

# JAKOŚĆ PRODUKTÓW W ŻYWIENIU DZIECI



W żywieniu dziecka ważna jest nie tylko prawidłowa dieta, dobrze zbilansowana pod kątem dostarczanych składników odżywczych, ale także **JAKOŚĆ** żywności, z której sporządzane są posiłki.

U niemowląt i małych dzieci mechanizmy obronne, które chronią je przed szkodliwymi czynnikami zewnętrznymi, nie są jeszcze w pełni dojrzałe, dlatego ważne jest, aby żywność przeznaczona dla dzieci pozbawiona była szkodliwych dla zdrowia substancji, takich jak metale szkodliwe dla zdrowia, środki ochrony roślin (pestycydy), nawozy sztuczne, niektóre substancje dodatkowe.

## ➤ *Pochodzenie kupowanych produktów*

Wybierając surowce, z których przygotowujemy posiłki dla dzieci, warto zwrócić uwagę na pochodzenie kupowanych warzyw, owoców, zbóż, czy mięsa i wybierać w miarę możliwości produkty w upraw i hodowli ekologicznych, gdzie nie stosuje się żadnych sztucznych środków ochrony roślin ani nawozów.

## ➤ *Żywność wysoko przetworzona*

Z wielu badań wynika, że dzieci dość szybko, nawet już po ukończeniu pierwszego roku życia przechodzą na dietę stołu rodzinnego, czyli że ich sposób karmienia upodabnia się do żywienia osób dorosłych w rodzinie. Wiąże się to z włączeniem do diety produktów, których dzieci powinny unikać (np. sól, cukier, nadmiar złych tłuszczów) z uwagi na negatywne dla zdrowia skutki oraz utrwalanie niekorzystnych nawyków żywieniowych.

Należą do nich np.: produkty paczkowane, z długim terminem przydatności do spożycia, z dodatkiem konserwantów, barwników, aromatów, chipsy, chrupki zawierające bardzo dużo soli i tłuszczu, ciastka i słodycze – dostarczające nadmiaru cukru i złego tłuszczu, napoje gazowane, żywność typu fast food.



# Etykieta prawdę ci powie

Często z pozoru zdrowe produkty, okazują się pełne konserwantów i sztucznych dodatków przy dokładniejszym spojrzeniu. Dobry skład to podstawa – ale jak odszyfrować nieoczywiste nazwy, oznaczenia i daty, kiedy w dodatku mamy mało czasu na zakupy?



## Data przydatności do spożycia

Pierwsze, na co powinniśmy zwrócić uwagę, to data przydatności do spożycia. Nie chcemy przecież kupić zepsutej żywności. Sprawdzając datę, możemy zobaczyć dwa napisy „należy spożyć do...” oraz „najlepiej spożyć przed...” – co je różni?

„**Należy spożyć do...**” – informacja ta oznacza, że produkt może być spożyty do tej konkretnej daty. Zwykle stosowane jest w przypadku szybko psującej się żywności (np. mięso, nabiał), której spożycie po terminie może wiązać się z zatruciem pokarmowym.

„**Najlepiej spożyć przed...**” – dotyczy żywności, która może być dłużej przechowywana (np. makaron, ryż, przyprawy). Produkt po przekroczeniu terminu podanego na opakowaniu nadal jest zdatny do spożycia, ale zmianie może ulec jego smak czy konsystencja i za nie producent nie bierze już wtedy odpowiedzialności.

## Skład – lista warta przejrzania

Skład produktu to bardzo ważna kwestia. Warto go sprawdzić, biorąc produkt ze sklepowej półki. Na co jednak zwrócić uwagę, aby zdrowe zakupy nie zabierały dużo czasu?

- **IM MNIEJ TYM LEPIEJ**

To bardzo przydatna zasada. Warto zapamiętać, że im krótszy skład produktu – tym lepiej. Oznacza to, że producent nie dorzucił do niego żadnych zbędnych składników. Np. w przypadku jogurtu naturalnego wystarczy, że zawiera mleko i żywe kultury bakterii – im krócej tym lepiej!

