

Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna
w Gorzowie Wlkp.

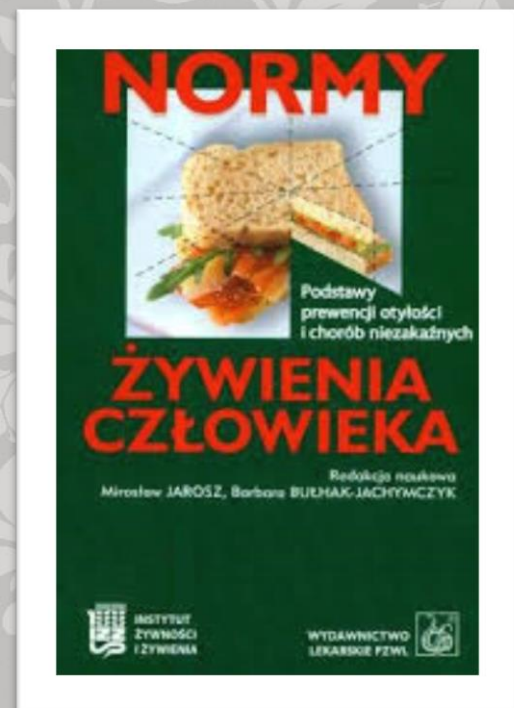
Jakościowe metody oceny sposobu żywienia

Małgorzata Stodolak

Gorzów Wlkp. 15.12.2014 r.

Normy żywienia dla populacji polskiej – nowelizacja, 2014 Reaktor naukowy: Mirosław Jarosz, Barbara Bułhak-Jachymczyk

Przez **prawidłowe żywienie** rozumie się spożywanie takich pokarmów, które dostarczają organizmowi optymalnych ilości energii i zalecanych składników odżywczych we właściwych proporcjach i z odpowiednią częstotliwością.



Zalecenia przy sporządzaniu podstawowych posiłków.

- Należy pamiętać, że każdy posiłek powinien być różnorodny pod względem produktów i składników odżywczych.
- Posiłki podstawowe (I śniadanie, obiad, kolacja) powinny zawierać produkty będące źródłem pełnowartościowego białka (mleko, przetwory mleczne, mięso i jego przetwory, jaja, ryby), węglowodanów złożonych oraz składników mineralnych i witamin.

- Obecnie odchodzi się od modeli racji pokarmowych, a przy planowaniu wyżywienia lub przy ocenie spożycia wykorzystuje się normy na energię i składniki odżywcze.
- Należy pamiętać, że nie tylko niedobory ale także nadmierne spożycie pewnych składników diety i zawierających je produktów, może powodować szkodliwe skutki dla zdrowia, innymi słowy:

WIĘCEJ NIE ZAWSZE OZNACZA LEPIEJ

ZAPOTRZEBOWANIE NA ENERGIĘ DLA OSÓB DOROSŁYCH *

Wartość energetyczna codziennego pożywienia:

Optymalną ilość energii dostarczaną wraz z pożywieniem dla danej osoby dorosłej jest taka ilość, która zrównoważy wszystkie wydatki energetyczne, a więc zapewni zerowy bilans energetyczny.

Według zasad prawidłowego żywienia głównym źródłem energii powinny być:

- **Węglowodany 50-70%** – przede wszystkim złożone (odsetek energii z cukrów prostych nie powinien być wyższy aniżeli 10-12%)
- **Tłuszcze** mogą dostarczać **20-35%** energii
- **Białko – 10-15%** energii

PRAWDŁOWE ŻYWIENIE OZNACZA RÓWNIEŻ ODPOWIEDNIĄ CZĘSTOŚĆ SPOŻYWANIA POSIŁKÓW *

Najlepiej gdy w ciągu dnia spożywanych jest 4-5 posiłków, każdy z dniach powinien dostarczać określoną ilość kalorii (tabela)

Nazwa posiłku	Liczba posiłków	
	4	5
I śniadanie	25-30%	25-30%
II śniadanie	5-10%	5-10%
Obiad	35-40%	35-40%
Podwieczorek		5-10%
Kolacja	25-30%	15-20%

* według Norm Żywienia Instytutu Żywności i Żywienia, 2014 r.

