



wszystko o GDA
(Wskazane Dienne Spożycie)

Opakowanie 250 ml zawiera:

kcal 140 7%	Cukry 3,0 g 3%	Tłuszcz 1 g 1%	Kwasy tłuszczowe nasycone 0,1 g 1%	Sód 0,1 g 4%
-------------------	----------------------	----------------------	--	--------------------

% wskazanego dziennego spożycia dla osoby dorosłej

Ogólnopolski

Dobrowolny Program

Znakowania Wartością Odżywczą GDA



Państwowa Inspekcja Sanitarna



Polska Federacja Producentów Żywności

Warszawa, 19.09.2007

Znakowanie, a strategia walki z nadwagą i otyłością

Stanowisko Komisji Europejskiej*:

jednostka jest ostatecznie odpowiedzialna za swój styl życia i za styl życia swoich dzieci, przy jednoczesnym uznaniu znaczenia i wpływu środowiska na jej zachowanie

jednym z najważniejszych elementów strategii walki z nadwagą i otyłością jest edukacja konsumentów w zakresie zdrowego stylu życia i zbilansowanej diety, przy jednoczesnym ułatwieniu dostępu do wiedzy żywieniowej

łatwe do zrozumienia systemy znakowania żywności są jednym z podstawowych źródeł wiedzy żywieniowej.

* wg. dokumentu Komisji Europejskiej „Biała Księga Strategia dla Europy w zakresie zagadnień zdrowia związanych z żywnością, nadwagą i otyłością”

Znakowanie, a strategia walki z nadwagą i otyłością

Stanowisko Rządu Polskiego*:

znakowanie jest ważnym elementem wspierającym edukację żywieniową konsumentów i powinno stanowić jej naturalne uzupełnienie

etykiety powinny zawierać czytelną i użyteczną dla podejmowania decyzji konsumenckich w zakresie odżywiania informację, która nie powinna zawierać elementów mogących ograniczać prawo jednostki do swobodnego wyboru stylu życia i sposobu odżywiania

zmiany w systemie znakowania powinny koncentrować się na zwiększeniu czytelności przekazywanych informacji i wpływać na stopień ich zrozumienia przez konsumentów.

* Stanowisko Rządu RP dot. „Biała Księga Strategia dla Europy w zakresie zagadnień zdrowia związanych z żywieniem, nadwagą i otyłością” Komisji Europejskiej

Etykieta źródłem informacji żywieniowej*

- ⇒ dla 40% badanych etykiety są źródłem wiedzy żywieniowej
- ⇒ ponad 50% badanych sprawdza na etykietach informacje dotyczące wielkości porcji oraz **zawartości tłuszczu**
- ⇒ informacja o **wartości energetycznej** jest sprawdzana przez ok. 35% badanych

* wg. raportu „European Consumers’ Perception of Foodstuffs Labelling”
na zlecenie europejskiej organizacji konsumenckiej BEUC

Czy rozumiemy informacje żywieniowe?*

- ➔ pełna informacja żywieniowa jest czytana przez niewielki procent badanych osób
- ➔ w Polsce 40% badanych Polaków czyta sporadycznie lub nie czyta informacji o wartości odżywczej produktów w obecnej formie
- ➔ większość badanych nie posiadała prawidłowej wiedzy nt. standardowych informacji żywieniowych podawanych obecnie na etykietach i nie potrafi ich przełożyć na korzyści żywieniowe i pozycję danego produktu w codziennej diecie
- ➔ edukacja żywieniowa poprzez znakowanie produktów w obecnej stosowanej formie nie w pełni zaspokaja potrzeby konsumentów

* wg. raportu „European Consumers’ Perception of Foodstuffs Labelling” na zlecenie europejskiej organizacji konsumenckiej BEUC, 2005

Czego oczekują konsumenci ?*

87% konsumentów popiera umieszczanie informacji żywieniowych na etykietach produktów spożywczych

77% konsumentów czytających informacje żywieniowe na opakowaniach jest zainteresowanych dodatkowymi informacjami na produktach określającymi ich **jakość żywieniową**, w szczególności wskazującą, na zawartość **tłuszczu, cukru lub soli**.

część badanych sugerowała zwiększenie czytelności tabeli wartości odżywczej poprzez użycie bardziej zrozumiałych określeń lub **symboli**

dodatkowo konsumenci proponowali, aby informacje żywieniowe były przedstawiane **w odniesieniu do porcji produktu**.

