

Jak czytać etykietę produktu

7 kroków do świadomego wyboru w sklepie

1 Sprawdź skład (listę składników)

Składniki podane są w kolejności malejącej masy. Pierwsze 3 pozycje to główna zawartość produktu. Im krótszy skład, tym lepiej.

2 Szukaj ukrytego cukru

Syrop glukozowo-fruktozowy, dekstroza, maltoza, sok zagęszczony – to wszystko cukier pod inną nazwą. Może być nawet kilka rodzajów naraz.

3 Porównuj na 100 g, nie na porcję

Producenci mogą ustalać małe „porcje” żeby wartości wyglądały korzystniej. Zawsze porównuj produkty w przeliczeniu na 100 g.

4 Sprawdź sól (sód)

Powyżej 1,5 g soli / 100 g = produkt wysoko solony. Wiele pieczywa, wędlin i sosów przekracza tę granicę.

5 Zwróć uwagę na tłuszcze nasycone

Ideał: mniej niż 1/3 tłuszczu całkowitego to tłuszcze nasycone. Unikaj tłuszczów trans (utwardzone tłuszcze roślinne).

6 Oceń błonnik

W pieczywie, płatkach, makaronie – szukaj min. 3 g błonnika / 100 g. Produkt „pełnoziarnisty” powinien mieć mąkę razową na 1. miejscu składu.

7 Ignoruj hasła marketingowe

„Naturalny”, „fit”, „bez konserwantów” – to nie są regulowane prawem terminy. Zawsze sprawdzaj skład zamiast ufać opakowaniu.

Czerwone flagi na etykiecie

- ✗ Cukier w pierwszych 3 składnikach
- ✗ Kilka rodzajów cukru w składzie
- ✗ Tłuszcze utwardzone / trans
- ✗ Bardzo długi skład (>15 składników)

Zasada kciuka: Jeśli nie rozumiesz nazwy składnika lub nie użyłbyś go w kuchni – zastanów się, czy produkt jest wart kupienia.