PIRAMIDA ŻYWIENIOWA

W Polsce, podobnie jak w innych krajach, zasady prawidłowego żywienia zostały opracowane w postaci tzw. **Piramidy Zdrowego Żywienia**. Obrazuje ona, jakie grupy produktów spożywczych są dla człowieka najważniejsze, a jakie należy ograniczać.

W zdrowej diecie należy codziennie, w odpowiednich proporcjach, uwzględniać produkty z każdego poziomu Piramidy. Taki sposób żywienia zapewni dowóz odpowiednich ilości wszystkich makro i mikrośkładników niezbędnych do utrzymania dobrego stanu zdrowia.



Piramida Zdrowego Żywienia



Należy tak dobierać produkty z piramidy aby w diecie
były odpowiednie proporcje :

- Białka, tłuszczów i węglowodanów
- Pokrycie norm na kwasy tłuszczowe omego 3, witaminy i składniki mineralne
- Odpowiednia ilość błonnika
- Niewielka ilość nasyconych kwasów tłuszczowych, izomerów trans oraz soli

PODSUMOWUJĄC:

- Rozmaitość spożywanych produktów – należy pamiętać, że nie ma takiego produktu, który zawierałby wszystkie niezbędne składniki odżywczy (jest ich 60) w odpowiedniej ilości i proporcji.
- Stąd też podzielono produkty spożywcze na takie grupy jak:
 - produkty zbożowe, produkty nabiałowe, mięso, ryby, jaja, sery,
 - suche nasiona strączkowe, tłuszcze stanowiące główne źródło energii oraz niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych, warzywa i owoce.

**BEZPIECZEŃSTWO DLA ZDROWIA POLEGA NA TYM, ABY
CODZIENNIE JEŚĆ PRODUKTY Z KAŻDEJ GRUPY**

PODSUMOWUJĄC:

- **Spożywanie ciemnego pieczywa**, które bogate jest w witaminy, składniki mineralne i błonnik pokarmowy. Należy zaznaczyć, że różnice między pieczywem ciemnym i jasnym są bardzo duże pod względem zawartości witamin i składników mineralnych oraz błonnika pokarmowego.
- Proponowane jest **spożywanie codziennie mleka**, które jest zdrowszym źródłem białka. Dobrym źródłem białka są także sery, jogurt, kefir, maślanka.
- **Ryby – zdrowszym źródłem białka niż mięso** - białko ryb jest bardziej lekkostrawne, a jego skład aminokwasowy jest zbliżony do zapotrzebowania człowieka. Tłuszcz rybi zawiera znaczącą ilość nienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3 i omega-6.

PODSUMOWUJĄC:

- **Dużo warzyw i owoców** zapewnia organizmowi wystarczającą ilość witamin, minerałów i błonnika pokarmowego (zalecane jest 5 x dziennie)
- **Ograniczenie spożycia tłuszczów zwierzęcych** i produktów obfitujących w cholesterol
- **Mniej soli** – mniejsze zagrożenie nadciśnieniem tętniczym.

I ŚNIADANIE

Powinno zawierać mleko i jego przetwory.

Zaleca się podawanie płatków zbożowych z mlekiem lub jogurtem, zup mlecznych lub napojów mlecznych.

Kanapki powinny być przygotowane z pieczywa ciemnego i jasnego z dodatkiem masła lub margaryny oraz produktów wysokobiałkowych jak wędliny, sery, jaja lub pasty oraz warzyw i owoców (choćby w niewielkich ilościach).

II ŚNIADANIE

Powinno być lekkim posiłkiem, np. kanapki z dodatkiem białkowym, warzyw, owoc oraz napój.

