

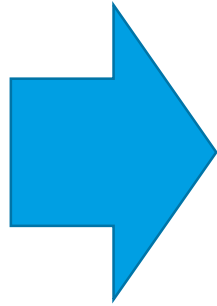
***Żywieniopedia***  
***Wiedza to podstawa dobrych wyborów***  
***żywniowych i krok do zdrowia***

***Ewa Gayny***  
***Dyrektor ds. Relacji Zewnętrznych***  
***Grupa spółek Danone***

# BEZ WIEDZY TRUDNO O DOBRY WYBÓR A O DOBRĄ WIEDZĘ TRUDNO



# BEZ WIEDZY TRUDNO O DOBRY WYBÓR A O DOBRĄ WIEDZĘ TRUDNO



| Nutrition          |          | 100ml    | 250ml | %GDA*  | Typical adult |
|--------------------|----------|----------|-------|--------|---------------|
| Typical values     | contains | contains |       |        |               |
| Energy             | 199kJ    | 500kJ    | 6%    | 2000kJ |               |
|                    | 47kcal   | 120kcal  |       |        |               |
| Protein            | 0.5g     | 1.3g     |       |        |               |
| Carbohydrate       | 10.5g    | 26.3g    | 2%    | 90g    |               |
| of which sugars    | trace    | trace    |       |        |               |
| Fat                | trace    | trace    |       |        |               |
| of which saturates | trace    | trace    |       |        |               |
| Fibre              | trace    | trace    |       |        |               |
| Sodium             | trace    | trace    |       |        |               |
| Salt equivalent    | trace    | trace    |       |        |               |

\*Guideline daily amounts

Vitamins/Minerals

100ml contains 62.5mg (42% RDA)



# BEZ WIEDZY TRUDNO O DOBRY WYBÓR A O DOBRĄ WIEDZĘ TRUDNO

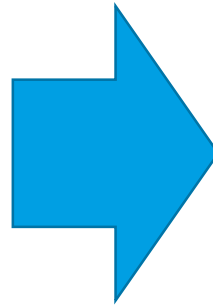


| Nutrition          |          | 100ml    | 250ml | %GDA*    | Typical adult |
|--------------------|----------|----------|-------|----------|---------------|
| Typical values     | contains | contains |       |          |               |
| Energy             | 199kJ    | 500kJ    | 6%    | 2000kcal |               |
|                    | 47kcal   | 120kcal  |       |          |               |
| Protein            | 0.5g     | 1.3g     |       |          |               |
| Carbohydrate       | 10.5g    | 26.3g    | 2%    | 90g      |               |
| of which sugars    | trace    | trace    |       |          |               |
| Fat                | trace    | trace    |       |          |               |
| of which saturates | trace    | trace    |       |          |               |
| Fibre              | trace    | trace    |       |          |               |
| Sodium             | trace    | trace    |       |          |               |
| Salt equivalent    | trace    | trace    |       |          |               |

\*Guideline daily amounts

Vitamins/Minerals

100ml contains 62.5mg (12.5% RDA)



