



**PAŃSTWOWY POWIATOWY  
INSPEKTOR SANITARNY W RZESZOWIE**  
POWIATOWA STACJA SANITARNO - EPIDEMIOLOGICZNA  
W RZESZOWIE

35-040 Rzeszów, ul. Dąbrowskiego 79a  
Tel.: +48 17- 742-13-08 wew. 123  
psse.rzeszow@sanepid.gov.pl, www.psserzeszow.pl

znak sprawy: **PSŻ.9020.4.92.2022**

Rzeszów, 26 stycznia 2023 r.

**Sz. P.**  
**Małgorzata Drozd-Uljasz**  
**Dyrektor Szkoły Podstawowej Nr 1**  
**im. Adama Mickiewicza w Rzeszowie**  
**ul. Bernardyńska 4**  
**35-069 Rzeszów**

**WYSTĄPIENIE POKONTROLNE**

Kontrolę w stołówce szkolnej w Szkole Podstawowej Nr 1 im. Adama Mickiewicza w Rzeszowie, ul. Bernardyńska 4, 35-069 Rzeszów (dalej zwana Szkołą), w dniu 22 listopada 2022r. przeprowadził zespół kontrolny w składzie:

1. Agnieszka Beda – starszy asystent, nr upoważnienia 057.32.2022
2. Mirosław Kądziołka – starszy asystent, nr upoważnienia 057.52.2022

**Zakres kontroli i okres objęty kontrolą:**

Temat kontroli: Kontrola warunków żywienia i obrotu żywnością oraz pobór posiłku obiadowego w celu oceny prawidłowości żywienia dzieci i młodzieży w szkole na podstawie posiłków

**Ustalenia na podstawie, których oparto ocenę w zakresie elementów żywienia, będących przedmiotem kontroli.**

**1. Organizacja kontroli i metody wyboru spraw poddanych kontroli:**

Kontroli dokonano na podstawie jadłospisu dziennego z dnia 22.11.2022 r.

W trakcie kontroli Pani Intendentka udostępniła wszelkie żądane dokumenty, a także nie zgłaszała uwag ani zastrzeżeń, co do przeprowadzania czynności kontrolnych.

Ustalenia kontroli w zakresie oceny żywienia naniesiono na „Zestawieniu środków spożywczych deklarowanych jako zużyte w Szkole do żywienia 180 dzieci w dniu 22.11.2022 r. sporządzone w oparciu o przedłożoną dokumentację”, który stanowi załącznik do akt kontroli.

Dla oceny jadłospisu dziennego objętego kontrolą przyjęto wymagania określone w paragrafie 2 Rozporządzeniu 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,

*niepodległa*

POLSKA  
STULECIE ODZYSKANIA  
NIEPODLEGŁOŚCI

jakie muszą spełnić środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach (Dz. U. z 2016, poz. 1154). Ww. paragraf stanowi iż: „środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w jednostkach systemu oświaty muszą spełniać odpowiednie wymagania dla danej grupy wiekowej, wynikające z aktualnych norm żywienia dla populacji polskiej”.

W dniu 22.11.2022 r. w ramach żywienia w Szkole został podany posiłek obiadowy składający się z: I dania - zupy pieczarkowej z lanym ciastem zabieleną śmietaną, pieczywem, II dania – gulaszu strogonow, kaszy gryczanej i jęczmiennej, ogórka kiszzonego, oraz z kompotu. W trakcie kontroli dokonali poboru prób posiłku obiadowego, celem przebadania go w laboratorium WSSE w Rzeszowie pod względem wartości energetycznej i odżywczej w posiłku.

## 2. Ocena działalności jednostki kontrolowanej:

Z laboratorium WSSE uzyskano następujące wyniki badań posiłku obiadowego:

- wartość energetyczna – 471 kcal,
- zawartość białka – 20,8 g, to stanowi 83,2 kcal,
- zawartość tłuszczu – 15,4 g, to stanowi 138,6 kcal
- zawartość węglowodanów – 62,2 g, to stanowi 248,8 kcal.

Wartość energetyczną obliczono stosując współczynniki Atwatera: 1g białka – 4 kcal, 1 g tłuszczu – 9 kcal, 1g węglowodanów – 4 kcal.

Przy ocenie jadalności, przyjęto, że szkolny posiłek obiadowy z napojem powinien dostarczać około 30% całodziennego zapotrzebowania dziecka na energię i składniki pokarmowe.

