

BĄDŹ
ŚWIADOMY

KUPUJ
P  LSKIE!



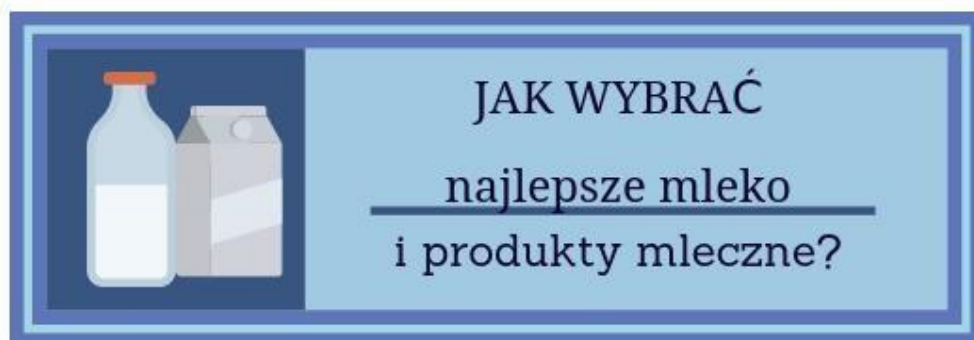
**Poradnik
zakupowy**

*w trzech
krokach*



#WspieramyPolskieMleczarstwo

„Bądź świadomy – kupuj polskie” to ogólnopolska kampania społeczna,
w której zachęcamy do zakupu polskich produktów mleczarskich
#WspieramyPolskieMleczarstwo



Po jakie mleko i produkty mleczne sięgasz najczęściej na sklepowej półce?

Czy zawsze podejmujesz decyzję o zakupie świadomie?

Czy wiesz, na co zwracać uwagę podczas codziennych zakupów i w jaki sposób wybrać produkty, które najlepiej spełniają Twoje potrzeby?

Jeśli szukasz odpowiedzi na te pytania, oddajemy w Twoje ręce ten krótki poradnik. Dzięki niemu dowiesz się, jakie 3 proste kroki należy wykonać, by cieszyć się smakiem i najwyższą jakością polskiego nabiału.



Przemyśl zanim kupisz

Czy idąc na zakupy zawsze wiesz, co ma się znaleźć w Twoim koszyku i czego aktualnie potrzebujesz?

Zawsze przed pójściem na zakupy zadaj sobie kilka pytań:



Ile potrzebujesz?



Czego potrzebujesz?



Czy masz szczególne wymagania ze względów zdrowotnych?



Czy jesteś na diecie?



Ile potrzebujesz?

Zanim kupisz nabiał pomyśl, jakiej ilości danego produktu potrzebujesz. Jest to szczególnie ważne z uwagi na terminy przydatności poszczególnych produktów.

Jak zatem wybrać odpowiednią ilość? Zobacz, jaki jest termin przydatności wyrobu mlecznego, który wybierasz i jaką jego ilość potrzebujesz w tym okresie czasu. Przykładowo: zadaj sobie pytanie, ile zjesz jogurtów przez najbliższe 2-3 tygodnie (taki mniej więcej jest ich okres przydatności) i taką ilość wybierz. Podobnie postępuj z pozostałymi produktami.

Przy zakupie wyrobów mlecznych nie należy kierować się zasadą „na zapas”.

Wybierając mleko i produkty mleczne dostosuj ich ilość także do swoich potrzeb żywieniowych. Wiesz, że są one fantastycznym źródłem wapnia? Zadbaj zatem o spożycie odpowiedniej ich ilości, a tym samym pokryjesz swoje zapotrzebowanie na ten składnik odżywczy. Podobnie, dostosuj ilość mleka i produktów mlecznych biorąc pod uwagę np. witaminy, których zawierają mnóstwo (m.in. A, D, E i K oraz witaminy z grupy B).



Lepiej kupować produkty z „krótszą” datą przydatności, ale w mniejszych ilościach i częściej. Staraj się, aby nabiał, który masz w lodówce spożywać na bieżąco. Czy wiesz, że w sklepach produkty są zazwyczaj ustawione wg daty przydatności? Najpierw te, które mają „najkrótszą”, a potem te z dłuższą datą przydatności.

PAMIĘTAJ



Czego potrzebujesz?

