



**LUBELSKI
PAŃSTWOWY WOJEWÓDZKI
INSPEKTOR SANITARNY
W LUBLINIE**

Lublin, dnia 8 sierpnia 2013r.

20-708 Lublin, ul. Pielęgniarek 6
tel. (0-81) 743-42-72 do 75, fax. (0-81) 743-46-86
wsse.lublin@pis.gov.pl, <http://wsse.lublin.pis.gov.pl>

DNS-HŻ.9020.15.2.2013AD

**Specjalny Ośrodek
Szkolno-Wychowawczy Nr 1
w Lublinie**

12.08.2013

WPLYNEŁO
L.dz. 546 Podpis *Kmiec*

**Specjalny Ośrodek
Szkolno – Wychowawczy nr 1
ul. Spółdzielczości Pracy 65
20-147 Lublin**

Lubelski Państwowy Wojewódzki Inspektor Sanitarny w Lublinie przedstawia ocenę sposobu żywienia podopiecznych Specjalnego Ośrodka Szkolno – Wychowawczego nr 1 w Lublinie przy ul. Spółdzielczości Pracy 65, dokonanej na podstawie jadłospisu opracowanego i realizowanego w ww. zakładzie w okresie od 4 czerwca 2013r. do 13 czerwca 2013r. Jadłospis został pobrany do analizy i oceny podczas kontroli sanitarnej przeprowadzonej w ww. zakładzie dnia 13.06.2013r. Oceny sposobu żywienia dokonano metodą jakościową, której celem jest dostarczenie informacji o jakości żywienia badanej populacji pod względem m.in.: ilości spożywanych posiłków w ciągu dnia, częstotliwości spożywania posiłków, rodzaju spożywanych posiłków, sposobu przygotowania posiłków. W analizie zastosowano punktową ocenę jadłospisu wg Starzyńskiej. Ocenie poddano elementy znacząco wpływające na prawidłowość zaplanowanych i zrealizowanych racji pokarmowych, które zostały wycenione w postaci punktów. Po zsumowaniu, ogólną liczbę punktów: 22 porównano ze skalą ocen. Na tej podstawie wnioskuje się, że jadłospis otrzymał ocenę - dostateczną, co oznacza, że stwierdzono pewne błędy, które można wyeliminować.

W przedmiotowym obiekcie prowadzi się całodzienne żywienie dzieci i młodzieży w przedziale wiekowym 16-23 lata. W dniu kontroli ustalono, że obecnie produkuje się około 195 posiłków obiadowych oraz 100 śniadań i 100 kolacji. Posiłki przygotowywane są dla dzieci i młodzieży uczęszczających do szkoły oraz mieszkających w internacie. Posiłki ilości 3 dziennie wydawane są zasadniczo o stałych porach w ciągu dnia.

Ocena jadłospisu dekadowego opracowanego na okres od 04.06.2013r. do 13.06.2013r. i realizowanego w Specjalnym Ośrodku Szkolno – Wychowawczym w Lublinie przy ul. Spółdzielczości Pracy 65 przedstawia się następująco:

1. Negatywnie oceniono podawanie tylko 3 posiłków w ciągu dnia (śniadania, obiady i kolacje). Optymalna liczba posiłków dla dzieci i młodzieży w wieku szkolnym to 4-5 posiłków dziennie, spożywanych o stałych porach.
2. Oceniając posiłki śniadaniowe i kolacje należy stwierdzić, że układane są w sposób zróżnicowany, sporządzane z różnego rodzaju pieczywa (pszenne, razowe) z dodatkiem warzyw sezonowych, serów, wędlin, jaj. Siedem razy w ocenianej dekadzie na śniadanie podawana była zupa mleczna (kasza manna, ryż, płatki owsiane, makaron - na mleku.), z wyjątkiem trzech dni, tj. : 08.06.2013r., 09.06.2013r., 10.06.2013r. W te dni zamiast herbaty należało podać do picia napój mleczny, np. kubek mleka lub kakao.

Posiłki śniadaniowe i kolacje zawierają różnorodne dodatki białkowe: wędliny, sery (topione, serek wiejski, twaróg ze szczypiorkiem i śmietaną, serki homogenizowane, ser żółty), pasty jajeczne, pasty rybne – co oceniono jako pozytywny aspekt sposobu żywienia. Zasadniczo w posiłkach śniadaniowych i kolacjach uwzględniono dodatek warzyw sezonowych z wyjątkiem śniadania w dniu 07.06.2013r. i kolacji w dniach 04.06.2013r. oraz 06.06.2013r. Niemniej jednak należy zwrócić uwagę na zbyt duży udział sera topionego w posiłkach śniadaniowych i kolacjach (serek w rożkach lub w plastrach podawany był łącznie w czterech posiłkach) przy zbyt małym udziale sera żółtego (podawany był tylko jeden raz dnia 07.06.2013r. Należy pamiętać, że ser żółty jest produktem o większej wartości odżywczej niż ser topiony, który to zawiera zazwyczaj dużą ilość fosforanów dodawanych w czasie procesu produkcji. Natomiast nadmiar fosforu w diecie może mieć niekorzystny wpływ na przyswajanie innych składników mineralnych takich jak wapnia, żelaza, miedzi, magnezu i cynku.

