

GDA

Prawidłowe odżywianie

Co to jest GDA?

Prawidłowe odżywianie jest jednym z warunków zachowania dobrego stanu zdrowia. Aby móc dopasować swój sposób odżywiania do stylu życia jaki prowadzimy, niezbędne jest prawidłowe zbilansowanie diety zarówno pod względem energetycznym, jak i odżywczym.

Nie istnieje jeden produkt żywnościowy, który pokryłby zapotrzebowanie organizmu ludzkiego na wszystkie składniki odżywcze, dlatego też nasza dieta powinna być urozmaicona pod względem spożywanych produktów. Należy również pamiętać o dopasowaniu diety do własnych potrzeb, szczególnie tych, które wynikają ze stanu zdrowia.

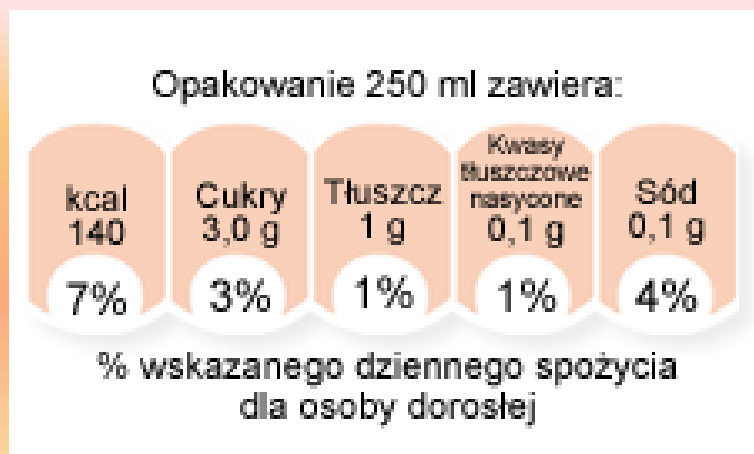
Na opakowaniach produktów żywnościowych można znaleźć wiele użytecznych informacji żywieniowych, które mogą być wykorzystane przy układaniu zbilansowanej diety. Oznakowanie GDA stanowi uzupełnienie tych informacji.

Oznaczenia GDA informują o tym, jakie ilości poszczególnych składników odżywczych są zawarte w produkcie, który spożywasz.

Dodatkowo ilości te są podane w procentach, które odnoszą się do wartości referencyjnych Wskazanego Dziennego Spożycia (GDA) poszczególnych składników.

Referencyjne wartości Wskazanego Dziennego Spożycia (GDA) są to wartości ustalone w oparciu o zalecenia żywieniowe dla wartości energetycznej (kcal) i podstawowych składników odżywczych: białka, węglowodanów ogółem, cukrów, tłuszczu ogółem, nasyconych kwasów tłuszczowych, błonnika oraz sodu (równoważnika soli).

Dzięki oznaczeniom GDA w szybki i łatwy sposób można zapoznać się z zawartością tych składników, tak ważnych dla zdrowia każdego z nas. Masz również możliwość bezpośredniego kontrolowania ilości spożywanych w produktach cukrów, tłuszczu, nasyconych kwasów tłuszczowych, soli oraz wartości energetycznej (kcal). Jest to tym łatwiejsze, że wartości GDA na opakowaniach podawane są w przeliczeniu na porcję produktu.



Sposoby znakowania GDA

Oprócz znakowania wartościami Wskazanego Dziennego Spożycia (GDA) w formie ikon:



możesz się także spotkać z innymi sposobami umieszczania informacji.

