

# KO TEV VAR PASTĀSTĪT PĀRTIKAS PRODUKTU MARĶĒJUMS?



Slimību profilakses un kontroles centrs

Materiāls sagatavots 2017. gadā

## ENERĢĒTISKĀ VĒRTĪBA

- Enerģētisko vērtību (kJ un kcal) norāda 100 g vai 100 ml produkta (1 kcal ir 4,18 kJ).
- Kalorijas norāda, kādu enerģijas daudzumu Tu uzņem ar šo produktu.
- Veselam, pieaugušam cilvēkam dienā nepieciešams uzņemt,



1840 - 2360 kcal



2290 - 2960 kcal

kas ir atkarīgs no personas fiziskās aktivitātes līmeņa, auguma garuma, svara un vecuma.

## OGĻHIDRĀTI

- Ogļhidrāti ir galvenais enerģijas avots uzturā.
- Pievērš uzmanību cukura daudzumam.
- Pārāk liels uzņemtā cukura daudzums var nelabvēlīgi ietekmēt Tavu veselību: veicināt ķermeņa svara pieaugumu, sirds un asinsvadu, vielmaiņas slimību riska pieaugumu, ādas iekaisumu attīstību.

Dabīgie produktos esošie cukuri ir:



- Cukurs var būt pievienots ražošanas procesā. To sastāvdaļu sarakstā norāda kā saharozi (galda cukurs), glikozes-fruktozes sīrups, karamelizēts cukurs, sīrups, glikozes sīrups, dekstroze u.c.

Cukurs (uz 100 g produkta)

maz līdz 5 g

vidēji 5 - 10 g

daudz 10 - 15g un vairāk

## KLIJU SAUSMAIZĪTES

Svars: 155 g  
Skaits iepakojumā: 25

	100 g produkta satur	1 sausmaizīte (~ 6 grami)
<b>Enerģētiskā vērtība</b>	1435kJ/ 340 kcal	86 kJ/ 20 kcal
<b>Tauki - tostarp piesātinātās taukskābes</b>	2,3 g 0,2 g	0,1 g
<b>Ogļhidrāti - tostarp cukuri - šķiedrvielas</b>	60,0 g 3,0 g 17,2 g	3,6 g 0,2 g 1 g
<b>Olbaltumvielas</b>	11,2g	0,7 g
<b>Sāls</b>	0,7 g	

Sastāvdaļas: kviešu klijas (28,62%), kviešu milti, rudzu milti bīdelētie, rīsu milti, cukurs, sausais vājpiens, sāls

## SĀLS

- Sāls daudzumam uzturā nevajadzētu pārsniegt 5g dienā.

5g = 1 tējkarote sāls

- Pārāk liels sāls daudzums uzturā paaugstina asinsspiedienu, kas ir galvenais sirds un asinsvadu slimību cēlonis.

Sāls (uz 100 g produkta)

maz līdz 0,3g

vidēji 0,3 - 1,5g

daudz vairāk par 1,5g

## TAUKI

- Tauki ir kalorijām bagāti un tiem organismā ir vairākas nozīmīgas funkcijas, piemēram, nodrošināt taukos šķīstošo vitamīnu uzsūkšanos, piedalīties bioloģiski aktīvu vielu sintēzē.
- Pievērš uzmanību, kādus taukus (piesātinātos vai nepiesātinātos) satur produkts.
- Pārāk liels piesātināto tauku daudzums uzturā palielina sirds un asinsvadu slimību risku.

Kopējie tauki (uz 100 g produkta)

maz līdz 3g

vidēji 3 - 17,5g

daudz vairāk par 17,5g

Piesātinātie tauki (uz 100 g produkta)

maz līdz 1,5g

vidēji 1,5 - 5g

daudz vairāk par 5g

## OLBALTUMVIELAS

- Olbaltumvielas organismā veic uzbūves funkciju, tās nepieciešamas procesiem, kas saistīti ar augšanu, attīstību, organisma šūnu un audu atjaunošanos.
- Pieaugušam cilvēkam ieteicamais olbaltumvielu daudzums ir:

70 kg = ~56-70 g

0,8 - 1,0 g uz kg ķermeņa masas dienā.

## SASTĀVDAĻAS

- Sastāvdaļas (vielas, kas izmantotas ražošanā un ir galaproduktā) tiek norādītas dilstošā masas secībā, galveno izejvielu norādot kā pirmo.

## SABALANSĒTAM UZTURAM:



Dienā apēd vismaz 3 dārzeņus un 2 augļu porcijas



Katru dienu uzturā iekļauj pilngraudu produktus



Katru dienu uzturā iekļauj pienu un piena produktus, izvēloties produktus bez pievienota cukura



Iekļauj uzturā olbaltumvielas saturošus produktus - liesu gaļu, zivis, pākšaugus, riekstus un sēklas



Ierobežo uzturā sāli, cukuru un tos saturošus produktus



Padzeries ūdeni regulāri visas dienas garumā