

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

**S**uomen 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 suosituksen, 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 ravitsemussuosittelujen 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 elintarvikkevalmistaja 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 -merkin-  
nät voivat sijaita pakkauksen koos-  
ta, tyypistä ja ulkoasusta riippuen  
pakkauksen julkisivulla tai muulla  
sivulla kuvakkeina. Merkin-  
nät voivat olla myös ravintosisältötietojen  
yhteydessä taulukossa. Proteiinin,  
hiilihydraattien sekä kuidun arvot  
erotetaan kuvakkeissa pienellä vä-  
lillä viidestä perusarvosta.

### Merkintä kertoo annoskoon

Viitteellinen päiväsaanti -merkin-  
nän yhteydessä kerrotaan aina annos-  
koko. Annoskoko on kerralla  
käytettäväksi tarkoitettu pakkaus  
(esim. jogurttipurkki), pakkauk-  
sessa oleva yksittäinen elintarvi-  
ke (esim. yksi keksi tai grillimakka-  
ra) tai suuremmasta pakkauksesta  
kerralla käytettäväksi oletettu mää-  
rä (esim. salaattirasiasta 50 gram-  
maa).

Koska uusi merkintätapa on  
yleiseurooppalainen, voi annosko-  
ko olla sovittu eurooppalaisella ta-  
solla. Ellei näin ole tehty, annos-  
koko on sovittu Suomessa kyseis-  
tä elintarviketta valmistavan toimi-  
alan kesken. Joissain tapauksissa  
annoskokopäätöksen on voinut teh-  
dä yritys itse.

### Ravintoarvot ilmoitetaan myös 100 g tai 100 ml kohden

Vapaaehtoinen viitteellinen päivä-  
saanti -merkintä ei poista vaan täy-  
dentää lainsäädännön edellyttä-  
miä ravintoarvomerkintöjä. Muut  
ravintoarvot, kuten vitamiinien ja  
kivennäisaineiden määrät, ilmoite-  
taan edelleen 100 grammaa tai  
100 millilitraa kohden elintarvikkei-  
den ravintoarvon merkintäsäädos-  
ten mukaisesti.

Lisätietoa elintarvikkeiden  
valmistajilta ja internetistä  
osoitteesta [www.etl.fi/gda](http://www.etl.fi/gda)

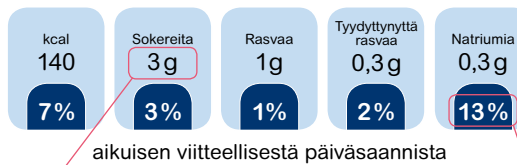
Ravintoaine	GDA Aikuiset	GDA Lapset 5–10 v	Suomalainen suositus (2005) Aikuiset
Energia, kcal	2000 *	1800	1940–2570
Proteiini, g	50	24	15 (10–20) E% (75 g)
Hiilihydraatit, g	270	220	55 (50–60) E% (275 g)
Sokerit, g	90 **	85	lisätty sokeri alle 10 E% (50 g)
Rasva, g	70	70	30 (25–35) E% (67 g)
Tyydyttynyt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

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