

**Lietuvos radijo ir televizijos komisijos rekomendacijos  
audiovizualinės žiniasklaidos paslaugų teikėjams ir dalijimosi vaizdo medžiaga platformos  
paslaugų teikėjams dėl komercinių audiovizualinių pranešimų, kurie įterpiami į programas  
vaikams arba yra įtraukti į tokias programas, apie maisto produktus ir gėrimus, kurių  
sudėtyje yra maistinių medžiagų ir maistiniu arba fiziologiniu poveikiu pasižyminčių  
medžiagų, kuriuos rekomenduojama vartoti saikingai**

## **Įvadas**

Lietuvos Respublikos visuomenės informavimo įstatymo (toliau – VIĮ) 39 straipsnio 9 dalyje nustatyta, kad audiovizualinės žiniasklaidos paslaugų teikėjai ar jų asociacijos turi priimti elgesio (etikos) kodeksus dėl netinkamų komercinių audiovizualinių pranešimų, kurie įterpiami į programas vaikams arba yra įtraukti į tokias programas, apie maisto produktus ir gėrimus, kurių sudėtyje yra maistinių medžiagų ir maistiniu arba fiziologiniu poveikiu pasižyminčių medžiagų, ypač riebalų, riebalų rūgščių transizomerų, druskos arba natrio ir cukrų, kuriuos rekomenduojama vartoti saikingai. Šiais elgesio (etikos) kodeksais turi būti siekiama veiksmingai sumažinti galimybę vaikams pamatyti komercinius audiovizualinius pranešimus apie nurodytus maisto produktus ir gėrimus, nustatant, kad komerciniuose audiovizualiniuose pranešimuose nebūtų pabrėžiamos teigiamos minėtų maisto produktų ir gėrimų maistingumo savybės.

Remiantis VIĮ 40<sup>4</sup> straipsnio 1 dalies 5 punktu, dalijimosi vaizdo medžiaga platformos paslaugų teikėjai privalo laikytis savo arba kitų dalijimosi vaizdo medžiaga platformos paslaugų teikėjų priimto elgesio (etikos) kodekso dėl netinkamų komercinių audiovizualinių pranešimų, kurie įterpiami į programas vaikams arba yra įtraukti į tokias programas, apie maisto produktus ir gėrimus, kurių sudėtyje yra maistinių medžiagų ir maistiniu arba fiziologiniu poveikiu pasižyminčių medžiagų, ypač riebalų, riebalų rūgščių transizomerų, druskos arba natrio ir cukrų, kuriuos rekomenduojama vartoti saikingai. Šiais elgesio (etikos) kodeksais turi būti siekiama veiksmingai sumažinti galimybę vaikams pamatyti komercinius audiovizualinius pranešimus apie nurodytus maisto produktus ir gėrimus, nustatant, kad komerciniuose audiovizualiniuose pranešimuose nebūtų pabrėžiamos teigiamos minėtų maisto produktų ir gėrimų maistingumo savybės.

Remiantis VIĮ 43 straipsnio 7 dalimi, kai Lietuvos radijo ir televizijos komisija (toliau – LRTK) jos nustatyta ir su Lietuvos Respublikos Vyriausybės įgaliota institucija suderinta tvarka nustato, kad audiovizualinės žiniasklaidos paslaugų teikėjų, dalijimosi vaizdo medžiaga platformos paslaugos teikėjų (toliau abu – paslaugų teikėjai) pasirinktas elgesio (etikos) kodeksas arba jo dalis nėra pakankamai veiksmingi, LRTK nustato paslaugų teikėjams privalomus reikalavimus, nepažeisdama Europos Sąjungos teisės. Apie tokius reikalavimus LRTK nedelsdama praneša Europos Komisijai.

