

SVEIKESNEI MITYBAI

„RAKTO SKYLUTĖ“

Sveikatai palankesni maisto produktai



mažiau riebalų,
mažiau cukraus,
mažiau druskos,

daugiau maistinių skaidulinių medžiagų
nei kituose tos pačios grupės produktuose

Simbolis „Rakto skylutė“ – valstybinis, nekomercinis, savanoriškai taikomas, nemokamas, pozityvus maisto produktų sudėties ženklas, skirtas padėti vartotojams lengviau rasti sveikatai palankesnius maisto produktus tarp kitų panašių produktų.

„Rakto skylutė“ pažymėti produktai turi kelis kartus mažiau riebalų, cukraus ir druskos bei daugiau maistinių skaidulinių medžiagų nei kiti panašūs tos pačios grupės maisto produktai (pvz., liesi jogurtai tarp kitų jogurtų).

PATARIMAI RENKANTIS SVEIKĄ MAISTĄ

1. Atkreipkite dėmesį į galiojimo datą. Kuo galiojimo terminas trumpesnis, tuo didesnė tikimybė, kad maisto produkte yra mažiau maisto priedų;
2. Vartoti ekologiškus maisto produktus;
3. Ieškoti ant maisto pakuotės teiginių apie maistingumą ir sveikatingumą;
4. Sveikatai palankesni maisto produktai su rakto skylutės simboliu.

Vaikams maitinti rekomenduojami produktai:

daržovės, vaisiai, uogos ir jų patiekalai; grūdiniai (viso grūdo gaminiai, kruopų produktai, duonos gaminiai); ankštinės daržovės; pienas ir pieno produktai (rauginti pieno gaminiai, po rauginimo termiškai neapdoroti); kiaušiniai; liesa mėsa (neužšaldyta); žuvis ir jos produktai (neužšaldyti); turi būti mažiau vartojama gyvulinės kilmės riebalų: kur įmanoma riebi mėsa ir mėsos gaminiai turi būti keičiami liesa mėsa, paukštiena, žuvimi.



SEZONINIAI



REGIONINIAI



SKAIDULINIŲ MEDŽIAGŲ
ŠALTINIS



PAŽYMĖTI SIMBOLIŲ
„RAKTO SKYLUTĖ“



EKOLOGIŠKI

VAIKŲ MAITINIMUI DRAUDŽIAMOS ŠIOS MAISTO PRODUKTŲ GRUPĖS:

Bulvių, kukurūzų ar kitokie traškučiai, kiti riebaluose virti, skrudinti ar spraginti gaminiai; saldainiai; šokoladas ir šokolado gaminiai; valgomieji ledai; pieno produktai ir konditerijos gaminiai su glajumi, glaistu, šokoladu ar kremu; kramtomoji guma; gazuoti gėrimai; energiniai gėrimai; kisieliai; sultinių, padažų koncentratai; padažai su spirgučiais; šaltai, karštai, mažai rūkyti mėsos gaminiai; rūkyta žuvis; konservuoti mėsos ir žuvies gaminiai; mechaniškai atskirta mėsa, žuvis; džiovėsėliuose volioti ar pabarstyti kepti mėsos, paukštienos ir žuvies gaminiai; maisto produktai pagaminti iš genetiškai modifikuotų organizmų; maisto produktai, į kurių sudėtį įeina iš dalies hidrinti augaliniai riebalai.

INFORMACIJA

KLAIPĖDOS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS – (846) 23 47 96

KLAIPĖDOS VISUOMENĖS SVEIKATOS CENTRAS – (846) 48 50 87

KLAIPĖDOS VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA – (846) 42 13 25