



GDA ou Repères Nutritionnels Journaliers

Quelles informations retrouvez-vous sur l'emballage?

Les emballages de LU recèlent de plus en plus d'informations sur les calories et les nutriments. Fin 2009, tous les emballages de LU mentionneront également le GDA ou 'Guideline Daily Amounts'.

GDA aide le consommateur à mieux visualiser, dans sa boisson et sa nourriture, la quantité de repères journaliers nécessaires à une alimentation saine. En français, GDA se traduit par Repères Nutritionnels Journaliers (RNJ).

Pour plus d'information sur le GDA, consultez la brochure sur le site de FEVIA: www.fevia.be (FEVIA-flash 20 juin 2007).

1. Que sont les GDA ou Repères Nutritionnels Journaliers

En plus de la quantité de calories, il est important, pour une alimentation responsable, de tenir également compte des nutriments. Sur l'emballage, GDA indique l'apport d'un seul biscuit, cracker ou cake dans les besoins journaliers en calories, protéines, glucides, sucres, lipides, lipides saturés, sel et fibres.

Sur les emballages de petits biscuits, dont le contenu dépasse 40gr, GDA est indiqué par 25gr. Il est fréquent de trouver mention de la quantité de biscuit que contient en moyenne 25gr.

2. Sur quoi GDA est-il fondé?

Etant donné que les besoins en calories et en nutriments sont différents selon le sexe, l'âge et l'activité, la Commission Européenne a choisi une moyenne se rapprochant le plus possible des besoins de la majorité de la population. Cette moyenne prend en compte la quantité de calories et de nutriments dont a besoin une femme adulte de 70 kg.

Un homme adulte a généralement besoin de plus de calories et de nutriments qu'une femme, alors que les besoins d'un enfant sont inférieurs à ceux d'une femme.



GDA ou Repères Nutritionnels Journaliers

Tableau 1: GDA: valeurs de références journalières pour un adulte

Énergie	Kcal	2000
Protéines	g	50
Glucides	g	270
Sucres	g	90
Lipides	g	70
Lipides saturés	g	20
Fibres	g	25
Sodium ou	g	2,4
Sel	g	6

En valeur énergétique et nutriments, il est préférable que nous ne consommons pas trop de **sucres, de lipides, de lipides saturés** ou de **sel**. Les quantités de ces nutriments mentionnées comme valeur GDA, sont des recommandations sur lesquelles nous ne nous étendrons pas.

En ce qui concerne les fibres, c'est l'inverse qui prévaut. La majorité de la population ne mange pas assez de fibres. 25gr de fibres par jour est une valeur minimale: il serait excellent d'arriver à dépasser le 100% de cette valeur. En protéines, notre alimentation pourrait en contenir davantage.

3. Que signifie 'AJR' sur l'emballage?

AJR est l'abréviation pour 'Apports Journaliers Recommandés'

En diététique, pour toutes les vitamines et tous les minéraux, on parle d'Apports Journaliers Recommandés. En fonction de l'âge et du sexe, il existe de grandes différences dans les quantités recommandées. Etant donné que les produits alimentaires sont indistinctement destinés aux femmes, aux hommes, aux enfants et aux personnes âgées, l'AJR figurant sur les emballages a été légalement défini. La quantité est applicable à la majorité des consommateurs. Vitamines et minéraux ne doivent être mentionnés sur l'emballage que dans la mesure où ils apportent plus de 15% de l'AJR par 100gr. Dans ce cas les données suivantes figurent sur l'emballage: quantité par 100gr, quantité par biscuit ou par portion et le pourcentage respectif d'AJR.

4. Comment lire GDA et l'AJR sur l'emballage?

Sur la plupart des emballages de LU se trouve un tableau décrivant la valeur nutritive. Dans la première colonne figurent l'énergie et les nutriments. La loi impose de mentionner ces informations pour une quantité de 100gr, comme on le constate dans la deuxième colonne. Dans la troisième colonne on retrouve la quantité de calories et de nutriments par biscuit. La quatrième et dernière colonne donne la quantité de calories et de nutriments qu'apporte un seul biscuit, en fonction du GDA ou Repères Nutritionnels Journaliers. GDA est indiqué en pourcentage.



