

OŚWIADCZENIA ŻYWIENIOWE I ZNAKOWANIE NAPOJÓW

Regina Wierzejska





Piramida Zdrowego Żywienia



Instytut Żywności i Żywienia 2009

ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA

(Instytut Żywności i Żywienia 2009)

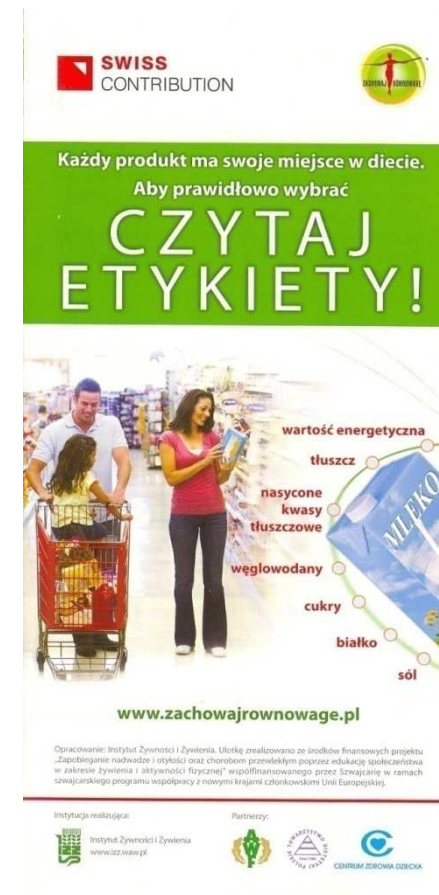
1. Dbaj o różnorodność spożywanego produktów.
2. Strzeż się nadwagi i otyłości, nie zapominaj o codziennej aktywności fizycznej.
3. Produkty zbożowe powinny być dla Ciebie głównym źródłem energii (kalorii).
4. Spożywaj codziennie co najmniej 2 duże szklanki mleka. Mleko można zastąpić jogurtem, kefirem, a częściowo także serem.
5. Mięso spożywaj z umiarem.
6. Spożywaj codziennie dużo warzyw i owoców.
7. Ograniczaj spożycie tłuszczów, w szczególności zwierzęcych, a także produktów zawierających dużo cholesterolu i izomery trans nienasyconych kwasów tłuszczowych.
8. Zachowaj umiar w spożyciu cukru i słodczy.
9. Ograniczaj spożycie soli.
10. Pij wystarczającą ilość wody.
11. Nie pij alkoholu.

10. Pij wystarczającą ilość wody.

Woda dostarczana jest organizmowi w postaci napojów oraz razem ze spożywanymi produktami i potrawami. Organizm nie może magazynować większej ilości wody i niedostateczna podaż płynów szybko może doprowadzić do odwodnienia, dlatego też należy pić często, w umiarkowanych ilościach. Zaleca się, aby wypijać co najmniej 2 l napojów dziennie. Uniwersalnym napojem, za pomocą którego można ugasić pragnienie jest woda. Natomiast należy ograniczać spożycie napojów słodzonych.



Akcja edukacyjna IŻŻ w sklepach Biedronka



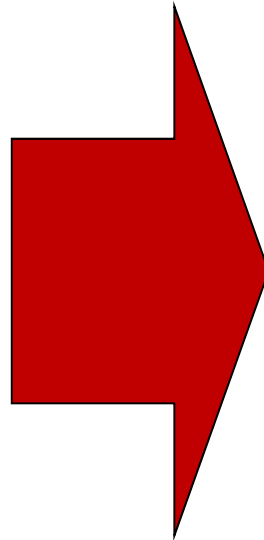


Nie ma przepisu, który mówi, że nazwę produktu (prawną, zwyczajową lub opisową) podaje się w głównym polu widzenia

"główne pole widzenia" oznacza pole widzenia opakowania, które konsument najprawdopodobniej zobaczy przy pierwszym spojrzeniu na produkt w momencie zakupu i które umożliwia konsumentowi natychmiastową identyfikację produktu, jeśli chodzi o jego charakter lub rodzaj, a w stosownych przypadkach o jego markę.



ale należy pamiętać, że oznakowanie nie może wprowadzać konsumenta w błąd !



jest pewien postęp ...



Co zaś łatwo dostrzegamy na froncie?





Sok winogronowy otrzymany z zagęszczonego soku 0,1%

PL - Napój niegazowany o smaku winogronowym.
Składniki: woda, cukier (D) i/lub syrop glukozowo - fruktozowy (G)**; regulator kwasowości: kwas cytrynowy; aromat, sok winogronowy otrzymany z zagęszczonego soku 0,1%, ekstrakt z karczuchu barwierskiego, substancje konserwujące: sorbinian potasu, benzoian sodu, przeciwutleniacz: askorbinowy.
** - D, G zależnie od zastosowanych surowców (patrz nadruk przy oznaczeniu daty).

GB - Grape flavoured still drink.
Ingredients: water, sugar (D) and/or glucose - fructose syrup (G)**; acidity regulator: citric acid flavour, grape juice from concentrate (0,1%), carthamus extract, preservatives: potassium sorbate, sodium benzoate, antioxidant: ascorbic acid.
** - D, G depending on the ingredients used (marked on the label next to the date).



Sok pomarańczowy z zagęszczonego soku pomarańczowego 4%

Składniki: woda, syrop fruktozowy, dwutlenek węgla, sok pomarańczowy z zagęszczonego soku pomarańczowego (4%), kwas (kwas cytrynowy), substancja konserwująca (sorbinian potasu), aromat, przeciwutleniacz (kwas askorbinowy), stabilizator (guma arabska), barwniki (E160e, karoteny).



Ekstrakt herbaty 0,004%

stewiolowe*, substancje konserwujące: sorbinian potasu, benzoian sodu, ekstrakt czarnej herbaty (0,004%).



aromatami, stabilizatory: E414, E445, barwnik:
karoteny, ziołowy sok cytrynowy (0,1%),
substancje słodzące: E952, E954, E951, E950,
przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja



Soki owocowe 20%



**przecier z mango (10%),
przecier z jabłek (5%),
soki z zagęszczonych soków z
jabłek (4%), pomarańczy (3%)
cytryn (2%),**


