

GDA

Navigace ve světě živin a kalorií



www.gda.cz

Značení GDA (Guideline Daily Amounts = doporučené denní množství)



Co je značení GDA?

- Na první pohled jasná **informace o obsahu energie**.
- Procenty vyjádřený **podíl doporučeného denního množství** energie, cukrů, tuků, nasycených mastných kyselin a sodíku obsažený v přesně stanoveném množství produktu.
- Jednotný standard značení** produktů, používaný potravinářskými výrobci* dobrovolně.

* Seznam výrobců uveden na straně 7.



Proč využívat značení GDA?

- Díky jednoduché formě značení pomáhá spotřebitelům pochopit, kolik energie, živin a dalších látek důležitých pro zdraví obsahuje přesně definovaná porce výrobku.
- Jednotný standard značení všech výrobků usnadňuje spotřebitelům orientaci v široké nabídce potravin a nápojů a napomáhá jim uvažovat o dané potravine v celkovém kontextu jídelníčku.
- Spotřebitelům, kteří dbají na rovnováhu mezi přijatou a vydanou energií, ulehčuje značení GDA zařadit konkrétní výrobek do jejich jídelníčku.

Více než **80%** spotřebitelů ve vybraných zemích si díky značení GDA dokázalo zvolit vhodnější výrobek.

Zdroj: Spotřebitelský průzkum EUFIC 2008 ve Velké Británii, Francii a Německu zaměřený na značení potravinářských výrobků.



Jak vypadá značení GDA?

Na přední straně obalu výrobku je uvedena informace o množství energie obsažené v přesně definované porci, která se může u různých výrobků lišit (např. 30 g u čokoládových tyčinek, 250 ml u nápojů), a podíl této energie na doporučeném denním množství pro dospělého člověka vyjádřený v procentech.



1 porce (30 g) chlazené tyčinky představuje 134 kcal, což odpovídá 7 % doporučeného denního množství (GDA) pro dospělého člověka



Na obalu výrobku nalezne spotřebitel vedle údaje o energii také množství živin a dalších látek, důležitých pro zdraví – cukrů, tuků, nasycených mastných kyselin a sodíku.

Pokud potravina obsahuje vitaminy a minerální látky, jsou o ně nutriční informace rozšířeny, včetně uvedení jejich podílů v doporučené denní dávce (jedná se o přesně stanovené hodnoty, které uvádějí množství jednotlivých vitaminů a minerálních látek potřebných k udržení dobrého zdravotního stavu člověka). Tyto údaje bývají rovněž uvedeny v souhrnné tabulce umístěné obvykle na zadní straně obalu.

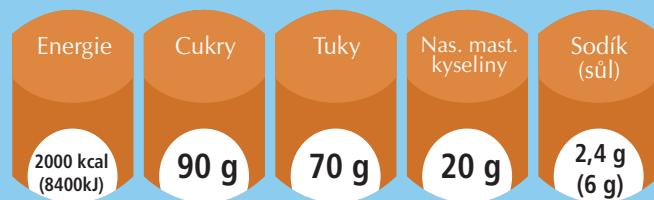
	Nutriční hodnoty		
	na 100 g	na porci (30 g)	% GDA
Energie	446 kcal / 1 859 kJ	134 kcal / 559 kJ	7
Bílkoviny	7,2 g	2,2 g	4
Sacharidy	38,4 g	11,5 g	4
z toho cukry	33,1 g	9,9 g	11
Tuky	29,3 g	8,8 g	13
z toho nasycené mastné kyseliny	18,8 g	5,6 g	28
Vláknina	1,7 g	0,5 g	2
Sodík	0,09 g	0,027 g	1
Vitamin E	1,5 mg (15 % DDD)	0,4 mg (4 % DDD)	
Vitamin B2	0,24 mg (15 % DDD)	0,07 mg (4 % DDD)	
Vitamin B12	0,35 µg (35 % DDD)	0,1 µg (10 % DDD)	
Vápník	149 mg (18 % DDD)	44 mg (5 % DDD)	
Fosfor	177 mg (22 % DDD)	53 mg (6 % DDD)	
Hořčík	45 mg (15 % DDD)	13 mg (4 % DDD)	

Další informace naleznete na www.gda.cz

Doporučené denní množství energie a živin

Doporučené denní množství energie a živin není pro všechny stejné a mění se v závislosti na věku, hmotnosti, výšce, pohlaví, zdravotním stavu a úrovni fyzické aktivity. Pro potřebu GDA značení na obalech výrobků bylo doporučené denní množství energie stanoveno ve výši 2 000 kcal, což je hodnota odpovídající pro zdravou ženu s průměrnou tělesnou hmotností, střední fyzickou aktivitou a dobrým zdravotním stavem.