Jeden z nich to:

	Wartość odżywcza 100 g	Jedna porcja (22 g)	% GDA w porcji (22 g)
Wartość energetyczna	1740 kJ/415 kcal	382 kJ/91 kcal	5%
Białko	7,8 g	1,7 g	3%
Węglowodany	67,5 g	15 g	5%
Cukry	45,5 g	10 g	11%
Tłuszcz	12,5 g	2,7 g	4%
Kwasy tłuszczowe nasycone	10 g	2,3 g	11%
Błonnik	3,5 g	0,8 g	3%
Sód	0,34 g	0,08 g	3%

Referencje wartości Wskazanego Dziennego Spożycia (GDA)

Wszystkie dane o Wskazanym Dziennym Spożyciu przedstawione w oznaczeniach graficznych GDA wyliczono w oparciu o naukowe zalecenia dla przeciętnej zdrowej dorosłej osoby o prawidłowej wadze i normalnym poziomie aktywności fizycznej.

Mężczyźni mają nieco inne zapotrzebowanie na składniki odżywcze od kobiet, jednak dla uproszczenia system znakowania GDA opiera się na wartościach wyliczonych na podstawie Wskazanego Dziennego Spożycia (GDA) dla kobiet - podawanych jako procent (%) GDA dla przeciętnej zdrowej dorosłej osoby. Jeżeli więc jesteś mężczyzną i kierujesz się informacjami zawartymi w oznakowaniu GDA przy dobieraniu produktów, które spożywasz danego dnia, to z pewnością nie przekroczysz wartości Twojego Wskazanego Dziennego Spożycia (GDA) dla żadnego składnika odżywczego.

Składnik odżywczy

**Wskazane Dienne Spożycie
(GDA)
- wartości proponowane dla
kobiet**

**Wartość
energetyczna**

2000 kcal

Białko

50 g

Węglowodany

270 g

Tłuszcz

nie więcej niż 70 g

**Kwasy tłuszczowe
nasycone**

nie więcej niż 20 g

Błonnik

25 g

Sód (sól)

nie więcej niż 2,4 g (6 g)

Cukry

nie więcej niż 90 g

**- w tym cukry
dodane**

nie więcej niż 50 g

Wartości referencyjne Wskazanego Dziennego Spożycia (GDA) dla mężczyzn

Składnik odżywczy	Wskazane Dienne Spożycie (GDA) - wartości proponowane dla mężczyzn
Wartość energetyczna	2500 kcal
Białko	60 g
Węglowodany	340 g
Tłuszcz	nie więcej niż 80 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	nie więcej niż 30 g
Błonnik	25 g
Sód (sól)	nie więcej niż 2,4 g (6 g)
Cukry	nie więcej niż 110 g
- w tym cukry dodane	nie więcej niż 62,5 g

Kalkulator wartości odżywczej GDA

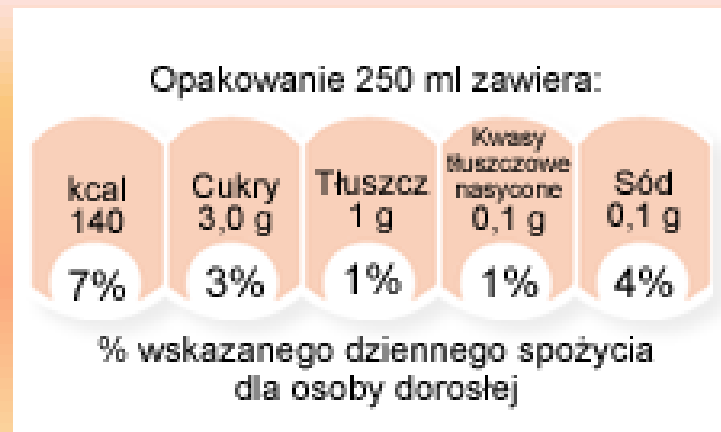
Kalkulator wartości odżywczej GDA ułatwi ci podejmowanie bardziej świadomych decyzji na temat tego, co jesz. Skorzystaj z niego i spróbuj zaplanować zbilansowany jadłospis na cały dzień.

