X'INHU l-Ikel Ultra-Proċessat?

Dan huwa ikel proċessat iżżejjed li l-biċċa l-kbira tiegħu ikun magħmul fil-fabbriki, b'ingredjenti li ma jintużawx id-dar – bħal, ngħidu aħna togħmiet artifiċjali, koloranti, emulsjonanti jew preservattivi.

Dawn huma ftit eżempji ta' dan it-tip t'ikel:

HOBŻ IMQATTA' U PPAKKJAT

ĊEREALI TAL-KOLAZZJON

KRISPS

LUMINATI

IKLIET IMSAJRIN LESTI

KEJKIJIET (MHUX MAGĦMULA MID-DAR)

Jekk il-lista tal-ingredjenti tkun twila jew tinkludi kliem bħal maltodextrin, idroġenat, idrolizzat, togħmiet artifiċjali, emulsjonanti, jew numri li jibdew bl-E -> x'aktarx dan ikun ikel proċessat iżżejjed.

Tista' ssib dawk l-ingredjenti fuq prodotti tal-ikel id-dar? Jekk IVA, x'aktarx li huwa ikel proċessat iżżejjed.

M'INTIX ĊERT?

Aqra t-tikketta!

BIDLIET ŻGĦAR REBĦIET KBAR

KUL GĦAL SAĦĦTEK

GVERN TA' MALTA
MINISTERU GĦAS-SAĦĦA
U L-ANZJANITÀ ATTIVA

NUTRITION
8007 3307
HELPLINE

Direttorat għall-Promozzjoni tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard