

# KAIP PASIRINKTI SVEIKATAI PALANKIAUSIĄ MAIŠTĄ?





- Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, žmonių sveikata priklauso nuo mitybos ir gyvenimo būdo.
- Europoje atliktų tyrimų duomenys rodo, kad gyventojų mitybos įpročiai blogėja, o tai tiesiogiai susiję su sveikatos būklės blogėjimu.
- Blogi mitybos įpročiai lemia nutukimą, onkologinių ligų išsivystymą, cukrinio diabeto bei širdies ir kraujagyslių ligų atsiradimą.

Dauguma žmonių galvoja, kad valgydami salotas bus liekni, sveiki. Ar tai tiesa?

Normalus kūno svoris tai ne tik salotų lapai. Mityba turi būti subalansuota, įvairi.

Auksinės piliulės nėra. 😊

Pirkdami pagamintas salotas, pagalvokite, kad jos su konservantais, rafinuotais riebalais, druska, saldikliais, majonezu ir kt.



Renkantis maisto produktus, pirmenybę reiktų teikti gryniems maisto produktams. Pagrindiniame mūsų krepšelyje prekybos centruose turi būti produktai, kurie yra nesupakuoti ir be sudedamųjų dalių. Tai gali būti: daržovės vaisiai, mėsa, šviežia žuvis, kiaušiniai, pieno produktai, nerūkyti, ne stipriai perdirbti.



Jeigu renkatės supakuotus maisto produktus – vadovaukitės ne marketingo gudrybėmis ir ne tuo, kas parašyta pirmoje pakuotės pusėje, o skaitykite sudėtį, kas parašyta kitoje pusėje.



Gerą gaminį gali sugadinti vos vienas ingredientas! „Rinkdamiesi patiekalus, pvz.: Vištieną su makaronais, rinkitės pilno grūdo makaronus. Tačiau pasigaminus pakankamai sveiką patiekalą, nesugalvokite visko užpilti padažu. Suvartoję 100g padažo jūs faktiškai gaunate trečdalį savo dienos kalorijų normos – 400kcal.”



Jeigu matote labai ilgą sudedamųjų dalių sąrašą – neieškokite kas sveikiau ar nesveikiau – pereikite prie kito produkto. Žiūrėkite, kokia pirma sudedamoji dalis. Skaitykite sudėtį to, ką jūs perkate.



Cukrus ar saldikliai? „Cukraus pakeitimas saldikliais mūsų sveikatos neišsaugos. Ne cukrus yra didysis blogis, o jo perteklius.







Maisto produkto etikėtėje, teisingai pateikta informacija apie maistą, sudaro galimybes mums rinktis sveikatai palankesnius, jų mitybos poreikius atitinkančius maisto produktus.



Ekologiški maisto produktai yra sveikesni, nekenkia aplinkai, turi daugiau maistinių savybių, mineralų ir vitaminų. Juose nėra pesticidų liekanų, sunkiųjų metalų, hormonų, nėra užteršti sintetiniais priedais.



Maisto etiketės padeda suprasti, kokia yra supakuotų maisto produktų sudėtis. Pagal ES įstatymus etiketėje turi būti nurodytas energijos kiekis kilokalorijomis (kcal) ir kilodžauliais (kj), riebalų, sočiųjų riebalų, angliavandenių, cukraus, baltymų ir druskos kiekis 100 gramų (g) arba mililitrų (ml) produkto.



Nutrition Facts	
Serving Size 3 oz. (85g)	
Serving Per Container 2	
Amount Per Serving	
<b>Calories</b> 200	Calories from Fat 120
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 15g	<b>20 %</b>
Saturated Fat 5g	<b>28 %</b>
Trans Fat 3g	
<b>Cholesterol</b> 30mg	<b>10 %</b>
<b>Sodium</b> 650mg	<b>28 %</b>
<b>Carbohydrate</b> 30g	<b>10 %</b>
Total Dietary Fiber	<b>0 %</b>
Sugars 5g	

Nurodyta informacija apie vienos produkto porcijos maistingumą ir apie maistinių skaidulų kiekį. Jei etiketėje pateikiamas teiginys apie maistingumą, tuomet joje taip pat turi būti nurodyta ir atitinkama sudėtis, pvz., vitaminai ir mineralai.



