

Jak zweryfikować czy jadłospisy spełniają normy żywienia na energię i składniki odżywcze dla danej grupy wiekowej, a tym samym spełnią wymogi ujęte w treści §2 ust. 1 rozporządzenia 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)?

Aby odpowiedzieć na powyższe pytanie należy obliczyć:

1. kaloryczność i zawartość składników odżywczych w poszczególnych potrawach przygotowywanych w kuchni. [Przykład 1](#)
2. średnioważoną normę dla grupy żywionych osób na energię i składniki odżywcze. [Przykład 2](#)
3. rozkład energii i składników odżywczych na poszczególne posiłki. [Przykład 3](#)

Po obliczeniu kaloryczności posiłku i zawartości w nim składników odżywczych należy porównać uzyskane wyniki do wartości średnioważonej normy dla danej grupy. Następnie należy zweryfikować rozkład energii i składników odżywczych w poszczególnych posiłkach w ciągu dnia.

Należy pamiętać, że oceny wartości energetycznej i odżywczej diet całodziennych dokonuje się przez porównanie średnich wartości z dziesięciu kolejnych dni (dekady) lub 14-dni do norm żywienia człowieka, ponieważ pojedyncze jadłospisy nie muszą bezwzględnie realizować norm każdego dnia dla określonych składników odżywczych i energii, powinny jednak realizować je w ciągu kilku czy kilkunastu dni.

W 2017 r. eksperci z Instytutu Żywności i Żywienia im. prof. dra med. Aleksandra Szczygła w Warszawie opracowali kolejną edycję „Norm żywienia dla populacji Polski”. Dostęp do ww. publikacji znajduje się na stronie internetowej Instytutu Żywności i Żywienia oraz Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Kielcach.

