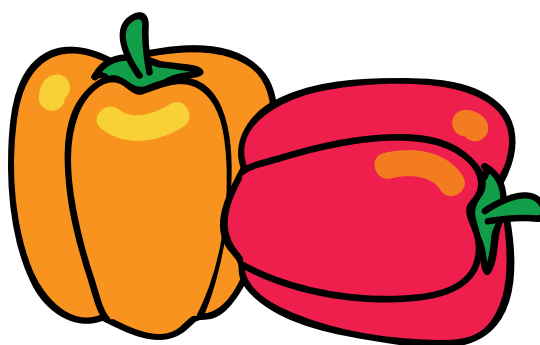
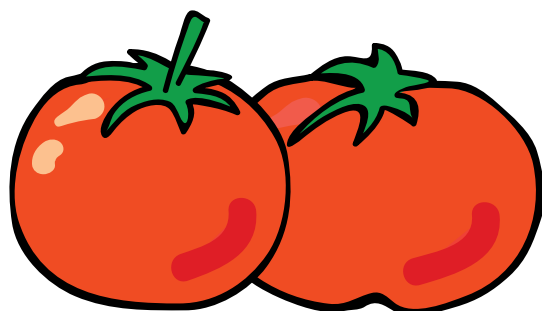
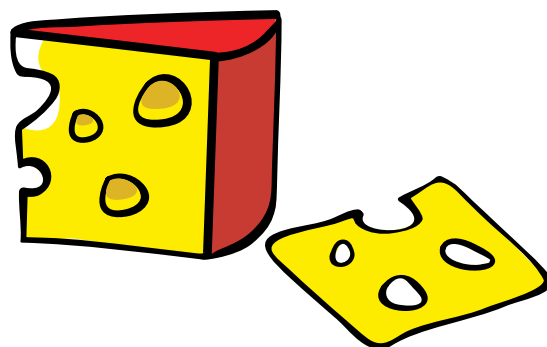
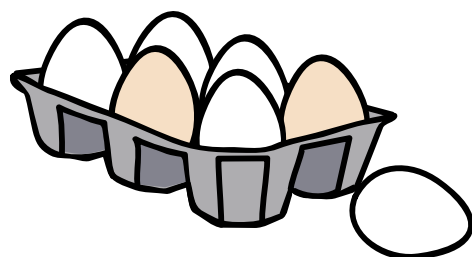
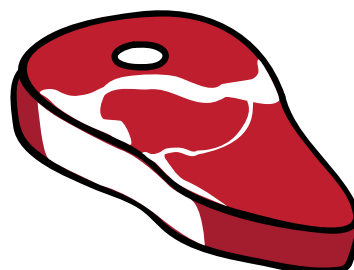
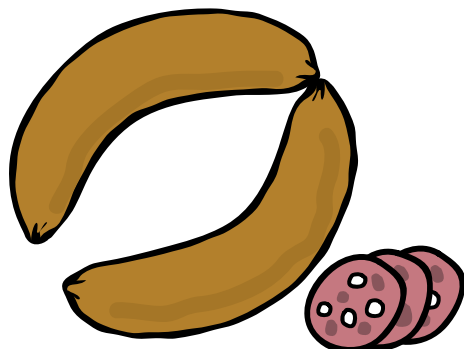