* wg. raportu „European Consumers’ Perception of Foodstuffs Labelling” na zlecenie europejskiej organizacji konsumenckiej BEUC, 2005

Główne cele znakowania wartością odżywczą

Znakowanie produktów spożywczych wartością odżywczą jest ważnym elementem **edukacji żywieniowej konsumentów**, w tym może być narzędziem stosowanym w profilaktyce otyłości i w efekcie wpływać na poprawę zdrowia publicznego

Znakowanie produktu wartością odżywczą, **ułatwia** konsumentom podjęcie świadomej decyzji o zakupie

Łatwa do zrozumienia i czytelna informacja **pomaga** w codziennym stosowaniu zasad zbilansowanej pod względem odżywczym i energetycznym diety

Znakowanie wartością odżywczą na etykiecie **pozwala** konsumentowi zrozumieć, w jaki sposób korzystać z produktów, aby zachować dobry stan zdrowia

Regulacje prawne dot. znakowania wartością odżywczą

Ustawa o bezpieczeństwie żywności i żywienia z dnia 25 sierpnia 2006 r.

Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 25 lipca 2007 r. w sprawie znakowania żywności wartością odżywczą

Dyrektywa Rady 90/496/EWG z dnia 24 września 1990r. w sprawie znakowania wartością odżywczą środków spożywczych (z późniejszymi zmianami).



wszystko o GDA

(Wskazane Dienne Spożycie)

Opakowanie 250 ml zawiera:

kcal 140 7%	Cukry 3,0 g 3%	Tłuszcz 1 g 1%	Kwasy tłuszczowe nasycone 0,1 g 1%	Sód 0,1 g 4%
-------------------	----------------------	----------------------	--	--------------------

% wskazanego dziennego spożycia dla osoby dorosłej

Standardowe znakowanie

Standardowo znakowane produkty, posiadają informacje żywieniowe przedstawiane zgodnie z obowiązującymi przepisami w formie tabeli (skrótowej lub rozszerzonej)

Wersja skrócona 4 składniki

Wartość odżywcza/100 g	
Nutrition facts/100 g, Пищевая ценность/100 г	
Wartość energetyczna: Energy:/ Калорийность:	390 kcal/1633 kJ
Białko:/ Protein:/ Белки:	10,6 g
Węglowodany: Carbohydrates:/ Углеводы:	78,1 g
Tłuszcz:/ Fat:/ Жиры:	4,0 g

Wersja rozszerzona 8 składników

Wartość odżywcza	Na 100g
Wartość energetyczna kJ (kcal)	1350 (320)
Białko	10 g
Węglowodany przyswajalne ogółem	64 g
w tym cukry	2,5 g
Tłuszcz całkowity	1,5 g
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	0,3 g
Błonnik pokarmowy	16 g
Sód	0,4 g

wszystko o **GDA** (Wskazane Dienne Spożycie)

Opakowanie 250 ml zawiera:

kcal 140 7%	Cukry 3,0 g 3%	Tłuszcz 1 g 1%	Kwasy tłuszczowe nasycone 0,1 g 1%	Sód 0,1 g 4%
-------------------	----------------------	----------------------	--	--------------------

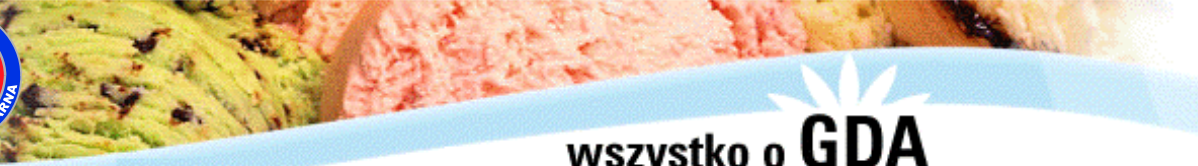
% wskazanego dziennego spożycia dla osoby dorosłej

