



3 Wartość odżywcza produktu

Jest podawana na 100 g produktu – dlatego należy zwrócić uwagę na masę produktu i w razie potrzeby przeliczyć wartość. Dane podawane w tej części dotyczą wartości energetycznej, składników odżywczych oraz dodatków. Wartość energetyczna informuje, jaką część zapotrzebowania naszego organizmu pokryjemy, zjadając produkt. Następnie wymienione są składniki odżywcze: białka, węglowodany i tłuszcze. Na etykietach producenci podają też zawartość błonnika i sodu.

4 Wskazane dzienne spożycie

Oznacza procent dziennego zapotrzebowania dla dorosłego człowieka przy założeniu, że powinien on spożywać 2000 kcal. dziennie. Dzięki takim informacjom na etykiecie można wybrać te produkty wartościowe dla organizmu.

5 Alergeny

Na etykietach musi znaleźć się informacja o składnikach powodujących alergię odpowiednio wyróżniona, np. krojem czcionki, kolorem, tłem. W przypadku produktów sprzedawanych luzem dane o alergenach znajdują się na wywieszce przy produkcie.

6 Składnik niespodzianka

Wszelkie składniki, które zazwyczaj nie są obecne w danych produktach, muszą być wymienione na opakowaniu obok nazwy, np.: „pasztet drobiowy z tłuszczem roślinnym”, „pizza z produktem seropodobnym”.

7 Określenie kraju lub miejsca pochodzenia produktu

Miejsce pochodzenia produktu ma duże znaczenie dla decyzji zakupowych konsumentów. Etykieta musi informować, skąd pochodzi produkt, jeśli szata graficzna albo informacje w oznakowaniu mogłyby konsumenta wprowadzić w błąd.

Aktywność fizyczna

Od końca XX wieku uwidacznia się negatywny wpływ zmian cywilizacyjnych na zdrowie i sprawność fizyczną. Wiąże się to ze zmianami stylu życia zarówno osób dorosłych, jak i dzieci oraz młodzieży. Najmłodszy często zamiast zabaw na boisku, podwórku czy w parku spędzają czas w mieszkaniu, w którym dzieci oglądają telewizję i korzystają z komputera. Dlatego tak wiele osób ma poważne problemy zdrowotne, wśród których coraz częściej występuje otyłość. Badania wskazują, że 70–80% młodzieży z otyłością w okresie dojrzewania będzie otyła w wieku dorosłym. Znajdzie się też w grupie z dużym ryzykiem wystąpienia wielu powikłań: choroby niedokrwiennej serca, nadciśnienia tętniczego, cukrzycy typu 2, zespołu metabolicznego manifestującego, a także niektórych postaci nowotworów: raka piersi, jelita grubego, prostaty, nerki, pęcherzyka żółciowego. Należy pamiętać, że aktywność fizyczna jest jednym z najważniej-

Aktywność
fizyczna