

Normy żywienia dla populacji Polski

Normy żywienia zajmują szczególną pozycję w nauce o żywieniu człowieka. Przez pojęcie "normy żywienia" rozumiemy taką ilość energii oraz niezbędnych składników odżywczych, która, zgodnie z aktualnym stanem wiedzy, jest wystarczająca do zaspokojenia zapotrzebowania organizmu praktycznie wszystkich osób zdrowych w populacji.

Normy żywienia dla populacji Polski przez wiele lat były opracowywane przez ekspertów Instytutu Żywności i Żywienia (IŻŻ). Po włączeniu Instytutu Żywności i Żywienia do struktur Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego – Państwowego Zakładu Higieny (NIZP-PZH) w dniu 1 lutego 2020 r., prace nad normami były kontynuowane przez ekspertów dawnego IŻŻ w nowej jednostce organizacyjnej. Prace związane z nowelizacją norm realizowane były w ramach Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020, finansowane przez Ministra Zdrowia.

W Europie aktualnie wiodącą instytucją zajmującą się opracowaniem norm żywienia jest Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności. W ramach tej instytucji działa Panel EFSA ds. Żywienia, Nowej Żywności i Alergenów Pokarmowych, do zadań którego należą m. in. prace nad normami.

Spożycie zgodne z wartościami określonymi w normach ma zapobiegać chorobom z niedoboru energii i składników odżywczych, a także szkodliwym skutkom ich nadmiernej podaży.

Normy znajdują zastosowanie w wielu dziedzinach związanych z żywieniem i żywnością, w tym przede wszystkim przy:

- planowaniu spożycia dla osób indywidualnych i różnych grup,
- ocenie spożycia żywności w całej populacji, a także przez osoby indywidualne i różne grupy,
- opracowywaniu zaleceń żywieniowych (Food Based Dietary Guidelines),
- planowaniu i monitorowaniu podaży żywności w skali kraju,
- ocenie jakości żywieniowej produktów spożywczych,
- opracowywaniu nowych produktów spożywczych, w tym produktów wzbogaconych oraz specjalnego przeznaczenia żywieniowego,
- reformulacji składu produktów spożywczych,
- ustalaniu standardów dotyczących znakowania żywności,
- opracowywaniu programów edukacji żywieniowej i planowaniu działań na rzecz poprawy żywienia.

Normy żywienia dla populacji Polski można pobrać ze strony internetowej:

https://www.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2020/12/Normy_zywienia_2020web-1.pdf

Źródło:

1. „*Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie*” pod redakcją Mirosława Jarosza, Ewy Rychlik, Katarzyny Stoś, Jadwigi Charzewskiej