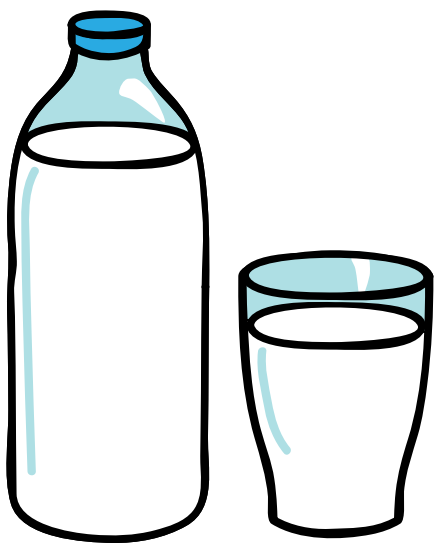
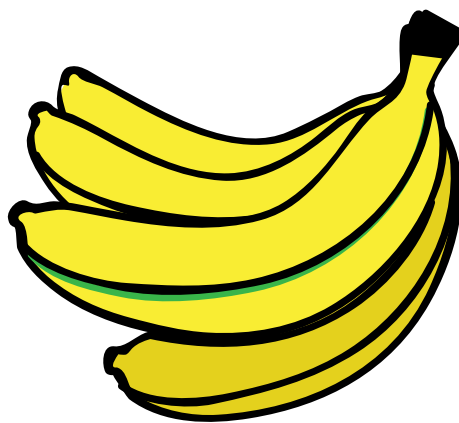
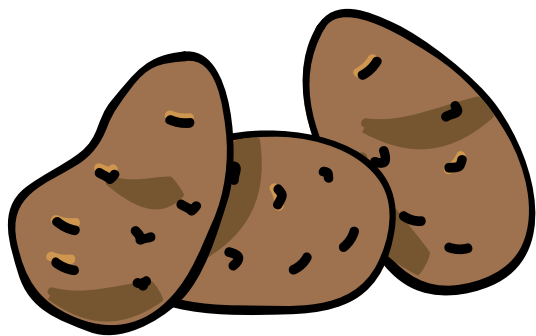
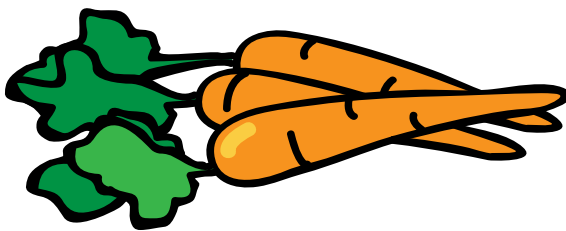
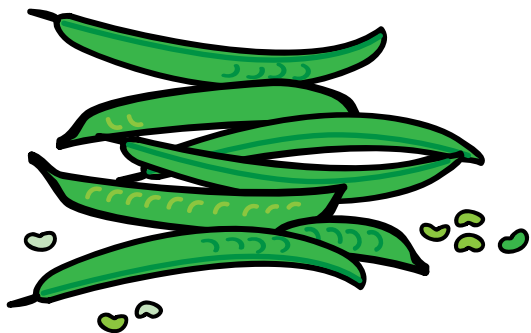




