



ZAKŁAD PODSTAW ŻYWIENIA CZŁOWIEKA

dr inż. Edyta Balejko, dr inż. Anna Bogacka

Przedmiot: *Żywność człowieka*

Ćwiczenie nr 8

Temat: Wskaźniki jakości żywieniowej

1. Rzeczywista wartość odżywcza produktu.
2. Gęstość odżywcza
3. Wskaźniki jakości żywieniowej (INQ, RRR, CFN, NNR)
4. Wskaźniki dotyczące dziennych racji pokarmowych.

Gęstość odżywcza- określa wartość odżywczą produktu (posiłku, dziennej racji pokarmowej) w odniesieniu do jego wartości energetycznej. Gęstość odżywcza produktu jest tym większa, im więcej zawiera on niezbędnych składników odżywczych w jednostce energii.

Miarą gęstości pożywienia jest wskaźnik jakości żywieniowej INQ

Wskaźnik jakości żywieniowej (*Index Nutritional Quality*) wyraża stopień w jakim spożywany produkt pokrywając zapotrzebowanie energetyczne człowieka zaspokaja jednocześnie jego zapotrzebowanie na określony składnik odżywczy.



1. $INQ = 1$ odnosi się do mleka kobiecego
2. składnik o najniższym wskaźniku ogranicza wartość odżywczą danego produktu spożywczego

Wykonanie ćwiczenia

1. Do załączonej tabeli (zał. nr 12) **wypisz 5 produktów, które według Ciebie, są dobrym źródłem: potasu, witaminy D oraz wapnia.**

Uwzględnij wielkości spożywanych przez Ciebie ww. produktów w codziennej diecie.

2. **Oblicz odsetek wartości potasu, wit. D oraz wapnia (w wybranych art. spożywczych) w oparciu o zalecane normy.**

$$[\text{zawartość skł. odżywczego} / \text{zalecane spożycie wg normy}] \times 100\%$$

3. **Oblicz zawartość energii w podanej ilości produktów**

$$\text{Energia} = [\text{zaw. energii w podanej il. produktu} / \text{zalecane wart. energii wg normy}] \times 100\%$$

4. **Oblicz wskaźnik jakości żywieniowej INQ dla wybranych składników odżywczych**

$$\text{INQ} = \text{odsetek wart. skł. odżywczych} / \text{odsetek energii}$$

5. Uzyskane wartości INQ, dostarczają istotnych informacji na temat spożywanego produktu. Określają ilości składnika odżywczego, przypadającego na 1000 kcal. **Interpretując wyniki, wskaż produkty spożywcze, o które warto wzbogacić Twoją dietę.**

Literatura:

1. **Gawęcki J. 2010. Żywnienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu. PWN, Warszawa.**
2. Kunachowicz H., Nadolna I., Przygoda B., Iwanow K. 2005. Tabele składu i wartości odżywczej żywności. PZWL, IŻŻ Warszawa.
3. Kunachowicz H., Przygoda B., Nadolna I., Iwanow K. 2017. Tabele składu i wartości odżywczej żywności. Wyd. PZWL, Warszawa.
4. Szponar L., Wolnicka K., Rychlik E. 2000. Album fotografii produktów i potraw. IŻŻ Warszawa.

Produkty	Ilość [g]	Odsetek wart. skł. odżywczych [%]			Energia [%]	INQ 1	INQ 2	INQ 3
		Wit. D	potas	wapń				