

## GDA, dat is informatie...

... eenvoudig  
en in een  
oogopslag

beschikbaar op  
de meeste  
voedingsmiddelen

gebaseerd op  
internationale  
en Europese  
nutritionele  
aanbevelingen

die u helpt bij  
het samenstellen  
van een  
evenwichtige  
voeding

Een evenwichtige en  
gevarieerde dagelijkse  
voeding, samen met voldoende  
lichaamsbeweging, helpen  
u om op een gezonde  
manier te leven

Meer info op [www.gdainfo.be](http://www.gdainfo.be)

Deze brochure en aanvullende  
informatie zijn beschikbaar op de site  
[www.gdainfo.be](http://www.gdainfo.be)

Neem voor ideeën en tips over voeding  
en lichaamsbeweging een kijkje  
op [www.happybodytoyou.be](http://www.happybodytoyou.be)

**FEVIA**

Federatie Voedingsindustrie  
Kunstlaan 43  
1040 Brussel  
Tel. 02/550.17.61  
Fax. 02/550.17.54  
[info@fevia.be](mailto:info@fevia.be)

**FEVIA**

Federatie Voedingsindustrie  
Fédération de l'Industrie Alimentaire



Nationaal  
Voedings- en  
Gezondheids-  
Plan



kcal

**504**

**25%**

GDA informeert u  
**Aan u om te kiezen!**

**FEVIA**

Federatie Voedingsindustrie  
Fédération de l'Industrie Alimentaire



Nationaal  
Voedings- en  
Gezondheids-  
Plan

## Bij voeding draait alles om... evenwicht. Alle levensmiddelen kunnen hun plaatsje vinden, op voorwaarde dat u gevarieerd en evenwichtig eet en drinkt. **Goed nieuws: de GDA is er om u te helpen bij de keuze van uw voedingsmiddelen!**

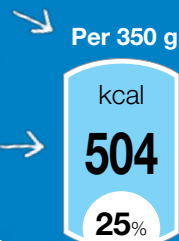
### Aan u de keuze!

Evenwichtig eten, dat is variatie brengen in het plezier van elke maaltijd. Het is ook een manier om uw lichaam de noodzakelijke voedingsstoffen aan te leveren, de "grondstoffen", die het nodig heeft. **De GDA is geen doelstelling op zich maar laat zien hoeveel een product bijdraagt aan wat je dagelijks maximaal binnen zou mogen krijgen aan energie (kilocalorieën), suikers, vetten, verzadigde vetten en natrium (zout).** Met deze informatie hoeft u alleen maar te kiezen... en te genieten natuurlijk!

*grootte van een portie*

*aantal kilocalorieën per portie van 350g.*

*het percentage van de Dagelijkse Voedingsrichtlijn naar de hoeveelheid kcal per dag*

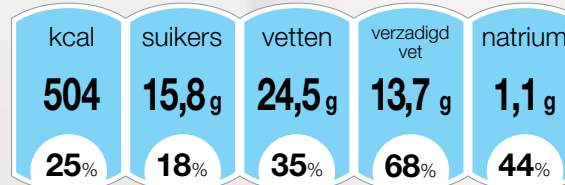


### GDA? Wat is dat eigenlijk?

De **GDA** (Guideline Daily Amounts) of **Dagelijkse Voedingsrichtlijn**, die op de verpakking van talrijke levensmiddelen staat, maakt u het leven gemakkelijker! De GDA geeft informatie over de hoeveelheid **energie** (de calorieën of kcal) die een portie van een product bevat. Ze kan ook de hoeveelheid **suikers**, **vetten** (waaronder de verzadigde vetten) en **natrium** (zout) vermelden, voedingstoffen<sup>1</sup> die bijzondere aandacht vereisen. Dankzij de **GDA** kunt u nagaan hoeveel een portie van een product bijdraagt aan hetgeen u op een dag gemiddeld zou mogen eten en drinken.

### Voorbeeld van GDA-informatie voor een lasagne:

Per 350 g



% van de Dagelijkse Voedingsrichtlijn (GDA) op basis van 2000 kcal

De GDA kan ook weergegeven worden in de vorm van een extra tabel naast de bestaande voedingswaarde-informatie per 100 g/ml:

### Voedingswaarden

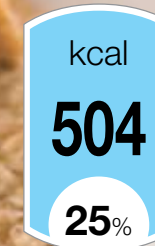
	350 g	GDA 350 g
Energiewaarde	504 kcal	25%
Suikers	15,8 g	18%
Vetten	24,5 g	35%
waarvan verzadigde vetten	13,7 g	68%
Natrium	1,1 g	44%

<sup>1</sup> "Voedingsstoffen" zijn de basisbestanddelen van voedingsmiddelen die ons lichaam nodig heeft om goed te kunnen functioneren.

### Informatie per portie, da's eenvoudig en praktisch!

In het dagelijkse leven eten of drinken we porties: een potje yoghurt, een kom ontbijtgranen, een glas limonade, een bereide schotel, een kom soep, een lepel mayonaise... Meestal eten we dus geen 100 g van een voedingsmiddel of drinken we geen 100 ml van een drankje. Daarom is de **GDA-etikettering weergegeven per portie**. Da's pas gemakkelijk!

Per portie van 350 g



### Voor wie is de GDA bedoeld?

De GDA is een **richtwaarde**, bepaald voor volwassenen. Ze vertegenwoordigt de gemiddelde dagelijkse voedingsbehoeften van een persoon ouder dan 18 jaar, in goede gezondheid en met voldoende lichaamsbeweging, wat overeenstemt met 2000 kcal per dag. Uiteraard verschillen de dagelijkse voedingsbehoeften van persoon tot persoon naargelang leeftijd, geslacht, gewicht, levensstijl... Sommige mensen, kinderen bijvoorbeeld, hebben specifieke voedingsbehoeften waarmee rekening moet worden gehouden.

Meer weten? Vraag raad aan een voedingsdeskundige, diëtist...