

SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZESPÓŁ OPLEKARSKO-ZDROWOTNY
w Lesku
38-600 LESKÓ ul. Kazimierza Wielkiego 4
tel. 13-469-80 71, woj. podkarpackie
fax 13-469-64-08
NIP 688-1107-430, REGON 370445072

Wskazówki do arkusza oceny dekadowej jadłospisów- dieta podstawowa

Lp.	Wyróżnik	Punkty
1.	Liczba posiłków I śniadanie II śniadanie Obiad Podwieczorek Kolacja	1 1 1 1 1
2.	Przerwy między posiłkami do 4 godz. do 5 godz. Powyżej 5 godz.	2 1 0
3.	Przerwa nocna do 14 godz. powyżej 14 godz.	1 0
4.	Uwzględnienie wody/napoju w 3 głównych posiłkach Tak Nie	1 0
5.	Białko pełnowartościowe (zwierzęce lub strączkowe) w głównych posiłkach w 3 posiłkach w 2 posiłkach w 1 posiłku w żadnym posiłku	3 2 1 0
6.	Mleko i przetwory mleczne w tym napoje fermentowane Co najmniej w 2 posiłkach w 1 posiłku w żadnym posiłku	2 1 0
7.	Warzywa i/lub owoce 5 porcji 4 porcje 3 porcje 2 porcje 1 porcja w żadnym posiłku	5 4 3 2 1 0
8.	Uwzględnienie produktów zbożowych z pełnego przemiału przynajmniej w 1 głównym posiłku Tak Nie	1 0
9.	Uwzględnienie tłuszczów roślinnych bogatych w kwasy jedni- i wielonienasycone przynajmniej w posiłku obiadowym Tak Nie	1 0

Lp.	Wyróżnik	Punkty
10.	Uwzględnienie porcji surowych warzyw i/lub owoców przynajmniej w 1 posiłku w żadnym posiłku	1 0
11.	Zróżnicowanie kolorystyczne (kontrast barw poszczególnych składników posiłku)	Tak 1 Nie 0
12.	Zróżnicowanie konsystencji i strawności poszczególnych składników posiłku	Tak 1 Nie 0
13.	Max suma z dekady (pkt. 1-12)	24,0
14.	Rośliny strączkowe suche	3 x w dekadzie 2 2 x w dekadzie 1 <2 x w dekadzie 0
15.	Ryby i/lub przetwory rybne	3 x w dekadzie 2 2 x w dekadzie 1 <2 x w dekadzie 0
16.	Różnorodność owoców i/lub warzyw w dekadzie	Tak 1 Nie 0
17.	Różnorodność gatunkowa mięs i przetworów mięsnych w dekadzie	Tak 1 Nie 0
18.	Różnorodność produktów węglowodanowych w dekadzie	Tak 1 Nie 0
19.	Zróżnicowanie technik przygotowywania potraw w dekadzie	Tak 1 Nie 0
20.	Potrawy smażone w dekadzie	3 x w dekadzie 2 4 x w dekadzie 1 > 4 x w dekadzie 0
21.	Podsumowanie* (suma pkt.13, 14-20) Max	34,0

Ad. 6

1 porcja mleka /napoju mlecznego odpowiada 1 szklance (250 ml). Można uwzględnić odpowiednie zamienniki.

Ad. 7

Propozycja zastosowania spożycia porcji warzyw/owoców pozwoli uniknąć sytuacji wystąpienia wątpliwości co do zaznaczenia liczby punktów w sytuacji, gdy warzywa/owoce zostaną podane w 3 posiłkach, ale w liczbie 5 porcji lub w 4 posiłkach ale jako 3 porcje.

