

Annos 250 ml

kcal
140

7%

Elintarviketeollisuusliitto



VIITTEELLINEN PÄIVÄSAANTI – GDA

- Auttaa kuluttajia tekemään tasapainoisia valintoja
- Kertoo yhdellä silmäyksellä annoksen ravintosisällöstä
- Euroopan laajuinen ja vapaaehtoinen merkintä

Suomen elintarviketeollisuus on ottanut käyttöön uuden elintarvikkeiden energia- ja ravintosisällön ymmärtämistä auttavan viitteellinen päiväsaanti -pakkauksmerkinnän eli GDA:n (Guideline Daily Amount). Vapaaehtoinen merkintä helpottaa kuluttajien tasapainoisia ruokavalioon liittyviä valintoja.

Viitteellinen päiväsaanti -merkintä kertoo yhdellä silmäyksellä, minkä verran annos tai muu elintarviketta tyypillisesti käytettävä määrä sisältää energiaa ja keskeisiä ravintoaineita. Lisäksi merkintä kertoo energian ja ravintoaineiden osuuden viitteellisestä päiväsaannista.

Merkintä auttaa kuluttajia vertailemaan tuotteiden välillä ja hahmottamaan ravintoaineen osuuden ruokavaliossa. Tiedon avulla kuluttajat voivat valita tuotteet, jotka parhaiten sopivat heidän henkilökohtaiseen tarpeeseensa.

Merkintä perustuu Euroopan elintarviketeollisuuden kattojärjestön CIAA:n suositukseen, jonka tavoitteena on yhtenäistää ravintoaineiden merkintätapaa Euroopassa. Merkinnän käyttöönotto on osa elintarviketeollisuuden vastuullista toimintaa.

Viitteellinen päiväsaanti -merkintä koskee ensisijaisesti vähittäismyynnissä olevia pakattuja elintarvikkeita. Se ei koske ruoan valmistuksen osana käytettäviä elintarvikkeita, kuten tuoretta lihaa ja kalaa, eikä ruoanvalmistuksessa pienessä määrin käytettäviä elintarvikkeita.

Lähtökohtana tasapainoinen ruokavalio

Viitteellinen päiväsaanti -merkinnän vertailuarvot perustuvat tasapainoiseen ruokavalioon. Energian vertailuarvona on 2000 kcal:n (8,4 MJ) keskiarvo, jota kuluttajien on mahdollisimman

helppo käyttää. Se vastaa normaalipainoisen, kevyttä työtä tekevän, kohtuullisesti liikuntaa harrastavan naisen energian tarvetta.

Merkinnässä verrataan energian lisäksi sokereiden, rasvan, tyydyttyneen rasvan sekä natriumin (tai suolan) määrää viitteelliseen päiväsaantiin. Pakkauksessa voi olla tiedot myös proteiinista, hiilihydraateista ja kuidusta. Muiden ravintoaineiden vertaaminen ei kuulu viitteellinen päiväsaanti -merkintään.

Vertailuarvot ovat samansuuntaiset suomalaisten ravitsemussuosittelun kanssa. Poikkeuksena ovat sokerit. Ravitsemussuositus perustuu lisätyn sokerin määrään, mutta viitteellisessä päiväsaannissa käytetään kokonaissokereiden määrää (mukana myös luontainen sokeri esim. laktoosi ja glukoosi) ja siksi viitteellisen päiväsaannin vertailuarvo on suurempi.

Viitteellisessä päiväsaannissa energian ja proteiinien saannissa tavoitteena voi pitää annettuja arvoja. Rasvan, tyydyttyneen rasvan ja natriumin osalta saanti voi jäädä vertailuarvoja alhaisemmaksi. Kuidun määrä voi ylittää vertailuarvon.

CIAA:n yhteiseurooppalaiseen ohjeistukseen ei sisälly lasten viitteellinen päiväsaanti -merkintää. Osa elintarvikkeista on kuitenkin pääsääntöisesti lapsille suunnattuja. Tällöin elintarvikkeiden valmistaja on voinut ottaa käyttöön 5–10-vuotiaiden lasten vertailuarvot, jotka asiantuntijaryhmä on laatinut.

Tieto koottu havainnollisiin kuvakkeisiin

Pakkauksen julkisivulla ilmoitetaan aina kuvakkeella elintarvikkeen yhden annoksen, kappaleen tai viipaleen energiasisältö ja sen osuus prosentteina viitteellisestä päiväsaannista. Muut

viitteellinen päiväsaanti -merkinnät voivat sijaita pakkauksen koosta, tyypistä ja ulkoasusta riippuen pakkauksen julkisivulla tai muulla sivulla kuvakkeina. Merkinnät voivat olla myös ravintosisältötietojen yhteydessä taulukossa. Proteiinin, hiilihydraattien sekä kuidun arvot erotetaan kuvakkeissa pienellä välillä viidestä perusarvosta.

