



ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

Jak wybierać produkty do żłobka lub przedszkola?

- Podczas podejmowania decyzji o zakupie produktów spożywczych nie kieruj się ładnym, kolorowym opakowaniem, sugerującym, że produkt przeznaczony jest dla dzieci. Informacja znajdująca się na opakowaniu, że produkt jest „**środkiem spożywczym specjalnego przeznaczenia żywieniowego**” gwarantuje, że spełnia on rygorystyczne wymagania żywności dla dzieci poniżej 3 roku życia.
- Pamiętaj, że wartość odżywcza produktów spożywczych najczęściej podana jest na opakowaniu w przeliczeniu na 100 g produktu. Zapoznaj się z masą zakupionego artykułu spożywczego lub jego porcji i odpowiednio przelicz wartość energetyczną oraz zawartość składników odżywczych.
- Na etykiecie produktu spożywczego składniki uszeregowane są w kolejności malejącej pod względem ilości. Staraj się wybierać produkty, które na pierwszych miejscach mają najważniejsze, wartościowe składniki, natomiast unikaj tych, których skład wskazuje na dużą zawartość cukrów, tłuszczów lub soli.
- Zwracaj uwagę na to, ile soli i dodatków do żywności, które mają w swoim składzie sól tj. glutamianu sodu czy inozynian sodu, zawierają produkty. Duża ilość sodu w diecie dziecka może zwiększać ryzyko nadciśnienia tętniczego w późniejszym wieku.
- Zwracaj uwagę na obecność i ilość cukru oraz syropu glukozowo-fruktozowego w produktach, a szczególnie w smakowych przetworach i deserach mlecznych (np. jogurtach owocowych, smakowych serkach homogenizowanych), rozpuszczalnych herbatkach dla dzieci, sokach, przekąskach, gotowych ciastkach i ciastach. Wybieraj produkty naturalne i samodzielnie przygotuj słodkie przekąski lub soki – wówczas masz możliwość kontrolowania ilości cukru dodanego lub zastępowania go innymi słodkimi dodatkami, np. owocami.
- Do wielu produktów spożywczych, m.in. ze względów technologicznych, dodawane są substancje dodatkowe. U dzieci mogą one wywoływać niepożądane reakcje organizmu, tj. alergie, podrażnienie przewodu pokarmowego, problemy ze skupieniem uwagi itp. Podejmując decyzję o zakupie produktu kieruj się zasadą *"im krótsza lista składników, tym lepiej"*, co oznacza, że produkt jest mniej przetworzony.
- Przykładem składników dodatkowych niewskazanych do spożycia przez dzieci są m.in. barwniki tj. tartrazyna (E 102), żółcień chinolinowa (E 104), żółcień pomarańczowa (E 110), azorubina (karmiozyna) (E 122), czerwień koszenilowa (pąs 4R) (E 124), czerwień Allura (E 129). Mogą one wywoływać nadmierną aktywność dzieci i problemy ze skupieniem uwagi.
- Wybierając pieczywo razowe lub pełnoziarniste kieruj się przede wszystkim jego składem, wyglądem, strukturą i ciężarem. Nie decyduj się na pieczywo posiadające w swoim składzie dodatki takie jak spulchniacze, polepszacze, konserwanty i barwniki. Pamiętaj, że razowe i pełnoziarniste pieczywo jest ciężkie, ma zbity i szaro-brązowy mięksisz oraz może mieć nierówną, popękaną skórkę.
- Zwróć uwagę na procentową zawartość mięsa w nabywanych wędlinach i wybieraj te, które mają go min. 80%. Pamiętaj, że nie zawsze ładny, apetyczny kolor wędliny świadczy o jej wysokiej jakości. Wręcz przeciwnie - może być dowodem na dodatek m.in. barwników i konserwantów. Ponadto kupując wędliny dla dzieci z alergią na pokarm, zwracaj uwagę na to, czy nie zawierają alergenów np. białek mleka czy soi.



ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

- Nie kupuj przetworów mięsnych, które w swoim składzie posiadają MOM. MOM jest to tzw. mięso oddzielone mechanicznie uzyskiwane w wyniku mechanicznego usunięcia reszty tkanek przylegających do kości, po oddzieleniu od nich mięśni. Tego typu produkty mają zdecydowanie niższą jakość i wartość odżywczą; zawierają znacznie większe ilości tłuszczu, cholesterolu a jednocześnie mniej białka.
- W składzie sera podpuszczkowego (żółtego) powinno znaleźć się mleko oraz składniki uczestniczące w procesie dojrzewania, tj. bakterie i podpuszczka oraz ew. chlorek wapnia i karoten. Zrezygnuj z zakupu, jeśli na opakowaniu sera widnieją składniki takie jak tłuszcz roślinny, olej palmowy, łój, mleko w proszku, białka soi, karagen, skrobia, celuloza, guma guar, błonnik i inne. Są to wyroby seropodobne. Takie produkty nie mogą mieć w nazwie słowa „ser”. Zwiększ czujność widząc nazwę np. „Plasterki Goudy”.
- Kupując olej, zwracaj uwagę na informację zawartą na opakowaniu, czy może on być stosowany do pieczenia i smażenia, czy jedynie podawany na zimno.
- Jeśli w Twojej placówce są dzieci z alergią na pokarm lub nietolerancją pokarmową, zwróć szczególną uwagę, czy podawany produkt nie zawiera w swoim składzie potencjalnych alergenów. Zgodnie z załącznikiem II Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) Nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności do substancji tych należą:
 1. Zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne z wyjątkiem:
 - a) syropów glukozowych na bazie pszenicy zawierających dekstrozę
 - b) maltodekstryn na bazie pszenicy
 - c) syropów glukozowych na bazie jęczmienia.
 2. Skorupiaki, mięczaki i produkty pochodne.
 3. Jaja i produkty pochodne.
 4. Ryby i produkty pochodne, z wyjątkiem:
 - a) żelatyny rybnej stosowanej jako nośnik preparatów zawierających witaminy lub karotenoidy.
 5. Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne.
 6. Soja i produkty pochodne, z wyjątkiem:
 - a) całkowicie rafinowanego oleju i tłuszczu sojowego
 - b) mieszaniny naturalnych tokoferoli (E306), naturalnego D-alfa-tokoferolu, naturalnego octanu D-alfa-tokoferolu, naturalnego bursztynianu D-alfa-tokoferolu pochodzenia sojowego
 - c) fitosteroli i estrów fitosteroli otrzymanych z olejów roślinnych pochodzenia sojowego
 - d) estru stanolu roślinnego produkowanego ze steroli olejów roślinnych pochodzenia sojowego.
 7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), z wyjątkiem:
 - a) laktitolu.
 8. Orzechy, tj. migdały (*Amygdalus communis* L.), orzechy laskowe (*Corylus avellana*), orzechy włoskie (*Juglans regia*), orzechy nerkowca (*Anacardium occidentale*), orzeszki pekan (*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch), orzechy brazylijskie (*Bertholletia excelsa*), pistacje/orzechy pistacjowe (*Pistacia vera*), orzechy makadamia lub orzechy Queensland (*Macadamia ternifolia*).
 9. Seler, gorczyca, łubin i produkty pochodne.
 10. Nasiona sezamu i produkty pochodne.
 11. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr w przeliczeniu na całkowitą zawartość SO₂ dla produktów w postaci gotowej bezpośrednio do spożycia lub w postaci przygotowanej do spożycia zgodnie z instrukcjami wytwórców.