- **KOLEJNOŚĆ MA ZNACZENIE**

Lista składników nie jest ułożona przypadkowo. Zgodnie z prawem producent musi ułożyć składniki w kolejności malejącej – od tego, którego jest najwięcej, po ten, którego zawartość w produkcie jest najmniejsza. Dzięki temu szybko wyeliminujemy produkty z dużą zawartością soli czy cukru. Nasze wątpliwości powinny też wzbudzić produkty, w których składzie oczywisty składnik nie znajduje się na początku listy. Nie warto np. kupować soku, w którego składzie woda wymieniona jest przed sokiem z owoców.

- **ILE CUKRU W CUKRZE**

Sprawdziliśmy listę składników i cukier znajduje się na szarym końcu lub go w ogóle nie ma – wrzucamy spokojnie produkt do koszyka. Czy słusznie? Niekoniecznie. Warto zwrócić jeszcze uwagę czy cukier nie został zastąpiony innym słodzikiem. Zwłaszcza, gdy jest to produkty oznaczony jako „light” czy „fit”. Co prawda kaloryczność produktu ze słodzikiem będzie mniejsza, ale jego skład będzie mocno przetworzony. Cukier lub sztuczne substancje słodzące mogą występować pod różnymi nazwami, m.in.: syrop glukozowo-fruktozowy, glukoza, sukroza, melasa, fruktoza, maltodekstryna, maltoza, mannitol, sól, sorbitol, galaktoza, dektroza.

- **TŁUSZCZE TRANS – TWARDY ARGUMENT NA NIE**

Tłuszcze trans powstają w wyniku utwardzenia olejów roślinnych. Same oleje roślinne są zdrowe, ale proces utwardzania powoduje, że zmieniają się ich właściwości. Wówczas mogą być groźniejsze dla zdrowia niż i tak bardzo niezdrowe nasycone kwasy tłuszczowe. Tłuszcze trans powodują wzrost masy ciała, obniżają poziom dobrego cholesterolu i podnoszą stężenie złego, „zalepiają” tętnice oraz pogarszają koncentrację i pamięć. Niestety w Polsce producenci nie są zobowiązani do informowania konsumentów o zawartości tłuszczów trans. Jak zatem uchronić się przed kupowaniem produktów, które je zawierają? Można skorzystać z bazy danych o zawartości tłuszczów trans w różnego rodzaju produktach spożywczych. [Bezpłatna e-Baza](#) została opracowana przez ekspertów Instytutu Żywności i Żywienia (IŻŻ), w ramach Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020.

- **UWAGA NA PODRÓBKI**

Kupując, zwracacie uwagę, czy nazwa produktu widnieje na opakowaniu. Jeśli nie, to duży błąd. Niestety producenci, aby omijać narzucone na nich normy, sprzedają wyroby pochodne w opakowaniach sugerujących pełnowartościowy produkt. I tak np. kostka z napisem „śmietankowe”, „śniadaniowe” to nie masło i nie musi posiadać odpowiedniej ilości tłuszczu mlecznego. Czytamy „kanapkowy”, „typu gouda” i wrzucamy do koszyka, myśląc, że kupujemy ser. A zamiast wyłącznie składników mlecznych i tłuszczu mlecznego w środku znajdujemy dodatek utwardzonego oleju roślinnego. Czasem wystarczy zdjęcie krowy na opakowaniu, by klienci sięgnęli po produkt, który wg nich jest mlekiem. Warto zatem sprawdzać, czy mleko ma na pewno napis „mleko”, a masło nazwano „masłem”.

# Substancje E

## Czy wiesz, że...

W ciągu roku przeciętny konsument spożywa ponad 2 kg dodatków do żywności oznaczonych różnego rodzaju E. W Polsce 70% codziennej diety to żywność wysoko przetworzona w warunkach przemysłowych.

Obfituje ona w:

- konserwanty
- emulgatory
- stabilizatory
- przeciwutleniacze
- wzmacniacze smaku
- wzmacniacze zapachu
- barwniki
- polepszacze konsystencji



Na półkach w sklepach, przeważa żywność nafaszerowana dodatkami E. Mimo tego, nie ma takich danych, gdzie organy odpowiedzialne za bezpieczeństwo żywności oceniły, jak ryzykowna jest tak wysoka kumulacja dodatków do żywności i jaki wpływ wywierają na nasze zdrowie, na interakcje z lekami okaz z innymi składnikami diety!!!!

