

Poradnik świadomego konsumenta


Krajowy Ośrodek
Wsparcia Rolnictwa



#KUPUJŚWIADOMIE



Wydawca:
Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa
ul. Karolkowa 30, 01-207 Warszawa
www.gov.pl/kowr

Tekst:
dr Katarzyna Wolnicka

Publikacja bezpłatna
© KOWR 2025
ISBN 978-83-68446-04-3

Wydanie I, Warszawa 2025

Spis treści

Jak jeść mądrze, zdrowo i odpowiedzialnie –

czyli jak stać się świadomym konsumentem 3

Znaki jakości żywności 5

Unijne znaki jakości produktów spożywczych – co warto o nich wiedzieć? 5

Najważniejsze znaki jakości w UE i w Polsce – jakie niosą informacje dla konsumenta i jakie mają znaczenie? 8

Chroniona Nazwa Pochodzenia (ChNP) 10

Chronione Oznaczenie Geograficzne (ChOG) 10

Gwarantowana Tradycyjna Specjalność 11

Produkcja ekologiczna 11

Polskie produkty z oznaczeniami geograficznymi – nasze kulinarne dziedzictwo . . 16

Ciekawostki o niektórych polskich produktach ze znakami jakości 18

Jak system certyfikacji i znaków jakości żywności wspiera producentów i lokalne społeczności – to warto wiedzieć 20

Jak wygląda procedura nadawania znaków jakości żywności? 21

Krajowe znaki jakości 22

PRODUKT POLSKI – brzmi prosto, ale czy wiesz, co naprawdę oznacza? 22

Poznaj Dobrą Żywność – znak godny zaufania 22

Wolne od GMO – przejrzysty skład 23

Krajowe systemy jakości żywności 23

Jak czytać etykiety żywności – praktyczny przewodnik

świadomego konsumenta. 27

Obowiązkowe informacje na opakowaniach żywności w Unii Europejskiej 27

Substancje dodatkowe do żywności – co oznaczają składniki z literą E? 29

Alergeny – obowiązkowe oznaczenia dla bezpieczeństwa konsumenta 29

Sposób przechowywania i instrukcja użycia – dlaczego to ważne? 30

Ilość netto produktu – ile faktycznie kupujemy? 31

Kraj pochodzenia – skąd pochodzi produkt? 31

Nazwa i adres producenta lub importera – kto odpowiada za produkt? 31

Deklaracja wartości odżywczej – narzędzie świadomego wyboru dla zdrowia. . . 31

Co oznacza tajemniczy skrót RWS na etykietach produktów spożywczych? . . . 33

Jak z głową podejść do tabeli wartości odżywczych?	
Ukryte pułapki na etykietach żywności	37
Oświadczenia żywieniowe i zdrowotne – co naprawdę oznaczają i jak je rozumieć? . . .	40
Zrównoważone zakupy. Jak planować zakupy i przechowywać żywność, by jej nie marnować?	43
Marnowanie żywności – problem etyczny, ekonomiczny i ekologiczny	43
Tworzenie listy zakupów – prosta metoda, duży efekt	45
Na co zwracać uwagę przy zakupach żywności?	45
Co oznacza „0” na jajku – czyli jak czytać numer na skorupce	46
Oznaczenia daty minimalnej trwałości / terminu przydatności do spożycia – „najlepiej spożyć przed” a „należy spożyć do”.	47
Zasady przechowywania – element bezpieczeństwa żywności	48
Jak prawidłowo rozmieścić żywność w lodówce?	48
Co i jak przechowywać poza lodówką?	50
Jak bezpiecznie przechowywać owoce i warzywa?	51
Zasady przechowywania	52
Kreatywne pomysły na kuchnię „zero waste”.	55
Sezonowość i lokalność – świadome wybory na talerzu	57
Ekologiczne zakupy – jak ograniczyć wpływ na środowisko?	59
Sezonowy kalendarz warzyw i owoców – kiedy co warto jeść?	59
Talerz zdrowego żywienia – zdrowie człowieka i zdrowie planety	63
Na czym polega dieta planetarna?	63
Talerz Zdrowego Żywienia – praktyczny przewodnik do Twojego codziennego wyboru . .	64
Czy zrównoważona dieta jest trudna? Mity i fakty.	65
Tradycja, która karmi przyszłość – zrównoważony model żywienia na polskim talerzu . . .	67
Checklista świadomego konsumenta żywności	72
Uważne jedzenie (ang. mindful eating) – dbanie o dobrostan	74
Podsumowanie. Małe kroki, duży efekt – jak wdrażać dobre nawyki na co dzień? . .	76

Wstęp

Jak jeść mądrze, zdrowo i odpowiedzialnie – czyli jak stać się świadomym konsumentem

Współczesny konsument przed półką sklepową z żywnością stoi przed decyzją, która sięga znacznie dalej niż skład czy cena. To wybór, który dotyczy naszego zdrowia, samopoczucia, środowiska naturalnego, a nawet przyszłości rolnictwa i lokalnych społeczności, które tę żywność wytwarzają. Jedząc – codziennie, trzy razy dziennie – decydujemy za pomocą noża i widelca.

Coraz więcej mówi się o świadomym podejściu do jedzenia. Ale co to tak naprawdę oznacza? Świadome żywienie to przede wszystkim umiejętność podejmowania prostych, ale przemyślanych decyzji dotyczących wyboru żywności. Z tego poradnika dowiesz się, jak wybierać produkty sezonowe i lokalne, we właściwych dla zdrowia proporcjach, jak mądrze korzystać z informacji na etykietach, jak rozpoznawać znaki jakości (takie jak unijne logo produkcji ekologicznej – „zielony liść” czy oznaczenia geograficzne), planować posiłki w sposób zrównoważony, by nie marnować jedzenia, i z dbałością o własne zdrowie.

Ten poradnik pomoże ci zdobyć wiedzę, jak krok po kroku można zacząć jeść lepiej – bez wyrzeczeń, ale z większą świadomością. Jak wykorzystać tradycję i lokalne produkty, by komponować zdrowszy, bardziej zrównoważony talerz – dla siebie i dla przyszłych pokoleń. Jak wykorzystać to, co w polskiej kuchni najlepsze.

Bycie świadomym konsumentem to nie tylko trend, ale realna kompetencja – oparta na wiedzy, szacunku do tradycji kulinarnej i zrozumieniu, jak działa system żywnościowy i jak wpływa na nasze zdrowie i otoczenie.





#KUPUJŚWIADOMIE

Znaki jakości żywności

Unijne znaki jakości produktów spożywczych – co warto o nich wiedzieć?



Dlaczego stosuje się znaki jakości na opakowaniach żywności – czyli jak znaki na etykiecie mogą chronić jakość, tradycję, producenta i... konsumenta

Czy wiesz, że produkty spożywcze mogą być chronione tak samo jak niektóre wynalazki? Brzmi zaskakująco, ale to prawda! W Unii Europejskiej istnieje rozbudowany system jakości żywności, który nie tylko informuje o wartości produktów, chroni nazwy produktów rolnych i spożywczych, lecz także promuje tradycję, kulturę i unikalne cechy wynikające z miejsca ich pochodzenia lub sposobu wytworzenia. Ich głównym celem jest zapewnienie, że dany produkt spożywczy wyróżnia się na tle innych pod względem jakości, miejsca czy metody wytwarzania. Dzięki temu my, konsumenci, wiemy, że sięgamy po coś autentycznego, wyjątkowego, o określonej jakości. Warto się przyjrzeć temu systemowi z bliska – nie tylko dlatego, że dotyczy jakości żywności, ale także dlatego, że wspiera świadome i zrównoważone wybory konsumenckie.

Unijne znaki jakości produktów spożywczych służą promocji żywności, ochronie kultury i tradycji oraz stanowią praktyczny przewodnik, z którego dowiadujemy się o prawdziwym pochodzeniu produktu. Świadomy konsument, rozumie ich znaczenie, potrafi lepiej ocenić jakość żywności, a przy tym wspiera lokalnych rolników, przetwórców i tradycyjne metody produkcji. Warto wiedzieć, że jakość to nie tylko smak – to historia, wartości i środowisko, w którym powstaje produkt.

Produkty objęte unijnym systemem jakości żywności – jak **Chroniona Nazwa Pochodzenia (ChNP)**, **Chronione Oznaczenie Geograficzne (ChOG)**, **Gwarantowana Tradycyjna Specjalność (GTS)** – czy wytwarzane w ramach systemu produkcji ekologicznej UE – są nie tylko rozpoznawalne dzięki swoim walorom jakościowym czy smakowym, ale też chronione prawnie. Co to oznacza w praktyce? Nikt nie może ich bezprawnie kopiować, podrabiać ani wykorzystywać ich nazwy do sprzedaży czegoś, co nie spełnia wymagań specyfikacji. To forma ochrony, ale też wyraz szacunku dla pracy lokalnych rolników, sadowników i producentów, którzy często wiele lat lub od pokoleń doskonalą swoje rzemiosło.

Produkty certyfikowane są weryfikowane pod kątem procesu wytwarzania – masz więc pewność, że np. oscypek naprawdę pochodzi z Tatr i jest wytwarzany zgodnie ze specyfikacją. A jabłko z etykietą „jabłko grójeckie” to nie przypadkowy owoc, ale owoc dojrzewający w unikalnym mikroklimacie Mazowsza.

Dlaczego to ważne dla konsumenta?

Bo wybierając produkty ze znakami jakości żywności:

- ✓ masz gwarancję autentyczności i tradycji,
- ✓ wspierasz lokalne rolnictwo i regionalną gospodarkę,
- ✓ sięgasz po produkt o sprawdzonej jakości, wyjątkowej specyfice i zgodny z zasadami zrównoważonego rolnictwa.

Z kolei dla producentów są one:

- ✓ ochroną przed fałszowaniem i nieuczciwą konkurencją,
- ✓ szansą na lepsze wynagrodzenie i stabilność ekonomiczną,
- ✓ możliwością promocji produktu na rynkach krajowym i zagranicznym,
- ✓ wsparciem w postaci dofinansowania, np. na działania marketingowe, logistykę czy certyfikację.

Kiedy następnym razem będziesz robić zakupy – spójrz na etykietę, **rozpoznaj znak jakości żywności** i wybierz produkt, który mówi więcej niż tylko „smakuje dobrze”. To gwarancja jakości, bycia częścią tradycji, kultury i odpowiedzialnej produkcji. W dalszej części rozdziału dowiesz się więcej o znakach jakości produktów spożywczych i jakie informacje dokładnie kryją się za konkretnymi znakami.



Produkty z certyfikatami unijnymi



Chroniona Nazwa
Pochodzenia



Chronione Oznaczenie
Geograficzne

Produkty spożywcze ze znakami



Poznaj Dobrą Żywność



Produkt Polski

Produkty certyfikowane w ramach krajowych systemów jakości żywności



QAFP System gwarantowanej
jakości żywności



QMP System gwarantowania
jakości mięsa wołowego



Gwarantowana Tradycyjna
Specjalność



Produkcja
ekologiczna



Wolne od GMO



QAFP System
gwarantowanej jakości
żywności



PQS System
jakości
wieprzowiny



TAQ System
jakości
wieprzowiny

Najważniejsze znaki jakości w UE i w Polsce – jakie niosą informacje dla konsumenta i jakie mają znaczenie?



Chroniona Nazwa Pochodzenia (ChNP)

To oznaczenie jest zarezerwowane dla produktów, które zawdzięczają swoje cechy i właściwości konkretnemu regionowi. Każdy etap wytwarzania musi odbywać się w tym określonym miejscu.

PRZYKŁAD: **oscypek** – tradycyjny ser produkowany w Tatrach, **szynka parmeńska** – pochodzi z włoskiego regionu na terenie prowincji Parmy, w regionie Emilia-Romania.

Co ten znak oznacza dla konsumenta? Kupując produkt z ChNP, masz pewność, że nabywasz oryginalny wyrób wytworzony w ściśle określonych warunkach i zgodnie z lokalną tradycją i metodami produkcji. Produkt musi być całkowicie – od surowca po gotowy wyrób – wytwarzany w określonym regionie.

Chronione Oznaczenie Geograficzne (ChOG)

Tu kluczowe znaczenie ma związek produktu z regionem. Jednak wystarczy, że przynajmniej jeden z etapów produkcji danego produktu (np. przetwarzanie) ma miejsce na danym obszarze. Cały proces produkcji nie musi być prowadzony w jednym regionie.



PRZYKŁAD: **kiełbasa liseicka** wytwarzana zgodnie z lokalną recepturą z Małopolski, **jabłka grójeckie** rosnące na Mazowszu, **feta** (produkowana w Grecji, ale z mleka owczego pozyskanego w różnych regionach).

Czego dowiaduje się konsument? Kupując ten produkt, wiemy, że jest on silnie powiązany z danym regionem – jego reputacja, historia i jakość wynikają z specyficznych warunków naturalnych, lokalnej tradycji i metod produkcji.



Gwarantowana Tradycyjna Specjalność (GTS)

Oznaczenie nie odnosi się do miejsca pochodzenia, lecz do metody produkcji. Znaczenie ma to, że dany produkt jest wytwarzany według tradycyjnej receptury, stosowanej od co najmniej 30 lat.

Chroni recepturę i sposób wytwarzania produktu, niezależnie od miejsca produkcji.

PRZYKŁAD: kielbasa jałowcowa staropolska, miód pitny trójniak, pizza napoletana czy **jamón serrano** – hiszpańska szynka dojrzewająca – wytwarzane są według historycznej technologii.

Jakie to ma znaczenie dla konsumenta? Znak GTS chroni recepturę, a nie region, w którym produkt jest wytwarzany. Oznacza to, że kupując żywność z takim znakiem, wybierasz produkt zgodny z wieloletnią tradycją i sposobem wytwarzania, bez względu na to, gdzie został wyprodukowany.

Produkcja ekologiczna



Współczesny konsument coraz częściej zadaje sobie pytanie: czy to, co jem, powstaje w sposób zrównoważony i bezpieczny dla środowiska?

Jednym z najbardziej rozpoznawalnych znaków świadomego wyboru jest unijne logo produkcji ekologicznej, tzw. zielony listek – znak z gwiazdkami w kształcie liścia na zielonym tle – które potwierdza, że produkt posiada unijny certyfikat. Ale co tak naprawdę kryje się za tym znakiem?

Konsument ma możliwość sprawdzenia każdego certyfikatu na:
<https://webgate.ec.europa.eu/tracesnt/directory/publication/organic-operator/index>.

Certyfikat produkcji ekologicznej UE jest przyznawany wytwórcom, którzy wytwarzają produkty zgodnie z zasadami rolnictwa ekologicznego – ze ścisłym ograniczeniem stosowania środków ochrony roślin, bez GMO czy sztucznych dodatków.

Wszystkie te określenia (eko/bio/eco/organic) są synonimami i odnoszą się do tej samej kategorii produktów ekologicznych, które powstają zgodnie z zasadami rolnictwa ekologicznego. W Unii



Europejskiej zasady te są ustanawiane i regulowane prawnie. Produkcja z zielonym listkiem musi spełniać określone normy dotyczące m.in. zasad nawożenia, stosowanych środków ochrony roślin, dobrostanu zwierząt czy ograniczenia dodatków do żywności. Dlatego rolnictwo ekologiczne to nie tylko unikanie sztucznych chemikaliów w uprawach. To kompleksowy system produkcji rolnej, który łączy w sobie troskę o środowisko, ochronę bioróżnorodności, zachowanie żyzności gleby oraz wysoki poziom dobrostanu zwierząt.

W rolnictwie ekologicznym chodzi nie tylko o to, czego się nie używa, ale przede wszystkim – jak się gospodaruje. Ekologiczne gospodarstwo dąży do samowystarczalności – szczególnie w zakresie pasz i nawozów. Zamiast sztucznych dodatków sięga po to, co daje natura: kompost, obornik i nawozy zielone, które odżywiają glebę, nie zaburzając jej naturalnej równowagi.

Ale nie zapominajmy o zwierzętach – to one często stanowią serce ekogospodarstwa. Kury, krowy, owce czy świnie mają tu zupełnie inne życie niż w hodowli przemysłowej. Chodzą po pastwiskach, grzebią w ziemi, korzystają z wybiegów i mają dostęp do naturalnej ściółki.

Na jakich zasadach opiera się produkcja ekologiczna?

Produkty rolnictwa ekologicznego muszą pochodzić z gospodarstw certyfikowanych, które przestrzegają rygorystycznych przepisów Unii Europejskiej.

