

KONTEKST — wybór ma pasować do Ciebie, nie do reklamy.

ODWRÓĆ. PRZECZYTAJ. PORÓWNAJ. WYBIERZ ŚWIADOMIE.



Ważna informacja

Materiał ma charakter edukacyjny i informacyjny.

Nie zastępuje indywidualnej porady lekarza ani dietetyka.

W przypadku alergii, celiakii, nietolerancji, chorób przewlekłych lub diet eliminacyjnych wybór produktu powinien uwzględniać indywidualne zalecenia.

Informacje dotyczące regulowanych oświadczeń i oznaczeń należy interpretować zgodnie z aktualnymi przepisami oraz warunkami konkretnego oznaczenia.



KATE BALANS

Organizm mówi. Naucz się go słuchać.

