

ZNAČENÍ GDA NA OBALECH POTRAVIN

Navigace ve světě živin a kalorií

Každá porce 30 g výrobku obsahuje

Kilokalorie	Cukry	Tuky	Nasycené mastné kyseliny	Sodík
134 kcal	9,9 g	8,8 g	5,6 g	0,027 g
7 %	11 %	13 %	28 %	1 %

doporučeného denního množství pro dospělé.



CO JE ZNAČENÍ GDA?

Značení GDA je:

- 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 výrobku,
- jednotný standard značení potravin a nápojů, používaný potravinářskými výrobci dobrovolně.

Dobrovolné nutriční značení GDA (Guideline Daily Amounts, v překladu doporučené denní množství) uvedla na evropský trh v roce 2006 Konfederace potravinářského a nápojového průmyslu EU – FoodDrinkEurope (dříve CIAA). Tato dobrovolná iniciativa, kterou zastřešuje v České republice Potravinářská komora ČR, je otevřená pro všechny potravinářské podniky a jejím cílem je, aby byly informace na obalech potravin a nápojů uváděny po celé Evropě v jednotné a vzájemně porovnatelné podobě. Vlastní doporučené hodnoty GDA se opírají o údaje, na kterých se shodli přední evropští odborníci v oboru zdravé výživy.

Tisíce označených výrobků

Za podpory Potravinářské komory ČR a Ministerstva zdravotnictví ČR zavedly značení GDA již všechny přední české a nadnárodní firmy. V současné době tak mohou spotřebitelé využít pro orientaci při nákupu potravin a nápojů značení GDA u několika tisíců výrobků.

Značení GDA je určené především pro spotřebitele, kteří chtějí strávit nakupováním co nejméně času a přitom se stravovat zdravě a vyváženě. Díky tomuto jednoduchému a přehlednému značení má spotřebitel k dispozici detailní informace o obsahu energie a živin v jedné porci potraviny či nápoje a také o jeho podílu na doporučeném denním množství. Součástí značení GDA jsou totiž i procentuální údaje, které umožňují spotřebiteli sledovat rozložení příjmu energie a živin v průběhu dne, což je první krok k ozdravení jídelníčku a zlepšení celého životního stylu.

Právě tento systém značení nabízí ve srozumitelné podobě poměrně složité informace a usnadňuje tak spotřebitelům rozhodování při výběru potravin a nápojů, umožňuje uvažovat o dané potravíně v celkovém kontextu stravování a pomáhá při sestavování vyváženého jídelníčku.



PROČ VYUŽÍVAT ZNAČENÍ GDA?

Na obalech potravin a nápojů najdete nejen základní informace o množství, minimální trvanlivosti, složení výrobku nebo způsobu použití, ale většinou také informace o výživových vlastnostech výrobku. Na základě nutričních údajů si snadněji vyberete potraviny a nápoje, které vám vyhovují, ať už se stravujete v rámci zásad zdravé výživy, nebo musíte dodržovat specifické dietní doporučení. Díky údajům o nutričních hodnotách v jedné porci potraviny zjistíte, kolik obsahuje energie, bílkovin, sacharidů, cukrů, tuků nebo také nasycených mastných kyselin, vlákniny, sodíku, minerálních látek, vitamínů i dalších složek. Snadnou orientaci v nutričních údajích na obalu umožňuje značení GDA.

Výsledky průzkumu mezi spotřebiteli:

- 89 % českých spotřebitelů se zajímá o informace na obalech potravin, přičemž údaje o složení výrobku obvykle sleduje 68 % z nich,
- 56 % oslovených spotřebitelů ví, co je značení GDA, 68 % dotázaných zná značení GDA z výrobků v obchodě,
- 54 % oslovených spotřebitelů sleduje značení GDA spíše ze zvědavosti, dalších 36 % dotázaných značení GDA používá, protože jim pomáhá lépe se orientovat a rozhodovat při nákupu potravin.