3. Zestawy obiadowe są trzydaniowe (zupa, drugie danie i kompot przygotowywany z mrożonych owoców lub napój przygotowywany z gotowych syropów). Posiłki obiadowe charakteryzują się dość dużym urozmaicheniem. Zasadniczo zupy produkowane są z dodatkiem różnorodnych warzyw (zupa ogórkowa, pomidorowa, kapuśniak, żurek, botwinka, pieczarkowa) i owoców – zupa owocowa. Niemniej jednak negatywnie oceniono: serwowanie zupy ogórkowej dwa razy w ciągu analizowanej dekady, tj. w dniu 07.06.2013r. i 08.06.2013r.; brak dodatku do zup różnorodnych produktów zbożowych typu kasze, ryż (zupy podawane głównie z makaronem) oraz brak dodatku do

zup nasion roślin strączkowych (np. fasoli, grochu). Raz w ciągu ocenianej dekady podano zupę z dodatkiem pełnowartościowego białka pochodzenia zwierzęcego (botwinka z jajkiem w dniu 12.06.2013r.). **Drugie dania** zawierają dodatek różnorodnych warzyw sezonowych w postaci surówek i sałatek, będących źródłem składników mineralnych, witamin i błonnika pokarmowego oraz różnorodnych produktów będących źródłem pełnowartościowego białka pochodzenia zwierzęcego (filet drobiowy, kotlety schabowe, mielone, steki, potrawka drobiowa). Natomiast negatywnie oceniono brak ryby w posiłku obiadowym oraz podawanie wyłącznie ziemniaków do drugiego dania, przy braku innych produktów będących źródłem węglowodanów złożonych – kasze, ryż, makarony. Pozytywnym aspektem żywienia jest podawanie kompotu przygotowanego w oparciu o mrożone owoce (cztery razy w dekadzie). Przygotowywanie napojów z gotowych syropów nie jest korzystnym aspektem żywienia, z uwagi na fakt, że syropy takie często zawierają w swoim składzie dodatek dużej ilości cukru, substancji wykazujących właściwości słodzące, barwników czy syntetycznych aromatów).

4. Negatywnie oceniono brak dodatku owoców w dziennych racjach pokarmowych.
5. Negatywnie oceniono brak potraw z dodatkiem nasion roślin strączkowych – np. fasola, groch, soja, soczewica.

Mając za podstawę wytyczne Instytutu Żywności i Żywienia 2008r. „Zasady prawidłowego żywienia dzieci i młodzieży oraz wskazówki dotyczące zdrowego stylu życia” pod red. prof. dr hab. n. med. Mirosława Jarosza należałoby:

1. Zwiększyć ilość spożywanych posiłków w ciągu dnia do 4-5, gdyż zgodnie z wytycznymi IŻŻ, optymalna liczba posiłków dla dzieci i młodzieży w wieku szkolnym to 4-5 posiłków dziennie, spożywanych o stałych porach. Prawidłowy rozkład posiłków w ciągu doby ma korzystny wpływ na metabolizm węglowodanów (zwłaszcza poziom glukozy we krwi), metabolizm tłuszczów, masę ciała i zawartość tkanki tłuszczowej.
2. Zmniejszyć udział sera topionego w posiłkach śniadaniowych i kolacjach na rzecz innych serów (twarogowych, podpuszczkowych), które dostarczają większej ilości pełnowartościowego białka, wapnia oraz witamin z grupy B.
3. Zapewnić dobrej jakości napoje podawane do posiłków śniadaniowych i kolacji. Herbatę zastąpić napojami mlecznymi (zawłaszcza w dniach, gdy nie jest podawana zupa mleczna),

herbatkami owocowymi lub sokami. Ograniczyć podawanie napojów z gotowych syropów, na rzecz kompotów przygotowywanych w oparciu o mrożone owoce.

4. Wprowadzić posiłki zawierające nasiona roślin strączkowych (typu fasola, groch, soja soczewica, ciecierzycy) jako dodatek do zup i drugih dań. Rośliny strączkowe są źródłem węglowodanów złożonych, a także witamin z grupy B oraz składników mineralnych takich jak: żelazo, fosfor i wapń.