## WYSOKA ZAWARTOŚĆ E W PRODUKTACH DLA DZIECI

Najbardziej narażoną grupą na przekroczenie bezpiecznego dziennego spożycia są dzieci, ponieważ to w produktach, które są dla nich reklamowane, kumulacja dodatków „E” jest wysoka:

- Parówki
- Pasztesy
- Serki dla dzieci
- Słodczy
- Żywność reklamowana, jako dla dzieci
- Ciastka
- Lody
- Słodkie napoje

E stają się szczególnie szkodliwe, kiedy spożywamy je długotrwale i w dużych ilościach.

Poniżej przedstawiona jest lista tych “E”, które zostały uznane za związki niebezpieczne i szkodliwe dla zdrowia.

## Barwniki – grupa E100

- **E 102 tartrazyna**  
Występowanie: napoje w proszku, sztuczne miody, esencje owocowe, musztardy, napoje bezalkoholowe, zupy w proszku, galaretki, dżemy;  
Działanie: u astmatyków może powodować reakcje alergiczne, bezsenność, depresję, nadpobudliwość i dekoncentrację. W połączeniu z benzoesanami jest podejrzewany o wywoływanie ADHD u dzieci.
- **E 104 żółcień chinolinowa**  
Występowanie: napoje gazowane, cukierki na kaszel, lody, galaretki do ciast;  
Działanie: powoduje wysypkę, zaczerwienienie, nadpobudliwość u dzieci, podejrzewany o wywoływanie nowotworów wątroby. Niebezpieczny dla astmatyków i osób uczulonych na aspirynę .
- **E 110 żółć pomarańczowa**  
Występowanie: gumy do żucia, żele, musztardy, zupy w proszku, marmolady, płatki zbożowe, marmolady;  
Działanie: powoduje nasilenie objawów astmy, podejrzewany o wywoływanie nowotworów wątroby i nadpobudliwości u dzieci.
- **E 122 azorubina**  
Występowanie: aromatyzowane napoje, lody, budynie, wyroby piekarnicze i cukiernicze;  
Działanie: niebezpieczny dla astmatyków, może powodować nadpobudliwość.
- **E 123 amarant**  
Występowanie: ciasta w proszku, płatki zbożowe, kasze, kolorowe napoje alkoholowe, kawior, galaretki, napoje, przetwory z czarnej porzeczki;  
Działanie: niebezpieczny dla astmatyków, ma działanie mutogenne, podejrzewany o działanie rakotwórcze.
- **E 124 czerwień koszenilowa**  
Występowanie: kolorowe napoje alkoholowe, lody, wyroby piekarnicze i cukiernicze, desery, budynie w proszku;  
Działanie: niebezpieczny dla astmatyków, może powodować nadpobudliwość u dzieci.
- **E 127 erytrozyna**  
Występowanie: owoce konserwowane zawierające wiśnie, koktajle wiśniowe;  
Działanie: dekoncentracja, trudności w nauce, niebezpieczny dla osób z chorobą tarczycą.
- **E 131 błękit patentowy**  
Występowanie: barwione słodyczne, lody;  
Działanie: niebezpieczny dla alergików, powoduje uwalnianie histaminy.
- **E 132 indygotyn**  
Występowanie: słodyczne, herbatniki, lody, wypieki, napoje;  
Działanie: reakcje alergiczne, nadpobudliwość, podejrzewany o działanie rakotwórcze.
- **E 142 zieleń**  
Występowanie: słodyczne, lody, kremy;  
Działanie: reakcje alergiczne, astmatyczne.
- **E 150a – E150d karmel**  
Występowanie: słodyczne, alkohole, herbaty rozpuszczalne;  
Działanie: problemy żołądkowo-jelitowe, może prowadzić do nadpobudliwości.

- **E 151 czerń brylantowa**  
Występowanie: wyroby cukiernicze, ikra rybia (farbowanie kawioru), galaretki;  
Działanie: niebezpieczny dla osób nadwrażliwych na salicylany, może być przekształcony w jelicie do szkodliwych związków.
- **E 173 aluminium**  
Występowanie: stosowany tylko do powlekania cienką warstwą powierzchni zewnętrznych ozdób ciast i tortów;  
Działanie: może powodować chorobę Alzheimera, choroby nerek i płuc, toksyczny dla układu krwionośnego, rozrodczego i nerwowego.
- **E 180 litorlubina**  
Występowanie: sery;  
Działanie: reakcje alergiczne, nadpobudliwość, bezsenność, pokrzywka, katar sienny, problemy żołądkowo-jelitowe.