Razem = 24%

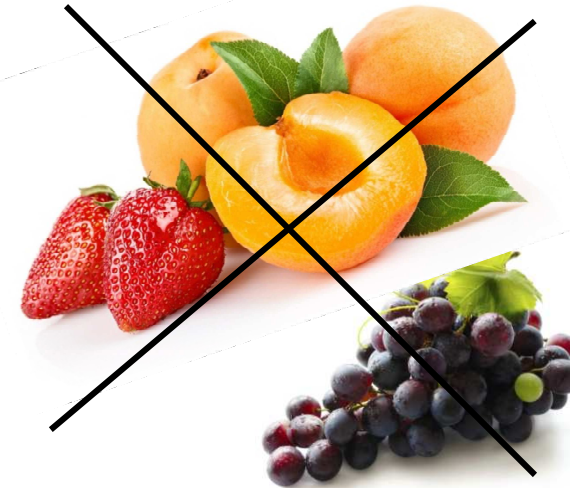


Soki owocowe i przecięry 20%

Dawne czasy

UKD 663.64:663,86

 POLSKI KOMITET NORMALIZACJI I MIAR	POLSKA NORMA	
	Napoje gazowane bezalkoholowe	
		PN-73 A-79032
		Zamiast PN-65/A-79032
		Grupa katalogowa XII (1 ¹)
Soft drinks Gaseous waters	Boissons sans alcool Eaux gazeuses	Безалкогольные напитки Газированные напитки



4.1. Opakowanie jednostkowe.

wanie lub nacinanie. Na etykietach nie wolno umieszczać rysunków owoców i warzyw, jeżeli napój nie jest produkowany z dodatkiem naturalnych soków owocowych lub warzywnych.

maj 2000

POLSKI KOMITET NORMALIZACYJNY	POLSKA NORMA	
	Napoje bezalkoholowe Terminologia	
	PN-A-79031	
		Zamiast: PN-93/A-79031
		ICS 01.040.67 67.160.20

2.8

napój bezalkoholowy owocowy

napój bezalkoholowy (2.1), w którym udział masowy soku owocowego wynosi nie mniej niż 20 % składu surowcowego, ze składnikami (2.16) i substancjami dodatkowymi dozwolonymi (2.17)

fruit base soft drink



Pasteryzowany, niegazowany napój o smaku jabłkowym
zawartość soku owocowego min. 20%. Łączna zawartość soku owocowego
rodzemia naturalnego z 100 Stewii. Składniki: woda, sok j

o smaku jabłkowym o zmniejszonej wartości
zawartość soku owocowego min. 20%. Produkt przeznaczony dla dzieci powyżej
Składniki: woda, sok jabłkowy z zagęszczonego soku jabłkowego (20%), cukier
Istotna składnica: glikozydy stewioloowe, aromat, ekstrakt z krokuza. Wartości
tłuszczowe nasycone – 0,1 g; błonnik – 0,1 g

NIE ZAWIERA SZTUCZNYCH SŁODZIKÓW

bez konserwantów

BEZ
SUBSTANCJI
KONSERWUJĄCYCH

BEZ
KONSERWANTÓW
I SUBSTANCJI
SŁODZĄCYCH*

Przed otwarciem wystrząsnąć.
*wymienionych w rozporządzeniu
PE i Rady (WE) nr 1333/2008

BEZ KONSERWANTÓW

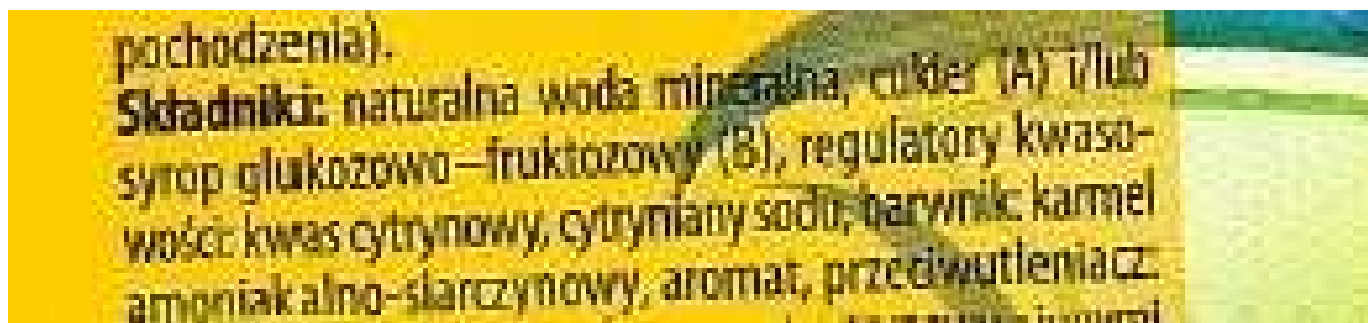
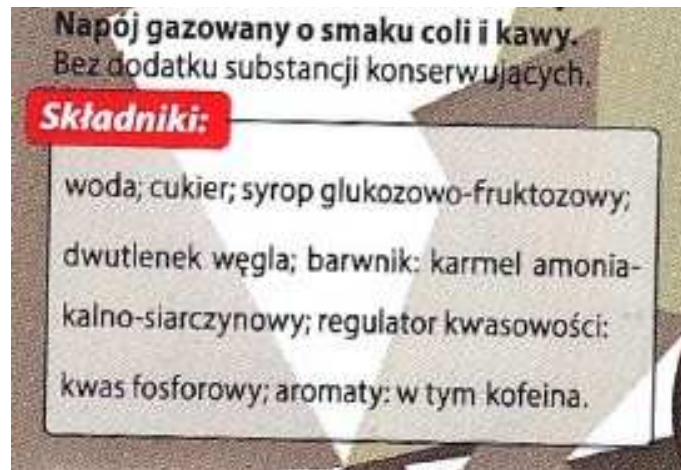
Bez sztucznych słodzików i konserwantów

Siti
**ORAN
ZADA**
czerwona

NIE ZAWIERA
KONSERWANTÓW
...

IDEALNIE
SŁODKA...

Cukry w składzie napojów



Zawartość glukozy, fruktozy i sacharozy w wybranych napojach typu soft drink

IWONA TRACZYK

Content of glucose, fructose and sucrose in selected soft drinks

MACIEJ BILEK^{1/}, KINGA STAWA

SPOŻYCIE NAPOJÓW SŁODZONYCH A WYBRANE CHOROBY ŻYWIENIOWOZALEŻNE

Wyniki. Nie stwierdzono zawartości cukrów w b
Sumaryczna zawartość t
i wynosiła od 3,08 g/1
do 11,51 g/100 ml w markowym napoju gazowanym typu cola.

WHO (34). Oznacza to, że przeciętna dieta o zawartości 2000 kcal powinna zawierać nie więcej niż 50 g cukru dodanego dziennie. Taka ilość cukru znajduje się w 100-150 ml niektórych napojów gazowanych typu lemoniada dostępnych na polskim rynku.

Poważnym źródłem cukru w diecie były także soki owocowe, które

Wnioski. Producenci badanych napojów wywiązują się z deklarowanych zawartości cukrów dodanych, które konsument odnajduje na etykietach.