Dobrowolny system znakowania wartością odżywczą GDA

Opakowanie 250 ml zawiera:

kcal 140 7%	Cukry 3,0 g 3%	Tłuszcz 1 g 1%	Kwasy tłuszczowe nasycone 0,1 g 1%	Sód 0,1 g 4%
-------------------	----------------------	----------------------	--	--------------------

% wskazanego dziennego spożycia dla osoby dorosłej



GDA - Wskazane Dienne Spożycie

Wskazane Dienne Spożycie GDA (Guideline Daily Amounts) określa wartości poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, wyznaczone przez naukowców dla przeciętnego dorosłego i zdrowego konsumenta.

Składnik odżywczy	Wskazane Dienne Spożycie (GDA) - wartości określone dla kobiet*	Wskazane Dienne Spożycie (GDA) - wartości określone dla mężczyzn
Wartość energetyczna	2000 kcal	2500 kcal
Białko	50 g	60 g
Węglowodany	270 g	340 g
Tłuszcz	nie więcej niż 70 g	nie więcej niż 80 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	nie więcej niż 20 g	nie więcej niż 30 g
Błonnik	25 g	25 g
Sód (sól)	nie więcej niż 2,4 g (6 g)	nie więcej niż 2,4 g (6 g)
Cukry	nie więcej niż 90 g	nie więcej niż 110 g
- w tym cukry dodane	nie więcej niż 50 g	nie więcej niż 62,5 g

* Wartości uzgodnione z Instytutem Żywności i Żywienia



wszystko o **GDA** (Wskazane Dienne Spożycie)

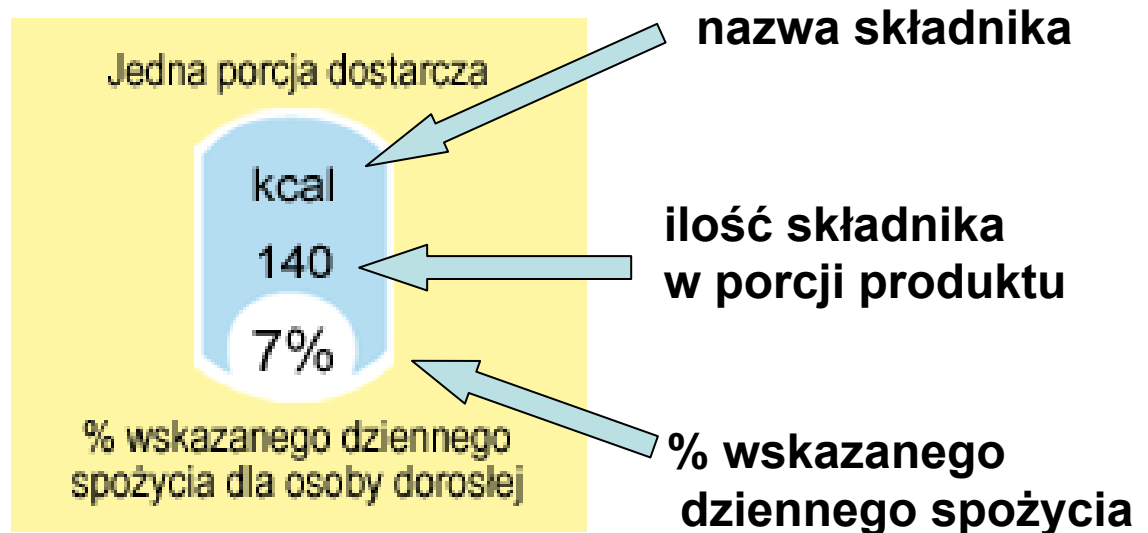
Opakowanie 250 ml zawiera:

kcal	Cukry	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone	Sód
140	3,0 g	1 g	0,1 g	0,1 g
7%	3%	1%	1%	4%

