

PROTOKÓŁ KONTROLI SANITARNEJ

Nr 142.4202.56.2015

Garwolin, 07.05.2015
(Miejscowość i data)

Przeprowadzonej przez upoważnionego (-ych) przedstawiciela (-i) Państwowego Wojewódzkiego/
Powiatowego/Granicznego^{*)} Inspektora Sanitarnego w Garwolinie

Memożanna Kaciorowska, st. asystent 25/2015

(imię i nazwisko, stanowisko służbowe, nr upoważnień do czynności kontrolnych)

Kontrolę przeprowadzono na podstawie art.1 pkt 6, art. 4 ust. 1 pkt 3, 3a i 4, art. 25 ustawy z dnia 14 marca 1985 r. o Państwowej Inspekcji Sanitarnej (Dz. U. z 2011 r. Nr 212, poz. 1263, z późn. zm.), w związku z art. 67 § 1 oraz art. 68 § 1 i § 2 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. Kodeks postępowania administracyjnego (Dz. U. z 2013 r. poz. 267, z późn. zm.).

Sposób przeprowadzania kontroli określa Procedura urzędowej kontroli żywności oraz materiałów i wyrobów przeznaczonych do kontaktu z żywnością PK/BŻ/01 określona w zarządzeniu nr 153/2014 Głównego Inspektora Sanitarnego z dnia 1 lipca 2014 r. w sprawie procedury przeprowadzania urzędowej kontroli żywności oraz materiałów i wyrobów przeznaczonych do kontaktu z żywnością.

Na podstawie art.77 ust.1, art. 79 ust. 2 pkt 1 ustawy z dnia 2 lipca 2004 r. o swobodzie działalności gospodarczej (Dz. U. z 2013 r. poz.672, z późn. zm.) oraz na podstawie art. 3 ust. 2 rozporządzenia (WE) nr 882/2004 Parlamentu Europejskiego i Rady z dnia 29 kwietnia 2004 r. w sprawie kontroli urzędowych przeprowadzanych w celu sprawdzenia zgodności z prawem paszowym i żywnościowym oraz regulami dotyczącymi zdrowia zwierząt i dobrostanu zwierząt (Dz. Urz. UE L 191 z 30.04.2004, str. 1, z późn. zm.; Dz. Urz. UE Polskie wydanie specjalne, rozdz. 3, t. 45, str. 200, z późn. zm.) – nie dokonano zawiadomienia o zamiarze wszczęcia kontroli.

I. Informacje ogólne dotyczące kontrolowanego zakładu.

1. Zakład:

Publiczne Przemysłowe Zakłady „Akademickie Powe Kellere”
Al. Dąbrowskiego 7 08-400 Garwolin

(pełna nazwa, wszystkie niezbędne dane dotyczące identyfikacji zakładu)

NIP 826 1033 474 (adres) REGON nie podało PESEL nie poda
TEL. 684 3001 FAX nie podało E-MAIL nie poda

Zakład objęty nadzorem na podstawie: wpisu do rejestru N/A 481

(podać nr decyzji lub wpisu do rejestru)

2. Kierujący zakładem:

Aucja Wiercinek, Dyrektor
(imię i nazwisko, stanowisko)

3. Przedstawiciel zakładu:

Magdalena Pitula, 2-ic dyrektora
(imię i nazwisko, stanowisko)
nie przywołano
(osoby przywołane przez strony na świadka dokonanych czynności kontrolnych)

4. Zakres przedmiotowy kontroli:

Ważenie wachodze sanitarno, placowe

5. Wyposażenie użyte podczas kontroli:

termometr HZ/HP/09/415

II. 1. Opis stanu faktycznego (charakter działalności zakładu, liczba pracowników i inne informacje charakteryzujące zakład).

