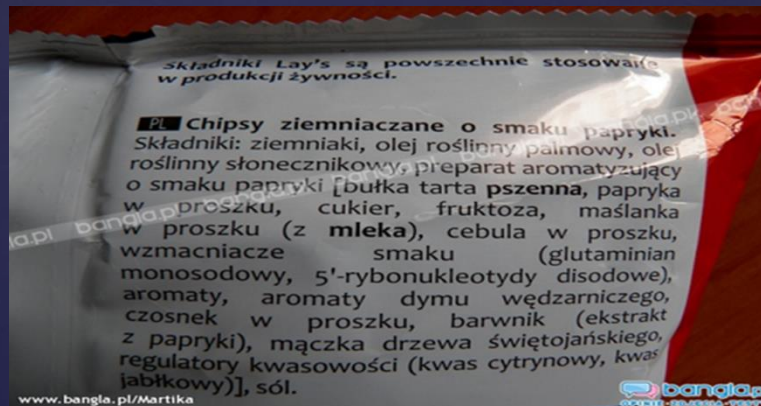




W CZYTANIU ETYKIETY WIDZIMY SAME ZALETY!!!



W CZYTANIU ETYKIETY WIDZIMY SAME ZALETY!!!

⌘ Najczęściej spożywane produkty przez dzieci w wieku szkolnym to :

1. **Chipsy**
2. **Napoje kolorowe gazowane (coca-cola, oranżady itp.) oraz różnego rodzaju napoje energetyzujące.**
3. **Słodycze**

W CZYTANIU ETYKIETY WIDZIMY SAME ZALETY!!!