Doporučená denní množství dle značení GDA:



Zdroj: Doporučení Světové zdravotnické organizace a Eurodiet, 1998

Co sleduje značení GDA

Energii z potravy využívá naše tělo nejen k práci, kterou fyzicky vykonáváme (práce jako taková, sport), ale především k udržení tělesných funkcí (tělesné teploty, dechu, srdeční akce, činnosti nervové soustavy a všech vnitřních orgánů). Pokud není množství energie, které přijímáme ze stravy, vyvážené dostatkem pohybové aktivity, dochází k ukládání nadbytečné energie v podobě tuku, ke zvyšování tělesné hmotnosti a k možnému vzniku nadváhy a obezity.

Cukr dodává tělu energii a je zdrojem sladké chuti. Nachází se v různých potravinách a může být ve výrobku obsažen buď zjevně (cukr na moučnicku, kostka cukru v kávě), nebo skrytě (v ovoci, džusu). Všichni máme rádi v naší stravě sladkou chuť cukru, měli bychom však pečlivě dbát na množství, které ve stravě přijímáme.

Tuky v lidském těle podporují celou řadu nezbytných funkcí – mimo jiné zajišťují udržení tělesné teploty, mechanickou ochranu orgánů a jsou důležité pro správné využití vitaminů rozpustných v tucích. Zdrojem tuku jsou jak potraviny živočišné (máslo, slanina, bůček), tak rostlinné (olivový, slunečnicový olej).

Nasyčené mastné kyseliny jsou obsaženy v některých tucích, především živočišného původu. Naše tělo je v menší míře potřebová, měli bychom jich však jíst z celkového množství tuků maximálně jednu třetinu. Pro náš organismus mohou být nebezpečné z toho důvodu, že zvyšují hladinu cholesterolu, a tím riziko vzniku srdečně-cévních onemocnění. Vyskytují se především v potravinách, jako je máslo, zákusky či uzeniny.

Sodík náš organismus potřebuje, protože zabraňuje ztrátám vody z těla a je důležitý pro správnou funkci nervů a svalů. Není ale dobré překračovat doporučené denní množství (2,4 g), protože nadbytek sodíku vede k tvorbě otoků, vysokému krevnímu tlaku a přetěžování ledvin.

Kdo používá značení GDA?

Na konci roku 2008 uvádělo v Evropské unii značení GDA 1 030 potravinářských značek. K výrobcům, kteří v České republice používají značení GDA na svých výrobcích, patří např.:

Výrobce	Podíl výrobků se značením GDA z celkového portfolia		Příklad výrobků se značením GDA
	Rok 2007	Rok 2009	
Coca-Cola	57 %	98 %	Coca-Cola, Nestea Vitao
Ferrero	0 %	75 %	Kinder Chocolate, Kinder mléčný řez
Kofola	0 %	75 %	Kofola Original, Top Topic
Kraft	17 %	83 %	Jacobs Capuccino, Bebe Brumík s čokoládovou náplní
Mars	0 %	76 %	Snickers, M&M's
Nestlé	50 %	91 %	Studentská pečť, Nestlé Fitness
Unilever	34 %	54 %	Rama Classic, majonéza Hellmann's
United Bakeries	0 %	3 %	Chléb slunečnicový, Toasttip chléb světly krájený

Průzkum Konfederace potravinářského a nápojového průmyslu zemí EU (CIAA) v roce 2008 zjistil, že zatímco velké společnosti fungují jako průkopníci značení GDA, začínají se přidávat i další výrobci. 58 % středně velkých a 34 % menších společností hodnoty o doporučeném denním množství již na své výrobky přidává nebo to má v úmyslu.

Zásady zdravého životního stylu

- Váš jídelníček musí obsahovat právě takové množství energie, které odpovídá Vašemu energetickému výdeji.
- Stravujte se pravidelně 5-6x denně.
- Základ Vašeho jídelníčku by měly tvořit potraviny bohaté na komplexní sacharidy (pečivo, obiloviny, rýže, těstoviny, ovoce, zelenina), které jsou důležitým zdrojem energie, vitaminů, minerálních látek a vlákniny.
- Tuky by měly pokrývat 30-35 % Vašeho energetického příjmu, z toho 1/3 živočišné (včetně tuků obsažených v maso, mléce, mléčných výrobcích a vejcích) a 2/3 rostlinné (rostlinné oleje a margaríny).
- Jezte kvalitní bílkoviny jak živočišné (maso, mléko, mléčné výrobky), tak i rostlinné (luštěniny, obiloviny, sójové výrobky).
- Do jídelníčku pravidelně zařazujte mléko a mléčné výrobky.
- Omezte příjem soli na 6 gramů za den.
- Sladkosti zařazujte do svého jídelníčku s rozmyslem.
- Vypijte denně nejméně 2-2,5 litru tekutin (při sportu či fyzické námaze ještě více).
- Pravidelně se hýbejte třikrát týdně alespoň 60 minut.
- Snažte se předcházet stresu.