W okresie przypoczynane są świadkami, dady
1. podmiecający od strony dla oblicz i metru
3-4 lat. Dostępne są także 2 grupy, one to aktualnie
systemowym procesy try grupy, one to aktualnie
onecnie lekarstwe do celów sanitarno-epide-
-miologicznych. Obiekt wachodze w wady kiesz z wdo-
-cipem palecznego, diano ujęte badanie potate-
-rodzowa tel jałowe z dnia 23.10.2014. Na DL-LBK.
62M2514.2014. Sześciu odpracowane są do kawa-
-liczki wiejskiej. Ochrona w wystarczającej
ilości maub jest le tronnym zdrowie (w palce
autobabycuj i przedstulatu). W kuceluj gidowej
wydzielone boku obródku baidnej nuzo, stacjonarno
przypoczynanie su dle wyposażone w stow, sta-
-nowisko mycie spisu podulucyjnego i wccapi
-stowych wypanone i zupnarku z funkcją wypr-
-zanie oob stacjonarno przypoczynanie srodka
i podmiecający. Bieżące czystosc i ochowanie.
W kuceluj gidowej wydzielone talne ratnie

dla personelu wyposażenie w narzędzia pracy we odzież,
seprepecie secktorowe. Zapewniono do zabieg ilość
materiałów do mycia rąk z wodą ciepłą z mydłem i ręcznikami.
Odpady komunalne śmieci i paleniskowe (opaska
klatki) oddane są przez firmę EKO UBIER z siedzibą
oblastwo polimeryczne odzież. Odpady chemiczne
są do zakładu po wygenerowaniu formularza
posyła przedsiębiorcy w dziedzinie problem 128 dni.
Pracownicy portu mechaniczne w codziennym wydzie-
laniu. Modelowa instrukcja ut., że pła-
czone mogą być dostępne informacje o olejnych
stosowanych do produkcji zgodnie z art. 44
Komunikatu Parlamentu Europejskiego i Rady
(UE) nr 1061/2011 z dnia 25 października 2011 r.
Podnoszą kwestie powiązane do pracy dotychczas
jednostki i wypisu z raportu dotyczących
z obs. AB-24,04,2015r. Świadczono rejestr dostaw
toracji, rejestr mycia parownic ludzkich i procesy
produkcji, paradoksy systematycznie.

II. 2. Opis stwierdzonych nieprawidłowości z podaniem przepisów prawnych, które naruszono.

nie stwierdzono

Integralną część protokołu stanowią następujące załączniki:

2 F/PK/BZ/01/01/01

III. Ustalenia pokontrolne

1. Za stwierdzone nieprawidłowości wymienione w pkt we dotyczy zał. nr. -
ukarano we ubrales
(imię, nazwisko, stanowisko)

grzywną w drodze mandatu karnego w wysokości.....zł
(nr mandatu karnego)

na podstawie
(podstawa prawna)

upoważnienie do nakładania grzywien w drodze mandatu karnego z dnia..... nr.....
(po uprzednim wysłuchaniu osoby odpowiedzialnej za dane wykroczenie/ia oraz uwzględniając informacje o sytuacji materialnej pouczone o prawie odmowy przyjęcia grzywny w drodze mandatu karnego i o skutkach prawnych takiej odmowy)

2. Zgodnie z art. 10 Kodeksu postępowania administracyjnego na wniosek strony, ustalono terminy usunięcia nieprawidłowości sanitarno-technicznych:

we dotyczy

3. W książce kontroli dokonano wpisu oraz wydano doraźne zalecenia dotyczące usunięcia bieżących uchybień wymienionych w pkt

we dochadzono wpisu

o usunięciu stwierdzonych nieprawidłowości kierownik / przedstawiciel zakładu jest obowiązany zawiadomić właściwego państwowego inspektora sanitarnego nie później niż w ciągu 3 dni od daty wyznaczonego terminu.

4. Uwagi i zastrzeżenia kierownika / przedstawiciela zakładu?

Pan (i) wnosi (nie wnosi) uwag i zastrzeżeń do stwierdzonego stanu faktycznego:

.....
.....
.....
.....

5. Uwagi osoby kontrolującej.....

bez uwag
.....
.....
.....

