**Manipulacja etykietą, czyli co należy wiedzieć o opakowaniach produktów dla najmłodszych dzieci**

**Informacje zawarte na opakowaniach żywności bardzo często stanowią jedyne źródło wiedzy o produkcie. Umieszczone na nich dane muszą być więc rzetelne i nie powinny budzić najmniejszych wątpliwości. Szczególnie jeśli podajemy je niemowlętom i małym dzieciom. Jednak nie zawsze tak jest. Na co zwracać szczególną uwagę przy wyborze produktów dla najmłodszych?**

**Produkty dla dzieci pod szczególnym nadzorem**

Producenci żywności dla niemowląt i małych dzieci są zobowiązani do przestrzegania przepisów prawa, które przewidują odrębne, dużo bardziej restrykcyjne niż w przypadku żywności dla dorosłych, normy bezpieczeństwa. Taka żywność jest dopasowana do etapów rozwoju dziecka oraz zaspokaja ich wyjątkowe potrzeby żywieniowe. Zawsze staraj się dokładnie sprawdzać etykiety – na nich powinny znaleźć się informacje o wszystkich składnikach w produkcie. Bezpieczny skład jest bardzo istotny, bowiem niemowlęta i małe dzieci są w większym stopniu narażone na obecność zanieczyszczeń i substancji dodatkowych w pożywieniu[[1]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?typ=epr&id=28050&hash=988780e4b33b9846bcfe0b24d088b41b#_ftn1). Jest to szczególnie ważne, ponieważ **prawidłowe żywienie w okresie 1000 pierwszych dni życia dziecka, już od poczęcia, to czas, w którym następuje intensywny rozwój jego mózgu, kształtuje się układ odpornościowy oraz dojrzewa układ pokarmowy.** W czasie ciążyzapotrzebowanie na wszelkie składniki odżywcze zapewnia organizm mamy. Przez pierwszych 6 miesięcy życia niemowlęcia najlepszym sposobem żywienia jest karmienie piersią, które ma ogromny wpływ na prawidłowy rozwój dziecka.Sytuacja zmienia się w trakcie rozszerzania diety. Wprowadzając nowe pokarmy do jadłospisu dziecka należy zwracać szczególną uwagę na:

l **informacje o wartościach odżywczych produktu**, by wiedzieć, ile składników odżywczych dostarczamy dziecku w konkretnym posiłku;

l **oznaczenie wiekowe**, np. po 6., 9., 12. miesiącu życia, umieszczone na opakowaniu – dzięki temu mamy pewność, że produkt jest przeznaczony i dostosowany do potrzeb niemowląt i małych dzieci;

l **składniki powodujące alergie lub reakcje nietolerancji** –prawo wyróżnia 14 składników, których wyodrębnienia domaga się w wykazie na etykiecie. Znajdują się wśród nich np. zboża zawierające gluten, orzechy oraz jaja;

l **instrukcje prawidłowego przygotowania i podawania posiłku;**

l **warunki przechowywania produktu;**

l dodatkowo, warto zwracać uwagę na to, **czy na etykiecie produktu widnieje napis informujący o tym, że produkt spełnia rygorystyczne normy jakościowe** – jego obecność to gwarancja jakości i bezpieczeństwa danego produktu;

l **termin przydatności**.

**Błędne dane na etykietach**

Producenci żywności są zobowiązani przepisami prawa do umieszczania koniecznego oznakowania na etykietach produktów. Często jednak zdarza się, że oprócz prawdziwych informacji na produkcie, pojawiają się także takie, które mogą wprowadzić rodziców w błąd lub stanowią element działań marketingowych. **Wśród przykładów takich nieuczciwych praktyk znaleźć można:**

l umieszczanie na etykiecie informacji, że produkt jest bogaty w konkretne składniki odżywcze, których w rzeczywistości po przeanalizowaniu dokładnie zawartości produktu są zaledwie śladowe ilości;

l **stosowanie kolorowych etykiet i umieszczanie na opakowaniach postaci z bajek** – dla mylnego wrażenia, że produkt jest przeznaczony (a przede wszystkim bezpieczny!) dla dzieci;

l **używanie sformułowań typu „dzieci to lubią”** na etykietach produktów, które nie powinny stanowić elementu diety dziecka – np. na opakowaniach żywności wysokoprzetworzonej, zawierającej dużą ilość niezdrowych tłuszczów, które zwiększają w przyszłości ryzyko wystąpienia miażdżycy, chorób serca oraz nadwagi czy otyłości;

l **sugerowanie na opakowaniu, że produkt jest pełnowartościowy**, a w rzeczywistości zawiera duże ilości cukrów prostych, przyczyniających się do powstawania próchnicy zębów.

Rodzice chcąc zadbać o prawidłowy rozwój i zdrowie dziecka, powinni przede wszystkim kontrolować jakość produktów, które podają dzieciom. Jest to szczególnie istotne w pierwszych latach życia dziecka. Prawidłowe żywienie w tym wyjątkowym okresie, oparte na bezpiecznych i zdrowych produktach oraz podawanie w celu zaspokojenia pragnienia wyłącznie wody, realnie wpływa na zdrowie dziecka, zarówno teraz, jak i w przyszłości.

Więcej informacji na temat prawidłowego żywienia najmłodszych dzieci znaleźć można na stronie edukacyjnego programu „1000 pierwszych dni dla zdrowia” www.1000dni.pl

[[1]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?typ=epr&id=28050&hash=988780e4b33b9846bcfe0b24d088b41b#_ftnref1) Źródło: Raport „Bezpieczeństwo żywności a potrzeby żywieniowe niemowląt i małych dzieci”, pod red. Stowarzyszenia Promocji Zdrowego Żywienia Dzieci „Zdrowe Pokolenia” we współpracy z Fundacją NUTRICIA 2015. Do pobrania tutaj: <http://www.1000dni.pl/up/images/76umk4uqgi8/tbt-raport-www-final.pdf>