

# Bądź świadomy – czytaj i pytaj

Autorzy lekcji: dr hab. Marta Sajdakowska, dr Julita Szlachciuk,  
dr hab. Sylwia Żakowska-Biemans, prof. SGGW, prof. dr hab. Marzena Jeżewska-Zychowicz

**Lekcja dla uczniów klas IV–VI szkół podstawowych**

Materiały edukacyjne realizowane w ramach zadania pn. „Przeprowadzenie badań naukowych z zakresu żywienia dzieci i młodzieży oraz opracowanie i wdrożenie programu edukacji żywieniowej uczniów klas I–VI szkół podstawowych. Junior–Edu–Żywienie (JEŻ)”.  
Zadanie finansowane ze środków Ministerstwa Edukacji i Nauki na podstawie Umowy nr MEiN/2022/DPI/96 z dnia 07.03.2022 r.



# Źródła informacji na temat żywności

✓ rodzina, rodzice, znajomi, koledzy, koleżanki



✓ sprzedawca



✓ Internet



✓ opakowanie/etykieta





# Informacje na etykiecie o charakterze obowiązkowym – przykłady

Najważniejsze informacje, które muszą być podane na etykiecie żywności to:

✓ nazwa

**Smakotyczek**

✓ składniki

**SKŁADNIKI:**  
Mleko modyfikowane 54,1 % [odtłuszczone mleko w proszku, odmineralizowana serwatka w proszku (z mleka), oleje roślinne (słonecznikowy, rzepakowy, wysokooleinowy słonecznikowy, kokosowy), witaminy i składniki mineralne (C, E, A, D, biotyna, B6, tiamina, wapń, żelazo, jod)], kasza manna (z pszenicy) 37,9 %, płatki bananowe 7 %, płatki brzoskwiniowe 1 % (suszona brzoskwinią, mąka ryżowa).

✓ inne składniki, np. powodujące alergie lub reakcje nietolerancji

Składniki: ser twarogowy, białka mleka, zioła, cebula, czosnek, sól, naturalne aromaty.

✓ data minimalnej trwałości/ termin przydatności do spożycia

Najlepiej spożyć przed końcem:  
Data i numer partii poniżej.  
Przechowywać w suchym miejscu.

10.2022  
12.10.21

Należy spożyć do./Numer partii:  
19.10.2022  
39/C22602K

✓ warunki przechowywania

krawędzi kubka. Przechowywać w temperaturze od +1 °C do +8 °C. Po otwarciu przechowywać w lodówce i spożyć w ciągu 24 godzin. Wymieszać przed użyciem.

✓ instrukcja użycia

Zagotuj 300 ml wody. Wsyp zawartość opakowania do gorącej wody i wymieszaj do całkowitego rozpuszczenia. Nie gotuj.

Wystudzoną galaretkę wlej do pucharków i pozostaw w lodówce do stężenia. Galaretkę możesz udekorować świeżymi owocami.

spójdziesz porcję: 1 pucharek  
Wartość odżywcza przydzieniu W 100 g W 1 porcji % RWS\*

✓ nazwa firmy

**Kowalski sp. z o.o.**

✓ kraj/miejsce, z którego żywność pochodzi

**Polska**

✓ wartość odżywcza

Wartość odżywcza produktu:			
	w 100 g	w porcji 30 g	% RWS* w porcji 30 g
Wartość energetyczna	1191 kJ / 286 kcal	357 kJ / 86 kcal	4 %
Tłuszcz	20 g	6,0 g	9 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone			
	14 g	4,1 g	21 %
Węglowodany	2,5 g	0,8 g	0 %
w tym cukry			
	<0,5 g	<0,5 g	0 %
Białko	24 g	7,2 g	14 %
Sól	1,4 g	0,41 g	7 %

\* Referencyjna wartość spożycia dla przeciętnej osoby dorosłej (8400 kJ/2000 kcal).  
Opakowanie 150 g zawiera 5 sugerowanych porcji produktu.



# Składniki nie zawsze muszą być prezentowane na opakowaniu - przykłady

✓ **świeże warzywa i owoce**



✓ **fermentowane mleko**



✓ **ser**



✓ **masło**





# Substancje lub produkty, które mogą powodować alergię lub nietolerancję pokarmowe – przykłady

✓ **zboża zawierające gluten**



✓ **soja**



✓ **orzechy**



✓ **skorupiaki**



✓ **mleko**



✓ **jaja**





# Sposób wyróżniania na etykiecie substancji lub produktów, które mogą powodować alergie lub nietolerancje pokarmowe – przykłady

## ✓ odpowiednia czcionka

Składniki: mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii.