6. Czas trwania kontroli: od 11³⁰ do 13³⁰

Protokół niniejszy wraz z załącznikami został sporządzony w 2 jednobrzmiących egzemplarzach dla każdej ze stron, a następnie po odczytaniu i omówieniu został podpisany.
W przypadku odmowy podpisania protokołu należy dokonać odpowiedniej adnotacji.

nie odnotowano

Poprawki i uzupełnienia do protokołu:

brak

(podać: numer strony protokołu, załącznika, określenia lub wyrazy błędne i te, które je zastępują)

PUBLICZNEGO PRZEDSZKOLA Nr 2
"Akademia Pana Kleksa"
w Garwolinie

NIP: 826-10-33-474
ul. Legionów 10, 24-400 Garwolin

Właściciel

Milcha
Magdalena Piłka
(podpis i pieczęć kontrolowanego)

(podpis osoby kontrolującej)

nie przytaczam
(podpisy świadków)

IV. Potwierdzenie odbioru protokołu

Protokół kontroli przeprowadzonej w dniu (-ach) 07.05.2015

otrzymałem (-am) w dniu 07.05.2015

PUBLICZNEGO PRZEDSZKOLA Nr 2
"Akademia Pana Kleksa"
w Garwolinie

(podpis i pieczęć odbierającego protokół)

Właściciel / osoba upoważniona w terminie 14 dni od daty doręczenia niniejszego protokołu może zgłosić zastrzeżenia do ustaleń stanu faktycznego.

Wyniki kontroli dotyczą wyłącznie skontrolowanego zakładu.

Niniejszy protokół nie może być bez zgody Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego w Garwolinie powielany inaczej jak tylko w całości.

Protokół sprawdzono pod względem formalnym po dokonaniu czynności kontrolnych i zatwierdzono / nie zatwierdzono*) wyniki kontroli na egzemplarzu protokołu właściwego państwowego inspektora sanitarnego:

(data, podpis kierownika komórki organizacyjnej/
kierownika technicznego/ zastępcy)

*) - zaznaczyć właściwe

Załącznik do protokołu kontroli sanitarnej

Nr 42.4202.56.2015 z dnia 07.05.2015

Pieczęć państwowego inspektora sanitarnego

**ARKUSZ OCENY ZAKŁADU PRODUKCJI/OBROTU ŻYWNOŚCIĄ/
MATERIAŁÓW I WYROBÓW PRZEZNACZONYCH DO KONTAKTU Z ŻYWNOŚCIĄ¹⁾**

Publiczne Przedsiębiorstwo „Akademia Pami Klerse”
Al. Legionów 7 08-400 Garwolin

**I. INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE DOTYCZĄCE KONTROLOWANEGO ZAKŁADU
NA PODSTAWIE ANALIZY RYZYKA:**

Zaznaczyć w odpowiedniej kolumnie tabeli.

Zakres kontroli	OCENA ZAGROŻENIA			UWAGI (wpisać ND kiedy nie dotyczy)
	Niskie (N)	Średnie (S)	Wysokie (W)	
I Stan techniczno - sanitarny zakładu	0	9	18	
1 Układ i rozplanowanie pomieszczeń zakładu – funkcjonalność, krzyżowanie się dróg, przestrzeń robocza zakładu, zaplecze sanitarne pracowników mających kontakt z żywnością.	0	2	4	
2 Stan techniczny pomieszczeń zakładu: podłogi, ściany, sufity i zamocowane w górze elementy, okna i inne otwory, drzwi, oświetlenie pomieszczeń produkcyjnych, sprzedażowych i magazynowych.	0	2	4	
3 Powierzchnie stykające się z żywnością. Maszyny, urządzenia, sprzęt wykorzystywane w procesie produkcji/sprzedaży.	0	1	2	
4 Instalacja wodna i kanalizacja zakładu. Systemy wentylacyjne.	0	1	2	
5 Zabezpieczenie zakładu przed szkodnikami i ich zwalczanie.	0	1	2	