## Konserwanty – grupa E200

- **E 210 kwas benzoesowy i benzoesany (E211, E 212, E213)**  
Występowanie: soki owocowe, galaretki, napoje, margaryny, sosy owocowe i warzywne, konserwy rybne, koncentraty pomidorowe;  
Działanie: reakcje alergiczne, wysypki, podrażnia śluzówkę żołądka i jelit, podejrzewany o działanie rakotwórcze, niebezpieczny dla osób uczulonych na aspirynę.
- **E 214 ester etylowy kwasu p-hydroksybenzoesowego**  
Występowanie: przetwory rybne, margaryny, żelatyna spożywcza, warzywa i owoce, pasty do zębów;  
Działanie: reakcje alergiczne, podejrzewany o działanie odurzające i wywoływanie skurczów mięśni.
- **E 220 dwutlenek siarki i siarczany (E221, E222, E223, E224, E226, E227, E228)**  
Występowanie: suszone owoce, wiórki kokosowe, przyprawy, naturalne soki owocowe, koncentraty owocowe, chrzan, przetwory ziemniaczane;  
Działanie: powodują stratę witaminy B12, reakcje alergiczne, nudności, bóle głowy, zakłócają pracę jelit, podejrzewane o wywoływanie ataków astmy.
- **E 230 bifenyl, E 231 ortofenylofenol, E 232 ortofenylofenolan sodu**  
Występowanie: owoce cytrusowe (stosowane przeciwko rozwojowi grzybów na owocach, do impregnowania skórek, jako środek insektobójczy);  
Działanie: reakcje alergiczne, zakłócenie czynności skóry.
- **E 249 azotyn III potasu E 249 i E 250 azotyn III sodu**  
Występowanie: mięsa, wędliny, ryby;  
Działanie: powstawanie nowotworów, astmy, zapalenie nerek, zawroty głowy, problemy behawioralne, szkodzą przy nadciśnieniu, E250 utrudnia transport tlenu przez krew.
- **E 251 azotan V sodu i E 252 azotan V potas**  
Występowanie: wędliny, mięsa, sery;  
Działanie: duszności, sinienie powłok skórnych, astmę, zapalenie nerek, zawroty głowy, problemy behawioralne, mogą przekształcić się w azotyny, niebezpieczne przy nadciśnieniu.

## Przeciwutleniacze – grupa E300

- **E 310 galusan propyl, E 311 galusan oktylu, E 312 galusan dodecylu**  
Występowanie: płatki ziemniaczane, guma do żucia;  
Działanie: reakcje alergiczne, wysypka.
- **E 320 BHA, E 321 BH**  
Występowanie: frytki, ciastka i ciasta wieloowocowe;  
Działanie: zwiększają poziom cholesterolu we krwi.
- **E 335 winiany sodu, E 336 winiany potasu**  
Występowanie: wyroby cukiernicze i piekarskie;  
Działanie: mogą działać przeczyszczająco.

## Emulgatory – grupa 400

- **E 400 kwas alginowy**  
Występowanie: dodawany do produktów dla niemowląt, dżemów, galaretek, budyniów;  
Działanie: obniża poziom skład. mineralnych w organizmie, niebezpieczny ciężarnych;
- **E 407 karagen**  
Występowanie: śmietanki pasteryzowane, dżemy, galaretki, marmolady, mleka w proszku, mleka zagęszczone;  
Działanie: owrzodzenia układu pokarmowego, zmniejszenie wchłaniania składników mineralnych, działa przeczyszczająco. Nie powinien być spożywany przez dzieci.
- **E 450 difosforany**  
Występowanie: sól, przetwory mięsne, aromatyzowane napoje, sosy, owoce kandyzowane, chipsy, mleka zagęszczone, zupy i herbaty w proszku, gumy do żucia, cukier puder;  
Działanie: może zmniejszać przyswajalność żelaza, magnezu i wapnia, pogłębia osteoporozę, pogarsza metabolizm.
- **E461 Metyloceluloza**  
Występowanie: wędliny, mięsa, ryby;  
Działanie: może wywołać problemy jelitowe, zaparcia, biegunkę.