Może zawierać gorczycę, jaja, mleko, seler, soję, zboża zawierające gluten.

## ✓ styl czcionki

Składniki: *ser* twarogowy, białka *mleka*, zioła, cebula, czosnek, sól, naturalne aromaty.

## ✓ podkreślenie

aromaty (orzeszki ziemne, sezam),



# Data minimalnej trwałości

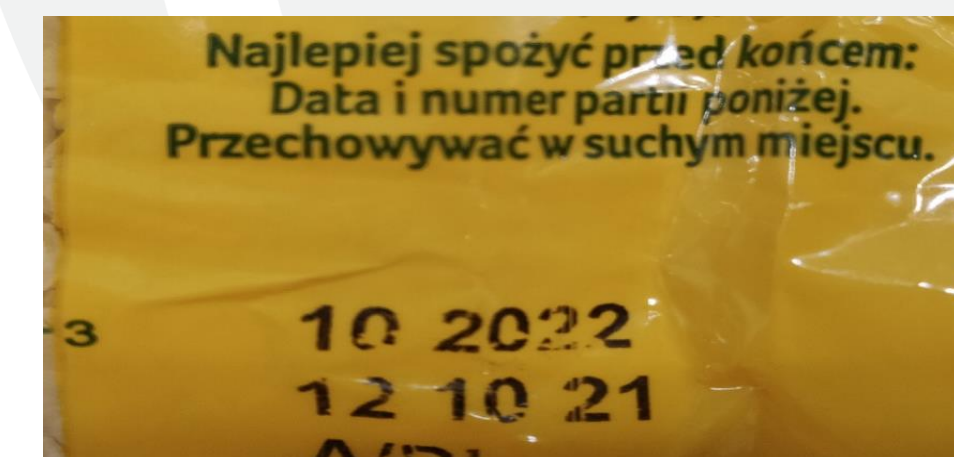
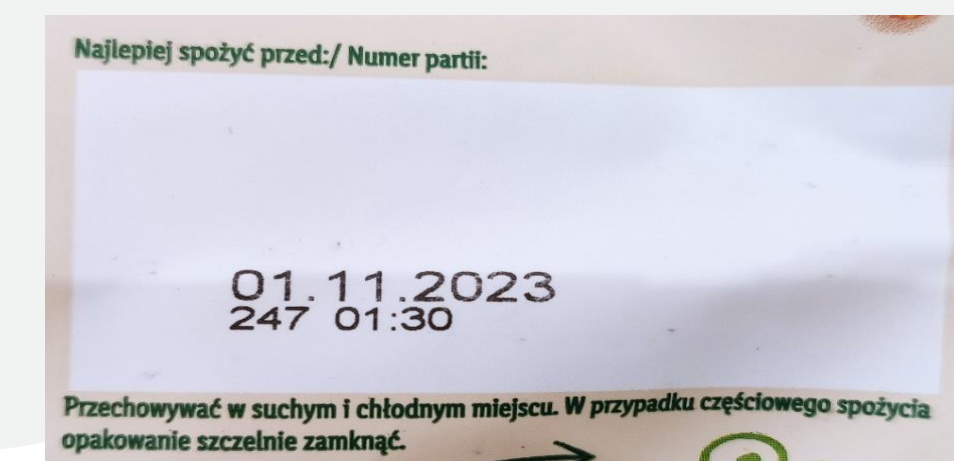
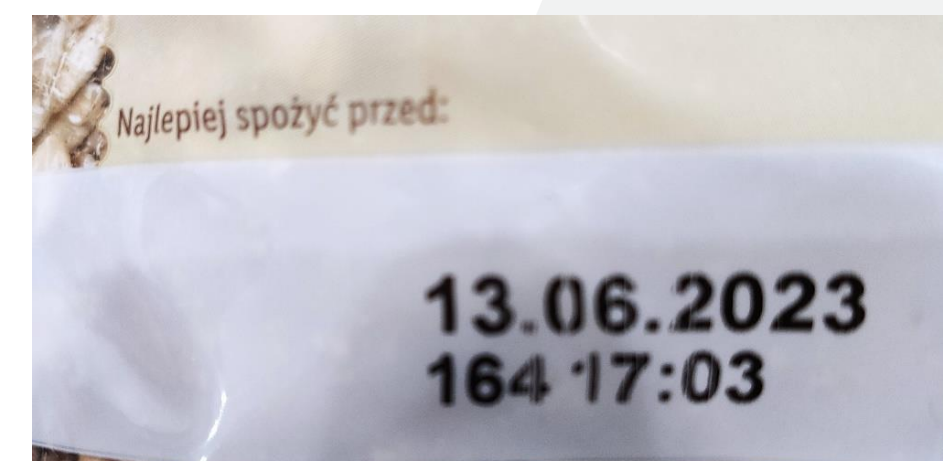
Jest to data, do której żywność zachowuje swoje cechy, jeśli odpowiednio ją przechowujemy.

