



**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.pssezrzeszow.pl

znak sprawy: **PSŻ.9020.4.251.2023**

Rzeszów, 24 stycznia 2024 r.



Sz. P.

mgr Adam Flis

Dyrektor Szkoły Podstawowej Nr 3

im. Henryka Sienkiewicza w Rzeszowie

ul. Hoffmanowej 11

35-016 Rzeszów

WYSTĄPIENIE POKONTROLNE

Kontrolę w stołówce szkolnej w Szkole Podstawowej Nr 3 im. Henryka Sienkiewicza w Rzeszowie, ul. Hoffmanowej 11, 35-016 Rzeszów (dalej zwana Szkołą), w dniu 11 grudnia 2023 r. przeprowadził zespół kontrolny w składzie:

1. Agnieszka Będa – starszy asystent, numer upoważnienia 057.30.2023
2. Mirosław Kądziołka – starszy asystent, numer upoważnienia 057.32.2023

Zakres kontroli i okres objęty kontrolą:

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

Ustalenia na podstawie, których oparto ocenę w zakresie spraw będących przedmiotem kontroli.

1. Organizacja kontroli i metody wyboru spraw poddanych kontroli:

Kontroli dokonano na podstawie jadłospisu dziennego z dnia 11.12.2023 r.

W trakcie kontroli Kierownik Gospodarczy Pani Edyta Wytrwał – udostępniła wszelkie żądane dokumenty, a także nie zgłaszała uwag lub zastrzeżeń, co do przeprowadzania czynności kontrolnych.

Ustalenia kontroli w zakresie oceny wyżywienia naniesiono na „Zestawienie środków spożywczych deklarowanych jako zużyte w Szkole do żywienia 226 osób w dniu 11.12.2023 r. sporządzone w oparciu o przedłożoną dokumentację”, który stanowi załącznik 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, 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 11.12.2023 r. w ramach żywienia w Szkole został podany posiłek obiadowy składający się z: I dania - zupa kalafiorowa z ziemniakami, II dania – makaron penne z kurczakiem i szpinakiem w sosie śmietanowym, kompot owocowy, mandarynka.

W trakcie kontroli dokonali poboru prób posiłku obiadowego, celem przebadania go w Laboratorium Higieny Żywności i Żywienia Pracownia w Przemysłu pod względem wartości energetycznej posiłku.

2. Ocena działalności jednostki kontrolowanej:

Z laboratorium WSSE uzyskano następujące wyniki badań posiłku obiadowego:

- wartość energetyczna – 527 kcal,
- zawartość białka – 28,18 g, to stanowi 112,72 kcal,
- zawartość tłuszczu – 16,48 g, to stanowi 148,32 kcal
- zawartość węglowodanów – 66,58 g, to stanowi 266,32 kcal.

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

Przy ocenie jadłospisu, 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 2190 kcal. Podstawą tych obliczeń są normy żywienia zalecane dla ludności w Polsce, wydane przez Instytucję Żywności i Żywienia w 2020 roku.

Udział energii (657 kcal) z poszczególnych substancji odżywczych powinien wynosić:

- z białka co najmniej 10-14%, czyli od 65 do 92 kcal, przy czym udział białka zwierzęcego powinien wynosić co najmniej połowę całkowitej puli białka posiłku,
- z tłuszczu nie większy niż 30-35%, czyli od 197 do 230 kcal,
- z węglowodanów 50-65%, czyli od 328 do 427 kcal.

3. Wnioski i zalecenia.

Wobec dokonanych ustaleń i spostrzeżeń zaleca się aby:

- zwiększyć wartość energetyczną posiłków z 527 kcal do 657 kcal, poprzez zwiększenie porcji posiłku obiadowego.
- w posiłku obiadowym zwiększyć ilość dodatku skrobiowego tak aby jego kaloryczność mieściła się w zakresie 328 do 427 kcal. Należy stosować produkty zbożowe wyprodukowane z mąk gruboziarnistych (z grubego przemiału) oraz kasz niełuskanych, takie 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 148,6 kcal do 197-230 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. 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%.

- 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).

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.


PAŃSTWOWY POWIATOWY
INSPEKTOR SANITARNY
w Rzeszowie
Jaromi Słaczko

Otrzymują:

1. Szanowny Pan Adam Flis Dyrektor Szkoły Podstawowej Nr 3 w Rzeszowie, ul. Hoffmanowej 11
2. a. a. (M.K.).