CHIPSY

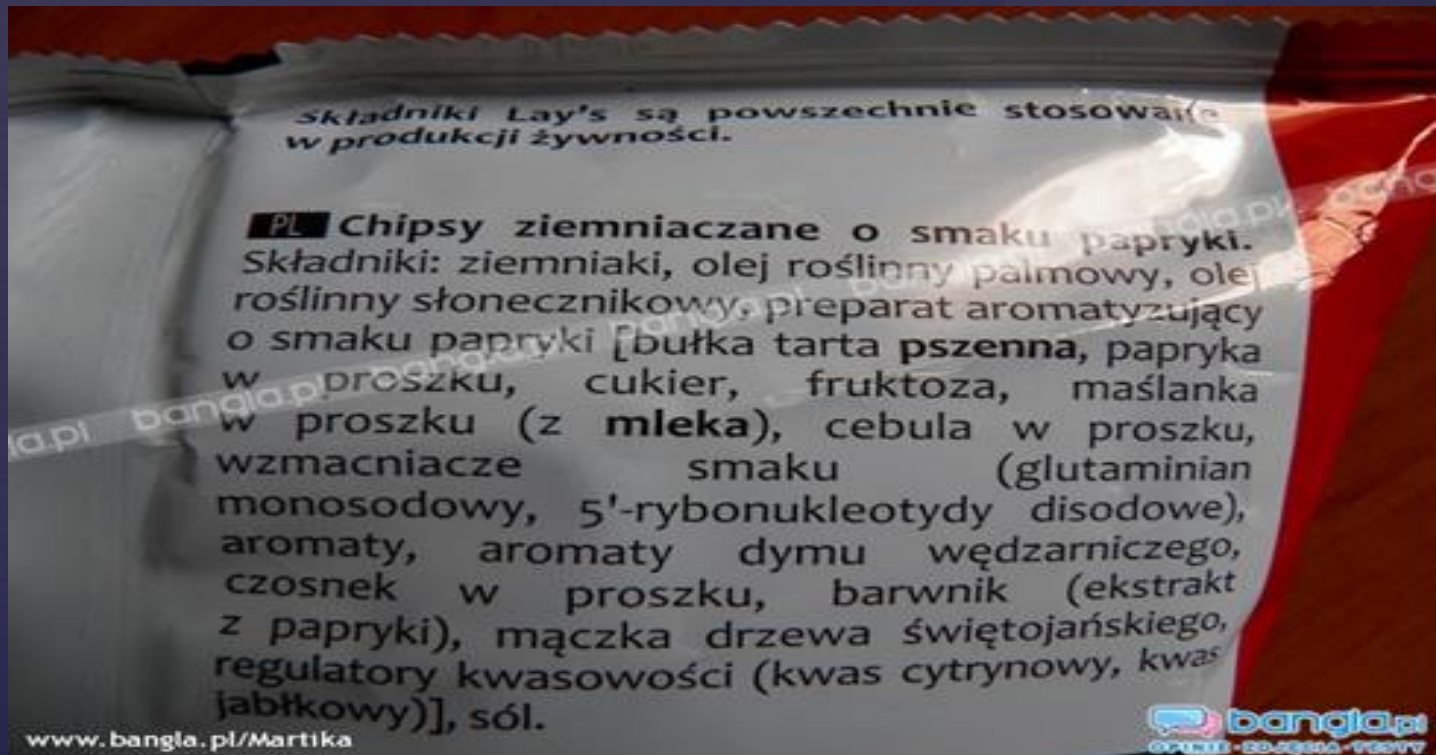


Podstawowym składnikiem stosowanym do produkcji chipsów jest ziemniak. Podczas procesu smażenia ziemniaka wytwarzana jest substancja o nazwie **AKRYLAMID**. Jest to związek organiczny, który powszechnie używany jest do produkcji farb, lakierów i kosmetyków. Kolejnymi składnikami stosowanymi przy produkcji chipsów to: glutaminian sodu, olej palmowy, różnego rodzaju aromaty smakowe uzyskiwane w sposób chemiczny.

W CZYTANIU ETYKIETY WIDZIMY SAME ZALETY!!!

CHIPSY

⌘ Przykładowy skład chipsów ziemniaczanych:



W CZYTANIU ETYKIETY WIDZIMY SAME ZALETY!!!

CHIPSY

⌘ Przykładowy skład chipsów ziemniaczanych:

Glutaminian sodu E621 powoduje bóle głowy, ucisk skroni, sztywność karku, bezsenność, pogorszenie wzroku, przyspieszone bicie serca, osłabienie, otyłość.

Olej palmowy powoduje wzrost poziomu cholesterolu - zawał serca, sprzyja otyłości.

Mączka drzewa świętojańskiego (karob) E410 powoduje wzdęcia.

Kwas cytrynowy powoduje próchnicę zębów oraz miejscowe podrażnienia.

Fruktoza (chemicznie przetworzona) - działanie rakotwórcze.

W CZYTANIU ETYKIETY WIDZIMY SAME ZALETY!!!

KOLOROWE I ENERGETYZUJĄCE NAPOJE



W CZYTANIU ETYKIETY WIDZIMY SAME ZALETY!!!

KOLOROWE I ENERGETYZUJĄCE NAPOJE

⌘ Przykładowe składy szkodliwych napojów:

Podstawowym składnikiem wszystkich napojów jest **woda**, która **nie jest szkodliwa dla organizmu ludzkiego**. Szkodliwe są natomiast wszelkie **dodatki** dodawane do tej wody aby podnieść walory smakowe danego napoju czy też tak ostatnio popularnego wśród dzieci i młodzieży **napoju energetycznego**. Ten ostatni jest **największym zabójcą naszego organizmu**.

W CZYTANIU ETYKIETY WIDZIMY SAME ZALETY!!!

KOLOROWE I ENERGETYZUJĄCE NAPOJE

Napój gazowany o smaku cola. Składniki: woda, cukier, dwutlenek węgla, barwnik E 150d, kwas: kwas fosforowy, naturalne aromaty w tym kofeina. Przechowywać w chłodnym i suchym miejscu, chronić przed działaniem promieni słonecznych. Najlepiej spożyć przed: patrz na szyję butelki lub na etykiecie. Dystrybutor: Coca-Cola HBC Polska Sp. z o.o., ul. Annapol 20, 03-236 Warszawa. Wyprodukowano za zgodą The Coca-Cola Company.

Wartość odżywcza w 100 ml:			
Wartość energetyczna	180 kJ, (42 kcal)	Tłuszcz	0 g
Białko	0 g	w tym kwasy tłuszczowe nasycone	0 g
Węglowodany	10,6 g	Błonnik	0 g
w tym cukry	10,6 g	Sód	0 g

Każda porcja (250 ml) zawiera: 500ml = 2 x 250 ml

Kalorie 105 kcal 5%*	Cukry 27g 29%*	Tłuszcz 0g 0%*	Kwasy tłuszczowe nasycone 0g 0%*	Sód 0g 0%*
-----------------------------------	-----------------------------	-----------------------------	---	-------------------------

