

**«Прихована правда про «СМАЧНЕНЬКЕ» та
Маніпулятивна реклама нездорової їжі»**

“Я їм, щоб жити, а деякі живуть, щоб їсти”, –
слова давньогрецького філософа Сократа.





Про правильне харчування наголошують БАТЬКИ!

Рациональне вживання продуктів допоможе досягти високої працездатності та активності протягом усього життя.

«ІЖА, яку організм не перетравлює, з'їдає того, хто її з'їв»

Абу-ль-Фарадж (бен-ель-Гарун — сирійський церковний діяч, письменник, учений)



Реклама - одна зі складових маркетингу - соціального та управлінського процесу створення та взаємного обміну продуктами і цінностями. Вдало проведені рекламні кампанії можуть викликати зростання потреб, змінити переваги споживачів і в результаті вплинути на збільшення попиту.



КУКУРУДЗЯНІ ПАЛИЧКИ

Як виробляють палички? Вони являють собою висушену піну, виготовлену з кукурудзяної крупи.

До крупи додають спеціальний **соляно-цукровий розчин, рослинний жир, смакові добавки, ароматизатори, барвники, емульгатори, стабілізатори та розпушувачі.**

Негативних наслідків від вживання цих солодощів набагато більше, ніж позитивних.

Здатні провокувати ожиріння.

Не варто їсти палички людям з проблемною шкірою, особливо коли причини цього – проблеми з травною системою. Вони здатні викликати або відновити висипання на обличчі. Це стосується і тих, хто лікується від дерматологічних захворювань, що мають хронічний характер.

Дитині до трьох років цей продукт протипоказаний. Дітям старшого віку не слід давати більше однієї маленької пачки на добу. Якщо з'явилися перші ознаки алергії, то ласощі необхідно виключити з раціону, хоча б на якийсь час. У дитини, особливо в малому віці, може бути свербіж, почервоніння шкіри, висипання.

Багато людей люблять шоколад. Цього продукту існує стільки видів, що кожна людина може вибрати собі «свій». Молочний шоколад люблять за солодкий та ніжний смак, проте не всі переконані у його корисності та навіть безпеці. Найбільш корисним є гіркий різновид, але все ж таки варто з'ясувати, яку користь несе продукт із вмістом молока.

Вперше такий різновид десерту «винайшли» на фабриці «Нестле» у 1887 році, коли змішали розтерті боби какао-порошку, олію какао-бобів, подрібнений цукор (пудру) та вершки.

На відміну від гіркого та білого видів, він є перехідним видом між цими двома різновидами шоколаду.

Вироби із молочного шоколаду

Користь продукту зменшується пропорційно до збільшення в ньому синтетичних добавок.

Оскільки какао-порошку в молочному десерті небагато, то й антиоксидантні властивості, обумовлені речовинами, що містяться в какао бобах, виражені не сильно.



Шоколад: користь і шкода

Почнемо з хороших властивостей. Користь гірко шоколаду полягає у високому вмісті мікроелементів, антиоксидантів, вітамінів (Е, групи В), флавоноїдів та поліфенолів, таніну й кофеїну. Вживання продукту має ефект.

А коли улюблені ласощі можуть зашкодити?

Чорний шоколад не рекомендується людям з алергією та мамам, які годують новонароджених.

Через вміст кофеїну деякі сорти чорного чи молочного шоколаду можуть викликати **безсоння** у дорослих та **гіперактивність у дітей**. Вживання продукту заборонено людям із **цукровим діабетом**.

Білий шоколад — найкалорійніший. Через високий вміст цукру збільшується рівень глюкози в крові, **зростає ризик утворення карієсу**.

Чи значить це, що треба взагалі відмовитися від вживання ласощів?

Звісно, що ні. Потрібно всього лише знати міру!





Час подбати про здоров'я!
ЩО ПОТРІБНО ЗНАТИ!



ЧОМУ МИ ПРО ЦЕ ГОВОРИМО!!!!



