

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



**[Laboratoria](#)**  
**[.net](#)**  
**[Innowacje](#)**  
**[Nauka](#)**  
**[Technologie](#)**



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Polacy nie czytają etykiet produktowych



**Polacy nie czytają etykiet umieszczanych na produktach spożywczych - wynika z badań konsumenckich przeprowadzonych przez Instytut Żywności i Żywienia. Instytut prowadzi projekt Zachowaj Równowagę, który ma zwiększyć świadomość społeczeństwa w dziedzinie zdrowego odżywiania.**

W ramach projektu dystrybuowane są broszury i ulotki edukacyjne, zachęcające do czytania etykiet oraz sprawdzania wartości odżywczej spożywanej żywności. Materiały można m.in. znaleźć w skrynkach pocztowych, punktach gastronomicznych i sklepach spożywczych, rozdawane są też na imprezach lokalnych. Akcja potrwa do końca sierpnia, a wykorzystanych w niej zostanie około 100 tysięcy broszur.

Dietetyk i koordynatorka projektu Magdalena Siuba-Strzelińska powiedziała PAP, że Polacy nie zwracają uwagi na etykiety, nie rozumieją ich. "Jedyną rzeczą, na którą część osób patrzy, jest skład produktu. Natomiast tak naprawdę nikt nie zwraca uwagi na tabele wartości odżywczych". Przypomniała, że złe odżywianie skraca życie i powoduje wiele chorób, w tym nowotwory. "Powinniśmy wybierać produkty z najmniejszą ilością soli, cukrów prostych, tłuszczów i substancji dodatkowych" - podkreśliła Siuba-Strzelińska.

Dodała, że Polacy najczęściej kupują produkty z ładną etykietą, przyjemną dla oka. Należałoby jednak przede wszystkim zwrócić uwagę na ich treść. Według badań IŻŻ, należy edukować ludzi, jak odnaleźć na półkach zdrowe artykuły spożywcze - powiedziała.

Program Zachowaj Równowagę ma zachęcić Polaków do bycia świadomymi konsumentami. Instytut nakłania również do wspierania lokalnych producentów. "Jakość polskich produktów jest stosunkowo dobra, zależy, które z nich będziemy wybierali" - zaznaczała w rozmowie z PAP Siuba-Strzelińska. Jak mówiła, nie do końca prawdą jest stwierdzenie, iż zdrowa żywność jest droga. "Dobre jakościowo produkty znaleźć możemy na półkach w zwykłych sklepach, nie tylko z ekologiczną i zdrową żywnością, i wcale nie muszą być one w wysokich cenach" - dodała.

Akcja rozpowszechniania materiałów edukacyjnych prowadzona jest w całej Polsce, w różnych formach. W Warszawie, Krakowie czy Gliwicach broszury można otrzymać podczas rozmaitych wydarzeń, np. na targach śniadaniowych, jarmarkach i innych imprezach lokalnych. Natomiast m.in. w Zielonej Górze, Olsztynie, Rzeszowie czy Katowicach ulotki edukacyjne trafiają bezpośrednio do

prywatnych skrzynek pocztowych. Materiały są też dostępne w wybranych punktach gastronomicznych i sklepach spożywczych. Jednak, przede wszystkim, każdy może pobrać je ze strony internetowej projektu [www.zachowajrownowage.pl](http://www.zachowajrownowage.pl) (zakładka „DO POBRANIA”).

Zainteresowanie akcją jest duże - ocenia Agnieszka Maślanka z biura prasowego Zachowaj Równowagę. "Zgłaszają się do nas osoby z pytaniem, gdzie można zasięgnąć więcej informacji lub skorzystać z porad dietetycznych". W związku z tym, jesienią tego roku planowane jest powtórzenie tego przedsięwzięcia.

Źródło: [www.naukawpolsce.pap.pl](http://www.naukawpolsce.pap.pl)

<https://laboratoria.net/aktualnosci/25917.html>



23-06-2026

## [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#)

Dostawca szkoleń aptaskil przygotowuje wykwalifikowanych specjalistów.



22-06-2026

## [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#)

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

## **Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny**

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

## **Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne**

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

## **Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego**

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

## Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

## Przyjemnych snów życzy anestezjolog

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.



22-06-2026

## Za mało siedzenia także może szkodzić

Od lat lekarze i naukowcy powtarzają, że należy mniej siedzieć i więcej się ruszać.

**Informacje dnia:** [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad](#)

[terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy](#) [protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie](#) [seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

## **Partnerzy**