

# Każdy produkt ma swoje miejsce w diecie. Aby prawidłowo wybrać, **CZYTAJ ETYKIETY!**

[www.zachowajrownowage.pl](http://www.zachowajrownowage.pl)

Institucja realizująca:



Institut Żywności i Żywienia  
[www.izz.waw.pl](http://www.izz.waw.pl)

## Czy czytanie etykiet może odchudzać?

Otyłość to nie tylko defekt kosmetyczny, to przede wszystkim choroba, która najczęściej powstaje z powodu nieprawidłowego żywienia. Jeżeli organizm dostaje więcej energii niż jest w stanie zużyć, resztę odkłada w postaci tkanki tłuszczowej. Przeciętnie co czwarta mieszkanka polskiej stolicy cierpi z powodu otyłości, a co drugi mężczyzna z powodu nadwagi. Natomiast coraz częściej smukła sylwetka kojarzy się ze zdrowiem i często jest synonimem siły charakteru oraz sukcesu. Jedno jest pewne, otyłość czy nadwaga nie jest oznaką zdrowia, albowiem osoby te w stopniu większym niż przeciętny narażone są na współistnienie innych chorób. Pewne znaczenie ma tutaj rodzaj otyłości. Ze względu na rozmieszczenie tkanki tłuszczowej otyłość dzielimy na brzuszna oraz pośladkowo - udową.

## Ile powinno się ważyć?

Obecnie stosuje się wskaźnik masy ciała (BMI), który można obliczyć dzieląc aktualną masę ciała wyrażoną w kilogramach przez wzrost wyrażony w metrach do kwadratu.

$$BMI = \frac{\text{kg}}{\text{m}^2}$$

Uzyskanie wyniku od 18,5 do 25 wskazuje prawidłową wagę, od 25 do 30 - nadwagę, powyżej 30 - otyłość. Jeżeli wskaźnik masy ciała osiągnął lub przekroczył wartość 30 należy podjąć decyzję o odchudzaniu. Racjonalna dieta odchudzająca powinna zaspakajając zapotrzebowanie organizmu na wszystkie niezbędne składniki pokarmowe jak: białko, węglowodany, tłuszcze, witaminy i składniki mineralne. Niedobór tych substancji może spowodować zakłócenia w pracy organizmu. Natomiast mądra dieta to taka, którą można stosować cały czas już po osiągnięciu właściwej masy ciała.

W diecie odchudzającej należy przestrzegać pewnych reguł. Jedną z nich jest odpowiedni wybór produktów np. o niskiej zawartości tłuszczu.

Należy unikać wszelkich kalorycznych płapek w czym mogą pomóc udzielane przez dietetyków Instytutu Żywności i Żywienia oraz Polskiego Towarzystwa Dietetycznego porady dietetyczne w sklepach sieci Biedronka na terenie całego kraju w ramach Szwajcarsko-Polskiego Programu Współpracy (SPPW) Dietetycy będą uczyć klientów odczytywania etykiet produktów spożywczych oraz odpowiadać na pytania z zakresu wartości odżywczej żywności i jej znakowania.

Dietetycy będą uczyć klientów odczytywania etykiet produktów spożywczych oraz odpowiadać na pytania z zakresu wartości odżywczej żywności i jej znakowania. Dodatkowo w sieci Biedronka udostępnione będą materiały informacyjno-edukacyjne dla konsumentów opracowane przez Instytut Żywności i Żywienia np. ulotki pt. „Czytaj etykiety”, magnesy na lodówkę czy listy zakupowe. Sieć sklepów Biedronka non-profit wspiera działania skierowane do konsumentów mające na celu upowszechnianie wiedzy o składzie i wartości odżywczej żywności, oświadczeniach żywieniowych i zdrowotnych oraz znakowaniu żywności celem wpływu na kształtowanie prozdrowotnych wyborów produktów spożywczych czyli promocji zdrowego stylu życia, a tym samym zapobieganiu nadwadze i otyłości.



**dr n. med. Agnieszka Jarosz**  
Kierownik Centrum  
Promocji Zdrowego Żywienia  
i Aktywności Fizycznej IŻŻ