

Lucyna Pachocka

## **Zasady komponowania prawidłowo zbilansowanych jadłospisów i posiłków**

Żywnienie jest czynnikiem o istotnym znaczeniu dla rozwoju i prawidłowego funkcjonowania organizmu, szczególnie ważnym dla dzieci i młodzieży będących w okresie rozwoju biologicznego i fizycznego oraz dla osób chorych wymagających dostosowania jadłospisów do jednostek chorobowych. Jeżeli jadłospis ma być racjonalny oraz zgodny z warunkami ekonomicznymi, wymaga dokładnego opracowania. Przede wszystkim w prawidłowo opracowanym jadłospisie, zwłaszcza całodziennym, powinny znajdować się potrawy, które będą zaspokajały fizjologiczne potrzeby człowieka na energię i wszystkie składniki odżywcze, a ich obecność pozwoli utrzymać odpowiedni stan zdrowia. Ważne jest także aby posiłki były smaczne i prawidłowo sporządzone. Opracowane jadłospisy nie mogą przekraczać możliwości finansowych rodziny lub instytucji np. szpitali, bo wówczas nastąpi pogorszenie jakości produktów wykorzystywanych do sporządzania posiłków, ponieważ głównym czynnikiem warunkującym zakup produktu będzie cena. Dlatego też istotnym elementem przy układaniu jadłospisów jest dostosowywanie ich do pory roku i umiejętności wykorzystywania produktów, które w danym czasie i miejscu są łatwe do nabycia. W prawidłowo zbilansowanych jadłospisach, w każdym posiłku obok produktów roślinnych powinien się znajdować produkt zawierający białko pełnowartościowe (zwierzęce), którym może być mięso, drób, mleko, jaja, ser.

Poza tym podczas planowania jadłospisów należy kierować się następującymi zasadami:

1. Należy planować 4-5 posiłków dziennie, przerwy między posiłkami nie powinny być dłuższe niż 4 godziny, ostatni posiłek 2-3 godziny przed snem.
2. Należy stosować różne metody wykonywania potraw.
3. Posiłki powinny być różnorodne pod względem: konsystencji, barwy/kolorystyki, smaku i zapachu.

4. Ważna jest czystość i estetyka podawania posiłków. Pokarmy spożywane ze smakiem są lepiej trawione i przyswajane ze względu na zwiększone wydzielanie soków trawiennych.

Przy komponowaniu jadłospisów na dłuższy okres czasu tj. 7 lub 10 dni ważne jest aby był on urozmaicony i dostosowany do potrzeb konsumenta/pacjenta.

Ważne jest, aby jadłospis zawierał produkty z każdej z grup występujących w Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej opracowanej przez Instytut Żywności i Żywienia, a człowiek przestrzegał następujących zasad zdrowego żywienia:

1. Spożywaj posiłki regularnie (4-5 posiłków co 3-4 godziny).
2. Warzywa i owoce spożywaj jak najczęściej i w jak największej ilości, co najmniej połowę, tego co jesz. Pamiętaj o właściwych proporcjach: 3/4 - warzywa i 1/4 - owoce.
3. Spożywaj produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
4. Codziennie spożywaj co najmniej 2 duże szklanki mleka. Możesz je zastąpić jogurtem, kefirem i - częściowo - serem.
5. Ograniczaj spożycie mięsa (zwłaszcza czerwonego i przetworzonych produktów mięsnych do 0,5 kg/tyg.). Jedz ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja.
6. Ograniczaj spożycie tłuszczów zwierzęcych. Zastępuj je olejami roślinnymi.
7. Unikaj spożycia cukru i słodczy (zastępuj je owocami i orzechami).
8. Nie dosalaj potraw i kupuj produkty z niską zawartością soli. Używaj ziół - mają cenne składniki i poprawiają smak.
9. Pamiętaj o picciu wody, co najmniej 1,5 l dziennie.
10. Nie spożywaj alkoholu.

#### Literatura

1. Jarosz M. Normy żywienia dla populacji Polski. Wyd. IŻŻ 2017.
2. Jarosz M. Dietetyka, żywność, żywienie w prewencji i leczeniu. Wyd. IŻŻ 2017
3. <https://ncez.pl/abc-zywienia-/zasady-zdrowego-zywienia/piramida-zdrowego-zywienia-i-aktywnosci-fizycznej-dla-osob-doroslych>