



Üreticiler için Günlük Kullanım Miktarları - GKM Etiketleme Kılavuzu

Bu kılavuz, beslenme etiketlemesi uygulamaları çerçevesinde ürün etiketlerinde GKM'leri grafiksel olarak vermek isteyen firmalar arasında; yerleşim, düzenleme ve stil açısından tutarlılık sağlanması amacıyla tasarlanmıştır.

Temel Bilgiler:

- GKM'ler tüketime hazır haldeki gıdanın bir porsiyonunun referans alım düzeyinin yüzde olarak ne kadarını karşıladığını gösterir.
- GKM'ler, 2000 kcal/gün üzerinden sağlıklı bir vücut ağırlığı ve ortalama bir aktivite düzeyi olan yetişkin insanlara göre hesaplanmıştır. Cinsiyete, yaşa, fiziksel aktiviteye ve diğer faktörlere göre değişebilir.
- Türk Gıda Kodeksi Etiketleme Yönetmeliği'nde belirtilen referans alım düzeyleri ve porsiyon büyüklükleri temel olarak alınmalıdır.
- GKM bilgileri, ürünün net miktarı porsiyon büyüklüğünden fazla ise porsiyon sayısı, az ise veya porsiyon büyüklüğünün %150'sinden fazla değil ise net miktarı üzerinden verilir.



GKM Simgelerinin Yerleşimi ve Sıralaması

- Ambalajın biçimi dikey pozisyon kullanılsa da, gerektilmiyorsa, şekil ambalaj üzerine yatay olarak yerleştirilir.
- Simgeler soldan sağa şu sırada olmalıdır: Enerji - Şeker - Toplam Yağ - Doymuş yağ - Sodyum/Tuz

Yatay Kullanım

1 porsiyon (25 g) ürünün günlük karşılama miktarı

Enerji 119 kcal %6	Şeker 8,3 g %9	Toplam Yağ 8,0 g %12	Doymuş yağ 0,8 g %4	Tuz 0,1 g %2
--------------------------	----------------------	----------------------------	---------------------------	--------------------

Dikey Kullanım

Enerji 119 kcal %6	Şeker 8,3 g %9	Toplam Yağ 8,0 g %12	Doymuş yağ 0,8 g %4	Tuz 0,1 g %2
--------------------------	----------------------	----------------------------	---------------------------	--------------------



Ek Simgeler

- Mevcut 5 simgeye ek olarak kullanılacak ilave simgeler, 3mm ara ile sağ tarafa yerleştirilmelidir (Ör; lif, protein vb).

1 porsiyon (250 ml) ürünün günlük karşılama miktarı*

Enerji 140 kcal %7	Şeker 3,0 g %3	Yağ 1,0 g %1	Doymuş yağ 0,3 g %1	Sodyum 0,3 g %10	Lif 4,8 g %19
--------------------------	----------------------	--------------------	---------------------------	------------------------	---------------------

* Değerler 2000 kcal/gün üzerinden hesaplanmış olup; cinsiyete, yaşa, fiziksel aktiviteye ve diğer faktörlere göre değişebilir.



GKM Simgesinin Büyüklüğü

- GKM simgesinin üzerindeki "bir porsiyon (....) ürünün günlük karşılama miktarı" ifadesi en az 8 punto ve altındaki dipnot en az 6 punto olacak şekilde yazılır.
- Her bir besin ögesi için kullanılan tek bir GKM bölmesinin genişliği en az 8 mm ve yüksekliği en az 12 mm olacak şekilde ayarlanmalıdır. Bölmelerde yer alan "enerji, şeker, toplam yağ, doymuş yağ, tuz" ifadeleri kendi içinde; enerji, şeker, toplam yağ, doymuş yağ, tuzun ürünün miktarları kendi içinde; bu miktarlar için hesaplanan GKM bilgileri kendi içinde olmak üzere aynı puntoda yazılır. Bu kural, protein ve lif için de geçerlidir.





GKM Simgesinde Bulunan Sayılar

- Enerji değeri en yakın tam sayıya yuvarlanmalıdır.
- Gram cinsinden verilen değerler, virgülden sonra bir ondalık olacak şekilde (0,1 g) verilmelidir.
- GKM değerleri tam sayı olmalıdır ve en yakın alt veya üst sayıya yuvarlanmalıdır (Ör; % 4,4 = %4, % 4,5 = %5).
- Üründe bulunmayan ve "0 g" olarak verilen öğeler için GKM bilgisi "% 0" şeklinde gösterilir. (Örnek; Meşrubatlarda yağ).



GKM Simgesinin Rengi

- GKM etiketlemesinde bölmelerin rengi olarak kırmızı, yeşil, sarı renk kullanılmamalıdır.
- Tüm bölmelerin rengi, ambalajın zemin rengi ile kontrast oluşturacak şekilde, aynı tonda tek renk olmalıdır.

1 porsiyon (250 ml) ürünün günlük karşılama miktarı*

Enerji 140 kcal %7	Şeker 3,0 g %3	Yağ 1,0 g %1	Doymuş yağ 0,3 g %1	Tuz 0,3 g %10
--------------------------	----------------------	--------------------	---------------------------	---------------------

* Değerler 2000 kcal/gün üzerinden hesaplanmış olup; cinsiyete, yaşa, fiziksel aktiviteye ve diğer faktörlere göre değişebilir.



Etiket örneği: UHT Süt (Yağlı)

Enerji ve Besin Öğeleri Tablosu		
	100 ml için	1 porsiyon için (250 ml)
Enerji	57 kcal 238,5 kJ	142,5 kcal 596,2 kJ
Yağ	3 g	7,5 g
Doymuş Yağ	2 g	5 g
Karbonhidrat	4,5 g	11,25 g
Şeker	4,52 g	11,3 g
Protein	3 g	7,5 g
Tuz	0,12 g	0,3 g

1 porsiyon (250 ml) ürünün günlük karşılama miktarı*

Enerji 143 kcal %7	Şeker 11,3 g %13	Toplam Yağ 7,5 g %12	Doymuş yağ 5 g %25	Tuz 0,3 g %4
--------------------------	------------------------	----------------------------	--------------------------	--------------------

* Değerler 2000 kcal/gün üzerinden hesaplanmış olup; cinsiyete, yaşa, fiziksel aktiviteye ve diğer faktörlere göre değişebilir.



Etiket örneği: Yoğurt (Tam Yağlı)

Enerji ve Besin Öğeleri Tablosu		
	100 g için	1 porsiyon için (200 g)
Enerji	74,6 kcal 312 kJ	149 kcal 624 kJ
Yağ	4,2 g	8,4 g
Doymuş Yağ	2,7 g	5,5 g
Karbonhidrat	5,5 g	11 g
Şeker	5,5 g	11 g
Protein	3,7 g	7,4 g
Tuz	0,05 g	0,1 g
Kalsiyum	135 g	270 g

1 porsiyon (200 g) ürünün günlük karşılama miktarı*

Enerji 149 kcal %7	Şeker 11 g %12	Toplam Yağ 8,4 g %13	Doymuş yağ 5,5 g %27	Tuz 0,1 g %2	Protein 7,4 g %15
--------------------------	----------------------	----------------------------	----------------------------	--------------------	-------------------------

* Değerler 2000 kcal/gün üzerinden hesaplanmış olup; cinsiyete, yaşa, fiziksel aktiviteye ve diğer faktörlere göre değişebilir.



Günlük Karşılama Miktarları Etiketleme Kılavuzu



www.gkmilekontROLSende.com