

7

ZASAD CZYTANIA

ETYKIET ŻYWNOŚCI



SKŁAD

Skład podawany jest zawsze w **kolejności malejącej**.



ILOŚĆ

Im **dłuższa** liczba składników, tym **większe** prawdopodobieństwo **niskiej wartości odżywczej**.



ROZPOZNAWALNOŚĆ

Jeśli **większości** nazw składników nie znasz (lub nie możesz nawet przeczytać) **odłóż produkt**.



KOLEJNOŚĆ

Jeśli na jednym z trzech pierwszych miejsc w składzie jest **sól** lub **cukier** - **odłóż produkt!**



MOM, TRANS :)

Unikaj **MOM** (mięso oddzielone mechanicznie) i tłuszczy częściowo utwardzanych/uwodornionych (trans).



PATRZ NA TYŁY

Zawsze czytaj informacje umieszczone **z tyłu** opakowania, to tam znajdziesz to, co najważniejsze: **skład**, **wartość odżywczą** i informacje o **alergenach**.



CUKIER

Szukaj **ukrytego cukru**. Ukrywa się pod nazwami: glukoza, sacharoza, fruktoza, maltoza, laktoza, melasa, syrop glukozowo-fruktozowy, syrop kukurydziany, syrop klonowy.