- ✓ Zakaz stosowania GMO – czyli organizmów zmodyfikowanych genetycznie.
- ✓ Chemiczne środki ochrony roślin można stosować tylko w wyjątkowych przypadkach i tylko te dopuszczone w produkcji ekologicznej – ochrona roślin odbywa się przy użyciu naturalnych metod, np. biologicznego zwalczania szkodników, dozwolone są nawozy naturalne, takie jak obornik, gnojówka, kompost, oraz nawozy organiczne, niektóre nawozy mineralne.
- ✓ Zakaz stosowania syntetycznych nawozów.
- ✓ Bardzo ograniczone stosowanie antybiotyków – tylko wtedy, gdy jest to absolutnie konieczne z punktu widzenia dobrostanu zwierząt.
- ✓ Płodozmian – regularna rotacja upraw na danym polu zapobiega wyjąławianiu gleby i ogranicza występowanie chorób roślin.
- ✓ Naturalna pasza i przestrzeń dla zwierząt – zwierzęta muszą mieć dostęp do wybiegów, żywione są naturalnie dostępną paszą, bez hormonów wzrostu.

Czy produkty ekologiczne są zdrowsze? Żywność ekologiczna nie zawsze ma więcej składników odżywczych niż konwencjonalna, ale często zawiera znacznie mniej pozostałości pestycydów. Jeśli chodzi o wartości odżywcze, czyli m.in. zawartość witamin i składników mineralnych – różnice pomiędzy żywnością ekologiczną a konwencjonalną są zazwyczaj niewielkie. Liczy się tu całokształt diety. Warzywa i owoce powinny być podstawą codziennej diety – niezależnie od tego, czy pochodzą z upraw ekologicznych czy konwencjonalnych.

Badania wykazują, że dla zdrowia najważniejsze jest to, ile warzyw i owoców jesz każdego dnia. Z perspektywy pozostałości pestycydów, żywność ekologiczna wypada zdecydowanie korzystniej – choć warto pamiętać, że nawet żywność konwencjonalna zawiera ich na ogół tak mało, że poziom ten mieści się w granicach uznanych za bezpieczne. Potwierdzają to regularne analizy, m.in. prowadzone przez EFSA (Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności).

Nie wszystko co ekologiczne jest automatycznie zdrowsze. Na ogół ekologiczne produkty to korzystne dla zdrowia owoce, warzywa, strączki, produkty zbożowe pełnoziarniste czy mleczne. Jednak organiczne ciasteczka nadal mogą być bogate w cukier, a ekologiczne masło – w tłuszcze nasycone. Dlatego kluczowe jest świadome czytanie informacji na etykietach.

Dlaczego rolnictwo ekologiczne jest korzystne nie tylko dla Ciebie, ale i dla planety?



Ochrona gleby i wody. Bez pestycydów i sztucznych nawozów gleba pozostaje żyzna, a wody gruntowe nie są zanieczyszczane chemikaliami.

Więcej bioróżnorodności. W ekosystemach wokół gospodarstw ekologicznych żyje więcej owadów, ptaków i dzikich roślin. Uprawy są bardziej zróżnicowane, a przyroda ma szansę funkcjonować naturalnie.



Dobrostan zwierząt. Zwierzęta w rolnictwie ekologicznym mają dostęp do wybiegów. Ich dobrostan to wymóg.

Wysoka jakość żywności. Produkty ekologiczne są wolne od GMO, syntetycznych pestycydów i sztucznych dodatków.



Ograniczenie emisji CO₂. Rolnictwo ekologiczne produkuje mniej gazów cieplarnianych. To ma korzystny wpływ na środowisko.

Poznaj fakty i mity o żywności ekologicznej



FAKT. W rolnictwie ekologicznym nie stosuje się sztucznych nawozów, a chemiczne środki ochrony roślin tylko w wyjątkowych przypadkach i tylko te dopuszczone w produkcji eko.

To jedna z najważniejszych zasad certyfikowanej produkcji ekologicznej. Ekogospodarstwa korzystają wyłącznie z naturalnych metod – zamiast pestycydów: pożyteczne owady, płodozmian i fizyczne metody zwalczania chwastów. Zamiast nawozów sztucznych: kompost, obornik i naturalne preparaty.



FAKT. Zwierzęta w gospodarstwach ekologicznych mają lepsze warunki

życia. Dostęp do pastwisk, karmienie naturalnie dostępnymi paszami wolnymi od

GMO, zakaz stosowania hormonów wzrostu i ograniczone użycie antybiotyków – to codzienność w certyfikowanym rolnictwie ekologicznym. Takie podejście sprzyja dobrostanowi zwierząt i jakości produktów, które trafiają na Twój stół.



MIT. Jeśli w reklamie widzisz hasło „naturalne” lub „zdrowe”, to znaczy, że produkt jest ekologiczny.

Niestety nie. Tego typu określenia nie są prawnie chronione i mogą być używane nawet przez producentów, którzy nie spełniają żadnych standardów ekologicznych. To chwyt marketingowy. Jeśli zależy Ci na autentycznej ekologicznej żywności, potwierdzonej certyfikatem, szukaj euroliscia – zielonego znaku liścia z gwiazdek UE.

CZY WIESZ, ŻE...?

Produkt lokalny i tradycyjny to nie zawsze to samo?

Produkt lokalny to taki, który został wyprodukowany lokalnie w danym regionie – ale niekoniecznie zgodnie z historyczną recepturą. Może być nowoczesny, sezonowy lub stworzony według aktualnych trendów.

Produkt tradycyjny natomiast odnosi się do długoletniej metody wytwarzania, która może, ale nie musi być powiązana z konkretnym miejscem.

Będąc świadomym konsumentem, warto umieć rozróżniać lokalność od tradycji. Pamiętaj, że oba podejścia są wartościowe, ale odpowiadają na różne potrzeby – jedna jest bardziej związana z krótkimi łańcuchami dostaw, druga jest nastawiona na ochronę dziedzictwa.

Polskie produkty z oznaczeniami geograficznymi – nasze kulinarne dziedzictwo



Chroniona Nazwa Pochodzenia (ChNP) – produkcja, przetwórstwo i przygotowanie odbywają się w konkretnym regionie, np.:

- oscypek,
- fasola wrzawska,
- karp zatorski,
- bryndza podhalańska,
- miód spadziowy z Beskidu Wyspowego.



Chronione Oznaczenie Geograficzne (ChOG) – min. jeden z etapów odbywa się lokalnie, np.:

- jabłka grójeckie,
- rogal świętomarciński,
- kiełbasa lisiecka,
- obwarzanek krakowski,
- chleb prądnicki.



Gwarantowana Tradycyjna Specjalność (GTS) – chroni tradycyjną metodę produkcji, np.:

- kabanosy staropolskie,
- miody pitne: półtorak, dwójniak, trójniak, czwórniak,
- olej rydzowy tradycyjny,
- kiełbasa myśliwska staropolska,
- kiełbasa krakowska sucha staropolska.

CZY WIESZ, ŻE...?

- Do dziś zarejestrowano **49 nazw polskich produktów** objętych unijnym systemem ochrony.
- Najwięcej producentów wytwarza **jabłka grójeckie** i **rogala świętomarcińskiego**.
- W UE unijną ochroną geograficzną objętych jest ponad **3500 produktów** spożywczych, win i napojów spirytusowych (stan na 2024 r.).
- **Włochy, Francja i Hiszpania** to absolutni liderzy – razem odpowiadają za ponad 50% wszystkich zarejestrowanych produktów chronionych.



Pełna lista zarejestrowanych nazw produktów znajduje się na: <https://www.gov.pl/web/rolnictwo/produkty-zarejestrowane-jako-chronione-nazwy-pochodzenia-chronione-oznaczenia-geograficzne-oraz-gwarantowane-tradycyjne-specjalnosci>

Ciekawostki o niektórych polskich produktach ze znakami jakości



Jabłko grójeckie – owoc z królewskim rodowodem

Jabłka z okolic Grójca mają historię sięgającą XVI wieku, kiedy to królowa Bona wprowadziła do Polski nowoczesne metody uprawy i zapoczątkowała rozwój sadownictwa na Mazowszu. Owoce trafiały na stoły królewskie Zygmunta II Augusta. Przez kolejne stulecia region ten stał się sercem polskiej jabłkowej tradycji. Dziś jabłko grójeckie to produkt objęty unijnym znakiem Chronionego Oznaczenia Geograficznego (ChOG). Warto też wiedzieć, że Polska jest największym producentem różnych odmian tych owoców w UE i 4. na świecie. A jabłko grójeckie było symbolem polskiej prezydencji w Radzie UE 2025.

Oscypek – góralska precyzja z certyfikatem

Oscypek może się pochwalić znakiem Chronionej Nazwy Pochodzenia (ChNP) – żeby ser mógł nosić tę nazwę, musi być: wytwarzany zgodnie ze specyfikacją, udój trwa tylko od maja do października, gdy owce są na wypasie, robiony ręcznie, w bacówce, z mleka owczego z możliwością dodania mleka krowiego (tylko do 40%!).



Chleb prądnicki – bochenek z historią

To jeden z największych polskich chlebów – bochenek ważył nawet do 14 kg! Ważny symbol tradycji Krakowa. Najwcześniejsza znana wzmianka o wypieku pochodzi z aktu nadania z 1421 r., w którym biskup krakowski Albert przekazał swojemu kucharzowi część ziemi w Prądniku Białym, zobowiązując go jednocześnie do wypieku chleba na potrzeby biskupstwa.

Miód drahimski

Jest ściśle związany z obszarem powiatu drawskiego i szczecineckiego, z którego pochodzi. Pod nazwą „miód drahimski” znajdziemy te rodzaje miodu, które powstają z roślin charakterystycznych dla tego regionu: gryczany, rzepakowy, wrzosowy, lipowy oraz wielokwiatowy. Miód drahimski jest miodem naturalnym, który charakteryzuje się wysoką zawartością proliny, cukrów redukujących oraz pyłku przewodniego. Do jego produkcji używa się tylko określonych podgatunków pszczoł.



Kiełbasa lisiecka – pilnie strzeżona receptura

To jedna z nielicznych polskich kiełbas z unijnym znakiem Chronionego Oznaczenia Geograficznego (ChOG). Do dziś tylko kilka rodzinnych zakładów z okolic Liszek i Czernichowa może ją legalnie produkować. Wędzi się ją

w dymie z drewna olchowego i bukowego lub drzew owocowych – i tylko w naturalnych jelitach.

Fasola wrzawska – warzywo VIP

Fasola ze znakiem Chroniona Nazwa Pochodzenia (ChNP) uprawiana jest tylko na ściśle określonym obszarze między Wisłą a Sanem – w tzw. trójkącie fasolowym. Jej nazwa pochodzi od wsi Wrzawy w województwie podkarpackim. To źródło korzystnego dla zdrowia białka roślinnego i wielu cennych witamin i składników mineralnych oraz błonnika.



Śliwka szydłowska – tradycja wpisana w unijny system jakości

Śliwka szydłowska suszona to produkt, który zyskał Chronione Oznaczenie Geograficzne. Aby mogła nosić tę nazwę, musi być wyprodukowana w okolicach Szydłowa, a proces suszenia

musi odbywać się tradycyjną metodą – w piecach opalanych drewnem. Ten sposób obróbki nadaje jej intensywny smak, głęboki aromat wędzenia oraz ciemną i błyszczącą skórę.

Jak system certyfikacji i znaków jakości żywności wspiera producentów i lokalne społeczności – to warto wiedzieć

Znaki jakości, takie jak Chroniona Nazwa Pochodzenia czy Chronione Oznaczenie Geograficzne oraz pozostałe, często wspierają rozwój obszarów wiejskich lub całych regionów. Większość procesów związanych z wytwarzaniem i przetwarzaniem takiej żywności odbywa się właśnie na terenach wiejskich lub w mniejszych społecznościach, gdzie tworzone są nowe miejsca pracy, często dające stabilne zatrudnienie i wynagradzane. Dzięki temu systemy jakości stają się realnym wsparciem dla lokalnej gospodarki.

Co więcej, oznaczenia te pełnią istotną funkcję kulturową. Chronią wiedzę przekazywaną z pokolenia na pokolenie, utrwalają tradycje kulinarne i wzmacniają tożsamość regionalną. Ponieważ proces uzyskiwania certyfikatu często opiera się na współpracy wielu lokalnych podmiotów, sprzyja integracji środowisk wiejskich czy lokalnych i budowaniu społecznego kapitału.

Produkty, które zyskują rozpoznawalność, mogą wiązać się z zainteresowaniem danym regionem i tym samym z rozwojem turystyki – przyciągają turystów zainteresowanych ich historią, metodami produkcji i jakością oraz smakiem. Korzyści ze znakowania w ten sposób żywności sięgają zatem dalej – obejmują także branżę turystyczną, gastronomię i rozwój infrastruktury. Przyczyniają się do promocji regionu, a to przekłada się na trwały rozwój lokalnych społeczności.

CZY WIESZ, ŻE...?

Unijne znaki jakości – takie jak Chroniona Nazwa Pochodzenia (ChNP) czy Chronione Oznaczenie Geograficzne (ChOG) – są nie tylko znane i cenione poza Europą, ale także prawnie chronione w wielu krajach spoza UE.

Dzieje się tak dzięki międzynarodowym umowom handlowym, które zapewniają wzajemną ochronę nazw i zapobiegają fałszerstwom. W praktyce oznacza to, że produkty rolno-spożywcze, np. szynka parmeńska, ser feta czy jabłka grójeckie, są chronione nie tylko w Europie, ale też w krajach partnerskich. Co więcej, UE uznaje również produkty pochodzące spoza swoich granic, jeśli spełniają określone kryteria i są objęte odpowiednim

porozumieniem. Natomiast inaczej jest w przypadku produktów ekologicznych z UE poza jej granicami – tu wiele zależy od przepisów obowiązujących w kraju importującym.

Ponad 20% sprzedaży produktów z oznaczeniami geograficznymi trafia poza Unię Europejską, co świadczy o ich globalnym uznaniu i zaufaniu konsumentów na całym świecie.

Jak wygląda procedura nadawania znaków jakości żywności?

Aby produkt mógł być objęty ochroną, grupa producentów musi złożyć wniosek do Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi. Wniosek po ocenie formalnej, ocenie Rady do sprawy Oznaczeń Geograficznych i Gwarantowanych Tradycyjnych Specjalności przekazywany jest Komisji Europejskiej. Każde państwo członkowskie UE odpowiada za kontrolę i przeciwdziałanie nadużyciom dotyczącym chronionych nazw. W Polsce minister ds. rolnictwa i rozwoju wsi odpowiada za rejestrację oznaczeń geograficznych. Za kontrolę procesu produkcji i przyznawanie certyfikatu jakości odpowiada Wojewódzki Inspektorat Jakości Handlowej Artykułów Rolno-Spożywczych (zgodnie z miejscem produkcji) lub akredytowane jednostki certyfikujące.

Gdzie znaleźć wykaz producentów i/lub nazw produktów rolno-spożywczych posiadających ważne świadectwo jakości lub certyfikat?

Wykaz polskich producentów:

 www.gov.pl/web/jihars/wykaz-producentow-chnp-chog-gts

Wykaz nazw produktów rolno-spożywczych w całej Unii Europejskiej:

 eAmbrosia

Krajowe znaki jakości

PRODUKT POLSKI – brzmi prosto, ale czy wiesz, co naprawdę oznacza?



To czerwono-białe oznaczenie, z napisem PRODUKT POLSKI, informuje, że dany produkt został wyprodukowany w Polsce, i to w całości z polskich składników. Wyjątek może stanowić jedynie niewielka ilość (do 25% masy produktu) surowców importowanych, np. bakalii jako składnika produktów, jeśli nie są one wytwarzane w kraju. To ważny warunek – nie wystarczy, że produkt został tylko zapakowany czy przetworzony w kraju. Warto wybierać produkty ze znakiem PRODUKT POLSKI, ponieważ w ten sposób bezpośrednio wspierasz polskich rolników, sadowników, pszczelarzy czy producentów mleka. Dajesz też pracę przetwórcom, kierowcom, technikom i wielu innym osobom zaangażowanym w łańcuch produkcji w kraju. Polski produkt nie musi przebyć tysięcy kilometrów, by trafić na Twój stół. Krótszy łańcuch dostaw oznacza mniejszy ślad węglowy, mniej zużytego paliwa i niższą emisję gazów cieplarnianych, a więc jest korzystniejszy dla środowiska.

Na co uważać? Nie myl z hasłami typu „Wyprodukowano dla...” czy „Pakowano w Polsce” – to nie są gwarancje pochodzenia składników!

Ciekawostka: Znak został wprowadzony w 2017 r. jako element wsparcia dla polskiego rolnictwa i rodzimej produkcji z krajowych surowców.