- Вбудовуючись в клітини нашого організму, трансжири порушують клітинний метаболізм (сукупність хімічних процесів організму, що забезпечують перетворення речовин, енергії та інформації в клітині). Гідрогенізовані жири перешкоджають повноцінному живленню клітин і сприяють накопиченню токсинів, що є причиною різного виду захворювань.
- **Вживання трансжирів може призвести до розвитку серцево-судинних захворювань, раку, розвитку цукрового діабету, ожиріння, збільшують ризик запальних процесів в організмі (проблеми зі шкірою у вигляді акне та прищів тощо), погіршення пам'яті (особливо у дітей та у людей старшого віку), уповільнення метаболізму, депресії, ослаблення організму, гормональних порушень.**

три національні стандарти на морозиво:

ДСТУ 4733:2007 «Морозиво молочне, вершкове, пломбір. Загальні технічні умови»;

ДСТУ 4734:2007 «Морозиво плодово-ягідне, ароматичне; щербет, лід. Загальні технічні умови»;

ДСТУ 4735:2007 «Морозиво з комбінованим складом сировини.

ЯК ОБРАТИ БЕЗПЕЧНЕ ТА ЯКІСНЕ МОРОЗИВО

Звертайте увагу на:

дату виготовлення

термін придатності

склад продукту

цілісність брикету

колір і форму морозива



0,5-7,5%
жирності

молочне

8-11,5%
жирності

вершкове

12-20%
жирності

пломбір

Літери ТУ
(технічні умови)

морозиво
вироблено за
індивідуальною
рецептурою

Шукайте на упаковці
літери ДСТУ

01

ДСТУ 4733

молочне, вершкове, пломбір
(з молочними жирами)

02

ДСТУ 4734

плодово-ягідне, ароматичне,
щербет, лід

03

ДСТУ 4735

з комбінованим складом
сировини (з рослинними жирами)



ДЕРЖПРОДСПОЖИВСЛУЖБА

Ніхто не повинен переступати міру ні в їжі, ні в харчуванні, -Піфагор.





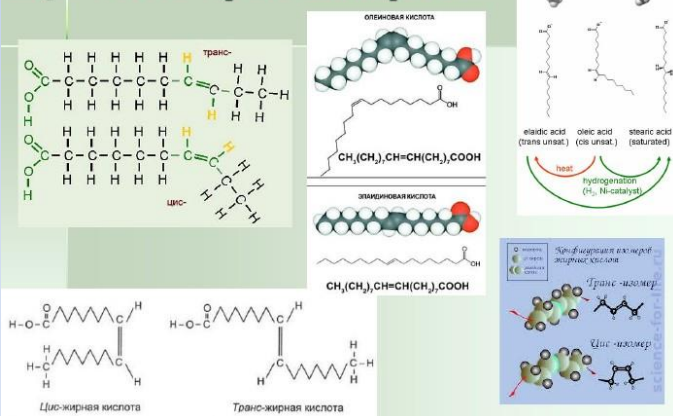
На превеликий жаль, результати досліджень продемонстрували перевищення обмежень вмісту трансжирів у 30% протестованих продуктів. До переліку входили **торти, печиво, десерти на основі молочних продуктів, морозиво, заморожені продукти, маргарин, сири і перероблене м'ясо**. Також досліджувалися зразки «вуличної їжі» – домашня випічка, піца, паніні, круасани та тістечка. Таким чином, всі вище перераховані продукти лишаються потенційно небезпечними щодо вмісту трансжирів. Слід зазначити, що вони також можуть містити високі кількості інших небажаних інгредієнтів, таких як **сіль, цукор і насичений жир**.

Трансжири (ТЖК) – тиха загроза!



- **Трансжири** – це штучно змінені рослинні жири шляхом гідрогенізації продукту, тобто насичення ненасичених кислот молекулами водню; це різновид ненасичених жирів, які від звичайних жирів відрізняються структурою, а отже і властивостями.
- Трансжири промислового виробництва, які одержують з рідких рослинних олій шляхом гідрогенізації. **Гідрогенізація** – це промисловий процес додавання атомів водню в ненасичені жирні кислоти. Після цього масла твердіють при кімнатній температурі (набувають масляної консистенції), довше зберігаються на полиці, мають дешевшу ціну, все це робить її привабливою для виробників та споживачів, якщо не замислюватися про наслідки **у вигляді появи небезпечних хвороб**. Але всі корисні кислоти руйнуються, і такий продукт стає «пустим» для організму.

