

## Jesteś tym, co jesz! - świadomy konsument

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: piątek, 14, kwiecień 2023 11:39

Katarzyna Sekuła

Odśrody: 1086

---

Polacy z roku na rok, z większą uwagą wybierają produkty spożywcze oraz są coraz bardziej świadomymi konsumentami. To ważne, bo zdrowe odżywianie zaczyna się już przy wyborze produktów z półek sklepowych!

Dawniej czytanie etykiet deklarowało zaledwie 11% Polaków, jednak według najnowszych badań odsetek ten uległ znacznej zmianie i według najnowszych badań aż 73% konsumentów deklaruje, że czyta etykiety produktów spożywczych. Konsumenti najczęściej sprawdzają datę ważności oraz skład produktu.

### **Na co należy zwracać uwagę? Jak bezpiecznie przygotowywać posiłki?**

NFZ w swoim materiale edukacyjnym zwraca uwagę, aby zachować czujność, jeżeli żywność w swoim składzie zawiera: barwniki, konserwanty, antybiotyki oraz wzmacniacze smaku.

Ekspert NFZ zwracają również uwagę na zasady bezpiecznego przygotowywania potraw:

- Pamiętaj o myciu rąk i naczyń kuchennych.
- Umyj warzywa i owoce.
- Zwracaj uwagę, aby produkty nie były zgniłe, z pleśnią.
- Używaj oddzielnych desek do krojenia mięs i warzyw.
- Gotując potrawy, upewnij się, że osiągnęły temp. min.70 stopni C.
- Przechowuj jedzenie w lodówce.
- Oddzielaj produkty surowe od ugotowanych.
- Rozmrażaj produkty w lodówce.
- Nie pozostawiaj jedzenia na blacie dłużej niż 2 godziny.

Pamiętajmy, że „jesteśmy tym, co jemy!” To, co wybierzemy podczas zakupów – znajdzie się na naszym talerzu i trafi do naszego ciała.

Więcej informacji: [tutaj](#)

*Źródło: NFZ*