# Produkty żywnościowe





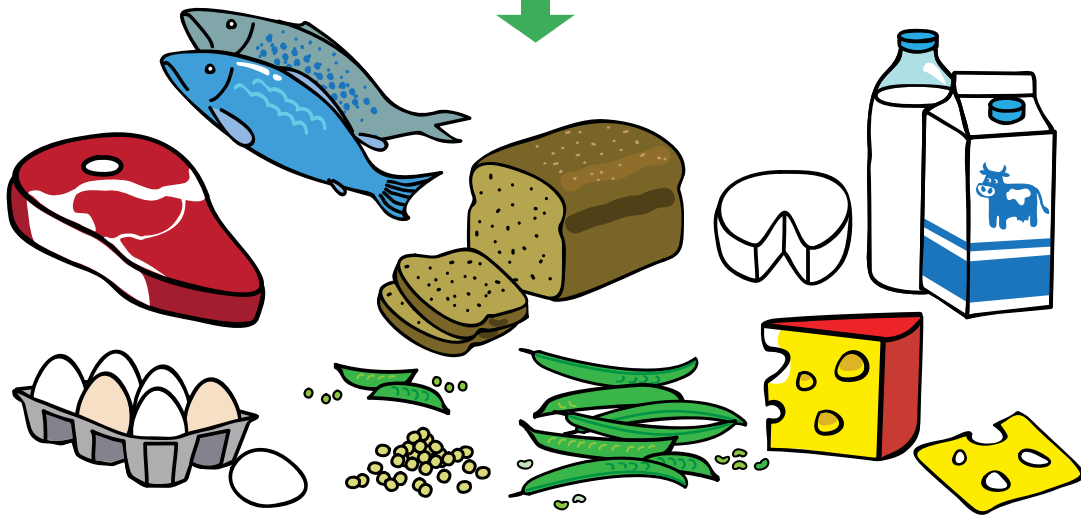


# Składniki odżywcze

## BIAŁKA



Podstawowy materiał budulcowy



## CUKRY (WĘGLOWODANY)



Główny materiał energetyczny





# TŁUSZCZE



Materiał energetyczny i zapasowy



# SOLE MINERALNE



Regulują przemiany zachodzące w organizmie



# WITAMINY





# Piramida żywnościowa



1.	codzienny wysiłek i kontrola masy ciała	
2.	do większości posiłków	pełnoziarnista żywność, oleje roślinne (soja, kukurydza, słonecznik, orzeszki ziemne)
3.	bez ograniczeń	jarzyny
4.	2-3 razy dziennie	owoce
5.	1-3 razy dziennie	orzechy i leguminy
6.	0-2 razy dziennie	ryby, drób i jaja
7.	1-2 razy dziennie	produkty mleczne (albo suplementacja wapniem)
8.	spożywać rzadko	czerwone mięso i masło, biały ryż, białe pieczywo, ziemniaki, makarony i słodczyce





# Ekoznaki - żywność ekologiczna



Rolnictwo Ekologiczne (Polska)



Rolnictwo Ekologiczne (Unia Europejska)



Rolnictwo Ekologiczne (Niemcy)







# Dodatki do żywności

DODATKI DO ŻYWNOSCI	SYMBOLE	PRZYKŁADY	EKOKONSUMENT
<b>Barwniki i pigmenty</b> Często zamiast soków z owoców i warzyw stosuje się sztuczne pigmenty, by nadać odpowiedni kolor produktom	E100 – E199	E100 – kurkuma E150 – karmel E160a – karoten E163 – antocyjany E171 – dwutlenek tytanu	Unika produktów z opisem: sztucznie barwione i aromatyzowane, wybiera z naturalnymi barwnikami
<b>Konserwanty</b> Stosuje się je w celu przedłużenia trwałości produktu	E200 – E299	E202 – sorbinian potasu E211 – benzoosan sodu E236 – kwas mrówkowy E220 – dwutlenek siarki E260 – kwas octowy	Wybiera produkty, które mają krótki okres przydatności do spożycia, gdyż zawierają mniej konserwantów
<b>Antyutleniacze, stabilizatory i inne</b> Podobnie jak konserwanty przedłużają okres przydatności produktów do spożycia, mogą regulować kwasowość, utrzymywać barwę	E300 – E399	E300 – kwas L-askorbinowy (witamina C) E322 – lecytyna E330 – kwas cytrynowy E338 – kwas fosforowy E354 – winian wapnia	
<b>Zagęszczacze, emulgatory</b> Często stosuje się je jako „wypełniacze” np. w dżemach, jogurtach, miodach, konserwach, wędlinach	E400 – E499	E406 – agar E414 – guma arabska E420 – sorbitol E440 – pektyna E460 – celuloza	Wybiera produkty z naturalnych składników, unika spożywania produktów zawierających sztuczne dodatki
<b>Różne m.in. wzmacniacze smaku</b> Wzmacniają smak potrawy, mogą przeciwdziałać zbrylaniu, regulować kwasowość lub słodkość, mogą być środkami spulchniającymi	E500 – E599	E621 – glutaminian sodu E901 – воск pszczeli E951 – aspartam E954 – sacharyna i jej sole E1519 – alkohol benzylowy	

