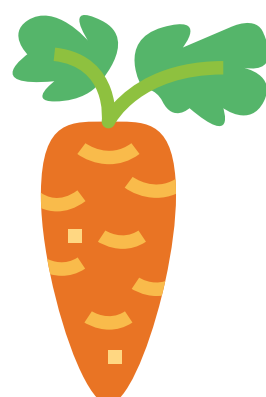


CZYTAMY ETYKIETY

WYBIERAJĄC PRODUKTY Z MYŚLĄ O NAJMŁODSZYCH, JEDNĄ Z CZYNNOŚCI, KTÓRĄ POWINIŚMY WYKONYWAĆ JEST PRZYJRZENIE SIĘ ETYKIECIE NA PRODUKCIE SPOŻYWCZYM. CZEGO NA NIEJ SZUKAĆ?

1 Wykaz składników

Składniki na etykiecie podawane są w kolejności malejącej np. jeśli cukier jest na pierwszej pozycji to oznacza, że jest go najwięcej. Stosuj zasadę w trakcie zakupów - im prościej, tym lepiej. Wyjątkiem są produkty, które mają dodatek witamin, składników mineralnych czy innych prozdrowotnych substancji. Nie wszystkie dodatki do żywności są złe, ale często konsumenci obawiają się każdego „E”, które widzą na etykiecie. Przykładowo: witamina C (kwas askorbinowy) kojarzy się pozytywnie, ale E 300 już budzi wątpliwości.



2 Certyfikaty i znaki jakości



Produkty spożywcze można wyróżniać na wiele sposobów - na przykład poprzez certyfikaty jakości i pochodzenia oraz znaki jakości. Dzięki tym oznaczeniom konsument ma gwarancję, że produkt spożywczy ma określone wartości i był on wytwarzany w sposób zgodny z przyjętą specyfikacją. Wybierając produkty dla najmłodszych warto się kierować jakością - kupując produkt certyfikowany, konsumenci mają pewność, że musiał on spełnić określone wymagania.

3 Dodatki do żywności

W diecie niemowlęcia nie powinno być dodatków do żywności takich jak konserwantów, barwników i aromatów. Z ogromnej liczby około 300 dozwolonych dodatków, w żywności dla niemowląt i małych dzieci wolno stosować głównie związki wzbogacające jak witaminy i składniki mineralne oraz te, które występują naturalnie jak kwas cytrynowy, jabłkowy czy lecytyny. Wybierając produkty dla najmłodszych zawsze zwracaj na to uwagę.



4 Sól i cukier

Sól i cukier to produkty, które polepszają smak i zachęcają do konsumowania. Jednak oba składniki nie są zalecane w diecie najmłodszych, więc powinniśmy unikać podawania żywności, która jest ich źródłem. Czy wiesz, że żywność specjalnego przeznaczenia, w odróżnieniu do żywności ogólnego przeznaczenia, ma określone wymagania co do zawartości cukru i soli? Unikanie solenia i dosładzania posiłków to pierwszy krok do kształtowania zdrowych nawyków żywieniowych.



5 Alergeny

Wymagania unijne dotyczące znakowania produktów nakładają na producentów żywności obowiązek zamieszczania na etykietach informacji o obecności potencjalnych alergenów oraz wyróżnienia ich pośród innych składników, najczęściej poprzez pogrubienie, podkreślenie lub inną czcionkę. Analiza informacji o alergenach na etykietach pozwala na skuteczną realizację diety eliminacyjnej - jeśli maluch jest alergikiem koniecznie o tym pamiętaj.