% wskazanego dziennego spożycia dla osoby dorosłej

System znakowania GDA - definicja

Dobrowolny system znakowania wartością odżywczą **GDA** polega na oznakowaniu produktu informacją o procentowej zawartości wybranych składników odżywczych i energii **w porcji produktu**, w odniesieniu do wartości **Wskazanego Dziennego Spożycia (Guideline Daily Amounts)**





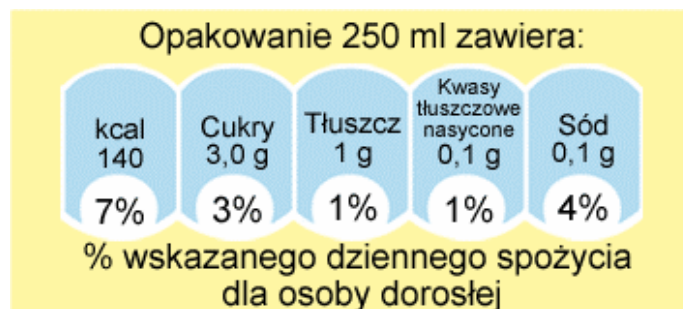
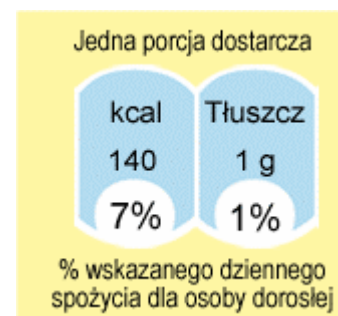
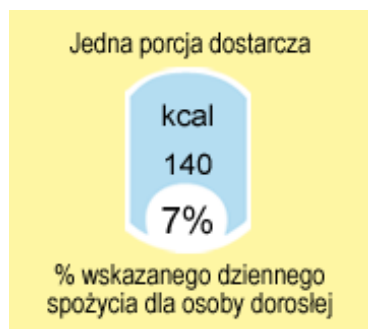
kcal 140 7%	Cukry 3,0 g 3%	Tłuszcz 1 g 1%	Kwasy tłuszczowe nasycone 0,1 g 1%	Sód 0,1 g 4%
-------------------	----------------------	----------------------	--	--------------------

wszystko o GDA

(Wskazane Dienne Spożycie)

% wskazanego dziennego spożycia dla osoby dorosłej

Przykłady znakowania wg. systemu GDA - przód opakowania



Przykłady znakowania wg. systemu GDA - tył opakowania

Wartość odżywcza	w 100 g	w porcji 18 g	% GDA* w 18 g
wartość energetyczna	1610 kJ/ 384 kcal	290 kJ/ 69 kcal	4%
białko	3,7 g	0,7 g	1%
węglowodany	75,9 g	13,7 g	5%
- w tym cukry	60 g	10,8 g	12%
tłuszcz	9,5 g	1,7 g	3%
- w tym nasycony	9,2 g	1,7 g	9%
blonnik	4,2 g	0,8 g	3%
sód	0,11 g	0,02 g	1%

* GDA – Wskazane Dienne Spożycie dla osoby dorosłej. Zapotrzebowanie na składniki odżywcze poszczególnych osób może być wyższe lub niższe, w zależności od płci, wieku, poziomu aktywności fizycznej oraz innych czynników.

Porcja 250 ml dostarcza:

kcal	Cukry	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone	Sód
140 kcal 7%	3,0 g 3%	1,0 g 1%	0,1 g 1%	0,1 g 4%

% Wskazanego Dziennego Spożycia dla osoby dorosłej*

* Indywidualne zapotrzebowanie na poszczególne składniki odżywcze może być wyższe lub niższe, zależnie od płci, wieku, poziomu aktywności fizycznej i innych czynników.

Czemu służy system znakowania GDA?

