

Jak odczytywać informację GDA ?

Co to jest GDA ?

Właściwa dieta jest jednym z warunków zachowania dobrego stanu zdrowia. W jej zbilansowaniu mogą pomóc informacje zawarte na etykietach produktów spożywczych w postaci oznaczeń GDA. To właśnie one mówią nam o Wskazanym Dziennym Spożyciu składników, które w nadmiernych ilościach mogą być szkodliwe dla zdrowia: tłuszczów ogółem, tłuszczów nasyconych, cukrów prostych oraz sodu.



Jak czytać informacje GDA ?

GDA jest jedynie ogólnym, orientacyjnym wskaźnikiem i nie odnosi się do indywidualnych osób, ponieważ ze względu na różnice w budowie i aktywności każdy człowiek ma inne zapotrzebowanie za składniki odżywcze. Przykładowo, jeśli dwie osoby zjadły takiego samego batona, którego GDA na energię wynosi 10%, to okaże się że niska, drobna kobieta spożyła już 20% dziennego zapotrzebowania na kalorie, a wysoki mężczyzna zaledwie 5%.

Czy znakowanie GDA jest obowiązkowe ?

Znakowanie systemem GDA nie jest obowiązkowe. Podobnie jak wynikające z przepisów umieszczanie informacji o wartości odżywczej produktu (za wyjątkiem produktów, na których umieszczono oświadczenie żywieniowe oraz w przypadku wzbogacania produktów w witaminy lub składniki mineralne).



Dlaczego oznakowanie GDA jest przydatne ?

1. umożliwia konsumentowi już na pierwszy rzut oka dostrzeżenie, jak dużo poszczególnych składników odżywczych jest zawartych w porcji danego produktu;
2. konsument od razu dowiaduje się ile procent całkowitego wskazanego dziennego spożycia na określony składnik odżywczy pokrywa porcja danego produktu żywnościowego;
3. daje możliwość stosowania na bieżąco zasad zbilansowanej diety i dokonywanie świadomych wyborów żywieniowych