

**PAŃSTWOWY POWIATOWY  
INSPEKTOR SANITARNY  
W WODZISŁAWIU ŚLĄSKIM**

ul. BOGUMIŃSKA 3  
44-300 WODZISŁAW ŚLĄSKI  
[sekretariat@psse.wodzislaw.pl](mailto:sekretariat@psse.wodzislaw.pl)

tel. 32 456-38-10, 32 456-38-11  
fax. 32 455-15-96  
[hzz@psse.wodzislaw.pl](mailto:hzz@psse.wodzislaw.pl)

Wodzisław Śl., 07.12.2021r.

NS/HZZ-462-1775-~~1864~~ /2021

Publiczny Żłobek Nr 1  
ul. Wrzosowa 14  
44-335 Jastrzebie-Zdrój

Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Wodzisławiu Śląskim przesyła ocenę jakości i sposobu żywienia dzieci w w/w obiekcie od 11.10.2021r. do 22.10.2021r. Oceny dokonano na podstawie analizy jadłospisów i obliczeń teoretycznych opartych na danych magazynowych \raportach. W opracowaniu danych wykorzystano program Dieta 6d działający w oparciu o „Tabele wartości odżywczej produktów spożywczych i potraw” na prawach autorskich Instytutu Żywności i Żywienia, Samodzielna Pracownia Epidemiologii i Norm Żywienia- Warszawa 2018. (Obecnie Instytutu Żywności i Żywienia został włączony do struktur Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego – Państwowego Zakładu Higieny (NIZP-PZH)).

Do obliczeń porównawczych przyjęto zapotrzebowanie na energię dla dzieci w wieku 1-3 lata (1000 kcal) o umiarkowanej aktywności fizycznej, a określone na podstawie: „Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie”, wydane przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny, Warszawa 2020.

Sporządzono analizę jadłospisów z 10 dni w oparciu o Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016 (Dz.U. z 2016r. poz. 1154). Do oceny wykorzystano Poradnik „Żywienie dzieci w żłobkach”. Praktyczne wprowadzenie do aktualnych norm i zaleceń, pod red. Stowarzyszenie „Zdrowe Pokolenia” Magdalena Sot-Szewczyk, Agnieszka Rejer-Mellin (Warszawa 2018).

Posiłki w żłobku powinny dostarczać 70% – 75% całodziennego zapotrzebowania dziecka na energię i składniki pokarmowe. Zatem wyniki odniesiono do 70% – 75% normy dla wartości kalorycznej i składników pokarmowych.

Z oryginału  
14.12.2021r.  
DYREKTOR  
Publicznego Żłobka nr 1  
w Jastrzebie-Zdroju  
*[Podpis]*

## Zestawienie otrzymanych wyników:

- Średnia wartość kaloryczna ustalona na podstawie danych z dekady tj. od 11.10.2021r. do 22.10.2021r. dla żywienia częściowego w żłobku

Wartość energetyczna (kcal)				
całodziennego wyżywienia	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
770	256	107	293	114

- Procentowy udział energii (z dekady):
  - z białka 15,7
  - z tłuszczu 35,3
  - z węglowodanów 47,1
  - z błonnika 1,9
- Porównanie średniej wartości kalorycznej i zawartości składników pokarmowych na podstawie danych z dekady dla żywienia częściowego w przedszkolu

	Kalorie (kcal)	Białko (g)		Tłuszcz (g)	Węglowodany (g)	Wapń (mg) (RDA)	Żelazo (mg) (RDA)	Witamina C (mg) (RDA)	Sód (mg) (AI)
		Ogółem (RDA)	Zwierzęce						
Wartości otrzymane	770	30,3	20,7	30,3	98,0	474	3,8	57,0	865
Wartości zalecane (75% normy)	750	11,0	powinno stanowić 60% białka ogółem	29,2-33,3	78,4-113,8	525	5,2	30,0	563 wystarczające spożycie
Wartości zalecane (70% normy)	700	10,0	powinno stanowić 60% białka ogółem	27,2-31,0	84,0-121,9	490	4,9	28,0	525 wystarczające spożycie