**Rekomendacijos kaip nustatyti, kurie maisto produktai ir gėrimai, kurių sudėtyje yra maistinių medžiagų ir maistiniu arba fiziologiniu poveikiu pasižyminčių medžiagų, kuriuos rekomenduojama vartoti saikingai, neturi būti rodomi komerciniuose audiovizualiniuose pranešimuose**

Siekiant paslaugų teikėjams padėti įgyvendinti aukščiau nurodytas VIĮ nuostatas, LRTK parengė šias rekomendacijas, kurios kiekvienam paslaugų teikėjui padės įvertinti bei nusistatyti kriterijus, kokie maisto produktai ir gėrimai galėtų būti laikomi tokiais, kurių sudėtyje yra maistinių medžiagų ir maistiniu arba fiziologiniu poveikiu pasižyminčių medžiagų, ypač riebalų, riebalų rūgščių transizomerų, druskos arba natrio ir cukrų, kuriuos rekomenduojama vartoti saikingai.

Lietuvos valstybė skiria didelį dėmesį vaikų mitybai, siekiant užtikrinti ne tik vaikų sveikatą,

bet ir ugdyti sveikos mitybos įgūdžius ir pan. Pavyzdžiui, Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2011 m. lapkričio 11 d. įsakymu Nr. V-964 yra patvirtintas Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašas (toliau – Aprašas). Šio Aprašo tikslas – užtikrinti sveikatai palankią vaikų mitybą, maisto saugą ir geriausią kokybę, kad būtų patenkinti vaikų maisto medžiagų fiziologiniai poreikiai, ugdomi sveikos mitybos įgūdžiai.

Įstatymo leidėjas VII išskyrė keturias itin svarbias maisto produktuose ir gėrimuose esančias maistines medžiagas ir maistiniu arba fiziologiniu poveikiu pasižyminčias medžiagas, kurias rekomenduojama vartoti saikingai:

- 1) riebalai;
- 2) riebalų rūgščių transizomerai
- 3) druska arba natris;
- 4) cukrūs.

LRTK šiose rekomendacijose pateikia savo nuomonę būtent dėl to, koks kiekis riebalų, riebalų rūgščių transizomerų, druskos arba natrio, cukrų turėtų būti maisto produktuose ar gėrimuose, kad jie būtų laikomi tokiais, kuriuos rekomenduojama vartoti saikingai.

### **Riebalai.**

Natūraliai gamtoje egzistuoja dvi riebalų rūšys – augalinės bei gyvulinės kilmės. Aprašo 18 punkte nustatyta, kad vaikams maitinti rekomenduojami maisto produktai, kuriuose būtų kuo mažiau gyvūninės kilmės riebalų. Aprašo 6 priedo (Maisto produktų ir patiekalų vaikams maitinti patiekimas) 10 punkte nustatyta, kad šaltųjų patiekalų gaminimui naudojamas šalto spaudimo nerafinuotas aliejus (rapsų, alyvuogių, linų sėmenų ir kt.); kepimui naudojamas kepti tinkantis aliejus; gyvūniniai riebalai, kur įmanoma, keičiami aliejais. Jei 100 g atitinkamame maisto produkte (išskyrus kai kuriuos maisto produktus, pvz., aliejų) yra mažiau kaip 3 g riebalų (iš kurių sočiųjų – mažiau kaip 1,5 g), toks maisto produktas laikytinas sveikatai palankus. Jei 100 g atitinkamame maisto produkte (išskyrus kai kuriuos maisto produktus, pvz., aliejų) yra daugiau kaip 20 g riebalų (iš kurių sočiųjų – daugiau kaip 5 g), toks maisto produktas nėra laikytinas sveikatai palankus.

