

PATRZ NA TYŁ

CZYLI JAK CZYTAĆ ETYKIETY?



www.jakleczycnadwage.pl



leczyć ciało z głową

Zawsze czytaj informacje znajdujące się z tyłu opakowania. Znajdziesz tam: skład, wartość odżywczą, informacje o alergenach oraz czy produkt zawiera MOM (mięso oddzielone mechanicznie) i tłuszcze TRANS (tzn. nienasycone kwasy tłuszczowe – mogą występować w dużych ilościach w niektórych stałych tłuszczach roślinnych np. margaryna, masło roślinne).

Określa ile g białka dostarczamy w 100g tego produktu lub w jednej sztuce. Białko buduje np. nasze tkanki, enzymy, hormony

Określa ile kcal dostarcza nam 100g lub 100ml produktu, a także 1 porcja czy sztuka

Określa ilość węglowodanów w 100g produktu bądź jednej sztuce. Cukry dają nam energię, ale nie należy przesadzać z ich ilością – **1g węglowodanów to 4 kcal**

Oznacza % referencyjnych wartości spożycia (RWS), czyli w ilu procentach pokrywamy zapotrzebowanie na energię (kcal) i składniki odżywcze dla przeciętnej dorosłej osoby, której zapotrzebowanie na energię wynosi 2000 kcal/dobę

Określa ilość tłuszczu w 100g produktu lub jednej jego sztuce. Zwracaj uwagę na jak najniższą zawartość kwasów tłuszczowych nasyconych i pamiętaj że **1g tłuszczów to 9 kcal**

Wartość odżywcza	Na 100g/100ml	Na 1 porcję/1 sztukę	%GDA
Wartość energetyczna			
Białko			
Węglowodany			
Tłuszcz			
Sól			
Błonnik			

Określa ilość soli w 100g produktu lub jego jednej sztuce. Sól jest często konserwantem, a także poprawia smak. **Nie należy spożywać więcej niż ok 5-6g/dobę²**

Określa ilość błonnika w 100g produktu lub jednej sztuce. **Błonnik** jest bardzo ważny w diecie – pomaga jelitom w procesie trawienia, **zalecane spożycie u dorosłych to 20-30 g/dobę³**

WYBRANE ZASADY CZYTANIA ETYKIET ŻYWNOŚCI⁴

SKŁAD – Skład podawany jest zawsze w kolejności malejącej.

SKŁADNIKI (liczba) – Im dłuższa lista składników, tym większe prawdopodobieństwo niskiej wartości odżywczej.

SKŁADNIKI (rodzaj) – Jeśli większość nazw składników nie znasz – lub nie możesz ich przeczytać – lepiej odłożyć produkt.

KOLEJNOŚĆ – Jeśli na jednym z trzech pierwszych miejsc w składzie jest sól albo cukier – odłóż produkt.

WĘGLOWODANY – Szukaj ukrytego cukru, który może występować pod różnymi nazwami np.: glukoza, sacharoza, fruktoza, maltoza, laktoza, melasa, syrop glukozowo-fruktozowy, syrop kukurydziany, syrop klonowy. Staraj się nie przekraczać wyliczonego poziomu zapotrzebowania na węglowodany.

Opracowano na podstawie:

1. Guide to creating a front of pack (FoP) nutrition label for pre-packed products sold through retail outlets. Update Nov 2016. https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/566251/FoP_Nutrition_Labeling_UK_guidance.pdf (dostęp 09.12.2019)
2. <https://ncez.pl/abc-zywienia/-co-kryje-etykieta/jak-czytac-etykiety-produktow-spozywczych-> (dostęp 09.12.2019)
3. <https://ncez.pl/abc-zywienia/-zasady-zdrowego-zywienia/blonnik-pokarmowy> (dostęp 09.12.2019)
4. <https://barbaradabrowska.pl/7-zasad-czytania-etykiety-zywnosci-infografika-dietetyka/> (dostęp 09.12.2019)

PRZYKŁADOWE KOSZTY ZŁEJ DIETY



BATON

3,00 zł

Kalorie 518 kcal Waga 100 g
Węglowodany 65 g Tłuszcze 26 g
Białka 7 g Błonnik 0 g

LÓD

4,50 zł

Kalorie 300 kcal Waga 100 g
Węglowodany 29 g Tłuszcze 19 g
Białka 4,0 g Błonnik 0 g

NAPÓJ
GAZOW.

