

CANTITATE ZILNICĂ ESTIMATĂ (CZE)

Ce este Cantitatea Zilnică Estimată (CZE)?

- CZE reprezintă un ghid cu informații despre câtă energie, proteine, glucide/carbohidrați din care zaharuri, lipide/grăsimi din care saturate, fibre și sare sau sodiu trebuie să consume o persoană pentru a-și menține o alimentație echilibrată.
- CZE are la bază recomandările Organizației Mondiale a Sănătății pentru un adult sănătos, cu greutate medie și cu activitate fizică moderată. CZE diferă în funcție de sex, greutate, activitate fizică. În tabelul de mai jos sunt exemplificate cantitățile zilnice estimate pentru un adult.

Exemplu de etichetă ce include CZE* de nutrienți

per porție

Energie

147 kcal

7%

din CZE

Această informație
o regăsești pe fața
ambalajului

Valori nutriționale medii	per 100g	per porție 20g	% CZE
energie	2053 kJ 490 kcal	411 kJ 98 kcal	5%
proteine	5,5 g	1,1 g	2%
glucide/carbohidrați din care zaharuri	64 g 48 g	12,8 g 9,6 g	5% 11%
lipide/grăsimi din care saturate	24 g 19 g	4,8 g 3,8 g	7% 19%
fibre	1,5 g	0,3 g	1%
sodiu	0,12 g	0,02 g	1%

Informația este
disponibilă pe
spatele
ambalajului

*CZE - Cantitate Zilnică Estimată pentru un adult
Nevoile nutriționale individuale pot fi mai mari sau mai mici
în funcție de sex, vârstă, nivel de activitate fizică și alți factori.

Energie

Energia reprezintă kilocaloriile conținute de un aliment care te ajută să înlocuiești energia consumată în timpul zilei – energie necesară nu doar pentru exerciții fizice, ci pentru orice fel de activitate (inclusiv când respirăm sau în timp ce dormim). Energia consumată trebuie echilibrată cu cea acumulată prin aportul alimentar. Evident, cu cât ritmul este mai activ, cu atât crește necesarul de kilocalorii și viceversa.

Proteine

Proteinele sunt sursa de substanțe plastice, de construcție, pentru organism. Proteinele pot fi utilizate de organism și pentru producerea de energie, 1 gram de proteine furnizând 4 kcal (la fel ca și glucidele). Aportul energetic obținut din proteine se recomandă să nu depășească 15% din energia zilnică, asigurat atât prin consumul de proteine de origine animală, cât și prin cele de origine vegetală.

Glucide/carbohidrați din care zaharuri

Zaharurile din alimentația zilnică provin din diferite surse: unele evidente precum cele din dulciuri sau din ceaiul sau cafeaua de dimineață în care s-a adăugat zahăr; altele sunt intrinseci, ca de exemplu zaharurile din surse naturale precum fructe, sucuri de fructe și lapte. Chiar dacă ne place să folosim zahărul pentru a da savoare gustărilor, trebuie să ne încadrăm în cantitatea zilnică estimată.

Lipide/Grăsimi

Adesea, pe etichete apar două tipuri de grăsimi/lipide: saturate – în principal de origine animală și nesaturate, în principal, de origine vegetală sau din pește. O alimentație echilibrată trebuie să conțină o anumită cantitate de grăsimi/lipide, dar nu mai mult decât cantitatea zilnică estimată. Este preferabil să optăm pentru cele nesaturate, adică acele lipide pe care le găsim în pește gras, alune și semințe, avocado și floarea-soarelui, semințe de rapiță sau ulei de măsline.

Lipide /Grăsimi saturate

Alimentele care conțin o cantitate foarte mare de grăsimi/lipide saturate precum carnea grasă, unele produse de patiserie, untul și smântâna, pot crește nivelul colesterolului atunci când sunt consumate în exces, fapt ce conduce la creșterea posibilității apariției unei boli cardiace. Cantitatea Zilnică Estimată pentru acest nutrient nu trebuie depășită.

Fibre

Fibrele alimentare sunt importante pentru sănătate, ele asigurând senzația de sațietate, reținerea apei în tubul digestiv, un tranzit intestinal normal, un suport pentru dezvoltarea bacteriilor ce alcătuiesc flora intestinală - în concluzie, o desfășurare normală a proceselor din tubul digestiv.

Sare

Mulți dintre noi consumăm în jur de 9g de sare pe zi – cu 50% mai mult decât CZE.

Excesul de sare din alimentație a fost adesea asociat cu tensiunea ridicată și cu bolile cardiace, astfel că ar trebui să țintim spre un gramaj sub CZE-ul stabilit.

Sodiu

Principalul furnizor de sodiu pentru organism este sarea de bucătărie, în care acest mineral reprezintă 39%. La acoperirea necesarului zilnic de sodiu contribuie și sodiul natural. Valorosul sodiu natural se regăsește îndeosebi în alimente de origine vegetală (ridiche roz, fasole și mazăre, cartofi, dovlecei, varză



etc.), precum și în unele produse alimentare de origine animală (lapte și produse lactate, ouă, carne de vită etc.).

Iată un tabel despre Cantitățile Zilnice Estimare pentru femei, bărbați și copii.

	ENERGIE- KILOCALORII- CAL	PROTEINE	GLUCIDE/ CARBO- HIDRAȚI	ZAHARURI	LIPIDE/ GRĂSIMI	LIPIDE/ GRĂSIMI SATURATE	FIBRE	SARE	SODIU
FEMEI	2000	50 g	270 g	90 g	70 g	20 g	25 g	6 g	2.4 g
BĂRBAȚI	2500	60 g	340 g	110 g	80 g	30 g	25 g	6 g	2.4 g
COPII 5-10ANI	1800	24 g	220 g	85 g	70 g	20 g	15 g	4 g	1.6 g

Când a apărut CZE?

- Primul forum internațional care a emis recomandări pentru o schemă de etichetare comună a fost Federația Industriei Alimentare și Băuturilor Răcoritoare din Europa (CIAA). Astfel, eticheta CZE a fost introdusă gradual în țările din Uniunea Europeană, conținând informații nutriționale, afișate pe partea frontală și verso a ambalajelor.
- Eticheta CZE nu este obligatorie. Fiecare companie furnizează voluntar astfel de informații în plus față de cele care trebuie afișate în mod obligatoriu pe ambalajul produselor. Etichetele CZE trebuie să urmărească recomandările CIAA.

De ce avem nevoie de CZE?

- Studiile realizate în ultimul timp au arătat că populația globului este din ce în ce mai expusă obezității. Pentru a veni în sprijinul consumatorilor, CIAA a realizat un set de recomandări privind etichetarea produselor. Astfel, CIAA a definitivat o etichetă care să conțină macronutrienții de interes public.
- Eticheta CZE te informează asupra cantității fiecărui macronutrient din produsele alimentare pe care le consumi.
- CZE ghidează consumatorul în luarea deciziilor de cumpărare a produselor alimentare.

Care sunt produsele care conțin eticheta CZE în România?

- În România, sunt mai multe companii care au etichete CZE pe produsele lor printre care: Coca-Cola, Kraft Foods România, Mars România, Nestlé România, Star Foods o companie a PepsiCo și Unilever South Central Europe.

Cum poți deveni un consumator informat?

- Accesând site-ul www.cecontine.ro, unde vei putea citi toate informațiile de care ai nevoie despre etichetarea CZE.
- Participând la campaniile care se vor desfășura în perioada următoare în cele mai importante hipermarketuri din București. Campania se va desfășura pe perioada 16 – 31 decembrie, în magazinele Carrefour din București.