Należy przyjąć, zalecane spożycie warzyw/owoców, co najmniej 400 g w 5 porcjach, gdzie:

- 1 porcja warzyw liściastych odpowiada ok. 35 g
- 1 porcja warzyw gotowanych, owoców drobnopestkowych, czereśni, wiśni = 1 szklanka
- 1 porcja warzyw/owoców = 100 g

Ad. 14

Należy uwzględnić częstotliwość zamiany produktów mięsnych na strączkowe. Wprowadzenie spożycia roślin strączkowych z uwzględnieniem częstotliwości ich spożycia pozwoli w sposób jasny wpłynąć na końcowy wynik oceny jadłospisu i uniknąć sytuacji, gdy ostateczna ocena jadłospisu będzie wg. punktacji bardzo dobra, natomiast z uwagi na brak zachowanej częstotliwości podania roślin strączkowych należałoby go zakwestionować. Docenione będą także te szpitale, które przynajmniej raz w tygodniu zaplanują w jadłospisie rośliny strączkowe suche (zgodnie z komentarzem do Piramidy Zdrowego Żywienia rośliny strączkowe suche winny być podawane 1-2 razy w tygodniu/ 3 razy w dekadzie).

Ad. 15

Zaleca się spożycie ryb i/lub przetworów rybnych min. 2 razy w tygodniu/ min 3 razy w dekadzie. Uwzględnienie częstotliwości spożycia ryb i/lub przetworów rybnych pozwoli wpłynąć na końcowy wynik oceny jadłospisu i uniknąć sytuacji, gdy ostateczna ocena jadłospisu będzie wg. punktacji bardzo dobra, natomiast z uwagi na brak zachowanej częstotliwości podania ryb i przetworów należałoby go zakwestionować. Ponadto powyższe uwidoczni jaka powinna być prawidłowa częstotliwość ww. produktów w jadłospisie. Docenione będą także te szpitale, które przynajmniej raz w tygodniu zaplanują w jadłospisie ryby i przetwory rybne.

Ad. 18

Różnorodność produktów węglowodanowych w dekadzie obejmuje: kasze, ryż, makaron, kluski, naturalne płatki zbożowe, pieczywo, ziemniaki.

Ad. 19

Zalecanymi technikami obróbki kulinarnej jest gotowanie, gotowanie na parze, duszenie bez obsmażania i pieczenie bez tłuszczu. Jednakże taka ocena pozwoli na wyeliminowanie trudności w przyznaniu punktacji w przypadku zastosowania w ciągu dnia zarówno techniki smażenia jak i gotowania w wodzie i na parze. Jednocześnie pozwoli ocenić pozytywniej te szpitale, które stosują smażenie jak najrzadziej.

Przy ocenie jadłospisu dekadowego należy uwzględnić:

- pełny skład posiłku (zupa+ II danie+ dodatek warzyw + napój)
- w II daniu posiłku obiadowego powinna być różnorodność dodatku objętościowego
- w obiedzie powinna być różnorodność zup
- sezonowość warzyw i owoców z uwzględnieniem różnorodności ich spożycia

**SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ
w L e s k u
38-600 LESKO ul. Kazimierza Wrekiego 4
tel. 13-469-80 71, woj. podkarpackie
fax 13-469-64-08
NIP 688-11-97-430, REGON 370445072**

Załącznik Nr 2C

Arkusz oceny dekadowej jadłospisów

Lp.	Wyróżnik	Max liczba punktów	Ocena jakościowa jadłospisu										Średnia punktów
			Dzień tygodnia										
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1.	Liczba posiłków	5											
2.	Przerwy między posiłkami w ciągu dnia	2											
3.	Przerwa nocna	1											
4.	Uwzględnienie wody/napoju w 3 głównych posiłkach	1											
5.	Białko pełnowartościowe (zwierzęce lub strączkowe) w głównych posiłkach	3											
6.	Mleko i przetwory mleczne w tym napoje fermentowane	2											
7.	Warzywa i/lub owoce	5											
8.	Uwzględnienie produktów zbożowych z pełnego przemiału przynajmniej w 1 głównym posiłku	1											
9.	Tłuszcze roślinne bogate w kwasy jedno i wielonienasycone przynajmniej w posiłku obiadowym	1											
10.	Uwzględnienie porcji surowych warzyw i/ lub owoców przynajmniej w 1 posiłku	1											
11.	Zróżnicowanie kolorystyczne (kontrast barw poszczególnych składników posiłku) i smakowe potraw	1											
12.	Zróżnicowanie konsystencji i strawności poszczególnych	1											

	składników posiłku													
13.	Suma dla dekad													
14.	Rośliny strączkowe suche	2												
15.	Ryby i/lub przetwory rybne w dekadzie	2												
16.	Różnorodność owoców i/lub warzyw w dekadzie	1												
17.	Różnorodność gatunkowa mięs i przetworów mięsnych w dekadzie	1												
18.	Różnorodność produktów węglowodanowych w dekadzie	1												
19.	Zróżnicowanie technik przygotowywania potraw w dekadzie	1												
20.	Potrawy smażone w dekadzie	2												
	Podsumowanie (suma pkt. 13, 14-20)	34												