Poznaj Dobrą Żywność – znak godny zaufania

To znak przyznawany przez Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi. Otrzymują go produkty, które cechuje dobra jakość i bezpieczeństwo potwierdzone badaniami oraz zgodnością z przepisami prawa żywnościowego. Znak został wprowadzony w 2004 r., żeby wyróżnić produkty spożywcze wysokiej jakości, które zostały wyprodukowane z zachowaniem standardów.

Ciekawostka: Program istnieje od 2004 r. i jego celem jest promowanie wysokiej jakości polskiej żywności.

Wolne od GMO – przejrzysty skład



Jeśli na produkcie widzisz znak „BEZ GMO” lub „WYPRODUKOWANO BEZ GMO”, masz gwarancję, że nie zawiera składników pochodzących z żywności modyfikowanej genetycznie (ang. genetically modified organism), w skrócie GMO, czyli np. soi modyfikowanej genetycznie, a w przypadku produktów zwierzęcych (np. mleka, jaj, mięsa), że zwierzęta nie były karmione paszami zawierającymi GMO. Oznacza to, że producent dobrowolnie zgłosił produkt do systemu certyfikacji i musi udokumentować cały łańcuch produkcji.

W Polsce nie ma całkowitego zakazu stosowania GMO w żywności czy paszach. Zakazane są uprawy roślin GMO na terenie kraju, ale import pasz GMO – szczególnie soi – jest powszechną praktyką w rolnictwie przemysłowym. Dlatego właśnie znak „BEZ GMO” lub „WYPRODUKOWANO BEZ GMO” zyskuje na znaczeniu – pozwala odróżnić produkty, których producenci świadomie zrezygnowali z wykorzystania genetycznie modyfikowanych surowców i pasz.

Warto wiedzieć, że z naukowego punktu widzenia nie ma jednoznacznych dowodów, że żywność GMO jest szkodliwa dla ludzkiego organizmu. Większość dużych organizacji naukowych i zdrowotnych uznaje, że produkty GMO dopuszczone do obrotu są bezpieczne dla zdrowia. Jednak dla wielu konsumentów oznaczenie „BEZ GMO” lub „WYPRODUKOWANO BEZ GMO” jest ważne – bo daje wybór i zwiększa przejrzystość.

Krajowe systemy jakości żywności



QAFP – gdy liczy się jakość mięsa

System Gwarantowanej Jakości Żywności – ang. Quality Assurance for Food Products (QAFP). Znak dotyczy głównie mięsa wieprzowego, drobiowego i jego przetworów. Oznacza kontrolowany i standaryzowany proces produkcji, od pola do stołu, czyli na wszystkich etapach wytwarzania – z naciskiem na jakość, smak i bezpieczeństwo.

Produkty ze znakiem QAFP muszą spełniać surowe wymagania co do warunków hodowli, transportu, uboju i przetwarzania – to jedna z najbardziej szczegółowych polskich norm

branżowych. Jeśli zależy Ci na naprawdę dobrej jakości mięsie lub wędlinie, szukaj na etykiecie znaku QAFP – to gwarancja, że produkt powstał w kontrolowanych warunkach, z dbałością o każdy etap: od karmienia zwierząt po pakowanie. Ten znak to czytelna informacja dla Ciebie jako konsumenta, że wybierasz mięso smaczniejsze, bezpieczniejsze i tworzone zgodnie z jasno określonymi standardami.

QMP – wołowina z certyfikatem

Quality Meat Program (ang. Quality Meat Program) to certyfikat dotyczący wołowiny wysokiej jakości. Obejmuje m.in. dobrostan zwierząt, ich żywienie i warunki transportu, a także odpowiednie dojrzewanie mięsa.



Ciekawostka: Polska jest jednym z większych eksporterów wołowiny w UE – certyfikat QMP pomaga zwiększyć jej rozpoznawalność i konkurencyjność na rynku międzynarodowym.



System Jakości Wieprzowiny PQS (Pork Quality System)

System Jakości Wieprzowiny PQS (Pork Quality System) to certyfikowany, kompleksowy sposób produkcji wieprzowiny w łańcuchu „od pola do stołu”. Jego celem jest produkcja chudego, nieprzetłuszczonego mięsa wieprzowego, charakteryzującego się korzystnymi walorami kulinarnymi, przetwórczymi i smakowymi. System zapewnia pełną identyfikowalność mięsa – od gospodarstwa po produkt finalny. Od 2023 r. system PQS umożliwia również produkcję szerokiego asortymentu wędlin, które mogą być wytwarzane wyłącznie z surowca pochodzącego z systemu PQS.

Jakość Tradycja – polski znak dla smakoszy historii



Żeby produkt mógł być oznaczony tym znakiem, musi mieć co najmniej 50-letnią udokumentowaną recepturę wytwarzania oraz być oparty na lokalnych składnikach, a sama technologia produkcji – czyli sposób obróbki, dojrzewania, wypieku czy fermentacji – powinna wynikać z lokalnej tradycji i wiedzy pokoleniowej. „Jakość Tradycja” – znak dla tych, którzy cenią smak z historią. Jeśli podczas zakupów kierujesz się nie tylko ceną, ale też pochodzeniem, autentycznością i prawdziwym smakiem, warto, byś zwrócił uwagę na znak „Jakość Tradycja”.

Przykłady z półki, które możesz znać: śliwka w czekoladzie, majonez kielecki, ser lazur.



TAQ

System TAQ – Tradition And Quality – który został stworzony w odpowiedzi na rosnące oczekiwania konsumentów poszukujących mięsa wieprzowego o wyjątkowych walorach smakowych, odżywczych i sensorycznych. System ten gwarantuje produkcję wieprzowiny wysokiej jakości, opartą na tradycji hodowlanej i rygorystycznych zasadach obejmujących cały łańcuch produkcyjny – „od pola do stołu”. Jego celem jest dostarczenie konsumentom i przetwórcom surowca o stałych, pożądanych parametrach, produkowanego w sposób zrównoważony i etyczny.

Jako świadomy konsument pamiętaj:

- ✓ **Czytanie etykiet i rozpoznawanie znaków jakości** to ważny krok w czasie mądrych zakupów.
- ✓ **Warto szukać konkretnych informacji** – a znaki jakości ich dostarczają – więcej wiemy o produkcie, jego wartości, pochodzeniu, tradycji, jakości, unikalności czy wpływu na środowisko.
- ✓ Im więcej wiemy o tym, co trafia na nasz talerz, tym mądrzejsze i zdrowsze decyzje podejmujemy. **A te znaki są właśnie drogowskazami dla naszych wyborów.**



#KUPUJŚWIADOMIE

Jak czytać etykiety żywności – praktyczny przewodnik świadomego konsumenta

Jako konsumenci często gubimy się w gąszczu informacji na opakowaniach. Dlatego warto znać kilka podstawowych zasad. Etykiety produktów spożywczych to jedno z podstawowych narzędzi komunikacji między producentem a konsumentem. Stanowią źródło informacji, które - o ile umiemy je właściwie interpretować - umożliwiają podejmowanie świadomych decyzji żywieniowych. Umiejętność czytania etykiet to zatem kluczowy element zdrowego stylu życia i racjonalnego odżywiania, dostosowanego do indywidualnych potrzeb i preferencji. W niniejszym rozdziale dowiesz się, jakie informacje znajdziesz na opakowaniach produktów spożywczych oraz jak je interpretować.

Obowiązkowe informacje na opakowaniach żywności w Unii Europejskiej

Zgodnie z przepisami prawa unijnego (rozporządzenie (UE) nr 1169/2011) każdy produkt spożywczy wprowadzony na rynek musi zawierać określony zestaw informacji, które są przedstawione w sposób czytelny, zrozumiały i niemogący wprowadzać konsumenta w błąd.

Obowiązkowe informacje na opakowaniach żywności w UE



Ponadto na zasadzie dobrowolności na opakowaniu można znaleźć: znaki jakości, wartość odżywczą pozostałych składników (np. błonnika, kwasów tłuszczowych nienasyconych), oświadczenia żywieniowe i zdrowotne oraz inne określenia charakteryzujące produkt (np. „bezglutenowy”, „bez laktozy”).

Dodatkowo niektóre środki spożywcze mogą wymagać zamieszczenia ostrzeżeń – np. w przypadku zawartości kofeiny w produktach niewskazanych dla dzieci czy w przypadku niektórych barwników wykazujących szkodliwy wpływ na aktywność i skupienie uwagi u dzieci.

Wykaz składników – z czego składa się produkt spożywczy?

Lista składników to ważna informacja dla każdego konsumenta, który chce świadomie podejmować decyzje zakupowe. Składniki są wymieniane w kolejności malejącej według masy. **Oznacza to, że te występujące w największej ilości znajdują się na początku listy.** Składniki stanowiące mniej niż 2% produktu mogą być wykazane po pozostałych, w dowolnej kolejności.

Na co zwracać uwagę?

Warto zwracać szczególną uwagę na początkowe pozycje. Jeśli wśród pierwszych składników pojawia się na przykład **cukier, tłuszcz palmowy, tłuszcz pochodzenia zwierzęcego**, czy **syrop glukozowo-fruktozowy**, produkt może być wysokokaloryczny i mniej korzystny z punktu widzenia zdrowia.

W niektórych przypadkach producent podaje również udział procentowy składników – ma to miejsce, gdy składnik jest uwzględniony w nazwie produktu lub przedstawiony graficznie na opakowaniu (np. „Muesli z orzechami i rodzynkami” zawiera informacje o procentowej zawartości tych składników).

Substancje dodatkowe do żywności – co oznaczają składniki z literą E?

Na etykietach często znajdują się oznaczenia substancji dodatkowych do żywności w formie tzw. **numerów E**. Choć mogą brzmieć technicznie, wszystkie dopuszczone dodatki do żywności zostały gruntownie przebadane pod względem bezpieczeństwa przez Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA). Na przykład E300 to po prostu kwas askorbinowy, czyli witamina C, a E100 to kurkumina – naturalnie żółty barwnik. Dodatki te są klasyfikowane według funkcji, jaką pełnią w procesie produkcji żywności – mogą być to m.in. przeciwutleniacze, konserwanty, regulatory kwasowości, emulgatory itp.



Alergeny – obowiązkowe oznaczenia dla bezpieczeństwa konsumenta

Prawo unijne wymaga wyraźnego oznaczania 14 alergenów, które są odpowiedzialne za większość reakcji alergicznych na żywność. Należą do nich: **zboża zawierające gluten, jaja, mleko (łącznie z laktozą), ryby, skorupiaki, orzechy, orzeszki ziemne (arachidowe), soja, seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin i mięczaki**.

Alergeny muszą być wyraźnie wyróżnione w wykazie składników, za pomocą pisma odróżniającego od reszty wykazu składników (np. poprzez **pogrubienie**, *kursywę* lub podkreślenie). W przypadku możliwej, niezamierzonej obecności alergenów w wyniku zanieczyszczeń krzyżowych (np. z linii produkcyjnej) przedsiębiorcy stosują ostrzeżenie, np. „może zawierać orzeszki ziemne”.

Osoby wykazujące alergię na dany składnik powinny zwracać uwagę na tego rodzaju informacje i – w zależności od stopnia alergenicznego oraz zaleceń lekarskich – unikać produktów z takim ostrzeżeniem.

Sposób przechowywania i instrukcja użycia – dlaczego to ważne?

Na opakowaniu wielu produktów spożywczych znajdziesz informacje dotyczące warunków przechowywania oraz, jeśli to konieczne, sposobu przygotowania do spożycia, np. „**gotować 10 min.**” czy użycia, np. „**wstrząsnąć przed użyciem**”. Producenci są zobowiązani do podania tych informacji, ponieważ mają one istotne znaczenie dla utrzymania jakości i bezpieczeństwa żywności. Wskazówki te mogą dotyczyć zarówno przechowywania przed otwarciem, jak i po otwarciu opakowania (np. „**po otwarciu przechowywać w lodówce i spożyć w ciągu 2 dni**”).

- ☒ Warunki przechowywania znajdują się obok terminu przydatności do spożycia lub daty minimalnej trwałości.
- ☒ Wszystkie produkty nietrwałe mikrobiologicznie, tj. z terminem przydatności do spożycia „**Należy spożyć do ...**” obowiązkowo muszą posiadać informację o warunkach przechowywania.

Ilość netto produktu – ile faktycznie kupujemy?

Na etykiecie każdej paczkowanej żywności znajdziesz tzw. ilość netto – czyli masę lub objętość samego produktu, bez opakowania. W przypadku produktów płynnych podaje się ją w mililitrach (ml), a w przypadku produktów stałych – w gramach (g) lub kilogramach (kg).

Kraj pochodzenia – skąd pochodzi produkt?

Informacja o kraju pochodzenia jest obowiązkowa w przypadku wybranych kategorii żywności, jak również tam, gdzie brak jej wskazania mógłby wprowadzać konsumenta w błąd.

CZY WIESZ, ŻE...?

Pochodzenie produktu ma znaczenie nie tylko informacyjne – coraz więcej konsumentów zwraca na nie uwagę ze względu na jakość, lokalność i ślad środowiskowy.

PRZYKŁAD: jeśli na opakowaniu sera znajduje się motyw sugerujący pochodzenie z Polski, ale produkt został wyprodukowany w innym kraju UE, pochodzenie musi być jasno określone.

Nazwa i adres producenta lub importera – kto odpowiada za produkt?

Na opakowaniu musi się również znaleźć nazwa i adres podmiotu odpowiedzialnego za oznakowanie produktu – najczęściej producenta, dystrybutora lub importera. Dzięki tej informacji konsument wie, kto odpowiada za jakość i bezpieczeństwo żywności oraz gdzie kierować pytania lub reklamacje.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA PRODUKTU SPOŻYWCZEGO

to miarodajna informacja, z której dowiesz się, ile energii i składników odżywczych dostarcza dany produkt w przeliczeniu na 100 g lub 100 ml, lub porcję.

Deklaracja wartości odżywczej – narzędzie świadomego wyboru dla zdrowia

Informacja o wartości odżywczej to jedno z najważniejszych narzędzi umożliwiających ocenę, czy produkt spożywczy ma odpowiednie walory

zdrowotne. Dzięki niej można także szybko zidentyfikować produkty o wysokiej zawartości tłuszczu, cukru lub soli, których nadmierne spożycie wiąże się z ryzykiem wystąpienia chorób dietozależnych, takich jak otyłość, nadciśnienie tętnicze czy choroby sercowo-naczyniowe. Możemy też się dowiedzieć, które produkty mają więcej białka albo błonnika czy witamin – jest zatem przydatnym narzędziem do porównywania produktów.

KUSKUS PERŁOWY

Wartości odżywcze w 100 g		RWS
Wartość energetyczna	1490 kJ (356 kcal)	9%
Tłuszcz	1,5 g	1%
Kwasy tłuszczowe nasycone	0,1 g	1%
Węglowodany	72 g	14%
Cukry	0,5 g	2%
Błonnik	3 g	12%
Białko	12 g	12%
Sól	0,02 g	0%



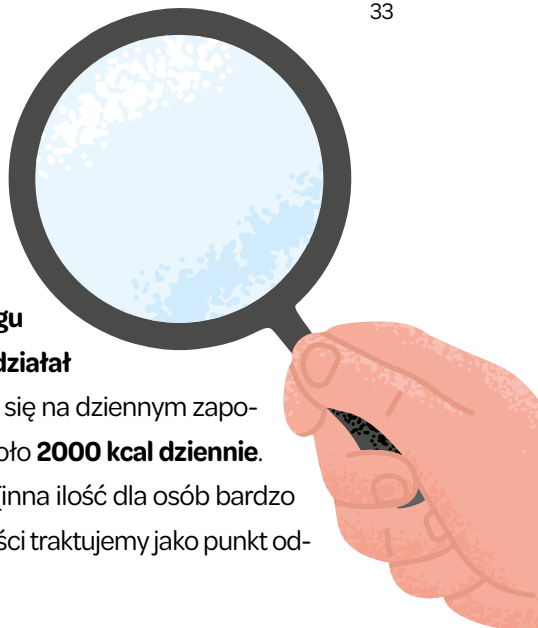
Informacja o wartości odżywczej (często w formie tabeli) to jeden z obowiązkowych elementów, jaki powinien się pojawić na opakowaniu żywności (z nielicznymi wyjątkami). Zawiera dane na temat wartości energetycznej (w kJ i kcal) oraz podstawowych składników odżywczych (tłuszczu, kwasów tłuszczowych nasyconych, węglowodanów, cukrów, białka oraz soli) w przeliczeniu na 100 g lub 100 ml produktu. Ponadto informacja ta może być dodatkowo podana w przeliczeniu na porcję produktu.