### **Riebalų rūgščių transizomerai.**

Riebalų rūgščių transizomerai (kitai – transriebalai) yra pramoniniai ir natūralios kilmės. Natūraliai transriebalų yra atrajojančių gyvūnų (karvių, avių, ožkų) riebaluose – jų mėsoje ir pieno produktuose. Transriebalų gali susidaryti aukštoje temperatūroje (maždaug 220 °C ar aukštesnėje) kaitinant ar gruzdinant aliejų. Pramoniniai transriebalai susidaro cheminiu būdu, kai hidrinimo proceso metu augalinis aliejus paverčiamas pusiau kietais riebalais. Iš dalies hidrinti augaliniai aliejai yra pagrindinis pramoninių transriebalų šaltinis, kuriuose, priklausomai nuo gamybos technologijos, transriebalų kiekis svyruoja nuo kelių iki 50 proc. ir daugiau. Iš dalies hidrinti augaliniai aliejai naudojami margarinuose bei komerciniam maisto ruošimui (viešajame maitinime ir maisto gamybos pramonėje), jie patrauklūs maisto produktų gamintojams, kadangi pasižymi ilga tinkamumo vartoti trukme, yra stabilūs (gali būti pakartotinai kaitinami), jų pusiau kieta konsistencija ypač tinka kepiniams, saldumynams, greitam maistui gaminti.

Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) ir Europos maisto saugos tarnyba (EFSA – angl. European Food Safety Authority) pataria valgyti kaip galima mažiau produktų, kuriuose yra pramoninių transriebalų. PSO rekomenduoja, kad iš transriebalų būtų gaunama ne daugiau nei 1 proc. su maistu gaunamos dienos energijos. Vaikams iki 3 m. rekomenduojama per parą suvartoti 1200 kcal, vaikams nuo 3 iki 6 m. – 1500 kcal, vaikams nuo 7 iki 10 m. – 1700 kcal, vaikams nuo 11 iki 14 metų – 2000 kcal, vaikams nuo 15 iki 18 m. – nuo 2400 iki 2800 kcal. Tai reikėtų, kad jei su maistu gaunama energija yra 2 000 kcal per dieną, patariama suvartoti ne daugiau kaip 2 g transriebalų.

2021 m. balandžio 1 d. įsigaliojo 2019 m. balandžio 24 d. Komisijos reglamentas (ES)

2019/649 kuriuo dėl riebalų rūgščių transizomerų, išskyrus natūraliai esančiuosius gyvūniniuose riebaluose, naudojimo iš dalies keičiamas Europos Parlamento ir Tarybos reglamento (EB) Nr. 1925/2006 III priedas. Reglamente (ES) 2019/649 nurodyta, kad transriebalų, išskyrus natūraliai esančiuosius gyvūniniuose riebaluose, kiekis galutiniam vartotojui skirtuose maisto produktuose ir tiekti mažmeninei prekybai skirtuose maisto produktuose neturi viršyti 2 g/100 g riebalų. Maisto tvarkymo subjektai, tiekiantys kitiems maisto tvarkymo subjektams maisto produktus, neskirtus galutiniam vartotojui arba neskirtus tiekti mažmeninei prekybai, turi užtikrinti, kad maisto tvarkymo subjektams, kuriems tie maisto produktai yra tiekiami, būtų pateikta informacija apie riebalų rūgščių transizomerų, išskyrus natūraliai esančiuosius gyvūniniuose riebaluose, kiekį, jei tas kiekis viršija 2 g/100 g riebalų.

Atsižvelgiant į tai, kad riebalų rūgščių transizomerų kiekis reglamentuotas Europos Sąjungos lygmeniu, paslaugų teikėjai į šį maisto produktų komponentą gali ir nesikoncentruoti, nes rinkai tiekiami maisto produktai turi atitikti teisės aktų reikalavimus.

### **Druska arba natriis.**

Aprašo 5 priede nustatytas leidžiamas cukrų, druskos (kitaip vadinamos natrio chloridu) ir privalomas skaidulinių medžiagų kiekis vaikams maitinti tiekiamuose maisto produktuose ir patiekaluose. Pavyzdžiui:

- 1) mėsos ir žuvies (išskyrus silkę) patiekalai ir gaminiai – druskos kiekis ne didesnis nei 1,7 g / 100 g (ml);
- 2) jogurtai, varškės gaminiai – druskos kiekis ne didesnis nei 1 g / 100 g (ml);
- 3) sūriai – druskos kiekis ne didesnis nei 1,7 g / 100 g (ml);
- 4) pusryčių dribsniai ir javainiai – druskos kiekis ne didesnis nei 1 g / 100 g (ml);
- 5) sultys (vaisių ir (ar) daržovių) – druskos 100 g (ml) neturi būti ir t.t.

