Informacja zwrotna dot. jadłospisu dekadowego

Wizyta w placówce: **pierwsza**

Nazwa i adres placówki: **PRZEDSZKOLE PUBLICZNE 272**

ul. Gajcego 9 , 00-001 Warszawa

Data analizy: **2017-04-13**

O zdrowiu dziecka oraz jego prawidłowym wzroście i rozwoju decyduje wiele czynników, wśród których bardzo istotne miejsce zajmuje prawidłowe żywienie. Na podstawie przekazanych jadłospisów oraz wywiadu z personelem przeprowadzono szczegółową analizę żywienia w Państwa placówce, z której najistotniejsze wnioski zamieszczono w niniejszym opracowaniu.

Edukator: **Aleksandra Sąpór**

Analiza jakościowa jadłospisu

Ocena jakościowa dostarcza m.in. informacji o rodzaju produktów/napojów spożywczych występujących w jadłospisie, liczbie posiłków, sposobie ich przygotowania i zbilansowania. Ponadto pozwala także uchwycić fakt występowania sezonowości w jadłospisach. Ocena jakościowa jest ważnym uzupełnieniem oceny ilościowej, która daje podstawę do weryfikacji i ewentualnej korekty żywienia.

Tabela 1. Ocena jakościowa jadłospisu dekadowego

Typ posiłku	% posiłków			
	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
1				
2				
3				
4				
5			80	40
6	20	100	20	50
7	80			10
8				
9				

Metoda oceny - Test Bielińskiej z modyfikacją Kuleszy i wsp.

Dobrze zbilansowane posiłki powinny zawierać produkty będące źródłem pełnowartościowego białka (mięso, wędliny, ryby, mleko i przetwory mleczne), węglowodanów (produkty zbożowe, ziemniaki), jak również dodatek warzyw i/lub owoców (posiłki oznaczone numerami 5,6,7 w tabeli 1). Jest to szczególnie istotne w przypadku posiłków głównych tj. śniadania i obiadu.

W analizowanym jadłospisie dekadowym 100% I śniadań i 100% obiadów było prawidłowo skomponowanych.

Natomiast posiłki uzupełniające tj. II śniadania i podwieczorki, mogą nie zawierać tych wszystkich składników/produktów jednak korzystnie jeśli w ich skład wchodzą warzywa i/lub owoce (posiłki oznaczone numerami 5-9 w tabeli 1).

W analizowanym jadłospisie dekadowym 100% II śniadań i 100% podwieczorków było prawidłowo skomponowanych.

Wybrane elementy oceny jakości żywienia

W żywieniu dzieci bardzo ważne jest urozmaicenie diety, bo nie ma produktu żywnościowego, który dostarczałby wszystkich składników pokarmowych w odpowiednich ilościach. Każda grupa produktów spożywczych jest źródłem innych, cennych dla zdrowia składników odżywczych. Dlatego też przygotowując posiłki dla dzieci należy korzystać z artykułów spożywczych z różnych grup żywności, wybierając te najbardziej wartościowe. Zasada urozmaicenia powinna dotyczyć wszystkich posiłków.

W analizowanym jadłospisie dekadowym Państwa placówki zanotowano występowanie:

- produktów pełnoziarnistych codziennie: **tak**
- warzyw i/lub owoców w każdym posiłku: **tak**
- świeżych warzyw i/lub owoców w ciągu dnia: **tak**
- napojów w jadłospisie takich jak:

- woda **tak**
- herbata zwykła **tak**
- herbata owocowa/ziołowa **tak**
- kompot **tak**
- soki naturalne/100% **tak**
- inne napoje owocowe niebędące sokami **nie**
- kawa zbożowa/kakao **tak**
- inne:

Dostęp do wody między posiłkami **tak**

W Państwa placówce codziennie występują pełnoziarniste produkty zbożowe. Produkty zbożowe powinny stanowić podstawowe źródło energii w diecie dzieci. Są one źródłem węglowodanów złożonych, błonnika pokarmowego, białka roślinnego, jak również witamin z grupy B oraz składników mineralnych takich jak: żelazo, miedź, magnez, cynk oraz potas i fosfor. Warto jednak pamiętać, że wartość żywieniowa produktów zbożowych jest uzależniona od stopnia przemiału ziarna, z którego są one wytwarzane. W trakcie oczyszczania pełnego ziarna usuwane są zewnętrzne części bogate w składniki odżywcze. Tak więc produkty otrzymane z wyższego stopnia przemiału (biała mąka i pieczywo, drobne kasze) mają mniejszą zawartością witamin i składników mineralnych. Natomiast pieczywo razowe/typu graham oraz grube kasze (np. gryczana, jaglana, owsiana, pęczak) odznaczają się zdecydowanie wyższą zawartością witamin i składników mineralnych oraz błonnika pokarmowego. Dla przykładu: średnia bułka grahamka w porównaniu do tej samej wielkości kajzerki dostarcza prawie 3 razy więcej błonnika, ponad 4 razy więcej niacyny i dwukrotnie więcej żelaza! Dlatego tak istotne jest serwowanie dzieciom produktów pełnoziarnistych przynajmniej raz w ciągu dnia.