Jeśli podawane są informacje o witaminach i składnikach mineralnych, muszą one również zostać wyrażone jako procent zalecanego dziennego spożycia dla tych składników. Są to informacje, które mogą być podawane jako dodatkowe lub obowiązkowo, np. w przypadku gdy:

- ✓ żywność została wzbogacona witaminami i/lub składnikami mineralnymi, tzn. producent dodał je do żywności (w takim przypadku będą również wymienione w wykazie składników) lub
- ✓ na opakowaniu znajdują się oświadczenia żywieniowe dotyczące określonych witamin lub składników mineralnych, np. „zawiera witaminę C”, „bogaty w magnez”, „źródło wapnia”;
- ✓ na opakowaniu znajdują oświadczenia zdrowotne dotyczące określonych witamin lub składników mineralnych, np. „Magnez pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni”, „Witamina D pomaga w utrzymaniu zdrowych kości”.

Co oznacza tajemniczy skrót RWS na etykietach produktów spożywczych?

To nic innego jak **orientacyjna ilość energii i składników odżywczych, jaką – według ekspertów – powinien w ciągu dnia przyjąć przeciętny dorosły człowiek, żeby organizm działał sprawnie**. RWS – **Referencyjna Wartość Spożycia** opiera się na dziennym zapotrzebowaniu przyjętym dla osoby dorosłej przyjmującej około **2000 kcal dziennie**. Oczywiście każdy z nas ma swoje indywidualne potrzeby (inna ilość dla osób bardzo aktywnych, dzieci, seniorów czy kobiet w ciąży), ale te wartości traktujemy jako punkt odniesienia – taki „średni rozmiar diety”.



W tabeli wartości odżywczej RWS przedstawiany jest jako udział procentowy w energii, składników odżywczych (też witamin i składników mineralnych), dostarczony organizmowi po spożyciu 100 g/100 ml lub porcji żywności.

% RWS – dla energii oraz tłuszczu, kwasów tłuszczowych nasyconych, węglowodanów, cukrów, białka i soli –

może być podany na porcję lub 100 g/100 ml.

% RWS dla witamin i składników mineralnych

podawany jest obowiązkowo na 100 g/100ml (dodatkowo może być na porcję); Przykład? Jeśli na opakowaniu produktu przeczytasz, że w 100 g znajduje się 200 mg wapnia, a jego RWS wynosi 20%, oznacza to, że taka porcja pokrywa 20% dziennego zapotrzebowania na ten składnik. Proste, prawda? Ale warto pamiętać: nie musisz sumować procentów z całego dnia, żeby osiągnąć idealne 100%. To tylko narzędzie pomocnicze.

Dobierając produkty w swojej codziennej diecie, warto pamiętać, by wartości procentowe RWS dla składników, które w diecie należy ograniczać – cukrów, kwasów tłuszczowych nasyconych i soli traktować jako wskazówkę „NIE WIĘCEJ NIŻ”, a nie wartości docelowe, które trzeba codziennie spożyć. W obliczeniach należy uwzględnić również składniki zawarte w potrawach przygotowywanych w domu czy też np. w słodzonej herbacie.

Jak z głową podejść do tabeli wartości odżywczych?

Tabela na opakowaniu to Twoje źródło informacji. Przede wszystkim sprawdź, ile kalorii i składników odżywczych zawiera 100 g lub 100 ml produktu. Często znajdziesz też dane dla jednej sugerowanej porcji – ale uwaga! Porcja porcji nierówna – zwłaszcza gdy zjesz od razu całe opakowanie, a nie tylko „jedną czwartą”.

✓ **TŁUSZCZE**

Tak, są potrzebne. Ale nie wszystkie działają na naszą korzyść. Te nasycone, czyli głównie pochodzenia zwierzęcego (**masło, tłuste mięsa, śmietana**), w nadmiarze mogą przyczyniać się do chorób układu krążenia. Dla orientacji: 10% energii z tłuszczów nasyconych w diecie 2000 kcal to ok. 20 g dziennie. Dwa grube plastry sera i kawałek kiełbasy mogą wystarczyć. A przecież dzień się nie kończy na kanapce.

Warto więc zamieniać nasycone tłuszcze na nienasycone – znajdziesz je w olejach roślinnych, orzechach, pestkach, oliwie i tłustych rybach morskich. To nie tylko korzystniejsze dla serca, lecz także dla mózgu, skóry i ogólnej kondycji.

✓ **WĘGLOWODANY**

Obejmują:

- **węglowodany złożone, np. skrobię** (którą znajdziesz w produktach takich jak pieczywo, makaron, ryż i ziemniaki);
- **błonnik pokarmowy** (obecny na przykład w owocach, warzywach, produktach zbożowych z przemiału pełnego ziarna, nasionach roślin strączkowych oraz orzechach);
- **cukry** (występujące w słodczych, owocach i innych produktach).

„CUKRY”

Na etykiecie to węglowodany proste. Przedstawiona ilość obejmuje zarówno cukry naturalnie występujące w żywności w **owocach, mleku, miodzie, sokach** (np. laktoza, fruktoza), jak i te dodane w czasie wytwarzania produktu.

CZY WIESZ, ŻE...?

W nauce o żywieniu mamy też taką kategorię jak tzw. cukry wolne. Eksperti zalecają, aby szczególną uwagę w diecie zwracać właśnie na zawartość cukrów wolnych. Obejmują one, oprócz cukrów dodanych, także cukry naturalnie obecne w miodzie, syropach, sokach owocowych oraz ich koncentratach. Ich łączne spożycie powinno być jak najniższe, a najlepiej nie przekraczać 10% dziennej dawki energii, tj. średnio 50 g. Ograniczenie do 5% energii z cukrów wolnych w diecie to dalsze korzyści zdrowotne. Dla osoby dorosłej (2000 kcal) wyniesie to 25 g cukrów wolnych.

✓ BIAŁKO

Zarówno roślinne (**strączki, orzechy**), jak i zwierzęce (**drób, ryby, jaja, mleko**), zawiera aminokwasy niezbędne do budowy i regeneracji tkanek.

✓ SÓL (sód)

Dzienne spożycie soli powinno być ograniczone do około 5 g. To tyle, ile zmieści się w łyżeczce od herbaty. Na ilość soli/sodu w naszej diecie składa się zarówno sól/sód pochodzące z soli/sodu dodawanych w trakcie produkcji żywności.

Duży udział soli w diecie pochodzi z żywności przetworzonej – stąd czytanie etykiet może znacznie pomóc Ci w jej ograniczeniu.

Dodatkowo producenci mogą dobrowolnie podawać informacje o innych składnikach, np. błonniku, tłuszczach jednonienasyconych, witaminach i składnikach mineralnych (o ile ich zawartość jest istotna).

Tłuszcze „TRANS”



Spożycie tłuszczów trans wiąże się ze zwiększonym ryzykiem chorób sercowo-naczyniowych, podwyższeniem cholesterolu LDL i stanem zapalnym. Zgodnie z rozporządzeniem Komisji (UE) 2019/649 maksymalna zawartość izomerów trans kwasów tłuszczowych w tłuszczach przemysłowych (innym niż izomery trans kwasów tłuszczowych naturalnie występujących w tłuszczu pochodzenia zwierzęcego) nie może przekraczać 2 g na 100 g tłuszczu ogółem.

Warto unikać produktów, w których składzie znajdziemy „częściowo utwardzone oleje”, co może wskazywać na obecność tłuszczów trans – szczególnie w ciasteczkach czy wypiekach przemysłowych i przekąskach typu fast food.

Jak w praktyce korzystać z wartości odżywczych podanych na etykiecie?

Warto podkreślić, że produkty wyglądające podobnie (np. dwa jogurty owocowe czy płatki śniadaniowe, czy gotowe dania tej samej kategorii) mogą znacząco różnić się pod względem wartości odżywczej. Dlatego porównywanie deklaracji żywieniowych między produktami tej samej grupy to skuteczna strategia w wyborze zdrowszych opcji. **Sprawdź informację żywieniową, aby porównać produkty i wybrać najzdrowszą dla siebie opcję.**

WARTO WIEDZIEĆ!

Zawsze porównuj produkty na 100 g lub 100 ml – to uczciwa podstawa do porównań.

Zwracaj uwagę na zawartość:

TŁUSZCZE

produkt jest o niskiej zawartości tłuszczu, gdy zawiera nie więcej niż 3 g tłuszczu na 100 g dla produktów stałych lub 1,5 g tłuszczu na 100 ml dla produktów płynnych.

Tłuszcze nasycone:

przyjmuje się, że >5 g/100 g produktu to dużo.

CUKRY

produkt jest o niskiej zawartości cukru, gdy zawiera ≤5 g cukrów na 100 g (dla produktów stałych) i ≤2,5 g/100 ml (dla produktów płynnych).

SÓL

produkt jest o niskiej zawartości soli, gdy zawiera nie więcej niż 0,12 g sodu, lub równoważną ilość soli, na 100 g lub na 100 ml. Przyjąć można, że >1,5 g/100 g to dużo.

Ukryte pułapki na etykietach żywności

Zgodnie z rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności prezentowane na opakowaniach produktów informacje nie mogą wprowadzać konsumenta w błąd co do charakterystyki środka spożywczego, a szczególnie jego właściwości zdrowotnych i odżywczych. Jednak często możesz spotkać się z różnymi sformułowaniami.

1. „BEZ DODATKU CUKRU” vs. „BEZ CUKRU” – subtelna, ale istotna różnica

Sformułowanie „**BEZ DODATKU CUKRU**” jest uregulowanym oświadczeniem żywieniowym zgodnie z rozporządzeniem (WE) nr 1924/2006. Oznacza, że **do produktu nie dodano mono- ani disacharydów, ani innych środków spożywczych zastosowanych ze względu na ich właściwości słodzące** (np. soków owocowych czy miodu), ale naturalnie występujące cukry mogą być obecne. Musi być wtedy dodatkowa informacja: „Zawiera naturalnie występujące cukry”.

PRZYKŁAD: Jogurt naturalny może zawierać 4 g cukru na 100 ml, mimo że jest oznaczony jako „bez dodatku cukru”. Cukry te pochodzą naturalnie z mleka.

Natomiast oświadczenie „**BEZ CUKRU**” związane jest z limitowaną zawartością cukru (niezależnie, czy jest on dodany czy też występuje naturalnie w produkcie) – oznacza, że **produkt zawiera nie więcej niż 0,5 g cukrów na 100 g/ml** – również zgodnie z przepisami ww. rozporządzenia o oświadczeniach żywieniowych.

PUŁAPKA: Konsument może sądzić, że oba oznaczenia oznaczają „brak cukru” – co nie jest prawdą. Czytaj tabelę wartości odżywczych i sprawdzaj pozycję „w tym cukry”.

2. „LIGHT” (LEKKI) – co tak naprawdę oznacza?



Zgodnie z przepisami, określenie „light” (lekki) jest oświadczeniem żywieniowym i może być stosowane wyłącznie kiedy konkretny składnik (np. tłuszcz, cukier) został obniżony w produkcie o co najmniej 30% w porównaniu z innymi produktami tej samej kategorii. Produkt typu „light” niekoniecznie ma korzystniejszy profil żywieniowy – często zawiera więcej substancji dodatkowych lub substancji słodzących. Oświadczenie to musi być uzupełnione o informację, jakiego składnika jest mniej oraz o ile procent.

PRZYKŁAD:

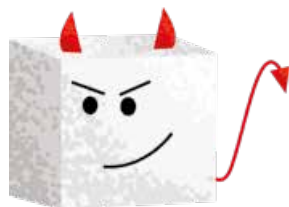
Poprawny – „Serek owocowy light” – zawartość tłuszczu obniżona o 50% w porównaniu z serkiem owocowym z tej samej kategorii produktów / lub innymi serkami owocowymi.

Niepoprawny – „Muesli fit” (16 g cukrów prostych na 100 g), bez żadnego wyjaśnienia – może wprowadzać w błąd, sugerując, że produkt jest dla osób ograniczających kalorie lub sprzyja utracie masy ciała.

3. Gdzie ukrywa się CUKIER? – różne nazwy na etykiecie

Producenci żywności często stosują różne nazwy chemiczne lub technologiczne cukrów. Cukier może być wymieniony w składzie pod nazwami takimi jak m.in.:

- sacharoza,
- fruktoza,
- glukoza,
- dekstroza,
- laktoza,
- syrop glukozowo-fruktozowy,
- syrop kukurydziany,
- syrop z agawy,
- maltodekstryna,
- cukier inwertowany,
- koncentraty soków owocowych.



Warto wiedzieć, że niezależnie od tego, czy używamy cukru białego, brązowego, cukru trzcinowego czy syropu glukozowo-fruktozowego, jest to cukier, który **spożywany w nadmiarze może przyczyniać się do przyrostu masy ciała i nie jest korzystny dla zdrowia.**

4. **Pieczywo wielozbożowe vs. pełnoziarniste – czy wiesz, co naprawdę wybierasz?**

Na półce sklepowej wyglądają podobnie: ciemne, często posypane ziarnami. Ale czy pieczywo wielozbożowe to to samo co pełnoziarniste? Otóż – niekoniecznie! I warto znać różnicę, jeśli naprawdę zależy Ci na zdrowiu i dobrych wyborach. „Wielozbożowe” oznacza pieczywo wypiekane z kilku różnych zbóż, np. pszenicy, żyta, jęczmienia, owsa, kukurydzy czy prosa. Ale wcale nie musi zawierać pełnych ziaren. Większość mąk może być oczyszczona (białe mąki), pozbawiona otrębów i zarodków – czyli tych części ziarna, gdzie kryje się najwięcej błonnika, witamin i składników mineralnych.

Pieczywo pełnoziarniste to takie, które powstaje z mąki z pełnego przemiału – czyli całego ziarna: z otrębami, bielmem i zarodkiem. Bez usuwania cennych części ziarna. To właśnie one są pełne błonnika, witamin i składników mineralnych korzystnych dla zdrowia. Nie każde pieczywo o ciemnym kolorze to razowe – czasami może być barwione karmelem. Wykaz składników będzie tu pomocny.

Praktyczne wskazówki czytania wartości odżywczej na etykietach żywności:

- ✓ Dokładnie analizuj wykaz składników – składniki podawane są w kolejności malejącej wg masy – co pozwoli Ci szybko ocenić skład.
- ✓ Wartości odżywcze porównuj na podstawie tabeli „na 100 g/100 ml”, a nie tylko na porcję.
- ✓ Porównuj produkty w obrębie jednej kategorii – mogą znacząco różnić się np. zawartością cukru i soli.
- ✓ Wybieraj produkty, w których cukier, sól i tłuszcze nasycone nie występują w nadmiarze.

Oświadczenia żywieniowe i zdrowotne – co naprawdę oznaczają i jak je rozumieć?

Etykiety środków spożywczych coraz częściej zawierają hasła sugerujące korzystny wpływ produktu na zdrowie lub jego „lepsy” skład. Są to tzw. oświadczenia żywieniowe i zdrowotne, których stosowanie jest w Unii Europejskiej ściśle regulowane prawnie przede wszystkim przez rozporządzenie (WE) nr 1924/2006.

Co to jest oświadczenie żywieniowe?

Oświadczenie żywieniowe (ang. nutrition claim) to każda informacja, która stwierdza, sugeruje lub daje do zrozumienia, że środek spożywczy ma szczególne właściwości odżywcze, np. zawiera, nie zawiera, zwiększa lub zmniejsza ilość danego składnika.

Przykłady **dozwolonych oświadczeń żywieniowych** (zgodnie z załącznikiem do rozporządzenia):

- ✓ **„Źródło błonnika”** – jeśli produkt zawiera co najmniej 3 g błonnika na 100 g.
- ✓ **„Bez cukru”** – jeśli zawartość cukrów wynosi nie więcej niż 0,5 g na 100 g lub 100 ml.
- ✓ **„Obniżona zawartość tłuszczu”** – gdy tłuszczu jest co najmniej o 30% mniej niż w produkcie referencyjnym.
- ✓ **„Lekki”** („light”) – tylko wtedy, gdy towarzyszy mu wyjaśnienie, co dokładnie zostało obniżone i w jakim stopniu.

Co to jest oświadczenie zdrowotne?

Oświadczenie zdrowotne sugeruje lub daje do zrozumienia, że istnieje związek między środkiem spożywczym (lub jego składnikiem) a zdrowiem człowieka.

Przykłady zatwierdzonych oświadczeń zdrowotnych:

- ✓ „Wapń jest potrzebny do utrzymania zdrowych kości i zębów”.
- ✓ „Spożywanie beta-glukanów z owsa obniża poziom cholesterolu we krwi. Wysoki poziom cholesterolu jest czynnikiem ryzyka rozwoju choroby wieńcowej”.
- ✓ „Witamina C wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego”.

WARTO WIEDZIEĆ!

