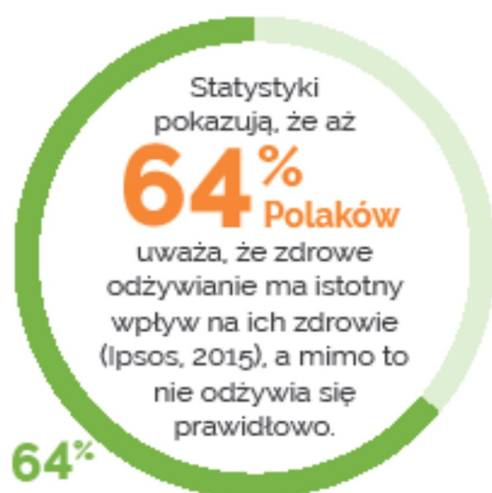


DLACZEGO TAK TRUDNO WYBIERAĆ ODPOWIEDNIE PRODUKTY I ODŻYWIAĆ SIĘ PRAWIDŁOWO?



**NIE WIEMY,
JAK WYBIERAĆ
ZDROWE
PRODUKTY DO
SVOJEJ DIETY,
PONIEWAŻ
CZYTANIE
I ROZUMIENIE
ETYKIET
PRODUKTÓW
JEST TRUDNE.**

Wybór odpowiednich produktów byłby łatwiejszy, gdyby opakowania produktów zawierały gotową interpretację ich ogólnej wartości odżywczej. Takie rozwiązanie daje



BŁĘDY W DIECIE*

Zbyt małe dzienne spożycie warzyw i owoców (średnie dzienne spożycie wynosi ok. 315 g)

Zbyt duży udział tłuszczów zwierzęcych w diecie

Zbyt duży udział słodczy w diecie. Średnio spożywamy ich ok. 0,5 kg /mies.

Nadmierne spożycie mięsa czerwonego i przetworów mięsnych

Niewystarczające spożycie wody, a zbyt duże napojów słodzonych

OD CZEGO ZACZĄĆ ZMIANY?*

Jedz minimum 400 g warzyw i owoców codziennie – więcej warzyw niż owoców.

Tłuszcze pochodzenia zwierzęcego zastępuj częściowo tłuszczami roślinnymi (np. olejem rzepakowym, oliwą z oliwek).

Zamiast słodczy staraj się wybierać owoce lub orzechy i nasiona

Przetwory mięsne i mięso czerwone zamieniaj częściowo na drób, ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja.

Częściej sięgaj po wodę



CZĘŚCIEJ/WIĘCEJ



RZADZIEJ/MNIEJ

Nutri-Score to system znakowania 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.

Kampania Nutri-Score dla świadomych wyborów żywieniowych. Więcej o Nutri-Score? Odwiedź www.nutriscore.pl