

## PRODUKT SPOŻYWCZY, A W NIM...

### SPIS TREŚCI:

1. [Wartość odżywcza](#)
2. [Wartość energetyczna](#)
3. [Składniki odżywcze](#)

### WARTOŚĆ ODŻYWCZA

Przy wyborze żywności w trakcie zakupów szczególnie pomocna może być podawana na opakowaniu produktu spożywczego informacja o wartości odżywczej. Dzięki niej dowiesz się, jaką wartość energetyczną i jaką zawartość składników odżywczych ma dany produkt.

Obecnie producenci żywności nie mają jeszcze obowiązku informowania konsumentów o wartości odżywczej swoich produktów, już teraz jednak na wielu opakowaniach możesz znaleźć taką informację. Obejmuje ona:

#### w wersji skróconej:

wartość energetyczną, zawartość białka, węglowodanów i tłuszczu

#### w wersji rozszerzonej dodatkowo

zawartość cukrów, kwasów tłuszczowych nasyconych, błonnika pokarmowego i sodu.

Natomiast za trzy lata informacja o wartości odżywczej będzie obowiązkowa i obejmie:

- wartość energetyczna,
- zawartość\*:
  - [tłuszczu](#),
  - [kwasów tłuszczowych nasyconych](#),
  - [węglowodanów](#),
  - [cukrów](#),
  - [białka](#),
  - [soli](#).

\*Szczegółowe definicje składników odżywczych znajdziesz w słowniczku, klikając na interesujący Cię składnik.

Zawartość składników odżywczych podaje się w przeliczeniu na 100 g lub 100 ml produktu. Dodatkowo można też podać w przeliczeniu na 1 porcję. W przypadku produktów które spożywa się po przygotowaniu, informację taką podaje się w przeliczeniu na 100 g lub 100 ml produktu gotowego do spożycia, pod warunkiem, że na opakowaniu podano sposób przygotowania.

Omówmy teraz, krok po kroku, jak wykorzystać podane przez producentów informacje dotyczące wartości odżywczej, by dokonywać świadomych zakupów.

### WARTOŚĆ ENERGETYCZNA

Wartość energetyczną na opakowaniu podaje się w kilodżulach (kJ) i kilokaloriach (kcal) w przeliczeniu na 100 g lub 100 ml produktu. Dzięki niej dowiesz się, jaką kaloryczność ma produkt po który sięgasz. Wartość ta zależy, przede wszystkim od zawartości w produkcie tłuszczu, węglowodanów i białka. Nie tylko one są jednak źródłem kalorii ([tabela](#) w dalszej części artykułu).

Choć nie ma potrzeby przeliczania każdorazowo kaloryczności na podstawie zawartości poszczególnych składników odżywczych w produkcie, warto wiedzieć, które z nich dostarczą mniej, a które więcej kalorii. W [tabeli](#) przedstawiono współczynniki przeliczeniowe stosowane do obliczania wartości energetycznej.

Tłuszcz jest najbardziej kalorycznym składnikiem odżywczym – 1 g tłuszczu dostarcza 9 kcal, zaś 1 g białka i węglowodanów – 4 kcal. Do najbardziej energetycznych produktów zaliczamy tłuszcze jadalne: oleje, margaryny, masło oraz cukier rafinowany, miód.

### Współczynniki przeliczeniowe do obliczania wartości energetycznej (na 1 g)

białko	4 kcal (17 kJ)
węglowodany	4 kcal (17 kJ)
alkohole wielowodorotlenowe	2,4 kcal (10 kJ)
tłuszcz	9 kcal (37 kJ)
błonnik pokarmowy	2 kcal (8 kJ)
alkohol etylowy	7 kcal (29 kJ)
kwasy organiczne	3 kcal (13 kJ)
zamiennik tłuszczu typu salatrimy*	6 kcal (25 kJ)
erytrytol (alkohol wielowodorotlenowy)	0 kcal (0 kJ)

\*salatrim (mieszanka kortko- i długolącuchowych triacylogliceroli)

Porównując produkty pod względem kaloryczności pamiętaj, że:

- różne produkty mogą mieć tę samą wartość energetyczną w przeliczeniu na 100 g, ale konsumujesz inną ich ilość, a tym samym dostarczasz inną ilość kalorii,
- ta sama ilość kalorii może pochodzić z odmiennych składników odżywczych.

Ważne jest zatem, byś zwracał uwagę nie tylko na wartość energetyczną, lecz także na ilość spożywanego produktu oraz zawartość w nim składników odżywczych.

## SKŁADNIKI ODŻYWCZE

Wybierając produkty spożywcze, warto wziąć pod uwagę, poza wartością energetyczną, ilość składników odżywczych zawartą w żywności. W zależności od naszych potrzeb mogą to być np. produkty charakteryzujące się niższą zawartością tłuszczu czy też wyższą ilością witamin, błonnika.

Żeby ułatwić konsumentom dokonywanie wyborów i prawidłowe komponowanie posiłków opracowano do celów znakowania referencyjne wartości spożycia dla energii i składników odżywczych ([tabela](#)).

Wartość energetyczna / Składniki odżywcze	Referencyjne wartości spożycia
Wartość energetyczna	8400 kJ/2000 kcal
Tłuszcz	70 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	20 g
Węglowodany	260 g
Cukry	90 g
Białko	50 g
Sól	6 g

Źródło: Załącznik nr XIII część B do rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności (Dz. U. L 304 z 22.11.2011, str. 18-63).

Dane te odnoszą się do wartości energetycznej całodiennej diety na poziomie 2000 kcal dla osoby dorosłej. Możesz zatem sprawdzić, jaki procent referencyjnych wartości spożycia dostarczyła Ci spożyta przez Ciebie ilość danego produktu. Korzystanie z tych informacji ułatwi Ci prawidłowe skomponowanie codziennej diety.

**Pamiętaj jednak, że zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze zależne jest od wieku, płci, masy ciała i aktywności fizycznej, które są szczegółowo określone w normach żywienia, a referencyjne wartości spożycia traktuj jedynie orientacyjnie.**

Do celów znakowania opracowano też referencyjne wartości spożycia dla witamin i składników mineralnych ([tabela](#)).

Witaminy	Referencyjne wartości spożycia	Składniki mineralne	Referencyjne wartości spożycia
----------	--------------------------------	---------------------	--------------------------------

Witamina A (µg)	800	Potas (mg)	2000
Witamina D (µg)	5	Chlor (mg)	800
Witamina E (mg)	12	Wapń (mg)	800
Witamina K (µg)	75	Fosfor (mg)	700
Witamina C (mg)	80	Magnez (mg)	375
Tiamina (mg)	1,1	Żelazo (mg)	14
Ryboflawina (mg)	1,4	Cynk (mg)	10
Niacyna (mg)	16	Miedź (mg)	1
Witamina B <sub>6</sub> (mg)	1,4	Mangan (mg)	2
Kwas foliowy (µg)	200	Fluor (mg)	3,5
Witamina B <sub>12</sub> (µg)	2,5	Selen (µg)	55
Biotyna (µg)	50	Chrom (µg)	40
Kwas pantotenowy (mg)	6	Molibden (µg)	50
		Jod (µg)	150

Źródło: Załącznik nr XIII część A do rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności (Dz. U. L 304 z 22.11.2011, str. 18-63).

Jeżeli na etykiecie podane są informacje o witaminach i składnikach mineralnych, to musi być również informacja, w jakim procencie pokrywają one dzienne zapotrzebowanie dla osoby dorosłej.