4,00 zł

Kalorie 42 kcal Waga 100 ml
Węglowodany 11 g Tłuszcze 0 g
Białka 0 g Błonnik 0 g



FRYTKI

6,00 zł

Kalorie 448 kcal Waga 100 g
Węglowodany 55 g Tłuszcze 22 g
Białka 5 g Błonnik 0 g

HAMBURGER

4,50 zł

Kalorie 254 kcal Waga 100 g
Węglowodany 30 g Tłuszcze 9 g
Białka 13 g Błonnik 0 g



HOT
DOG

4,00 zł

Kalorie 289 kcal Waga 100 g
Węglowodany 4,2 g Tłuszcze 26 g
Białka 10 g Błonnik 0 g

PIWO

4,00 zł

Kalorie 41 kcal Waga 100 g
Węglowodany 94 g Tłuszcze 0 g
Białka 0 g Błonnik 0 g

PALUSZKI
SŁONE

4,00 zł

Kalorie 41 kcal Waga 100 g
Węglowodany 94 g Tłuszcze 0 g
Białka 0 g Błonnik 0 g



ORZECHY W
CHRUPIĄCEJ
PANIERCE

8,00 zł

Kalorie 540 kcal Waga 100 g
Węglowodany 30 g Tłuszcze 39 g
Białka 15 g Błonnik 0 g

ŻELKI

9,00 zł

Kalorie 357 kcal Waga 100 g
Węglowodany 94 g Tłuszcze 0 g
Białka 0 g Błonnik 0 g

PRZYKŁADOWE KOSZTY ZŁEJ DIETY



**KAWA
Z MLEKIEM**

5,00 zł

Kalorie 20 kcal Waga 100 g
Węglowodany 1,6 g Tłuszcze 1,04 g
Białka 1 g Błonnik 0 g

PĄCZEK

2,00 zł

Kalorie 417 kcal Waga 100 g
Węglowodany 63 g Tłuszcze 15,5 g
Białka 7,6 g Błonnik 1,5 g

**JOGURT
OWOCOWY**

4,00 zł

Kalorie 61 kcal Waga 100 ml
Węglowodany 8,2 g Tłuszcze 1,5 g
Białka 3,6 g Błonnik 0,3 g



WINO

30,00 zł

Kalorie 68 kcal Waga 100 g
Węglowodany 0,2 g Tłuszcze 0 g
Białka 0,1 g Błonnik 0 g



CHIPSY

7,00 zł

Kalorie 536 kcal Waga 100 g
Węglowodany 51 g Tłuszcze 34 g
Białka 7,3 g Błonnik 0 g

**CZEKOLADA
NADZIEWANA**

12,00 zł

Kalorie 449 kcal Waga 100 g
Węglowodany 68,8 g Tłuszcze 17,6 g
Białka 3,9 g Błonnik 0 g



PRECELKI

5,00 zł

Kalorie 394 kcal Waga 100 g
Węglowodany 69 g Tłuszcze 7,3 g
Białka 11 g Błonnik 0 g

**PALUSZKI
SŁONE**

3,00 zł

Kalorie 406 kcal Waga 100 g
Węglowodany 74,3 g Tłuszcze 7,1 g
Białka 9,6 g Błonnik 0 g

**CIASTKA Z
CZEKOLADĄ**

5,00 zł

Kalorie 496 kcal Waga 100 g
Węglowodany 61,2 g Tłuszcze 25,5 g
Białka 5,9 g Błonnik 0 g