**Lecția 3: Ce ne spune de fapt eticheta alimentară?**

**Obiective:**

* Înțelegerea rolului etichetelor alimentare
* Identificarea informațiilor importante de pe o etichetă alimentară
* Învățarea modului în care etichetele alimentare ne ajută să recunoaștem produsele ultraprocesate

**1. Ce este eticheta alimentară?**

Eticheta alimentară este ca o "**carte de vizită**" a alimentului. Ea ne spune ce conține acel produs și ne ajută să înțelegem dacă este o alegere corespunzǎtoare pentru sănătatea noastră.

Pe etichetă găsim informații despre:

* **ingrediente:** Ce conține produsul, adică ce a fost folosit pentru a-l produce.
* **valori nutriționale:** Cât zahăr, sare, grăsimi, proteine, fibre și calorii are produsul.
* **aditivi:** Substanțe adăugate pentru a păstra alimentul mai mult timp sau pentru a-i schimba gustul și culoarea.

**2. De ce este importantă eticheta alimentară?**

Etichetele alimentare sunt importante pentru că ne ajută să facem alegeri informate. Dacă știm să citim o etichetă, putem să ne dăm seama dacă un aliment este minim procesat, procesat sau ultra procesar. De exemplu:

* Dacă un aliment are un conținut mare de zahǎr dar scǎzut de fibre, poate cǎ nu este o alegere bună pentru consumul zilnic.
* Dacă ingredientele sunt simple şi puține la numǎr şi sunt uşor de identificat de cǎtre noi, alimentul este, de obicei, minim procesat.

De exemplu:

1. Pâine albǎ: ingrediente - Faina alba de GRAU 650, apa, drojdie, sare iodata, conservanti (acid ascorbic, propionat de calciu), otet din alcool, agent de tratare a fainii ( acid ascorbic) 8 ingrediente

Vs.

1. Pâine integralǎ artizanalǎ: ingrediente – Faina integrala 70%, faina alba 30%, maia naturala, sare neiodata 4 ingrediente

**3. Cum citim o etichetă alimentară?**

Să aruncăm o privire mai atentă la ce găsim pe o etichetă:

* **lista ingredientelor:** Primul ingredient este cel în cantitatea cea mai mare. Dacă vezi că primele ingrediente sunt zahăr sau ulei, atunci acel aliment s-ar putea să nu fie o alegere sănătoasă.
* **valori nutriționale:** Uită-te la cantitatea de zahăr, sare și grăsimi. De exemplu, dacă un aliment are mai mult de 5g de zahăr pe 100g, este considerat un produs cu conținut ridicat de zahăr.
* **porția:** Verifică ce cantitate este considerată o porție. Uneori, produsele par să aibă puține calorii, dar asta doar pentru că porția este foarte mică!

**4. Cum identificăm produsele ultraprocesate?**

Produsele ultraprocesate sunt acele alimente care au fost modificate mult față de starea lor naturală. Ele conțin de obicei mulți aditivi, arome artificiale, și mult zahăr sau sare sau grǎsimi nesǎnǎtoase.

Cum să identifici un produs ultraprocesat?

* **verifică lista de ingrediente:** Dacă lista este foarte lungă și conține multe ingrediente pe care nu le recunoști sau nu le poți pronunța, probabil că acel aliment este ultraprocesat.
* **caută aditivi:** Conservanții, coloranții și aromele artificiale sunt semne clare ale unui produs ultraprocesat.
* **evită zahărul și grăsimile ascunse:** Produsele ultraprocesate au adesea mult zahăr sau grăsimi adăugate pentru a le face mai gustoase.

**5. De ce să evităm produsele ultraprocesate?**

Produsele ultraprocesate pot fi periculoase pentru sănătatea noastră dacă le consumăm prea des. Ele pot duce la probleme de sănătate, cum ar fi obezitatea, diabetul și bolile de inimă, deoarece sunt bogate în calorii goale (fără substanțe nutritive care ne hrǎnesc organismul) și au adesea un conținut ridicat de zahăr și grăsimi nesănătoase.

**Ştiai cǎ?** Știați că unele produse par sănătoase pentru că au pe etichetă imagini cu fructe, dar de fapt conțin foarte puține fructe reale și mult zahăr?

Un exemplu ar fi iaurturile cu fructe. Acestea adesea conțin urmǎtoarele ingrediente: Lapte de vacă pasteurizat provenit din producție ecologică, preparat de căpșuni\* 20% (conține: căpșuni\* 50%, zahăr\*, amidon din porumb\*, aromă naturală căpșuni\*), proteine ecologice din lapte, culturi lactice selecționate.\*provenit din producție ecologică. – 8 ingrediente

Vs. un iaurt natural cu 10% grǎsime care conține urmǎtoarele ingrediente: LAPTE de vaca pasteurizat, grasime din LAPTE, proteine din LAPTE, fermenti selectionati de iaurt şi la care se poate consuma alǎturi un fruct sau adauga mai multe fructe (de pǎdure, banane, mere, etc.). – 5 ingrediente

**Concluzie:**

Astăzi am descoperit că etichetele alimentare sunt ca o hartă care ne ghidează spre o alimentație sănătoasă. Cu cât învățăm mai bine să le citim, cu atât vom fi mai sănătoși și vom face alegeri mai bune! Data viitoare când mergeți la magazin, nu uitați să fiți detectivi și să descoperiți ce se ascunde în spatele ambalajului!