Kalkulator wartości odżywczej GDA działa w oparciu o wartości referencyjne Wskazanego Dziennego Spożycia (GDA), które zostały ustalone dla przeciętnej zdrowej dorosłej osoby o prawidłowej wadze i przeciętnym poziomie aktywności fizycznej. Twoje GDA może się różnić od tych wartości w zależności od twojego wieku, poziomu aktywności fizycznej, stanu zdrowia, itd. Aby uzyskać szczegółowe informacje na temat Twojego zapotrzebowania na energię i składniki odżywcze, skontaktuj się z dietetykiem lub swoim lekarzem rodzinnym.

Pamiętaj również o tym, żeby nie przekraczać wartości GDA ustanowionych dla tłuszczu, kwasów tłuszczowych nasyconych, cukru i soli. Twoja całodzienna dieta nie musi pokrywać GDA na te składniki w całości.

Procenty

Dzięki podaniu informacji o zawartości składników odżywczych wyrażonej w procentach, możesz natychmiast zobaczyć jaką część Twojego Wskazanego Dziennego Spożycia (GDA) danego składnika zawiera porcja produktu żywnościowego lub napoju, którą zamierzasz spożyć. Wartości procentowe możesz wykorzystywać do szybkiego komponowania swojej diety.



Przykładowo, jeżeli na etykiecie produktu, który spożywasz widnieje informacja, że zawiera on w porcji 0,1 g sodu, co stanowi 4 % Twojego Wskazanego Dziennego Spożycia (GDA) dla tego składnika odżywczego, to wiesz już, że zawartość sodu w pozostałych posiłkach w tym dniu nie powinna przekroczyć 2,4 g (96 % GDA).

Nasz udział



Wartości GDA dla osób
dorosłych w oparciu o dietę
2000 kcal

Skądś

Waga

Tłuszcz

— nasycone

Węglowodany

— cukry proste

Białko

Sól/sól

Nie więcej niż 70g

Nie więcej niż 20g

270g

Nie więcej niż 10g

50g

Nie więcej niż 2,4g

(6g)

Chleb (100g):

Tłuszcz - 3,7g -

Białko - 7,2g -

Węglowodany - 50,8g -

Mleko roślinne (100g):

białko - 0,04g -

Węglowodany - 0,1g -

Tłuszcz - 60g -

- masywnie - 13g -

sól - 0,03g -

Zupa - zurek (100ml):

Białko - 0,8g -

Węglowodany - 4,2g -

Tłuszcz - 0,4g -

Ryż (100g):

Białko - 7g -

Węglowodany - 78g -

Tłuszcz - 1g -

Jejmł naturalny (100g)

Białko - 4,1g -

Węglowodany - 4,7g -

Tłuszcz - 30g -

Kawa zbożowa (100ml)

Białko - 0,93g - 1,2%

Węglowodany - 0,5g - 0,4%





Węgiel - 5,7g - 5,29%
Białko - 7,2g - 14,4%,
Higlorodany - 50,8g - 18,8%,

Białko - 0,8g -
Higlorodany - 4,2g -
Tusze - 0,4g -

Maxio roślinne (100g):
Białko - 0,04g - 0,14%
Higlorodany - 0,1g -
Tusze - 60g -
- maszynowe - 13
Ód - 0,03g -

Ky 7 (100g):
Białko - 4g -
Higlorodany - 78g -
Tusze - 1g -



• Chleb (100g):

Tłuszcz - 3,7g - 5,25%

Białko - 7,2g - 14,4%

Węglowodany - 50,8g - 18,8%

Masło wołowe (100g):

Białko - 0,04g - 0,14%

Węglowodany - 0,1g - 0,03%

Tłuszcz - 60g -

- masywane - 13g -

Sól - 0,03g -

Zupa - zurek (100ml)

Białko - 0,8g -

Węglowodany - 4,2g -

Tłuszcz - 0,4g -

Ryż (100g):

Białko - 7g -

Węglowodany - 78g -

Tłuszcz - 1g -

Prace wykonane przez uczniów

Jadłospis

Śniadanie:

