

GDA

Guideline Daily Amount / Ieteicamais daudzums dienā

Ieteicamais daudzums dienā

Lai palīdzētu mūsu pircējiem labāk orientēties plašajā maizes produktu klāstā un izvēlēties tieši sev un savam dzīvesveidam vispiemērotāko, A/S Hanzas Maiznīcas uzsāk GDA informācijas izvietojšanu uz savu produktu iepakojumiem.

Kas ir GDA?

GDA (no angļu val.: Guideline Daily Amount – ieteicamais daudzums dienā) ir pamata uzturvielu daudzums, kāds cilvēkam ik dienas jāuzņem, lai viņa uzturs būtu sabalansēts.

Šī informācija parāda, cik daudz noteiktās uzturvielas ir vienā porcijā produkta (vienā šķēlē, vienā gabalā, katros 30 g utt.). GDA ievērošana kopā ar piemērotu fizisko slodzi ir veselīga dzīvesveida priekšnosacījums.

Piecas galvenās uzturvielas

GDA norādes galvenokārt sniedz informāciju par 5 uzturvērtības kategorijām – kalorijām, cukuriem, taukiem, piesātinātajām taukskābēm un nātriju. Ražotāji var sniegt informāciju arī par citām uzturvērtībām, iekļaujot šķiedrvielas, olbaltumvielas, kalciju, vitamīnus u.c.

GDA informācija ir balstīta uz vidusmēra uzturu, kas dienā sastāda 2000 kcal. Taču nepieciešamība pēc uzturvielām katram individuāli varētu būt lielāka vai mazāka atkarībā no dzimuma, vecuma, fizisko aktivitāšu intensitātes un citiem faktoriem.

Ieteicamais daudzums dienā:			
Uzturvielas	CIAA* ieteiktās GDA uzturvērtības		
	sievietēm	vīriešiem	bērniem (5–10)
Enerģētiskā vērtība	2000 kcal	2500 kcal	1800 kcal
Olbaltumvielas	50 g	60 g	24 g
Ogļhidrāti	270 g	340 g	220 g
Cukuri	90 g	110 g	85 g
Tauki	70 g	80 g	70 g
Piesātinātās taukskābes	20 g	30 g	20 g
Nātrijs (sāls)	2,4 g (6 g)	2,4 g (6 g)	1,4 g (4 g)
Šķiedrvielas	25 g	25 g	15 g

* CIAA – Eiropas Pārtikas un dzērienu federācija

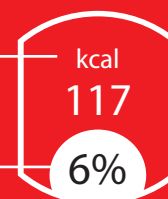
GDA piemērs

Iepakojuma priekšpusē tiek izvietota informācija par enerģētisko vērtību vienā porcijā produkta.

I porcija (43 g)

Kaloriju daudzums
vienā porcijā produkta

Procentuāli no ieteicamā daudzuma
dienā pieaugušajam (6% no 2000 kcal)

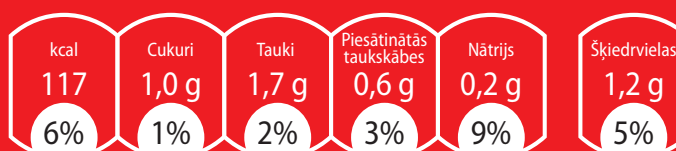


Iepakojuma aizmugurē jau ierasto informāciju par uzturvērtību 100 gramos produkta papildina informācija par tās daudzumu vienā porcijā.

Informācija par uzturvērtību	100 g produkta satur	I porcija satur (1 šķēle vidēji 43 g)
Enerģētiskā vērtība	271 kcal	117 kcal
	1146 kJ	495 kJ
Olbaltumvielas	7,7 g	3,3 g
Ogļhidrāti	49,9 g	22,0 g
no tiem cukuri	2,4 g	1,0 g
Tauki	3,9 g	1,7 g
no tiem piesātinātās taukskābes	1,4 g	0,6 g
Šķiedrvielas	2,8 g	1,2 g
Nātrijs	0,5 g	0,2 g

GDA ikonu veidā tiek attēlotas uzturvērtības vienā porcijā un procentos no ieteicamā daudzuma dienā.

Viena porcija (1 šķēle vidēji 43 g) satur:



* % ieteicamā daudzuma dienā (GDA) pieaugušajiem 2000 kcal diētai
Piemērā izmantota Hanzas Maiznīcas Lielā sendviču maize.