5. Oprócz lub zamiast ziemniaków wprowadzić inne produkty będące źródłem węglowodanów złożonych – kasze (gryczana, jaglana, pęczak), ryż. Można również stosować takie produkty jako dodatek do zup. Produkty zbożowe oprócz węglowodanów złożonych dostarczają również białka roślinnego, wielu cennych witamin (z grupy B oraz witaminę E), składników mineralnych (żelazo, miedź, magnez, cynk, potas, fosfor) oraz błonnika pokarmowego.

6. Co najmniej raz w tygodniu podawać do obiadu ryby, zwłaszcza morskie, które są źródłem korzystnych dla zdrowia niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT) omega 3, łatwo przyswajalnego pełnowartościowego białka, oraz składników mineralnych (jodu, fluoru).

Należy pamiętać, że żywienie dzieci i młodzieży powinno zapewnić prawidłowy rozwój fizyczny i umysłowy a jednocześnie powinno zapobiegać rozwojowi chorób wieku dziecięcego i zmniejszać ryzyko rozwoju chorób dietozależnych w późniejszych fazach życia. Cele te spełnia zbilansowana dieta, czyli taka, która dostarcza rozwijającym się organizmom zgodnie z wiekiem płcią i aktywnością fizyczną dostateczne ilości energii i wszystkich niezbędnych składników odżywczych.

Lubelski Państwowy Wojewódzki Inspektor Sanitarny w Lublinie przedstawia poniżej wytyczne Instytutu Żywności i Żywienia z 2008r.: „Zasady prawidłowego żywienia dzieci i młodzieży oraz wskazówki dotyczące zdrowego stylu życia” pod red. prof. dr hab. n. med. Mirosława Jarosza, które należy uwzględniać w planowaniu jadłospisów:

1. Bardzo ważne dla zdrowia jest uwzględnienie warzyw i owoców w każdym posiłku. W diecie należy uwzględnić zarówno różnorodne warzywa (m.in. sałata, brokuły, szpinak,

marchew, pomidory), jak i obecność – świeżych, mrożonych lub suszonych owoców oraz w mniejszej ilości – soków. Warzywa i owoce dostarczają składników mineralnych i witamin oraz fitonoidów, są też głównym źródłem witamin antyoksydacyjnych (C, E, karotenów) mających działanie przeciwmiażdżycowe i przeciwnowotworowe oraz błonnika pokarmowego regulującego czynności przewodu pokarmowego. Warzywa i owoce powinny być spożywane kilka razy dziennie w ramach głównych posiłków oraz pojedania między posiłkami (co najmniej 5 porcji dziennie).

2. Spożycie mleka i produktów mlecznych, będących źródłem łatwo przyswajalnego wapnia i witamin z grupy B powinno wynosić od 2 do 4 porcji tych produktów dziennie. Mleko i jego przetwory są najważniejszym źródłem wapnia w diecie, który jest niezbędny do budowy zdrowych kości i zębów. Mleko zawiera również witaminy A, D, B₂, i jest źródłem białka o najwyższej jakości. Uczniowie powinni wypijać 3-4 szklanki mleka dziennie, lub część mleka zastępować produktami mlecznymi takimi jak jogurt, kefiry, maślanka lub serami twarogowymi lub podpuszczkowymi żółtymi czy pleśniowymi.

3. Należy planować jadłospisy w sposób zapewniający obecność pełnowartościowego białka (mięso, sery, jaja, wędliny) w każdym posiłku.

4. Należy również zwracać uwagę na odpowiedni dobór barw produktów i potraw, z których składa się posiłek. Stwierdzono, że odpowiednio zestawiony pod względem kolorystycznym posiłek może zawierać wszystkie potrzebne składniki odżywcze. Kolorowe, przyciągające wzrok potrawy pobudzają apetyt, co jest istotne zwłaszcza w przypadku dzieci.

Jadłospis powinien być tak ułożony, aby zapewniać pokrycie zapotrzebowania na energię i wszystkie niezbędne składniki pokarmowe.

Sporządzając posiłki należy pamiętać, aby każdy z nich był możliwie różnorodny pod względem zawartości produktów i składników odżywczych.

Posiłki podstawowe: I śniadanie, obiad, kolacja powinny przede wszystkim zawierać:

- produkty będące źródłem pełnowartościowego białka (mleko, produkty mleczne, mięso i jego przetwory, jaja, ryby),
- węglowodany złożone, pochodzące głównie z przetworów zbożowych,

- w świetle aktualnych badań naukowych głównym źródłem kalorii w diecie powinny być produkty zbożowe, warzywa, owoce, odtłuszczone mleko i jego przetwory, chude mięsa, ryby i drób.