Wzrastające spożycie napojów typu soft drink wskazuje na konieczność uwzględniania zawartych w nich cukrów dodanych jako istotnej części

ych napojach typu soft drink

443

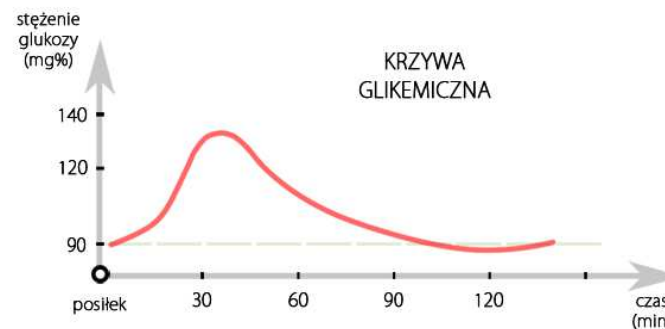
W większości badanych produktów dominującą w składzie substancją słodzącą była sacharoza, której nie stwierdzono tylko w jednym z badanych napojów

czym [8, 24, 25]. Tymczasem nie wszystkie etykiety badanych napojów można uznać za jasne i czytelne. Przykładowo na etykietach napojów izotonicznych

Oświadczenie (rozporządzenie Nr 536/2013)- trochę zaskakujące

fruktoza – spożywanie żywności zawierającej fruktozę prowadzi do niższego wzrostu poziomu glukozy we krwi w porównaniu z żywnością zawierającą sacharozę lub glukozę

Aby oświadczenie mogło być stosowane, **należy glukozę lub sacharozę zastąpić fruktozą** w żywności lub napojach słodzonych cukrem, tak aby zawartość glukozy lub sacharozy w tej żywności lub napojach została zmniejszona o co najmniej 30%



WYTWÓRNIA
WOD GAZOWANYCH „*Krystynka*”
J. KURBINSKI i T. TYBURSKI
Sopot, 20 Października 668 Tel. 512-88

Niezapomnij
Oranzada

na czystym cukrze
o smaku pomarańczowym bezkwasowym

Poj. 0,33 l Cena zł 1,60

I II III IV V VI VII VIII IX X XI XII

PN-80/A-79032

oranzada

Napój gazowany słodzony
sztucznie aromatyzowany
Ekstrakt 7

„Sch” Blaszki
WWG I RP

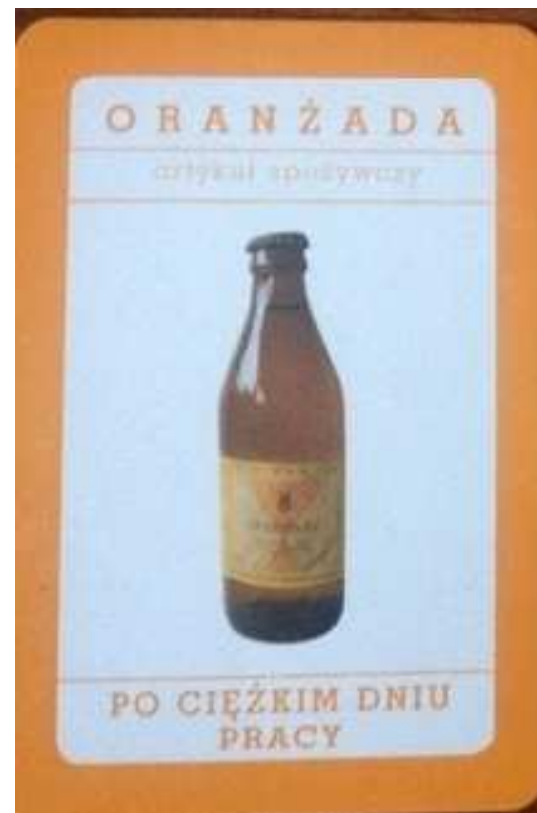
wyborowa

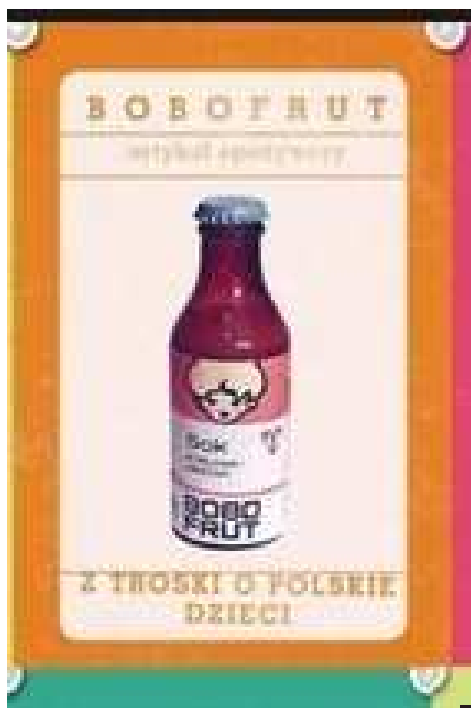
Poj. 0,33 l sztucznie barwiona Cena 2,40 zł

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31



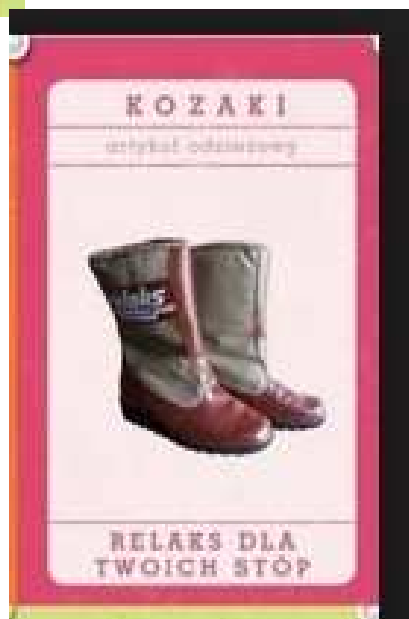
INSTYTUT
PAMIĘCI
NARODOWEJ





Wykwintny owoc
pracy polskich
naukowców

Wykwintny owoc



Tytuły publikacji naukowych w ostatnich latach

Fructose toxicity

Tappy L., *Curr. Opin. Clin. Nutr. Metab.Care*, **2012**, 15, 357-61

„Toxic” effects of sugar. Should we be afraid of fructose?

Tappy L., *BMC Biology*, **2012**, 10, 42

Fructose and risk of cardiometabolic disease

Bray G., *Curr. Atheroscler. Rep.*, **2012**, 14, 6, 570

Is fructose bad for you?

Harv Health Lett., **2007**, 32, 7, 3

Fruktoza w przetwórstwie żywności. Kontrowersje dietetyczne.

Wierzejska R. *Przem. Spoż.*, **2015**, 1

Panel ekspertów podkreślił, że duże spożycie fruktozy > 50 g może prowadzić do dyslipidemii, insulinoporności i wzrostu brzusznej tkanki tłuszczowej

Średnie spożycie fruktozy w Europie i w USA wynosi 50-75 g

W związku z tym problemem dietetycznym może być spożycie takiej ilości fruktozy, która przynosi korzyści - ale nie powoduje jeszcze ryzyka

Sugar-Sweetened Beverages and Obesity among Children and Adolescents: A Review of Systematic Literature Reviews.