Zastanów się także, czego konkretnie potrzebujesz! Asortyment mleka i przetworów mlecznych jest bardzo szeroki – istnieje wiele rodzajów, smaków i gatunków produktów mlecznych. Musisz zatem najpierw się zastanowić, po jakie produkty możesz śmiało sięgać ze względu na swój stan zdrowia i indywidualne potrzeby, uwzględniając oczywiście swoje gusta smakowe.

Pamiętaj, że polska branża mleczarska wychodzi naprzeciw osobom z różnymi wymaganiami dietetycznymi i upodobaniami smakowymi. Dlatego nie rezygnuj pochopnie z produktów mlecznych, ale znajdź ten, który sprosta Twoim wymaganiom. Przykładowo:

- Masz problem z tolerancją laktozy? Na rynku dostępne są polskie, wysokojakościowe produkty z jej obniżoną zawartością lub całkowicie jej pozbawione.
- Jesteś na diecie odchudzającej? Wybierz dostępne produkty o obniżonej zawartości tłuszczu (Ważne! Zwróć przy tym uwagę, czy nie mają podwyższonej zawartości cukru).
- Szukasz czegoś na drugie śniadanie? Zdecyduj się na produkty, które specjalnie pakowane są w poręczne opakowania, idealne, aby zabrać je ze sobą do szkoły, czy do pracy.
- Nie lubisz naturalnego smaku produktów mlecznych? Sięgnij po te smakowe, z dodatkiem musli, owoców, wanilii, czy czekolady.

Weź również pod uwagę swój jadłospis, gdyż produkty mleczne są nie tylko wspaniałe do samodzielnego spożycia, ale stanowią również doskonały dodatek do wielu dań! Może warto zatem do sosu dodać kremowej śmietany, do ulubionego makaronu odrobiny wyśmienitego sera, a do ciasta wykorzystać masło zamiast roślinnej margaryny?

Patrz również punkt wyżej! Zastanów się ponownie, czego potrzebujesz biorąc pod uwagę swoje potrzeby żywieniowe z uwagi na stan zdrowia.



Jogurt owocowy możesz zastąpić jogurtem naturalnym z dodatkiem świeżych ulubionych owoców? Jeśli lubisz słodszy smak, możesz dodać do takiego jogurtu odrobinę miodu.

CZY WIESZ, ŻE...?



Czy masz szczególne wymagania ze względów zdrowotnych?



Czy jesteś na diecie?

Te dwa punkty należy omówić razem, gdyż nieważne, czy kieruje Tobą zdrowie, czy troska o wygląd – w obu tych przypadkach musisz przestrzegać ściśle określonej diety i wybierać ze szczególną uwagą produkty, które spożyjesz.

Biorąc zatem pod uwagę swoje potrzeby żywieniowe i zdrowotne musisz przyrzeć się bliżej mleku i produktom mlecznym głównie pod kilkoma względami:

- Kazeiny,
- Laktozy,
- Wapnia,
- Witamin, ☐ Tłuszczu, ☐ Cukru.

KAZEINA

Wokół kazeiny, czyli głównego białka znajdującego się w mleku (stanowi ponad 70% białek) narosło wiele mitów, które mówią, iż z jej powodu należy zrezygnować z mleka i wyrobów mlecznych. Nic bardziej mylnego. Nie rezygnuj z mleka i jego produktów, jeżeli nie masz na nią alergii!

Co więcej! Jeżeli podejrzewasz alergię u swojego dziecka, dokładnie obserwuj jego organizm, gdyż czasem mija ona samoistnie. Może więc nie warto pochopnie rezygnować z mleka i produktów mlecznych?

O kazeinie nie sposób również nie wspomnieć, jeżeli ćwiczysz i musisz przyjmować białko, gdyż to właśnie ona jest składnikiem odżywek dla sportowców. Białko to jest nie tylko wolno trawione, przez co stanowi dobry posiłek w diecie osób aktywnych, ale także jego budowa sprzyja regeneracji mięśni po treningu.

LAKTOZA

Przed zakupem nabiału warto zastanowić się, czy dobrze się po nim... czujesz! Media podają, że już co trzeci Polak cierpi na nietolerancję laktozy: czy i Ty należysz do tej grupy? Jeśli tak (lub jeśli w Twojej rodzinie jest ktoś, kto ma nietolerancję laktozy) powinniście wiedzieć, że wyróżniamy trzy rodzaje tego schorzenia:

- ☐ Wrodzoną
- ☐ Pierwotną
- ☐ Wtórą

Co ważne! Nie wszystkie nietolerancje wymagają rezygnacji z mleka i wyrobów mlecznych. Zatem zanim pochopnie je wyeliminujesz ze swojej diety – sprawdź, czy jest to zasadne!