Kolejnym, ważnym elementem diety są warzywa i owoce, będące źródłem witamin (głównie witaminy C, beta karotenu, kwasu foliowego), składników mineralnych (wapń, potas, magnez) oraz błonnika pokarmowego. Powinny one stanowić składnik każdego posiłku. **W Państwa placówce występują warzywa i/lub owoce w każdym posiłku.** Więcej cennych składników zachowują warzywa i owoce w postaci świeżej/surowej, dlatego w tej formie są one najbardziej zalecane. **W analizowanym jadłospisie dekadowym świeże warzywa i/lub owoce w ciągu dnia występują.** Dodatkowo, ze względu na dużą zawartość wody warzywa i owoce cechują się niską wartością energetyczną, a owoce obfitujące w naturalne cukry proste, maja słodki smak i mogą z powodzeniem zastępować słodycze.

W prawidłowym żywieniu dzieci bardzo duże znaczenie ma odpowiednia podaż płynów. Woda dostarczana jest w postaci napojów oraz razem ze spożywanymi produktami i potrawami (np. arbuz zawiera aż 90% wody!). Organizm nie może magazynować większej ilości wody, tak więc niewystarczające spożycie płynów szybko może doprowadzić do odwodnienia. **Szczególnie w przypadku dzieci istotne jest, aby miały one stały dostęp do wody (co zanotowano w Państwa placówce), ponieważ zaleca się aby pić często jednak w umiarkowanych ilościach.** Najlepszym napojem do gaszenia pragnienia jest woda. **W Państwa placówce zanotowano występowanie wody jako napoju do posiłków.** Aby zachęcić dzieci do picia wody można do niej dodawać plasterki owoców (np. pomarańczy, cytryny), listki mięty czy melisy czy nawet plasterki ogórka. Dzieciom można również podawać herbatki owocowe lub ziołowe, powinny to być jednak produkty naturalne i najlepiej bez dodatku cukru (można stosować dodatek miodu); herbata czarna nie jest zalecana w większych ilościach ponieważ zawarte w niej składniki utrudniają wchłanianie m.in. żelaza. Natomiast nie zaleca się podawania napojów słodzonych (owocowych, na bazie syropów owocowych), a naturalne soki owocowe powinny być serwowane w ilości, która nie przekracza jednej porcji, co stanowi

ok. 150-200ml. Dobrym rozwiązaniem jest podawanie napojów na bazie mleka (kawy zbożowej, kakao), bo zwiększa to udział wapnia w diecie, jednak należy unikać ich dosładzania. **Takie produkty występują w Państwa placówce.** Kompoty owocowe mogą stanowić wartościowy dodatek do posiłku - szczególnie jeśli będą przygotowywane na bazie świeżych i/lub suszonych owoców, najlepiej bez dodatku cukru. **W jadłospisie dekadowym Państwa placówki zanotowano występowanie kompotu**.
Bardzo ważnym wyznacznikiem jakości diety jest odpowiedni dobór technik kulinarnych i rodzaju tłuszczu stosowanego do przygotowywania potraw. Tłuszcze nie tylko dostarczają energii, ale również są źródłem witamin (A, E i D) oraz niezbędnych do prawidłowego wzrostu i rozwoju kwasów tłuszczowych.

W analizowanym jadłospisie dekadowym Państwa placówki zanotowano następującą częstość występowania produktów/potraw smażonych:
Częstość występowania produktów/potraw smażonych:

- mięso i produkty mięsne/jaja/strączkowe/ryby: **1 raz/tydzień**
- produkty zbożowe/ziemniaki: **1 raz/tydzień**

Rodzaj tłuszczu używanego do smażenia w Państwa placówce to: **olej rzepakowy**

Szczególnie zalecane do przygotowywania potraw dla dzieci są techniki kulinarne, które nie zwiększają udziału tłuszczu w gotowej potrawie, tj. gotowanie w wodzie i na parze, pieczenie w folii/pergaminie oraz duszenie bez obsmażania. Według aktualnych wytycznych, w jadłospisie 5 dniowym, udział potraw smażonych powinien być ograniczony (nie więcej niż dwie porcje). **W Państwa placówce zanotowano prawidłową częstotliwość występowania potraw smażonych.**
Do smażenia należy używać oleju rzepakowego lub oliwy z oliwek, inne oleje roślinne mogą być wykorzystane jako dodatek do sałatek czy surówek. **W Państwa placówce zanotowano prawidłowy dobór asortymentu tłuszczu do potraw smażonych.** Dodatkowo warto pamiętać, że produkty smażone są zwykle ciężkostrawne, stąd w żywieniu dzieci (szczególnie tych młodszych) warto ich unikać. Jako dodatek do kanapek zaleca się masło lub wysokiej jakości margarynę miękką (szczególnie w przypadku dzieci z alergią na białka mleka krowiego), natomiast jako dodatek tłuszczowy do zup można wykorzystać oleje roślinne lub - zamiast śmietany - jogurt naturalny.

