



## RAKTO SKYLUTĖ- SVEIKESNEI MITYBAI

Kiekvienas iš mūsų norime, kad mitybos racionas būtų sveikas, subalansuotas, o svarbiausia – palankus sveikatai. Kartais reikia įdėti visai mažai pastangų, kad jis toks ir taptų. Tačiau nežinantiems, nuo ko pradėti, mes turime patarimą – atidžiau pasidairykite maisto prekių parduotuvėse ir produktų etiketėse ieškokite rakto skylutės ženklo.

### „Rakto skylutė“ – kuo ji gali būti naudinga kiekvienam

Rakto skylutės simbolio tikslas – padėti vartotojams lengviau išsirinkti maisto produktus tarp kitų tos pačios grupės maisto produktų. Tai įprasti produktai, tačiau juose mažiau įdėta cukraus, druskos, sočiųjų riebalų, transriebalų, nėra maisto saldiklių, o grūdų turinčiuose gaminiuose išsaugota daugiau maistingųjų skaidulų. Pirkėjai, stabelėdami tarp parduotuvių lentynų ir atkreipdami dėmesį, gali lyginti prekes ir savo pirktinių krepšelį papildyti sveikatai palankiais produktais.

Lietuvoje atlikus gyventojų faktinės mitybos tyrimus, buvo pastebėta, kad daugelio gyventojų mityba yra skurdi, nesubalansuota – suvartojama ypač daug sočiųjų riebalų, angliavandenių, druskos ir per mažai daržovių. Nesubalansuota mityba skatina širdies ir kraujagyslių ligas, vėžį, nutukimą, 2-jo tipo cukrinį diabetą. Vien širdies ir kraujagyslių ligos ir vėžys šalyje lemia 3/4 visų Lietuvos gyventojų mirčių, ir pagal šiuos rodiklius Lietuva yra tarp labiausiai atsiliekančių valstybių Europos Sąjungoje. Būtent dėl šios priežasties ir siekiama kuo labiau gerinti gyventojų mitybą bei mažinti šiuos rodiklius.

Rinkoje nuolat atsirandantys rakto skylutės simboliu pažymėti maisto produktai naudingi taip pat ir šalies ekonomikai, nes plečia maisto produktų asortimentą, didina produktų vartotojų ratą, maisto gamintojams atveria naujas rinkas užsienyje, ypač Skandinavijos šalyse.

- Apie naujausius „Rakto skylutės“ simboliu ženklintus produktus galite sužinoti: [www.facebook.com/RaktoSkylute/](https://www.facebook.com/RaktoSkylute/)