OBIAD

Powinien być 2-3 daniowy. Spożywanie poszczególnych dań można rozłożyć w czasie. Zupy powinny być przygotowane na wywarach warzywnych lub mięsnych z dodatkiem różnego rodzaju warzyw. Zupy doprawiamy śmietanką lub mlekiem.

Drugie danie powinno składać się z produktu białkowego, (mięso, ryby, jaja) węglowodanów (ziemniaki, kasze) oraz warzyw.

Część warzyw i owoców powinna być podawana w postaci surowej. Najczęściej na deser podawany jest kompot lub świeże owoce.

PODWIECZOREK

Zazwyczaj jest lekkim słodkim posiłkiem węglowodanowym.
Może składać się z owoców, przetworów owocowych, koktajlu.

KOLACJA

Powinna być lekkim posiłkiem, spożytym 2 godziny przed snem. Może składać się z gorącego napoju, kanapek z dodatkiem białkowym i warzywnym, owoców. Szczególnie zalecane są potrawy gotowane lub różnego rodzaju sałatki.

OCENA JAKOŚCIOWA ŻYWIENIA - ZAGADNIENIA PODLEGAJĄCE OCENIE

1. W odniesieniu do **jadłospisów**:

- Czy posiłki objętościowo są dostosowane do potrzeb żywieniowych
- Czy posiłki są atrakcyjne pod względem organoleptycznym i sensorycznym (np. smak, konsystencja, kolorystyka)
- Czy posiłki są estetycznie podawane
- Czy posiłki w ujęciu dekadowym są urozmaicone pod względem składu i zestawienia asortymentowego produktów (wykorzystanie różnych produktów z poszczególnych grup, np. różne typy pieczywa, kasz i płatków śniadaniowych, ziemniaki, różne gatunki mięs, nasiona roślin strączkowych, jaja, ryby, wędliny, różne warzywa i owoce, mleko i jego przetwory pod różnymi postaciami, jakość tłuszczów do smarowania i procesów kulinarnych)
- Czy posiłki uwzględniają sezonowość produktów
- Czy posiłki przygotowywane są z wykorzystaniem różnych technik przyrządzania potraw (np. gotowanie, smażenie, duszenie)

OCENA JAKOŚCIOWA ŻYWIENIA DZIECI W SZKOLE - ZAGADNIENIA PODLEGAJĄCE OCENIE

1. W odniesieniu do **śniadań**:

- Czy śniadania zawierają produkty z grupy mleko i jego przetwory (np. mleko, jogurt, gorące napoje sporządzone z mleka jak np. kawa mleczna, kakao)
- Czy śniadania zawierają produkty z grupy węglowodanów złożonych (produkty zbożowe –pieczywo, musli, kasze, makarony, płatki, ryż)
- Czy śniadania zawierają produkty białkowe (np. wędliny, sery, jaja i ich produkty, różnego rodzaju pasty, w tym rybne)
- Czy śniadania zawierają produkty z grupy warzyw i owoców (np. pomidor, ogórek, jabłko, szczypiorek, rzodkiewka, rzeżucha)
- Jakiego rodzaju tłuszcze są stosowane do smarowania pieczywa (dobrej jakości margaryna, masło)
- Czy do śniadania wydawany jest napój (np. herbata owocowa, napój mleczny).

OCENA JAKOŚCIOWA ŻYWIENIA DZIECI W SZKOLE - ZAGADNIENIA PODLEGAJĄCE OCENIE

1. W odniesieniu do **obiadów**:

- Z ilu dań składają się obiady
- Czy istnieje możliwość rozłożenia spożycia poszczególnych dań w czasie
- Czy obiady zawierają produkty z grupy węglowodanów złożonych (np. ziemniaki, kasze, makarony, ryż, mąka - potrawy mączne)
- Czy obiady zawierają produkty białkowe (np. mięso czerwone, drób, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych)
- Czy obiady zawierają produkty z grupy warzyw i owoców
- Jak często w posiłkach obiadowych występują świeże warzywa i/lub owoce
- Na jakich wywarach przygotowywana jest zupa (jarskich, mięsnych z wyłączeniem kości)
- Czym doprawiana jest zupa (np. śmietaną, mlekiem, kefirem)
- Czym doprawiane są surówki, sałatki