Що таке трансжири?



У яких продуктах є транс-жири?

- ✓ Кондитерські вироби (торти, тістечка, піріжки, млинці, печиво, вафлі, цукерки)
- ✓ Листкове тісто
- ✓ Здоба (круасани, тістечка, вертушки, пончики, булочки, мафіни)
- ✓ Маргарин
- ✓ Спред
- ✓ Рафінована рослинна олія
- ✓ Чіпси, сухарики, попкорн
- ✓ Перероблене м'ясо (ковбаси, сосиски)
- ✓ Майонез, кетчуп, соуси
- ✓ Фаст-фуд
- ✓ Сухі концентрати (а саме супи, десерти, креми)
- ✓ Сири, що не містять холестерин (у таких сирах тваринний жир замінюється гідрогенізованим)
- ✓ Морозиво, молочні напої, гарячий шоколад з вершками





Наказ МОЗ України № 1613 від 16.07.2020 «Про затвердження Правил додавання вітамінів, мінеральних речовин та деяких інших речовин до харчових продуктів»

- **V. Додавання інших речовин**

- **2. В харчових продуктах, що призначені для кінцевого споживача та тих, що призначені для постачання в заклади роздрібної торгівлі, включно електронної торгівлі, вміст трансжирних кислот, які не є трансжирними кислотами, що природно містяться в жирах тваринного походження, не повинен перевищувати 2 г на 100 г загальної кількості усіх жирів, що містяться в харчовому продукті.**
- **3. Оператори ринку, які постачають харчові продукти, що не призначені для кінцевого споживача або не призначені для постачання до закладів роздрібної торгівлі, включно електронної торгівлі, повинні надавати іншим операторам ринку інформацію про кількість трансжирних кислот, які не є трансжирними кислотами, що природно містяться в жирах тваринного походження, якщо ця кількість перевищує значення, встановлені в пункті 2 цього розділу.**
- Регламен Комісії ЄС №2019/649 від квітня 2019 року (вступив у дію з квітня 2021 року у всіх країнах ЄС)