Przy nietolerancji wrodzonej, konieczne jest całkowite wyeliminowanie laktozy. W przypadku nietolerancji wtórnej należy wyeliminować z diety produkty z zawartością laktozy do czasu, aż przyczyna, która wywołała nietolerancję zostanie wyleczona.

Osoby, które cierpią z powodu pierwotnej nietolerancji laktozy mają do wyboru mleko o obniżonej zawartości laktozy. Jest ono dostępne w większości sieci sklepów spożywczych. Oprócz tego mogą bez obaw sięgać po sery żółte, białe i topione oraz jogurty. Zawartość laktozy w tych produktach jest dużo mniejsza, więc ich spożycie nie powinno powodować przykrych dolegliwości.



Alergia na mleko nie jest tym samym co nietolerancja laktozy? Alergia to uczulenie organizmu na białko znajdujące się w mleku. Objawami alergii są dolegliwości żołądkowo-jelitowe, pokrzywka lub AZS. Rozwiązaniem problemu powinna być dieta eliminacyjna, zwana dietą bezmleczną.

CZY WIESZ, ŻE...?

WAPŃ

Czy wiesz, że mleko i produkty mleczne są wspaniałym źródłem wapnia? Co więcej! Witamina D, którą zawiera mleko i jego wyroby mleczne wpływa na jego wysoką przyswajalność.

Robiąc zakupy dla siebie lub swoich bliskich, pamiętaj, że zapotrzebowanie na wapń zależne jest nie tylko od wieku, ale także od różnych stanów fizjologicznych, w których znajduje się nasz organizm.

Przyjrzyj się zatem bliżej zapotrzebowaniu swojego organizmu na ten składnik odżywczy i świadomie sięgnij po produkty mleczne. W ustalaniu zapotrzebowania na wapń określana jest ilość tego składnika w diecie niezbędna do pokrycia potrzeb organizmu w różnych okresach życia, związanych z rozwojem i kształtowaniem kości w okresie dzieciństwa i młodości, utrzymaniem prawidłowej masy kostnej u ludzi dorosłych, minimalizacją resorpcji kości u osób starszych i zachowaniem prawidłowej retencji wapnia w organizmie.

Dorośle osoby (zarówno kobiety i mężczyźni) w wieku 19-50 lat powinny spożywać 1000 mg wapnia dziennie. W grupie mleka i jego przetworów wartość 1000 mg wapnia odpowiada:

- 850 mililitrom mleka 1,5% tł. (ok. 3,5 szklanki)
- 600 mililitrom jogurtu naturalnego (ok. 2,5 szklanki)
- 1000 mililitrom kefiru naturalnego (4 szklanki)
- 950 mililitrom maślanki naturalnej (ok. 3,5 szklanki)
- 130 gramom sera żółtego Gouda (ok. 9 plasterków)
- 1100 gramom sera twarogowego półtłustego¹

WITAMINY

Mleko i produkty mleczne to bogactwo witamin, zarówno tych rozpuszczalnych w tłuszczach, jak i tych, rozpuszczalnych w wodzie. Wśród nich znajdziesz zatem witaminy A, D, E, K, Witaminy z grupy B, witaminę PP, C, H i inne!

Zatem spożycie mleka i produktów mlecznych może pomóc Ci w zapewnieniu Twojemu organizmowi właściwego poziomu właśnie tych witamin.

Podczas zakupów bardzo ważne jest, aby zwracać uwagę także na witaminy sięgając po mleko i

produkty mleczne, gdyż jak wyżej wspomniano, część z witamin jest rozpuszczalna w tłuszczach. Jeżeli cierpimy na niedobór którejś z nich należy zatem pamiętać, że w produktach o obniżonej zawartości tłuszczu - ich zawartość także będzie mniejsza.

1

„Normy żywienia dla populacji polskiej – nowelizacja”, pod red. Mirosława Jarosza, Instytut Żywności i Żywienia 2012

(<http://www.izz.waw.pl/attachments/article/33/NormyZywieniaNowelizacjaIZZ2012.pdf>)

TŁUSZCZ I CUKIER

Wskazań do obniżenia spożycia tłuszczu lub cukru w diecie jest wiele. Mogą to być zarówno wskazania zdrowotne, np. miażdżyca lub cukrzyca, jak i wskazania z uwagi na dietę mającą na celu poprawę wyglądu naszej sylwetki (np. odchudzającą).

