

Oznake hrane

Hranilne vrednosti



Oznake hrane - jej dobro

Večina pred-pripravljenih hrane ima oznako o hranilni vrednosti na hrbtni ali bočni strani embalaže.

Te oznake vključujejo informacije o energijski vrednosti (kilojoulih (kJ) in kilokalorijah (kcal)), o katerih običajno govorimo kot o kalorijah.

Vsebujejo tudi informacije o maščobi, nasičenih maščobah, ogljikovih hidratih, sladkorju, beljakovinah in soli.

Vse hranilne vrednosti so podane na 100 gramov in včasih tudi na porcijo hrane.

Nakupovalne verige in proizvajalci hrane zdaj označujejo energijsko vrednost, vsebnost nasičenih maščob, sladkorja in soli tudi na prednji strani embalaže, skupaj s priporočenimi količinami vnosa le-teh.





Za uravnoteženo prehrano:

Jej vsaj 5 porcij različnega sadja in zelenjave na dan.

Obroki naj temeljijo na krompirju, kruhu, testeninah ali drugih škrobnih ogljikovih hidratih – izbiraj polnozrnato in z večjo vsebnostjo vlaknin, kjer je mogoče.

Zaužij mlečne izdelke ali nadomestke za mleko, kot je sojin napitek ali jogurt – izbiraj izdelke z nižjo vsebnostjo maščob in sladkorja

Uživaj fižol, stročnice, ribe, jajca, meso in druge beljakovine – ciljaj na dve porciji rib tedensko, vsaj ena naj bo mastna, kot je losos ali skuša

Izbiraj nenasičena olja in namaze in jih uživaj v majhnih količinah

Pij dovolj tekočine – priporočeno je 6 do 8 skodelic ali kozarcev na dan

NASVET:

Če uživaš hrano in pijačo z visoko vsebnostjo maščob, soli in sladkorja, jih uživaj manj pogosto in v majhnih količinah.

Poskušaj izbirati različno hrano iz 4 glavnih skupin.

Sadje in zelenjava

škrobni ogljikovi hidrati

Mleko in mlečni nadomestki

stročnice, ribe, jajca, meso

Večina ljudi zaužije preveč kalorij, preveč maščobe, sladkorja in soli, a ne dovolj sadja in zelenjave, mastnih rib in vlaknin.



<https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/how-to-read-food-labels/>

Kako naj vem ali vsebuje hrana visoko količino maščob, nasičenih maščob, sladkorja in soli?

Skupaj maščob	Visoko: več kot 17,5 g maščob na 100 g Nizko: 3 g ali manj maščob na 100 g
Nasičenih maščob	Visoko: več kot 5 g nasičenih maščob na 100 g Nizko: 1,5 g nasičenih maščob ali manj na 100 g
Sladkor	Visoko: več kot 22,5 g sladkorja na 100 g Nizko: 5 g sladkorja ali manj na 100 g
Sol	Visoko: več kot 1,5 g soli na 100 g Nizko: 0,3 g soli ali manj na 100 g

Upoštevaj rdeče, rumene in zelene oznake na etiketah

Each burger contains:

ENERGY	FAT	SATURATES	SUGARS	SALT
924KJ 220kcal 11%	13g MED 19%	5.9g HIGH 30%	0.8g LOW <1%	0.7g MED 12%

% of an adults reference intake.
Typical values per 100g: Energy 966kJ/ 230kcal

Nekateri zavoji hrane imajo rdeče, zelene in rumene oznake o hranilni vrednosti na prednji strani embalaže.

Barvne kode o hranilni vrednosti ti na prvi pogled dajo vedeti, ali ima hrana visoko, srednjo ali nizko vsebnost maščob, nasičenih maščob, sladkorja ali soli:

- Rdeče pomeni visoko
- Rumeno pomeni srednje
- Zeleno pomeni nizko

Na kratko torej, več zelenega je na etiketi, bolj zdravo je. Če kupiš hrano, ki ima vse ali večino zelenih oznak na etiketi, takoj veš, da je to bolj zdrava izbira.

Rumeno pomeni ne visoko, ne nizko. Tako lahko ješ hrano z večino rumenih oznak večino časa.

A vsaka rdeča barva na oznaki pomeni, da hrana vsebuje mnogo maščob, nasičenih maščob, sladkorja ali soli in tej hrani bi se morali izogibati.

Tako hrano skušaj jesti manj pogosto in v majhnih količinah.