

Czytaj skład produktu oraz wybieraj świadomie w zależności od Twoich oczekiwań i potrzeb.

SOK

100% WSADU OWOCOWEGO/WARZYWNEGO W SOKACH 100%

Sok wyciśnięty bezpośrednio z owoców/warzyw lub otrzymany z zagęszczonego soku owocowego/warzywnego poprzez odtworzenie proporcji wody i aromatu z owoców lub warzyw oddzielonych w procesie zagęszczania.

Do soku nie wolno dodawać żadnych barwników oraz substancji konserwujących. Nie można również dodawać aromatów innych niż otrzymanych z owoców i warzyw, z których ten sok został wyprodukowany. Do soku owocowego oraz pomidorowego nie wolno dodawać żadnych cukrów.

NEKTAR

OD 25 DO 100% WSADU OWOCOWEGO/WARZYWNEGO

Sok z dodatkiem wody, cukru, ewentualnie miodu, kwasu cytrynowego oraz substancji słodzących.

Do nektaru nie wolno dodawać żadnych barwników oraz substancji konserwujących. Nie można również dodawać aromatów innych niż otrzymanych z owoców i warzyw, z których ten sok został wyprodukowany.

NAPÓJ OWOCOWY I/LUB WARZYWNY*

WYSOKA ZAWARTOŚĆ OWOCÓW I WARZYW. OD 20 DO 100% WSADU OWOCOWEGO/WARZYWNEGO

Zawiera określoną ilość soku, wody, cukru, kwasu cytrynowego i inne dozwolone do żywności dodatki.

Napój może zawierać dodane barwniki i aromaty oraz inne dozwolone prawem dodatki. Może być konserwowany chemicznie, ale zwykle celem utrwalenia produktu stosuje się pasteryzację (bez dodatku substancji konserwujących).

NAPÓJ

BRAK LUB NISKA ZAWARTOŚĆ OWOCÓW I WARZYW. PONIŻEJ 20% WSADU OWOCOWEGO/WARZYWNEGO

Zawiera wodę, cukier, ewentualnie sok, kwas cytrynowy i inne dozwolone do żywności dodatki.

Napój może zawierać barwniki i aromaty oraz inne dozwolone prawem dodatki. Może być konserwowany chemicznie.

SOK ZAGĘSZCZONY

ZAGĘSZCZONY SOK OWOCOWY/WARZYWNY W WYNIKU USUNIĘCIA CZĘŚCI WODY NP. PRZEZ ODPAROWANIE

Wykorzystywany do produkcji soków, nektarów i napojów owocowych oraz warzywnych.

Obniżone ciśnienie i temperatura odparowania wody w procesie zagęszczania soku gwarantują wysoką jakość produktu, w szczególności smakowość oraz zawartość witamin i soli mineralnych.

* wg definicji GUS

Stowarzyszenie Krajowa Unia Producentów Soków
ul. Rakowiecka 36 lok. 340, 02-532 Warszawa

tel./fax: 0-22 646 44 72, tel.: 0-22 606 38 63 e-mail: biuro@kups.org.pl, www.kups.org.pl

Sfinansowano ze środków Funduszu Promocji Owoców i Warzyw.

KUPS
KRAJOWA UNIA
PRODUCENTÓW SOKÓW

**5 porcji
warzyw
i owoców,
w tym
1 porcja
szklanką
soku**





Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca, aby codziennie spożywać minimum 400 g owoców i warzyw, podzielonych na 5 porcji. Jedną z porcji może stanowić szklanka soku (200 ml). W Polsce w 2012 roku przeciętnie spożyto dziennie na osobę 275 g warzyw, owoców i ich przetworów¹, a w tym soków 32 ml².

Korzyści z jedzenia warzyw i owoców oraz picia soków

Owoce, warzywa i soki powinny być nieodłącznym elementem zbilansowanej diety dzieci oraz dorosłych. Soki bogate są w te same prozdrowotne składniki, co owoce i warzywa i mają zbliżoną wartość odżywczą. Dostarczają wielu cennych substancji: witamin, związków mineralnych, mikro- i makroelementów, antyoksydantów oraz innych aktywnych biologicznie składników. Poza tym soki to doskonale i wygodne rozwiązanie dla wszystkich tych, którzy przez cały rok chcą się cieszyć zdrowiem oraz stosować urozmaiconą i zdrową dietą.

Zawarte w owocach i warzywach składniki odżywcze są niezbędne do prawidłowej pracy mózgu – procesów uczenia się, zapamiętywania, koncentracji i uwagi. Uwalniana z pożywienia energia jest bardzo potrzebna każdemu dziecku do nauki i zabawy. Witaminy, sole mineralne oraz inne składniki odżywcze zawarte w owocach i warzywach są bardzo dobrze przyswajane przez organizm dziecka.

