

8 powodów, dla których warto czytać etykiety

1. Sprawdzimy, z czego składa się produkt

Dowiemy się, co jemy my i nasi najbliżsi. Od tego przecież zależy zarówno nasze, jak i naszych bliskich samopoczucie, chęć do zabawy i pracy oraz zdrowie. Wszyscy chcemy być pełni energii i cieszyć się zdrowiem, dlatego przed włożeniem produktu spożywczego do koszyka sprawdzajmy, co się w nim znajduje. Czy jest się czego obawiać? Czy w składzie znajdziemy jakieś podejrzane składniki? [Sprawdźmy, jak czytać skład produktu, żeby wybierać zdrowo.](#)

2. Dowiemy się, ile tłuszczu zawiera produkt

Tłuszcz ma dwie strony medalu - są tłuszcze zdrowe i niezdrowe. Który tłuszcz jest lepszy? Jeść go dużo czy mało? [Sprawdźmy, jak ocenić, ile i jaki rodzaj tłuszczu zawiera produkt.](#)

3. Dowiemy się, ile węglowodanów (w tym cukrów) zawiera produkt

Spożywając w nadmiernych ilościach węglowodany, możemy pożegnać się ze smukłą sylwetką, a w dłuższym czasie - także ze zdrowiem! O co dokładnie chodzi z tymi cukrami i węglowodanami? [Sprawdźmy, których węglowodanów unikać, a które jeść...](#)

4. Dowiemy się, ile soli zawiera produkt

Skąd sól w słodkich produktach? Czy naprawdę wiemy, ile soli jemy? Dzięki etykietce odpowiemy sobie na pytanie: solić czy nie solić? [Sprawdź, ile soli zjadasz całkowicie nieświadomie.](#)

5. Dowiemy się, ile „kalorii” zawiera produkt

„Kalorii”, czyli energii - niezbędnej do chodzenia, uczenia się, pracy, śmiechu. Z jakiego jedzenia najlepiej czerpać energię? Jak zrobić, aby „kalorii” nie było ani za dużo, ani za mało? Przecież wiadomo, że przesada jest niezdrowa. [Sprawdźmy to.](#)

6. Dowiemy się, ile powinniśmy jeść poszczególnych składników dla zachowania zdrowia (RWS)

Na etykietce znajdziemy dużo cennych informacji. Jednak czasem nie rozumiemy, co się pod nimi kryje. Co na przykład oznacza tajemniczy skrót RWS i jakie to może mieć dla nas znaczenie? [Sprawdźmy, w jaki sposób skorzystać z informacji o RWS, żeby jeść zdrowo.](#)

7. Dowiemy się, czy produkt zawiera substancje uczulające (alergeny)

Nawet jeśli nie mamy alergii, to warto wiedzieć, co producent chce przekazać, wyróżniając pewne składniki produktu? [Sprawdźmy, o jakich alergenach producent musi nas poinformować na opakowaniu.](#)

8. Sprawdzimy, do kiedy możemy bezpiecznie spożyć produkt

Do kiedy jogurt „nie truje”? Dowiemy się, na czym polega istotna różnica między: „Należy spożyć do” a „Najlepiej spożyć przed”? [Sprawdźmy, czy każdy produkt po upływie daty ważności nadaje się jedynie do kosza...](#)

za: <https://ncez.pl>