



Στον Κανονισμό 1169/2011 προβλέπεται η επανάληψη ενδείξεων στην μπροστινή ετικέτα (Front Of Pack). Οι ενδείξεις αυτές αφορούν σε διαθρεπτικά στοιχεία και η επανάληψή τους είναι εθελοντική. Έχουν προταθεί πολλοί τρόποι αποτύπωσης των σημάνσεων αυτών όπως τα traffic lights, τα GDAs, ειδικά σήματα (πχ My Choice, healthy choice), κλπ. Στο άρθρο αυτό θα αναφερθούμε στην αποτύπωση μέσω GDAs, καθώς αυτός ο τρόπος έχει προταθεί από τον ευρωπαϊκό σύνδεσμο βιομηχανιών τροφίμων.

Τα GDAs αναφέρονται στην Ενδεικτική Ημερήσια Πρόσληψη (ΕΗΠ) ενός θρεπτικού συστατικού. Αποτελούν τα αρχικά των λέξεων **Guideline Daily Amount**

Πως διαβάζονται τα GDA's

Το σύστημα **GDA's** ή **ΕΗΠ (Ενδεικτική Ημερήσια Πρόσληψη)** είναι ένα έγκυρο και επιστημονικά τεκμηριωμένο σύστημα που δείχνει με απλό τρόπο, το ποσό της ενέργειας και των θρεπτικών συστατικών, που περιέχεται σε μια μερίδα τροφίμου. Τα GDA's αναγράφονται **εθελοντικά**, στην ετικέτα επιπροσθέτως του πίνακα διατροφικών πληροφοριών ανά 100 g/ml και βέβαια επιπροσθέτως της λίστας των περιεχομένων συστατικών.

Οι τιμές αναφοράς για τα GDA's έχουν αξιολογηθεί και κατοχυρωθεί επιστημονικά από την EFSA (Ευρωπαϊκή αρχή για την ασφάλεια των τροφίμων). Αναπτύχθηκαν για πρώτη φορά το 1998 και στην συνέχεια υιοθετήθηκαν σταδιακά, στην ΕΕ. Ο ευρωπαϊκός σύνδεσμος βιομηχανιών τροφίμων **εξέδω**σε συστάσεις για αυτό το κοινό σύστημα διατροφικής επισήμανσης. Το σύστημα αυτό, περιλαμβάνει διατροφική επισήμανση στο εμπρός και στο πίσω μέρος της συσκευασίας και είναι βασισμένο σε έναν ομοιόμορφο κατάλογο θρεπτικών συστατικών. Οι συστάσεις για τα GDA's (ΕΗΠ), βασίζονται στις μέσες διατροφικές ανάγκες ενός ενήλικου, όπως προκύπτουν από τις διεθνείς, τις ευρωπαϊκές και τις (ανά χώρα) κυβερνητικές οδηγίες και έχουν εγκριθεί από την EFSA.

Στη Ελλάδα το σύστημα των GDA's (ΕΗΠ) μελετήθηκε, αναπτύχθηκε και προωθείται από τον ΣΕΒΤ. Οι ομάδες θρεπτικών συστατικών στις οποίες αναφέρεται το σύστημα GDA's (ΕΗΠ) είναι : Θερμίδες, Σάκχαρα, Λιπαρά, Κορεσμένα λιπαρά και Νάτριο γιατί αυτά τα θρεπτικά συστατικά είναι πιο άμεσα συνδεδεμένα με τα πιο διαδεδομένα χρόνια νοσήματα. Σημειώνουμε ότι πρόκειται για εθελοντικό σχήμα χωρίς νομοθετημένες προδιαγραφές για το πως θα δηλώνεται. Παρόλα αυτά προτείνεται για την αναγραφή των GDA's να ακολουθούνται οι συστάσεις του ΣΕΒΤ.

Υπάρχει η δυνατότητα προσθήκης και άλλου θρεπτικού συστατικού , π.χ φυτικές ίνες, αρκεί να υπάρχουν τεκμηριωμένες τιμές αναφοράς για Ποσοστό Κάλυψης Της Ενδεικτικής Ημερήσιας Πρόσληψης του εν λόγω συστατικού. Σύμφωνα με το σύστημα GDA's, (ΕΗΠ), το εικονίδιο που δείχνει τις Θερμίδες/Ενέργεια ανά μερίδα τροφίμου , βρίσκεται συνήθως στο εμπρός μέρος της συσκευασίας. Η προτεινόμενη τιμή αναφοράς των 2000Kcal για την πρόσληψη της ενέργειας αντιστοιχεί στις μέσες ημερήσιες ανάγκες ενός ενήλικα.

Για παράδειγμα, ας δούμε το παρακάτω εικονίδιο.

Μας ενημερώνει με μια ματιά για τις θερμίδες που περιέχει μια μερίδα τροφίμου (δηλαδή 140 θερμίδες) και για το Ποσοστό κάλυψης της Ενδεικτικής Ημερήσιας Πρόσληψης Θερμίδων. Δηλαδή η μια μερίδα τροφίμου καλύπτει το 7% της ενέργειας (των θερμίδων) που θα πρέπει κατά μέσο όρο να προσλαμβάνει ένας μέσος υγιής ενήλικας.

Η παρακάτω σειρά εικονιδίων ΕΗΠ (που μπορεί να βρίσκεται και στο πίσω μέρος της συσκευασίας ενός τροφίμου) μας ενημερώνει απλά και γρήγορα τόσο για τις θερμίδες που περιέχει μια μερίδα τροφίμου, όσο και για τα Σάκχαρα, τα Λιπαρά, τα Κορεσμένα λιπαρά και το Νάτριο που περιέχει μια μερίδα τροφίμου.

Παράλληλα αναφέρει και το Ποσοστό Κάλυψης της Ενδεικτικής Ημερήσιας Πρόσληψης για

το κάθε ένα από αυτά τα θρεπτικά συστατικά.

Τα GDAς (ΕΗΠ) μας διευκολύνουν να δούμε με μια ματιά, πόση ποσότητα (σε γραμμάρια), από ένα επιλεγμένο θρεπτικό συστατικό υπάρχει σε μια μερίδα προϊόντος.

Οι καταναλωτές μπορούν να δουν σε ποιο ποσοστό περιέχεται κάθε θρεπτικό συστατικό στη μερίδα του προϊόντος σε σχέση με το GDA (ΕΗΠ). Έτσι παρέχεται η πληροφόρηση που χρειάζονται για να επιλέξουν προϊόντα που ταιριάζουν καλύτερα στις εξατομικευμένες διαιτητικές τους ανάγκες. Σε περίπτωση που μια συσκευασία περιέχει περισσότερες της μιας μερίδες, πρέπει να αναγράφεται και ο αριθμός των μερίδων. □