*% Wskazanego dziennego spożycia (GDA) określonego dla osoby dorosłej na poziomie 2000 kcal.
© 2012 The Coca-Cola Company.
www.coca-cola.pl

500 ml

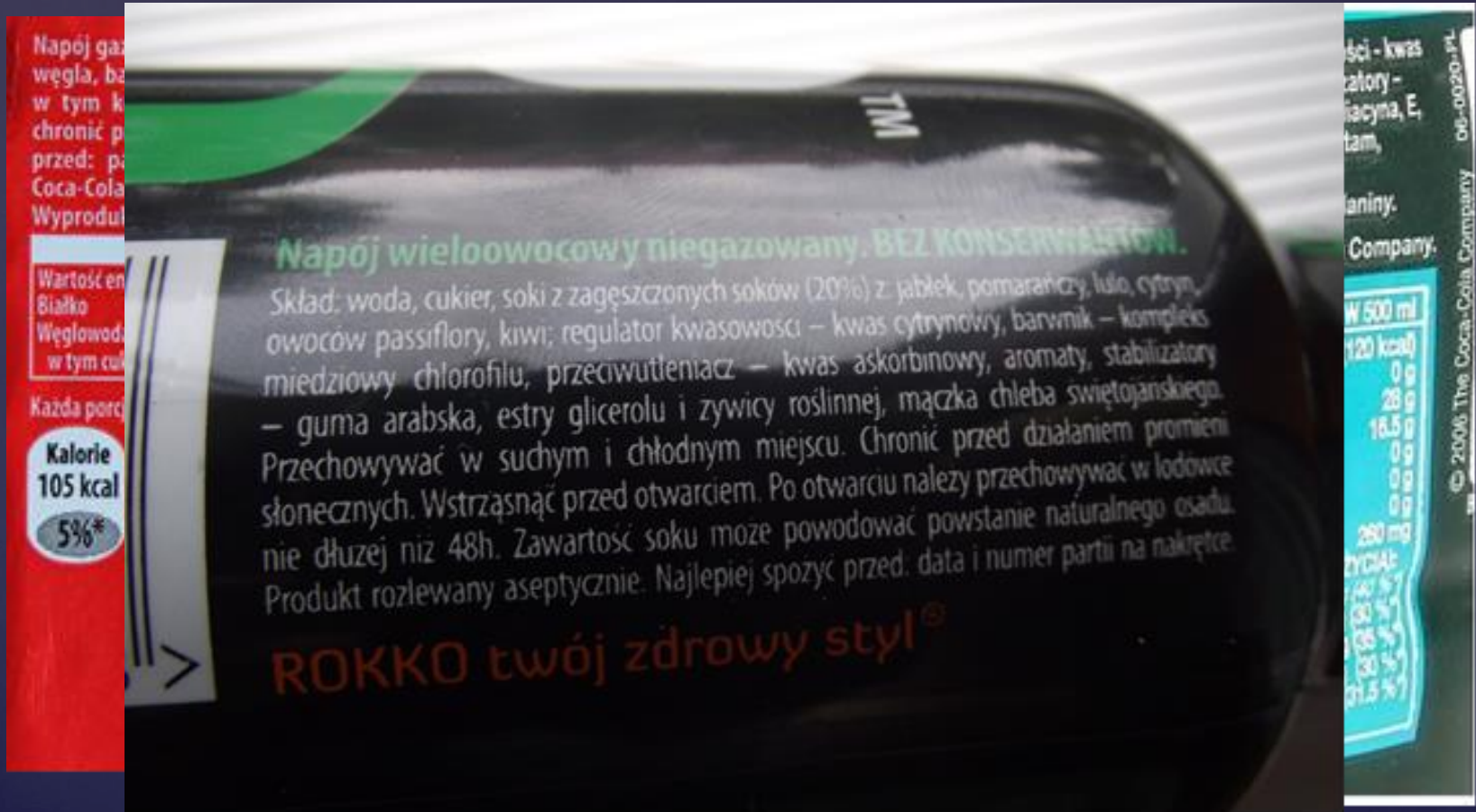
Skład: woda, dekstroza, maltodekstroza, regulatory kwasowości - kwas cytrynowy, cytrynian sodu, cytrynian potasu; aromaty, stabilizatory - guma arabska, ester glicerolu i żywicy roślinnej; witaminy- Niacyna, E, kwas pantotenowy, B6, Biotyna; substancje słodzące - aspartam, acesulfam-K; barwnik - błękit brylantowy FCF.
Zawiera cukier i substancje słodzące. Zawiera źródło fenyloalaniny.
Wyprodukowano w Unii Europejskiej za zgodą The Coca-Cola Company.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:	W 100 ml	W 500 ml
WARTOŚĆ ENERGETYCZNA	101 kJ (24 kcal)	505 kJ (120 kcal)
BIAŁKO	0 g	0 g
WĘGLOWODANY	10,6 g	53 g
W TYM CUKRY	5,6 g	28 g
TŁUSZCZ	3,3 g	16,5 g
W TYM NASYCONY	0 g	0 g
BŁONNIK POKARMOWY	0 g	0 g
SÓD	0 g	0 g
	52 mg	260 mg
WITAMINY NIE MNIEJ NIŻ (% ZALECONEGO DZIENNEGO SPOŻYCIA):		
WITAMINA E		4 mg (80%)
NIACYNA	0,8 mg (8%)	5,5 mg (30%)
WITAMINA B6	1,1 mg (6%)	0,7 mg (35%)
BIOTYNA	0,14 mg (7%)	45 µg (30%)
KWAS PANTOTENOWY	0,06 mg (6%)	1,9 mg (21,5%)
OSMOLALNOŚĆ	288 MOSMOL/kg	

