

17. 01. 2024

WPLYNEŁO DNIA

09.01.2024

Duda

znak

podpis

PAŃSTWOWY POWIATOWY
INSPEKTOR SANITARNY
W WODZISŁAWIU ŚLĄSKIM

ul. Bogumińska 3
44-300 Wodzisław Śląski
tel. 32/4563810, 32/4563811, 32/4563812

www.gov.pl/web/psse-wodzislaw-slaski
e-mail: psse.wodzislawslaski@sanepid.gov.pl

Wodzisław Śląski, 10.01.2024r.

NS/HŻŻ.9011.49. 6468 .2023/2024

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

Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Wodzisławiu Śląskim przesyła ocenę jakości i sposobu żywienia dzieci w w/w obiekcie od 20.11.2023r. do 01.12.2023r. Oceny dokonano na podstawie analizy jadłospisów i obliczeń teoretycznych opartych na danych magazynowych/raportach oraz na podstawie wyników laboratoryjnych próbek pobranych w dniu 30.11.2023r..

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.

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.

Zestawienie otrzymanych wyników:

- Średnia wartość kaloryczna ustalona na podstawie danych z dekady tj. od 20.11.2023r. do 01.12.2023r.

| całodziennego wyżywienia | Wartość energetyczna (kcal) | | | |
|-----------------------------|-----------------------------|--------------|-------|--------------|
| | I śniadanie | II śniadanie | obiad | podwieczorek |
| 807 | 280 | 120 | 299 | 108 |

- Procentowy udział energii (z dekady):
- z białka **16,4**
 - z tłuszczu **32,1**
 - z węglowodanów **49,5**
 - z błonnika **2,0**
- Porównanie średniej wartości kalorycznej i zawartości składników pokarmowych na podstawie danych z dekady

| | Kalorie (kcal) | Białko (g) | | Tłuszcz (g) | Węglowodany (g) (RI) | Wapń (mg) (RDA) | Żelazo (mg) (RDA) | Witamina C (mg) (RDA) | Sód (mg) (AI) |
|--|----------------|------------|------------------------------------|-------------|----------------------|-----------------|-------------------|-----------------------|-------------------------------|
| | | Ogółem | Zwierzęce | | | | | | |
| Wartości otrzymane (obliczenia teoretyczne na podstawie danych magazynowych) | 807 | 32,7 | 22,9 | 29,0 | 108 | 560 | 4,3 | 72,0 | 801 |
| Wartości zalecane (70% normy) | 700 | 17,5-35 | powinno stanowić 60% białka ogółem | 27,2-31,1 | 79-114 | 490 | 4,9 | 28,0 | 525 wystarczające spożycie |
| Wartości zalecane (75% normy) | 750 | 18,7-37,5 | powinno stanowić 60% białka ogółem | 29,2-33,4 | 85-122 | 525 | 5,2 | 30,0 | 563 wystarczające spożycie |

- Porównanie wartości kalorycznej i zawartości składników pokarmowych oznaczonych laboratoryjnie i teoretycznie na podstawie posiłku obiadowego pobranego do badań w dniu 30.11.2023r.

| | Kalorie (kcal) | Białko ogółem (g) | Tłuszcz (g) | Węglowodany (g) | Sól (g) |
|---|----------------|-------------------|-------------|-----------------|---------|
| posiłek obiadowy –oznaczenie laboratoryjne | 266 | 17,5 | 8,2 | 30,6 | 1,1 |
| posiłek obiadowy –obliczenia teoretyczne na podstawie danych magazynowych | 296 | 15,9 | 9,8 | 37,7 | 1,2 |
| Wartości zalecane dla posiłku obiadowego (30% normy) | 300 | 8,0-15,0 | 11,7-13,3 | 34,0-49,0 | |
| Wartości zalecane dla posiłku obiadowego (35% normy) | 350 | 9,0-18,0 | 13,6-15,5 | 40,0-57,0 | |

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 80% (807 kcal). Otrzymany wynik nieznacznie odbiega od wartości zalecanych 700-750 kcal i można go uznać za prawidłowy. Warto nadmienić, że w przedszkolu wprowadzono dodatkowo II śniadanie, które dostarcza ok. 12% zapotrzebowania energetycznego.

