

SZYBKI SKAN OPAKOWANIA — 5 KROKÓW

Kate Balans



Zanim wrzucisz produkt do koszyka, poświęć chwilę na jego sprawdzenie. Pięć prostych kroków pomoże Ci spojrzeć dalej niż na hasła z przodu opakowania.

1. Nazwa produktu

Sprawdź, czym produkt faktycznie jest, nie tylko jak wygląda jego front.

2. Skład

Składniki są wymieniane zasadniczo w kolejności malejącej według ilości użytej podczas produkcji.

3. Tabela wartości odżywczej

Porównaj przede wszystkim wartości na 100 g lub 100 ml, a dopiero potem wielkość swojej porcji.

4. Sprawdź to, co ważne dla danego produktu

Zwróć uwagę m.in. na cukry, tłuszcze nasycone, sól, białko i błonnik — odpowiednio do rodzaju produktu.

5. Porównaj

Dwa podobne produkty ustawione obok siebie często powiedzą Ci więcej niż duże hasło marketingowe na froncie opakowania.

NIE KUPUJ NAPISU. SPRAWDŹ PRODUKT.



Pamiętaj: nie oceniaj produktu wyłącznie jako „dobry” albo „zły”. Weź pod uwagę skład, wartości odżywcze, wielkość porcji, częstotliwość spożycia i kontekst całej diety.

Material edukacyjny Kate Balans.

