

---

# Ocena żywienia

Zasady prawidłowego żywienia różnych grup ludności. Ocena sposobu żywienia na przykładzie wybranych metod.

**Państwowa Inspekcja Sanitarna dokonuje oceny jadłospisów tylko i wyłącznie w ramach urzędowej kontroli, nie jest jednostką właściwą do przeprowadzania oceny jadłospisów od klientów indywidualnych oraz zakładów żywienia zbiorowego.**

## 1. Zasady żywienia różnych grup ludności - informacje ogólne

Pod pojęciem racjonalnego żywienia rozumie się regularne spożywanie takich posiłków, które dostarczają organizmowi optymalnych ilości energii i zalecanych składników odżywczych we właściwych proporcjach i z odpowiednią częstotliwością. Prawidłowe żywienie powinno zapewnić pokrycie wszystkich potrzeb żywieniowych organizmu, warunkować normalne jego funkcjonowanie oraz utrzymanie należytej wagi ciała.

Podstawową zasadą jest żywienie zgodnie z **zalecanymi normami żywienia** w zależności od wieku, płci, aktywności fizycznej, stanów fizjologicznych. Ponieważ zasada ta nie zawsze jest przestrzegana, obserwuje się wiele nieprawidłowości, których konsekwencją są niekorzystne skutki zdrowotne, dlatego w celu ich eliminacji opracowuje się **zalecenia żywieniowe**.

Normy nie muszą być bezwzględnie realizowane w obrębie każdego posiłku lub danego dnia. Prawidłowy jadłospis komponuje się na przestrzeni kilku- kilkunastu dni. *Informacje dotyczące obowiązujących norm żywienia można znaleźć na stronie Instytutu Żywności i Żywienia w Warszawie pod nw. linkiem:*

[http://www.izz.waw.pl/pl/?option=com\\_content&view=article&id=33&Itemid=27&lang=pl](http://www.izz.waw.pl/pl/?option=com_content&view=article&id=33&Itemid=27&lang=pl)

***Instytutu Żywności i Żywienia pełni rolę badawczą - naukowa, zajmuje się m.in. wpływem żywności na zdrowie człowieka oraz wyznaczaniem polskich norm zaleceń żywieniowych.***

Należy pamiętać, że normy opracowywane są dla grup ludności, a nie dla poszczególnych osób i przeznaczone są dla ludzi zdrowych. Można wyróżnić kilka podstawowych grup ludności, dla których są opracowane zalecenia żywieniowe: dzieci i młodzież, osoby dorosłe oraz osoby starsze i w podeszłym wieku.

W Polsce, podobnie jak w innych krajach zasady prawidłowego żywienia zostały opracowane w postaci tzw. piramidy żywienia (Ryc. 1 A i B). W sposób prosty i przystępny obrazuje ona, jakie grupy produktów spożywczych są dla człowieka najważniejsze, a jakie powinny być spożywane w ograniczonej ilościach.



## Piramida Zdrowego Żywienia dla dzieci i młodzieży w wieku szkolnym



Instytut Żywności i Żywienia 2009

a)



## Piramida Zdrowego Żywienia



Instytut Żywności i Żywienia 2009

b)

Ryc. 1 Piramida Zdrowego Żywienia dla dzieci i młodzieży w wieku szkolnym (A) i dla populacji osób dorosłych (B) według Instytutu Żywności i Żywienia.

## II. Żywnie różnych grup ludności w zakładach żywienia zbiorowego

**Zakład żywienia zbiorowego typu zamkniętego - zakład wykonujący działalność w zakresie zorganizowanego żywienia określonych grup konsumentów, w szczególności w szpitalach, zakładach opiekuńczo-wychowawczych, żłobkach, przedszkolach, szkołach, internatach, zakładach pracy, z wyłączeniem żywienia w samolotach i innych środkach transportu oraz wojskowych polowych punktów żywniowych;**

Do osób najbardziej narażonych na skutki nieprawidłowego żywienia należą dzieci i młodzieży, dlatego z biegiem lat coraz większe znaczenie ma **odpowiedzialność** za zdrowe żywnie nie tylko rodziców, ale także szkół, samorządów oraz zakładów żywienia zbiorowego. W przypadku osób dorosłych, starszych i w wieku podeszłym odpowiedzialność ta spoczywa na wyznaczonych osobach w danym zakładzie żywienia zbiorowego tj. np. szpital czy dom pomocy społecznej.

### Odpowiedzialność ta może być realizowana m.in. poprzez:

- edukację w zakresie prawidłowego stylu życia (zwłaszcza prawidłowego żywienia),
- rozwój w szkołach żywienia zgodnie z zaleceniami żywieniowymi,
- zapewnienie odpowiedniego poziomu aktywności fizycznej (celem zapobieżenia otyłości i chorobom przewlekłym)
- zapewnienie odpowiadającego zasadą racjonalnego żywienia asortymentu produktów spożywczych i napojów sprzedawanych w szkołach.

Należy zaznaczyć, że normy żywienia opracowane przez Instytut Żywności i Żywienia są do dobrowolnego stosowania. W gestii zakładu żywienia zbiorowego leży nadzór nad respektowaniem zaleceń dot. prawidłowego żywienia określonych grup ludności. Ponadto, osoby odpowiedzialne za żywnie zobligowane są do edukacji, doskonalenia i stosowania posiadanej wiedzy.

**Narzędziami ułatwiającymi ocenę sposobu żywienia i układania jadłospisów, a przede wszystkim**

---

dokumentującymi konwersji od spożycia produktów i potraw do realizacji norm, są programy komputerowe.

Więcej informacji o programach komputerowych można znaleźć pod nw. linkiem:

<http://www.izz.waw.pl/pl/usugi/programy-komputerowe>

**Wadliwe, niebilansowane żywienie przyczynia się do powstania wielu chorób i odchyleń w stanie zdrowia.**

**Dlatego ocena sposobu żywienia ważna jest z punktu widzenia określania jego korzystnych lub negatywnych skutków dla zdrowia konsumenta.**