OCENA JAKOŚCIOWA ŻYWIENIA DZIECI W SZKOLE - ZAGADNIENIA PODLEGAJĄCE OCENIE

1. W odniesieniu do **obiadów**:

- Ile razy w ciągu dekady podawane są dania mączne
- Ile razy w ciągu dekady podawane są dania mięsne
- Ile razy w ciągu dekady podawane są dania na słodko
- W jaki sposób zestawiane są dania obiadowe (czy produkty wchodzące w skład danej grupy powielane są w poszczególnych daniach tego samego obiadu? (np. ziemniaki w zupie i ziemniaki puree do drugiego dania, kiszonki – zupa kapuśniak i surówka z ogórka kiszzonego)
- Czy do obiadu wydawane są napoje (np. kompoty, herbaty owocowe)
- Co stanowi deser (np. owoc, deser mleczny, kompot)
- Czy do wyprodukowania dań obiadowych stosuje się wzmacniacze smaku, w jakich ilościach
- Czy potrawy nie są przesalane

PRZYKŁAD PRAWIDŁOWEGO JADŁOSPISU

Śniadanie: Herbata z mlekiem, Pieczywo razowe, Bułka, Margaryna, Wędlina drobiowa, Pomidor, Zupa mleczna

II śniadanie: Pieczywo razowe, pasta jajeczna ze szczypiorkiem i rzodkiewką, napój owocowy

Obiad: Barszcz czerwony z fasolą, Ryba duszona w jarzynach, Ziemniaki, Surówka z marchwi, jabłka i chrzanu, kompot

Kolacja: Herbata, Pieczywo razowe, Bułka, Masło, Wędlina, Pasta twarogowa, Papryka

PRZYKŁAD NIEPRAWIDŁOWEGO JADŁOSPISU

Śniadanie: Herbata, Pieczywo, Masło, Miód, Dżem

Obiad: Zupa ziemniaczana, Kotlet wieprzowy, Kapusta zasmażana, Ziemniaki

Kolacja: Herbata, Pieczywo, Masło, Wędlina

RÓŻNICE W ZAWARTOŚCI KCAL I NKT W DIECIE

Produkt	Kcal	NKT, g	Produkt	Kcal	NKT, g
Mleko 0,5% 500 ml	175	1,6	Mleko 2% 500 ml	250	6
Ser biały półtłusty, 80 g	95	2,2	Ser biały półtłusty 80 g	155	5
Margaryna miękka 15g	45	1,8	Masło 15 g	107	7,5
Olej rzepakowy 15 ml	15	1,1	Smalec 15 g	15	6,5
Chuda wołowina 100 g	180	3,5	Schab 100 g	316	8
Chuda szynka 50 g	60	1,5	Baleron 50 g	148	3,5
SUMA	510	11,7	SUMA	991	36,5

* według Norm Żywienia Instytutu Żywności i Żywienia, 2014 r.

NORMY NA ENERGIĘ DLA KOBIET I MĘŻCZYŹN, USTALONE NA POZIOMIE ŚREDNIEGO ZAPOTRZEBOWANIA ENERGETYCZNEGO

Kobiety Grupa / Wiek	Masa ciała	Aktywność fizyczna mała	Mężczyźni Grupa / Wiek	Masa ciała	Aktywność fizyczna mała
19-30	50	1750	19-30	50	2000
	80	2350		80	2700
31-50	50	1750	31-50	50	2000
	80	2100		80	2450
51-65	50	1700	51-65	50	1800
	80	2000		80	2200
66-75	50	1550	66-75	50	1600
	80	1900		80	2100
>75	50	1500	>75	50	1500
	80	1850		80	2000

* według Norm Żywienia Instytutu Żywności i Żywienia, 2014 r.



Dziękuję za uwagę.