¹⁾ zaznaczyć właściwe

6	Gospodarka odpadami – przechowywanie i usuwanie odpadów.	0	1	2	
7	Zabezpieczenie przed dostępem osób postronnych.	0	1	2	
II	Higiena produkcji, dystrybucji i sprzedaży	0	16	32	
1	Czystość pomieszczeń zakładu. Procesy czyszczenia, mycia, dezynfekcji w całym procesie technologicznym (w tym urządzeń, sprzętu, naczyń). Jakość wody wykorzystywanej w zakładzie.	0	8	16	
2	Warunki magazynowania, pakowania, transportu i sprzedaży, w tym zachowanie łańcucha chłodniczego.	0	5	11	
3	Higiena osobista pracowników, stan zdrowia osób mających kontakt z żywnością.	0	3	5	
III	Zarządzanie zakładem, kontrola wewnętrzna i systemy zarządzania bezpieczeństwem żywności	0	25	50	
1	Zaangażowanie kierownictwa i przygotowanie merytoryczne pracowników (kwalifikacje zatrudnionych pracowników).	0	2	4	
3	Wiarygodność przedsiębiorcy, w tym prawidłowość i terminowość realizacji nakazów ujętych w decyzjach właściwych organów PIS i gotowość do współpracy.	0	1	2	
4	Prawidłowość procedur i ich realizacji i (GHP, GMP, HACCP).	0	9	17	
5	Działania korygujące przy stwierdzonych niezgodnościach.	0	3	7	
6	Śledzenie produktu (Traceability).	0	5	10	
7	Kontrola surowców i wyrobów przez producenta, w tym badania właścicielskie.	0	4	8	ND
8	Znakowanie.	0	1	2	
IV	Profil działalności – zgodnie z kategoryzacją zakładów	0	2	4	
	Suma punktów		2	4	6
	Suma punktów ogółem				
	Kategoria ryzyka	Niskie (N)	Średnie (S)	Wysokie (W)	
	Ryzyko dla ocenianego zakładu	N			

KRYTERIA OCENY:

Ryzyko wysokie	powyżej 47 pkt
Ryzyko średnie	powyżej 15 do 47 pkt
Ryzyko niskie	nie więcej niż 15 pkt

Częstotliwość kontroli obiektów w zależności od kategorii ryzyka:

Wysokie ryzyko – nie rzadziej niż co 12 miesięcy

Średnie ryzyko – kontrola nie rzadziej niż 1 raz na 18 miesięcy

Niskie ryzyko – kontrola nie rzadziej niż 1 raz na 24 miesiące

II. STWIERDZONE NIEPRAWIDŁOŚCI ZOSTAŁY UJĘTE W PROTOKOLE KONTROLI
SANITARNEJ NR Hz. 4202 56. 2015 Z DNIA 01.05.2015

III. UWAGI I ZASTRZEŻENIA KONTROLOWANEGO DO NINIEJSZEJ OCENY:

bez uwag

Marydalena Pitka

(podpis kontrolowanego)

PUBLICZNE PRZEDSZKOLE Nr.
"Akademia Pana Kleksa"
Al. Legionów 7. 08-400 Garwolin
NIP: 826-10-33-474

Katarzyna Kaczkowska

(podpis osoby kontrolującej)



PAŃSTWOWY POWIATOWY INSPEKTOR SANITARNY W GARWOLINIE
POWIATOWA STACJA SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA W GARWOLINIE

ul. Kard. S. Wyszyńskiego 13, 08-400 Garwolin,
tel./fax: 25 684 35 95; e-mail: psse.garwolin@pis.gov.pl;
<http://www.psse.waw.pl/garwolin/>

Garwolin, dnia 19.05.2015 r.

HŻ.4202.56.2015

Lucja Wieczorek
Dyrektor
Publicznego Przedszkola nr 2 „Akademia Pana Kleksa”
Al. Legionów7
08-400 Garwolin

Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Garwolinie przesyła do wykorzystania ocenę żywienia dzieci przedszkolnych w Publicznym Przedszkolu nr 2 „Akademia Pana Kleksa” w Garwolinie okresie dekady 13.04-24.04.2015 r.