Zdroj: Výzkum STEM/MARK 2011 mezi českými spotřebiteli zaměřený na značení potravin



Nutriční údaje v procentech

Způsob značení GDA je velmi přehledný a srozumitelný, protože obsah energie, živin i dalších významných látek v jedné porci je přepočten na procenta z celkového doporučeného denního množství. Je tedy ihned patrné, že když sníte daný výrobek, přijmete tím například 7 % celkového denního energetického příjmu, pokryjete 1 % doporučeného denního množství tuků a podobně.

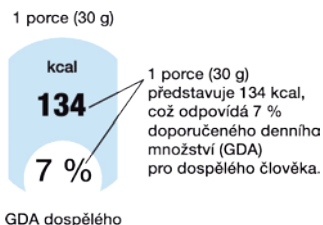


JAK VYPADÁ ZNAČENÍ GDA?

Značení GDA poskytuje spotřebitelům detailní informace o obsahu energie, živin a dalších látek (cukrů, nasycených mastných kyselin a sodíku) v jedné porci potravin či nápojů a jeho podílu na doporučeném denním množství. Tyto informace jsou uváděny v ikonách (nutričních bublinách), umístěných na přední nebo jiné straně obalu.

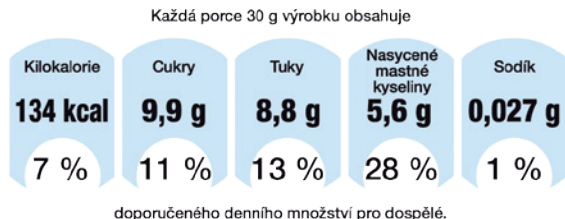
Přední strana obalu

V hlavním zorném poli, to je většinou na přední straně obalu výrobku, je v ikoně (nutriční bublině) uvedena informace o množství energie obsažené v přesně definované porci, která se může u různých výrobků lišit (například 30 g u čokoládových tyčinek nebo 250 ml u nápojů), a podíl této energie na doporučeném denním množství vyjádřený v procentech.



Zadní strana obalu

Obvykle mimo oblast hlavního zorného pole, to je většinou na zadní, případně na boční straně výrobku, jsou pak ve formě ikon (nutričních bublin) nebo tabulky kromě energie přehledně seřazeny všechny důležité živiny a další látky (bílkoviny, sacharidy, cukry, tuky, nasycené mastné kyseliny, sodík, vláknina) a jejich procentuální podíl na doporučeném denním množství.



Další nutriční údaje

Značení GDA je dobrovolné a výrobci ho nemusí na obalech potravin a nápojů uvádět. Ve stanovených případech jsou však ze zákona povinni uvádět na obalech svých výrobků jiné nutriční značení, a to doporučenou denní dávku (DDD). Tento údaj musí být vyjádřený na 100 g nebo 100 ml potravin či nápoje a setkáte se s ním na všech výrobcích, na jejichž obalu je uvedeno tak zvané výživové tvrzení (například s nízkým obsahem tuků, s vysokým obsahem bílkovin apod.) a v případech stanovených předpisem. Uvádí se buď základní údaje o energetické hodnotě a obsahu bílkovin, sacharidů a tuků, nebo rozšířené o informace o obsahu cukrů, nasycených mastných kyselin, vlákniny a sodíku, případně také vitamínů a minerálních látek, pokud jsou ve výrobku přítomné ve významném množství (to je 15 % doporučené denní dávky a více).

OD LISTOPADU 2014 RESP. 2016 BUDE UVÁDĚNÍ NUTRIČNÍCH ÚDAJŮ NA OBALECH POTRAVIN A NÁPOJŮ PRO VÝROBCE POVINNÉ V SOULADU S NOVÝM NAŘÍZENÍM O POSKYTOVÁNÍ INFORMACÍ O POTRAVINÁCH SPOTŘEBITELŮM. VÍCE INFORMACÍ NAJDETE NA WWW.FOODNET.CZ.