Obliczenia teoretyczne wykazują, iż całodienne zapotrzebowanie organizmu dziecka na energię (biorąc pod uwagę I śniadanie, II śniadanie, obiad, podwieczorek) dla normy 1000 kcal zabezpieczone jest w około 77% (770 kcal). Otrzymany wynik nieznacznie odbiega od wartości zalecanych 700-750 kcal i można go uznać za prawidłowy. Średnie rozplanowanie energii (kcal) przy 4 posiłkach w ciągu dnia powinno wynosić: pierwsze śniadanie 25 %, obiad 35%, podwieczorek 15%, kolacja 25%, natomiast przy podziale na 5 posiłków rozkład energii powinien wynosić: pierwsze śniadanie 25%, drugie śniadanie 10%, obiad 30%, podwieczorek 10%, kolacja 25%. Obliczona średnia wartość energetyczna dla I śniadania wynosi ok. 26,0%, dla II śniadania ok 11%, dla obiadów 29,0%, a dla podwieczorków ok. 11,0%. Wartości procentowe udziału śniadań, obiadów i podwieczorków nieznacznie odbiegają od wartości zalecanych i można je również uznać za prawidłowe.

Wzrost i Ciężar ciała  
z oryginałem  
14.12.2021r.

DYREKTOR  
Zespołu Szkół nr 11  
w miejscowości  
Miejscowość  
Data

Zgodnie z zasadami racjonalnego żywienia dla dzieci w wieku 1-3 lat udział energii z białka powinien wynosić 10–20%, z tłuszczu 35%–40%, natomiast z węglowodanów przyjmuje się udział 45–65%, natomiast z błonnika przyjmuje się udział 2% (obecnie uważa się, że błonnik częściowo jest wykorzystany przez człowieka jako źródło energii, dlatego przyjęto jego wartość energetyczną równą 2kcal/1g). Uzyskane procenty udziału białka i węglowodanów i tłuszczu w diecie mieszczą się w wartościach zalecanych.

Przedstawione jadłospisy zawierały bogate i zróżnicowane źródło warzyw i owoców, które starano się uwzględnić w każdym posiłku. W diecie uwzględniono również porcję ryby w każdym tygodniu ocenianej dekady. Ograniczono smażenie do dwóch razy w tygodniu, wprowadzając potrawy duszone, pieczone, a przygotowane napoje nie zawierały więcej niż 10g cukrów w 250 ml (kubku, szklanki). W diecie uwzględniono różnorodne produkty węglowodanowe, w tym z pełnego przemiału np. kasza gryczana, kasza jaglana (Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016 (Dz.U. z 2016r. poz. 1154).

Poziom witaminy C w pełni zaspokaja dzienne zapotrzebowanie, poziom wapnia bardzo nieznacznie odbiega od wartości zalecanej i jak najbardziej można uznać jego poziom za prawidłowy, tym bardziej, że w żłobku starano się dziennie podać co najmniej dwie porcje mleka i przetworów mlecznych. Należy natomiast zwrócić uwagę na zawartość żelaza w diecie i podczas planowania jadłospisów pamiętać, że jego dużą zawartość posiadają przede wszystkim podroby, a zwłaszcza wątróbka, natka pietruszki, suche nasiona roślin strączkowych, a także mięso, jaja.

Zgodnie z obowiązującymi normami zaleca się ograniczenie spożycia soli kuchennej, czyli NaCl do 5g dziennie dla osoby dorosłej. W przypadku dzieci zaleca się, żeby zawartość sodu (soli) w diecie była relatywnie mniejsza w takim stopniu, w jakim mniejsze jest ich zapotrzebowanie na energię. W analizowanych raportach zawartość soli wynosi około 2,2g/osobę/dzień, natomiast wystarczające spożycie sodu w przeliczeniu na sól dla dzieci 1-3 lat wynosi około 1,9g na dzień i nie powinno przekroczyć 3,5 g na dzień. Zatem uzyskany poziom zawartości soli świadczy o tym, że zaplanowano ograniczenie dodatku NaCl.

Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Wodzisławiu Śląskim prosi o poinformowanie o działaniach podjętych w związku z powyższymi ustaleniami.

Otrzymują:

1. adresat
2. a/a.

Do wiadomości:

1. Urząd Miasta Jastrzębie-Zdrój  
Wydział Edukacji  
al. Józefa Piłsudskiego 60  
44-335 Jastrzębie-Zdrój

14.12.2021r.

DYREKTOR  
Publicznego Żłobka nr 2  
w Jastrzębiu-Zdroju  
mgr Danuta Duda

PAŃSTWOWY POWIATOWY  
INSPEKTOR SANITARNY  
w Wodzisławiu Śląskim

*[Signature]*