Ocenę przeprowadzono na podstawie odpisu jadłospisów oraz wypisów z raportów magazynowych pobranych podczas kontroli w dniu 07.05.2015 r., protokół nr HŻ.4202.56.2015. Jadłospisy pobrano w obecności Magdaleny Piłki, z-cy Dyrektora Publicznego Przedszkola.

Interpretacji wyników dokonano w oparciu o znowelizowane normy żywieniowe 2012 opracowane przez Instytut Żywności i Żywienia w Warszawie oraz publikacje: „Zasady prawidłowego żywienia dzieci i młodzieży oraz wskazówki dotyczące zdrowego stylu życia” – redaktor prof. dr hab. n. med. Mirosław Jarosz, Wydawca: Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2008, i „Obiady szkolne z uwzględnieniem zasad dobrej praktyki higienicznej oraz systemu HACCP dla posiłków szkolnych”, redaktor prof. dr hab. n. med. Mirosław Jarosz, Wydawca: Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2008.

OCENA JAKOŚCIOWA JADŁOSPISÓW

Ocena uwzględnia przestrzeganie zasad prawidłowego planowania posiłków pod względem właściwego doboru produktów, zbilansowanej diety tzn. dostarczanie organizmowi energii i wszystkich niezbędnych składników pokarmowych w odpowiednim stosunku, obecności w każdym posiłku produktów będących źródłem białka pełnowartościowego, dodatku warzywno-owocowego, produktów zbożowych przy uwzględnieniu opracowanych przez Instytut Żywności i Żywienia zasad zdrowego żywienia dzieci i młodzieży.

W ramach stawki żywieniowej 7,00 zł w bloku żywieniowym Publicznego Przedszkola przygotowywane są śniadania, obiady i podwieczorki dla dzieci w wieku 3-7 lat.

Data	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
13.04.2015	Pieczywo z masłem, nutellą, kostka sera białego, kawa inka na mleku, gruszka	Zupa kapuśniak z zieloną pietruszką, włoszczyzną, makaron z truskawkami, śmietaną, serem białym, kompot wieloowocowy.	Pieczywo mieszane z masłem, polędwica, papryką, rzodkiewką, herbata z cytryną.
14.04.2015	Kasza manna na mleku, pieczywo mieszane z masłem, serek Turek, ogórek, rzodkiewka, pomarańcza.	Zupa kartoflanka z zieloną pietruszką, włoszczyzną, Kotlet schabowy, ziemniaki, marchewka z groszkiem, kompot wieloowocowy, winogron.	Pieczywo mieszane z masłem, filet z indyka faszerowany, sałata, papryka, herbata z cytryną.
15.04.2015	Płatki owsiane na mleku, pieczywo mieszane z masłem, serem żółtym, papryka, ogórek kiszony, banan.	Zupa ogórkowa z zieloną pietruszką, włoszczyzną, gołąbki szarpane w sosie pomidorowym, ziemniaki, kompot wieloowocowy, jabłko.	Hot-dogi z papryką, cebulką prażoną, pomidorem, pekinka, herbata z cytryną.
16.04.2015	Pieczywo mieszane z masłem, kielbasą krakowską, papryką, kawa inka na mleku, kiwi.	Zupa zacierkowa z zieloną pietruszką, włoszczyzną, pierś z kurczaka w sezamie, ziemniaki, sałata ze śmietaną, rzodkiewką i szczypiorkiem, kompot wieloowocowy	Jogurt owocowy, rogal z brzoskwinia, jabłko, sok pomarańczowy
17.04.2015	Pieczywo mieszane z masłem, szynką konserwową, ogórkiem, sałata, kawa inka na mleku, winogron	Barszcz czerwony z zieloną pietruszką, włoszczyzną, ziemniaki, kluski leniwe zasmażane masłem i bułeczką, kompot wieloowocowy, winogron	Pieczywo mieszane z masłem, pasta z makreli z ogórkiem kiszonym, szczypiorem, herbata z cytryną,
20.04.2015	Pieczywo mieszane z masłem, pasztecikiem, ogórkiem kiszonym, rzodkiewką, kawa inka na mleku, gruszka	Zupa krupnik z zieloną pietruszką i włoszczyzną, naleśniki z serem białym, dżemem, śmietaną, kompot wieloowocowy, jabłko	Pieczywo mieszane z masłem, baleronem, ogórkiem, pomidorem, herbata z cytryną
21.04.2015	Makaron na mleku, pieczywo mieszane z masłem, kielbasą tatrzańską, pomidorem, ogórkiem, banan	Zupa jarzynowa z zieloną pietruszką, włoszczyzną, kotlet mielony z pieczarkami, ziemniaki, mizeria, kompot wieloowocowy	Zapiekanki z serem żółtym, ogórkiem kiszonym, papryką, pomidorem, herbata z cytryną