W UE wszystkie oświadczenia zdrowotne co do zasady muszą być uprzednio ocenione przez EFSA (Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności) i zatwierdzone przez Komisję Europejską (niektóre korzystają z okresów przejściowych – więcej informacji na stronie internetowej Głównego Inspektoratu Sanitarnego („Oświadczenia zdrowotne z tzw. „listy pending” – warunki stosowania” <https://www.gov.pl/web/gis/oswiadczenia-zdrowotne-z-tzw-listy-pending-warunki-stosowania>). Zawarte są one w Rejestrze oświadczeń zdrowotnych UE (<https://ec.europa.eu/food/food-feed-portal/screen/health-claims/eu-register>).

Oświadczenia niedozwolone – czego nie znajdziesz legalnie na etykiecie

W UE zabronione jest sugerowanie, że produkt leczy, zapobiega chorobom lub działa jak lek. Nie można stosować sformułowań typu:

- „obniża ciśnienie krwi”,
- „leczy cukrzycę”,
- „usuwa toksyny z organizmu”,
- „naturalny antybiotyk”,
- „działa przeciwwirusowo / antybakteryjnie / przeciwpasożytniczo”.



#KUPUJŚWIADOMIE



Zrównoważone zakupy. Jak planować zakupy i przechowywać żywność, by jej nie marnować?

Marnowanie żywności – problem etyczny, ekonomiczny i ekologiczny

Według danych FAO i Komisji Europejskiej blisko 1/3 wyprodukowanej na świecie żywności trafia do śmieci, z czego duża część, nawet 50% i więcej, pochodzi z gospodarstw domowych. Marnujemy, bo przede wszystkim nie przechowujemy produktów w odpowiedni sposób, kupujemy za dużo, nie planujemy posiłków, nie czytamy etykiet pod kątem daty ważności.

To nie tylko strata pieniędzy, ale też marnotrawstwo zasobów naturalnych – wody, gleby, energii, nakładów ludzkiej pracy, a także emisja gazów cieplarnianych powstałych przy produkcji i utylizacji żywności.

Dla gospodarstwa domowego to często setki złotych straty rocznie – w postaci zepsutego jedzenia, którego nikt nie zdążył zjeść.

CZY WIESZ, ŻE...

- Marnowanie jedzenia może odpowiadać za nawet do 8% globalnej emisji gazów cieplarnianych?
- W Polsce marnuje się ok. 4,8 milionów ton jedzenia rocznie, z czego blisko za 60% marnowanej żywności odpowiadają gospodarstwa domowe.
- Najczęściej marnuje się pieczywo, wędliny, warzywa i owoce.

Źródło: „Nie Marnuj Jedzenia 2024” Banki Żywności.



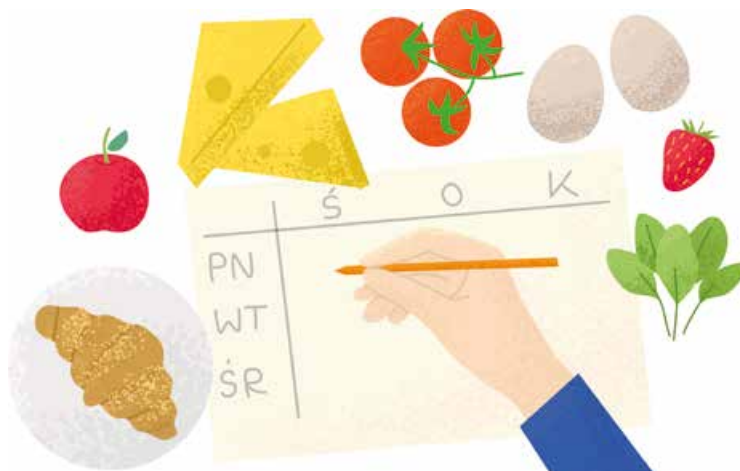
Największe źródła marnowania żywności w Europie:

- 54%** gospodarstwa domowe
- 19%** przetwórstwo spożywcze
- 8%** produkcja rolnicza
- 8%** handel detaliczny i dystrybucja
- 11%** branża gastronomiczna

Źródło: dane Eurostatu z 2022 roku.

Tworzenie listy zakupów – prosta metoda, duży efekt

Jedną z najbardziej skutecznych i prostych metod zapobiegania marnowaniu jedzenia jest planowanie zakupów. Lista zakupów nie tylko oszczędza czas, ale też pozwala kupić to, co faktycznie jest potrzebne, ograniczyć impulsywne wybory, unikać dublowania produktów, które już mamy w domu.



Praktyczne porady przy tworzeniu listy:

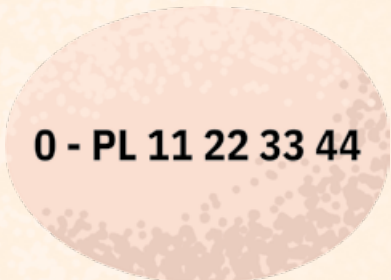
- ✓ **Zacznij od przeglądu lodówki i spiżarni** – zobacz, co już masz i co trzeba zużyć w pierwszej kolejności.
- ✓ **Zaplanuj posiłki na najbliższe dni** – przynajmniej obiady i kolacje. Uwzględnij dni, w których możesz nie gotować (np. wyjazdy, praca do późna). Na tej podstawie ustal, czego potrzebujesz
- ✓ **Twórz listę według kategorii:** warzywa i owoce, produkty suche, nabiał, mięso/ryby, środki higieniczne – to pomaga sprawnie poruszać się po sklepie.
- ✓ **Zachowuj elastyczność** – jeśli produkt z listy jest niedostępny, zamień go na inny (np. paprykę na marchewkę), ale trzymaj się ogólnego planu.

Na co zwracać uwagę przy zakupach żywności?

- ✓ **Kupując na zapas, wybieraj produkty o długim terminie;** kupując do szybkiego spożycia – możesz sięgnąć po te z krótszym, szczególnie jeśli są tańsze.
- ✓ **Produkty z krótkim terminem przydatności** lub szybciej tracące świeżość, np. wędliny, pieczywo warto kupować **częściej, ale w mniejszych ilościach.**

- ✓ **Warzywa i owoce powinny być jędrne**, bez oznak pleśni czy uszkodzeń. Ale nie wyrzucaj warzyw i owoców, jeśli nie wyglądają perfekcyjnie – krzywe ogórki, pomidory czy obite jabłka są tak samo smaczne. Pomarszczone, ale wciąż dobre (obejrzyj dokładnie!) warzywa i owoce można użyć do zup, gulaszy czy smoothies.
- ✓ **Mięso powinno mieć naturalną barwę** i być przechowywane w warunkach chłodniczych.
- ✓ **Kupuj pieczywo z krótkim składem**. Im wyższy numer przy oznaczeniu mąki, tym jest ona bogatsza w składniki mineralne, witaminy i błonnik pokarmowy.
- ✓ **Mrożonki powinny być twarde**, a produkty chłodnicze – znajdować się w lodówkach o odpowiedniej temperaturze, opakowania – nieuszkodzone. W czasie transportu do domu zabezpiecz je przed rozmrożeniem, np. używając specjalnej torby.
- ✓ **Kupuj jajka „0”**.

Co oznacza „0” na jajku – czyli jak czytać numer na skorupce



0 - PL 11 22 33 44

CZY WIESZ, ŻE...?

Każde jajko sprzedawane w Unii Europejskiej musi mieć na skorupce specjalny kod, np. OPL12345. Ten ciąg znaków to nie przypadek – to informacja dla świadomego konsumenta!

Pierwsza cyfra oznacza sposób chowu kur:

- 0 chów ekologiczny** (kury mają dostęp do wybiegu, otrzymują paszę ekologiczną, bez GMO i pestycydów),
- 1 chów z wolnego wybiegu**,
- 2 chów ściółkowy** (bez klatek, ale bez wybiegu),
- 3 chów klatkowy** (najbardziej ograniczający).

Litery (np. PL) – oznaczają kraj pochodzenia (tu: Polska). Kolejne cyfry – identyfikują konkretną fermę, z której jajko pochodzi.

„Zerówki” (czyli jaja oznaczone cyfrą „0”) są uznawane za **najbardziej przyjazne dla zwierząt i środowiska** – dlatego warto po nie sięgać, jeśli chcesz kupować bardziej świadomie.

Oznaczenia daty minimalnej trwałości / terminu przydatności do spożycia – „najlepiej spożyć przed” a „należy spożyć do”

Dwa podstawowe typy oznaczeń daty na produktach spożywczych to:

„Najlepiej spożyć przed” lub **„Najlepiej spożyć przed końcem”** – dotyczą jakości produktu. Po upływie tej daty produkt może stracić walory smakowe lub zapachowe, ale niekoniecznie staje się niebezpieczny.

„Należy spożyć do...” – dotyczy bezpieczeństwa mikrobiologicznego, głównie produktów łatwo psujących się (np. mięso, gotowe sałatki). Spożycie po tej dacie może wiązać się z ryzykiem zdrowotnym. Producent ma obowiązek wskazania, w jakich warunkach należy przechowywać produkt – dotyczy to wszystkich produktów nietrwałych mikrobiologicznie, tj. z terminem przydatności do spożycia „Należy spożyć do...”, aby zapewnić ich bezpieczeństwo i trwałość.

Natomiast w przypadku produktów trwałych mikrobiologicznie oznaczonych „Najlepiej spożyć przed/przed końcem....” (np. kasze, mąki, makarony, oleje, cukierki) – jeśli produkt wymaga szczególnych warunków przechowywania, aby był bezpieczny i zachowywał jakość przez określony czas.

WARTO WIEDZIEĆ!

Sięgasz po kromkę chleba, owoc albo kawałek sera i... zauważasz zieloną lub białą plamkę pleśni. Kusi, żeby ją po prostu odkroić i zjeść resztę – przecież „reszta jest dobra”. Niestety, to tylko pozory. W takim przypadku najlepiej dla zdrowia wyrzucić cały produkt. Pleśń to nie tylko to, co widzisz gołym okiem. Jej korzenie – tzw. strzępki grzybni – mogą sięgać znacznie głębiej, nawet jeśli nie są widoczne. A to oznacza, że cały chleb, ser czy owoc może być już zanieczyszczony. Pleśń to nie tylko kwestia wyglądu – może produkować toksyny, które są szkodliwe, a nawet niebezpieczne dla zdrowia.

Dobłą praktyką jest regularne przeglądanie zapasów i przechowywanie żywności w odpowiednich warunkach – dzięki temu ograniczysz straty i ryzyko pojawienia się pleśni. Jak prawidłowo przechowywać produkty, dowiesz się poniżej.

Zasady przechowywania – element bezpieczeństwa żywności

Jak prawidłowo rozmieścić żywność w lodówce?

Właściwe rozmieszczenie produktów w lodówce to nie tylko kwestia organizacji – to realny wpływ na bezpieczeństwo mikrobiologiczne, jakość żywności i ograniczanie jej marnowania. Lodówka nie chłodzi równomiernie – dlatego powinienś wiedzieć, gdzie panują najniższe, a gdzie najwyższe temperatury.

Zaleca się, by temperatura w lodówce, jej środkowej strefie, była poniżej 5°C, ponieważ obniżenie temperatury hamuje rozwój drobnoustrojów i przedłuża trwałość żywności. Warto regularnie kontrolować ustawienia temperatury i nie umieszczać w niej ciepłych produktów.

Górna półka – produkty mleczne i wypieki

Najlepiej przechowywać tu produkty o umiarkowanej trwałości, takie jak **jogurty, kefiry, maślanka, śmietana, jajka** oraz **ciasta z nadzieniem mlecznym**, np. sernik. Temperatura na tej półce sprzyja zachowaniu ich świeżości bez ryzyka przemrożenia.

Środkowe półki – żywność szybko psująca się

Tutaj umieszczaj żywność o krótkim terminie przydatności do spożycia, wymagającą przechowywania w temperaturze poniżej 5°C. To odpowiednie miejsce dla **wędlin, kiełbas, serów dojrzewających oraz gotowych dań**. Niska temperatura ogranicza namnażanie się bakterii, takich jak *Listeria monocytogenes*.

Dolna półka – surowe mięso i ryby

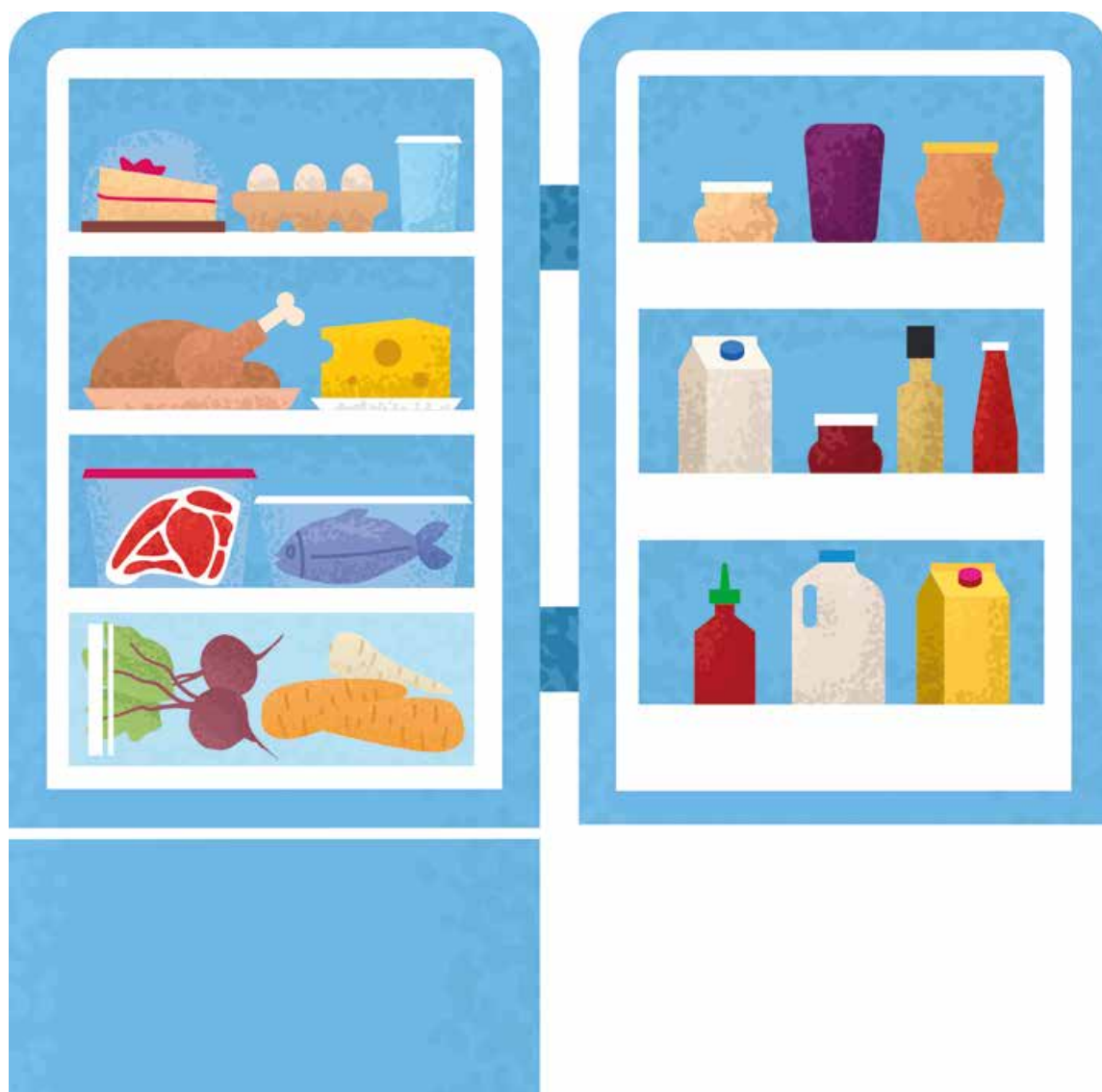
To najchłodniejsze miejsce w lodówce. Zalecane do przechowywania **surowego mięsa i ryb** – produktów o najwyższym ryzyku mikrobiologicznym. Należy je trzymać w szczelnych pojemnikach i zużyć jak najszybciej: **mięso maksymalnie do 2 dni, ryby – najlepiej w ciągu 24 godzin**.

Dolne szuflady – warzywa i owoce

Strefa o podwyższonej wilgotności i stabilnej temperaturze – idealna dla świeżych warzyw i owoców. Aby zachować ich jakość i uniknąć kondensacji pary wodnej, warto wyłożyć szufladę ręcznikiem papierowym oraz zadbać o wentylację – nie należy używać szczelnych worków foliowych.