© 2006 The Coca-Cola Company 06-0020-PL

W CZYTANIU ETYKIETY WIDZIMY SAME ZALETY!!!

KOLOROWE I ENERGETYZUJĄCE NAPOJE



W CZYTANIU ETYKIETY WIDZIMY SAME ZALETY!!!

KOLOROWE I ENERGETYZUJĄCE NAPOJE

Coca cola szkodliwe substancje:

Kwas fosforowy E338 powoduje osłabienie kości i zębów.

Karmel E150d powoduje bóle brzucha, nadpobudliwość.

Aspartam powoduje bóle głowy/migreny, zawroty głowy, apopleksje, mdłości, drętwienie, skurcze mięśni, wysypki, depresję, bezsenność, zaburzenie wzroku, utrata słuchu, palpacje serca, trudności w oddychaniu, napady niepokoju, zaburzenia mowy, utrata smaku, zaburzenia pamięci i bóle stawów.

Cukier powoduje otyłość, cukrzycę, próchnicę zębów (1 litr coca coli =23 łyżeczki cukru)

Napoje kolorowe typu oranżada itp. szkodliwe substancje:

Błękit brylantowy E133 powoduje uszkodzenie nerek.

Cytrynian sodu E331 powoduje zawroty głowy, kołatanie serca.

Guma arabska E414 powoduje alergie.

Mączka drzewa świętojańskiego (karob) E410 powoduje wzdęcia.