Keller A^{1,2}, Bucher Della Torre S¹.

⊕ Author information

Abstract

BACKGROUND: The prevalence of overweight and obesity among children and adolescents has increased worldwide and has reached alarming proportions. Currently, sugar-sweetened beverages (SSBs) are the primary source of added sugar in the diet of children and adolescents. Contradictive findings from studies and reviews have fueled an endless debate on the role of SSBs in the development of childhood obesity.

OBJECTIVES: The primary aim of the present review of reviews was to assess how review- and study-level methodological factors explain conflicting results across reviews and meta-analyses by providing an up-to-date synthesis of recent evidence regarding the association between SSB consumption and weight gain, overweight, and obesity in a population of 6-month-old to 19-year-old children and adolescents. The secondary aim was to assess the quality of included reviews using the Assessment of Multiple SysTemAtic Reviews (AMSTAR) measurement tool.

METHODS: Systematic literature reviews and meta-analyses were included. The literature search was performed through the platforms Pubmed/Medline, Cinahl, and Web of Knowledge.

RESULTS: Thirteen reviews and meta-analyses were included. Nine reviews concluded that there was a direct association between SSBs and obesity in children and adolescents and four others did not. The quality of the included reviews was low to moderate, and the two reviews with the highest quality scores showed discrepant results.

CONCLUSIONS: The majority of reviews concluded that there was a direct association between SSB consumption and weight gain, overweight, and obesity in children and adolescents. However, recent evidence from well-conducted meta-analyses shows discrepant results regarding the association between SSB and weight gain, overweight, and obesity among children and adolescents. Improving methodological quality of studies and reviews as well as ensuring responsible conduct of research and scientific integrity is essential for the provision of objective results.

PMID: 26258560 [PubMed - in process] PMCID: PMC4529053 [Available on 2016-08-01]



Sugar-sweetened and artificially-sweetened beverages in relation to obesity risk.

Pereira MA¹.

⊕ Author information

Abstract

The goal of this review was to critically evaluate the scientific evidence in humans on the potential effect of sweetened beverages on weight gain and risk of obesity in youth and adults. Two categories of these beverages were reviewed. Sugar-sweetened beverages (SSBs) include soft drinks, colas, other sweetened carbonated beverages, and fruit drinks with added sugar. Artificially sweetened beverages (ASBs), also referred to as non-nutritive sweetened beverages, are marketed and used as a replacement for SSBs for those who want to reduce sugar and caloric intake. The totality of evidence to date demonstrates a pattern across observational and experimental studies of an increased risk of weight gain and obesity with higher intake of SSBs. However, it remains difficult to establish the strength of the association and the independence from other potentially confounding factors. The primary reason for unclear conclusions regarding the robustness of any effect of SSBs is due to the heterogeneity and methodologic limitations of both observational and experimental studies on this topic. Although some observational studies have suggested that ASBs may cause increased risk of obesity and cardiometabolic diseases, there is no clear mechanism for this pathway, and the epidemiologic studies are highly inconsistent. An important issue with the observational studies on ASBs and obesity or disease risk is reverse causality bias, with higher-quality studies demonstrating this possibility. The field needs higher-quality experimental studies in humans, with relevant direct comparisons between sweetened beverages and their sweetened solid-food alternatives.

© 2014 American Society for Nutrition.



Wartość odżywcza	w 100 ml	w porcji 250 ml	% RI w porcji (250 ml)
Wartość energetyczna	154 kJ/ 36 kcal	385 kJ/ 90 kcal	5 %
Tłuszcz	<0,5 g	<0,5 g	<1 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	0 g	0 g	0 %
Węglowodany	8,9 g	22 g	9 %
w tym cukry	8,7 g	22 g	24 %
Białko	<0,5 g	<0,5 g	<1 %
Sól*	0,02 g	0,05 g	1 %

RI (reference intake) = Referencyjna wartość spożycia dla przeciętnej osoby dorosłej (8400 kJ/2000 kcal)

* Zawartość soli wynika wyłącznie z obecności naturalnie występującego sodu.

Opakowanie 1,5 l zawiera 6 siodomównych

Wartość odżywcza:	100 ml syropu merozcieńczonego:	1 szklanka napoju (200 ml)
WARTOŚĆ ENERGETYCZNA	1377 kJ 324 kcal	275 kJ 65 kcal
WĘGLOWODANY	81 g	16 g
W TYM CUKRY	76 g	15 g
WITAMINA C	60 mg (75% RWS*)	12 mg (15% RWS*)

* RWS - referencyjna wartość spożycia
Zawiera znikome ilości tłuszczu (w tym kwasów tłuszczowych nasyconych), białka i soli.

znikoma ilość tłuszczu $\leq 0,5\text{g}/100\text{ ml}$,
 kwasów tłuszczowych nasyconych $\leq 0,1\text{ g w }100\text{g}$
 soli $\leq 0,0125\text{ g w }100\text{g}$

OŚWIADCZENIA



* Napój o obniżonej zawartości cukru w porównaniu do standardowego napoju słodzonego cukrem.

MR MAX. Napój niegazowany o smaku jabłka, nie posiadający wartości energetycznej*. Zawiera substancje słodzące.