Półki na drzwiach – najcieplejsza strefa

To miejsce nie zapewnia stabilnego chłodzenia, dlatego powinno być przeznaczone wyłącznie na produkty odporne na wahania temperatur: **ketchup, musztardę, sosy, napoje, mleko UHT po otwarciu**. Nabiał i mięso nie powinny być tutaj przechowywane.



Co i jak przechowywać poza lodówką?

Nie każda żywność wymaga przechowywania w lodówce, by zachować trwałość i bezpieczeństwo. **Produkty suche, takie jak mąka, makaron, ryż, kasze** (w szczelnych opakowaniach lub pojemnikach), a także **pieczywo, nieotwarte puszki i słoiki, napoje** (np. soki, mleko UHT, woda) najlepiej trzymać w czystym, suchym i chłodnym miejscu, w temperaturze poniżej 25°C. Idealnie sprawdzą się w tym celu zamknięte szafki kuchenne, najlepiej z dala od piekarnika i kaloryferów. Niektóre produkty o przedłużonej trwałości, takie jak mleko UHT czy zupy w kartonach, można przechowywać w temperaturze pokojowej przed otwarciem, ale po otwarciu wymagają chłodzenia.



Pieczywo najlepiej przechowywać w **papierowej torebce** lub **foliowej z otworami** (staramy się jednak ograniczać plastik), **w lnianym lub bawełnianym woreczku** i ewentualnie **w chlebaku z dobrą wentylacją**, z dala od wilgoci, a jeśli mamy go nadmiar i chcemy zachować je na dłużej – warto pokroić je na kromki, szczelnie zapakować i zamrozić.

WARTO WIEDZIEĆ!

Na terenie Unii Europejskiej **jaja muszą być oznaczone datą minimalnej trwałości**, która – zgodnie z przepisami – **nie może przekraczać 28 dni od daty zniesienia**. Po zakupie najlepiej przechowywać je **w lodówce**, w stałej temperaturze, unikając częstych wahań ciepła. Nie należy również myć jaj przed włożeniem do lodówki. Mycie może usunąć naturalną warstwę ochronną – tzw. kutikulę – co zwiększa ryzyko skażenia mikrobiologicznego. **Jaja pęknięte lub z uszkodzoną skorupką należy bezwzględnie wyrzucić** – istnieje ryzyko, że zostaną skażone bakteriami, np. *Salmonella* spp., i nie nadają się do spożycia.



Jak bezpiecznie przechowywać owoce i warzywa?

Owoce, w zależności od ich rodzaju i stopnia dojrzałości, wymagają różnych warunków przechowywania.

W lodówce (4–9°C): truskawki, maliny, wiśnie, jagody, winogrona najlepiej przechowywać w wentylowanych pojemnikach. Nie należy ich myć przed schowaniem – wilgoć sprzyja rozwojowi pleśni. **Warzywa liściaste** warto jest owinać suchym ręcznikiem papierowym i tak przechowywać w lodówce – papier będzie wchłaniał wilgoć, a liście zachowają dłużej świeżość. **Delikatne zioła**, jak **natka** czy **kolendra**, najlepiej czują się z zanurzonymi końcówkami w wodzie – w upały warto wstawić je do lodówki (oprócz mięty). Te o twardszych łodygach, jak **rozmaryn** czy **tymianek**, zachowają świeżość owinięte w wilgotny papierowy ręcznik i schowane do lodówki.

Poza lodówką (20–25°C): egzotyczne owoce takie jak **banany, mango, pomarańcze, awokado** czy **melon**, a także **brzoskwinie** czy **pomidory** powinny dojrzewać w temperaturze pokojowej. Po osiągnięciu dojrzałości można je opcjonalnie schłodzić, aby przedłużyć ich trwałość.

Z kolei **ziemniaki** i **cebula** najlepiej czują się w ciemnym i przewiewnym miejscu poza lodówką, co zapobiega ich kiełkowaniu.

Tłuszcz roślinne powinny być przechowywane w miejscach chłodnych i zaciemnionych lub w ciemnych butelkach, aby zachowały dobrą jakość.

Zasady przechowywania:

W lodówce:

- nie przeładuj półek – swobodna cyrkulacja powietrza pozwoli utrzymać właściwą temperaturę;
- oddzielaj surowe mięso od gotowych produktów;
- nie pozostawiaj ugotowanych potraw w temperaturze pokojowej na dłużej niż 2 godziny;
- jedzenie przeznaczone do przechowywania w lodówce powinno być zjedzone do 2 godzin po wyjęciu;
- stosuj zasadę FIFO (z ang. First In, First Out) – „pierwsze weszło, pierwsze wyszło”;
- nie myj owoców i warzyw przed przechowywaniem w lodówce. Umyj je przed bezpośrednim spożyciem.



W zamrażarce:

- ustaw temperaturę na -18°C lub niżej;
- nie zamrażaj żywności po upływie daty „należy spożyć do”;
- zamrażaj w szczelnych opakowaniach, oznacz datą;
- nadmiar lodu w zamrażarce może pogarszać jakość przechowywanych produktów;
- rozmrażaj żywność powoli – najlepiej przez noc w lodówce. Po rozmrożeniu przygotuj;
- nie zamrażaj ponownie produktów rozmrożonych, chyba że zostały wcześniej poddane obróbce cieplnej;
- unikaj wkładania gorących dań do zamrażarki – powoduje to podniesienie temperatury wewnątrz.



W szafce:

- przechowuj żywność w miejscu suchym i chłodnym (poniżej 25°C);
- żywność trzymaj z dala od chemii gospodarczej;
- używaj szczelnie zamkniętych pojemników do przechowywania;
- głębiej w szafce układaj te produkty, które mają dłuższą datę ważności.

CZY WIESZ, ŻE...?

Niektóre owoce i warzywa wydzielają etylen – gaz przyspieszający dojrzewanie produktów. Dzięki niemu mogą dojrzewać też po zbiorze. Dlatego jabłka, banany, awokado, kiwi, śliwki, brzoskwinie i mango czy też pomidory powinny być przechowywane oddzielnie od bardziej wrażliwych owoców, gdyż będą przyspieszać ich dojrzewanie. Pomarańcza, truskawka, malina czy wiśnia nie dojrzewają już po zebraniu.

W praktyce oznacza to, że nieodpowiednie przechowywanie świeżych warzyw i owoców może sprawić, że szybciej się zepsują, co prowadzi do strat – zarówno w domowej kuchni, jak i w handlu. Przykładowo, banany i jabłka nie powinny leżeć obok siebie. Dotyczy to zarówno przechowywania w temperaturze pokojowej, jak i w lodówce. Dodatkowo nie powinno się przechowywać warzyw i owoców w szczelnych woreczkach czy pojemnikach – zatrzymują one gaz etylenowy, co jeszcze bardziej przyspiesza dojrzewanie i psucie. Chyba że są niedojrzałe i chcemy, żeby szybciej dojrzały.

Produkty, które

WYTWARZAJĄ ETYLEN,
to m.in.

- jabłka,
- awokado,
- banany,
- melony,
- kiwi,
- brzoskwinie,
- gruszki,
- papryki
- i pomidory.

WRAŻLIWE NA ETYLEN

są natomiast m.in.

- jabłka,
- szparagi,
- awokado,
- banany,
- brokuły,
- melony,
- warzywa liściaste,
- ogórki,
- bakłażany,
- winogrona,
- kiwi,
- cytryny,
- sałaty,
- limonki,
- mango,
- cebule,
- brzoskwinie,
- gruszki,
- papryki,
- dynie,
- bataty
- arbuzy.

Nie przechowuj blisko siebie produktów wrażliwych i tych wydzielających etylen, ponieważ znacząco skraca to ich trwałość.

Jak długo przechowywać żywność w zamrażarce?

Rodzaj produktu	Maksymalna zalecana trwałość
Pieczyno, wypieki	3–6 miesięcy
Warzywa blanszowane, owoce	8–12 miesięcy
Mięso surowe (wieprzowina, drób)	6–12 miesięcy
Mięso mielone	3–4 miesiące
Gotowe potrawy (np. zapiekanki)	2–3 miesiące
Ryby tłuste (np. łosoś)	2–3 miesiące
Ryby chude (np. dorsz)	4–6 miesięcy
Zupy i sosy domowe	2–3 miesiące

Jak długo żywność może być przechowywana w lodówce?

Zawsze kieruj się oznaczeniem „należy spożyć do” lub „najlepiej spożyć przed” („najlepiej spożyć przed końcem”) oraz warunkami przechowywania wskazanymi przez producenta.

Produkt spożywczy	Przykładowa trwałość w lodówce (sprawdź daty)
Mięso surowe	1–2 dni
Owoce morza surowe (np. krewetki, małże, ryby)	1–2 dni
Wędliny	3–7 dni
Sery miękkie (np. brie, camembert)	2–3 tygodnie
Sery twarde (np. gouda, cheddar, parmezan)	od 1 do 3 miesięcy
Masło	ok. 8 tygodni
Śmietana	ok. 5 dni
Sery twarogowe	ok. 10 dni
Potrawy ugotowane	2–4 dni
Ugotowany ryż	maks. do 2 dni

WARTO WIEDZIEĆ!

Zasada FIFO (z ang. First In, First Out, czyli „pierwsze weszło, pierwsze wyszło”) to prosta, ale bardzo skuteczna metoda na ograniczenie strat jedzenia w domowej kuchni. Polega na tym, by produkty, które kupiliśmy lub otworzyliśmy wcześniej, ustawiać z przodu lodówki czy szafki, a nowsze – za nimi. Pozwoli to wykorzystać w pierwszej kolejności produkty starsze i z krótszą datą ważności. W praktyce możemy powiedzieć „pierwsze kupione – pierwsze spożyte”.

Przykład? Jeśli masz dwa kartony mleka, pierwszy, otwarty powinien być łatwiej dostępny. Tak samo z warzywami – jeśli dziś kupiłeś brokuł, a w lodówce już czeka ten sprzed dwóch dni, sięgnij najpierw po starszy.

FIFO to nie tylko organizacja – to konkretna strategia przeciw marnowaniu żywności, pomagająca oszczędzać pieniądze i dbać o środowisko. Proste? Tak. Skuteczne? Bardzo.

Kreatywne pomysły na kuchnię „zero waste”

1 Z resztek, końcówek warzyw – domowy bulion warzywny

Zamiast wyrzucać obierki z dobrze umytej marchwi, pietruszki, łodygi brokuła, końcówki selera czy natkę rzodkiewki – wrzuć je do woreczka w zamrażarce. Gdy zbierze się większa ilość, zagotuj je z liściem laurowym i zielem angielskim. Taki wywar ma więcej smaku niż niejeden z kostek bulionowych – i zero sztucznych dodatków.

2 Chleb, który stracił świeżość, ale nie ma pleśni – nie do kosza!

Z czerstwego chleba możesz przygotować grzanki do sałatek, tartinki, zapiekanki, a nawet... słodki pudding chlebowy. Zmielony lub starty posłuży jako panierka do warzywnych kotletów lub zapiekanek.

3 Pesto z liści, które zwykle wyrzucamy

Liście rzodkiewki, kalarepki, młode buraki czy natka marchwi – idealnie nadają się do przygotowania pesto. Wystarczy dodać oliwę, czosnek, orzechy lub pestki (np. słonecznika) i odrobinę soku z cytryny. Smak? Zaskakująco dobry. A do tego pełne antyoksydantów i witaminy C.

4 Przejrzałe owoce – baza do smoothie, musu lub lodów

Przejrzałe czy pomarszczone banany, śliwki czy gruszki nie wyglądają apetycznie, ale nadal mają wartości odżywcze. Zblenduj je z jogurtem lub mlekiem roślinnym – powstanie naturalny koktajl bez dodatku cukru. Możesz też je zamrozić i użyć jako bazy do domowych sorbetów.

5 Zioła, które zaczynają więdnąć – zamrażanie i oleje ziołowe

Zamiast pozwolić, by natka czy bazylia zwiędły w lodówce, posiekaj je i zamroź w kostkach lodu (z wodą lub oliwą). Możesz też przygotować aromatyzowany olej: zioła zalej oliwą z oliwek, dodaj czosnek, zamknij w butelce i odstaw na kilka dni.

6 Omlet z ziemniaków z poprzedniego dnia

Zostały ci ziemniaki z obiadu? Pokrój je na plasterki, dodaj podsmażoną cebulę i zalej jajkami z odrobiną mleka – powstanie pełnowartościowy omlet ziemniaczany à la hiszpańska tortilla. Dodaj natkę pietruszki lub szczypiorek, jeśli masz pod ręką.

7 Zupa „czyszcząca lodówkę”

Warzywa, które zaczynają więdnąć – kawałek kalafiora, marchewki, resztki selera czy cebuli – świetnie sprawdzą się w bazie warzywnej –upy krem. Zblenduj je z przyprawami, dodaj soczewicę lub kaszę i stwórz sycący posiłek.

Sałatka z pieczonych warzyw

Upiecz większą porcję warzyw (np. bataty, paprykę, cukinię), a resztki z obiadu zamień następnego dnia w sałatkę. Dodaj ugotowaną ciecierzycę, pestki dyni i dressing jogurtowy – masz pełnowartościowy lunch na wynos.

Pudding chlebowy z chleba z poprzedniego dnia

Zamiast wyrzucać suche kromki, zalej je utartym mlekiem z jajkiem i z odrobiną miodu lub dodatkiem owoców czy orzechów – i zapiecz. To pyszny sposób na wykorzystanie pieczywa w wersji na słodko lub słono (np. z ziołami i serem).

Kotleciki z ugotowanej kaszy lub ryżu

Został ci ryż lub kasza z obiadu? Dodaj jajko, startą marchewkę, zioła, ulubione przyprawy – i uformuj kotleciki. Możesz je smażyć lub piec. W wersji wegańskiej użyj siemienia lnianego zamiast jajka.

Zero waste to nie tylko modny trend – to podejście, które łączy ekonomię, ekologię i kreatywność w kuchni.

Zamiast marnować zasoby, uczymy się je wykorzystywać w pełni – z korzyścią dla domowego budżetu, zdrowia i środowiska



Sezonowość i lokalność – świadome wybory na talerzu

Coraz częściej żywienie postrzegamy nie tylko przez pryzmat składników odżywczych, lecz także pochodzenia i wpływu jedzenia na środowisko. Świadome wybory żywieniowe obejmują sezonowość, lokalność i sposób produkcji żywności. To właśnie te aspekty łączą troskę o własne zdrowie z dbałością o dobro planety. Wybierając to, co rośnie tu i teraz, wspierasz lokalnych rolników i przyczyniasz się do zmniejszenia śladu węglowego. To prosty krok w stronę zrównoważonego stylu życia – dostępny dla każdego konsumenta.

Dlaczego warto kupować sezonowo?

Produkty sezonowe, czyli takie, które naturalnie dojrzewają w danym okresie roku w naszym klimacie, to przede wszystkim korzyść dla zdrowia, smaku i portfela. Warzywa i owoce zbierane w pełni sezonu zawierają więcej korzystnych dla zdrowia witamin, antyoksydantów i fito-wiązków, ponieważ dojrzewają w sposób naturalny, bez konieczności długiego transportu czy sztucznego wspomagania dojrzewania (np. etylenem).

Pamiętaj, że zjedzenie pomidora latem, kiedy dojrzewa na słońcu, to zupełnie inne doświadczenie smakowe niż pomidora szklarniowego w środku zimy. Co więcej, produkty sezonowe są zwykle tańsze, więc to oszczędność dla Twojego portfela – ich dostępność na rynku jest większa, a koszt produkcji i transportu – niższy.

Rotacja sezonowa pozwala na naturalne zróżnicowanie diety. Jesienią na przykład dominują warzywa korzeniowe i dyniowate czy jabłka, zimą kiszonki czy jarmuż, wczesną wiosną pojawiają się nowalijki, a latem owoce jagodowe i warzywa dojrzewające w słońcu.

Lokalność i skracanie łańcucha dostaw – co to oznacza w praktyce?

Lokalność w kontekście żywności oznacza, że produkt został wyprodukowany możliwie blisko miejsca sprzedaży i spożycia – najczęściej w promieniu do 100–150 km. Skracanie łańcucha dostaw polega na ograniczeniu liczby pośredników między producentem a konsumentem. Im krótsza droga, tym mniejsze ryzyko strat jakościowych, mniejsze zużycie paliwa i niższy ślad węglowy.

Dla konsumenta oznacza to większą przejrzystość pochodzenia produktu (często od znanych lokalnych producentów czy rolników), lepszą jakość (świeżość), wsparcie regionalnych producentów i lokalnych gospodarstw oraz redukcję wpływu transportu na klimat. Lokalne produkty są często sezonowe, mniej przetworzone i wymagają mniejszej ilości opakowań, co przekłada się na mniejszy wpływ na środowisko.