Merkintä kertoo annoskoon

Viitteellinen päiväsaanti -merkinnän yhteydessä kerrotaan aina annoskoko. Annoskoko on kerralla käytettäväksi tarkoitettu pakkaus (esim. jogurttipurkki), pakkauksessa oleva yksittäinen elintarvike (esim. yksi keksi tai grillimakkarra) tai suuremmasta pakkauksesta kerralla käytettäväksi oletettu määrä (esim. salaattirasiasta 50 grammaa).

Koska uusi merkintätapa on yleiseurooppalainen, voi annoskoko olla sovittu eurooppalaisella tasolla. Ellei näin ole tehty, annoskoko on sovittu Suomessa kyseistä elintarviketta valmistavan toimialan kesken. Joissain tapauksissa annoskokopäätöksen on voinut tehdä yritys itse.

Ravintoarvot ilmoitetaan myös 100 g tai 100 ml kohden

Vapaaehtoinen viitteellinen päiväsaanti -merkintä ei poista vaan täydentää lainsäädännön edellyttämiä ravintoarvomerkintöjä. Muut ravintoarvot, kuten vitamiinien ja kivennäisaineiden määrät, ilmoitetaan edelleen 100 grammaa tai 100 millilitraa kohden elintarvikkeiden ravintoarvon merkintäsäädetösten mukaisesti.

Lisätietoa elintarvikkeiden valmistajilta ja internetistä osoitteesta www.etl.fi/gda

Ravintoaine	GDA Aikuiset	GDA Lapset 5–10 v	Suomalainen suositus (2005) Aikuiset
Energia, kcal	2000 *	1800	1940–2570
Proteiini, g	50	24	15 (10–20) E% (75 g)
Hiilihydraatit, g	270	220	55 (50–60) E% (275 g)
Sokerit, g	90 **	85	lisätty sokeri alle 10 E% (50 g)
Rasva, g	70	70	30 (25–35) E% (67 g)
Tyydyttynyt rasva, g	20	20	10 E% *** (22 g)
Kuitu, g	25	15	25–35
Natrium, g	2,4 ****	1,4	2,4

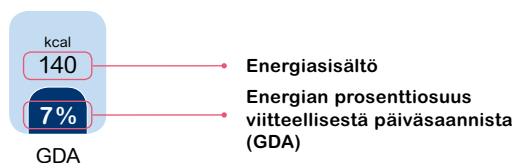
* Naisen vertailuarvo.

** Kaikki mono- ja disakkaridit, ml. laktoosi.

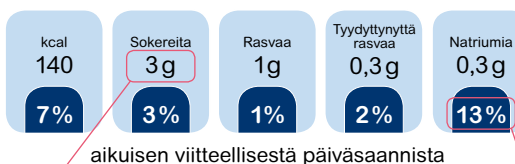
*** Tyydyttyneet ja transrasvahapot.

**** Lisätty suola ja lisäaineena käytetyt natriumsuolat.

Annos 250 ml



250 ml annos sisältää



aikuisen viitteellisestä päiväsaannista

Ravintoaineen määrä grammoina

Ravintoaineen prosenttiosuus viitteellisestä päiväsaannista (GDA)

Ravintosisältö / Näringsvärde	Per 100 ml	Annoksessa / Per portion (250 ml)	% viitteellisestä päiväsaannista / % av väglödande dagligt intag
Energiaa / Energi	56 kcal 240 kJ	140 kcal 600 kJ	7 %
Proteiini / Protein	4,5 g	11,3 g	23 %
Hiilihydraatit / Kolhydrat	8,8 g	22 g	8 %
• joista sokereita / varav sockerarter	1,2 g	3 g	3 %
Rasva / Fett	0,4 g	1 g	1 %
• josta tyydyttyneitä / varav mättade fettsyror	0,1 g	0,3 g	2 %
Kuitu / Fiber	1,9 g	4,8 g	19 %
Natrium / Natrium	0,1 g	0,3 g	13 %

Perustana 2 000 kcal ruokavalio. | Baserar sig på 2 000 kcal diet.



Elintarviketeollisuusliitto ry

Pasilankatu 2, PL 115, 00241 Helsinki

Puhelin (09) 148 871 • Fax (09) 1488 7201

info@etl.fi • www.etl.fi