

O kaip dėl cukraus?



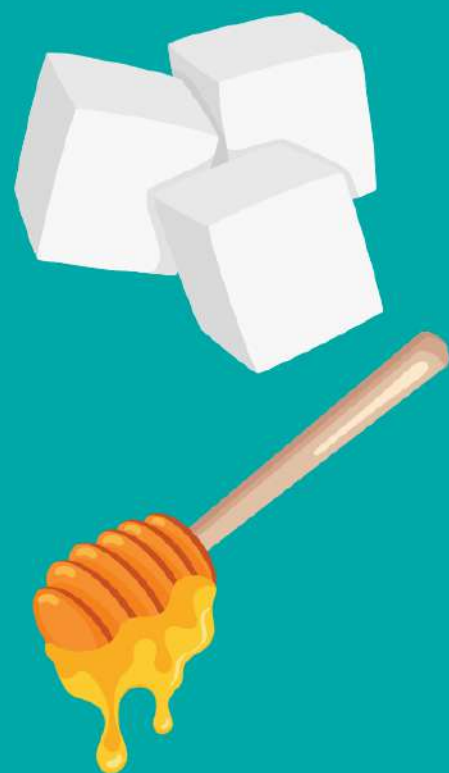
Natūralūs cukrūs:

cukrūs, kurių natūraliai yra vaisiuose ir daržovėse, taip pat piene ir jogurte. Jie naudingi žmogaus sveikatai.



Pridėtinis cukrus:

tai cukrūs, kurių dedama į gėrimus ir maistą, kad jie būtų saldesni, taip pat cukrūs meduje, sirupuose ir šviežių vaisių sultyse. Juos reikia vartoti saikingai.



Bendrai finansuoja Europos Sąjunga, tačiau išsakytos nuomonės ir požiūriai yra tik autorių ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos ar HADEA nuomonę. Nei Europos Sąjunga, nei paramą suteikusi institucija nėra už juos atsakingos.

 **Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga**

Preventia

Preventing diabetes, obesity, and cardiovascular diseases

KAS YRA PAKUOTĖS IR ETIKETĖS ?

PAKUOTĖS

- Tai produkto išvaizda ir prekės ženklas.
- Ant jos pateikiami logotipai, simboliai, teiginiai apie sveikumą ir aplinkosaugą.



Jose pateikiama viskas, ką reikia žinoti apie gaminį.

ETIKETĖS

- **Sudedamosios dalys:** viskas, kas yra gaminyje, eilės tvarka pagal kiekį.
- **Alergenai:** aiškiai pažymėti paryškintu šriftu, kad galėtumėte greitai juos atpažinti.
- **Energinė vertė**
- **Maistinė vertė**

Nutrition Facts	
Serving Size oz.	
Serving Per Container	
Amount Per Serving:	
Calories	Calories From Fat
	% Daily Value*
Total Fat	%
Saturated Fat	%
Trans Fat	
Cholesterol	%
Sodium	%
Total Carbohydrate	%
Dietary Fiber	%
Sugars	
Protein	

*Percent Daily values are based on a 2000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.



Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga

Bendrai finansuoja Europos Sąjunga, tačiau išsakytos nuomonės ir požiūriai yra tik autorių ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos ar HADEA nuomonę. Ne Europos Sąjunga, nei pajamų sutikimas institucija nėra už juos atsakingos.

Preventia
Preventing diabetes, obesity, and cardiovascular diseases