22.04.2015	Pieczyno mieszane z masłem, polędwicą, ogórkiem, pomidorem, papryką, kakao, kiwi	Zupa grochowa z zieloną pietruszką i włoszczyzną, gulasz, kasza gryczana, ogórek kiszony, kompot wieloowocowy.	Pieczyno mieszane z masłem, wędliną, pomidorem, ogórkiem kiszonym, rzodkiewką, herbata z cytryną
23.04.2015	Płatki Cini minis na mleku, pieczyno mieszane z masłem, dżemem, serem białym, mandarynka	Zupa pomidorowa z ryżem, zielona pietruszką, włoszczyzną, udko, ziemniaki, surówka ze szpinaku z sosem czosnkowym, kompot wieloowocowy	Pieczyno mieszane z masłem, wędliną, pomidorem, ogórkiem kiszonym, rzodkiewką, herbata z cytryną
24.04.2015	Pieczyno mieszane z masłem, szynką chlebową, ogórkiem kiszonym, pomidorem, kawa inka na mleku, winogron	Zupa owocowa z makaronem, ryba, ziemniaki, surówka z białej kapusty z marchewką, cebulą sosem winegret, kompot wieloowocowy	Pieczyno mieszane z masłem, pastą jajeczną, pomidorem, rzodkiewką, szczypiorkiem, herbata z cytryną.

Po przeprowadzonej analizie powyższego jadłospisu biorąc pod uwagę zalecenia zawarte w znowelizowanych normach żywieniowych stwierdzono, że posiłki zostały zaplanowane prawidłowo.

Zgodnie z zaleceniami Instytutu Żywności i Żywienia zaplanowano codziennie różne produkty z każdej grupy uwzględnionej w piramidzie (Piramida Zdrowego Żywienia dla dzieci i młodzieży oraz 10 zasad prawidłowego żywienia dzieci i młodzieży zamieszczone na stronie internetowej IŻŻ). Zaplanowano codziennie dwie porcje z grupy „mleko i produkty mleczne” takie jak: mleko, jogurty, sery, porcję z grupy „mięso, ryby, jaja” a w każdym posiłku zaplanowano warzywa i/lub owoce. Do picia zaplanowano kompoty owocowe i herbatę z cytryną. Posiłki były urozmaicone, więc w jadłospisach zapewniono podaż produktów z różnych grup zalecanych produktów. Z przedstawionych raportów magazynowych wyliczono, że w przeliczeniu na jedną osobę spożycie soli wynosi **ok. 3,7g** (zalecana **dzienna dawka soli to 5 g** na osobę, wg WHO). Biorąc pod uwagę fakt, że dziecko spożywa jeszcze kolację a w wyliczeniach z powodu braku danych nie uwzględniono soli występującej w produktach gotowych np. pieczywie, wędlinach, serach można sądzić, że zalecana dawka soli może zostać przekroczona. Spożycie nadmiernej ilości soli może przyczynić się do zwiększenia ryzyka wystąpienia chorób układu krążenia, gdyż sprzyja powstawaniu nadciśnienia tętniczego. Należy rozważyć możliwość zastępowania soli świeżymi lub suszonymi przyprawami, które nie zawierają dodatku soli. Najbardziej przydatne do zastąpienia soli są m. in. czosnek, szafran, kminek, majeranek, papryka, ziele angielskie

Warto należną uwagą obdarzać żywienie dzieci, gdyż tym sposobem można zapewnić im pełny, prawidłowy rozwój fizyczny i umysłowy oraz optymalny stan zdrowia.

