

REKOMENDACIJOS MITYBAI

Vienas iš kompleksinių būdų išvengti tam tikrų lėtinių ligų ateityje - skaityti maisto produktų etiketes ir mokinti tai daryti savo vaikus!

Kaip tai atrodo etiketėje? Pavyzdžiui:

Varškės sūrelis su glaistu

Maistinė vertė (100 g)	
Energinė vertė	1602,00 kJ / 385,00 Kcal
Riebalai	28,3
Sočiosios riebalų rūgštys	<u>20,90</u>
Angliavandeniai	25,80
Cukrūs	<u>24,20</u>
Baltymai	6,20
Druska	0,09

Remiantis „šviesoforo“ principo lentelė, galime daryti išvadą, kad „x“ varškės sūrelyje gausu sočiųjų riebalų rūgščių bei pridėtinio cukraus. Tokios ir panašios sudėties maisto produktai turėtų būti vartojami itin retai.

Spalvų šviesoforas tam tikroms maisto medžiagoms:

	Tinkamas pasirinkimas (100 g produkto)	Ribojamas pasirinkimas (100 g produkto)	Nerekomenduojamas pasirinkimas (100 g produkto)
RIEBALAI	Iki 3 g	3 - 20 g	> 20 g
SOTIEJI RIEBALAI	Iki 1,5 g	1,5 - 5 g	> 5 g
CUKRŪS	Iki 5 g (saldiesiems gaminiams iki 16 g)	5 - 15 g	> 15 g
DRUSKA	Iki 0,3 g	0,3 - 1,5 g	> 1,5 g

„Gerinant gyventojų sveikatą, mitybą bei siekiant sudaryti galimybę atsirasti rinkoje daugiau sveikatai palankesnių maisto produktų, Lietuvoje 2014 m. buvo įsteigta valstybinė, nekomercinė sveikatai palankesnių maisto produktų ženklinimo simboliu „Rakto skylutė“ sistema.“ - LR SAM.

„RAKTO SKYLUTĖ“ -
SVEIKESNEI MITYBAI

Mažiau:
cukraus,
druskos,
riebalų

Daugiau išsaugota:
maistinių skaidulų

(nei kituose panašiuose maisto produktuose)



Radus šį žymėjimo simbolį ant produkto, sudėties galima net neskaityti ir iškart dėti į pirminių krepšelių, nes simbolis jau nurodo, kad produktas yra sveikatai palankus. Norint edukuoti vaikus atsakingai rinktis maisto produktus, apsipirkimas gali tapti smagia veikla prekybos centre!