

Как выбрать
экологически безопасные
продукты питания?



Шаг 1.

Ищи на упаковке продукта экомаркировку I типа, она гарантирует, что продукт безопасен для тебя и природы на протяжении всей своей жизни (жизненного цикла)!



Шаг 2.

Если ты не нашел экомаркировок I типа, обрати внимание на маркировки органической продукции, они также международно признанные и надежные.

Натуральные продукты

Гуманное обращение с животными

*Условия выращивания
максимально близки
к природным*



Знаки безопасных продуктов легко
запомнить:

Экомаркировки 1 типа



Россия



Украина

Органик маркировки



Франция



Россия



Европейский союз

Органік маркировки



Италия



Япония



Швеция



США



Германия



Украина



Германия



Финляндия

Шаг 3.

Обрати внимание на состав. Часто продукты содержат пищевые добавки, которые разрешены для применения, но опасны для здоровья. Их используют, чтобы придать определенный цвет, аромат или вкус.

Добавки, которых следует избегать:

**E102
тартразин**

краситель в кондитерских изделиях и напитках; вызывает пищевую аллергию

**E250
нитрит натрия**

краситель и консервант в мясных продуктах (сосиски, бекон, копчености); влияет на нервную систему, может вызвать отравление, гипоксию

**E320
бутилгидроксианизол**

антиоксидант в жиросодержащих продуктах и жвачке; вызывает повышение уровня холестерина в организме

**E400-499
загустители**

содержатся в йогуртах, майонезах, соусах; могут вызвать заболевания пищеварительного тракта

**E510, E513 и E527
эмульгаторы**

встречаются в большинстве продуктов с содержанием масел/жиров и воды; вызывают сбои в работе печени и расстройства пищеварения

**E951
аспартам**

синтетический сахарозаменитель в жвачках, сладостях и газировках; вызывает широкий спектр расстройств нервной системы, в организме разлагается с образованием токсичного метанола

Узнай больше об ингредиентах на сайте esopolka.ru

Шаг 4.

Есть и другие знаки, которые можно найти на упаковке пищевой продукции, они говорят о характеристиках:

ПРОИЗВОДСТВА САМОГО ПРОДУКТА



MSC (Marine Stewardship Council) — маркировка продуктов морского рыболовства. Гарантирует, что вылов рыбы не нарушил численность популяции и морские экосистемы



Fairtrade — знак справедливой торговли. При производстве продукта соблюдались трудовое, социальное и экологическое законодательство



Rainforest Alliance — маркировку можно встретить на кофе, чае, шоколаде. Она означает, что при производстве продукта не были нарушены тропические экосистемы

ЕГО УПАКОВКИ



FSC (Forest Stewardship Council) — древесные ресурсы для упаковки из картона происходят из ответственно управляемых лесов, а не из сомнительных, нередко незаконных источников



виды пластика, которые можно переработать



лента Мёбиуса означает, что такую упаковку можно переработать

Полезные советы

Выбирая продукты, готовые к употреблению, читай состав — чем он короче, тем продукт безопаснее.

Обращай внимание на срок годности! Если он слишком длительный, скорее всего, продукт содержит много консервантов.

Выбирай сезонные овощи и фрукты местного происхождения. Их не обрабатывают химикатами для долгой перевозки.

В составе должны быть понятные и знакомые ингредиенты: молоко, а не сухое молоко, яйца, а не яичный порошок.

Покупая колбасу и прочую мясную продукцию, избегай ярко-красного и розового цвета. Натуральный цвет вареного мяса — серый, а вяленого — коричневый.

Нашел в составе «глутамат натрия» (усилитель вкуса)? Знай: есть вероятность, что с его помощью производитель замаскировал некачественный продукт.



Мобильное приложение Ecorolka — гид по экотоварам

Скачай бесплатно в AppStore и GooglePlay

Узнай об экомаркировках

Найди экотовары

Следи за новинками экопродукции

Относитесь внимательно к себе
и к природе, и приятно аппетита!