



ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

Czytamy etykiety

Warto poświęcić w sklepie chwilę, by wybrać produkt odpowiedni dla dziecka.

Pozycja cukry wskazuje na zawartość wszystkich cukrów prostych, zarówno naturalnie występujących w produkcie, tj. fruktoza czy laktoza, jak i dodanych. Aby sprawdzić, czy produkt jest dosładzany, przeczytaj listę składników pod kątem obecności „cukru” lub „syrupu” np. glukozowo-fruktozowego.

Wartość odżywcza	100 g produktu
Wartość energetyczna	315/75 kJ/kcal
Tłuszcz, w tym:	2,1 g
- kwasy tłuszczowe nasycone	0,4 g
Węglowodany, w tym:	10,4 g
- cukry	2,6 g
Białko	2 g
Sól	0,075 g

Ilość soli może wynikać z naturalnej zawartości sodu w surowcu lub być dodana przez producenta. Aby to potwierdzić, należy sprawdzić, czy na liście składników występuje sól lub np. glutaminian sodu.

Składniki wymienione są w kolejności od występującego w największej ilości do występującego w najmniejszej ilości.

Składniki: przecier pomidorowy 19,8%, ryż 19%, woda, mięso z kurczaka 10,3%, marchewka 9%, kawałki jabłka, por 5%, kukurydza 5%, cukinia 5%, sok jabłkowy z soku zagęszczonego, kalafior 2%, skrobia **pszenna** bezglutenowa, skrobia kukurydziana, olej rzepakowy, natka pietruszki 0,5%

Potencjalny alergen powinien być wyróżniony spośród listy składników.

Rady programu „Zdrowo jemy, zdrowo rośniemy”:

- ✓ Wybieraj mądrze. Zawsze sprawdzaj skład produktu, który kupujesz swojemu dziecku. Pamiętaj, nie każde ładne i kolorowe opakowanie z postaciami z ulubionych bajek gwarantuje zdrową przekąskę odpowiednią dla Twojego dziecka.
- ✓ Zwracaj uwagę na takie składniki jak: syrop glukozowo-fruktozowy, cukier, sól, kwasy tłuszczowe nasycone, glutaminian sodu, konserwanty. Jeśli znajdują się w produktach, które kupujesz swojemu dziecku, zrezygnuj z nich, poszukaj zdrowszych odpowiedników. Pamiętaj – im krótsza lista składników w produkcie, tym lepiej.
- ✓ Dbaj o jakość mięs i wędlin podawanych dzieciom. Nie kupuj produktów, w składzie których znajduje się mięso oddzielone mechanicznie (MOM). Dobra jakościowo wędlina to taka, która ma co najmniej 80% mięsa wysokiej jakości, nie zawiera dodatku glutaminianu sodu ani nadmiaru soli. Najmłodszym najlepiej przygotować wędlinę domową – upiec mięso w piekarniku lub ugotować z ziołami.
- ✓ Kupując warzywa i owoce dla swojego dziecka zwracaj uwagę na sezonowość. Truskawki kupione w lutym, pomidory w grudniu, czy rzodkiewka w marcu to produkty nienadające się dla Twojego dziecka z uwagi na liczne środki chemiczne stosowane do wzrostu, uprawy i przechowywania. Wybieraj tylko takie warzywa i owoce, które o danej porze roku dojrzewają do spożycia w warunkach naturalnych np. truskawki w czerwcu, pomidory w lipcu, dynia w październiku. Korzystaj z warzyw i owoców całorocznych – marchwi, jabłek, buraków, pietruszki.

www.zdrowojemy.info