W porównaniu do produktu nie zawierającego glikozydów stewiolowych


**OWOCE
SĄ ŹRÓDŁEM WITAMIN
ZAWARTA W NASZYM
NEKTARZE
WITAMINA C**





**WSPIERA
FUNKCJONOWANIE UKŁADU
ODPORNOŚCIOWEGO**

ZDROWIE

**BOGACTWO BŁONNIKA,
WITAMIN A I C**



**WITAMINA A POMAGA
ZACHOWAĆ ZDROWĄ SKÓRĘ**

 = 

SZKLANKA SOKU
VEGA** **2 PORCJE
WARZYW
I OWOCÓW**

**** 250 ml**

**ŹRÓDŁO
WITAMINY C**

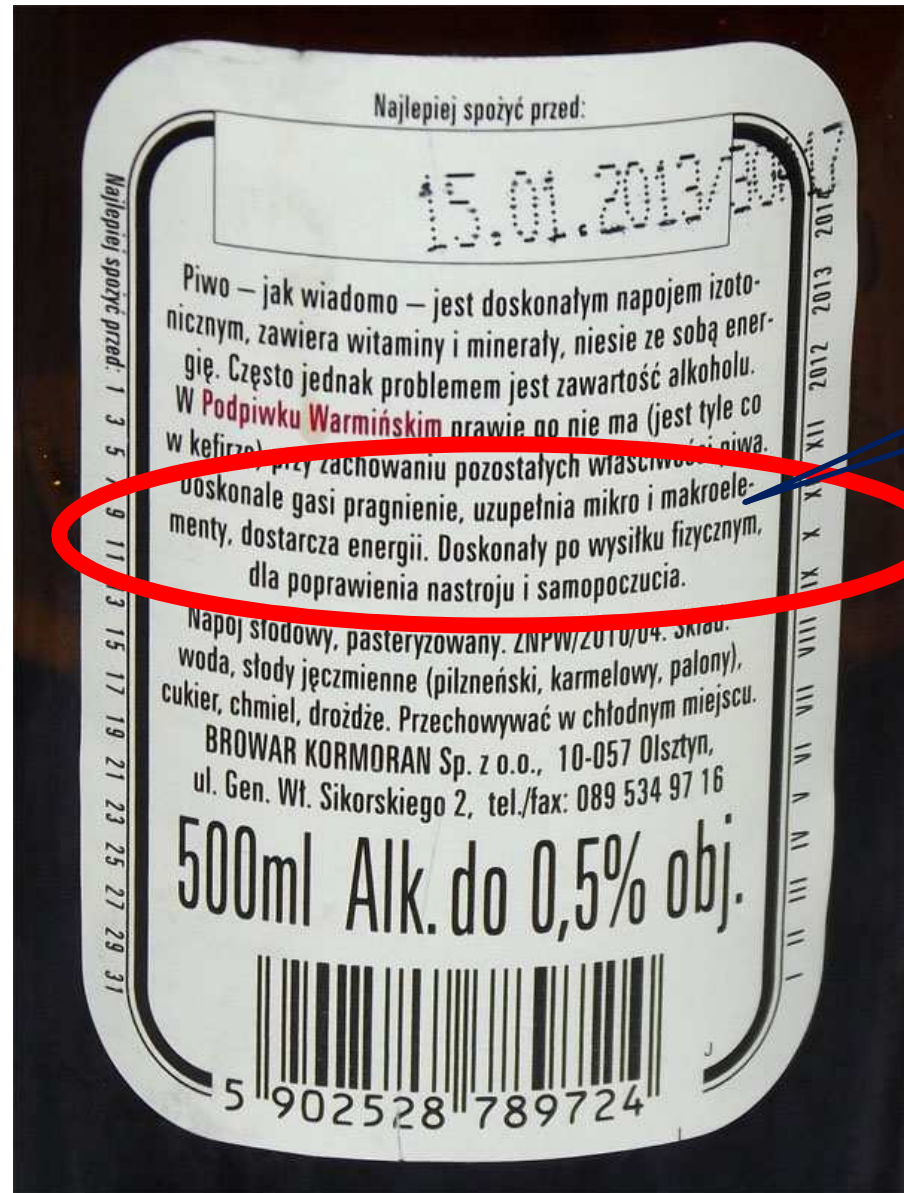
**KOCHAJ ZDROWIE
KOCHAJ ŻYCIE**



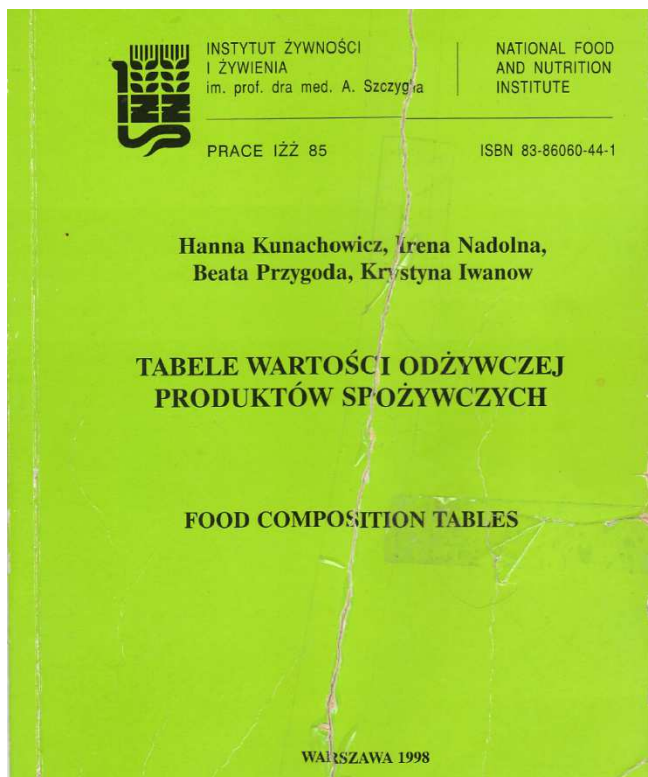
witamina

MEGA dawka wit. C





znaczy to samo, co źródło



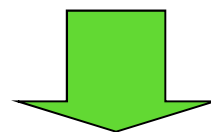
Witamina C

Sok jabłkowy 2 mg/100 ml

Sok z czarnej porzeczki 23 mg/100 ml

Sok pomarańczowy 43 mg/100 ml

Przy dodatku soku pomarańczowego do
napoju w ilości 20% dostarczy on
11% RWS/100 ml



spełni oświadczenie „**źródło witaminy C**”

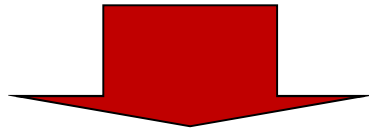
(7,5% RWS/100 ml)

Można pisać „**naturalne źródło witaminy C**”

INNE BRZMIENIE OŚWIADCZEŃ

W preambule do rozporządzenia Nr 432/2012

...w przypadku gdy oświadczenia mają dla konsumenta taki sam sens jak oświadczenia dopuszczone, ponieważ wskazują na taki sam związek ze zdrowiem oświadczenia te powinny podlegać takim samym warunkom stosowania jak oświadczenia dopuszczone



Oświadczenia nie mogą być mocniejsze

TURBO DOWN
PUCH O
WZMOGNIONYM
DZIAŁANIU



 Columbia

ams

The image shows a billboard advertisement for Columbia TurboDown jackets. The billboard features the text 'TURBO DOWN' in large blue letters, followed by 'PUCH O WZMOGNIONYM DZIAŁANIU' in smaller black letters. To the right of the text is a photograph of a man wearing a blue puffy jacket. Below the text and image is the Columbia logo and brand name. The billboard is mounted on a structure, and a sign with the letters 'ams' is visible below it.

GŁÓWNE SKŁADNIKI MINERALNE - całkowita suma 709 mg/l

KATIONY		ANIONY	
Wapń Ca^{2+}	114,5	Wodorowęglany HCO_3^-	488,1
Magnez Mg^{2+}	23,1	Krzemionka SiO_2	36,0
Sód Na^+	12,7	Chlorki Cl^-	8,5
Potas K^+	5,4	Fluorki F^-	0,3

pH 7,4 ± 0,2

Wapń to główny budulec kości i zębów. Utrzymuje właściwą krzepliwość krwi.

Magnez poprawia przemianę materii, funkcjonowanie mięśni oraz układu nerwowego i krwionośnego.