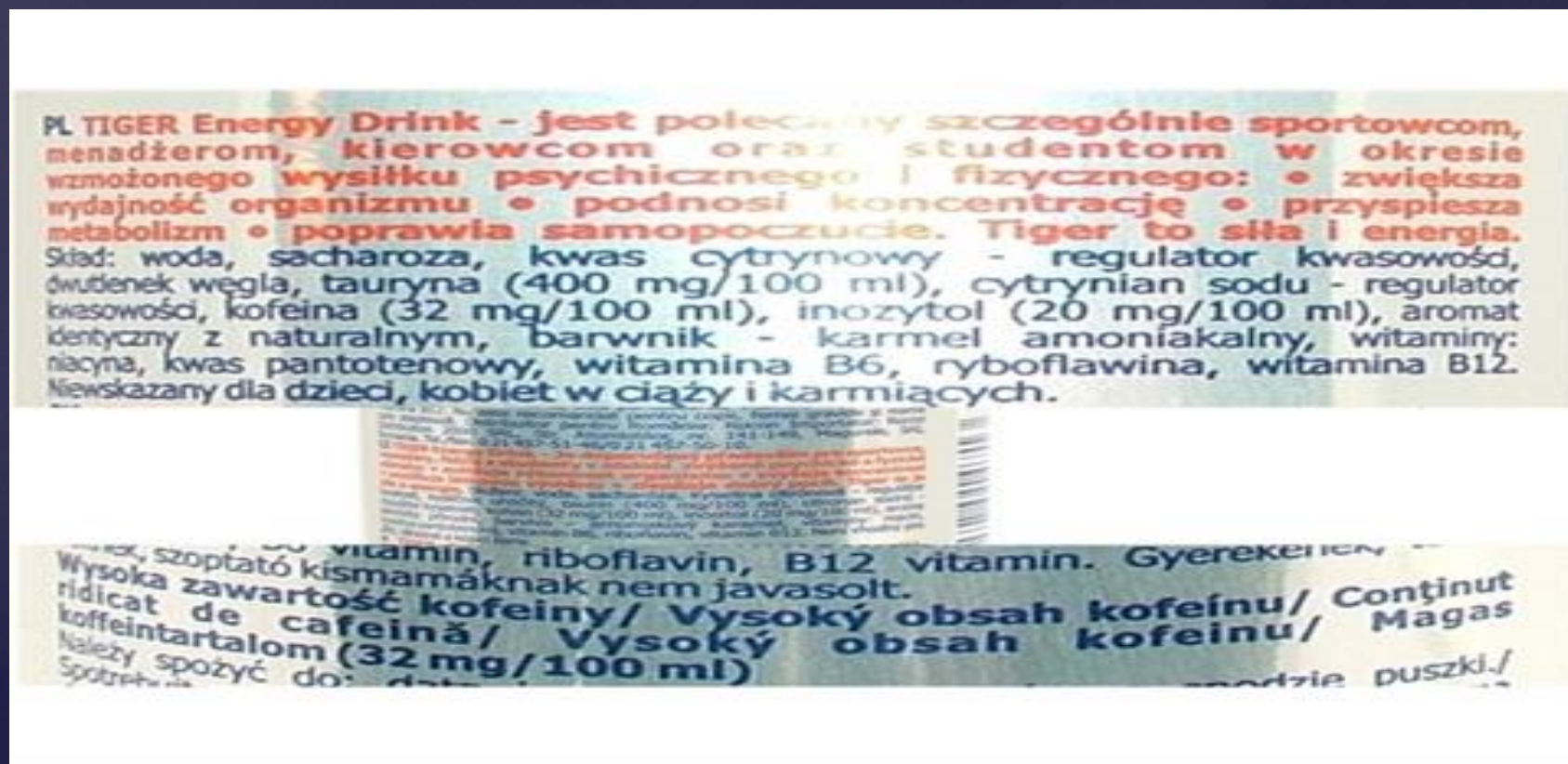
Cukier powoduje otyłość, cukrzycę, próchnicę zębów.

Fruktoza działanie rakotwórcze.

W CZYTANIU ETYKIETY WIDZIMY SAME ZALETY!!!

KOLOROWE I ENERGETYZUJĄCE NAPOJE

Napoje energetyzujące typu **RED BULL**, **BE POWER**, **XL ENERGY DRINK**, **TIGER** (napoje i tabletki musujące).



W CZYTANIU ETYKIETY WIDZIMY SAME ZALETY!!!

KOLOROWE I ENERGETYZUJĄCE NAPOJE

Kofeina powoduje ból głowy, zmęczenie, uzależnia, kłopoty z pamięcią, senność, depresję, trudności ze skupieniem się.

Tauryna powoduje niewydolność wątroby.

Barwniki tartrazyna i azorubina (mogą mieć szkodliwy wpływ na aktywność i skupienie uwagi u dzieci)

Spożywanie napoi energetyzujących powoduje rozregulowanie układu nerwowego, ogólne rozdrażnienie, bóle głowy, wzrost ciśnienia krwi, cukrzycę (1 puszka = 6 łyżeczek cukru), otyłość, próchnica zębów, zaburzenia pracy serca. **Medycyna zna również wiele przypadków, które zakończyły się śmiertelnie** poprzez nadmierne spożycie tych napojów.

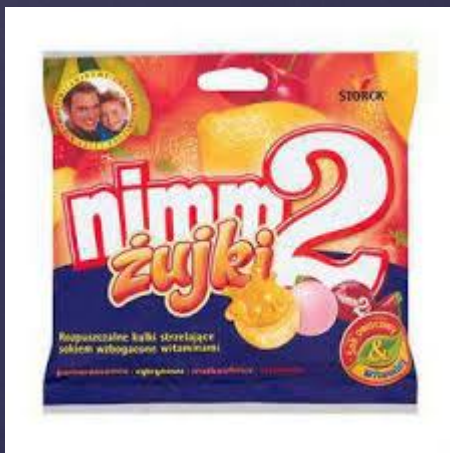
Zakazuje się bezwzględnie picia tych napojów przez dzieci!!!



