

## **CO TO ZNACZY : PRODUKT WYSOKO PRZETWORZONY?**

Choć ten termin słyszałeś pewnie wiele razy, także w kontekście jedzenia dla dzieci (żeby im go nie podawać), warto przyjrzeć mu się bliżej, by dobrze go zrozumieć. Jedzenie wysoko przetworzone otacza nas ze wszystkich stron... Czy to dobrze? Sprawdź!

Chipsy czy gotowane ziemniaki, płatki śniadaniowe czy naturalne płatki owsiane – które z nich wybrałabyś dla dziecka? Czujesz różnicę między produktem wysoko przetworzonym, a naturalnym? Przeczytaj, na czym ona polega.

### **Po co przetwarzać żywność?**

Ludzie od zawsze kwasili ogórki, smażyli powidła, wędzili ryby, wekowali warzywa. Wszystko po to, by przedłużyć trwałość świeżego jedzenia i zrobić zapasy na czas, gdy nie będzie ono dostępne. Poza tym niektóre techniki kulinarne, np. gotowanie, sprawiają, że jedzenie jest łatwiej strawne, bezpieczniejsze i dłużej nadaje się do spożycia. W naszych czasach jednak robienie dżemów czy kwaszenie ogórków to bardziej zabawa – łatwiej iść do sklepu i kupić jedzenie, które wyprodukowano w zakładzie spożywczym. Tylko czy jest ono wartościowe? Nie zawsze.

### **Jak produkują fabryki?**

Rozwój przemysłu spożywczego nastąpił, bo potrzeba było coraz większej ilości żywności, która nie psuła się szybko. Jej jakość była na drugim miejscu. Aby to osiągnąć, zaczęto dodawać do jedzenia różne substancje. Później zastosowano też środki, które nie tylko zwiększają trwałość, ale także poprawiają wygląd produktów, ich smak, zapach, konsystencję. Nie zawsze są to składniki naturalne. Producenci chętnie sięgają po te substancje, tzw. Dodatki, bo ich używanie często obniża koszty produkcji. Ale muszą przestrzegać rygorystycznego prawa, a stosowanie ich musi mieć uzasadnienie technologiczne i nie może wprowadzić w błąd konsumenta. Prawo ściśle określa, jakie substancje mogą być dodawane, do jakich produktów, kiedy i w jakich ilościach.

### **Czy żywność wysoko przetworzona jest gorsza?**

Wysokie przetwarzanie żywności zwykle zmniejsza w niej ilość naturalnych składników, np. pszenna mąka typ 450, która jest wysoko oczyszczona, ma prawie cztery razy mniej składników mineralnych niż ta sama mąka typ 2000. Ma też sporo mniej błonnika. Z drugiej strony w sklepach SA też produkty wzbogacone, do których celowo dodaje się składniki pokarmowe, co zwiększa ich wartości odżywcze. Taka żywność ma spore znaczenie w zapobieganiu niedoborów w diecie np. jodu – dzięki jodowaniu soli spożywczej.

### **Co to jest jedzenie wysoko przetworzone?**

To żywność, której nie da się przetworzyć w domu. Jest ona poddana obróbce przemysłowej i często zawiera substancje dodatkowe (np. konserwanty, polepszacze smaku, środki spulchniające, barwniki). Spożywanie jej w nadmiarze może mieć zły wpływ na zdrowie. Takie jedzenie zwykle zawiera też dużą ilość dodanego cukru, soli, często złej jakości tłuszczów, których i tak jest sporo w naszej diecie. Często są to tłuszcze typu trans, które zwiększają ryzyko chorób serca. Jedząc produkty wysoko przetworzone nie da się prawidłowo zbilansować diety. Można za to przekroczyć maksymalny dopuszczalny poziom dziennego spożycia składników dodatkowych. Takie dawki ustalane są osobno dla każdej substancji dodatkowej i podawane w przeliczeniu na kilogram masy ciała na dobę. W przypadku dzieci (które mają małą masę ciała) łatwiej je przekroczyć.

### **Dlaczego lepiej jeść produkty naturalne i mało przetworzone?**

Im krótsza droga jedzenia z pola na stół, tym zdrowiej. Zawiera ono naturalne wartościowe składniki, np. witaminy.

Jeszcze kilkadziesiąt lat temu żywność naturalna, lokalna i sezonowa była postawą naszego żywienia. Latem jedliśmy ziemniaki ze zsiadłym mlekiem, zimą zaś kapustę kiszoną w beczkach. Ważne, by pamiętać, że produkty świeże, naturalne i mało przetworzone często mają wyższą wartość odżywczą. Jedzenie ich sprzyja zdrowiu, lepszemu trawieniu, a także dobremu samopoczuciu.

### **DOMOWO I PRZEMYSŁOWO**

**Jedzenie można przetwarzać i w domu, i w zakładzie przemysłowym. Najważniejsze jednak by jeść głównie produkty świeże, dobrej jakości, mało przetworzone.**

#### **SPOSOBY DOMOWE**

- Mycie, krojenie, obieranie
- Gotowanie
- Pieczenie, smażenie
- Wyłaczanie (np. oleju)
- Suszenie (np. owoców)
- Kwaszenie (np. kapusty)
- Wędzenie
- Pasteryzacja

#### **SPOSOBY PRZEMYSŁOWE**

- ekstruzja (przetłaczanie)
- oddzielanie mechaniczne
- sterylizacja
- liofilizacja (suszenie)
- pakowanie próżniowe
- poddawanie żywności p
- promieniowaniu
- termizacja (ogrzewanie)

### **Unikaj w diecie dziecka:**

1. **Zupy i sosy w proszku**
2. **Kostki rosółowe**
3. **Galaretki, kisiele, budynie z proszku**
4. **Chipsy**
5. **Parówki**
6. **Napoje instant**
7. **Konserwanty**
8. **Pieczycwo tostowe, chrupkie, wafle ryżowe**
9. **Płatki śniadaniowe chrupkie**
10. **Sery topione**

## **CZYTAJ ETYKIETY !**

### **Najważniejsze zasady:**

**1 SKŁAD PODAWANY JEST MALEJĄCO**, czyli to, co jest na pierwszym miejscu, występuje w największej ilości.

**2 PAMIĘTAJ, ŻE IM MNIEJ SKŁADNIKÓW NA LIŚCIE , TYM LEPIEJ.**

    Nie kupuj produktów z długą listą składników.

**3 SZUKAJ WŁAŚCIWEJ NAZWY PRODUKTU**

    Łąkowe, śmietanowe, czy prosto z natury nie musi oznaczać, że jest to masło.