## Wzmacniacze smaku – grupa 600

- **E621 glutaminian sodu MSG**  
Występowanie: koncentraty spożywcze, zupy i dania w proszku, przyprawy, sosy w proszku, sosy sojowe, wędliny, konserwy;  
Działanie: może nasilać problemy astmatyczne, powodować bóle głowy, przyspieszone bicie serca, pogorszenie wzroku, nudności, bezsenność, osłabienie, otyłość.
- **E622 glutaminian potasu**  
Występowanie: koncentraty spożywcze, zupy i dania w proszku, przyprawy, sosy w proszku, sosy sojowe, wędliny, konserwy;  
Działanie: bóle głowy, przyspieszone bicie serca, pogorszenie wzroku, nudności, bezsenność, osłabienie, otyłość.
- **E631 inozydian sodu**  
Występowanie: koncentraty spożywcze, zupy i dania w proszku, przyprawy, sosy w proszku, sosy sojowe, wędliny, konserwy, produkty o obniżonej zawartości soli;  
Działanie: niewskazany dla osób z kamicą nerkową.

## Preparaty zastępujące cukier

- **E 951 aspartam**

Występowanie: napoje bez cukru, dietetyczne produkty mleczne, soki owocowe bez cukru, desery bez cukru, wybory cukiernicze, piwa bezalkoholowe, dżemy, marmolady, musztardy, galaretki, sosy, konserwy rybne, pieczywo, płatki zbożowe;

Działanie: może powodować białaczkę, choroby układu nerwowego, raka płuc, raka piersi.

Niewskazany dla osób w wrażliwym przewodem pokarmowym.

- **E 954 sacharyna**

Występowanie: napoje bez cukru, dietetyczne produkty mleczne, soki owocowe bez cukru, desery bez cukru, wybory cukiernicze, piwa bezalkoholowe, dżemy, marmolady, musztardy, galaretki, sosy, konserwy rybne, pieczywo, płatki zbożowe;

Działanie: może powodować nowotwory pęcherza.

## NIESZKODLIWE „E” W PRODUKTACH

Część „E” produkowana jest w sposób naturalny. Poniżej kilka przykładów:

- **E 150a (karmel)** – występuje w słodyczach, lodach, napojach, a pozyskiwany jest poprzez podgrzewanie do wysokich temperatur białego cukru,
- **E 160a (beta-karoten)** – występuje w czerwonych, pomarańczowych i żółtych warzywach oraz owocach, a używa się go do produkcji np. soków marchewkowych,
- **E 322 (lecytyna)** – występuje m.in. w olejach roślinnych i żółtkach jajek, stabilizuje majonezy i sosy,
- **E 406 (agar)** – występuje w ketchupach, sosach, to ekstrakt z czerwonych alg morskich,
- **E 412 (guar)** – występuje m.in. w kisielach, sosach, uzyskiwany z indyjskiego drzewa,
- **E 414 (guma arabska)** – występuje w gumach do żucia, jogurtach, pozyskiwana jest z drzewa akacjowego rosnącego w Sudanie, zapobiega krystalizacji cukru,
- **E 440 (pektyna)** – występuje m.in. w jogurtach i dżemach, pozyskiwana jest ze skórek owoców,
- **E 441 (żelatyna)** – stosowana w galaretkach i sosach, pozyskiwana jest z tkanki łącznej kości zwierząt.



## Co oznaczają oznakowania na etykietach

- **Light** – oznacza produkty o niższej zawartości kalorii.
- **BIO** – na produktach mlecznych mówi o tym, że w ich składzie znajdują się probiotyki, czyli żywe kultury bakterii; na innych wyrobach informuje, że były one uprawiane (warzywa, owoce) lub przetwarzane bez użycia nawozów sztucznych i środków chemicznych.
- **Fit** – oznacza wyroby, które wzbogacono o błonnik i węglowodany.
- **Organic** – w ten sposób oznacza się produkty, które przetworzono bez użycia sztucznych barwników i konserwantów.

*Opracowanie: dietetyk mgr Beata Czerska*