

ETYKIETA POD LUPĄ POZNAJ, ZROZUM, WYBIERZ MĄDRZE



ORE

OŚRODEK
ROZWOJU
EDUKACJI



Odżywianie

PO TEJ LEKCJI będziesz potrafić:

1

Odszyfrować tajemnice etykiety – dowiesz się, po co jest i jak pomaga w wyborze produktów.



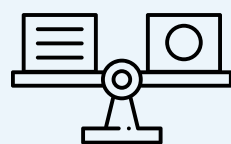
2

Rozpoznać ważne dla zdrowia informacje.



3

Porównać produkty i zdecydować, który z nich jest lepszy dla Twojego organizmu.



Odżywianie



ETYKIETY

Nazwa produktu: Płatki śniadaniowe czekoladowe

Składniki: Mąka **PSZENNA** pełnoziarnista (37,5 %), mąka **PSZENNA** (18,5 %), czekolada w proszku (18,1 %) [cukier, kakao (5,8 %)], mąka kukurydziana (16,2 %), syrop glukozowy, ekstrakt słodowy JĘCZMIENNY, olej słonecznikowy, substancja wzbogacająca (składnik mineralny: wapń), cukier, mąka słodowa JĘCZMIENNA (0,3 %), emulgator (lecytyny), sól, aromaty naturalne. Może zawierać **MLEKO** i **ORZECY**.

Masa netto: 400 g

Najlepiej spożyć przed: 07.2026 r.

Warunki przechowywania: Przechowywać w suchym i chłodnym miejscu, z dala od źródeł ciepła. Po otwarciu szczelnie zamknąć opakowanie.

Kraj pochodzenia: Polska

Wartość odżywcza w 100 g produktu:

Energia: 487 kJ

Energia: 115 kcal

Białko: 2,6 g

Tłuszcz: 1,3 g

w tym kwasy nasycone: 0,3 g

Węglowodany: 22,1 g

w tym cukry: 6 g

Błonnik: 2,3 g

Sól: 0,06 g

Odżywianie



ETYKIETY CD.

Nazwa produktu: Twarożek smakowy

Składniki: Twaróg (z mleka), śmietanka, sól, składniki smakowe: szczypiorek, aromaty naturalne.

Masa netto: 150 g

Najlepiej spożyć przed: 12.02.2026 r.

Wartość odżywcza w 100 g produktu:

Energia: 240-270 kcal

Białko: 8-10 g

Tłuszcz: 23 g

w tym kwasy nasycone: 17 g

Węglowodany: 24 g

w tym cukry: 2,3 g

Sól: 0,7 g

Warunki przechowywania: 0d +2°C do +8°C.

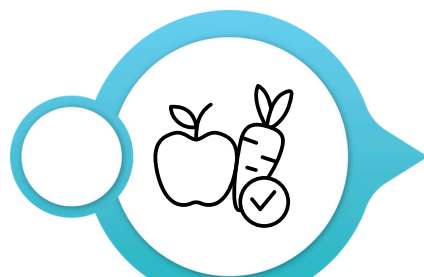
Po otwarciu spożyć w ciągu 72 godzin.

Kraj pochodzenia: Polska.

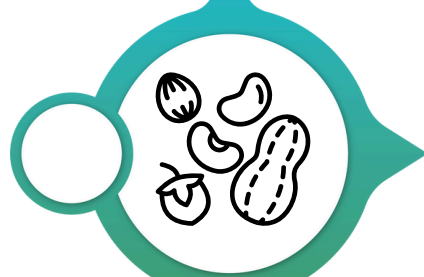
Odżywianie



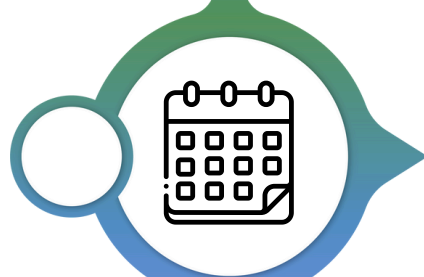
INFORMACJE NAJWAŻNIEJSZE DLA ZDROWIA



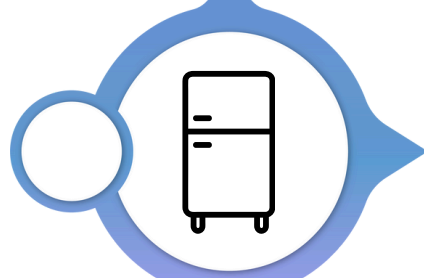
Wartość odżywcza produktu.



Substancje lub produkty powodujące alergie
lub reakcje nietolerancji



Data minimalnej trwałości lub termin
przydatności do spożycia.