Jeżeli należysz do grupy osób, która musi szczególnie troszczyć się o spożycie tłuszczu lub cukru na to też mamy radę! Polscy producenci mleka i produktów mlecznych mają w swoim asortymencie całe mnóstwo produktów dostosowanych do Twoich potrzeb, czyli o obniżonej zawartości tłuszczu/cukru. Tu musisz jednak zachować podczas zakupów rozwagę.

Jeśli nie wiesz jakie mleko i produkty mleczne wybrać – już podpowiadamy!

Do wyboru masz mleko o różnej zawartości tłuszczu: 0,5%, 1,5%, 2,0% oraz 3,2%. Ta wartość procentowa oznacza, ile gram tłuszczu znajduje się w 100 ml mleka, a przy wyborze odpowiedniej zawartości warto kierować się prostą zasadą:

- ☐ Im większa zawartość tłuszczu, tym większa wartość energetyczna ale również ilość nasyconych kwasów tłuszczowych, cholesterolu i witamin rozpuszczalnych w tłuszczach
- ☐ Im mniejsza zawartość tłuszczu, tym większa ilość białka i węglowodanów



Osoby z nadwagą i otyłością oraz chorobami serca nie powinny spożywać mleka tłustego. Mleko o wyższej zawartości tłuszczu mogą pić dzieci i młodzież w okresie wzrostu (również ze względu na większą ilość witamin A, D i E).

PAMIĘTAJ

Jeżeli już wiesz, o jakiej zawartości tłuszczu mleko/produkt mleczny wybierasz, to teraz zwróć uwagę na zawartość cukrów i syropu glukozowo-fruktozowego. Najłatwiej sprawdzić ich zawartość w danym wyrobie czytając etykietę na jego opakowaniu. Oczywiście, im mniejsza ich zawartość - tym lepiej!

W tych szczególnych przypadkach, gdy musisz uważać na zawartość cukru i/lub tłuszczu wyjątkowo będzie Cię kusiło, aby sięgnąć po produkty light. Rób to także rozważnie! Bowiem obniżona zawartość tłuszczu często wiąże się z podwyższoną zawartością cukru. Uważnie zatem przyglądaj się etykietom tych produktów.



Wybieraj rozsądnie

Jesteś w sklepie. Ilość produktów dostępnych na sklepowych półkach przyprawia Cię o zawrót głowy? Nie wiesz na co zwrócić uwagę? Pomożemy Ci!

Zwróć uwagę na:



Sposób przechowywania

a także, przyjrzyj się etykietom produktów. Polscy producenci nie tylko dbają, aby ich produkty były odpowiedniej jakości, ale także, aby były odpowiednio oznaczone tak, żebyś bez problemu mógł pozyskać o nich wszelkie niezbędne informacje.

Jest to bardzo ważne, aby wyrobić w sobie odruch czytania etykiety. W ten sposób unikniesz nie tylko produktów niewiadomego pochodzenia, czy produktów przeterminowanych, ale także nie nabędziesz przez przypadek wyrobu, który nie jest Tobie wskazany z uwagi na wymagania zdrowotne.

Co istotne, unikniesz również często popełnianych z pośpiechu pomyłek – kupisz prawdziwy ser, zamiast wyrobu seropodobnego, czy prawdziwe maślane masło zamiast tzw. mixu z maśłem roślinnym. Z etykiety wyczytać możesz całe mnóstwo informacji dzięki którym poznasz:



Termin przydatności do spożycia



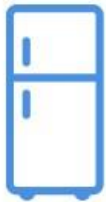
Skład produktu



Tabela kaloryczności i zalecane spożycia



Pochodzenie produktów

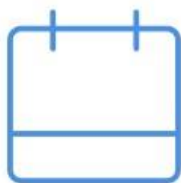


Sposób przechowywania

Szczególną uwagę zwróć na to, czy mleko i przetwory mleczne są przechowywane w odpowiednim miejscu w sklepie. Zazwyczaj są to lodówki i lamy chłodnicze. Pamiętaj, że produkty nabiałowe powinny być przechowywane w chłodnej temperaturze i nie powinny być wystawione na ekspozycję słońca. Wyjątkiem są oczywiście produkty UHT, którym można zapewnić odpowiednią temperaturę poza lodówką.

