

Warszawa, dnia **05. 12. 2023**

HŻN.5325.00126.2023.AgK  
SW 61658/2023

**Szkoła Podstawowa nr 358**  
**ul. św. Urszuli Ledóchowskiej 10**  
**02-972 Warszawa**

Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w m.st. Warszawie w uzupełnieniu wyników kontroli sanitarnej przeprowadzonej w dniu 09.11.2023 r. oraz ustaleń zawartych w protokole numer HŻN/5105/23 przekazuje wynik oceny jadłospisu dekadowego za okres 02.10-13.10.2023 r.

Oceniono sposób żywienia dzieci uczęszczających do Szkoły Podstawowej nr 358 przy ul. św. Urszuli Ledóchowskiej 10 w Warszawie w oparciu o Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016 r. w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach (Dz.U. z 2016 r. poz. 1154).

Ocenie poddano jadłospisy diety podstawowej tygodniowe za okres 02.10.-06.10.2023 r. oraz 09.10.-13.09.2023 r. Żywienie w ww. placówce prowadzone jest dla dzieci w wieku przedszkolnym tzw. "zerówki" (składa się z posiłków: śniadanie, obiad /zupa + II danie/ i podwieczerek) oraz dla uczniów szkoły podstawowej klas I-VIII (obiad /zupa + II danie/). W placówce funkcjonują dwie stołówki z oddzielnymi kuchniami w dwóch częściach budynku (jadłospis wspólny).

Analizując jadłospisy stwierdzono:

1. Na żywienie składały się środki spożywcze pochodzące z różnych grup środków spożywczych; zapewniono różnorodność warzyw, gatunkową mięs i przetworów mięsnych w dekadzie oraz różnorodność dodatków węglowodanowych w posiłkach obiadowych.
2. Śniadania dla dzieci w wieku przedszkolnym składają się z pieczywa (różne rodzaje), masła, warzyw na kanapki, wędlin, serów i serków, jaj gotowanych, past do smarowania np. hummus, dżem/konfitura; każdego dnia podany posiłek na bazie mleka (np. płatki owsiane, kakao, musli, kawa inka, kasza manna). W przypadku braku napoju mlecznego dostępna herbata.
3. Posiłek obiadowy obejmował zupeł (m.in. brokułowa, ziemniaczana z pomidorami, żurek, kapuśniak, krupnik, ogórkowa, zacierkowa, fasolowa, barszcz czerwony, koperkowa) i drugie danie zawierające dodatek węglowodanowy (m.in. makaron, ryż, kasza gryczana, kasza bulgur, puree ziemniaczane, ziemniaki opiekane, naleśniki), dodatek białkowy (m.in. naleśniki z serem, schab pieczony, pieczone udko z kurczaka, gulasz z indyka, łosoś pieczony, kotlet mielony, gulasz z polędwicy wołowej, „polędwica” z dorsza, kęski indyka), dodatek warzywny w postaci surówek lub warzyw gotowanych - do wyboru (np. surówka z marchewki i jabłka, kalarepka, jarzynka z buraczków, fasolka szparagowa, mini marchewki, mizeria, surówka wiosenna, ogórek kiszony, surówka z pora, surówka z czerwonej kapusty, surówka z kiszonej kapusty). Posiłek obiadowy jest uzupełniony deserem w postaci owocu. Podwieczerek otrzymują dzieci w wieku przedszkolnym

w formie wyporcjowanej m.in. serek ziarnisty, baton musli z owocami, ciastko owsiane bez cukru, owoce w kisielu, muffinka, wafel ryżowy, rogal maślany, owsianka w tubce.

4. Do produkcji potraw wymagających smażenia używany jest olej roślinny rzepakowy, a w procesie technologicznym wykorzystywany jest piec konwekcyjno-parowy, stąd niewielkie zużycie oleju rzepakowego.
5. Zupy, sosy i potrawy sporządzane według ustalonych receptur, bez użycia koncentratów spożywczych.
6. Do posiłków podawano napój (m.in. herbatę malinową, wodę z cytryną, lemoniadę, sok, kompot) zawierający nie więcej niż 10 g cukru na 250 ml.
7. Każdego dnia podawane były:
  - a. dla „zerówki” co najmniej 2 porcje mleka lub produktów mlecznych – śniadanie zawierające sery oraz serki, płatki na mleku, napoje mleczne np. kawa inka, kakao; w dniu 04.10.2023 r., 05.10.2023r oraz 11.10.2023 r. zapewniono jedynie jedną porcję mleka lub produktów mlecznych
  - b. zapewniono co najmniej 1 porcję z grupy mięso, jaja, nasiona roślin strączkowych.
  - c. warzywa lub owoce w każdym posiłku
  - d. zapewniono co najmniej jedną porcję produktów zbożowych w śniadaniu, obiedzie.
8. Co najmniej raz w tygodniu była podawana porcja ryby.

Zadbano o zróżnicowanie kolorystyczne i smakowe potraw oraz o konsystencję i strawność składników posiłków. Podczas kontroli ustalono, że potrawy sporządzane są z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników.