Wybierając lokalną żywność, przyczyniamy się do redukcji emisji gazów cieplarnianych – transport żywności odpowiada za ok. 10% globalnych emisji w sektorze rolno-spożywczym.

Jak szukać produktów lokalnych i je kupować?

✓ szukać certyfikatów jakości i pochodzenia –

np. Chronione Oznaczenie Geograficzne (ChOG), Chroniona Nazwa Pochodzenia (ChNP) czy Gwarantowana Tradycyjna Specjalność (GTS),

✓ dokonywać bezpośredniego zakupu na targu rolnym, w kooperatywie, sklepie z żywnością lokalną lub u producenta.

Warto mieć świadomość, że „lokalne” to nie to samo co „ekologiczne” – ale często jedno wspiera drugie, zwłaszcza gdy mówimy o małych gospodarstwach, które stosują praktyki agroekologiczne, nawet bez formalnych certyfikatów.



Ekologiczne zakupy – jak ograniczyć wpływ na środowisko?

Nasze codzienne wybory zakupowe mają ogromne znaczenie – choć często ich skutki są niewidoczne na pierwszy rzut oka. Wybierając żywność lokalną, sezonową, z minimalnym przetworzeniem i w ekologicznych opakowaniach, masz wpływ na zmniejszenie emisji CO₂, zużycia wody, energii i plastiku. Nie bez znaczenia są też proporcje na talerzu. Dla zdrowia i środowiska warto zwiększyć spożycie warzyw i owoców – powinny stanowić połowę naszego talerza oraz potraw na bazie strączków do nawet kilku razy w tygodniu. Z kolei spożycie mięsa czerwonego, a zwłaszcza przetworów mięsnych, ze względu na największe obciążenie środowiska przy hodowli i wytwarzaniu oraz wpływ na zdrowie, powinniśmy zdecydowanie zmniejszyć. Jeśli jesz mięso, wybieraj produkty wysokiej jakości.

Warto sięgać po produkty oznaczone jako ekologiczne (certyfikat rolnictwa ekologicznego UE). Zadbaj o zabranie torby wielorazowej na zakupy czy wybieranie produktów bez zbędnych warstw plastiku. Wiele produktów spożywczych jest nadmiernie opakowanych – sałata w folii, ogórek w plastiku, owoce w twardych pojemnikach.

Choć opakowanie może chronić produkt przed zepsuciem, jego nadmiar zwiększa ilość odpadów i zużycie surowców. Im mniej zasobów zużyjemy w procesie konsumpcji, tym mniejszy nasz ekologiczny ślad.

Sezonowy kalendarz warzyw i owoców – kiedy co warto jeść?

Jednym z najlepszych narzędzi dla świadomego konsumenta jest kalendarz sezonowości produktów roślinnych. Pozwala on lepiej planować jadłospis, korzystać z najświeższych i najtańszych produktów oraz uniknąć niepotrzebnego transportu z odległych krajów.

Co jeść zgodnie z sezonowością o każdej porze roku z uwzględnieniem możliwości przechowywania

WIOSNA (marzec–maj)

- ✓ **Warzywa:** burak ćwikłowy, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, cebula, szczypiorek, czosnek, por, kapusta biała, kapusta czerwona, jarmuż, brukiew, rzodkiewka, sałata, szpinak, szczaw, botwina, bób, groszek cukrowy, szparagi.
- ✓ **Owoce:** truskawki (od maja), agrest, rabarbar, jabłka i gruszki z przechowywania.

LATO (czerwiec–sierpień)

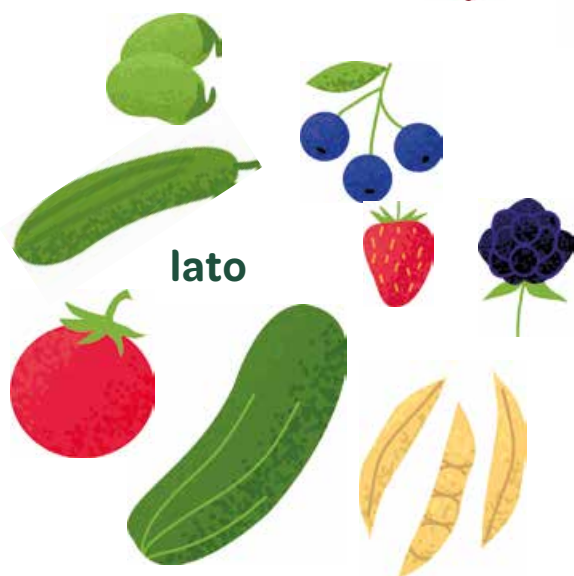
- ✓ **Warzywa:** pomidor, ogórek, cukinia, kabaczek, bakłażan, papryka, kukurydza, fasolka szparagowa, brokuł, kalafior, kalarepa, kapusta pekińska, burak, marchew, cebula dymka, czosnek, sałata, koper, karczochy, cykoria, koper włoski, botwina, bób.
- ✓ **Owoce:** truskawki, maliny, poziomki, czereśnie, wiśnie, porzeczki (czarne, czerwone, białe), agrest, jagody, borówka amerykańska, aronia, brzoskwinie, morele, śliwki, mirabelki, jeżyny, dzika róża, czarny bez.

JESIEŃ (wrzesień–listopad)

- ✓ **Warzywa:** marchew, pietruszka, seler, burak, ziemniaki, kapusta biała, kapusta czerwona, kapusta włoska, brukselka, dynia, papryka, pomidor, ogórek, cebula, czosnek, por, jarmuż.
- ✓ **Owoce:** jabłka, gruszki, śliwki, aronia, winogrona, jeżyny, czarny bez, pigwa.

ZIMA (grudzień–luty)

- ✓ **Warzywa:** marchew, pietruszka, seler, burak, ziemniaki, cebula, czosnek, por, brukiew, kapusta kiszona, ogórk kiszony, warzywa mrożone (szpinak, kalafior, brokuł, dynia).
- ✓ **Owoce:** jabłka, gruszki (z przechowywania), domowe przetwory (dżemy, kompoty, mrożonki owocowe).





Talerz zdrowego żywienia – zdrowie człowieka i zdrowie planety

To, co masz na talerzu, wpływa na Twoje zdrowie i przyszłość planety

Coraz więcej mówi się dziś o tym, że nasz sposób żywienia nie dotyczy już tylko indywidualnych wyborów zdrowotnych – ma także ogromne znaczenie dla kondycji środowiska. W obliczu takich wyzwań jak choroby dietozależne, zmiany klimatu, utrata bioróżnorodności czy nadmierne zużycie zasobów naturalnych, pojawia się potrzeba nowego, odpowiedzialnego podejścia do żywienia. W odpowiedzi na te globalne wyzwania powstał model tzw. diety planetarnej – opracowany przez międzynarodowy zespół naukowców z inicjatywy EAT–Lancet Commission w 2019 roku. Brzmi poważnie, ale w praktyce jest proste. Poniżej dowiesz się jak, zgodnie z tym modelem diety, świadomie wybierać żywność, łącząc smak, zdrowie i odpowiedzialność.

Na czym polega dieta planetarna?

To propozycja stylu żywienia, który łączy troskę o zdrowie człowieka z dbałością o środowisko. Jej podstawą jest dieta fleksitariańska, czyli elastyczny model, w którym dominują rośliny, a produkty odzwierzęce pojawiają się rzadziej i w mniejszych ilościach. Model ten oparty jest na twardych danych: analizach epidemiologicznych, środowiskowych i demograficznych. Zaleca się m.in.:

- ✓ **znaczące zwiększenie** spożycia warzyw, owoców, nasion roślin strączkowych, orzechów i produktów zbożowych z pełnego przemiału ziarna,
- ✓ **umiarkowane spożycie** produktów mlecznych, jaj, ryb i drobiu,
- ✓ **rzadsze spożycie** (niż zwyczajowe) czerwonego mięsa, produktów przetworzonych oraz cukru dodanego.

Co istotne, zasady diety planetarnej są zbieżne z wytycznymi krajowymi „**Talerza Zdrowego Żywienia**” – co oznacza, że zdrowe żywienie i troska o planetę nie muszą się wykluczać. Wręcz przeciwnie – mogą i powinny iść w parze.

To, co wybierasz codziennie na śniadanie, obiad i kolację, ma realne znaczenie – nie tylko dla Twojego samopoczucia i długowieczności, ale również dla zasobów planety, którą zostawimy kolejnym pokoleniom. Tyle teorii, a teraz jak to osiągnąć w praktyce?

Talerz Zdrowego Żywienia – praktyczny przewodnik do Twojego codziennego wyboru

Nie musisz być dietetykiem ani śledzić każdej kalorii i składnika, by jeść zdrowo. Wystarczy, że spojrzysz na swój talerz... dosłownie. Talerz Zdrowego Żywienia to prosty, a zarazem genialnie skuteczny model, który pomoże Ci zadbać o zdrowie – bez liczenia, stresu i zbędnych wyrzeczeń.

Jak to działa? Wyobraź sobie swój talerz obiadowy. Podziel go na trzy części:

- ✓ Połowa talerza to warzywa i owoce – im bardziej kolorowo, tym lepiej! Pomyśl o pieczonej marchewce, świeżej sałacie, papryce, jabłkach czy sezonowych owocach. To właśnie one dostarczają błonnika, witamin, antyoksydantów i... koloru na Twoim talerzu.
- ✓ Jedna czwarta to produkty zbożowe, najlepiej pełnoziarniste: kasze, razowy makaron, płatki owsiane czy dobry chleb żytni. Dają energię i sycą na długo.
- ✓ Ostatnia ćwiartka to białko – częściej roślinne, czyli fasola, soczewica, napoje roślinne oraz orzechy; umiarkowanie produkty mleczne, jaja, ryby, drób. Mięso czerwone rzadziej, dobrej jakości i najlepiej ze zrównoważonej produkcji, przetworzone raczej okazjonalnie – i najlepiej chude.

Ale to nie wszystko! Talerzowi towarzyszą praktyczne zasady, które warto wprowadzić w codzienne życie:



- ✓ Pij wodę zamiast słodkich napojów.
- ✓ Ruch? Codziennie, choćby 30 minut spaceru.
- ✓ Unikaj nadmiaru soli, cukru i wysokoprzetworzonej żywności.
- ✓ Wybieraj tłuszcze roślinne jak olej rzepakowy czy lniany.
- ✓ Czytaj etykiety – wybieraj świadomie.

To naprawdę działa. Nie chodzi tu o rewolucję, ale o małe, codzienne decyzje, które razem robią wielką różnicę – dla Twojego zdrowia, samopoczucia i energii. A jeśli jeszcze dołożysz do tego sezonowe produkty i lokalne zakupy, to Twój talerz stanie się nie tylko zdrowy, ale i bardziej przyjazny planecie.

Dlaczego to ważne? Wpływ żywności na zdrowie publiczne i środowisko

Zgodnie z danymi WHO i FAO, sposób żywienia należy dziś do kluczowych czynników determinujących zdrowie. Dieta uboga w warzywa, pełnoziarniste produkty zbożowe i strączki oraz nadmierne spożycie czerwonego mięsa, soli i cukru są odpowiedzialne za:

- ponad 11 milionów zgonów rocznie na świecie (Lancet, 2019),
- wzrost ryzyka chorób sercowo-naczyniowych, cukrzycy typu 2 i nowotworów przewodu pokarmowego.

Współczesny system produkcji żywności jest największym użytkownikiem zasobów naturalnych planety:

- odpowiada za ok. 1/3 globalnych emisji gazów cieplarnianych,
- zużywa aż 70% dostępnych zasobów słodkiej wody,
- zajmuje 50% użytków ziemi nadających się pod uprawy.

WARTO WIEDZIEĆ!

- Zwiększenie spożycia warzyw i owoców sezonowych i lokalnych produktów zmniejsza emisje pochodzące z transportu.
- Zastąpienie 2–3 porcji mięsa w tygodniu daniami na bazie nasion roślin strączkowych pozwala znacząco zmniejszyć obciążenie środowiskowe.
- Planowanie posiłków i ograniczenie strat żywności redukuje marnotrawstwo (które odpowiada za 6–8% globalnych emisji gazów cieplarnianych).

Czy zrównoważona dieta jest trudna? Mity i fakty

Mit 1: „Zrównoważona dieta jest droga”

Fakt: Nie musi być. Produkty roślinne – takie jak nasiona roślin strączkowych, produkty zbożowe z przemiału pełnego ziarna, warzywa i owoce kupowane sezonowo – są zwykle tańsze niż mięso, przetworzona żywność czy produkty egzotyczne. Dodatkowo planowanie posiłków i ograniczenie marnowania jedzenia to sposoby na realne oszczędności.

Mit 2: „Zdrowa dieta wymaga specjalistycznych produktów”

Fakt: Wcale nie. Fasola, marchew, soczewica, owsianka, kiszonki, orzechy czy jabłka to przykłady korzystnej dla zdrowia i lokalnej żywności, dostępnej przez cały rok. Uzupełniające dietę produkty mleczne, jaja „0”, ryby morskie i słodkowodne czy drób, a także rodzime oleje jak rzepakowy czy lniany są dostępne cały rok. Talerz planetarny nie wymaga „superfoods” z drugiego końca świata.

Mit 3: „To zbyt czasochłonne”

Fakt: Kluczem jest planowanie. Przygotowanie prostego dania z warzyw, kaszy i strączków zajmuje mniej niż pół godziny. Dobrze zaopatrzona spiżarnia i sezonowe zakupy ułatwiają szybkie komponowanie posiłków. A wcześniejsze przygotowanie półproduktów, jak np. namoczenie i ugotowanie fasoli, namoczenie płatków owsianych czy obranie warzyw, ułatwia przygotowanie dań w tygodniu.

Mit 4: „Nie da się tego pogodzić z codziennym życiem”

Fakt: Można zacząć małymi krokami – zamieniając 1–2 posiłki mięsne w tygodniu na dania roślinne, wybierając lokalne produkty, unikając plastiku i kupując z listą. Zrównoważone nawyki wchodzą w życie stopniowo – nie wymagają rewolucji.

MIT: Zrównoważona dieta to dieta wegańska

FAKT: Nie. Dieta planetarna zakłada również spożycie mięsa, ryb, jaj i produktów mlecznych, ale w mniejszych ilościach i lepszej jakości, najlepiej wyprodukowanych w zrównoważony sposób.

CZY WIESZ, ŻE....?

Produkcja żywności odpowiada dziś za około 30% globalnych emisji gazów cieplarnianych, 70% zużycia wody słodkiej i jest głównym czynnikiem wylesiania. Co ciekawe, samo mięso wołowe generuje aż 40–70 razy więcej emisji CO₂ w przeliczeniu na gram białka niż rośliny strączkowe.

Tradycja, która karmi przyszłość – zrównoważony model żywienia na polskim talerzu

Dieta planetarna, choć opracowana globalnie, doskonale odnajduje się w polskich realiach – wystarczy sięgnąć po bogactwo naszych lokalnych produktów, a także czerpać inspiracje z dziedzictwa kulinarnego.

Jedną czwartą zdrowego talerza powinny stanowić produkty będące źródłem białka – najlepiej roślinnego. Polska tradycja kulinarna oferuje ich pod dostatkiem.



Groch, soczewica i fasola, m.in. wrzawska (objęta Chronionym Oznaczeniem Geograficznym – ChOG) czy fasola „Piękny Jaś” (oznaczona Chronioną Nazwą Pochodzenia – ChNP), nie tylko były podstawą dań, ale dziś powracają jako roślinne alternatywy dla mięsa. Strączki zawierają błonnik rozpuszczalny, są dobrym źródłem białka oraz wielu witamin i składników mineralnych. Dodawano je od zawsze do zup, warzyw czy jako farsz do pierogów.

Kasze, takie jak gryczana, jaglana, jęczmienna czy pęczak, dostarczają węglowodanów złożonych, błonnika i składników mineralnych, m.in. magnezu, żelaza i cynku.

W połączeniu z nasionami roślin strączkowych, takimi jak groch, fasola czy soczewica, uzyskujemy pełnowartościowy profil aminokwasowy, zbliżony do białka zwierzęcego, ale bez obciążenia środowiskowego.



Równie istotnym elementem były **warzywa korzeniowe i kapustne**, które w tradycyjnej polskiej kuchni stanowiły podstawę diety zimowej.

Buraki, marchew, pietruszka, dynia, kalafior, kalarepa, brukiew czy **jarmuż** – wszystkie te składniki są źródłem błonnika, antyoksydantów i witamin, a przy tym idealnie komponują się z kaszami i roślinami strączkowymi. Buraki uprawiano w Polsce już w czasach średniowiecza. A potrawy takie jak ćwikła, barszcz czy chłodnik zwany litewskim oraz botwinka są wszystkim doskonale znane. Kapusta z grochem, gołąbki, kapusta modra, podhalańska zupa kwaśnica na bazie kiszonej kapusty albo w wielkopolska parzybroda to wszystko tradycyjne potrawy, których bazą jest kapusta.