Robiąc zakupy warto również zwrócić uwagę (jeżeli masz taką możliwość), jak produkty są traktowane przed przeznaczeniem ich do sprzedaży. Czy przypadkiem sery nie leżą godzinami na blacie lamy chłodniczej zanim trafią do jej wnętrza? Czy jogurty nie stoją w kartonach pod regałami zanim zostaną wyłożone do lodówki? Pamiętaj, że takie nieprawidłowości również wpływają na jakość produktu.

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.



Termin przydatności do spożycia

Zawsze zapoznaj się z terminem przydatności do spożycia, który powinien znajdować się na opakowaniu. Pamiętaj, że terminy te nie znajdują się na opakowaniach przez przypadek. Producenci określając je gwarantują Wam, że przed upływem wyznaczonej daty macie do czynienia z wysokojakościowym i bezpiecznym produktem. Oczywiście jeśli był przy tym odpowiednio przechowywany.

Nie tylko nie kupuj produktów, których termin przydatności minął, ale również regularnie sprawdzaj w swojej lodówce, czy przypadkiem nie znajdują się w niej wyroby już przeterminowane. Pamiętaj przy tym, aby nie spożywać produktów, których termin przydatności już minął.

Jeżeli pilnowanie terminów nie jest Twoja mocną stroną – tu producenci również mają dla Ciebie rozwiązanie! Wybierz produkty UHT, które charakteryzują się dużo dłuższym terminem przydatności do spożycia.



Skład produktu

Zwróć uwagę na etykiecie na informacje o zawartości białka, węglowodanów, cukrów prostych, tłuszczów, witamin i soli. Są to ważne dane nie tylko dla osób, które mają specjalną dietę, ale także dla wszystkich, którzy chcą odżywiać się świadomie. Informacje te, podane przez producenta mają bowiem służyć Wam w wyborze odpowiedniego dla Was produktu.

Dobrym sposobem jest porównywanie składu dwóch podobnych produktów (np. innych producentów). Pamiętaj, aby patrzeć na skład „całościowo”. Co to oznacza? Jeżeli porównujesz produkty pod kątem zawartości tłuszczu, nie podejmuj decyzji od razu, tylko na podstawie tej danej. Sprawdź równocześnie, czy różnica w zawartości tłuszczu nie jest związana ze zmianą innego składnika, np. podwyższoną ilością cukru.



Tabela kaloryczności i zalecane spożycie

Przed wszystkim zwróć uwagę, jakiego przelicznika użyto w tabeli: czy jest to kaloryczność na 100 g (100 ml) produktu, czy na cały produkt. Jest to oczywiście szczególnie istotne, gdy porównujesz ze sobą pod tym kątem kilka produktów.

Sprawdź też, w jakim stopniu dany produkt spełnia dzienne zapotrzebowanie na dane składniki odżywcze. Jeżeli odżywasz się świadomie i zwracasz na to uwagę przy wyborze każdego z produktów spożywczych, dzięki temu, będziesz mógł ocenić, czy w odpowiednim stopniu pokrywasz zapotrzebowanie swojego organizmu. Będzie to również wskazówka, co do ilości danego produktu, jaką potrzebujesz spożywać w ciągu doby.

Podajemy przykład mleka o zawartości tłuszczu 3,2% i 0%



w 100 g
Energia 61 kcal
Białko 3,3 g
Tłuszcz 3,2 g
Kwasy tłuszczowe nasycone 1,9 g
Węglowodany 4,8 g
Cukry proste 4,8 g



w 100 g
Energia 39 kcal
Białko 3,5 g
Tłuszcz 0,5 g
Kwasy tłuszczowe nasycone 0,3 g
Węglowodany 5,1 g
Cukry proste 5,1 g



Pochodzenie produktów

Zwróć szczególną uwagę na to, czy na opakowaniu jest informacja o producencie. Jeśli nie ma – wybierz produkt, który takie oznaczenie posiada. Szczególnie polecamy wyroby polskich producentów, które są wysokiej jakości i mają konkurencyjną cenę.



Polskimi serami znanymi za granicą są: oscypek, bryndza i ser koryciński. Ten ostatni posiada chronione oznaczenie geograficzne. Oscypek i bryndza podhalańska posiadają znak chronionej nazwy pochodzenia.

CZY WIESZ, ŻE...?