W CZYTANIU ETYKIETY WIDZIMY SAME ZALETY!!!



SŁODYCZE



W CZYTANIU ETYKIETY WIDZIMY SAME ZALETY!!!


SŁODYCZE

Przykładowy skład czekolady:

CZEKOLADA MLECZNA Z NADZIENIEM O SMAKU CZERWONEJ POMARAŃCZY I MANGO
Zawiera 0,6% soku z czerwonych pomarańczy i 0,6% soku z mango. Skład: Czekolada mleczna 50% (Cukier, Tłuszcz kakaowy, Miazga kakaowa, Mleko pełne w proszku, Serwatka w proszku, Tłuszcz mleczny, Emulgatory: lecytyna sojowa i E 476, Aromat), Cukier, Tłuszcz roślinny częściowo utwardzony, Zagęszczony przecier jabłkowy, Jogurt w proszku, Nadzienie czerwonej pomarańczy (Syrop glukozowo – fruktozowy, Cukier, Zagęszczony sok z czerwonej pomarańczy, Skrobia modyfikowana z kukurydzy, Zagęszczony sok z czarnej marchwi, Aromat, Stabilizator: pektyna, Kwas: kwas cytrynowy, Regulator kwasowości: cytrynian sodu), Nadzienie mango (Syrop glukozowo – fruktozowy, Cukier, Zagęszczony sok mango, Skrobia modyfikowana z kukurydzy, Stabilizator: pektyna, Kwas: kwas cytrynowy, Aromat, Zagęszczony sok z czarnej marchwi), Serwatka w proszku, Mleko pełne w proszku, Substancja utrzymująca wilgotność (sorbitol), Spirytus (0,3%), Emulgator (lecytyna sojowa), Regulator kwasowości (kwas cytrynowy). Czekolada mleczna: masa kakaowa minimum 31%, masa mleczna minimum 14%.

ZAWIERA MLEKO, SOJĘ. MOŻE ZAWIERAĆ ORZECHY ARACHIDOWE, ORZECHY, ZBOŻA, JAJA.

www.bangla.pl/Pete

 **bangla.pl**
PRAWOBIWE OPINIE

W CZYTANIU ETYKIETY WIDZIMY SAME ZALETY!!!

SŁODYCZE

Czekolada (mleczna z nadzieniem, batony, cukierki czekoladowe, itp.)

Tłuszcz utwardzony - (cichy zabójca) w wyniku zmian miażdżycowych powoduje zawał serca, wylew krwi do mózgu.

E476 - powoduje powiększenie wątroby i nerek. W niektórych krajach USA, Japonia i Australia całkowicie zakazany.

Syrop glukozowo – fruktozowy - powoduje otyłość, cukrzycę.

Cytrynian sodu E331 - powoduje zawroty głowy, kołatanie serca.

Cukier powoduje otyłość i cukrzycę.

W CZYTANIU ETYKIETY WIDZIMY SAME ZALETY!!!

SŁODYCZE

Przykładowy skład żelków owocowych:



W CZYTANIU ETYKIETY WIDZIMY SAME ZALETY!!!

SŁODYCZE

Przykładowy skład żelków owocowych:

Kwas karminowy inaczej nazywany koszenilą E120 powoduje alergie.

