Czy wiesz, co kupujesz? Wybieraj świadomie produkty mleczne!

Sklepowe półki, aż uginają się od ciężaru produktów mlecznych. Producenci oferują mleko i nabiał o różnych smakach, w wielu gatunkach, o różnej zawartości tłuszczu, czy laktozy. Brzmi dobrze, prawda? W końcu każdy z klientów znajdzie coś dla siebie. Wybór nie zawsze jest jednak łatwy – na co zwrócić uwagę podczas zakupów, jak wybrać najlepsze produkty mleczne? Z pomocą przychodzą organizatorzy kampanii „Bądź świadomy – kupuj polskie"!

Stoisz przed sklepową półką? A może planujesz dopiero zakupy? Niezależnie od sytuacji warto pamiętać o kilku poniższych zasadach.

Czego potrzebujesz i ile kupić?

Pomyśl, jakie produkty mleczne będą Ci potrzebne w najbliższym czasie, uwzględniając swój stan zdrowia i indywidualne potrzeby. Czy masz szczególne wymagania ze względów zdrowotnych? Polska branża mleczarska wychodzi naprzeciw potrzebom różnych klientów oferując produkty bez laktozy, czy o ograniczonej zawartości tłuszczu. W czasie zakupów zastanów się, ile produktów mlecznych zjadasz w ciągu tygodnia (np. jogurtów) i kiedy kolejny raz będziesz na zakupach. To proste obliczenie pozwoli włożyć do koszyka taką ilość, którą spokojnie zdążysz skonsumować zachowując wszystkie terminy przydatności do spożycia zakupionych produktów. Wiedziałeś, że np. ser twarogowy powinien być spożyty w ciągu 48 godzin? A jak długo zdarza Ci się go przechowywać w lodówce? ;)

- **Wskazówka**

Na sklepowych półkach najpierw znajdziesz produkty o najkrótszej dacie przydatności do spożycia; po produkty z dłuższym terminem ważności musisz sięgnąć głębiej! Jeśli szukasz produktów mlecznych o niższej zawartości tłuszczu, zawsze sprawdź, czy nie mają wyższej zawartości cukru. Pamiętaj też, że czym mniej tłuszczu w mleku tym mniej w nim witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, czyli A, D, E. A może ich właśnie brakuje Twojemu organizmowi?

Czytaj etykiety!

Polscy producenci dbają nie tylko o najwyższą jakość oferowanych produktów. Wielu z nich zwraca również uwagę na oznaczenia swoich wyrobów stosując politykę tzw. krótkich i czystych etykiet – czyli jasnego przedstawiania składu produktu, metod jego produkcji, pochodzenia oraz walorów zdrowotnych. Coraz więcej Polaków sprawdza listę składników znajdujących się na opakowaniach produktów spożywczych i chce kupować świadomie. Polscy producenci wyrobów mlecznych są tego

świadomi i naprawdę dobrze sobie radzą z prawidłowym etykietowaniem swoich wyrobów. Sprawdź ich! A dzięki poprawnej etykiecie klient może odnaleźć wszystkie informacje, które go interesują.

Na co zwracać uwagę?

- **na datę przydatności do spożycia** – zawsze sprawdzaj datę produktów w sklepie. Jeśli pilnowanie terminów nie jest Twoją mocną stroną – wybieraj produkty UHT, które charakteryzują się dłuższą datą przydatności do spożycia. Szczególną ostrożność zachowaj wybierając produkty „przepakowywane". Najczęściej są to sery i twarogi, które sprzedawcy kroją na mniejsze porcje z większego bloku. Termin który na nich się znajduje, często jest jedynie datą zapakowania. Nie wyczytasz z niego zatem, jak „stary" jest to produkt i do kiedy możesz go bezpiecznie spożyć. Pamiętaj, że masz prawo poprosić sprzedawcę o wskazanie tych dat.

- **na sposób przechowywania** – pamiętaj, że nabiał powinien być przechowywany w lodówkach i ladach chłodniczych. Rzecz z natury oczywista, ale nazbyt często spotykamy się z serami wyłożonymi na ladach sklepowych, czy paletach jogurtów stojących długie godziny przy lodówkach. Obsługa sklepu powinna również zadbać o to, by produkty mleczne nie były wystawione na ekspozycję słońca. Wyjątkiem od tych reguł są produkty UHT.

- **na skład produktu** – na etykiecie musi znaleźć się informacja o zawartości białka, węglowodanów, cukrów prostych, tłuszczów, witamin i soli. Porównuj składy różnych produktów i wybieraj te, które mają najniższą zawartość cukrów i soli, a najwyższą białka i witamin.

- **na tabelę kaloryczności i zalecane spożycie** – zwróć uwagę, jakiego przelicznika użyto w tabeli: czy kaloryczność jest podana na 100 g produktu, czy na cały produkt. Sprawdzaj też, w jakim stopniu dany produkt spełnia dzienne zapotrzebowanie na dane składniki odżywcze.

- **pochodzenie** – zwróć uwagę, czy dany wyrób posiada informację o kraju pochodzenia. Eksperci kampanii „Bądź świadomy – kupuj polskie" polecają szczególnie polskie produkty, ponieważ wiedzą, że krajowi producenci dbają o ich wysoką jakość, wyśmienity smak i konkurencyjną cenę.

Tych kilka wskazówek pomoże dokonywać świadomych wyborów zakupowych. Proces decyzyjny będzie znacznie ułatwiony, a w Twoim koszyku znajdzie się to, czego potrzebujesz! Pamiętaj też, że wybierając polskie produkty wspierasz rodzimą gospodarkę, dajesz miejsca pracy i przyczyniasz się do zwiększenia PKB.

Więcej informacji na temat świadomych zakupów mleka i przetworów mlecznych znajdziesz na stronie kampanii www.mlekoslawni.pl

Celem kampanii „Bądź świadomy – kupuj polskie", organizowanej przez Polską Izbę Mleka a sfinansowaną z Funduszu Promocji Mleka, jest wspieranie wyboru polskich produktów mlecznych. Kampanię promują polscy Mlekosławni, czyli rysunkowa rodzina, której członkowie symbolizują mleko i produkty mleczne: Tata Mlekosław, Mama Mlekosława, a także ich dzieci: Serosław, Jogurtosław, Masłosław i Śmietankosława. Te sympatyczne postaci wprowadzają w świat „polskiego mleka" i

pomagają podejmować decyzje zakupowe. Stając przed sklepową półką z produktami mlecznymi warto przypomnieć sobie rodzinę Mlekosławnych i dokonać świadomego wyboru!

Mlekosławni zapraszają na stronę kampanii www.mlekoslawni.pl i do polubienia fanpage na Facebooku www.facebook.com/MlekoslawniPL. Znajduje się tam mnóstwo ciekawostek o mleku
i produktach mlecznych, aktualności z życia Rodziny Mlekosławnych oraz fantastyc konkursy!



