

# Qida etiketlərini mütləq oxuyun!



Azərbaycan Respublikası  
Səhiyyə Nazirliyi



Sağlamlığını qorumaq  
üçün qida etiketlərini  
**OXU VƏ  
MƏLUMATLI  
SEÇİM ET!**

## Qida məhsulunu seçərkən:

- Məhsulun istehsal tarixi və yararlılıq müddətini **yoxla**. Yararlılıq müddəti bitən məhsulları **alma**.
- Saxlanma müddəti uzun olan məhsullardan **çəkin**. Bu, çox miqdarda konservantların olmasından xəbər verir.
- Məhsulun saxlama şəraitinə **bax**. Tələb olunan saxlama şəraiti gözlənilməyibsə, məhsul istifadəyə yararsız ola bilər.
- Məhsulun tərkibini diqqətlə **oxu**. Tərkibdə göstərilən ümumi kalori, zülal, yağ və karbohidratların miqdarına nəzər yetir. Kalorisi, yağı, duzu və şəkəri çox olan məhsullardan **çəkin**.
- Tərkibində trans-yağlar və doymuş yağlar olan (əsasən şirniyyatların tərkibində olur) məhsulları **alma**. Onlar şəkərli diabet, insult kimi ağır xəstəliklər yarada bilər.
- Tərkibi sadə və aydın başa düşülən məhsulları **seç**.
- Tərkibində "E" işarəli qida əlavələrinin uzun siyahısı olan məhsullardan **çəkin**. Tərkibində az qida əlavələri olan məhsullar daha təbii və sağlamdır.

### Coffe-mate®Qəhvə kremi

**Tərkibi:** Glükoza siropu, Hidrogenəşdirilmiş bitki yağı (Palma yağı), Sabitləşdiricilər (E340ii, E451i, E452i, E331iii), Soda Kazeinat (Süd Proteini), Emulqatorlar (E471, E472e), Dadvericilər, Bismənin qarşısını alan agent (E551) və duz. Bir porsiya - bir çay qaşığı təxminən 6 q.  
**100q-da qida dəyəri**

Kaloriliyi	554 kkal
Yağ	34,6 q
Zülal	1,3 q
Karbohidrat	56,9 q
Natrium	198 mq

Qida 12 aydan aşağı olan uşaqlar üçün nəzərdə tutulmayıb.  
Son istifadə tarixi: 18.11.2017 Xalis çəkisi 400 q