V lidském těle existuje mnoho procesů, na které je nutné vynakládat energii a které by v případě jejího nedostatku nemohly správně fungovat. Zdrojem energie pro tělo je potrava, z které přijímá i řadu nezbytných živin. K těm nejdůležitějším patří bílkoviny, sacharidy a tuky. Tělu by měly být dodávány v dostatečném množství a ve správném poměru. Kromě těchto tří hlavních složek je potrava zdrojem také vitamínů a minerálních látek, rovněž plicích významné funkce. Na druhou stranu se v potravinách a nápojích skrývají i látky, které nemusí organismus ovlivňovat pouze pozitivně (například nasycené mastné kyseliny nebo sodík).



Energie z potravy je pro tělo nezbytná, potřebuje ji nejen k fyzické práci, ale především k udržení tělesných funkcí (teploty, dechu, srdeční činnosti, činnosti nervové soustavy a všech vnitřních orgánů). Pokud však není množství přijaté energie vyvážené dostatečnou pohybovou aktivitou, nadbytečná energie se v podobě tuku uloží v těle a dojde ke zvyšování tělesné hmotnosti i k možnému vzniku nadváhy až obezity.

Cukry dodávají tělu energii. Ve stravě se nacházejí buď zjevně (cukr na moučnicku, kostka cukru v kávě atd.) nebo skrytě (v ovoci, džusu apod.). V jídelníčku by měly být zastoupeny pouze okrajově, protože jejich vyšší příjem vede ke vzniku civilizačních onemocnění (například obezita, cukrovka).

Tuky podporují v těle celou řadu nezbytných funkcí, mimo jiné zajišťují udržení tělesné teploty, mechanickou ochranu orgánů a správné využití vitamínů rozpustných v tucích. Zdrojem tuků jsou jak potraviny živočišné (máslo, některé sýry, sádlo, tučné maso a uzeniny), tak rostlinné (oleje, ořechy, semena).

Nasycené mastné kyseliny jsou obsaženy především v tucích živočišného původu (například v másle, sádle, uzeninách, tučném masu) nebo v potravinách obsahujících kokosový či ztužený tuk (některé sušenky s náplní, tukové polevy, některé mražené krémy a druhy pečiva) a také ve smažených potravinách. Ve větší míře mohou být pro organismus nebezpečné, protože zvyšují hladinu cholesterolu, a tím i riziko vzniku srdečně-cévních onemocnění.

Sodík zabraňuje ztrátám vody z těla a je důležitý pro správnou funkci nervů a svalů. Není ale dobré překračovat doporučené denní množství (2,4 g sodíku, to je 6 g soli), protože nadbytek sodíku vede k vysokému krevnímu tlaku, přetěžování ledvin a následně tvorbě otoků.

INTERAKTIVNÍ POMOCNÍCI GDA

Kompletní informace o značení GDA najdete na webových stránkách www.gda.cz, kde jsou pro vás připraveny i rady z oblasti zdravého životního stylu, tipy na vhodné pohybové aktivity a sestavování vyváženého jídelníčku a také zajímavé interaktivní nástroje, které vám umožní lépe využít značení GDA v běžném životě.

Výrobky se značením GDA

- databáze výrobků předních českých a nadnárodních firem
- slouží k porovnávání hodnot GDA u různých výrobků
- usnadňuje zařadit konkrétní potravinu nebo nápoj do celkového jídelníčku

Kalkulátor GDA

- přepočítá nutriční údaje na obalu výrobku bez značení GDA na procentuální podíl denního doporučeného množství
- vypočítané hodnoty GDA vyobrazí v pěti nutričních bublin

Porovnejte si svůj výdej a příjem

- spočítá individuální výdej energie (spočítat vydanou energii není vůbec jednoduché, protože málokdo dokáže vyčíslit bazální metabolismus nebo energii spotřebovávanou při práci, nesportovních aktivitách a sportu, ale tento interaktivní nástroj to umí)
- spočítá příjem energie na základě obvyklého jídelníčku (stačí vyplnit, co si obvykle dáváte k snídani, obědu, večeři a svačinám)
- porovná energetický výdej a příjem (tak zjistíte, jestli svůj limit doporučeného denního množství energie překračujete nebo ne a jestli je váš energetický výdej v rovnováze s příjmem)

WWW.GDA.CZ

Publikace byla zpracována v rámci Priority „Potraviny a spotřebitel“ České technologické platformy pro potraviny, ve spolupráci pracovní skupiny Potraviny a spotřebitel a Pracovní skupiny pro zdravý životní styl a vydána za finanční podpory Ministerstva zemědělství ČR.