Przechowuj mądrze



Nabiał powinien trafić do Twojego koszyka na samym końcu zakupów. Dlaczego? Aby jak najdłużej zachował odpowiednią temperaturę, gdyż ich nieodpowiednie przechowywanie może spowodować, że się zepsują i nie będą już nadawać się do spożycia.

PAMIĘTAJ

Wracając z zakupów chowasz nabiał do lodówki? To bardzo dobrze!

Damy Ci jednak kilka wskazówek, jak przechowywać produkty mleczne, by cieszyć się ich walorami jak najdłużej!

Zapamiętaj kategorie produktów, które wymagają innych zasad przechowywania:



Mleko świeże



Mleko UHT



Mleko w proszku



Sery



Jogurty i kefir



Masło



Mleko świeże

Czy wiesz, że mleko psuje się szybciej niż inne produkty spożywcze? Przechowując mleko w lodówce wybieraj jej tył. Staraj się, aby w pobliżu mleka nie było surowego mięsa ani produktów o mocnym zapachu. Pamiętaj, by po każdym użyciu mleka dokładnie dokręcić zakrętkę i odstawić produkt znów do lodówki¹.



Mleko w proszku

Mleko w proszku przechowuj w suchym i chłodnym miejscu. Po otwarciu można je trzymać ok. dwóch miesięcy.



Mleko UHT

Charakteryzuje się wyjątkowo długim terminem przydatności do spożycia, który zawdzięcza procesom termicznym, jakim zostało poddane przed zapakowaniem. Pomimo jednak długiego terminu przydatności, po otwarciu powinno przechowywać się je w lodówce i spożyć maksymalnie do 48 godzin.

¹ <https://portal.abczdrowie.pl/przechowywanie-mleka>



Jogurty i kefiry

Te produkty również powinny być przechowywane w lodówce. Optymalną temperaturą dla nich jest +4°C. Najlepszym miejscem zaś - środkowa półka w lodówce. Otwarte jogurty i kefiry najlepiej jest zaś przechowywać na górnej półce lub na drzwiach lodówki².



Ser

Sery: żółte, białe i pleśniowe najlepiej jest przechowywać w lodówce na najniższych półkach. Co istotne, ser, który wkładamy do lodówki powinien znajdować się w oryginalnym opakowaniu.

Ser żółty przechowywany w lodówce zachowuje swoją świeżość przez kilka dni, a ser pleśniowy trochę dłużej, bo 2-3 tygodnie. Najmniej trwałe są sery białe twarogowe, które najlepiej spożyć w ciągu 48 godzin³.



Masło

Masło jest jednym z nielicznych produktów nabiałowych, które najlepiej przechowywać poza lodówką. Musi być jednak schowane w ciemnym, suchym miejscu i ciemnej maselnicy. Jeśli boisz się jednak, że masło zjełczeje – przechowuj je w lodówce, a ilość, którą będziesz jeść jednorazowo (np. na śniadanie) wyjmuj każdorazowo z lodówki dużo wcześniej. Są również różne inne sposoby na zachowanie świeżości masła, jak np. trzymanie go w zagotowanej wcześniej wodzie z solą⁴.



Nie zamrażaj nabiału! Zamrożony nabiał traci swoją konsystencję. Żółty ser po rozmrożeniu zacznie się kruszyć. Co więcej, mrożenie może skutkować rozwojem procesów gnilnych w nabiale.

PAMIĘTAJ



Mleko i przetwory mleczne po otwarciu psują się szybciej, niż wskazuje ich data przydatności. Obserwuj zatem produkty. Zepsute mleko ma zazwyczaj kwaśny smak i jest grudkowate. Jeśli na jogurcie pojawił się pleśniowy nalot – koniecznie go wyrzuć! Popsute kefiry mają natomiast nieprzyjemny zapach.

CZY WIESZ, ŻE...?

² <http://polki.pl/przepisy/porady-kulinarne,sztuka-przechowywania-nabialu,10050375,artykul.html>

³ <http://gotujmy.pl/jak-przechowywac-sery,artykuly-kacik-babci-halinki-artykul,303.html>

⁴ <http://www.crustanddust.pl/2015/06/jak-przechowywac-maso.html>



Polska Izba Mleka

ul. Mickiewicza 7/23

15-213 Białystok

tel. +48 85 674 73 29, fax.+48 85 874 43 88

e-mail:izba@izbamleka.pl

www.izbamleka.pl