Stosowanie cukru
Warto pamiętać, że cukier (cukier biały, jak również cukier trzcinowy, melasa, cukier brązowy, syrop klonowy itp.) nie dostarcza żadnych niezbędnych składników odżywczych, jest natomiast źródłem "pustych" kalorii. Nadmierne spożycie cukru i produktów zawierających duże ilości cukru (słodycze, słodkie syropy, dżemy itp.) może w konsekwencji prowadzić do nadwagi i otyłości u dzieci. Produkty te zwiększają także ryzyko próchnicy zębów u dzieci.
W analizowanym jadłospisie dekadowym Państwa placówki zanotowano słodzenie potraw:

- samodzielnie przygotowywanych na etapie ich przygotowania: **tak**
- samodzielnie przygotowywanych już po ich przygotowaniu: **nie**
- gotowych/kupowanych w sklepie: **nie**

W niektórych przypadkach cukier można zastąpić miodem pszczelim (korzystniej jeśli nie jest on poddawany obróbce termicznej). Natomiast słodki smak potraw można uzyskać poprzez dodatek do potraw świeżych słodkich owoców (np. dojrzałych bananów), suszonych owoców, a także pewnych przypraw (np. cynamon, wanilia).

Stosowanie soli
Sód, którego głównym źródłem jest sól kuchenna, odgrywa ważną rolę w procesach metabolicznych, jednak w ilościach większych od rekomendowanych może przyczyniać się m.in. do rozwoju nadciśnienia tętniczego.

Dzienne spożycie soli nie powinno przekraczać 5g (1 płaska łyżeczka do herbaty), a zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia dla dzieci są nawet niższe.

W analizowanym jadłospisie dekadowym Państwa placówki zanotowano dosalanie potraw:

- samodzielnie przygotowywanych na etapie ich przygotowania: **tak**
- samodzielnie przygotowywanych już po ich przygotowaniu: **nie**
- gotowych/kupowanych w sklepie: **nie**

Sól jest dodawana w dużych ilościach podczas przemysłowej produkcji żywności, przy produkcji konserw, wędlin, serów (szczególnie podpuszczkowych), kiszonek, wędzonek, marynat, a także zup w proszku i niektórych przypraw (np. typu vegeta, maggi). Z uwagi na ten fakt, szczególnie w żywieniu dzieci, należy zwrócić szczególną uwagę na korzystanie z żywności jak najmniej przetworzonej. Ponadto najkorzystniej zrezygnować z dosalania potraw po ich przygotowaniu, a także ograniczyć dodatek soli w czasie ich przygotowywania (np. do gotowania). Aby potrawy miały lepszy smak można stosować naturalne przyprawy i zioła, np. estragon, lubczyk i inne. Również odpowiednia technika kulinarna (np. gotowanie na parze) pozwala na obniżenie ilości soli bez pogorszenia smaku potrawy. Warto również pamiętać, że preferencja smaku słonego u dzieci jest wyuczona, tak więc może podlegać modyfikacji poprzez stopniowe zmniejszanie dosalania i zwiększenie udziału przypraw i ziół.

Samodecydowanie dziecka o wielkości spożywanej porcji: **tak**

Podsumowanie całości analizy

Bardzo ważnym elementem edukacyjnym jest zaangażowanie dzieci (adekwatnie do ich wieku i umiejętności) w przygotowanie wybranych potraw. Dzięki temu dzieci nie tylko mają możliwość zapoznania się z asortymentem produktów, ale również pomaga to kształtować prawidłowe nawyki żywieniowe we wczesnym dzieciństwie. Ważne jest również zapewnienie dzieciom możliwości decydowania o wielkości spożywanej porcji, takie działanie jest pomocne w kształtowaniu mechanizmów głodu i sytości, co sprzyja utrzymaniu prawidłowej masy ciała.

Placówka posiada bardzo dobre zwyczaje żywieniowe. W dekadowym jadłospisie wszystkie posiłki były prawidłowo skomponowane oraz urozmaicone. Żywienie dzieci jest bardzo dobrze zorganizowane. Bardzo dobrym zwyczajem w placówce jest „szwedzki stół" organizowany raz w tygodniu.