

## *„Od uprawy do potrawy” – program edukacyjny Tesco*

*Jak pokazują badania i codzienne obserwacje, problem nieprawidłowych nawyków żywieniowych u dzieci i młodzieży ujawnia się w momencie, gdy stają przed samodzielnym wyborem – w kuchni, sklepie, na wycieczce.*

*Program edukacyjny „Od uprawy do potrawy”, w którym uczestniczyli*

*uczniowie klas 4 naszej szkoły przygotowali młodych konsumentów do podejmowania jak najlepszych wyborów.*



*Dzięki uczestnictwie w programie uczniowie:*

- zdobyli wiedzę o przechowywaniu żywności.*
- dowiedzieli się jakie są sposoby na ograniczenie marnowania żywności i jak zminimalizować to zjawisko na szkolnych korytarzach.*
- poznali zasadę oznaczeń etykietowych*

*używanych w sklepie. Każdy z uczniów uczestniczących w programie otrzymał certyfikat. Na koniec spotkania uczniowie i opiekunowie uczestniczyli w zdrowym poczęstunku.*



**ODKODUJ ETYKIETĘ PRODUKTU**  
 Czytajcie etykiety nie dajcie się zwieść kolorom opakowania i hasłami na produkcie – zawsze czytaj skład!

**Co jest ważne?**  
 IM KRÓTSZA LISTA SKŁADNIKÓW, TYM LEPIEJ!  
 Unikaj produktów, w których występują substancje, których nie można kupić w sklepie spożywczym.

**Sprawdź daty!**  
 Termin przydatności do spożycia („należy spożyć do”) – data graniczna, po jej upływie nie spożywaj danego produktu!  
 Data minimalnej trwałości („najlepiej spożyć przed”) – data, do której prawidłowo przechowywany produkt zachowuje swoje właściwości, ale nie oznacza to, że po przekroczeniu tej daty jest niebezpieczny dla zdrowia.

**SKŁAD:**  
 Składniki podawane są w kolejności malejącej – pierwszego jest w produkcie najwięcej, a ostatniego najmniej.  
 Jeśli na pierwszych 3 miejscach występuje **CUKIER** lub **SYROP GLUKOZOZO-FRUKTOZOZY** – lepiej zrezygnuj z częstego jedzenia tego produktu.

**SZUKAJ PRODUKTÓW BEZ „E” W SKŁADZIE**  
 Na najczęściej składniki chemiczne dodawane do żywności w celu poprawienia jej smaku, zapachu, wyglądu, trwałości lub innych właściwości.  
**PAMIĘTAJ O WYJĄTKACH!**  
 Nie każde substancje zawierające E par są szkodliwe.

**TESCO** | OD UPRAWY DO POTRAWY