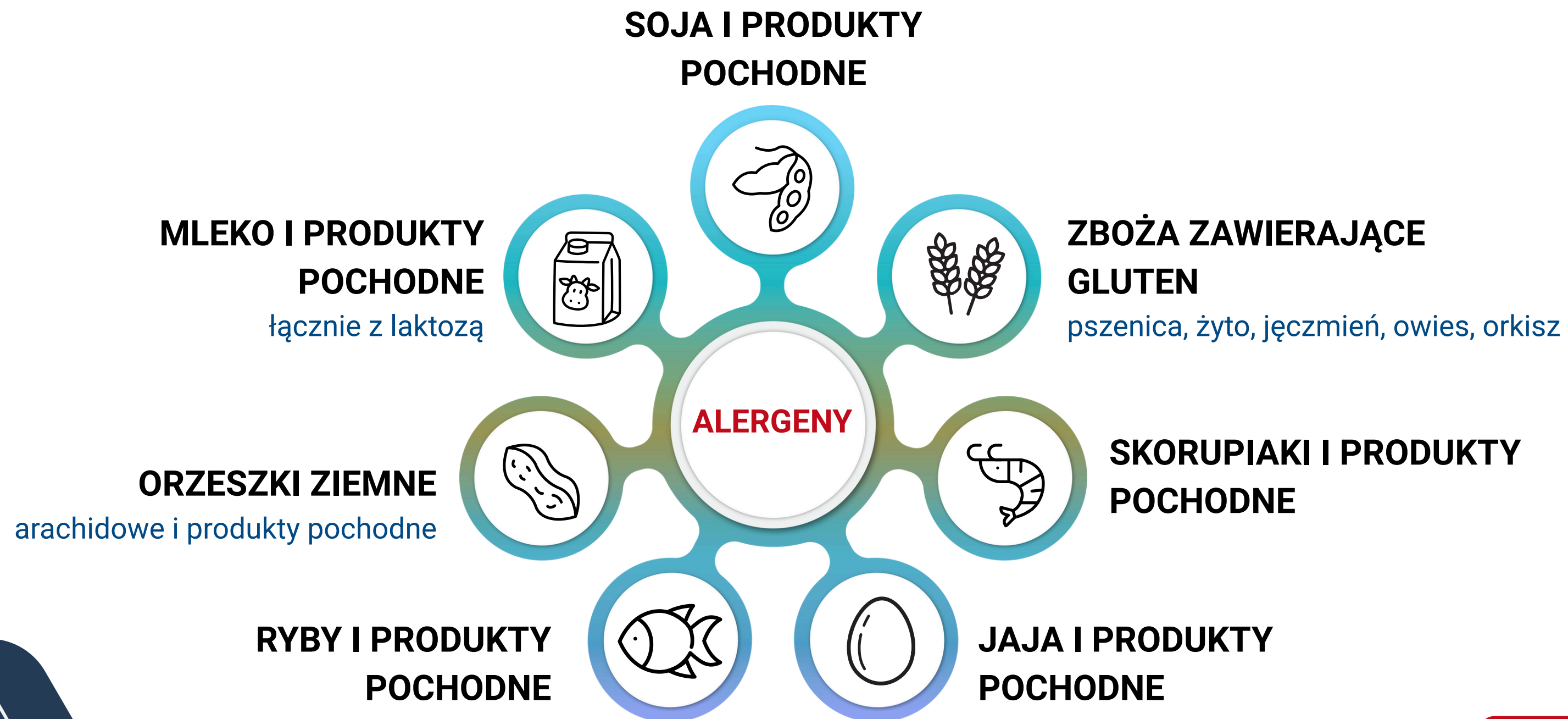


Warunki przechowywania produktu.

Odżywianie



JAKIE ALERGENY SĄ ZAWSZE WYMIENIONE NA ETYKIECIE?



JAKIE ALERGENY SĄ ZAWSZE WYMIENIONE NA ETYKIECIE? CD.



JAK NA ETYKIECIE ROZPOZNAĆ ALERGENY?

Substancje lub produkty powodujące alergię lub reakcje nietolerancji powinny być wyróżnione poprzez odpowiednią, wyróżniającą się **czcionkę**, *styl czcionki*, podkreślenie.



PESTKI DYNI

Składniki: pestki dyni.

Produkt może zawierać: orzeczki ziemne, orzechy, nasiona sezamu, mleko (łącznie z laktozą), soję i zboża zawierające gluten.

Wartość odżywcza produktu:

	w 100 g produktu	w porcji 25 g produktu	% RWS* w porcji 25 g produktu
Wartość energetyczna	2369 kJ/572 kcal	592 kJ/143 kcal	7%
Tłuszcz	46 g	11 g	16%
w tym kwasy			11%



Odżywianie



WARTOŚĆ ODŻYWCZA – KTÓRY PRODUKT JEST KORZYSTNIEJSZY DLA NASZEGO ZDROWIA?

Wartość odżywcza w 100 g produktu	
Energia [kJ/kcal]	1606 / 380
Tłuszcz [g]	3,7
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,2
Węglowodany [g]	75
Cukry [g]	25
Białko [g]	8,5
Sól [g]	0,4

Wartość odżywcza w 100 g produktu	
Energia [kJ/kcal]	1764 / 418
Tłuszcz [g]	7,6
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,4
Węglowodany [g]	69
Cukry [g]	1,3
Białko [g]	14
Sól [g]	0,02

PODSUMOWANIE



**ZAWSZE CZYTAJ ETYKIETĘ,
ABY MĄDRZE WYBIERAĆ
PRODUKTY!**

Odżywianie