W celu dalszego doskonalenia żywienia dzieci przy planowaniu i sporządzaniu posiłków można wziąć pod uwagę następujące wskazówki wynikające ze współczesnej wiedzy żywieniowej:

Należy pamiętać, że racjonalne żywienie dzieci polega na zapewnieniu im odpowiedniej ilości składników odżywczych niezbędnych do prawidłowego wzrostu i rozwoju, co jest możliwe tylko wtedy, gdy w żywieniu dzieci wykorzystywany jest urozmaicony asortyment produktów z różnych grup. Jeśli będziemy popełniali błędy w układaniu jadłospisów mogą stać się one

przyczyną nieprawidłowości w żywieniu dzieci, szczególnie jeśli chodzi o zapewnienie odpowiedniej podaży składników odżywczych zawartych w pożywieniu, do których zalicza się: białko, tłuszcze, węglowodany, składniki mineralne, witaminy oraz błonnik i wodę. Pełnowartościowe białko wchodzi w skład mięśni, kości, skóry, krwi i wszystkich tkanek naszego ciała, służy do budowy i odbudowy komórek oraz tkanek organizmu. Prawidłowa podaż tłuszczu i węglowodanów dostarcza młodemu organizmowi potrzebnej energii. Witaminy i składniki mineralne pełnią w organizmie funkcje regulujące, tzn. biorą udział w procesach metabolicznych i reakcjach zachodzących w komórkach, a niektóre stanowią budulec wielu tkanek. Zbyt mała podaż żelaza (którego źródłem jest chude mięso) oraz wapnia (którego jedynym źródłem jest mleko i jego przetwory) może doprowadzić do powstawania chorób tj. niedokrwistości, nieprawidłowego uwapnienia kości oraz tworzy nieprawidłowe nawyki żywieniowe.

Ryby morskie, takie jak makrela, śledź i sardynka warto spożywać ze względu na zawartość w nich korzystnych dla zdrowia wielonienasyconych kwasów tłuszczowych z grupy omega-3 i witaminy D. W związku z powyższym powinny być podawane co najmniej raz w tygodniu.

Ważnym składnikiem diety jest woda, która bierze udział w reakcjach biochemicznych, transporcie składników odżywczych, utrzymaniu stałej temperatury ciała. Błonnik z kolei reguluje pracę przewodu pokarmowego.

Warzywa i owoce są dobrym źródłem witamin, składników mineralnych, błonnika pokarmowego oraz flawonoidów i są głównym źródłem witamin antyoksydacyjnych (wit. C, E, karotenów), mających działanie przeciwmiażdżycowe i przeciwnowotworowe. Warzywa pełnią szczególną rolę w leczeniu otyłości i zapobieganiu miażdżycy, hipercholesterolemii i cukrzycy oraz ze względu na dużą zawartość błonnika pokarmowego pełnią ważną rolę w leczeniu zaparć.

W związku z powyższym w celu dalszego doskonalenia przy planowaniu i sporządzaniu posiłków dla dzieci należy uwzględnić następujące zalecenia:

