

Dla oceny jadłospisu dekadowego objętego kontrolą przyjęto następujące zagadnienia wymagające oceny:

- liczbę posiłków, przerwy między posiłkami w ciągu dnia oraz przerwę nocną,
- udział ilościowy napojów, białka pełnowartościowego, mleka i jego przetworów, warzyw i/lub owoców, produktów zbożowych z pełnego przemiału, tłuszczów roślinnych bogatych w kwasy jedno i wielonienasycone w posiłkach,
- zróżnicowanie kolorystyczne i smakowe potraw,
- zróżnicowanie konsystencji i strawności poszczególnych posiłków,
- częstotliwość wystąpienia w jadłospisie dekadowym suchych nasion roślin strączkowych, ryb i ich przetworów,
- różnorodność gatunków mięs oraz produktów węglowodanowych w dekadzie,
- zróżnicowanie technik przygotowywania potraw,
- częstotliwość występowania potraw smażonych w dekadzie.

Przyjęto następujące kryterium punktowe oceny końcowej sposobu żywienia:

- 1) prawidłowy – 30-34,
- 2) zadowalający – 25-29,
- 3) wymagający poprawy – 20-24,
- 4) nieprawidłowy  $\leq 19$

Niezależnie od otrzymanej końcowej punktacji następujące nieprawidłowości eliminują pozytywną ocenę jadłospisu:

- brak białka pełnowartościowego w jednym z głównych posiłków (śniadaniu, obiedzie bądź kolacji),
- brak w dekadzie ryb i przetworów rybnych,
- brak w dekadzie roślin strączkowych suchych,
- średnia ocena dekadowa spożycia warzyw i/lub owoców.

## 2. Ocena działalności jednostki kontrolowanej:

W wyniku przeprowadzenia oceny jakościowej jadłospisu dekadowego, wykonanej przy pomocy arkusza punktowego, wyliczono średnie punktowe dla poszczególnych kategorii, następnie zsumowano uzyskane punkty i uzyskano wynik **22.9 punktów**, co plasuje ocenę na poziomie: **WYMAGAJĄCYM POPRAWY**. Nie stwierdzono nieprawidłowości eliminujących pozytywną ocenę jadłospisu.

## 3. Wnioski i zalecenia.

Wobec dokonanych ustaleń i spostrzeżeń w trakcie prowadzenia oceny punktowej sposobu żywienia opierając się na diecie podstawowej, zaleca się:

- zwiększenie porcji warzyw i owoców (w tym surowych warzyw/owoców przynajmniej w 1 posiłku dziennie),
- zwiększenie częstotliwości występowania w jadłospisie roślin strączkowych,
- zwiększenie częstotliwości występowania w jadłospisie ryb i/lub przetworów rybnych

Z przedstawionego jadłospisu dekadowego załączonego do protokołu kontroli wynika, iż w diecie podstawowej podawana jest zbyt mała ilość warzyw i owoców. Przez większość dni dekady warzywa występują jedynie w jednym posiłku, natomiast owoce w jednym posiłku jedynie przez dwa z dziesięciu dni. Ponadto, należy zwrócić również uwagę na zwiększenie częstotliwości serwowania surowych warzyw/owoców.

W toku oceny punktowej jadłospisu dekadowego stwierdzono, że rośliny strączkowe są podawane dwa razy w ciągu 10 dni. Zgodnie z komentarzem do Piramidy Zdrowego Żywienia rośliny strączkowe suche powinny być serwowane 1-2 razy w tygodniu/3 razy w dekadzie.

Ponadto, w załączonym do protokołu kontroli jadłospisie dekadowym ryby i/lub przetwory rybne występują dwa razy, natomiast częstotliwość podawania tego rodzaju produktów powinna wynosić trzy razy w dekadzie.