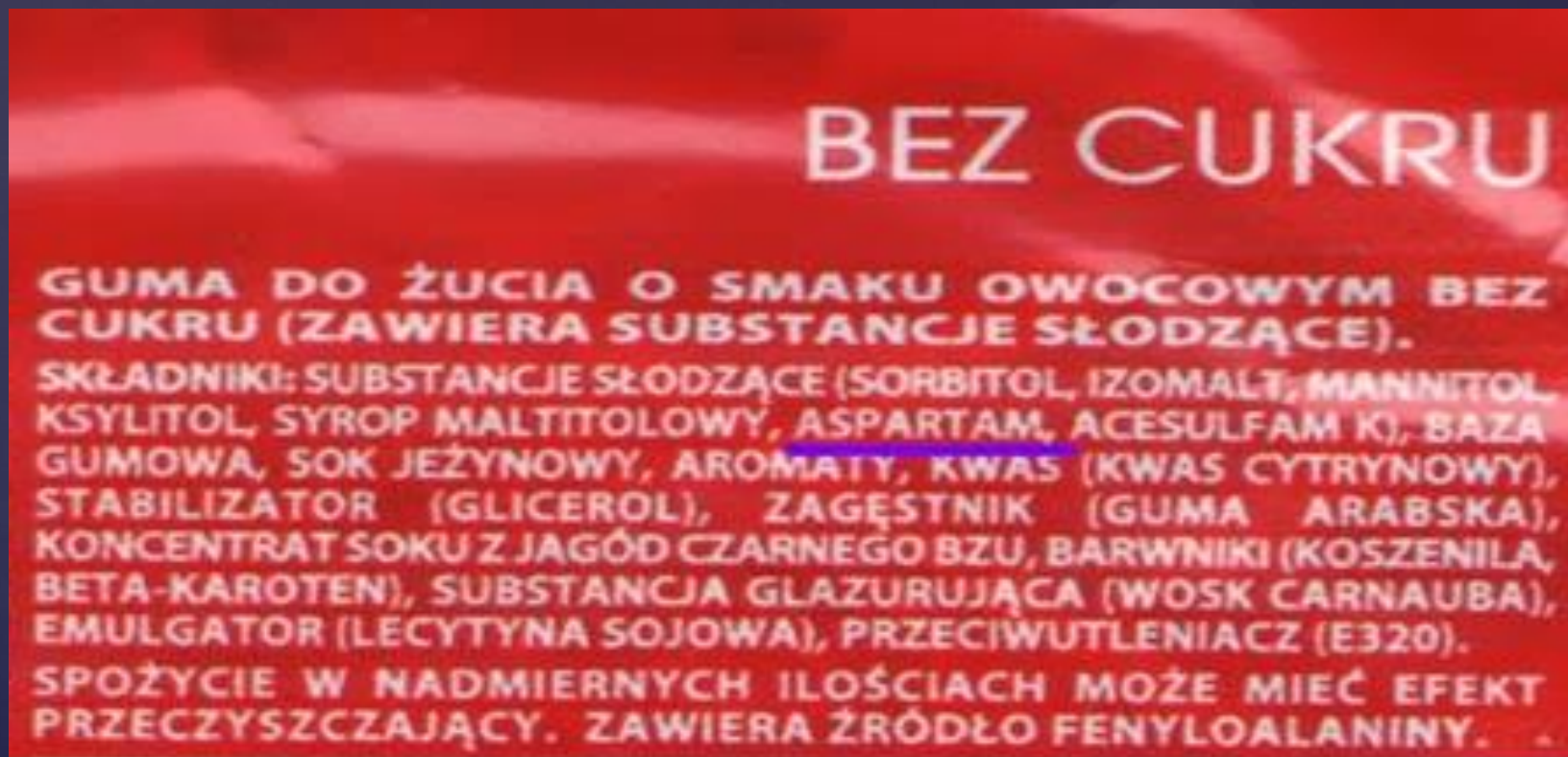
Kwas cytrynowy powoduje próchnicę zębów oraz miejscowe podrażnienia.

Cukier powoduje otyłość.

W CZYTANIU ETYKIETY WIDZIMY SAME ZALETY!!!

SŁODYCZE

Przykładowy skład żelków owocowych:



W CZYTANIU ETYKIETY WIDZIMY SAME ZALETY!!!

SŁODYCZE

Przykładowy skład żelków owocowych:

Aspartan E951 wszechobecny truciciel stosowany do większości produktów spożywczych w tym również słodczy i napojów. Powoduje on powoduje bóle głowy/migreny, zawroty głowy, apopleksje, mdłości, drętwienie, skurcze mięśni, wysypki, depresję, bezsenność, zaburzenie wzroku, utrata słuchu, palpacje serca, trudności w oddychaniu, napady niepokoju, zaburzenia mowy, utrata smaku, zaburzenia pamięci i bóle stawów.

Kwas karminowy inaczej nazywany koszenilą E120 powoduje alergie.

Kwas cytrynowy powoduje próchnicę zębów oraz miejscowe podrażnienia

Glicerol E422 powoduje złą pracę serca i żołądka.

Guma arabska E414 powoduje nasilenie astmy oraz alergie.

W CZYTANIU ETYKIETY WIDZIMY SAME ZALETY!!!

UWAGA!

DRODZY PANOWIE I PANIE

CZAS NA ZDROWE ODŻYWIANIE

TO CO JESZ

WPŁYWA NA TO, JAK SIĘ CZUJESZ