1. Posiłki należy sporządzać w oparciu o receptury potraw, uwzględniając odpowiednie ilości produktów użytych do ich sporządzania. Pozwoli to na realizację zaleceń norm na składniki odżywcze żywej grupy dzieci i młodzieży.
2. W planowanym jadłospisie dekadowym należy uwzględnić podaż fermentowanych przetworów z mleka, np. jogurtów naturalnych i kefirów, którymi można zastąpić smalec, mąkę śmietaną służące do podprawiania zup lub zastosować do sporządzania surówek.
3. Prawidłowo zaplanowany i zbilansowany posiłek obiadowy powinien dostarczać ok. 30-35% całodziennego zapotrzebowania energetycznego i odpowiadać następującym założeniom:
 - a. - udział energii z białka co najmniej 10-14%,
 - b. - z węglowodanów 50-65%,
 - c. - z tłuszczu nie większy niż 20-35%.
4. Zupy należy przygotowywać na wywarach jarskich lub mięsnych z dodatkiem głównego składnika, najkorzystniejsze dla zdrowia są zupy z dużą ilością warzyw podprawiane jogurtem i kefirem, gdyż w ten sposób wzbogaca się zupę w pełnowartościowe składniki, ograniczając jednocześnie ilość tłuszczu. Nie zaleca się stosowania zasmażek.
5. Prawidłowo zaplanowany codzienny jadłospis powinien zawierać co najmniej 5 porcji produktów zbożowych z tej grupy należy wybierać artykuły z tzw. grubego przemiału. Oprócz pieczywa pełnoziarnistego (ciemnego-razowego, typu graham), poleca się także ryż pełnoziarnisty niełuskany, razowy makaron oraz kasze gryczaną i jęczmienną.
6. Należy obniżyć spożycie soli poprzez zmniejszenie dodatku soli przy przygotowywaniu potraw, zastępowanie kostek bulionowych, przypraw i zup w proszku przyprawami świeżymi lub suszonymi, które nie zawierają dodatku soli. Najbardziej przydatne

do zastąpienia soli są m. in. czosnek, szafran, kminek, majeranek, papryka, ziele angielskie. Przy dokonywaniu zakupów należy zwracać uwagę na skład. W obrocie handlowym znajduje się bogaty asortyment przypraw i mieszanek przyprawowych bez dodatku soli np. zioła prowansalskie. Uwaga: preferowane maksymalne spożycie soli dla osoby dorosłej, w przeliczeniu na jeden dzień, wynosi ok. 5g.

7. Ograniczenie stosowania mieszanek zawierających substancje wzmacniające smak i zapach, np. glutaminian sodu. Jeśli stosuje się tego typu mieszanki, to tylko w niewielkich ilościach i należy wówczas zrezygnować z dodatkowego dosalania potraw. Niezbędne dosalanie potraw powinno odbywać się pod koniec gotowania.
8. Drugie dania powinny składać się z produktów białkowych (chude mięso, drób, jaja, ryby), które są źródłem pełnowartościowego białka, żelaza, cynku oraz witamin z grupy B. Ryby morskie powinny być podane co najmniej raz w tygodniu. Przy planowaniu drugich dań ważną zasadą jest podawanie warzyw w postaci surówek oraz produktów bogatych w węglowodany złożone np. kasze.
9. Przy przygotowywaniu posiłków zaleca się stosowanie tłuszczów pochodzenia roślinnego. Do smażenia najlepszy jest olej rzepakowy, ze względu na dużą zawartość kwasów jednonienasyconych, do sałatek można dodawać olej sojowy lub słonecznikowy ze względu na zawartość wielonienasyconych kwasów tłuszczowych.
10. W żywieniu nie powinno się stosować ostrych przypraw, zaleca się zastępować je ziołami takimi jak majeranek, tymianek, bazylia. Umiejętne stosowanie przypraw poprawia nie tylko cechy smakowo-zapachowe, lecz także podnosi ich strawność i przyswajalność.
11. Mleko i przetwory mleczne są najważniejszym źródłem wapnia oraz witamin A, D i B₂ w diecie.

Zalecenia żywieniowe Instytutu Żywności i Żywienia dla dzieci ujęte są w graficzną formę piramidy. Piramida Zdrowego Żywienia dla dzieci i młodzieży oraz 10 zasad prawidłowego żywienia dzieci i młodzieży dostępne są na stronie internetowej <http://www.izz.waw.pl/pl/zasady-prawidowego-zywienia> i <http://www.izz.waw.pl/pl/normy-zywienia>

PAŃSTWOWY POWIATOWY
INSPEKTOR SANITARNY
w Carwolicie
Margareta Gadoś