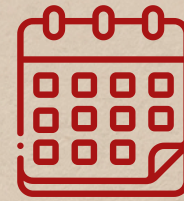


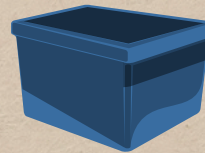
Etykiety żywności - co zapewnia nam bezpieczeństwo?

Data terminu przydatności produktu do spożycia



Listę składników, ale przede wszystkim **ALERGENÓW**

Warunki przechowywania



Listę dodatków do żywności

Kraj pochodzenia



Sposób przygotowania do spożycia



Czytanie etykiet żywności

bezpieczny wybór

Etykiety żywności - co zapewnia nam bezpieczeństwo?

Unikaj szkodliwych dodatków do żywności !!!

Barwniki np.:

- **E102 - tartrazyna**, która może powodować problemy z koncentracją oraz bezsenność.
- **E129 - czerwień allura**, która wzmacnia dolegliwości u astmatyków, ma właściwości kancerogenne.



Konserwanty np.:

- **E251 i E250 - azotan (V) sodu i azotan (III) sodu** mogą reagować z żywnością, w wyniku czego powstaje silnie rakotwórcza substancja: nitrozoamina!



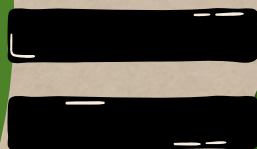
Emulgatory np.:

- **E407 - karagen**, który wykazuje właściwości rakotwórcze, wpływa także na powstawanie wrzodów w przewodzie pokarmowym.



A to tylko przykłady...

Czytanie
etykiet
żywności



bezpieczny
wybór