Značení GDA na obalech potravin, 1. vydání, editace © Libor Dupal, listopad 2011. Vydalo © Sdružení českých spotřebitelů, o.s. pro Českou technologickou platformu pro potraviny.

ISBN – 978-80-904633-3-2



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 značení GDA 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.

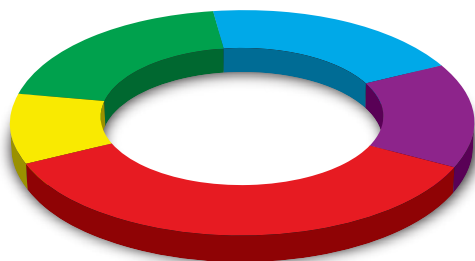
Doporučené denní množství energie, živin a dalších látek (GDA):

(podle FoodDrinkEurope)

■ energie	2000 kcal (8400 kJ)
■ bílkoviny	50 g
■ sacharidy	270 g
■ tuky	70 g
■ nasycené mastné kyseliny	20 g
■ sodík (sůl)	2,4 g (6 g)
■ cukry	90 g

Rozložení energie a živin

Denní příjem energie je vhodné rozložit do pěti dávek konzumovaných v průběhu celého dne. To znamená, že se ráno nasnídáte, před obědem nevynecháte svačinu a nezapomenete ani na odpolední svačinu a večeři. Má-li totiž organismus nepravidelný příjem energie, naučí se s ním šetřit a vytvářet si i z mála zásoby, což může mít za následek nadváhu či obezitu. Nepravidelný stravovací režim navíc vede k pocitu hladu, a tím i k nárazovému přejídání a psychické nepohodě.



- 20 % Snídaně
- 15 % Svačina
- 35 % Oběd
- 10 % Svačina
- 20 % Večeře

Také živiny je výhodnější přijímat průběžně a nekonzumovat celé doporučené denní množství bílkovin, tuků nebo sacharidů najednou. Jak ale sledovat přijímané množství energie, živin i dalších látek? Užitečným pomocníkem je v tomto směru značení GDA, které nabízí procentuální vyjádření obsahu jedné porce z doporučeného denního množství energie, živin a dalších látek.

ZÁSADY ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU

Alfou a omegou zdravého životního stylu je pestrá, vyvážená strava a pravidelný pohyb. Když budete dodržovat zásady zdravého životního stylu, váš život bude kvalitní a plnohodnotný, nebudou vás sužovat nemoci, únava a stres.

Stačí se řídit několika základními pravidly:

- Váš jídelníček by měl 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 (obiloviny, rýže, těstoviny, ovoce, zelenina, zejména celozrnné pečivo), které jsou důležitým zdrojem energie, vlákniny, vitamínů a minerálních látek.
- Tuky by měly pokrývat 30-35 % vašeho energetického příjmu, z toho 1/3 živočišné (včetně tuků obsažených v mase, mléce, mléčných výrobcích a vejcích) a 2/3 rostlinné (kvalitní rostlinné oleje, např. olivový, řepkový, slunečnicový olej, a margaríny).
- Jezte kvalitní bílkoviny, jak živočišné (mléko, mléčné výrobky, libová masa, vaječný bílek), 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 2-2,5 litru tekutin (při sportu či fyzické námaze ještě více).
- Pravidelně se hýbejte třikrát týdně alespoň 60 minut.



GDA
nutriční
bublina