Wiarygodność  
Rzetelność  
Zaufanie

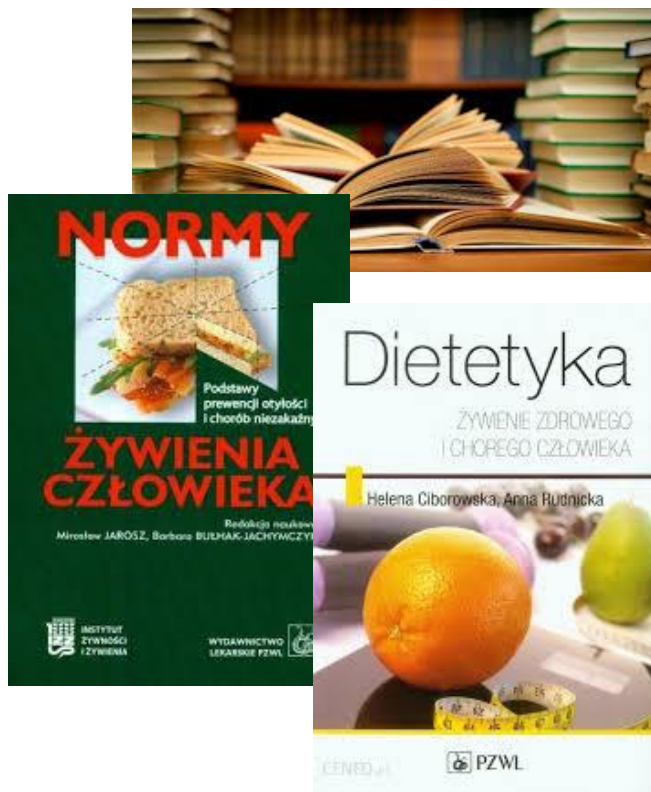


Nauka  
Edukacja  
Przystępność

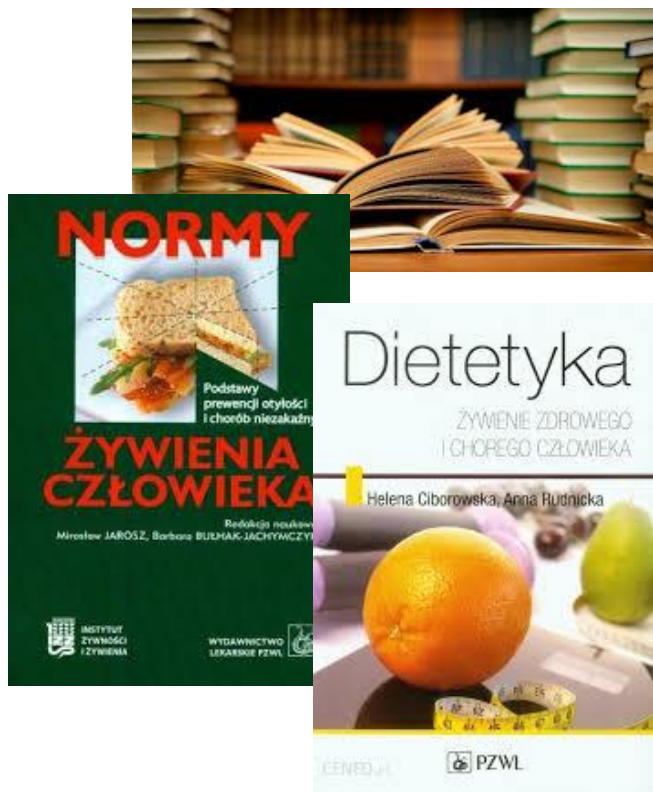


# INTERNET JEST NAJŁATWIEJ DOSTĘPNYM ŹRÓDŁEM INFORMACJI WIĘC WARTO GO WYKORZYSTAĆ BY DOTRZEĆ Z RZETELNĄ WIEDZĄ

| 5 |



# INTERNET JEST NAJŁATWIEJ DOSTĘPNYM ŹRÓDŁEM INFORMACJI WIĘC WARTO GO WYKORZYSTAĆ BY DOTRZEĆ Z RZETELNĄ WIEDZĄ



# INTERNET JEST NAJŁATWIEJ DOSTĘPNYM ŹRÓDŁEM INFORMACJI WIĘC WARTO GO WYKORZYSTAĆ BY DOTRZEĆ Z RZETELNĄ WIEDZĄ

| 7 |



**Strony oraz portale żywieniowe i zdrowotne są często anonimowe i niosą niesprawdzone informacje**

# EFEKT TO ŚWIAT POP WIEDZY, MITÓW I MODY ŻYWIENIOWEJ

- Brak wiedzy z zakresu żywienia utrudnia nam dokonywanie prawidłowych wyborów żywieniowych.
- Opieramy się na informacjach z niesprawdzonych źródeł, wierzymy celebrytom – żyjemy w świecie mitów i „magicznych” diet
- Brak wiedzy nie służy prawidłowemu żywieniu i naszemu zdrowiu