Duże znaczenie w naszej kuchni odgrywały też **kiszonki i fermentowane produkty**, takie jak **kiszona kapusta, zakwas buraczany** czy **kiszone ogórki**.

Te naturalne probiotyki, dziś promowane w kontekście zdrowia jelit i prawidłowej mikrobioty jelitowej, były codziennością w domach wiejskich i miejskich.

W różnych częściach kraju zachowało się wiele regionalnych potraw, które są doskonałymi przykładami kuchni opartej na lokalnych, korzystnych dla zdrowia produktach. W unowocześnionym wydaniu, w trochę mniej tłustych wersjach mogą być częścią smacznej i zdrowej kuchni.

W Wielkopolsce kapusta z grochem (zwana ciupką z grochem) czy pyry z gzikiem łączą strączki z warzywami i twarożek z ziemniakami, dostarczając białka i węglowodanów w jednym daniu. Na Podlasiu soczewiaki – ziemniaczane kotlety z dodatkiem soczewicy – są świetnym źródłem roślinnego białka, a jednocześnie łatwo dostarczają węglowodanów dzięki ziemniakom. Z kolei w kuchni lubelskiej warto wymienić piróg biłgorajski – tradycyjne danie z kaszy gryczanej, ziemniaków i twarogu, często podawane na zimno. Polskie gołąbki z kapusty, pierogi z soczewicą, bigos postny z grzybami to również ciekawe tradycyjne inspiracje. Pierogi z kapustą i grzybami zaślęły nawet w... kosmosie, dokąd poleciały jako prowiant polskiego kosmonauty Sławosza Uznańskiego-Wiśniewskiego.

Wreszcie nie można zapominać o polskich zupach – daniach, które łączyły w sobie wszystkie elementy zdrowego talerza.

Zupa **kapuśniak, barszcz na zakwasie, żur na żytnim zaczynie** – to nie tylko smaczne dania, ale także żywność o wysokiej gęstości odżywczej. **Krupnik z kaszą i warzywami, zupa z fasoli, grochówka, barszcz czerwony z fasolą, zupa jarzynowa z kalafiolem** – to potrawy, które nie tylko sycą, ale są smaczne i pełne wartości odżywczych.

Ryby takie jak **lin, szczupak, sielawa, łosoś, sandacz** czy **pstrąg** nieodczownie kojarzą się z polskimi licznymi jeziorami i rzekami, a z kolei **śledź** króluje w Morzu Bałtyckim. Można go przyrządzić po kaszubsku, jako rolmopsy, z ziemniaczkami i cebulką czy smażony.

Talerz oparty na tych składnikach i daniach nie wymaga od nas rewolucji a mądrego wyboru i właściwych proporcji. Wystarczy sięgnąć po to, co znane i sprawdzone – w lekko zmodyfikowanych, odchudzonych i zdrowszych wydaniach.

Wybieraj w przewadze warzywa i owoce sezonowe, kiszonki, kasze, nasiona roślin strączkowych, produkty zbożowe pełnoziarniste, jajka ekologiczne, ryby, a także produkty mleczne i żywność wytworzone w ramach systemów jakości żywności UE i krajowych. Dzięki temu nie tylko odżywiamy nasz organizm, ale również wspieramy środowisko i lokalne społeczności.

Polski talerz zdrowego żywienia:

- ✓ **Kasze (gryczana, jaglana, jęczmienna)** – pełnoziarniste i od lat obecne w polskiej kuchni; idealne urozmaicenia dla ryżu lub makaronu. Pieczywo najlepiej z mąki z pełnego przemiału ziarna, o krótkim składzie.
- ✓ **Warzywa korzeniowe i kapustne** – buraki, marchew, jarmuż, kapusta, dynia, kalafior – pełne błonnika i substancji bioaktywnych. Pozostałe warzywa sezonowe.
- ✓ **Rośliny strączkowe** – biała i czerwona fasola, groch, soczewica, bób – bazowe białko roślinne do potraw, tj.: zupa fasolowa, kotlety z grochu, pasty kanapkowe z soczewicy.
- ✓ **Orzechy włoskie, nasiona dyni i słonecznika** – lokalne źródła zdrowych tłuszczów omega-3 i składników mineralnych.
- ✓ **Ryby morskie i słodkowodne** – np. śledź, pstrąg – źródło zdrowych kwasów omega-3.
- ✓ **Fermentowana żywność** – ogórki kiszzone, kapusta kiszona i inne – naturalne probiotyki
- ✓ **Owoce sezonowe** – jabłka, śliwki, owoce jagodowe – lokalne, bogate w antyoksydanty, oraz inne sezonowe.
- ✓ **Grzyby** – suszone, marynowane, dziko zbierane – wzmacniają smak i wartość odżywczą potraw.



- ✓ **Mleko krowie, jogurty, maślanki, kefiry, sery** (np. ser koryciński, oscypek, ser twarogowy, ser bursztyn, lazur), mleko i sery kozie/owcze lub napoje roślinne wzbogacone wapniem i witaminą B12.
- ✓ **Wysokiej jakości mięso i produkty mięsne ekologiczne** lub ze zrównoważonej produkcji, w mniejszej ilości.
- ✓ **Olej rzepakowy, olej lniany, olej z czarnuszki, olej dyniowy, olej rydzowy.**

Praktyczne przykłady zdrowych posiłków – jak zastosować polskie produkty w potrawach:

- ✓ **Zastąpienie połowy mięsa daniem strączkowym:** np. fasola po bretońsku zamiast gulaszu.
- ✓ Dania **jednogarnkowe** typu leczo z fasolą.
- ✓ **Kasza gryczana z warzywami i orzechami** jako pełnowartościowy obiad.
- ✓ **Zupy warzywne** – dodatek nasion roślin strączkowych sprawia, że danie staje się sycące. Na przykład zupa z kiszonej kapusty z soczewicą – sycąca, bogata w błonnik i mikroflorę jelitową.
- ✓ **Pieczone warzywa z soczewicą lub twarogiem** – lokalne i zdrowe.
- ✓ **Kanapka na razowym chlebie** z pastą z fasoli, sałatą i kiszonym ogórkiem.
- ✓ **Deser z pieczonych jabłek** z orzechami i cynamonem – zdrowy i smaczny.
- ✓ **Gołąbki z kaszą gryczaną, grzybami i warzywami** – tradycyjna forma w nowym, roślinnym wydaniu.
- ✓ **Surówka z białej i czerwonej kapusty z jabłkiem i ziarnami słonecznika** – sezonowy dodatek do obiadu.
- ✓ **Kapusta duszona z grochem, kminkiem i czosnkiem.**
- ✓ **Fasolka po bretońsku** – zamiast boczku i kiełbasy: wędzona papryka, cebula, czosnek, koncentrat pomidorowy i odrobina vegety, a efekt to gęste, rozgrzewające danie z głębokim smakiem umami.
- ✓ **Pasztet z białej fasoli i suszonych grzybów** – inspirowany tradycyjnym pasztetem, ale zamiast mięsa – gotowana fasola, podsmażona cebula, orzechy włoskie, suszone borowiki, przyprawy (majeranek, cząber) – doskonały na kanapkę lub jako przystawka.
- ✓ **Pierogi z białą fasolą i cebulką** (farsz: fasola utarta z podsmażoną cebulką, cząbrem i pieprzem).
- ✓ **Zupa „fasolówka”** – bulion warzywny, biała fasola, ziemniaki, marchew, liść laurowy, majeranek – można wzbogacić o suszoną śliwkę dla aromatu.
- ✓ **Barszcz czerwony z fasolą, chłodnik z botwinki.**
- ✓ **Ryba po grecku, ryba pieczona z warzywami.**

Checklista świadomego konsumenta żywności

Przed zakupami:

- ✓ **Planuję posiłki** na najbliższe dni, by kupować tylko to, co potrzebne.
- ✓ **Sprawdzam, co już mam w lodówce i spiżarni** (FIFO – „pierwsze weszło, pierwsze wychodzi”).
- ✓ **Tworzę listę zakupów** – dzięki temu ograniczam impulsywne wybory.
- ✓ **Unikam zakupów „na głodnego”** – to najczęstszy powód marnowania jedzenia.



Podczas zakupów:

- ✓ **Wybieram produkty sezonowe i lokalne** (np. marchew zimą, truskawki latem).
- ✓ **Czytam etykiety** – zwracam uwagę na skład, wartość odżywczą i pochodzenie oraz znaki jakości.
- ✓ **Wybieram produkty z mniejszą ilością cukrów, soli i tłuszczów nasyconych.**
- ✓ **Preferuję produkty luzem** lub w opakowaniach ekologicznych.
- ✓ **Kupuję nasiona roślin strączkowych, pełnoziarniste produkty zbożowe i warzywa oraz planuję jeść ich więcej.**
- ✓ **Na etykietach żywności szukam znaków jakości i certyfikatów** takich jak np. produkcja ekologiczna UE (zielony liść), Chroniona Nazwa Pochodzenia (ChNP) itp.

W kuchni i domu:

- ✓ **Przechowuję żywność zgodnie z zasadami** (np. produkty łatwo psujące się na dolnej półce lodówki).
- ✓ **Używam pojemników wielorazowych** zamiast folii aluminiowej czy plastikowych woreczków.
- ✓ **Planuję posiłki i nie marnuję żywności** – oszczędzam czas, energię i pieniądze.
- ✓ **Jem zgodnie z zasadami Talerza Zdrowego Żywienia.**
- ✓ **Wprowadzam „zero waste” w kuchni** – np. pesto z natki marchewki, bulion z obierek.
- ✓ **Resztki wykorzystuję kreatywnie:** omlety, zapiekanki, zupy z wczorajszego obiadu.
- ✓ **Kompostuję lub selektywnie wyrzucam odpady biodegradowalne.**

Ogólnie:

- ✓ **Wiem, jaki wpływ na moje zdrowie i moich bliskich oraz na środowisko ma dieta.**
- ✓ **Staram się zmniejszać ślad węglowy** – jem więcej warzyw i owoców oraz strączków, jeśli jem mięso, to dobrej jakości ze zrównoważonej produkcji. Kupuję lokalnie i sezonowo.
- ✓ **Zachęcam innych do świadomych wyborów** – rodzina, znajomi, dzieci.
- ✓ **Jem uważnie**, bez rozpraszaczy.
- ✓ **Pamiętam: każda mała zmiana ma znaczenie** – „małe kroki, duży efekt”.

Uważne jedzenie (ang. mindful eating) – dbanie o dobrostan

Współczesna dietetyka coraz częściej zwraca uwagę nie tylko na skład diety, ale również na sposób, w jaki spożywamy posiłki. Uważne jedzenie opiera się na podejściu mindfulness, czyli uważności – świadomego, nieoceniającego skupienia na tym, co „tu i teraz”.



W praktyce oznacza to jedzenie z pełnym zaangażowaniem zmysłów, uwagą skierowaną na sygnały z ciała (głód, sytość), emocje oraz przyjemność płynącą z jedzenia. To podejście wyklucza spożywanie posiłków w pośpiechu, przed ekranem, w stanie rozproszenia, co sprzyja przejadaniu się i niezdrowym wyborom.



Jedz wolniej, z większą uwagą

Jednym z podstawowych elementów uważnego jedzenia jest zwolnienie tempa. Warto świadomie skoncentrować się na każdym kęsie i dostrzegać smak, konsystencję, zapach i temperaturę potrawy. Powolne żucie ułatwia zauważenie momentu, w którym organizm daje sygnał sytości, co może zapobiegać przejadaniu się.



Ogranicz rozpraszacze

Kiedy spożywamy posiłki przed ekranem, z telefonem w dłoni lub w biegu, jedzenie przestaje być świadomą czynnością. Warto spożywać posiłki w spokojnym otoczeniu, przy stole, bez rozproszenia uwagi. To nie tylko wspiera trawienie, ale i poprawia jakość wyborów żywieniowych.



Rozpoznawaj intencje

Zanim sięgniemy po jedzenie, warto zadać sobie pytanie: „Dlaczego teraz jem?”. Czy to głód fizjologiczny, czy może napięcie, nuda, emocje lub nawyk? Świadomość źródła impulsu to pierwszy krok do bardziej racjonalnych wyborów.



Ucz się odczytywać sygnały sytości

Uważność pomaga też w lepszym rozpoznaniu momentu nasycenia. Dobrym nawykiem może być zatrzymanie się w połowie posiłku i zadanie sobie pytania: „Czy nadal jestem głodny?”. W ten sposób unikamy automatycznego opróżniania talerza, nawet jeśli organizm już nie potrzebuje kolejnych kalorii.



Co z zachciankami i „trudnymi produktami”?

Jedzenie emocjonalne często dotyczy konkretnych produktów: słodczy, chipsów, dań typu fast food. W sytuacjach nieregularnych posiłków, stresu czy zmęczenia stają się one łatwo dostępnym „regulatorem nastroju”. Zamiast jednak całkowicie je eliminować – co bywa nieskuteczne – lepiej nauczyć się zarządzać kontaktem z nimi. Pomocne może być kupowanie słodczy w pojedynczych porcjach zamiast dużych opakowań czy przechowywanie ich poza zasięgiem wzroku.



Dodawaj, nie ograniczaj

Zamiast skupiać się wyłącznie na tym, co w diecie ograniczać, lepiej zwrócić uwagę na to, co warto dodawać do diety, i cieszyć się smakiem warzyw, roślin strączkowych, kiszonek czy produktów pełnoziarnistych. Produkty te są pełne wartości odżywczych, sprzyjają dłuższej sytości i wspierają zdrowie.



Rozpoznawaj schematy i potrzeby

Warto nauczyć się rozróżniać głód fizyczny od potrzeby komfortu. Czasami zjedzenie przekąski to odpowiedź nie na niedobór energii, ale na zmęczenie czy napięcie emocjonalne. W takich momentach skuteczniejsze może okazać się zadbanie o siebie w inny sposób: krótki spacer, ciepła herbata, odpoczynek, rozmowa czy po prostu chwila dla siebie.

Dobrym pomysłem jest również prowadzenie dziennika obserwacji – zapisywanie, kiedy sięgamy po jedzenie, co czujemy, jak reaguje nasze ciało. Dzięki temu łatwiej zauważyć powtarzające się schematy i świadomie na nie odpowiadać.

Podsumowanie. Małe kroki, duży efekt – jak wdrazać dobre nawyki na co dzień?

Wprowadzanie świadomych wyborów żywieniowych nie musi oznaczać rewolucji z dnia na dzień. Wręcz przeciwnie – największe zmiany zaczynają się od drobnych, codziennych decyzji. To, co dziś wrzucisz do koszyka, sposób, w jaki przechowasz warzywa, przeczytasz etykietę, wybierzesz produkt lokalny zamiast importowanego, ze znakiem Chronione Oznaczenie Geograficzne czy też ekologiczny – to wszystko ma znaczenie.

Jak zacząć? Wybierz jeden nawyk: np. zaplanuj listę zakupów, naucz się czytać skład produktów, rozpoznawać znaki jakości albo trzymaj się zasady FIFO w lodówce. Kiedy stanie się to rutyną, dołącz kolejny krok. Z czasem zbudujesz trwały styl życia, który nie tylko służy Twojemu zdrowiu, ale też wspiera planetę, rodzimych producentów i ogranicza marnotrawstwo.

Pamiętaj: nie musisz być perfekcyjny. Świadomy konsument to ktoś, kto podejmuje małe decyzje z dużą świadomością. A każda taka decyzja w sklepie i na talerzu jest istotna. Liczy się konsekwencja i świadomość jako konsumenta, bo to właśnie one prowadzą do długofalowych, realnych zmian. Wybierając mądrze, codziennie budujesz zdrowszy i bardziej zrównoważony talerz – dla siebie, swojej rodziny i środowiska.





Dr Katarzyna Wolnicka

Specjalistka żywienia człowieka i dietetyk w Instytucie Zrównoważonego Żywnienia; wykładowczyni akademicka. Przez wiele lat ekspertka Instytutu Żywności i Żywienia i Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego PZH-PIB i kierowniczka Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej. Współautorka wielu publikacji naukowych oraz poradników dotyczących roli żywienia w profilaktyce i terapii chorób dietozależnych. Autorka zaleceń żywieniowych w postaci Talerza zdrowego żywienia. Zajmuje się m.in. opracowywaniem materiałów edukacyjnych, koordynacją i ewaluacją projektów, dydaktyką akademicką, doradztwem i szkoleniami z zakresu żywienia, popularyzacją nauki.



#KUPUJŚWIADOMIE

