

Gıda etiketleri

Beslenme gerçekleri



Gıda etiketleri - İyi yiyin

Önceden paketlenmiş gıdaların çoğu, ambalajın arkasında veya yanında bir beslenme etiketine sahiptir.

Bu etiketler, genellikle **kalori olarak adlandırılan kilojul (kJ) ve kilokalori (kcal) cinsinden enerji hakkında bilgi içerir.**

Ayrıca **yağ hakkında bilgi içerirler, doymuş yağlar (doymuş yağ), karbonhidrat, şeker, protein ve tuz.**

Tüm beslenme bilgileri 100 gram ve bazen de gıdanın porsiyonu başına verilmektedir.

Süpermarketler ve gıda üreticileri artık enerji, yağ, doymuş yağ, şeker ve tuzu öne çıkarıyor içerik, bunların her biri için referans alımının yanı sıra ambalajın ön tarafındadır.





Dengeli bir beslenme için:

- çeşitli meyve ve sebzelerden en az 5 porsiyon yişin Her gün
- öğünleri patates, ekmek, pirinç, makarna veya diğer nişastalı karbonhidratlara dayandırın -
mümkünse tam tahıllı veya daha yüksek lif seçin
- bazı süt ürünleri veya süt ürünleri alternatiflerine sahip olmak, soya içecekleri ve yoęurtlar gibi - seçin
daha az yağ ve daha az şeker seçenekleri
- biraz fasulye, bakliyat yişin, balık, yumurtalar, et ve diğer proteinler – her hafta 2 porsiyon balık hedefleyin,
bunlardan biri somon veya uskumru gibi yağlı olmalıdır
- doymamış yağlar ve sürülebilir ürünler seçin ve bunları az miktarda yişin
- bol sıvı tüketin - hükümet günde 6 ila 8 bardak veya bardak önerir

İPUCU:

Yağ, tuz ve şeker oranı yüksek yiyecek ve içecekler alıyorsanız, bunları daha az sıklıkta ve az miktarda alın.

4 ana besin grubundan farklı besinler seçmeye çalışın.

meyve ve sebzeler

nişastalı karbonhidratlar

süt veya süt alternatifleri

darbeler, balık, yumurtalar, et

Çoğu insan çok fazla kalori, çok fazla yağ, şeker ve tuz tüketir ve yeterli meyve, sebze, yağlı balık veya **lif tüketmez.**



Bir gıdanın yüksek oranda yağ, doymuş yağ, şeker veya tuz içerdiğini nasıl anlarım?

Toplam yağ Yüksek: 100g başına 17.5g'dan fazla yağ
Düşük: 100g başına 3g veya daha az yağ

Doymuş yağ Yüksek: 100g başına 5g'den fazla doymuş yağ
Düşük: 100g başına 1.5g doymuş yağ veya daha az

şekerler Yüksek: 100g başına 22,5g'den fazla toplam şeker
Düşük: 100g başına 5g toplam şeker veya daha az

Tuz Yüksek: 100 gr (veya 0,6 gr sodyum) başına 1,5 gr'dan fazla tuz
Düşük: 100g (veya 0.1g sodyum) başına 0.3g veya daha az tuz

Kırmızı, kehribar ve yeşil renk kodlaması

Each burger contains:

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

% of an adults reference intake.

Typical values per 100g: Energy 966kJ/ 230kcal

Bazı ambalaj önü besin etiketleri kırmızı, kehribar ve yeşil renk kodlaması kullanır.

Renk kodlu beslenme bilgileri, yiyeceğin yüksek, orta veya düşük miktarda yağ, doymuş yağ, şeker ve tuz içerdiğini bir bakışta size söyler:

- kırmızı, yüksek anlamına gelir
- kehribar orta anlamına gelir
- yeşil, düşük anlamına gelir

Kısacası, etikette ne kadar yeşil olursa, seçim o kadar sağlıklı olur. Etiketinde tamamı veya çoğu yeşil olan bir yiyecek alırsanız, bunun daha sağlıklı bir seçim olduğunu hemen anlarsınız.

Kehribar ne yüksek ne de düşük anlamına gelir, bu nedenle çoğu zaman etiketinde tamamı veya çoğu kehribar olan yiyecekleri yiyebilirsiniz.

Ancak etiketteki herhangi bir kırmızı, gıdanın yüksek oranda yağ, doymuş yağ, tuz veya şeker içerdiği anlamına gelir ve bunlar, azaltmamız gereken gıdalardır.

Bu yiyecekleri daha az sıklıkta ve az miktarda yemeye çalışın.

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