Jei 100 g atitinkamame maisto produkte yra mažiau kaip 0,3 g druskos, toks maisto produktas laikytinas sveikatai palankus. Jei 100 g atitinkamame maisto produkte yra daugiau kaip 1,5 g druskos, toks maisto produktas nėra laikytinas sveikatai palankus (vėlgi pažymėtina, kad reikia kiekvieną maisto produktą vertinti atskirai. Kai kuriuose produktuose (pvz., sūdytoje mėsoje) druskų kiekis gali viršyti aukščiau nurodytą kriterijų (skaičių), tačiau atitinkamas produktas savaime nebus vertinamas kaip sveikatai nepalankus).

### **Cukrūs.**

Remiantis Aprašo 5.1 papunkčiu, cukrūs – monosacharidai ir disacharidai, esantys maisto produkte. Pagal Aprašo 5.5 papunktį pridėtiniai cukrūs – gėrimo ar patiekalo gamybos metu įdėta sacharozė, fruktozė, gliukozė, gliukozės sirupas, fruktozės sirupas, gliukozės-fruktozės sirupas ir kitų formų monosacharidai ir disacharidai, taip pat cukrūs, esantys įdėtame meduje, sirupuose, vaisių sultyse ir vaisių sulčių koncentratuose.

Aprašo 5 priede nustatytas leidžiamas cukrų, druskos ir privalomas skaidulinių medžiagų kiekis vaikams maitinti tiekiamuose maisto produktuose ir patiekaluose. Pavyzdžiui:

- 1) mėsos ir žuvies (išskyrus silkę) patiekalai ir gaminiai – cukrų kiekis ne didesnis nei 3 g / 100 g (ml);
- 2) smulkieji pyrago gaminiai ir miltinės konditerijos gaminiai – cukrų kiekis ne didesnis nei 16 g / 100 g (ml);
- 3) pusryčių dribsniai ir javainiai – cukrų kiekis ne didesnis nei 16 g / 100 g ir t.t.

Jei 100 g atitinkamame maisto produkte yra mažiau kaip 5 g cukrų, toks maisto produktas laikytinas sveikatai palankus. Jei 100 g atitinkamame maisto produkte yra daugiau kaip 16 g cukrų, toks maisto produktas nėra laikytinas sveikatai palankus.

## **Apibendrinimas**

LRTK dar kartą norėtų pažymėti, kad visos aukščiau nurodytos reikšmės yra orientacinės, kadangi jos priklauso nuo atitinkamo maisto produkto.

LRTK nuomone, vaikų programose apskritai neturėtų būti rodomi komerciniai audiovizualiniai pranešimai, kuriuose pateikiami tokie maisto produktai kaip bulvių, kukurūzų ar kitokie traškučiai, kiti riebaluose virti, skrudinti ar spraginti gaminiai; saldainiai; šokoladas ir šokolado gaminiai; pieno produktai ir konditerijos gaminiai su glajumi, glaistu, šokoladu ar kremu; kisieliai; sultinių, padažų koncentratai; džiūvėsėliuose volioti ar džiūvėsėliais pabarstyti kepti mėsos, paukštienos ir žuvies gaminiai.

Turint klausimų visada rekomenduojame kreiptis į LRTK (tel. (8 5) 233 0660, el. p. [lrtk@rtk.lt](mailto:lrtk@rtk.lt)) ir šios įstaigos kompetentingi darbuotojai, įvertinę konkrečią situaciją ar problemą, galėtų suteikti nemokamą konsultaciją ar atsakyti į paslaugų teikėjų klausimus.