W ocenianym jadłospisie dekadowym stwierdzono następujące elementy do poprawy:

- Zbyt mała częstotliwość serwowania orzechów i roślin strączkowych - zaleca się zwiększyć częstotliwość zamiany produktów mięsnych na strączkowe – zgodnie z komentarzem do Piramidy Zdrowego Żywienia rośliny strączkowe suche winny być podawane 1-2 razy w tygodniu / 3 razy w dekadzie. W ocenianym jadłospisie uwzględniono podaż roślin strączkowych w dniu 03.10.2023 r. jako dodatek do II dania obiadowego w formie „fasolka szparagowa” oraz składowa zupy z fasolki szparagowej (podanie 2 razy w ciągu dekady). Należy wziąć pod uwagę, że nasiona roślin strączkowych stanowią dobre źródło białka w diecie np. nasiona fasoli, zielonego groszku, soczewicy czy bobu stanowią doskonałą alternatywę dla mięsa. Zaleca się zwiększenie częstotliwości serwowania orzechów. Warto podkreślić, że orzechy, zwłaszcza włoskie, migdały, nasiona słonecznika czy dyni są źródłem wielu składników mineralnych takich jak magnez, wapń, żelazo, cynk oraz wielu witamin. Ponadto zawierają również tłuszcze roślinne o korzystnych dla zdrowia właściwościach. (źródło: <https://ncez.pzh.gov.pl/dzieci-i-mlodziez/piramida-zdrowego-zywienia-i-stylu-zycia-dzieci-i-mlodziezy-2/>)

- Zweryfikowanie jakościowe i ilościowe serwowanych porcji mleka i dań mlecznych w posiłkach dla dzieci w wieku przedszkolnym „zerówki” - zgodnie ze wskazówkami zawartymi w publikacji Instytutu Żywności i Żywienia 2011 Jadłospisy dla dzieci w wieku przedszkolnym (śniadania, obiady, podwieczorki) opracowane zgodnie z zasadami prawidłowego pod redakcją prof. dr hab. n. biol. Jadwigi Charzewskiej (str. 22-23): mleko i jego przetwory są najlepszym źródłem wapnia, mającego szczególnie istotne znaczenie w diecie najmłodszych. Dlatego też dziecko w wieku przedszkolnym powinno spożywać tyle produktów mlecznych, żeby pokryć potrzeby organizmu na ten pierwiastek. Zapotrzebowanie na wapń dla dzieci w wieku przedszkolnym wynosi 500-700 mg/dzień, zaleca się zatem podawanie 2-3 szklanek mleka dziennie, z czego część można zastąpić serami (najlepiej twarogowymi, rzadziej podpuszczkowymi) lub mlecznymi napojami fermentowanymi (jogurty, kefiry). Z uwagi na fakt, iż w przedszkolu dziecko spożywa zazwyczaj 3 z 5 posiłków dziennie, minimum połowa produktów z tej grupy powinna znaleźć się w posiłkach przedszkolnych. Zamienniki 1 szklanki mleka pod względem zawartości wapnia: 1 szklanka mleka (200 ml) = 236–240 mg wapnia = 1 szklanka jogurtu/kefiru/maślanek = 2 cienkie plasterki sera żółtego = 2 opakowania twarogu ziarnistego”. W dniach 04.10.2023 r., 05.10.2023r oraz 11.10.2023 r. zapewniono jedynie jedną porcję mleka lub przetworów mlecznych. Należy podkreślić fakt, że żywienie w przedszkolu jest ważnym elementem kształtowania nawyków żywieniowych. .
- Brak doprecyzowania rodzaju podanego owocu, wędliny w poszczególnych posiłkach w żywieniu codziennym - zaleca się doprecyzowanie ich rodzaju w celu możliwości oceny urozmaicenia.
- Brak możliwości oceny spełnienia norm żywienia na energię i składniki odżywcze - brak informacji odnośnie serwowanych porcji, wartości energetycznej i zawartości składników odżywczych posiłków. Planowanie jadłospisów dekadowych powinno opierać się na zachowaniu odpowiednich proporcji w udziale makroskładników w diecie, które dostarczają wartości energetycznej, zgodnie z zapotrzebowaniem określonym w normach żywienia dla dzieci.

Powyższa ocena dokonana została w celu uwzględnienia zaleceń przy opracowywaniu jadłospisu dla dzieci uczęszczających do Szkoły Podstawowej nr 358 przy ul. św. Urszuli Ledóchowskiej 10 w Warszawie. W związku z powyższym Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w m.st. Warszawie zwraca się o pisemne poinformowanie o zajęтым stanowisku oraz o działaniach podjętych w powyższej sprawie w ciągu 14 dni od daty otrzymania niniejszego pisma.

Z up. PAŃSTWOWEGO POWIATOWEGO  
INSPEKTORA SANITARNEGO w m.st. Warszawie  
Kierownik Oddziału  
Higieny Żywności i Żywienia  
*Izabela Zielińska*  
Izabela Zielińska

Otrzymują:

1. Adresat.
2. A/a.