Ocena końcowa sposobu żywienia/jadłospisu

Klasa	Sposób żywienia	Przedziały punktów
1.	prawidłowy	30-34
2.	zadowalający	25-29
3.	wymagający poprawy	20-24
4.	nieprawidłowy	≤ 19

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

- brak białka pełnowartościowego w jednym z głównych posiłków (śniadaniu, obiedzie, kolacji),
- brak w dekadzie ryb i przetworów rybnych,
- brak w dekadzie roślin strączkowych suchych,
- średnia ocena dekadowa spożycia warzyw i/lub owoców < 3 pkt.

**SUBSTANCJE LUB PRODUKTY POWODUJĄCE ALERGIE
LUB REAKCJE NIETOLERANCJI**

1. **Zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne, z wyjątkiem:**
 - a. syropów glukozowych na bazie pszenicy zawierających dekstrozę (1);
 - b. maltodekstryn na bazie pszenicy (1);
 - c. syropów glukozowych na bazie jęczmienia;
 - d. zbóż wykorzystywanych do produkcji destylatów alkoholowych, w tym alkoholu etylowego pochodzenia rolniczego;
2. **Skorupiaki i produkty pochodne;**
3. **Jaja i produkty pochodne;**
4. **Ryby i produkty pochodne, z wyjątkiem:**
 - a. żelatyny rybnej stosowanej jako nośnik preparatów zawierających witaminy lub karotenoidy;
 - b. żelatyny rybnej lub karuku stosowanych jako środki klarujące do piwa i wina;
5. **Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne;**
6. **Soja i produkty pochodne, z wyjątkiem:**
 - a. całkowicie rafinowanego oleju i tłuszczu sojowego (1);
 - b. mieszaniny naturalnych tokoferoli (E306), naturalnego D-alfa-tokoferolu, naturalnego octanu D-alfa-tokoferolu, naturalnego bursztynianu D-alfa-tokoferolu pochodzenia sojowego;
 - c. fitosteroli i estrów fitosteroli otrzymanych z olejów roślinnych pochodzenia sojowego;
 - d. estru stanolu roślinnego produkowanego ze steroli olejów roślinnych pochodzenia sojowego;
7. **Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), z wyjątkiem:**
 - a. serwatki wykorzystywanej do produkcji destylatów alkoholowych, w tym alkoholu etylowego pochodzenia rolniczego,
 - b. laktitolu;
8. **Orzechy, tj. migdały (*Amygdalus communis* L.), orzechy laskowe (*Corylus avellana*), orzechy włoskie (*Juglans regia*), orzechy nerkowca (*Anacardium occidentale*), orzeszki pekan (*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch), orzechy brazylijskie (*Bertholletia excelsa*), pistacje/orzechy pistacjowe (*Pistacia vera*), orzechy makadamia lub orzechy Queensland (*Macadamia ternifolia*), a także produkty pochodne z wyjątkiem orzechów wykorzystywanych do produkcji destylatów alkoholowych, w tym alkoholu etylowego pochodzenia rolniczego;**
9. **Seler i produkty pochodne;**
10. **Gorzycza i produkty pochodne;**
11. **Nasiona sezamu i produkty pochodne;**
12. **Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr w przeliczeniu na całkowitą zawartość SO₂ dla produktów w postaci gotowej bezpośrednio do spożycia lub w postaci przygotowanej do spożycia zgodnie z instrukcjami wytwórców;**
13. **Łubin i produkty pochodne;**
14. **Mięczaki i produkty pochodne.**

(1) Oraz produkty pochodne, o ile obróbka, jakiej je poddano, najprawdopodobniej nie wpływa na zwiększenie alergenicności, ocenionej przez właściwy organ w odniesieniu do produktu, z którego powstały.