- ⇒ **wspiera system edukacji żywieniowej mającej na celu zapobieżenie rozwojowi nadwagi i otyłości gdyż:**
- ⇒ **wspomaga** konsumentów w decyzjach dotyczących sposobu odżywiania i stosowaniu zasad zbilansowanej energetycznie i żywieniowo diety
- ⇒ **uzupełnia** w czytelny i łatwy do zrozumienia sposób obecnie podawane na etykietach produktów spożywczych informacje o wartości odżywczej

Zalety sytemu znakowania GDA

- ⇒ **łatwy do zrozumienia** i szybki sposób na dotarcie do informacji żywieniowej, niezbędnej z punktu widzenia zasad zbilansowanej diety,
- ⇒ **proste i dobrze widoczne symbole graficzne** - informacje graficzne są przedstawiane **na froncie opakowania**
- ⇒ umożliwia **szybką ocenę wartości kalorycznej** produktu oraz miejsca, jakie należy mu przypisać w zbilansowanej diecie
- ⇒ w pełni oparty na **obowiązujących przepisach** dotyczących znakowania wartością odżywczą

Kto opracował i wdraża system znakowania GDA?

Zasady systemu zostały opracowane przez Konfederację Przemysłu Żywności i Napojów UE (CIAA) w ramach **Europejskiej Platformy ds. Diety, Aktywności Fizycznej i Zdrowia**



Na poziomie narodowym system jest wdrażany i promowany przez narodowe federacje producentów żywności w całej Unii Europejskiej.



W Polsce promocja systemu wśród przedsiębiorców odbywa się poprzez **Dobrowolny Program Znakowania Wartością Odżywczą GDA** prowadzony przez Polską Federację Producentów Żywności i Główny Inspektorat Sanitarny na zasadzie partnerstwa publiczno - prywatnego



Dobrowolny Program Znakowania Wartością Odżywczą GDA

Celem Programu jest doprowadzenie do powszechnego znakowania artykułów żywnościowych wartością odżywczą, które będzie:

- ⇒ **zrozumiałe i łatwo dostępne** dla konsumenta, w efekcie pozwalając mu na dokonywanie świadomego wyboru odnośnie stosowanej diety,
- ⇒ stosowane w sposób **spójny dla wszystkich** artykułów żywnościowych i napojów, z uwzględnieniem sytuacji w których podawanie pełnej informacji o wartości odżywczej może być niemożliwe z przyczyn naturalnych (np. wielkość opakowania),
- ⇒ dokonywane w oparciu o uznane i dostępne dla wszystkich **dowody naukowe** bazujące na wartościach Wskazanego Dziennego Spożycia (GDA) uzgodnionych przez CIAA i **Europejską Platformę ds. Diety Aktywności Fizycznej i Zdrowia**, a w przyszłości na wartościach określonych przez EFSA
- ⇒ wspierane przez programy oświatowe dotyczące znakowania wartością odżywczą, które pomogą osiągnąć pozytywne zmiany w zachowaniu konsumentów, a tym samym przyczynić się do **zahamowania rozwoju nadwagi i otyłości**

Dobrowolny Program Znakowania Wartością Odżywczą GDA

Udział w Programie jest dobrowolny

Program dotyczy producentów tzw. produktów ogólnego spożycia (nie obejmuje wyrobów specjalnego przeznaczenia żywieniowego)

Firmy biorące udział w programie wdrażają system znakowania GDA zgodnie z zaleceniami Przewodnika opracowanego przez PFPZ na podstawie przewodnika Konfederacji Przemysłu Żywności i Napojów przygotowanego we współpracy z Europejską Platformą ds. Diety, Aktywności Fizycznej i Zdrowia

Dobrowolny Program Znakowania Wartością Odżywczą GDA

PFPŻ zapewnia:

