Vilnius, 2024 m. liepos 4 d.

**Mitybos šviesoforas: kaip lengviau atskirti sveikatai palankesnius produktus?**

**Egzistuoja daugybė sveikatos specialistų rekomendacijų, kokie maisto produktai yra mums palankūs, o kurių reikėtų vengti. Visgi kiekvieną kartą apsiperkant analizuoti sudėties etiketes ir įvertinti produkto maistingumą yra išties sudėtinga misija. Dėl to jau kuris laikas ieškoma, kaip padėti žmonėms paprasčiau atskirti sveikatai palankesnius produktus. Vienas iš įrankių jau atsirado ir Lietuvos parduotuvėse – tai specialus „Nutri-Score“ žymėjimas.**

Lengvai maisto produkto maistingumą leidžiantis įvertinti „Nutri-Score“ žymėjimas buvo sukurtas 2017 metų Prancūzijos sveikatos ministerijos prašymu. Prancūzijoje prigijusi penkių spalvų ir balų sistema, vėliau išplito ir į kai kurias Europos šalis. O šiuo metu „Nutri-Score“ žymėjimą galima rasti ir ant Lietuvoje parduodamų „Lidl“ produktų pakuočių.

„Nutri-Score“ sistema paremta mokslininkų sukurtu algoritmu, kuris konkretaus maisto produktų ar gėrimų balą apskaičiuoja skiriant arba atimant taškus už produkte esančių sočiųjų riebalų rūgščių, cukrų, druskos, maistinių skaidulų, baltymų, vaisių, daržovių, ankštinių augalų, riešutų, alyvuogių bei rapsų ir riešutų aliejų kiekį bei proporciją. Vienodą algoritmą naudoja visi maisto produktų gamintojai, kurie žymi savo produkciją „Nutri-Score“ ženklu“, – pasakoja Karolina Labulytė, „Lidl Lietuva“ Pirkimų tarnybos tvarumo specialistė.

„Nutri-Score“ skalę sudaro penkios spalvos nuo tamsiai žalios iki raudonos, kiekviena spalvų atitinkamai pažymėta raidėmis nuo A iki E.

A ir B raidėmis pažymėti produktai yra aukštos maistinės vertės sveikatai palankesni produktai, turintys daugiau skaidulų, baltymų, „gerųjų“ riebalų, todėl juos galima vartoti dažniau. C ir D raidės reiškia, kad gaminys turi daugiau kalorijų, pridėtinio cukraus, druskos, sveikatai nepalankių riebalų, todėl turėtų būti vartojamas saikingai. E raidė nurodo, kad produktas yra žemos maistinės vertės, jame daug sveikatai nepalankių ingredientų, todėl šį gaminį rekomenduojama rinktis itin retai.

„Svarbu žinoti, kad, vertinant produktų maistinę vertę pagal „Nutri-Score“ sistemą, yra lyginami tos pačios kategorijos produktai. Tai reiškia, kad, pavyzdžiui, rinkdamiesi, kurį jogurtą pirkti, galite pažiūrėti į ant pakuočių esantį „Nutri-Score“ ir įvertinti, kuris jogurtas bus palankesnis jūsų sveikatai“, – sako K. Labulytė.

Ji pažymi, kad „Lidl Lietuva“ siekia, jog iki 2024 finansinių metų galo „Nutri-Score“ ženklinimas atsirastų ant kiek įmanoma daugiau „Lidl“ privačių prekės ženklų produktų.

**Padeda į mitybą įtraukti sveikesnius produktus**

„Nutri-Score“ žymėjimas ne tik padeda žmonėms parduotuvėje lengviau įvertinti produkto maistinę vertę, bet ir motyvuoja pačius gamintojus kurti sveikatai palankesnius produktus, kurie gautų aukštesnį „Nutri-Score“ balą.

„Siekdami, kad pirkėjai galėtų rinktis sveikatai palankesnes savo mėgstamų produktų alternatyvas, nuo 2017 metų turime tikslą iki 2025 metų galo savo privačių prekės ženklų produktuose vidutiniškai ketvirtadaliu sumažinti pridėtinio cukraus bei druskos kiekį. Pavyzdžiui, 2017–2023 metais vidutinį pridėtinio cukraus kiekį jau sumažinome 6,3 proc., o druskos – net 14,32 proc. Taip pat nuolat plečiame augalinių ir pilno grūdo produktų asortimentą, taip skatindami žmones į savo maisto racioną įtraukti daugiau pilno grūdo bei augalinės kilmės produktų, daržovių bei vaisių“, – sako K. Labulytė.

**Rekomenduojama laikytis sveikos mitybos gairių**

K. Labulytė atkreipia dėmesį, kad planuojant savo mitybą nepatartina vadovautis vien „Nutri-Score“ vertinimo sistema.

„Tikrai nebūtina, išvydus ant produktų raidę C ar D, visiškai jų atsisakyti, galima šiais produktais mėgautis kartais ar derinti juos su sveikatai palankesniais produktais. Taip pat nėra garantijos, kad rinkdamiesi tik A raide pažymėtus produktus, gausite visas jūsų organizmui reikalingas medžiagas“, – sako K. Labulytė.

Siekiantiems maitintis sveikai ir subalansuotai ji pataria nepamiršti ir svarbiausių sveikos mitybos principų. Atsižvelgiant į Lietuvos sveikatos apsaugos ministerijos rekomendacijas, svarbu valgyti maistingą, įvairų ir dažniau augalinį nei gyvulinės kilmės maistą. Taip pat bent kelis kartus per dieną vartoti viso grūdo grūdinių produktų, tokių kaip duona, košės, makaronai ir pan. Be to, itin svarbu rinktis ir mažesnį riebalų kiekį turinčius produktus, o gyvulinius riebalus, kuriuose yra daug sočiųjų riebalų rūgščių, keisti augaliniais aliejais.

Renkantis pieno produktus, rekomenduojama vartoti pasukas, natūralų jogurtą, rūgpienį, kefyrą, varškę ar sūrį. Taip pat – rinktis produktus, kurie turi mažiau cukraus ir vengti didelį druskos kiekį turinčių produktų.

**Daugiau informacijos:**  
Lina Skersytė  
Korporatyvinių reikalų ir komunikacijos departamentas  
UAB „Lidl Lietuva“   
Tel. +370 5 267 3228, mob. tel. +370 680 53556  
[lina.skersyte@lidl.lt](mailto:vaiva.serpkova@lidl.lt)