<b>Nutrition Facts</b>	
about 8 servings per container	
<b>Serving Size</b>	<b>8 pieces (15g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>60</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 1g	<b>1,5%</b>
Saturated Fat 0g	<b>1%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	
<b>Sodium</b> 120mg	<b>5%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 11g	<b>4%</b>
Dietary Fiber 0g	<b>0%</b>
Total Sugars less than 1g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 2g	
Vit. D 0mcg 0%	Calcium 3mg 0%

Maistingumo etiketė leidžia rinktis produktus, tinkančius mūsų sveikatingumo poreikiams ir tikslams. Pavyzdžiui, suprasti maisto etiketę bus naudinga asmeniui, kuris nori sumažinti druskos suvartojimą iki mažiau nei 5–6 g per dieną (rekomenduojamos normos).



Norint pasiekti sveikatingumo tikslus, iš esmės yra svarbu atsižvelgti į porcijų dydžius. Naudinga savęs paklausti: kokią produkto porciją norime suvartoti, atsižvelgiant į informaciją apie jo maistingumą?





Etiketėje taip pat gali būti nurodyta maistinė produkto sudėtis kaip referencinės maistinės vertės (RMV) procentas. RMV mums nurodo, kiek maistinių medžiagų ir energijos mums reikia suvartoti per dieną sveikai ir subalansuotai mitybai užtikrinti.

**Low Fat**

# Breakfast Cereals

Mango, Walnut and Royal Jelly

Low fat breakfast cereals contains mango pieces, walnuts and royal jelly

**3 Nutrition Information**  
Serving per package: (insert number of servings)  
Serving size: g (or mL or other units as appropriate)

	Qty per Serving	Qty per 100g (or ml)
Energy	kJ (Cal)	kJ (Cal)
Protein	g	g
Total fat	g	g
Saturated fat	g	g
Carbohydrate	g	g
Sugar	g	g
Sodium	mg (mmol)	mg (mmol)
(insert any other nutrient or biologically active substance to be declared)	g, mg, ug (or other units as appropriate)	g, mg, ug (or other units as appropriate)

**INGREDIENTS:**  
Whole grain wheat, corn, rolled oats, palm oil, aspartame, mango pieces [mango, mango juice, humectant (glycerol), tartrazine, natural mango flavour], royal jelly, walnuts, minerals (Calcium carbonate, iron sulphate), vitamins (Vitamin C, Vitamin B6, Folic acid, Vitamin B12) and spices.

**PHENYLKETONURICS:**  
CONTAINS PHENYLALANINE

**WARNING - THE PRODUCT MAY NOT BE SUITABLE FOR ASTHMA ALLERGY SUFFERERS.**

**USE BY:** 01/12/2010

**Manufactured By:**  
Brand Food Pte Ltd  
18 Food Safety Road  
Singapore 123456

Product of Singapore

NET WEIGHT: 500g

Produkto sudedamųjų dalių sąrašas pateikiamas mažėjančia seka. Tai reiškia, kad pirmasis sąraše nurodytas ingredientas sudaro didžiausią produkto dalį. Pavyzdžiui, jeigu norite gauti geros kokybės šokolado, ieškokite tokio produkto, kurio pirmoje sudedamųjų dalių sąrašo vietoje yra šokoladas.





Kai kurių produktų sudedamosios dalys dažnai nurodomos tiksliu procentiniu kiekiu, kad klientas galėtų lengviau pasirinkti, kuris produktas tinka jo norams.



Jeigu produkto sudėtyje yra E maisto priedų, jie turėtų būti žymimi raide E ir atitinkama skaičių kombinacija. E621 skonio ir kvapo stipriklis, E 200 konservantai. Po E numeriu gali slėptis ir natūralus dažiklis (pvz., daržovėse esantis karotinas žymimas E160)



Terminas „geriausias iki“. Šis terminas atitinka numatomą laikotarpį, kurį maistas turėtų išlaikyti geriausias savybes, pvz., Skonį. Maisto, kuris turi užrašą „geriausias iki“, pavyzdžiai yra konservai, džiovinti ir šaldyti maisto produktai.



Terminas „tinka vartoti iki“. Tai yra numatomas laikotarpis, kurį maistas turėtų būti saugus vartoti, kai maistas yra laikomas nurodytomis laikymo sąlygomis. Jeigu tokie maisto produktai bus vartojami pasibaigus šiam galiojimo terminui, kils apsinuodijimo rizika.