U dzieci w wieku przedszkolnym oraz wczesnoszkolnym rozpoczyna się okres intensywnego i szybkiego rozwoju. Szczególnie wzrasta zapotrzebowanie na witaminę C, zawartą m.in. w pietruszce, czarnych porzeczkach i sokach wieloowocowych, witaminę A (w postaci beta-karotenu) znajdującą się m.in. w marchwi, morelach oraz sokach marchwiowych i marchwiowo-owocowych.

Co to jest porcja?

Porcja to jeden średniej wielkości owoc lub warzywo (bądź kilka mniejszych). Jedną z nich można spożyć w formie soku (200 ml). Przykłady porcji: jabłko, marchewka, 3-4 śliwki, talerz zupy warzywnej, sałatka owocowa, szklanka soku np. pomidorowego, jabłkowego czy pomarańczowego.



Czym skorupka za młodu nasiąknie...

Dzieci obserwują zachowania i uczą się od rodziców. Dzięki poznawaniu naszych zwyczajów pociechy uczą się także nawyków żywieniowych. Jeżeli sami nie sięgniemy po warzywa, owoce i soki, trudno wymagać od naszych dzieci, aby one grzecznie takie smakołyki zjadały. Rewolucję warzywno-owocową zacznijmy od... siebie. Co więcej, wspólne przygotowywanie i spożywanie posiłków będzie dobrym sposobem zachęcenia do jedzenia warzyw i owoców oraz picia soków.

¹ Dane IERIGŻ i GUS

² Raport rynkowy AIJN dane za 2012 rok

Czy wiesz, że:

1. Średnia kaloryczność owoców i soku owocowego wynosi 40 kcal/100 g (kaloryczność bułki pszennej to ponad 270 kcal/100 g).
2. Sok 100% ma zawsze tyle samo cukrów co owoc lub warzywo, z którego jest wyprodukowany.
3. Do soków i nektarów nie wolno dodawać konserwantów. Soki i nektary zachowują trwałość w wyniku pasteryzacji.
4. Do soków i nektarów nie wolno dodawać żadnych barwników. Barwa soku i nektaru pochodzi wyłącznie z owoców lub warzyw, z których zostały wyprodukowane.
5. Do soków i nektarów nie wolno dodawać innych aromatów niż te, które pochodzą z owoców lub warzyw, z których te produkty zostały wyprodukowane.
6. Zagęszczony sok (koncentrat soku) otrzymuje się w wyniku odparowania wody z wyciśniętego soku. Do zagęszczonego soku przeznaczonego do produkcji soku pitnego, nie wolno dodawać żadnych dodatków, w tym również cukru.
7. Wszystkie składniki soku i nektaru oraz napoju są zawsze podawane w składzie produktu, w kolejności malejącego udziału w produkcie.
8. Jedna szklanka soku pomarańczowego pokrywa dzienne zapotrzebowanie na witaminę C.
9. Jedna szklanka soku z buraków czerwonych pokrywa dzienne zapotrzebowanie na kwas foliowy.
10. Soki marchwiowe są bogate w beta-karoten (prowitaminę A) niezbędny do prawidłowego wzrostu i procesu widzenia. Jedna szklanka pokrywa zapotrzebowanie na witaminę A (w postaci beta-karotenu).
11. Soki przecierowe uzyskują swoją gęstą konsystencję dzięki obecności miąższu owocowego i/lub warzywnego.
12. Średnie spożycie soków w Polsce wynosi 11,7 l na osobę na rok, co daje 32 ml na osobę na dzień.

Wszystkie owoce kolorowe i otrzymane z nich soki są bogate w liczne antyoksydanty zapobiegające chorobom i spowalniające procesy starzenia.



SPRAWDŹ KTO MA OCHOTĘ NA TRUSKAWKĘ, KTO NA SOK,
A KTO NA MARCHEWKĘ? KTÓRĄ Z PORCJI NAJBARDZIEJ LUBISZ TY?

KUPS
KRAJOWA UNIA
PRODUCENTÓW SOKÓW



POKOLORUJ KARTONIKI SOKU I DORYSUJ SOK W SZKŁANKACH.

KUPS
KRAJOWA UNIA
PRODUCENTÓW SOKÓW



CHŁOPIEC ZBIERA JABŁKA W SADZIE. ILE JABŁEK JUŻ SPADŁO?
ILE ZOSTAŁO NA DRZEWIE? ILE RAZEM BĘDZIE W KOSZYKU?

KUPS
KRAJOWA UNIA
PRODUCENTÓW SOKÓW



POMÓŻ CHŁOPCU DOJŚĆ DO KOSZYKA.
ILE PORCJI WITAMIN ZBIERZECIE PO DRODZE?

KUPS
KRAJOWA UNIA
PRODUCENTÓW SOKÓW

