Əziz məktəblilər!

Hər gün mağazalardan müxtəlif növ qidalar alırsınız. Amma diqqətinizi cəlb edən hər qida məhsulunu sağlam qida adlandırmaq olmaz. Hətta hamının alışdığı və tez-tez istifadə etdiyi qida məhsullarında da sağlamlıq üçün zərərli maddələrə rast gəlinə bilər. Odur ki, məlumatlı seçim etmək üçün qida etiketlərinin oxunması çox önəmlidir.

Bəs siz bundan istifadə edə bilirsinizmi?

Qidanın tərkibi və enerji dəyərini necə bilmək olar?

Qida etiketində məhsulun enerji dəyəri (yəni məhsulun 100 qramında olan kalorinin miqdarı), tərkibindəki zülallar, yağlar və karbohidratlar barədə məlumat verilir. Onların azlığı və ya çoxluğu orqanizmə mənfi təsir göstərə bilər, bu isə piylənmə, artıq çəki və müxtəlif xəstəliklərin yaranması ilə nəticələnər.

Qida seçərkən və ya gündəlik qida rasionunuzu formalaşdıranda aşağıdakı cədvələ istinad etmək tövsiyə edilir.

Uşaq və yeniyetmələrin əsas qida maddələrinə və enerjiyə fizioloji tələbat normaları (sutkalıq)

Yaş	Kalori	Zülallar		Yağlar		Karbohidratlar
		Cəmi	O cümlədən heyvan mənşəli	Cəmi	O cümlədən bitki yağları	Cəmi
7-10	2.300	79	47	79	16	315
11-13 (oğlan)	2.700	93	56	93	19	370
11-13 (qız)	2.450	85	51	85	17	340
14-17 (oğlan)	2.900	100	60	100	20	400
14-17 (qız)	2.600	90	54	90	18	360

İCTİMAİ SƏHİYYƏ VƏ İSLAHATLAR MƏRKƏZİ

Bakı, AZ1122, H.Zərdabi küç., 96
431 12 72 430 52 85 office@isim.az
www.isim.az

Bu buklet "Azərbaycan Respublikasında qeyri-infeksion xəstəliklərlə mübarizəyə dair 2015-2020-ci illər üçün Strategiyanın həyata keçirilməsi üzrə Səhiyyə Nazirliyinin Fəaliyyət Planı"nın 9.2.1-ci bəndinə uyğun olaraq Səhiyyə Nazirliyinin İctimai Səhiyyə və İslahatlar Mərkəzi tərəfindən hazırlanmış və çap edilmişdir.

Azərbaycan Respublikası
Səhiyyə Nazirliyi

Qida etiketlərini mütləq oxuyun!

məktəblilər üçün məlumat

Qida etiketləri bizə nə deyir?

Mağazalardan aldığımız hər məhsulun üzərində etiket var. Almaq istədiyiniz qidanın tərkibinə nələrin daxil olduğunu bilmək istəyirsinizsə, etiketdəki yazını oxumağa vərdiş edin. Çalışın, tərkibi təbii və sadə olan məhsulları seçəsiniz. Bilin ki, tez hazırlanan bütün məhsullar kimyəvi sənaye məhsullarıdır.

İlk növbədə məhsulun istehsal tarixi, saxlanma müddəti və saxlanma şəraitinə diqqət yetirmək lazımdır. Bəzən qablaşdırmanın üzərindəki rəqəmlər şifrləməni xatırladır və məhsulun "istehsal" ilə "son istifadə" tarixləri arasında qarışıqlıq yaradır. Xoşagəlməz halların olmaması üçün sadəcə olaraq **tarixləri aydın göstərilən məhsulları seçin.**

Xaricdən idxal olunan əksər qida məhsullarının hazırlanmasında istifadə edilən qida əlavələri (yəni kimyəvi maddələr) E işarəsi və müvafiq 3 rəqəmli simvolla göstərilir, məs., E102. Həmin kimyəvi maddələrin heç də hamısı zərərli olmasa da, əksəriyyətinin çoxlu miqdarda və ya gündəlik istifadəsi sağlamlığa ziyan vura bilər.

Yadda saxlayın!
Məhsulun tərkibində nə qədər az qida əlavələri və əlavə maddələr varsa, deməli məhsul daha təbiidir. Unutmayın ki, bunlar olmadığı halda məhsulun yararlılıq tarixi bitməmiş istifadə olunmalıdır.

E işarəli qida əlavələri	Yaranan xəstəliklər
E103, E105, E121, E123, E125, E126, E130, E131, E143, E152, E210, E211, E213, E214, E215, E216, E217, E240, E330, E447	Onkoloji xəstəliklər
E221, E222, E223, E224, E225, E226, E320, E321, E322, E338, E339, E340, E341, E407, E450, E461, E462, E463, E464, E465, E466	Mədə-bağırsaq xəstəlikləri
E230, E231, E232, E239, E311, E312, E313	Allergiya
E171, E173, E320, E321, E322	Böyrək və qaraciyər xəstəlikləri

KARBOHİDRATLAR - insanın əsas enerji mənbəyidir. Yarma növləri, kobud üyüdülmüş undan makaron, çovdar çörəyi – bunlar mürəkkəb karbohidratlardır. Karbohidratlar sinir toxumalarının tənzimlənməsi üçün lazımdır və beyin üçün yeganə enerji mənbəyidir. Sellüloza ilə zəngin karbohidratlar qəbizliyin qarşısını almağa yardımçı olur, ürək-damar xəstəlikləri, xərçəng və şəkərli diabet riskini aşağı salır.

YAĞLAR - **doymuş yağlar, doymamış yağlar, transyağlar.** Yağlar da karbohidratlar kimi enerji mənbəyidir. Amma karbohidratlardan fərqli olaraq yağlar "ehtiyat oyunçular"dır. Tərkibində doymamış yağların çoxluq təşkil etdiyi məhsullara üstünlük verin. Lakin tərkibində transyağlar olan məhsulların istifadəsindən çəkinin, onlar qanda xolesterinin səviyyəsinə və ürək-damar sisteminə mənfi təsir göstərir.

ZÜLALLAR - insan orqanizminin əsas tikinti materialıdır. Əzələlər, daxili orqanlar, qan, immun sistemi, dəri, saçlar, dırnaqlar – bunların hamısı zülallardan ibarətdir. Rasionumuzda zülalın olmaması gücümüzün, işimizin səmərəliliyinin azalmasına aparır və bizi soyuqlama və infeksiya qarşısında aciz qoyur.