- Teiginiai apie maistingumą ir sveikumą reiškia, kad produktas turi naudingų savybių dėl vieno ar daugiau jo sudėtyje esančių ingredientų.
- Teiginiai apie maistingumą, maistas turi konkrečių maistinių savybių. „Mažai kalorijų“ reiškia, kad produkto sudėtyje yra ne daugiau kaip 40 kcal / 100 g (kietajame produkte) arba 20 kcal / 100 ml (skystajame produkte).

Teiginiais apie sveikumą pareiškama, teigiama ar leidžiama suprasti, kad egzistuoja ryšys tarp maisto ar jo sudedamosios dalies ir poveikio sveikatai, pvz., „sudėtyje yra kalcio, kuris yra būtinas kaulų augimui“.



Produktas, kuris turi mažai riebalų arba yra pilno grūdo, gali turėti žmogaus poreikiams per didelį kiekį kalorijų ar druskos.





Ką reiškia maistingumo ir sveikumo simboliai?

Rakto skylute pažymėtuose maisto produktuose yra mažiau cukraus ir druskos, daugiau skaidulų ir visų grūdo dalių miltų, sveikesni riebalai arba riebalų yra mažiau nei tos pačios rūšies maisto produktuose, nepažymėtuose šiuo simboliu.







Kodėl verta rinktis maisto produktus su rakto skylutės simboliu?

Valgydami sveikesnį maistą ir daugiau mankštindamiesi galime sumažinti riziką susirgti nutukimu, širdies ir kraujagyslių ligomis, diabetu, aukštu kraujospūdžiu, tam tikromis vėžio formomis ir osteoporoze. Sveika mityba taip pat sumažina dantų ėduonies ir vidurių užkietėjimo riziką.



Rakto skylutės simboliu pažymėti maisto produktai tinka visiems sveikiems asmenims – suaugusiems, paaugliams ir vaikams. Maistas, pažymėtas rakto skylutės simboliu, nėra „dietinis maistas“, o skirtas visiems, kurie nori maitintis sveikai.

Daugiau informacijos rasite:

[Kokybinis tyrimas apie rakto skylutės įtaką gaminio kūrimui per 25 metus](#)



Etiški produktai gaminami ir tvarkomi vadovaujantis sąžiningos prekybos principais, kurie koncentruojasi į socialinį ir ekonominį skaidrumą prekybos grandinėje.



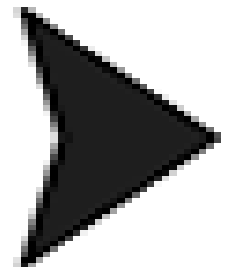




Produktai, pažymėti šiais ženklais, atitinka tarptautiniu mastu sutartus socialinius, aplinkos ir ekonominius sąžiningos prekybos standartus. FAIRTRADE ženklai yra registruoti sertifikavimo ženklai ir prekių ženklai, priklausantys ir licencijuoti fairtrade international.

FAIRTRADE ženklas su rodykle, reiškia, kad pažiūrėkite ant pakuotės, kad sužinotumėte daugiau apie sudedamąsias dalis ir tiekimo būdą.

Šis ženklas su rodykle naudojamas gaminiams su daugybe ingredientų, pvz., šokolado plytelėmis ar dribsniais. Visi ingredientai, kurie yra prieinami fairtrade sąlygomis, turi būti fairtrade (pvz., visa kakava, cukrus ir vanilė).





„UTZ certified“ programa sertifikuoja produktus, kurių sudėtyje yra kavos, šokolado, arbatos ir lazdyno riešutų.







The rainforest alliance certified“ antspaudas skiriamas ūkiams, miškams ir verslams, kurie atitinka griežtus aplinkosauginius, ekonominius ir socialinius standartus: biologinės įvairovės išsaugojimo, geresnių pragyvenimo šaltinių ir žmonių gerovės, gamtos išteklių išsaugojimo, efektyvaus planavimo ir ūkio valdymo sistemų.





Aplinkosaugos sertifikatas suteikia patikimos informacijos, kurie produktai daro mažesnę poveikį aplinkai ir taip mums padeda mažinti gamtos patiriamą naštą bei remti ekologišką produkciją.

CERTIFIED  
SUSTAINABLE  
SEAFOOD  
**MSC**  
[www.msc.org](http://www.msc.org)





ES ekologinis ženklas yra pagrįstas ES ekologinio ūkininkavimo reglamentu ir rodo, kad 95 proc. Produkto sudedamųjų dalių yra pagamintos ekologišku būdu. Jis užtikrina, kad gamybos procesas yra natūralus, tvarus bei atitinka ekologiniam ūkininkavimui ir apdirbimui taikomus reglamentus.