Naturalna woda mineralna nienasycona dwutlenkiem węgla, średniozmineralizowana. Odpowiednia dla diety ubogiej w sód. Wydobytą w Nałęczowie z ujęcia Antopol I.

Woda poddawana procesowi napowietrzania i filtracji. Badana przez Laboratorium BP i UT Szpitala Uzdrowiskowej „Balneoprojekt”.

Infolinia: 0-801-361-391

KOSZT POŁĄCZENIA = 1 IMPULS TARYFY LOKALNEJ

Producent:





Wapń utrzymuje właściwą krzepliwość krwi

Wapń przyczynia się do prawidłowego krzepnięcia krwi

Magnez poprawia przemianę materii

Magnez przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego

Magnez poprawia funkcjonowanie mięśni

Magnez pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni



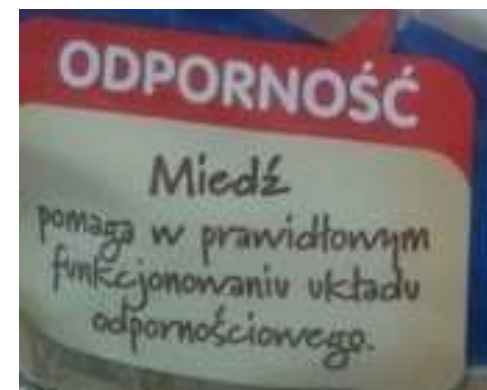
„witamina C wspomaga odporność”

okay 😊

Oświadczenie z wykazu

„witamina C pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego”





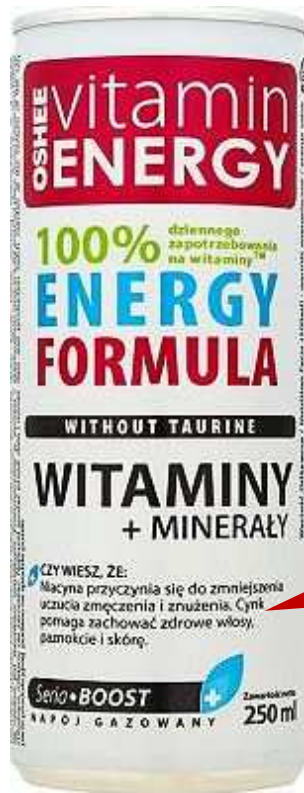


Dbanie o siebie to krew, pot i łyż?

Zapomnij o tym i po prostu ciesz się codzienną troską o swoje ciało, przyjemnym zmęczeniem po intensywnym treningu, dobrym samopoczuciem przy zdrowej diecie.

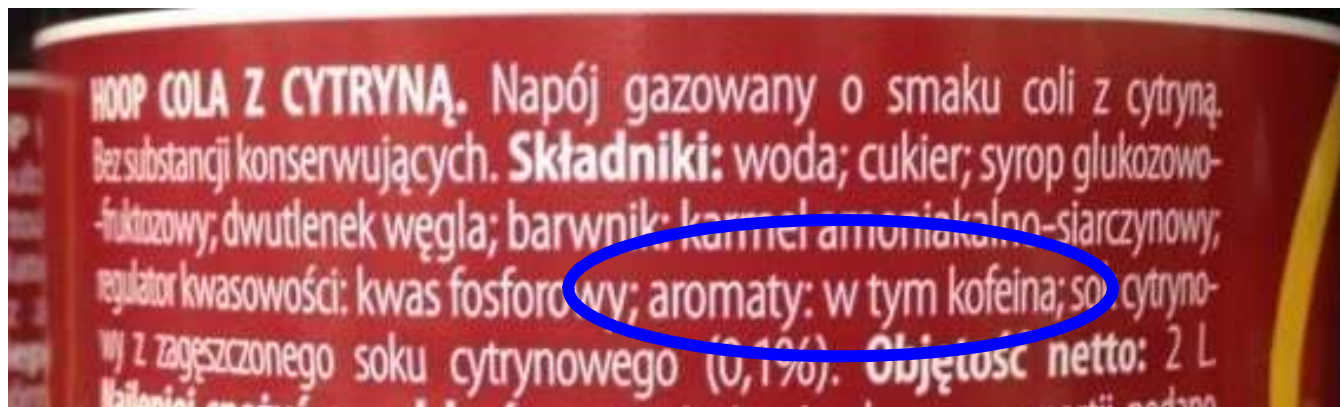
CLIC pomaga w Twojej trosce o zgrabną sylwetkę. Jak to robi? Zupełnie przy okazji! Pijesz smaczny napój i przy okazji dostarczasz organizmowi porcję L-karnityny - doskonałego spalacza tłuszczu.

Rola edukacyjna opakowań



Czy wiesz, że: niacyna ...
cynk...

Czy wiesz, że w batonikach NESTLÉ CHOCAPIC zawarty jest wapń,
który jako element zbilansowanej diety i zdrowego stylu życia,
jest potrzebny dla prawidłowego wzrostu i rozwoju kości u dzieci?



PL TIGER Energy Drink - jest polecany szczególnie sportowcom, menadżerom, kierowcom oraz studentom w okresie wzmożonego wysiłku psychicznego i fizycznego: • zwiększa wydajność organizmu • podnosi koncentrację • przyspiesza metabolizm • poprawia samopoczucie. Tiger to siła i energia. Skład: woda, sacharoza, kwas cytrynowy - regulator kwasowości, dwutlenek węgla, lauryna (400 mg/100 ml), cytrynian sodu - regulator kwasowości, kofeina (32 mg/100 ml), inozytol (20 mg/100 ml), aromat identyczny z naturalnym, barwnik - karmel amoniakalny, witaminy: niacyna, kwas pantotenowy, witamina B6, ryboflawina, witamina B12. Niezalecany dla dzieci, kobiet w ciąży i karmiących.

Kofeina dodawana jest do żywności jako:

- aromat**
- substancja o działaniu fizjologicznym**

**Przepisy prawa żywnościowego regulują dodatek kofeiny
tylko w celach aromatyczno-smakowych**

(rozporządzenie UE nr 872/2012 z dnia 1 października 2012 r. w sprawie przyjęcia wykazu substancji aromatycznych)

Pozytywna opinia EFSA – ale brak w wykazie Komisji

Spożycie kofeiny w dawce co najmniej 75 mg
zwiększa czujność, skupienie uwagi (wydolność umysłową)
Produkt musi zawierać co najmniej 75 mg kofeiny w porcji

Spożycie kofeiny w ilości 3-4 mg/kg m.c. na przynajmniej
godzinę przed wysiłkiem fizycznym powoduje wzrost
wytrzymałości i zmniejsza odczucie zmęczenia

I II III IV V VI VII VIII IX X XI XII

1 3 5 7 9 11 13 15 17 19 21 23 25 27 29 31

Spolem

**QUICK
COLA**

ZGG

NAPOJ DLA DOROSŁYCH, ZAWIERA KOFEINĘ
I KWAS FOSFOROWY

POJ. 0,33 CENA 2,4

NAPOJ GAZOWANY, SŁODZONY
Z DODATKIEM NATURALNYCH SUBSTANCJI
SMAKOWO-AROMATYCZNYCH
E-300-305
PH 78/A-79032

"Spolem" WSS Oddz. Gdynia.

