

**7 kwietnia -Światowy dzień
zdrowia 2021 r. Ratujmy życie!
Bezpieczne szpitale w czasie katastrofy.
Powszechne ubezpieczenia zdrowotne.**



Zawsze musimy pamiętać o **czytaniu etykiet na produktach spożywczych**. Jest to bardzo ważne.



Warto zwrócić uwagę na:

- Aby były na nich **wymienione składniki**, których się spodziewamy.
- **Konserwanty** czyli substancje chemiczne dodawane do żywności w celu poprawienia jej walorów określane są symbolem E. Wśród nich są np. barwniki i emulgatory. Im jest ich mniej, tym lepiej.



Fitella składniki: musli crunchy [płatki owsiane, **syrop glukozowo-fruktozowy**, ekstrudat ryżowy (mąka ryżowa, **cukier**, kasza kukurydziana, mąka pszenna, **ekstrakt słodowy**, sól), **utwardzony tłuszcz roślinny**, wiórki kokosowe, **cukier**, sól, aromat, **emulgator: lecytyna sojowa**], rodzynki 8,5%, ananas kandyzowany 4,3% (ananas suszony, **cukier**, **substancja konserwująca: SO2**), papaja kandyzowana 4,3% (papaja, **cukier**, **substancja konserwująca: SO2**), chipsy bananowe 4,3% (chipsy bananowe krojone, **olej roślinny - jaki?**, **cukier**, miód, aromat).

Nestlé składniki: płatki owsiane pełnoziarniste (30%), mieszanka owocowo-orzechowa (30%) [rodzynki (18,6%), chipsy bananowe (4,2%) (suszone banany, olej kokosowy, **cukier**), kostka papaja (3,0%) (papaja, **cukier**, **regulator kwasowości (kwas cytrynowy)**, **substancja konserwująca (dwutlenek siarki)**), płatki kokosowe prażone (2,4%) (orzechy kokosowe), orzechy laskowe (1,8%)], płatki pszenne (28%) [pszenica, **cukier**, sól, **ekstrakt słodowy jęczmienny**], płatki kukurydziane (12%) [gryś kukurydziany, **cukier**, sól, **glukoza**, **cukier brązowy**, **syrop cukru inwertowanego**, **melasa cukru trzcinowego**, **regulator kwasowości (fosforany sodu)**]

- Kaloryczność produktu** jest podawana na 100 g produktu
- Wartość odżywcza produktu** jest zwykle przedstawiona za pomocą tabeli, która wskazuje wartość energetyczną, zawartość białka, węglowodanów i tłuszczu podawaną w gramach.

Wartość odżywcza w	100 g	porcja 25g	*RWS
Wartość energetyczna	632 kj 151 kcal	158 kj 38 kcal	1,9%
Tłuszcz	6,4 g	1,6 g	2,3%
w tym kwasy nasycone	0,82 g	0,2 g	1,0%
Węglowodany	19 g	4,8 g	1,8%
w tym cukry	0,7 g	0,17 g	0,2%
Błonnik	3,6 g	0,91 g	-
Białko	3,5 g	0,87 g	1,7%
Sól	0,65 g	0,16 g	2,7%

Najważniejsze są węglowodany, w tym cukry.

Cukier kryje się pod ponad 80 nazwami.



**Przeciętny Polak w ciągu roku
spożywa go aż 44,5 kg!**

Warto wybrać cukier trzcinowy zamiast cukru białego.



Cukier trzcinowy nie jest rafinowany czyli nie jest oczyszczany wysoką temperaturą, wodą oraz chemikaliami.

Ludzie lubią kupować to, co jest **ładne i klarowne**, a osad na dnie butelki wzbudza w większości podejrzenia, że z produktem coś jest nie tak.



Dziękuję za uwagę

Prezentację wykonała Rokšana Mazur klasa VII