



Отправляясь в магазин, мы редко задумываемся, что упаковка продуктов – это не просто яркая обертка, а важный источник информации. Правильное чтение маркировки помогает сделать осознанный выбор и сохранить здоровье.

### **Сроки годности – не просто цифры**

Обращайте внимание на формулировки:

1. Годен до» – строгое ограничение.
2. Употребить в течение... после вскрытия» – требует особого контроля.
3. Срок хранения» – период, когда продукт сохраняет свои полезные свойства.

### **Состав расскажет все**

Ингредиенты перечислены в порядке убывания массы. Если сахар стоит на первом месте, стоит задуматься. Насторожить должны и длинные списки с Е-добавками, особенно консервантами и усилителями вкуса.

### **Пищевая ценность – математика здоровья**

Рассчитывайте суточную норму:

жиры: не более 70–80 г в день;

сахар: максимум 50 г;

соль: до 5 г.

Помните: производители часто указывают значения на 100 г, а порция может быть как больше, так и меньше.

### **Особые пометки**

1. Без сахара» – может содержать подсластители.
2. Органический» – строгий контроль производства.
3. Натуральный» – не регулируется законом.

### **Важные детали:**

условия хранения – нарушение сокращает срок годности;

происхождение – особенно важно для мяса и рыбы;

штрих-код – первые цифры указывают страну-производителя.

Потратьте лишнюю минуту на изучение этикетки – это инвестиция