**POLO
COCKTA**

**KRZEPI
LEPIJ NIZ CUKIER**

ZNAJDZIESZ W SKLEPACH

Spolem

NAPOJ GAZOWANY SŁODZONY Z DODATKIEM NATURALNYCH
SUBSTANCJI SMAKOWO-AROMATYCZNYCH. BARWIONY
ZAWIERA KOFEINĘ

Czy sformułowanie „energetyzujący” jest
oświadczeniem ?

- żywieniowym (dotyczy energii)
- zdrowotnym (dotyczy wpływu na organizm)



EFSA nie wydał pozytywnej opinii co do oświadczenia

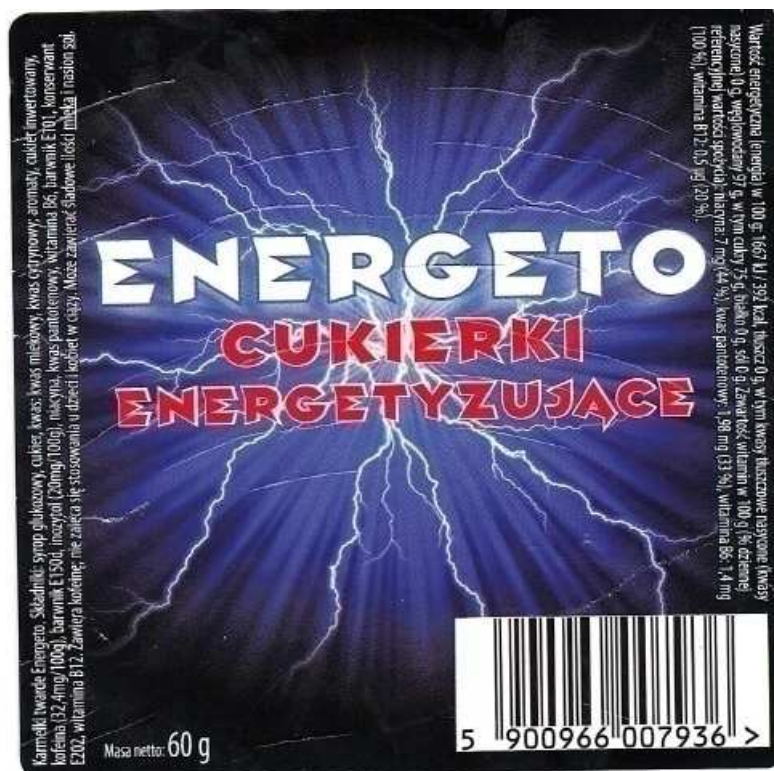
**„napoje gazowane z kofeiną, w tym energy drink
wzmacniają wydolność poznawczą”**

**„tauryna opóźnia zmęczenie lub wzmacnia wydolność
fizyczną”**

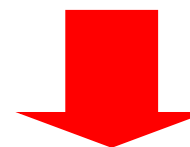
Nowe opakowania nie zawierają dawnych informacji



...ale pojawiły się inne, że „produkt doceniają wybitni sportowcy, kierowcy i studenci” 😊



Zawartość kofeiny 32 mg/100g



w jednym cukierku < 2 mg

w całym opakowaniu 19 mg

Szklanka herbaty 15- 40 mg kofeiny



-kopia-

INSTYTUT ŻYWNOŚCI I ŻYWIENIA
im. prof. dr med. Aleksandra Szczygła
NATIONAL FOOD AND NUTRITION INSTITUTE
REGON 000288478
NIP 525-000-89-10

Centrala tel.: (22) 55 09 771 • Dyrektor tel.: (22) 842 21 71 • FAX: (22) 842 11 03 □ (22) 842 37 42
ul. Powsińska 61/63 — 02-903 Warszawa
www.izz.waw.pl

L.dz.: *D-407/2/2011* Warszawa, dnia *05.04.2011 r.*

Przemysław Biliński
Główny Inspektor Sanitarny
ul. Targowa 65
03-729 Warszawa

2011-04-06
GŁÓWNY INSPEKTORAT SANITARNY
03-729 Warszawa
ul. Targowa 65

W odpowiedzi na pismo z dnia 16 marca 2011 znak: GIS-ŻP-4212-51-1/PM/11 o wydanie opinii dotyczącej bezpieczeństwa spożywania środków spożywczych zawierających kofeiny, w szczególności napojów energetyzujących Instytut Żywności i Żywienia uprzejmie

Wątpliwości Instytutu budzi obecność na rynku polskim napojów energetyzujących zawierających w składzie alkohol, co wcześniej miało miejsce w USA.

Badanie w 2011 r. (w sieci Tesco)

Public Health Nutr. 2015 Jul 9;1-10. [Epub ahead of print]

How many foods in the UK carry health and nutrition claims, and are they healthier than those that do not?

Kaur A¹, Scarborough P¹, Matthews A¹, Payne S², Mizdrak A¹, Rayner M¹.

⊕ Author information

Abstract

OBJECTIVE: The present study aimed to measure the prevalence of different types of health and nutrition claims on foods and non-alcoholic beverages in a UK sample and to assess the nutritional quality of such products carrying health or nutrition claims.

DESIGN: A survey of health and nutrition claims on food packaging using a newly defined taxonomy of claims and internationally agreed definitions of claim types.

SETTING: A national UK food retailer: Tesco.

SUBJECTS: Three hundred and eighty-two products randomly sampled from those available through the retailer's website.

RESULTS: Of the products, 32 % (95 % CI 28, 37 %) carried either a health or nutrition claim; 15 % (95 % CI 11, 18 %) of products carried at least one health claim and 29 % (95 % CI 25, 34 %) carried at least one nutrition claim. When adjusted for product category, products carrying health claims tended to be lower in total fat and saturated fat than those that did not, but there was no significant difference in sugar or sodium levels. Products carrying health claims had slightly higher fibre levels than products without. Results were similar for comparisons between products that carry nutrition claims and those that do not.

CONCLUSIONS: Health and nutrition claims appear frequently on food and beverage products in the UK. The nutrient profile of products carrying claims is marginally healthier than for similar products without claims, suggesting that claims may have some but limited informational value. The implication of these findings for guiding policy is unclear; future research should investigate the 'clinical relevance' of these differences in nutritional quality.