Bułka 50g 136 kcal

Masło 5g 37 kcal

Żółty ser 20g 58 kcal

Szynka 100g 119 kcal

Pomidor 100g 15 kcal

Obiad:

Zupa jarzynowa 250g 83 kcal

Kotlet schabowy 100g 357 kcal

Ryż 60g 71 kcal

Surówka z sałaty ze śmietaną 150g 70 kcal

Sok owocowy 250g 104 kcal

Deser:

Szarlotka 80g 222 kcal

Podwieczorek:

Jogurt z owocami 250g 150 kcal

Baton snickers 60g 298 kcal

Kolacja:

Naleśniki 100g 239 kcal

Kakao na mleku 250g 163 kcal

Jadłospis



Śniadanie:

*kanapka z dżemem wiśniowym
kawa zbożowa*

Drugie śniadanie:

*jogurt naturalny
jabłko*

Obiad:

*zupa-Zurek
ryż
ryba
sok pomarańczowy*

Podwieczorek:

*płatki z mlekiem
2 pomarańcze*

Kolacja:

*3 kanapki z szynką i serem żółtym
sok pomarańczowy*

Śniadanie

Pierwsze danie:

Białko- 20,6%
Węglowodany- 28,9%
Tłuszcz- 1,7%

Drugie danie:

Białko- 94%
Węglowodany- 1,7%
Tłuszcz-4,3%
Chleb
Białko- 14,4%
Węglowodany- 18,8%
Tłuszcz- 5,3%
Białko- 1,2%
Węglowodany- 0,4%

Kasza manna

Jogurt naturalny



Kawa zbożowa

Pierwsze danie:

Białko- 1,6%
Węglowodany- 1,8%
Tłuszcz- 0,6%

Drugie danie:

Białko- 10,8%
Węglowodany- 2,5%
Tłuszcz-56,4%
Herbata
Białko- 0,2%
Węglowodany- 0,3%
Tłuszcz- 0,5%

Żurek

Bigos

Kolacja

Pierwsze danie:

Ryż
Białko- 15,6%
Węglowodany- 27,9%
Tłuszcz- 1,4%

Drugie danie:

Białko- 0%
Węglowodany- 5,7%
Tłuszcz- 0%

Kisiel



JADŁOSPIS

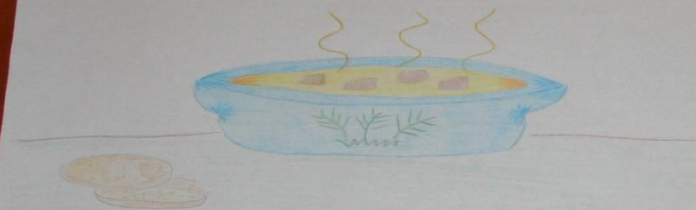
ŚNIADANIE kanapki z szynką i pomidorem, herbata malinowa

ŚNIADANIE jogurt naturalny, jabłko

OBIAD zupa pieczarkowa, kieszonki schabowe w sosie ziemniaczkowym

PODWIECZOREK sałatka, sok

KOLACJA makaron na mleku



JADŁOSPIS

1. ŚNIADANIE - kłuski tarte na mleku, płatki, miód naturalny.

2. ŚNIADANIE - kanapka z masłem, roszkiszem, szynką i serem topionym, herbata.

OBIAD - zurek, kotlet schabowy, ziemniaki, mizeria z kapusty i marchwi, kompot, jabłko.

PODWIECZOREK - jogurt naturalny, ryż z cukrem, kakao.

KOLACJA - solatka z prosa, jajki ziemniaki, pieczywo mieszane, masło, herbata.