Średnie rozplanowanie energii (kcal) przy 5 posiłkach w ciągu dnia powinno wynosić: pierwsze śniadanie 25%, drugie śniadanie 10%, obiad 30%, podwieczorek 10%, kolacja 25%. Obliczona średnia wartość energetyczna dla I śniadań wynosi ok. 28,0%, dla II śniadania ok. 12%, dla obiadów ok. 30,0%, a dla podwieczorków 11,0%. Otrzymana wartość procentowa udziału śniadań, obiadów i podwieczorków oscyluje blisko wartości zalecanych.

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%. Uzyskany procent udziału tłuszczu odbiega od zalecanego zakresu. Należy pamiętać, że dla dzieci w wieku 1-3 oraz 4-6 lat udział energetyczny tłuszczu jest nieco większy, aby pokrywać wydatek energetyczny związany z intensywnym wzrostem dziecka. Bardzo ważna jest podaż odpowiedniej jakości tłuszczu, zwłaszcza długołańcuchowych wielonienasyconych kwasów tłuszczowych.

Obliczona zawartość wapnia oraz witaminy C w pełni zaspokaja zapotrzebowanie dla dzieci w wieku 1-3 lat, natomiast zawartość żelaza odbiega od wartości zalecanych. Należy pamiętać, że najlepszym źródłem żelaza w diecie jest: mięso, jaja, wątróbka i warzywa, z czego należy pamiętać, że żelazo występujące w mięsie jest lepiej przyswajalne przez organizm niż żelazo zawarte w produktach roślinnych.

Przygotowane posiłki zawierały bogate i różnorodne źródło warzyw i owoców. Ograniczono smażenie, wprowadzając posiłki pieczone, gotowane i duszone. W diecie uwzględniono produkty zbożowe pełnoziarniste oraz urozmaicono posiłki nasionami roślin strączkowych i produktami będącymi źródłem wapnia.

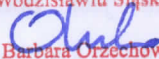
Odchylenie między wartością energetyczną oznaczoną laboratoryjnie a ustaloną teoretycznie dla próby wynosi ok. 10%. Zawartość białka oznaczona laboratoryjnie nieznacznie odbiega od wyliczeń teoretycznych, a głównym źródłem białka w posiłku obiadowym było mięso z udźca cielęcego, stąd można wnioskować, że wielkość podanej porcji mięsa była taka, jaką zaplanowano, czyli ok. 35g. Podobnie w przypadku ilości węglowodanów oraz tłuszczu, rozbieżność między wyliczeniami teoretycznymi a oznaczonymi laboratoryjnie jest nieznaczna. W posiłku obiadowym zaplanowano ok. 2g oleju rzepakowego i 3g oliwy z oliwek jako jedno z głównych źródeł tłuszczu. Źródłem węglowodanów była kasza jaglana w zupie oraz ziemniaki podane na II danie. Oznaczoną wartość energetyczną posiłku obiadowego (badanie laboratoryjne i teoretyczne) podanego w dniu 30.11.2023r. można uznać za prawidłową. Warto zaznaczyć, że uśredniona wartość energetyczna zaplanowanych obiadów wynosi ok. 300 kcal i mieści się w zalecanym zakresie 300-350 kcal.

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. Wystarczające spożycie sodu w przeliczeniu na sól dla dzieci 1-3 lat wynosi około 2g na dzień. W zaplanowanych posiłkach zawartość soli wynosi około 2,0 g/osobę/dzień. Natomiast ilość soli oznaczona laboratoryjnie w posiłku obiadowym wyniosła 1,1 g.

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

Otrzymują:

1. Adresat
2. a/a.

PAŃSTWOWY POWIATOWY
INSPEKTOR SANITARNY
w Wodzisławiu Śląskim

mgr Barbara Orzechowska