

Parduotuvėje gausu įvairiausių maisto produktų, todėl dažnai kyla klausimas, kaip pasirinkti geriausią ir sveikatai palankiausią gaminį iš gausaus prekių asortimento. Dalijamės keletu pagrindinių patarimų, kaip skaityti maisto produktų etiketes, kad nusipirktumėte maistingą ir sveikatai palankų produktą.

### KAS TURĖTŲ BŪTI NURODYTA ANT MAISTO PRODUKTO ETIKETĖS?

- maisto produkto pavadinimas,
- grynasis kiekis,
- sudedamųjų dalių sąrašas,
- maistingumo deklaracija,
- laikymo, vartojimo ir tinkamumo vartoti sąlygas,
- informaciją apie kilmę.

### PAGRINDINIAI DALYKAI, Į KĄ TURIME ATKREIPTI DĖMESĮ RINKDAMIESI MAISTO PRODUKTUS:

#### • Maistingumo deklaracija

Joje pateikiama informacija apie produkto energinę vertę ir maistinių medžiagų kiekį. Maisto produktų etiketėse maistingumo deklaracija nurodoma 100 g produkto, todėl atsižvelkite į tai, kokio dydžio yra perkamo produkto dydis, kadangi jis gali būti gerokai didesnis arba mažesnis.

#### • Informacija ant pakuotės (etiketės)

Atkreipkite dėmesį į ant pakuotės pateiktą bendrą informaciją ir tuomet į sudėtį. Sudėtyje esančios medžiagos surašytos mažėjančia tvarka. Tai reiškia, kad pirmosios sudedamosios dalies produkte bus daugiausia. Venkite, kad tai būtų pridėtiniai cukrūs (ar saldikliai), druska, riebalai (trans, sotieji ar hidrinti).

#### • Ingredientų sąrašas

Nesirinkite produkto, jeigu jo sudedamųjų dalių sąrašas yra ilgesnis kaip 5 ingredientai. Daug sudedamųjų dalių dažniausiai rodo, kad produktas yra perdirbtas.

#### • Tinkamumo vartoti laikas

Ilgas tinkamumo vartoti terminas gali reikšti, kad produkte yra įvairių maisto priedų, konservantų, didesnis druskos ar cukraus kiekis.

#### • Riebalai, cukrūs, druska, skaidulos

Svarbu išnagrinėti kiek ir kokių Jūsų pasirinktame produkte yra riebalų, cukrų, druskos ir skaidulų. Rekomenduojama, kad prekėje būtų kuo mažiau pridėtinių cukrų (gliukozės, fruktozės, įvairių sirupų ir kt.), druskos ir kuo daugiau skaidulų.

Sveikatai palankiausi produktai, kurių sudėtyje būtų:

- mažas kiekis cukraus ( $\leq 5\text{g}/100\text{g}$ ),
- druskos ( $\leq 0,3\text{g}/100\text{g}$ ),
- sočiųjų riebalų ( $\leq 1,5\text{g}/100\text{g}$ ),
- didelis kiekis ( $\geq 6\text{g}/100\text{g}$ ) skaidulų.

#### • Pridėtinės medžiagos

Reikėtų vengti gaminių, kurių sudėtyje yra hidrintų ar iš dalies hidrintų riebalų, transriebalų, genetiškai modifikuotų organizmų (GMO) ir maisto priedų, žymimų E raide.

#### • „Rakto skylutės“ simbolis



Rekomenduojame rinktis produktus pažymėtus „Rakto skylutės“ ženklu, nes juose mažiau cukraus, druskos, sočiųjų riebalų, transriebalų, nėra papildomai pridėtų saldiklių, o grūdų produktuose išsaugota didesnė dalis maistinių skaidulų.

#### • Ekologiški produktai



Būkite atidūs pirkdami ekologiškus maisto produktus. Ne visi produktai, kurie pavadinime turi žodį „ekologiškas“, „natūralus“, „bio“ iš tiesų atitinka ekologiško maisto sąvoką ir yra sveikatai palankesni. Lietuvoje ekologiški maisto produktai yra ženklinami Europos Sąjungos ekologinės gamybos ženklu arba Nacionaliniais ekologiškų produktų ženklais.

**SVARBU!** Skambūs šūkiams ant pakuotės, tokie kaip „mažiau riebalų“, „be glitimo“ ir kiti, nebūtinai bus užrašyti ant sveikatai palankesnio gaminio.

**LINKIME SĖKMINGOS SVEIKATAI  
PALANKIŲ PRODUKTŲ PAIEŠKOS!**