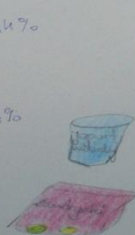


Śniadanie:

Jogurt naturalny (100g)
Białko - 4,7g - 9,4%
Węglowodany - 4,7g - 11%
Tłuszcz - 3,0g - 11,8%

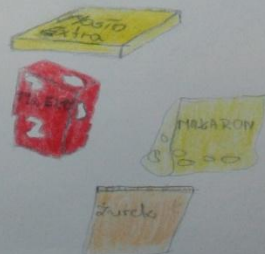
Śmietana drożdżowa (100 ml)
Białko - 10,3g - 4%
Węglowodany - 0,5g - 0,14%

Mleko (100 ml)
Białko - 3g - 6%
Węglowodany - 1,7g - 11%
Tłuszcz - 3,1g - 11,6%



Obiad:

Zupa - zurek (100 ml)
Białko - 0,8 - 1,6%
Węglowodany - 4,8g - 18%
Tłuszcz - 0,4g - 0,6%



Kolacja:

Makaron (100g)
Białko - 1g - 2,1%
Węglowodany - 7,1g - 21%
Tłuszcz - 2,4g - 8,1%
Mleko (100 ml)
Białko - 3g - 6%
Węglowodany - 1,7g - 11%
Tłuszcz - 3,1g - 11,6%
Kandyzanki (100g)
Białko - 0,0g - 0%
Węglowodany - 38,3g - 35,4%
Tłuszcz - 0,0g - 0%



ŚNIADANIE

Orzeka
Chleb
Kasie
Twardon
Herbatka

II ŚNIADANIE

Kanapka:
- masło
- serowa
- serki śmietny
- pomidor
- woda

OBIAD

I Danie - zupa pomidorowa
- ziemni

II Danie:

- ziemniak
- karkas schabowy
- marmelada z ośmiornicami
- sok

PODNECZOREK

Gastka: N - Zetka
Kompot



KOLACJA

- kakao
- ser biały
- masło
- serowa
- bułeczki, chleb
- pomidor
- ogórek



JADŁOSPIS

ŚNIADANIE:

- pieczone z makiem, serem i karmelem, kawa do smaku.

DRUGIE ŚNIADANIE:

- jogurt naturalny, jabłko.

OBIAD:

- Piezka z kurczaka, zupa gulasz, ziemniaki z makiem, kompot z jabłkami

PODNECZOREK:

- Bułki.

KOLACJA

- marmelada z dżemem, herbata.



JADŁOSPIS

1. ŚNIADANIE - Kuchki ławne na mleku plus masło, miod i naturalny.

2. ŚNIADANIE - kanapka z masłem roślinnym, ryżem i serkiem topionym, herbata.

OBIAD - zupa, kielbki smażone, ziemniaki, marmelada z kaparkami, kompot, jabłko.

PODNECZOREK - Jogurt naturalny, napitek z czekoladą, kakao.

KOLACJA - Siatka z serem i serkiem, pieczone marmeladę, masło, herbata.



Śniadanie:

1. Kanapki - 200g
2. Kuchki - 100g
3. Zupa - 100g
4. Karkas - 100g
5. Marmelada - 100g
6. Kompost - 100g
7. Herbata - 100g
8. Kawa - 100g
9. Mielony - 100g
10. Twarog - 100g

Obiad

1. Zupa - 100g
2. Karkas - 100g
3. Mielony - 100g
4. Chleb - 100g
5. Twarog - 100g
6. Mielony - 100g
7. Mielony - 100g
8. Mielony - 100g

Kolacja

1. Kuchki - 100g
2. Mielony - 100g
3. Mielony - 100g
4. Mielony - 100g
5. Mielony - 100g

Deser

1. Jogurt - 100g
2. Mielony - 100g
3. Mielony - 100g
4. Mielony - 100g

Jem zdrowo!

A zatem bajeczne barwy warzyw i owoców to nie tylko radość dla naszych oczu, lecz bogactwo witamin, składników mineralnych i błonnika! Aby być zdrowym, należy codziennie jeść warzywa oraz owoce każdego koloru, bo $5 \times 1 = \text{zdrowie!}$

**Dziękujemy za obejrzenie
prezentacji!!!**

Prezentację przygotowała Klaudia Panas