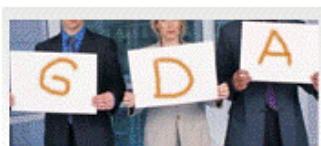
- ➔ uruchomienie portalu internetowego będącego multimedialnym przewodnikiem wdrażania systemu WWW.GDAINFO.PL
- ➔ publikację bezpłatnych przewodników w wersji książkowej
- ➔ konsultacje on – line
- ➔ działania edukacyjne skierowane do konsumentów dotyczące znakowania żywności i zasad zbilansowanej diety

Dobrowolny Program Znakowania Wartością Odżywczą GDA

Główny Inspektorat Sanitarny zapewnia:

- ➔ prowadzenie działań edukacyjnych wśród przedsiębiorców w całej Polsce
- ➔ dystrybucję materiałów informacyjnych dot. systemu
- ➔ monitoring wdrażania programu

Komunikacja i edukacja GDA



JAK WDROŻYĆ SYSTEM GDA?



Witamy na stronie Stowarzyszenia "Polska Federacja Producentów Żywności" poświęconej **Dobrowolnemu Programowi Znakowania Wartością Odżywczą GDA.**

Zmiany jakie zaszły w zakresie nawyków żywieniowych oraz aktywności fizycznej w społeczeństwie polskim mają niewątpliwie wpływ na powstawanie wielu niekorzystnych zjawisk w obszarze zdrowia publicznego. Zaliczyć można do nich między innymi wzrastający odsetek osób wykazujących nadwagę i otyłość. Przemysł żywnościowy aktywnie uczestniczy w licznych inicjatywach mających na celu zahamowanie niekorzystnych trendów w rozwoju niezakaźnych chorób cywilizacyjnych i poprawy stanu zdrowotnego społeczeństwa.

Jednym z kluczowych zadań stojących przed przemysłem żywnościowym jest wyjście naprzeciw oczekiwaniom społecznym poprzez zwiększenie dostępności informacji o wartości odżywczej

start ▶ strona główna

STRONA GŁÓWNA

INFORMACJE O WSKAZANYM
DZIENNYM SPOŻYCIU GDA

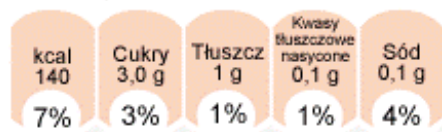
STOSOWANIE GDA

PODZIEL SIĘ SWOJĄ WIEDZĄ

O NAS

Czy zauważyłeś, że ostatnio na opakowaniach wielu Twoich ulubionych produktów żywnościowych i napojów zaczęły pojawiać się nowe oznaczenia graficzne dotyczące zawartości energii i składników odżywczych?

Opakowanie 250 ml zawiera:



% wskazanego dziennego spożycia dla osoby dorosłej

Jest to nowy system znakowania produktów, który ma za zadanie wspomóc konsumentów w decyzjach dotyczących sposobu odżywiania i umożliwić stosowanie [zasad zbilansowanej pod względem odżywczym i energetycznym diety](#) w codziennym odżywianiu.

Chcesz poznać szczegóły systemu GDA i dowiedzieć się jak go stosować? [Kliknij tutaj.](#)



OZNACZENIA GDA

Wszystko, co powinieneś wiedzieć, aby korzystać z oznaczeń GDA ...



[poczytaj o oznaczeniach ▶▶](#)

OBLICZ GDA DLA PRODUKTÓW

Kalkulator wartości odżywczej GDA ułatwi Ci podejmowanie bardziej świadomych decyzji żywieniowych ...



[kliknij GDA dla swojego produktu ▶▶](#)

KALKULATOR GDA DLA POSIŁKÓW

Przekonaj się, jak proste jest zaplanowanie zbilansowanego jadłospisu na cały dzień ...



[przejdź do kalkulatora ▶▶](#)



wszystko o **GDA** (Wskazane Dienne Spożycie)

Opakowanie 250 ml zawiera:

kcal	Cukry	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone	Sód
140	3,0 g	1 g	0,1 g	0,1 g
7%	3%	1%	1%	4%

% wskazanego dziennego spożycia dla osoby dorosłej

Dziękujemy i zapraszamy na stronę

www.gdainfo.pl