Zdrowo jem, więcej wiem!

FORUM ZDROWIA DLA RODZICÓW

RODZICE CZYTAJĄ ETYKIETY

Forum zdrowia dla rodziców to okazja do przekazania rodzicom tej samej porcji wiedzy, którą zdobyły ich dzieci podczas realizacji zadań w projekcie „Zdrowo jem, więcej wiem".

Forum najlepiej przeprowadzić w ramach planowanych wywiadówek z rodzicami.

Rola nauczyciela polega na przeprowadzeniu krótkiej (10-minutowej) prelekcji oraz wydrukowaniu i przekazaniu rodzicom materiałów edukacyjnych. Po prelekcji warto poświęcić kilka minut na pytania rodziców i dyskusję.

Dodatkowo w ramach Forum rodzice powinni zapoznać się z dokonaniami swoich dzieci – zdjęciami, rysunkami itp. – wykonanymi w trakcie realizacji projektu „Zdrowo jem, więcej wiem". Nauczyciel powinien również zachęcić rodziców do pomocy dzieciom w wypełnianiu kart pracy oraz do wspierania dzieci podczas realizacji przewidzianych zadań.

Podczas przygotowania prelekcji zachęcamy do skorzystania z następujących materiałów:

- Artykuł „Etykieta – wiedzy rzeka", adres: http://www.aktywniepozdrowie.pl/etykiety-twarz-produktu/etykieta-wiedzy-rzeka
- Artykuł „Etykiety – sztuczki producentów cz. 1", dr. Monika Hoffmann, adres: http://www.aktywniepozdrowie.pl/etykiety-twarz-produktu/etykiety--sztuczki-producentow-cz-1
- Artykuł „Etykiety – sztuczki producentów cz. 2", dr. Monika Hoffmann, adres: http://www.aktywniepozdrowie.pl/etykiety-twarz-produktu/etykiety--sztuczki-producentow-cz-2
- Artykuł „Etykiety – kompendium, dr. Monika Hoffmann, adres: http://www.aktywniepozdrowie.pl/etykiety-twarz-produktu/etykiety--kompendium
- Tekst „Etykiety – spójrz, co kupujesz" (w materiałach pomocniczych do Forum)
- Ulotka „Jak czytać etykiety?" (w materiałach pomocniczych do Forum)

Oprócz przeprowadzenia prelekcji nauczyciel powinien przekazać rodzicom materiały edukacyjne np. ulotkę „Jak czytać etykiety?".

Ulotka z Materiałów pomocniczych stanowi jedynie propozycję dla nauczyciela. W ramach zajęć dzieci mogą przygotować własne ulotki lub nauczyciel może opracować własny sposób prezentacji wiedzy rodzicom na forum.

MATERIAŁY POMOCNICZE

RODZICE CZYTAJĄ ETYKIETY

Tekst „Etykiety - spójrz, co kupujesz”

Na pewno nie raz kupiłeś "chleb żytni", upieczony z mąki pszennej tylko z dodatkiem żytniej, albo "wędlinę drobiową", której większość masy stanowi mięso wieprzowe? Producenci stosują różne wybiegi, żeby sprzedać swoje produkty - to od Ciebie zależy, co kupujesz, bądź więc świadomym konsumentem. Dowiedzmy się o tym, co producent musi obowiązkowo umieścić na etykiecie i jak bardzo ważne jest ich czytanie.

Etykiety znajdujące się na opakowaniach produktów spożywczych stanowią ważną informację o produkcie i pomagają konsumentowi dokonywać świadomych wyborów żywieniowych. Przed zakupem produktu warto więc przeczytać etykietę i dowiedzieć się, czy produkt spełnia nasze oczekiwania.

Producent i konsument

Producent ma obowiązek umieszczania na etykiecie informacji o produkcie w sposób zrozumiały, wyraźny i czytelny. Z kolei konsument ma prawo wiedzieć, co kupuje, ile waży produkt, czy zawiera substancje dodatkowe, kto i z czego wyprodukował dany produkt. Na końcu tego artykułu podajemy, jakie informacje powinny znaleźć się na opakowaniu każdego produktu spożywczego.

