



GDA FOR EN VOKSEN KVINDE			
Energi	2000 kcal	Fett (totalt)	Ikke mere end 70 g
Protein	50 g	- heraf mættet fedt	Ikke mere end 20 g
Kulhydrater (totalt)	270 g	Kolesterol	Max 25 g
- heraf sukkerarter	Ikke mere end 90 g	Natrium (salt)	Ikke mere end 2,4 g (5 g)

GDA – Guideline Daily Amount

Vegleiðandi daglig føðsla ella GDA. Vit kunna líka gott venja okkum við hetta merki, ið fer at síggjast á nógvum matvør-um framyvir. Talan er um eitt nýtt føðslu-merki, ið á etikettu-ni fer at upplýsa og vegleiða um innihaldið av orku, sukri, feitti, mettaðum feitti og salti í einum verði (portión). GDA skal eittast at vera eitt ískoyti til vanligu føðslulýsingina pr. 100 g ella 100 mL.

Men tað eru ikki heilsu-myndugleikar, ið hava sett hesa frámerking um vegleiðandi dagliga føðslu í verk. Tað er stóra matvøruvinnan í Evropa - Confederation of Food and Drink Industry in Europe, stytt CIAA - sum hevur tikið stig-ið. Skipanin er sjálvboðin og ídnaðurin í fleiri londum hava tikið hana til sín. Fleiri hava kanska lagt til merkis GDA á sjokolátuni frá Cadbury. Í Onglandi hevur vinnan nýtt GDA í fleiri ár. Týskland, Finn-land, Póland og Ungarn eru eisini við. Í Danmark og Noregi hava brúkara- og áhugafeløg verið rættiliga atfinningarsom um nýggju skipanini, men fleiri danskar matvørufrøðingur hava tó tikið hana í nýtslu. Tað er

Dansk Industri, sum varðar av GDA í Danmark Evropeis-ka matvinnusamtakið CIAA hevur sett sum krav, at vanligu føðslulýsingin, ið myndugleikar hava lóggivið fyri altíð skal standa saman við GDA. Tankin er at hesi saman skula hjálpa brúkarinum at seta saman eina dagliga føðslu í javnvág við viðurkendu heilsuráðini frá Evropeiska Samveldinum og heims-heilsufelagsskapinum WHO.

GDA-virðini eru galdandi fyri sokallaðan "miðalpersón", tað er á leið sum ein sunn vaksen kvinna, ið hevur idealvekt og rører seg nakað. Tørvurin fyri or-ku og ymsu føðsluevni veldst so um bæði kyn, aldur og hvus-su nógv ein rører seg.

Men er tað ikki bara at gleð-ast um fáa enn fleiri upplýs-ingar um hvat er heilsugott at eta? Vit kunna kanska svara spurninginum við at hyggja at amerikanska samfelagnum. Ongu aðrastaðni er so nógv upplýsing og merking um hvat er gott at eta á matvørunum. Men onga aðrastaðni hava fólk so stórar heilsutrupulleikar av at eta nógvan heilsuvánaligan mat.

Man eitt samband vera mil-lum hesi?

Danska Brúkararáðið, Hjarta-felagið, Krabbameinsfelagið og Diabetesfelagið halda í hvussu so er ikki at danir hava gagn av GDA-skipanini. Tvørturímóti hava tey í felags skrivi til Mat-vørunevndina í danska Fólka-tinginum ávarað um skipanin villeiðir meira enn hon gagnar.

- Har eru ov nógv tøl og tað verður ikki skilt í millum tilsett og natúrligt sukur, sigur Morten Strunge Meyer frá danska Krabbameinsfelagnum.

Mads Hyltdgaard frá danska Hjartafelagnum heldur at vin-nan við GDA-skipanini kann vil-leiða við tølum, soleiðis at tað gerst lættari at selja vørur, ið kanska ikki eru so heilsugóðar kortini.

Camilla Udsenfrá Danska Brúkararáðnum sigur at tey ar-beiða fyri at forða, at GDA-skip-anin gerst partur av felags ES-merking framyvir. Brúkararáðið hevur longu meldað fleiri stórar fyrirkur fyri villeiðandi innihalds- og føðslulýsing á matvørunum.

Nú nógv føroysk matvøru-lóggáva verður harmoniserað verða ES-lóggáva, er spen-

nandi at vita hvat hendir við matvøruvinnuni í Føroyum.

Men at taka støðu til GDA sleppa vit neyvan undan. Í hvussu so er ikki framman fyri handilshillina.

Bag-in-Box ella posavín fær skoðsmál í Vínummælinum í dag.

Pastaskrúvurnar verða tugdar og mettar í Matummælinum.

Úrmælingurin og kostráðge-vin, Oscar Umahro Cadogan vil við nýggju bók síni kollvelta alla familjuna.

Og í Uppskriftini fer ein an-nar kostráðgevi, Elin Dimon Næs úr Hvalba at greiða frá sínum virkseimi og so letur hon okkum eisini eina heilsugóða uppskrift at byrja árið við.

At enda fari eg at heita á lesarar um at tekna seg til eitt komandi tíðindabráv, ið um-vegis telduposti - fer at kunna um hvat rører seg í Grams-høpi annars.

Hetta gerst heilt einfalt við at skriva til mortan@hamrabyrgi.com og upplýsa navn og teldupost.



Mortan í Hamrabyrgi