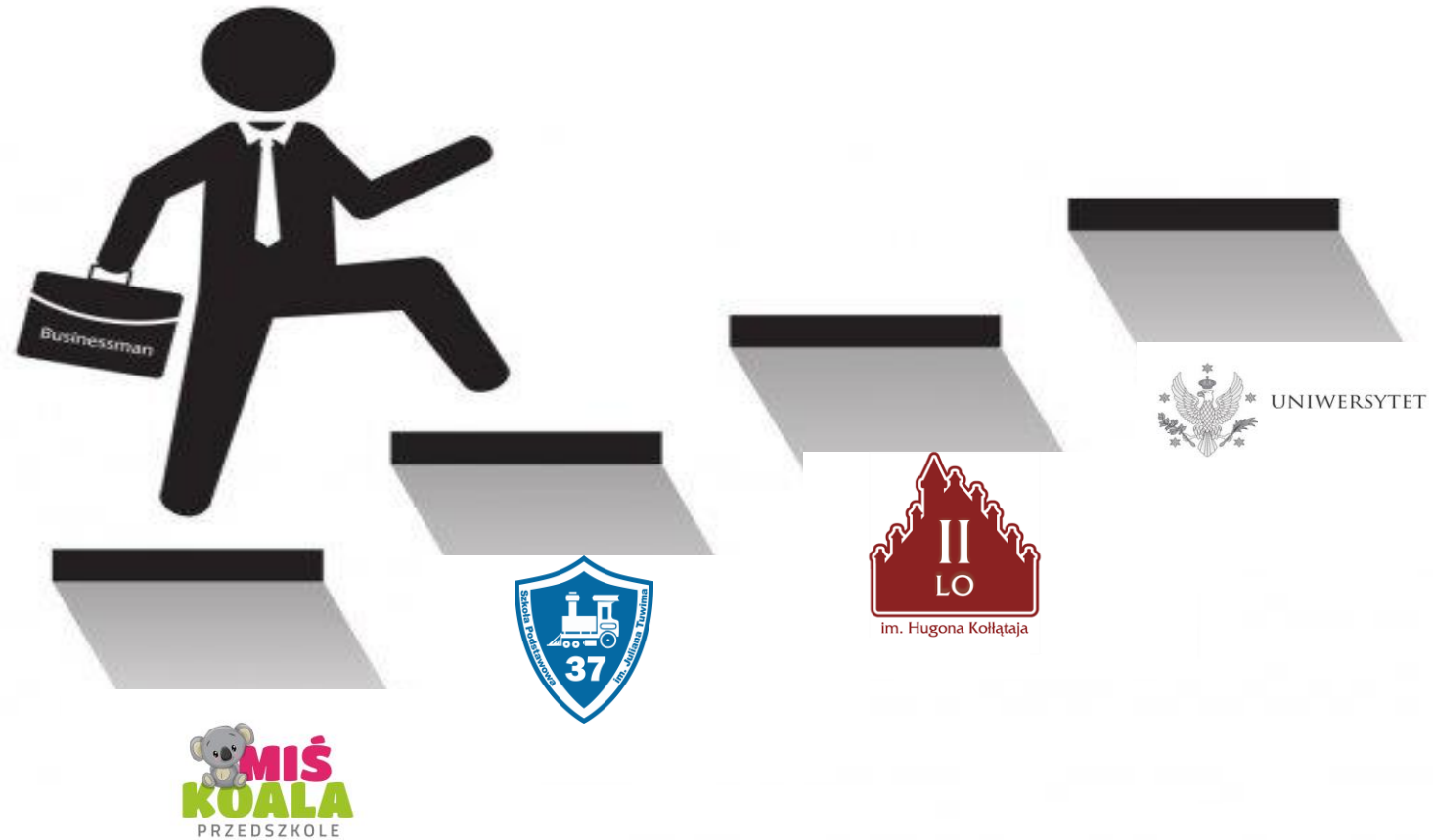




**CEL:**

**SZERZYĆ RZETELNĄ WIEDZĘ  
ŻYWIENIOWĄ  
W PROSTY I PRZYSTĘPNY SPOSÓB  
|  
WSPIERAĆ ZDROWE NAWYKI  
ŻYWIENIOWE**

# RZETELNA WIEDZA W PROSTY SPOSÓB CZYLI ZACZYNAMY OD PODSTAW



Eksperci z dziedziny żywienia łączą siły i tworzą internetową bazę wiarygodnych informacji o żywieniu –internetową encyklopedię



**Instytut  
Matki i Dziecka**



**UNIWERSYTET  
WARMIŃSKO-MAZURSKI  
W OLSZTYNIE**



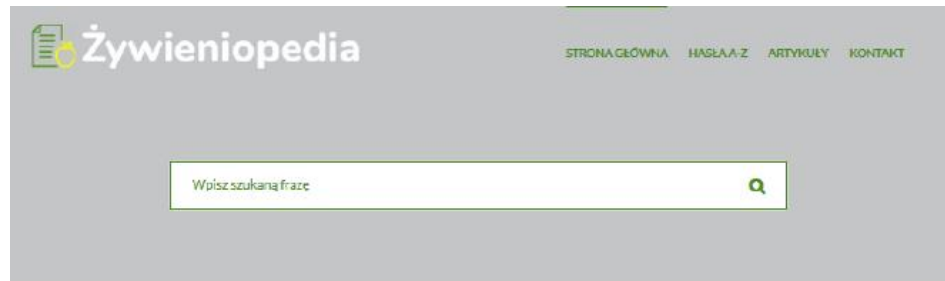
**INSTYTUT  
"POMNIK - CENTRUM ZDROWIA DZIECKA"**

# ŻYWIENIOPEDIA

*Wiedza to podstawa dobrych wyborów żywieniowych i krok do zdrowia*

Wiarygodność  
Rzetelność  
Zaufanie

Nauka  
Edukacja  
Przystępność



## Hasła alfabetycznie



## Kategorie



## Polecane artykuły

### Zalecenia żywieniowe

Rekomendacje dotyczące wprowadzenia zmian w strukturze spożycia żywności i zawartości w niej składników pokarmowych, które są niezbędne do zachowania lub poprawy stanu zdrowia. Zalecenia żywieniowo najczęstszą przedstawiano są w formie graficznej lub... np. piramidy żywieniowej, tzw. zwanego „zdrowego talerza” lub stanowisk zespołów eksperckich. Zazwyczaj obrazują ilość porcji danych produktów spożywczych, które powinny znaleźć się w [...]