ВІКНА

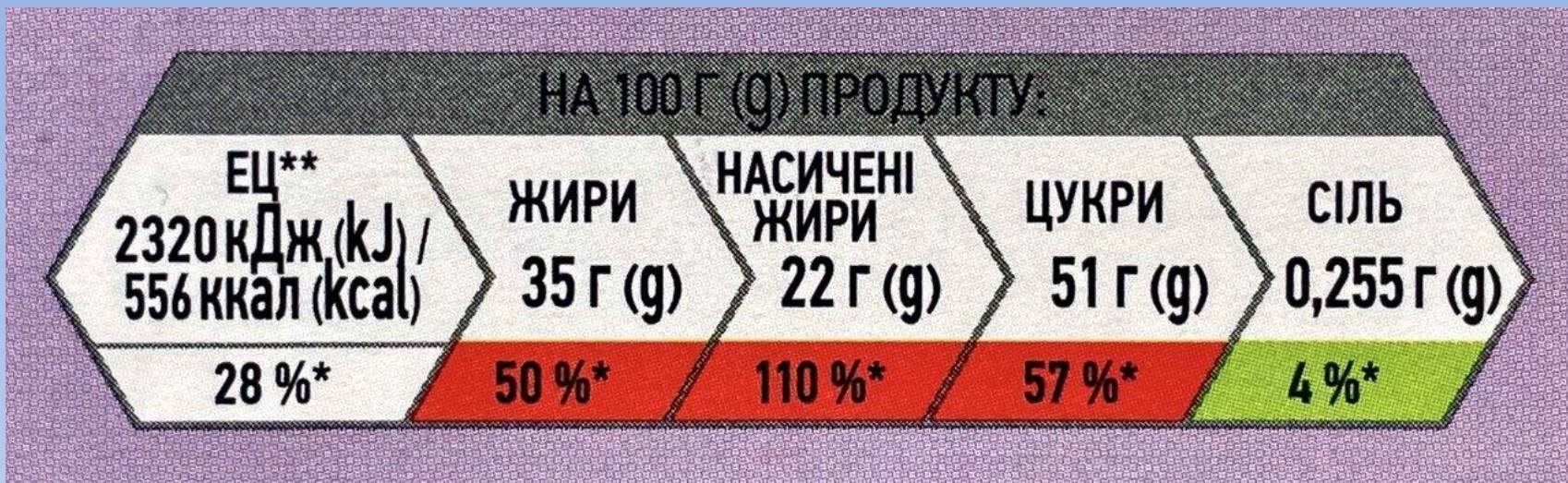
МАРКЕРИ, ЯКІ ВКАЗУЮТЬ НА НАЯВНІСТЬ ТРАНСЖИРІВ У ПРОДУКТІ

**ЩОБ ВИЯВИТИ ЇХ НАЯВНІСТЬ,
УВАЖНО ЧИТАЙТЕ ЕТИКЕТКУ**



- **МАРГАРИН**
- **ЖИР РОСЛИННОГО ПОХОДЖЕННЯ**
- **ГІДРОГЕНІЗОВАНИЙ ЖИР**
- **КУЛІНАРНИЙ ЖИР**
- **ЧАСТКОВО ГІДРОГЕНІЗОВАНИЙ РОСЛИННИЙ ЖИР**
- **ФРИТЮРНИЙ ЖИР**

- **КОМБІНОВАНИЙ ЖИР**
- **ГІДРОГЕНІЗОВАНЕ МАСЛО**
- **ГІДРОГЕНІЗОВАНЕ МАСЛО**
- **ПАЛЬМОВА ОЛІЯ**
- **КОКОСОВА ОЛІЯ**
- **КАКАО-МАСЛО**



За системою світлофора на продукті малюють блоки зеленого, жовтого та червоного кольорів і пишуть, скільки відсотків від денної норми цукру, солі та насичених жирів є в продукті. Це ті компоненти їжі, які визначають, наскільки продукт міг би вплинути на здоров'я ендокринної та серцево-судинної систем за частого споживання.

Припустімо, на пакуванні вказано 4% вмісту жиру та відмічено зеленим. Для людей, які не розуміють, що означають ці цифри ще й підписано, що це низький вміст компоненту, тому ми точно не доберемо норму жирів у цьому продукті. А ось вміст цукру відмічений червоним, то людина робить висновок: «Окей, я вже дуже багато з'їв, наступна пачка буде зайвою».

енергетическая ценность
(Калорийность) в 100 g(r) продукта:
1000 kJ (240 kcal).

4

820193

облицтва, та кінцева дата споживання та
Місце виготовлення та
цифрою пор
ула

UA Морозиво «МАЛЮК-АМ» шоколадне з комбінованим складом сировини у вафельному цукровому стакані.

Масова частка молочного жиру у молочній частині продукту 15 %.

Склад: морозиво (молоко коров'яче незбиране, цукор, масло вершкове, шоколад – основа (какао порошок (37%); рослинна рафінована олія: пальмова і кокосова; шоколадна глазур (цукор кристалічний, какао терте, какао масло, масло вершкове концентроване, соєвий лецитин, натуральний ароматизатор: ваніль), емульгатор лецитин), стабілізатор (інулін, рисове борошно, молочний білок, цитрусове волокно), яєчний жовток, молоко сухе знежирене, вода), вафельний цукровий стакан 18,8 % (борошно пшеничне вищого сорту, вода, цукор, крохмаль картопляний, олія кокосова рафінована вибілена дезодорована, фруктоза, емульгатор соєвий лецитин), глазур кондитерська 5 % (олія кокосова рафінована вибілена дезодорована, цукор, емульгатор соєвий лецитин).

Маса нетто – 80 (- 4,5) g(r)

Строк придатності та умови зберігання:
не більше 24 місяців при температурі не вище мінус 1° С.

RU Мо

сырья в в

Массовая д

Состав: м

основа (ка

шоколадна

концентрова

лецитин), с

волокно), яч

стакан 18,8

картофельны

фруктоза, ему

рафинировани

лецитин).

Масса нетто – 8

Срок и условия з

не более 24 ме

ароматизатор «Ванілін». Може містити сліди арахісу, горіхів, кунжуту, сої, деяких продуктів та злаків, що містять глютен.