Prawo o etykietach

Oznakowanie żywności jest przedmiotem szczegółowych regulacji prawnych. Podstawowym zagadnieniem jest zakaz podawania przez producenta informacji, które mogą konsumenta wprowadzać w błąd w zakresie charakterystyki produktu, składu, metod wytwarzania, właściwości odżywczych. Zatem oznakowanie produktu nie może przypisywać produktowi właściwości, których on nie posiada. Ponadto informacja na etykiecie nie może określać szczególnych właściwości danego produktu, jeżeli takie właściwości posiadają wszystkie podobne produkty, np. "prawdziwe masło", "jogurt zawierający wapń".

Czytaj etykiety!

Czytanie etykiet na produktach to bardzo ważna czynność – dobrze jest, jeśli zarówno dorośli, jak i dzieci mają takie przyzwyczajenie. Znakowanie produktów spożywczych może pomóc w zmianie nawyków żywieniowych, co szczególnie istotne w aspekcie narastającego problemu nadwagi i otyłości wśród dzieci. Konsument czytający etykiety może dowiedzieć się np. ile cukru jest w danym produkcie i na tej podstawie zrezygnować z zakupu. Często nadmierna konsumpcja wynika z niewiedzy. Dlatego warto zachęcać dzieci do czytania informacji znajdującej się na opakowaniach, by one również dokonywały świadomych wyborów żywieniowych.

Informacje, które powinny znaleźć się na opakowaniu każdego produktu spożywczego:

- **Nazwa produktu spożywczego –** jest to nazwa zwyczajowa lub inna ustalona dla danego rodzaju produktu.
- **Skład –** jest to spis wszystkich surowców, które zostały użyte w procesie produkcji. Jako pierwszy będzie wymieniony składnik znajdujący się w produkcie w największej ilości. Obowiązek podawania wykazu składników nie dotyczy produktów jednoskładnikowych (np. kaszy jęczmiennej, cukru). Spis zawiera także nazwy substancji dodatkowych (np. glutaminian sodu) lub ich numery (np. E-621). Podawanie składu produktu jest szczególnie istotne dla osób, które z różnych przyczyn (np. z powodu alergii) nie mogą spożywać Nadanego składnika, np. glutenu, lub produktu - nasion sezamu czy orzeszków ziemnych. Nie zawsze też określony produkt ma tradycyjny skład. Na podstawie samej nazwy możemy mylnie określić, co dany produkt zawiera, ponieważ jesteśmy przyzwyczajeni do innego składu.
- **Informacja o alergenach –** składniki, które powodują alergie muszą być wyróżnione w składzie produktu (np. pogrubione).
- **Termin przydatności do spożycia lub data minimalnej trwałości**
  - **Termin przydatności do spożycia** to data, po upływie której produkt nie powinien być spożywany. Data jest poprzedzana określeniem „należy spożyć do". Jest stosowany w przypadku produktów łatwo psujących się.
  - **Data minimalnej trwałości** to data, do której prawidłowo przechowywana żywność zachowuje wszystkie swoje właściwości. Jest poprzedzana określeniem „najlepiej spożyć do" lub „najlepiej spożyć przed".
- **Waga netto lub liczba sztuk –** nie zawsze wielkość opakowania stanowi o wadze produktu, dlatego ważne jest zwracanie uwagi, ile rzeczywiście waży sam produkt.
- **Wartość odżywcza –** jest to ilość wybranych składników pokarmowych oraz energii zawartych w określonej porcji produktu np. w 100 g lub 100 ml, lub innej określonej porcji. Znakowanie wartością odżywczą obejmuje: wartość energetyczną oraz zawartość tłuszczu, kwasów tłuszczowych nasyconych, węglowodanów, cukrów, białka i soli. Producenci mogą również podać rozszerzoną wartość odżywczą, która jest uzupełniona o zawartość kwasów tłuszczowych jednonienasyconych, kwasów tłuszczowych wielonienasyconych, alkoholi wielowodorotlenowych, skrobi, błonnika, witamin lub składników mineralnych.
- **Sposób przygotowywania lub stosowania produktu,** jeśli bez tych informacji produkt mógłby zostać niewłaściwie wykorzystany;
- **Sposób przechowywania**
- **Dane podmiotu wprowadzającego produkt do obrotu**
- **Oznaczenie partii**

Ulotka „Jak czytać etykiety?" (na następnej stronie)

Ulotka stanowi jedynie propozycję dla nauczyciela. W ramach zajęć dzieci mogą przygotować własne ulotki lub nauczyciel może opracować własny sposób prezentacji wiedzy rodzicom na forum.

