Vilnius, 2025 m. balandžio 7 d.

**Pasaulinė sveikatos diena: „Lidl“ dalinasi patarimais, į ką atkreipti dėmesį, renkantis sveikesnius produktus**

**Sveikatos specialistai teigia, kad tai, ką valgome kasdien, daro tiesioginę įtaką mūsų sveikatai, energijai ir gyvenimo kokybei. Balandžio 7-oji – Pasaulinė sveikatos diena, todėl tai puiki proga prisiminti svarbiausius sveikos mitybos principus. Kad šių principų laikytis būtų lengviau, prekybos tinklas „Lidl“ į savo asortimentą nuolat įtraukia sveikatai palankesnius produktus, keičia jų sudėtį bei sudaro palankias sąlygas rinktis sveikesnį maistą.**

„Šiandieniniame pasaulyje, kuriame dominuoja greitas gyvenimo tempas, žmonėms dažnai trūksta laiko planuoti savo mitybą ir maitintis subalansuotai bei sveikai. Be to, didelė produktų įvairovė ir viliojantis greitas maistas apsunkina kelią į sveiką mitybą. Mes siekiame palengvinti šį procesą ir imamės veiksmų, kurie padėtų pasirinkti sveikatai palankius produktus atsakingai ir be papildomo streso“, – sako „Lidl Lietuva“ tvarumo vadovė Monika Anilionė.

**Druskos ir cukraus kiekis mažesnis, tačiau skonis – toks pats**

Vienas didžiausių priešų mityboje – didelis perteklinio cukraus bei druskos kiekis. Lietuvos gyventojai pridėtinės druskos kasdien suvartoja vidutiniškai dukart daugiau, o cukraus – net keturiskart daugiau nei rekomenduoja Pasaulio sveikatos organizacija (PSO). PSO nurodo, jog perteklinis cukraus vartojimas gali sukelti nutukimą ir didinti diabeto, o druskos – širdies ir kraujagyslių ligų bei insulto riziką.

„Dėl šios priežasties skatindami sveikesnę mitybą, mažiname pridėtinės druskos ir cukraus kiekį mūsų populiariausiuose asortimento gaminiuose. Jau esame atnaujinę savo privataus prekės ženklų pieno produktų, duonos bei kepinių, mėsos produktų, gėrimų ir kt. sudėtis. Verta žinoti, jog mažinant pridėtinio cukraus ir druskos kiekį, jų nekeičiame dirbtiniais saldikliais ar kitais sveikatai nepalankiais priedais“, – dalinasi M. Anilionė.

Pasak jos, 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, kurie leidžia nešališkai įvertinti produktų maistines, skonines savybes bei tekstūrą.“

**Sveikesnė mityba – dar vaikystėje**

Pasak M. Anilionės, mitybos įpročiai formuojami vaikystėje, todėl prekybos tinklas skiria išskirtinį dėmesį jaunuolių ir vaikų pamėgtoms maisto prekėms, taip siekiant paskatinti juos rinktis sveikesnius produktus. Tai daro atsižvelgdamas ir į Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) rekomendacijas.

„Nereklamuosime vaikams skirtų produktų, neatitinkančių sveiko maisto kriterijų. Be to, iki 2025 finansinių metų pabaigos vaikams pritaikytą dizainą galės turėti tik tų produktų, kurie atitiks PSO sveikų maisto produktų kriterijus, pakuotės. Pavyzdžiui, ant privačių prekių ženklų produktų – sulčių, varškės sūrelių ir kt. – pakuočių esantys animaciniai paveikslėliai bus pakeisti kitais dizaino elementais. Išimtis vaikiškų produktų reklamai taikysime Kalėdų, Velykų ir Helovino laikotarpiais, nes tai neturi reikšmingos įtakos kasdienių vaikų mitybos įpročių formavimui“, – sako „Lidl Lietuva“ tvarumo vadovė.

**Lengvesnis pasirinkimas parduotuvėje**

Dar vienas veiksnys, apsunkinantis sveikatai palankesnių produktų paiešką – didelis pasirinkimas. Dėl to „Lidl“ parduotuvėse atsiranda vis daugiau produktų su specialiu „Nutri-Score“ žymėjimu.

„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, 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.

„Lidl“ yra vienas pirmųjų prekybos tinklų, savanoriškai pradėjusių naudoti „Nutri-Score“ maistingumo ženklinimą. Mūsų tikslas, kad „Nutri-score“ ženklinimas atsirastų ant kiek įmanoma daugiau mūsų privačių prekės ženklų produktų. Šis žymėjimas ne tik padeda žmonėms parduotuvėje lengviau įvertinti produkto maistinę vertę, bet ir motyvuoja pačius gamintojus kurti sveikatai palankesnius produktus, kurie gautų aukštesnį balą“, – teigia „Lidl Lietuva“ tvarumo vadovė.

**Daugiau augalinės kilmės baltymų turinčių produktų**

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. Dėl šios priežasties „Lidl“ į savo asortimentą įtraukia vis daugiau augalinės kilmės baltymų turinčių produktų.

„Taip raginame pirkėjus šiuos produktus į savo mitybą įtraukti dažniau. Siūlome platų privataus prekės ženklo „Vemondo“ gaminių pasirinkimą. Šie produktai pagaminti nenaudojant gyvūninės kilmės produktų, o ingredientų sąrašą sudaro ankštinės daržovės, grybai bei riešutai. Asortimentą papildome įvairiomis veganiškomis užtepėlėmis, augaliniais paplotėliais ir pan.“, – pasakoja M. Anilionė.

Ji priduria, kad siekiant dar labiau išplėsti sveikatai palankesnių produktų pasirinkimą, „Lidl“ asortimente didinamas ir viso grūdo produktų kiekis. Taip pat didelis dėmesys skiriamas vaisių bei daržovių kokybei – prekybos tinklas reikalauja visų šviežių vaisių ir daržovių tiekėjų, kad ant jų derliaus auginimo metu patekęs papildomų medžiagų kiekis neviršytų trečdalio ES reikalavimuose numatytos leistinos normos. Tai yra griežčiausias tokio pobūdžio reikalavimas Lietuvoje.

Iš viso šiuo metu Lietuvoje veikia 81 „Lidl“ parduotuvė 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“

Mob. tel. +370 680 53556  
[lina.skersyte@lidl.lt](mailto:vaiva.serpkova@lidl.lt)