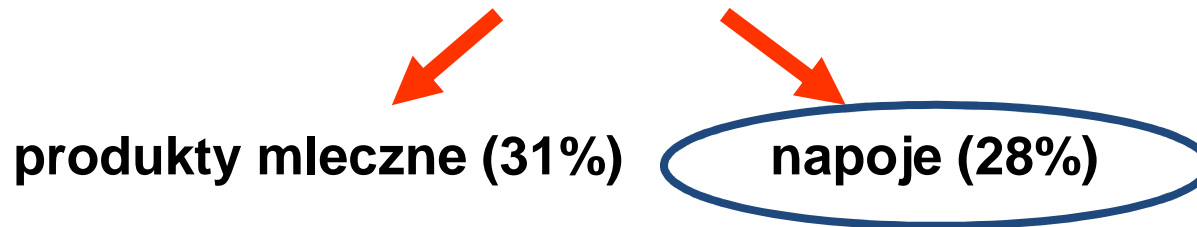
KEYWORDS: Food labelling; Health claims; Nutrition claims

PMID: 26156990 (PubMed) as supplied by publisher

Wśród 382 produktów – 123 zawierały oświadczenia

- 111 produktów zawierało oświadczenia żywieniowe (29% produktów)
- 56 produktów zdrowotne (15% produktów)

Oświadczeniami żywieniowymi i/lub zdrowotnymi
najczęściej oznakowane były



Spośród oświadczeń żywieniowych dominowały informacje o tłuszczu,
potem o obecności owoców i warzyw

Najwięcej jest oświadczeń o składnikach, których duże
spożycie jest niekorzystne (tłuszcz, cukier, sól)

Mniej jest o składnikach korzystnych (błonnik, białko)



DZIENNIK USTAW RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ

Warszawa, dnia 28 sierpnia 2015 r.

Poz. 1256

ROZPORZĄDZENIE MINISTRA ZDROWIA¹⁾

z dnia 26 sierpnia 2015 r.

w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach

Na podstawie art. 52c ust. 6 ustawy z dnia 25 sierpnia 2006 r. o bezpieczeństwie żywności i żywienia (Dz. U. z 2015 r. poz. 594) zarządza się, co następuje:

§ 1. 1. Grupy środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty są określone w załączniku nr 1 do rozporządzenia.

2. Wymagania, jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w jednostkach systemu oświaty, są określone w załączniku nr 2 do rozporządzenia.

§ 2. Rozporządzenie wchodzi w życie z dniem 1 września 2015 r.

Minister Zdrowia: *M. Zembala*

Sklepiki szkolne zmieniają swoje menu! Od września napój orkiszowy i bułeczka razowa z wędliną

Newsweek.pl > Polska

Podziel się

**Walka z tłuszczem. Odchudzona oferta
szkolnych sklepików**



Produkty dozwolone

13. Naturalna woda mineralna nisko- lub średniozmineralizowana, woda źródłana i woda stołowa, w opakowaniach jednostkowych.

14. Inne napoje przygotowywane na miejscu bez dodatku cukrów i substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008:

- 1) herbata, w tym z: owocami, mlekiem lub napojami zastępującymi mleko, czyli napojem: sojowym, ryżowym, owsianym, kukurydzianym, gryczanym, orzechowym lub migdałowym; dozwolone jest słodzenie naturalnym miodem pszczelim;
- 2) napary owocowe z naturalnym aromatem, w tym z owocami; dozwolone jest słodzenie naturalnym miodem pszczelim;
- 3) kawa zbożowa, w tym z: mlekiem lub napojami zastępującymi mleko, czyli napojem: sojowym, ryżowym, owsianym, kukurydzianym, gryczanym, orzechowym lub migdałowym; dozwolone jest słodzenie naturalnym miodem pszczelim.

Warszawa: źródło z wodą w każdej stołecznej szkole

Wszystkie szkoły miejskie w Warszawie otrzymają tzw. źródła. Na początek będą zamontowane w trzydziestu placówkach. Chodzi o to, aby dzieci nie piły słodzonych napojów i nie musiały przynosić do szkoły własnej wody.



**Wymagania prawne „działają”
najskuteczniej**



Produkty zawierające barwniki: E 102, 104, 110, 122, 124, 129 – obowiązkowa informacja

„barwnik może mieć szkodliwy wpływ na aktywność i skupienie uwagi u dzieci”





KONFERENCJA

Ogólnopolskiego Centrum Dietetyki Instytutu Żywności i Żywienia
pt. „Tłuszcze w żywieniu człowieka – w poszukiwaniu prawdy”
16 października 2015 r.

10.10 – 10.30 **Tłuszcze nasycone czy nienasycone? Koniec debaty. Czas na wdrożenia**
prof. Wiktor B. Szostak (Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa)

10.30 – 10.50 **Temat wagi ciężkiej – czyli tłuszcze w onkologii, jakie, ile, kiedy i dla kogo?”**
lek. med. Aleksandra Kapala (Centrum Onkologii Instytut, Warszawa)

12.30 – 12.50 **Masło kontra margaryna, czym smarować?**
prof. Elżbieta Bartnikowska (Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego, Warszawa)

14.55 – 15.15 **Charakterystyka odżywcza wieprzowiny – aktualizacja poglądów**
dr inż. Dariusz Lisiak (Instytut Biotechnologii Przemysłu Rolno-Spożywczego, Poznań)

15.35 – 15.55 **Mięso drobiowe i jaja jako źródło tłuszczu w diecie**
dr inż. Ewa Polawska (Instytut Genetyki i Hodowli Zwierząt PAN, Jastrzębiec)

11.20 – 12.30 **Przerwa na kawę (konferencja prasowa)**

Pokaz kulinarny beztłuszczowego gotowania Karola Okrasy
Tłuszcz w kuchni - „Okrasa!” - smak czy zdrowie?



Gotowanie na ekranie



Wywiad z Robertem Lewandowskim: "Nie zdawałem sobie sprawy, co się dzieje"



W telewizjach śniadaniowych mówiono o tym, czym się pan odżywia, żeby strzelać po pięć goli.

- We wtorek to akurat było późno. Wszystko jadłem na stadionie. Nie było mi łatwo zasnąć. Wiadomo - mecz, stres. Rano Ania zapytała mnie, czy na pewno wiem, co się stało poprzedniego wieczoru. Nie potrafiłem jej odpowiedzieć. Za bardzo nie wiedziałem, jaki jest dzień, co mnie czeka. Wszystko dochodzi do mnie bardzo powoli. Wiem, że z jednej strony powinienem się rozluźnić po ostatnim gwizdku, a z drugiej - wiem, co mnie czeka w tym sezonie. Śniadaniem się nie przejmuję. Tortilla z bananem? Na blogu Ani wszystko jest. W dzisiejszym świecie z odżywianiem nie ma żartów, nie oszukujmy się, nie cofniemy się o dwadzieścia lat, kiedy wszystko było naturalne. Teraz trzeba szukać dobrych rzeczy i z czasem przynosi to efekt. Ania w tym siedzi na co dzień, cieszę się, że o to dba.