Zdrowo jem, więcej wiem!

JAK CZYTAĆ ETYKIETY?

Etykiety to źródło wiedzy o produktach spożywczych. Pomagają konsumentom dokonywać świadomych wyborów żywieniowych. Przed zakupem produktu warto więc przeczytać etykietę i dowiedzieć się, czy produkt spełnia nasze oczekiwania.

CO POWINNO ZNALEŹĆ SIĘ NA ETYKIECIE?

NAZWA PRODUKTU SPOŻYWCZEGO

SKŁAD PRODUKTU
Spis wszystkich surowców użytych w produkcie, w kolejności malejącej.

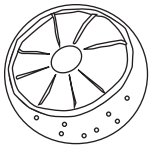
INFORMACJE O ALERGENACH
Składniki, które powodują alergie muszą być wyróżnione w składzie produktu.

OZNACZENIE PARTII

DATA MINIMALNEJ TRWAŁOŚCI
w przypadku produktów trwałych, oznaczona określeniem „najlepiej spożyć przed”. lub

TERMIN PRZYDATNOŚCI DO SPOŻYCIA
w przypadku produktów łatwo psujących się, oznaczony określeniem „należy spożyć do”.

AROMATYCZNA POMARAŃCZA

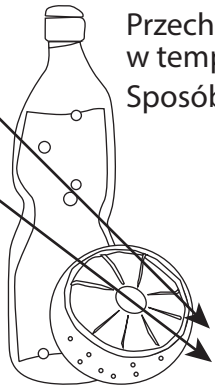


napój o smaku pomarańczowym

Skład: woda, syrop glukozowy, zagęszczony sok pomarańczowy (5%), **laktoza**, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, aromat identyczny z naturalnym.

Wartość odżywcza:

	w 100 ml	w 330 ml
energia	60 kcal	198 kcal
tłuszcze,	0,2 g	0,6 g
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	0,0 g	0,0 g
węglowodany,	14,0 g	46,0 g
w tym cukry	10,0 g	33,0 g
białko	0,5 g	1,6 g
sól	0,2 mg	0,6 mg



Przechowywać w suchym i ciemnym miejscu, w temperaturze pokojowej.

Sposób przygotowania: podawać schłodzony.

PRODUCENT: NapójCompany Sp. z o.o.
ul. Owocowa 1, 01-111 Warszawa
tel. 22 777 66 55
Wyprodukowano w Polsce.

Nr partii: 02022019/1603
Najlepiej spożyć przed: 12-2020

330 ml

WARTOŚĆ ODŻYWCZA
Może zostać rozszerzona o zawartość kwasów tłuszczowych jednonienasyconych, kwasów tłuszczowych wielonienasyconych, alkoholi wielowodorotlenowych, skrobi, błonnika, witamin lub składników mineralnych.

WARUNKI PRZECHOWYWANIA

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

DANE PODMIOTU WPROWADZAJĄCEGO DO OBROTU

WAGA NETTO

UKRYTY CUKIER

Podczas warto zakupów czytać informacje zawarte na etykietach produktów pod kątem m.in. zawartości cukru. Należy pamiętać, że cukier niejedno ma imię.
Wybieraj te artykuły, które zawierają mało cukru. Można przyjąć, że niska zawarość cukru to 2 g lub mniej w 100 g produktu. Średnia zawartość to 2-10 g, a wysoka to 10 lub więcej gramów cukru w 100 g produktu.

Inne nazwy cukru:
glukoza, sacharoza, fruktoza, syrop glukozowo-fruktozowy, cukier trzcinowy, cukier gronowy, cukier brązowy, laktoza, maltoza, maltodekstryna, sorbitol, syrop z agawy