

Z tym znakiem – zdrowsze jedzenie

Przeprowadzone po raz pierwszy w Polsce badania skuteczności znaku „Wiem, co wybieram” potwierdziły, że produkty z takim oznaczeniem mogą mieć znaczny, pozytywny wpływ na zbilansowanie codziennej diety, a co za tym idzie – na nasze zdrowie.

Jak pokazują wyniki badań, którymi w minionym roku objęto 150 mieszkańców stolicy oraz 126 studentów Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego, zastąpienie w codziennym jadłospisie typowych produktów artykułami opatrzonymi logo „Wiem, co wybieram” pozwala zmniejszyć spożycie niekorzystnych dla zdrowia składników odżywczych, zwiększających ryzyko zapadalności na choroby cywilizacyjne: kwasów tłuszczowych nasyconych o 32 proc., cukrów prostych o 23 proc., a soli (sodu) o 5 procent. Jednocześnie zastąpienie niektórych typowych produktów, jak np.: wafelki, herbatniki, batoniki czekoladowe czy słodzone napoje gazowane produktami ze znakiem „Wiem, co wybieram” spowodowało zwiększenie w diecie ilości ważnego dla zdrowia błonnika o 41 proc.

Do realizacji międzynarodowego programu informacyjno-edukacyjnego „Choices”, w Polsce znanego pod nazwą



„Wiem, co wybieram”, nasz kraj przystąpił w roku 2008. Program, stanowiący odpowiedź producentów żywności na apel WHO o ograniczenie spożycia: tłuszczów nasyconych, kwasów tłuszczowych typu trans, soli oraz cukru, wprowadzony został początkowo przez czterech producentów żywności: Bakalland, FRoSTA, Rieber Foods Polska i Unilever Polska.

W ostatnich dwóch latach do grona firm partnerskich dołączyły: Agros Nova z marką Fortuna, POSTI, HOOP Polska oraz Sawex z marką Britta. Program jest otwarty dla wszystkich producentów żywności, których towary spełniają kryteria pozwalające na umieszczenie na ich opakowaniach logo programu.

Celem programu jest ułatwienie konsumentom dokonywania wyboru produktów żywnościowych, w których zawartość tłuszczów nasyconych, kwasów tłuszczowych typu trans, soli oraz cukru jest zgodna z międzynarodowymi zaleceniami żywieniowymi. Program ma też zachęcić producentów żywności do weryfikacji i zmiany receptur, aby zaoferować nabywcom zdrowsze wyroby, które mogą stać się elementem dobrze zbilansowanej diety.

Produkty ubiegające się o logo programu oceniane są pod kątem zawartości wymienionych składników przy użyciu kryteriów opracowanych przez niezależne gremia naukowe na podstawie międzynarodowych i krajowych zaleceń żywieniowych. Niezależny Międzynarodowy Komitet Naukowy, działający przy Fundacji Choices, co dwa lata dokonuje przeglądu kryteriów i – jeśli okazuje się to konieczne – wprowadza zmiany.

Komitet, dokonując oceny, opiera się na najnowszych badaniach naukowych, aby zapewnić, że kryteria są wiarygodne, a wprowadzane zmiany zgodne z aktualnym stanem wiedzy o żywieniu.

(WES)