

# CZY OPAKOWANIA SĄ POMOCNE

## W WYBORZE PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH?

**Zdrowe odżywianie** powinno być codziennym nawykiem. Wszystko zaczyna się od **świadomego wyboru produktów spożywczych**.

Nie wiemy jak wybierać wartościowe produkty do naszej diety, ponieważ:



informacje na opakowaniach żywności są często za trudne do zrozumienia



w trakcie zakupów brakuje czasu na analizowanie dużej liczby etykiet



nie mamy specjalistycznej wiedzy na temat żywienia

**OPAKOWANIA** POWINNY STANOWIĆ DLA NAS GŁÓWNE ŹRÓDŁO INFORMACJI O ŻYWNOSCI.

### Co jest potrzebne?

- ✓ prosty i czytelny przekaz, który będzie zrozumiały także dla osób o niewielkiej wiedzy o żywności
- ✓ informacja, która ocenia ogólną wartość odżywczą produktu pokazującą w pełni rolę produktu w diecie

CZĘŚCIEJ/WIĘCEJ



RZADZIEJ/MNIEJ

Nutri-Score to system znakowania żywności podsumowujący wartość odżywczą produktu – uwzględnia składniki, które należy promować i te które trzeba ograniczać w diecie. System ułatwia świadomy wybór ponieważ ocenia zawsze tę samą ilość produktu (100 g/100 ml) dzięki czemu można porównywać produkty między sobą.