Zalecaną ilości energii i składników pokarmowych dla całodziennego wyżywienia oraz posiłku obiadowego, obliczono na podstawie średnioważonego zapotrzebowania dla populacji dziewcząt i chłopców w wieku 7-15 lat o umiarkowanej aktywności fizycznej – uzyskano wynik 2168 kcal. Podstawą tych obliczeń są normy żywienia zalecane dla ludności w Polsce, opracowane w Instytucie Żywności i Żywienia w Warszawie w 2020 roku.

Udział energii (650 kcal) z poszczególnych substancji odżywczych powinien wynosić:

- z białka co najmniej 10-14%, czyli od 65 do 91 kcal, przy czym udział białka zwierzęcego powinien wynosić co najmniej połowę całkowitej puli białka posiłku,
- z tłuszczu nie większy niż 30-35%, czyli od 195 do 227 kcal,
- z węglowodanów 50-65%, czyli od 325 do 422 kcal.

## 3. Wnioski i zalecenia.

Wobec dokonanych ustaleń i spostrzeżeń zaleca się aby:

- zwiększyć wartość kaloryczną posiłków z 471 kcal do 650 kcal, poprzez zwiększenie porcji posiłku obiadowego.
- w posiłku obiadowym zwiększyć ilość dodatku skrobiowego tak aby jego kaloryczność mieściła się w zakresie od 325 do 422 kcal. Należy stosować produkty zbożowe wyprodukowane z mąk gruboziarnistych (z grubego przemiału) oraz kasz niełuskanych, takich jak kasza gryczana lub jęczmienna, ponieważ wartość odżywcza przetworów zbożowych zależy nie tylko od rodzaju ziarna,

lecz przede wszystkim od stopnia jego przemiału (wszystkie składniki odżywcze, poza skrobią, zgromadzone są głównie w zewnętrznej części ziarna).

- w posiłku obiadowym należy stosować zdrowe tłuszcze mieszane, tzn. zarówno roślinne, jak i zwierzęce w umiarkowanej ilości, tak aby zwiększyć ich udział z 138,6 kcal do 195-227 kcal. Szczególną uwagę należy zwrócić na ograniczenie spożycia tłuszczu pochodzenia zwierzęcego, ponieważ podnosi on poziom cholesterolu w surowicy i zwiększa krzepliwość krwi, i dlatego zwiększa ryzyko rozwoju miażdżycy. Ponadto bogata w tłuszcze zwierzęce dieta sprzyja otyłości oraz niektórym nowotworom. Tłuszcze zwierzęce trzeba zastąpić olejami: rzepakowym, słonecznikowym, sojowym, kukurydzianym oraz oliwą z oliwek, dodając je do surówek i sałatek. Do przyrządzania potraw zalecany jest olej rzepakowy i oliwa z oliwek.

- ryby powinny się znaleźć w diecie, co najmniej 1 raz w tygodniu. Najlepiej, aby były to tłuste ryby morskie, jak np.: łosoś, makrela, śledzie, sardele, sardynki. Wykorzystywać można ryby świeże, mrożone, ale również wędzone i konserwowane (rzadziej).

- przy sporządzaniu posiłków należy zwracać uwagę, aby do smażenia nie stosować olejów bogatych w wielonienasycone kwasy tłuszczowe, które w wyniku ogrzewania w wysokiej temperaturze ulegają rozkładowi z wydzielaniem niekorzystnych dla zdrowia substancji. Dlatego należy dostosowywać rodzaj tłuszczu do sporządzanej potrawy. Do surówek i sałatek zaleca się stosowanie oleju słonecznikowego, sojowego, rzepakowego i oliwy z oliwek. Do smażenia należy stosować olej roślinny rafinowany o zawartości kwasów jednonienasyconych powyżej 50% i zawartości kwasów wielonienasyconych poniżej 40%.

- należy zauważyć, że nawet najlepiej zestawiony posiłek, spełniający wszystkie zalecenia, jeżeli będzie nieatrakcyjny pod względem: wyglądu, smaku, zapachu, barwy, konsystencji, temperatury, prawdopodobnie nie zostanie spożyty, nie dostarczy zatem wartości odżywczej.

Nie stwierdzono nieprawidłowości eliminujących pozytywną ocenę jadłospisu.

Z-C A PAŃSTWOWEGO POWIATOWEGO  
INSPEKTORA SANITARNEGO  
W RZESZOWIE

*Wiesław Kwater*  
**Wiesław Kwater**

Otrzymują:

1. Szanowna Pani Małgorzata Drozd-Uljasz Dyrektor Szkoły Podstawowej Nr 1 im. Adama Mickiewicza w Rzeszowie, ul. Bernardyńska 4, 35-069 Rzeszów
2. a. a. (M.K.).