Поживна цінність на 100 г (g) продукту:		РВС*
ЕЦ**	764,8 кДж (kJ) / 182,8 ккал (kcal)	8400 кДж (kJ) / 2000 ккал (kcal)
жири	10 г (g)	70 г (g)
з них насичені жири	8,77 г (g)	20 г (g)
вуглеводи	19,8 г (g)	260 г (g)
з них цукри	14 г (g)	90 г (g)
білки	3,4 г (g)	50 г (g)
сіль	0,19 г (g)	6 г (g)

* Середня референсна величина добового споживання для осіб старше 18 років.

** Енергетична цінність.

Дата «Краще спожити до» та номер партії L вказані на лицьовому боці упаковки.

Умови зберігання: зберігати за температури не вище мінус 18 °С.

Виробник, адреса потужностей виробництва:

ПОГ «АПВТ «ФІРМА ЛАСКА», вул. Руслана Слободянюка, 215, м. Кропивницький, Кіровоградська обл., 25014, Україна (реєстраційний номер потужності 11-22-03-МР)

Вироблено на замовлення ТОВ «СІД ПО ФУД»

Як правильно читати етикетки?

- Для того, щоб зрозуміти чи є трансжири у продуктах, достатньо уважно прочитати склад на етикетці.

Якщо бачите на ній такі записи як:

- Кулінарний жир;
- Частково гідрогенізований рослинний жир;
- Частково гідрогенізовані жирні кислоти;
- Фритюрний жир;
- Комбінований жир;
- Маргарин

Вони свідчать про наявність трансжирів.

!!! Також звертаємо увагу, що якщо одне з перерахованих позначень стоїть на початку складу, це може означати, що у продукті міститься велика кількість трансжирів (іноді на етикетці вказують навіть їхній відсоток у масі продукту). Якщо вони стоять у кінці списку, то це означає, що вміст трансжирів дуже низький.

!!!Якщо трансжири не виділені в окремий рядок, то слід порахувати суму насичених і ненасичених жирів, та відняти її від загальної кількості жирів – це і буде кількість трансжирів.

Тож будьте пильними та перевіряйте етикетки продуктів, які купуєте!!!



Як убезпечити свій організм від трансжирів?

- Читайте уважно етикетки, продукти щодо змісту трансжирів;
- Пийте 6-8 склянок води щодня, щоб вивести жири з організму.
- Їжте багато свіжих овочів і фруктів;
- Купуйте масло, а не маргарин, з вмістом жиру не менше 72,5%;
- Не вживайте фаст-фуди та вуличну їжу.

Трансжири не мають ніякої користі для здоров'я, але мають величезні ризики для здоров'я!!!!

- Коли ми усвідомили, що все таке улюблене і здатне покращити нам настрій підступно чекає моменту для нападу, виникає питання: **як жити без звичних смаколиків?**
- Це ідеальний час для змін у харчових звичках. Колись магазинних ласощів просто не існувало, тому нічого нового придумувати й не треба.
- Альтернатива магазинній випічці — домашня, без маргарину, лише з додаванням корисних рослинних олій (або й без них), яку випікають до 200 °С.
- Солодощі з магазину можна замінити домашньою пастилою, цукерками з сухофруктів та какао без шкідливих добавок, домашнім шоколадом без какао-масла.
- Сухофрукти та фрукти, горіхи, насіння — альтернатива крекерам для швидких перекусів.
- Попкорн з кінотеатру можна замінити нутовим попкорном.
- Майонез і майонезні соуси замінити йогуртами (білим, грецьким).
- Для вечірки в тарілку замість звичних чипсів можна покласти овочеві та фруктові чипси або нарізати свіжих овочів.
- Замінити погані трансжири найкраще хорошими жирами. Відомо, що найбільше корисних для організму кислот цієї групи міститься в рибі.

Якщо хтось важко “ойкнув”, поспішаємо потішити. Адже корисне — це далеко не завжди нудно й довго.

Ваша фантазія безмежна!!!

Дякуємо за увагу!

Харчуватись ми
маємо для того, щоб :

▪Рости

▪Мати силу

▪Не хворіти