Stosuje się zapis:

**„najlepiej spożyć przed”** – kiedy data zawiera oznaczenie dnia

**„najlepiej spożyć przed końcem”**:

- 3 miesiące – dzień, miesiąc
- 3-18 miesięcy – miesiąc, rok
- 18 miesięcy i więcej – rok



# Termin przydatności do spożycia

**Jest to termin, po upływie którego żywności nie należy spożywać, np. dotyczy „szybko psującej się” żywności.**

**Stosuje się zapis „należy spożyć do” wskazując dzień, miesiąc, rok**

**+ warunki przechowywania na opakowaniu**

Należy spożyć do:/Numer partii:  
**19.10.2022**  
**39/C22602K**

kawędzi kubka. Przechowywać w temperaturze od +1 °C do +8 °C. Po otwarciu przechowywać w lodówce i spożyć w ciągu 24 godzin. Wymieszać przed użyciem.

Przechowywać w temperaturze od +4 °C do +8 °C.



# Wartość odżywcza

Wartość odżywcza:	w 100 g
Wartość energetyczna	kJ/kcal
Tłuszcz	g
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	g
Węglowodany	g
w tym cukry	g
Białko	g
Sól	g

**Zgodnie z prawem Unii Europejskiej żywność opakowana, sprzedawana w UE, musi być opatrzona informacją o wartości odżywczej.**

Wartość odżywcza	w 100 g*
Wartość energetyczna	492 kJ/120 kcal
Tłuszcz	12,0 g
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	2,2 g
Węglowodany	<0,5 g
w tym cukry	0 g
Białko	0,9 g
Sól	3,55 g

Wartość odżywcza produktu:			
	w 100 g	w porcji 30 g	% RWS* w porcji 30 g
Wartość energetyczna	1191 kJ / 286 kcal	357 kJ / 86 kcal	4 %
Tłuszcz	20 g	6,0 g	9 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	14 g	4,1 g	21 %
Węglowodany	2,5 g	0,8 g	0 %
w tym cukry	<0,5 g	<0,5 g	0 %
Białko	24 g	7,2 g	14 %
Sól	1,4 g	0,41 g	7 %

\* Referencyjna wartość spożycia dla przeciętnej osoby dorosłej (8400 kJ/2000 kcal).

Opakowanie 150 g zawiera 5 sugerowanych porcji produktu.



# Dlaczego informacje na etykiecie są ważne?

## Podsumowanie



**Pomoc w dokonywaniu wyborów produktów żywnościowych**



**Ograniczanie marnotrawstwa żywności**



# Dziękujemy za uwagę

Zapraszamy do zapoznania się z materiałami uzupełniającymi

Autorzy lekcji: dr hab. Marta Sajdakowska, dr Julita Szlachciuk,  
dr hab. Sylwia Żakowska-Biemans, prof. SGGW, prof. dr hab. Marzena Jeżewska-Zychowicz

**Lekcja dla uczniów klas IV-VI szkół podstawowych**

**Materiały edukacyjne realizowane w ramach zadania pn. „Przeprowadzenie badań naukowych z zakresu żywienia dzieci i młodzieży oraz opracowanie i wdrożenie programu edukacji żywieniowej uczniów klas I-VI szkół podstawowych. Junior-Edu-Żywnienie (JEŻ)”.**  
Zadanie finansowane ze środków Ministerstwa Edukacji i Nauki na podstawie Umowy nr MEiN/2022/DPI/96 z dnia 07.03.2022 r.