więcej >

### Poziom aktywności fizycznej (PAL)

Jest to stosunek całkowitego do spoczynkowego wydatku energetycznego w ciągu całej doby. Wykorzystany jest do wyliczenia całkowitego dobowego wydatku energetycznego, który stanowi iloczyn PAL x PDM (podstawowa przemiana materii). Tabela 1. Klasyfikacja poziomów aktywności fizycznej Tryo życia Współczynnik poziomu aktywności fizycznej (PAL) Mało aktywny/Umiarkowanie aktywny/Bardzo aktywny 1,40 - 1,69 (1,30 - 1,40) 1,70 - 1,99 (1,40 [...])

więcej >

### Oświadczenia żywieniowe

Wszystkie oświadczenia, która stwierdzają, sugerują lub dają do zrozumienia, że dana żywność ma szczególne właściwości odżywcze ze względu na a. energię i wartość kaloryczną, którą dostarcza, dostarcza w zmniejszonej lub zwiększonej ilości, lub nie dostarcza, b. lub substancje odżywcze lub inne substancje, które zawiera, które zawiera w zmniejszonej lub zwiększonej ilości, lub których nie zawiera. Wszystkie oświadczenia żywieniowe [...]

więcej >



***Zywieniopedia już wkrótce online!***

***Dziękuję za uwagę***