GDA ou Repères Nutritionnels Journaliers



kcal 55: Nombre de calories apportées par biscuit

3%: Pourcentage de calories apportées par biscuit par rapport aux GDA.

Tableau 2: Tableau de la valeur nutritive du biscuit LU Prince Start Nature.

Valeur nutritionnelle moyenne	100 g	1 biscuit (12,5 g)	% GDA*/ biscuit
Valeur énergétique	460 kcal 1935 KJ	58 kcal 240 KJ	3%
Protéines	6,5 g	0,81 g	2%
Glucides	68 g	8,5 g	3%
dont sucres	28 g	3,5 g	4%
dont féculents	40 g	5,0 g	
Lipides	18 g	2,3 g	3%
dont acides gras saturés	8,8 g	1,1 g	6%
Fibres	4,5 g	0,56 g	2%
Sodium	0,210 g	0,026 g	1%

	100 g	% AJR**/ 100 g	1 biscuit (12,5g)	% AJR**/ biscuit
Calcium	136 mg	17%	17 mg	2%
Magnésium	102 mg	34%	13 mg	4%
Vitamine E	3,4 mg	34%	0,43 mg	4%
Vitamine B1	0,48 mg	34%	0,060 mg	4%

* GDA: signifie "Guideline Daily Amounts", traduit en français par "Repères Nutritionnels Journalier"

** AJR: est l'abréviation de "Apports Journaliers Recommandés"



GDA ou Repères Nutritionnels Journaliers

GDA du LU Prince Start Nature.

Un seul biscuit LU Prince Start Nature contient 58 calories, soit 3% du GDA. Autrement dit, un biscuit LU Prince Start apporte 3% de la quantité journalière de calories recommandée.

L'AJR du LU Prince Start Nature.

Les vitamines et les minéraux ne figurent sur l'emballage que dans la mesure où ils apportent plus de 15% de l'AJR par 100gr. Dans le tableau 2, 100g de Prince Start apportent 34% de l'AJR en vitamines B1 et un seul biscuit, 4%. Autrement dit, un seul biscuit apporte 4% de la quantité journalière de vitamine B1 légalement recommandée.

5. Que signifient les abréviations 'GDA', 'RNJ' et 'AJR' figurant sur l'emballage?

Sur un emballage, on peut rencontrer les abréviations ci-dessous:

AJR: cette abréviation signifie 'Apports Journaliers Recommandés'

GDA: en anglais, cette abréviation signifie 'Guideline Daily Amounts' que l'on traduit par 'Repères Nutritionnels Journaliers'

RNJ: cette abréviation signifie 'Repères Nutritionnels Journaliers'

6. Quelles sont les quantités légales de vitamines et de minéraux?

Ce tableau reprend les 'Apports Journaliers Recommandés' (AJR) définis par la loi en matière de vitamines et de minéraux.

Apports Journaliers Recommandés (AJR)

	Unité de mesure	AJR journalier
Vitamine A	µg	800
Vitamine D	µg	5
Vitamine E	mg	10
Vitamine C	mg	60
Vitamine B1	mg	1,4
Vitamine B2	mg	1,6
Vitamine B3	mg	18
Vitamine B5	mg	6
Vitamine B6	mg	2
Vitamine B12	µg	1
Vitamine M	µg	200
Vitamine H	mg	0,15
Calcium	mg	800
Phosphore	mg	800
Fer	mg	14



GDA ou Repères Nutritionnels Journaliers

Magnésium	mg	300
Zinc	mg	15
Sodium	µg	150

Pour plus d'informations, consultez le site "gda.ciaa.eu".

Sources:

- ARRETE ROYAL du 8 janvier 1992 concernant l'étiquetage de la valeur nutritive des aliments.
- www.fnli.nl
- www.fevia.be