Śniadanie

Powinno być obfite, dostarczając osobom żywionym przede wszystkim białka (np. sery, kefir, twaróg). Zaleca się podawanie musli z mlekiem, zup mlecznych, lub gorących napojów sporządzonych z dodatkiem mleka. Do napojów powinno się spożywać kanapki z urozmaiconego asortymentowo pieczywa z masłem - dla dzieci, margaryną dla młodzieży i dorosłych, dodatkiem produktów wysokobiałkowych pochodzenia zwierzęcego (wędliny, sery, jaja, różnego rodzaju pasty) oraz warzywno – owocowych (pomidor, ogórek, jabłko, szczypior, rzodkiewka).

II śniadanie

Powinno składać się z kanapki oraz napoju, najlepiej soku. Przy ich przygotowaniu należy uwzględnić kilka istotnych zasad. Należy zmieniać rodzaj pieczywa i dodatki. Dodatki do kanapek powinny być również różnorodne: sery, pasztety, twarogi, pasty, ryby wędzone, jaja oraz warzywa sezonowe, które dostarczają witamin i składników mineralnych (np. pomidor, sałata, kiszony ogórek). Należy pamiętać również o dodatkach w postaci owoców.

Obiad

Powinien być 3 - daniowy, niekiedy spożywanie poszczególnych dań może być rozłożone w czasie. W obiedzie istotną rolę odgrywają zupy. Powinny być przygotowywane na wywarach jarskich lub mięsnych z dodatkiem głównego składnika, który nadaje zupie charakterystyczny smak. Zupy najlepiej podprawiać masłem, mąką, śmietaną lub mlekiem a wyjątkowych przypadkach zasmażką. Największą wartość posiadają zupy o dużej ilości warzyw. Drugie danie powinno składać się z produktu białkowego, najlepiej pochodzenia zwierzęcego (mięso, ryby, ser, jaja, drób), produktu węglowodanowego-ziemniaki, kasze, makaron oraz dodatków warzywnych i owocowych, najlepiej w postaci surowej.

Dobrym i prostym deserem jest kompot lub porcja owoców.

Podwieczorek

Jest zazwyczaj lekkim posiłkiem węglowodanowym. Często bywa posiłkiem słodkim. Może składać się z owoców lub przetworów owocowych, lecz także z ciasta, koktajlu mlecznego lub mlecznych napojów fermentowanych, musów, galaretek, budyniów.

Kolacja

Powinna być posiłkiem lekkim, spożytym na około 2 godziny przed snem. Powinna składać się z gorącego napoju, pieczywa mieszanego z dodatkiem białkowym i owocowo-warzywnym. Szczególnie zalecane są lekkie posiłki gotowane np. ryż z jabłkami, omlet, różnego rodzaju sałatki z sera lub wędlin z warzywami. Na kolację można też w zależności od upodobań podawać ponadto napoje mleczne, a także owoce.

Generalnie zaleca się, aby posiłki te nie były zbyt obfite i ciężkostrawne, lecz lekkie, spożywane regularnie.

LUBELSKI PAŃSTWOWY WOJEWÓDZKI
INSPEKTOR SANITARNY
w Lublinie
lek. med. Mirosław Starzyński

Załącznik:

1. ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA DZIECI I MŁODZIEŻY W WIEKU SZKOLNYM
(Instytutu Żywności i Żywienia 2009)

ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA DZIECI I MŁODZIEŻY W WIEKU SZKOLNYM

(Instytutu Żywności i Żywienia 2009)

1. Jedz codziennie różne produkty z każdej grupy uwzględnionej w piramidzie.
2. Bądź codziennie aktywny fizycznie - ruch korzystnie wpływa na sprawność i prawidłową sylwetkę.
3. Źródłem energii w twojej diecie powinny być głównie produkty znajdujące się w podstawie piramidy (na dole).
4. Spożywaj codziennie przynajmniej 3-4 porcje mleka lub produktów mlecznych takich jak jogurty, kefiry, maślanka, sery.
5. Jedz codziennie 2 porcje produktów z grupy – mięso, ryby, jaja. Uwzględniaj też nasiona roślin strączkowych.
6. Każdy posiłek powinien zawierać warzywa lub owoce.
7. Ograniczaj spożycie tłuszczów, w szczególności zwierzęcych.
8. Ograniczaj spożycie cukru, słodczy, słodkich napojów.
9. Ograniczaj spożycie słonych produktów, odstaw solniczkę.
10. Pij codziennie odpowiednią ilość wody.