

Normy żywienia dla populacji Polski

Eksperci z Instytutu Żywności i Żywienia im. prof. dra med. Aleksandra Szczygła w Warszawie opracowali w 2017 r. kolejną edycję pn. „*Normy żywienia dla populacji Polski*”.

Nowelizacja norm dla populacji Polski i ich upowszechnianie są istotnym elementem działań realizowanych w ramach Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020.

Opracowane normy uwzględniają zalecenia ekspertów WHO (Światowej Organizacji Zdrowia), EFSA (Europejskiego Urzędu ds. Bezpieczeństwa Żywności), Instytutu Medycyny ze Stanów Zjednoczonych oraz wyniki najnowszych badań, w tym również badań prowadzonych w Polsce.

Normy żywienia określają jakie ilości energii i składników odżywczych są wystarczające dla zaspokojenia potrzeb żywieniowych praktycznie wszystkich zdrowych osób w danej populacji. 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 żywnością 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,
- ustalaniu standardów dotyczących znakowania żywności,
- opracowywaniu programów edukacji żywieniowej.

„Normy żywienia dla populacji Polski” można bezpłatnie pobrać ze strony internetowej:

<https://ncez.pl/abc-zywienia/zasady-zdrowego-zywienia/normy-zywienia-2017>

lub na stronie IŻŻ pod linkiem:

<http://www.izz.waw.pl/pl/strona-gowna/3-aktualnoci/aktualnoci/555-naukowcy-zmodyfikowali-zalecenia-dotyczace-zdrowego-zywienia>

Opracowane przez:

mgr inż. Jessica Zapór

Oddział Higieny Żywności, Żywienia i Przedmiotów Użytku

Wojewódzka Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna w Poznaniu

Źródło:

1. „Normy żywienia dla populacji Polski”

redakcja naukowa Mirosław Jarosz