Vilnius, 2025 m. sausio 27 d.

**Sveika mityba prasideda parduotuvėje: kokių produktų nevalia pamiršti?**

**Sveika ir subalansuota mityba – energijos, geros savijautos ir sveikatos pagrindas. Dėl šios priežasties vis daugiau žmonių atkreipia dėmesį į savo kasdienės mitybos racioną. Siekiant maitintis sveikai ir pilnavertiškai, svarbi įvairovė, todėl būtina į savo lėkštę įtraukti kuo daugiau skirtingų produktų, o atrasti naujus skonius gali padėti augalinės kilmės produktai. „Lidl Lietuva“ tvarumo vadovė Monika Anilionė dalijasi, kokie produktai yra nepakeičiami, norint maitintis sveikai ir pilnavertiškai.**

„Užtikrinant subalansuotą mitybą, svarbu rinktis produktus, kurie praturtina kasdienį racioną baltymais, skaidulomis ir naudingais riebalais. Remiantis Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) duomenimis, suaugusio žmogaus mityboje riebalai turėtų sudaryti ne daugiau nei 30 proc. dienos kalorijų, bendras angliavandenių kiekis turėtų sudaryti 55-60 proc., iš kurių cukrūs neturėtų viršyti 10 proc., o baltymai turėtų sudaryti 10-15 proc. visos dienos kalorijų. Taip pat rekomenduojama suvartoti bent 25 g. skaidulų, kurių gausu pilno grūdo produktuose, ankštiniuose augaluose, vaisiuose ir daržovėse bei riešutuose“, – sako M. Anilionė.

**Pagrindas – visavertė mityba**

Į pirkinių krepšelį naudinga įtraukti kuo daugiau skirtingų produktų – pilno grūdo gaminių ar kruopų, taip pat nepamiršti vaisių ir daržovių. Ne mažiau svarbu pasirūpinti ir gerųjų riebalų šaltiniais – riešutais ar alyvuogių aliejumi bei atkreipti dėmesį ir į mažiau cukraus, druskos turinčius produktus.

„Pilno grūdo produktai, tokie kaip makaronai ar duona, yra puikus energijos šaltinis, o riešutai ir sėklos aprūpina organizmą naudingais riebalais. Ankštiniai produktai, pavyzdžiui, lęšiai, avinžirniai, pupelės – ne tik gausūs baltymų, bet ir aprūpina organizmą angliavandeniais. Siekiant surinkti reikiamą jų kiekį, į savo mitybą taip pat verta įtraukti ir kruopas – grikius ar bolivinę balandą“, – dalinasi „Lidl Lietuva“ tvarumo vadovė.

Ji priduria, kad siekiant maitintis sveikai bei subalansuotai, svarbu nepamiršti į savo meniu įtraukti ir vaisių bei daržovių: „Pavyzdžiui, špinatai bei brokoliai yra puikūs geležies šaltiniai, morkos ir saldžiosios bulvės suteikia vitamino A, bananai organizmą praturtina kaliu, o avokadas – geraisiais riebalais.“

**Išbandykite augalinius produktus**

Siekiant visavertės ir subalansuotos mitybos bei ieškantiems įvairovės, M. Anilionė rekomenduoja ne tik į savo meniu įtraukti kuo daugiau augalinių produktų, bet ir jais keisti gyvūninės kilmės produktus.

„Augalinė mityba turtinga skaidulų, vitaminų ir antioksidantų, mažina cholesterolio kiekį, gerina širdies ir kraujagyslių sistemos sveikatą bei padeda išvengti lėtinių ligų, tokių kaip diabetas ar nutukimas. Jau trečią sausį iš eilės kviečiame Lietuvos gyventojus prisijungti prie „Augalausio“ iššūkio, kurio metu skatiname į savo mitybą įtraukti ir išbandyti kuo daugiau augalinių produktų“, – pasakoja „Lidl Lietuva“ tvarumo vadovė.

Jos teigimu, pradedant augalinės mitybos kelionę, svarbu tai daryti palaipsniui – vieną ar dvi dienas per savaitę rinktis augalinius patiekalus arba pakeisti įprastą pieną augaliniais gėrimais, tokiais kaip avižų ar migdolų. Net maži pokyčiai, pavyzdžiui, sviestą pakeitus avokadu, galite prisidėti prie sveikesnės ir įvairesnės mitybos.

**Venkite daug druskos ir cukraus turinčių produktų**

Dar vienas svarbus žingsnis, siekiant maitintis sveikai ir subalansuotai – cukraus ir druskos kiekio mažinimas kasdieniame racione.

„Perteklinis cukraus vartojimas gali sukelti nutukimą ir didinti diabeto, o druskos – širdies ir kraujagyslių ligų bei insulto riziką. Siekdami paskatinti pirkėjus maitintis sveikiau, šių druskos ir cukraus kiekį mažiname populiariausiuose asortimento gaminiuose. Taip pat turime tikslą – iki 2025 finansinių metų pabaigos privačių prekės ženklų gaminiuose sumažinti pridėtinio cukraus ir druskos kiekį bent 20 proc. Per pastaruosius dvejus metus atnaujinome dešimčių produktų sudėtis. Tarp atnaujintų produktų – įvairūs mėsos, duonos bei konditerijos gaminiai“, – tvirtina M. Anilionė.

Vienas svarbiausių „Lidl“ prioritetų, atnaujinant produktų sudėtis – užtikrinti, kad nepakistų pamėgtų gaminių skonis, kvapas ar tekstūra.

„Kartu su Kauno technologijos universiteto Maisto instituto mokslininkais organizuojame akluosius juslinius tyrimus. Jų metu dalyviai ragauja tiek įprastą, tiek mažiau cukraus ar druskos turintį produktą, tačiau nežino, kuris yra kuris. Tai leidžia nešališkai įvertinti maisto gaminių svarbiausius aspektus ir pamatuoti receptūros pokyčių sėkmę“, – teigia „Lidl Lietuva“ tvarumo vadovė.

Šiuo metu Lietuvoje veikia 79 „Lidl“ parduotuvės 29 šalies miestuose: Vilniuje, Kaune, Klaipėdoje, Šiauliuose, Alytuje, Marijampolėje, Kėdainiuose, Telšiuose, Kretingoje, Mažeikiuose, Tauragėje, Jonavoje, Panevėžyje, Ukmergėje, Utenoje, Plungėje, Palangoje, Elektrėnuose, Visagine, Šilutėje, Radviliškyje, Vilkaviškyje, Druskininkuose, Rokiškyje, Kaišiadoryse, Nemenčinėje, Gargžduose, Molėtuose ir Jurbarke.

**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)