

GHID PRACTIC DE ALIMENTAȚIE ÎN COLECTIVITĂȚI (INTERVENȚII NUTRIȚIONALE COMUNITARE) pentru studenții Facultății de Nutriție și Dietetică

UNIVERSITY PRESS
TÎRGU MUREȘ
2015

**Moldovan Geanina, Tarcea Monica
Ruța Florina, Fazakas Zita
Rus Victoria, Martin Adrian,
Cotruță Smaranda, Hădmaș Roxana
Conțiu Liana**

4. European Commission Action Plan on Nutrition, Bruxelles, Belgia, 2014:
http://ec.europa.eu/europeaid/sites/devco/files/swd-action-plan-on-nutrition-234-2014_en.pdf.

5. <http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/physical-activity/activities/hepa-europe>.

6. Schwab M. - Encyclopedia of Cancer, 3rd Edition, Springer, 2011.

CAPITOLUL X. MANAGEMENTUL ALIMENTAR ÎN COLECTIVITĂȚILE ȘCOLARE

Hădmaș Roxana, Cotruță Smaranda

Managementul sistemelor alimentare are în vedere livrarea de îngrijiri nutriționale optime prin folosirea eficientă a resurselor.

Într-un institut de îngrijiri medicale, dieteticianul este responsabil de funcționarea eficientă a sistemului nutrițional din punctul de vedere al pacientului, administrației, personalului medical.

În organizații educaționale, guvernamentale, comerciale sau comunitare (printre care și școlile), dieteticianul care ocupa un rol administrativ, este responsabil pentru menținerea stardardelor de calitate și cantitate al serviciilor nutriționale (cu atenție specială pentru riscul de îmbolnăvire al școlarului și necesarul nutrițional specific vârstei și dezvoltării corporale).

Aceasta necesită expertiza în folosirea aptitudinilor conceptuale, umane și tehnico-administrative, deoarece schimbarea este singura constanta. Dieteticianul clinic este responsabil pentru planificarea, evaluarea și implementarea planului nutrițional pentru fiecare pacient.

Atunci când vine vorba despre alimentația într-o instituție de învățământ, munca nu revine în totalitate nutriționistului-dietetician, acesta fiind pus în fața obligativității de a colabora cu sistemul administrativ, personalul blocului alimentar, personalul medical și consumatorii direcți pentru a realiza un meniu corespunzător, respectând atât nevoile și preferințele consumatorilor cât și oferta instituției.

Motivul pentru care această comunicare trebuie să fie una eficientă, în ambele sensuri, este foarte clar: meniul care ajunge pe masa unui elev trebuie să fie unul echilibrat și care să îi asigure o concentrare optimă și o dezvoltare armonioasă.

10.1. Etape de activitate în managementul instituționalizat

Astfel, comunicarea trebuie să fie realizată în felul următor:

- Administratorul sau managerul sistemului alimentar aduce la cunoștința nutriționistului-dietetician posibilele schimbări de buget, ofertele și prețurile distribuitorilor. Nutriționistul-dietetician îi spune acestuia care sunt cerințele și

caracteristicile specifice produselor comandate (dimensiune, culoare, termen de valabilitate, textură, ambalare), fiind obligația acestuia (a nutriționistului-dietetician) de a întocmi meniul și de a respecta bugetul prestabilit.

- Personalul blocului alimentar aduce la cunoștința nutriționistului-dietetician posibilele probleme pe care le-a avut sau le-ar putea avea cu privire la realizarea meniului propus (dotarea inadecvată a blocurilor alimentare, neînțelegerea rețetei standard sau lipsa unor ingrediente); aceștia având obligația de a respecta cu exactitate cantitățile și procesul tehnologic prezentat în rețetă, fiind adusă la cunoștința realizatorului meniurilor orice schimbare. Nutriționistul-dietetician oferă și explică personalului din blocul alimentar care este meniul pentru ziua următoare, cantitățile, procesul tehnologic, porțiile și modul de servire a produselor respective, punând la dispoziția acestora rețete standard.

- Personalul medical înștiințează nutriționistul-dietetician care sunt problemele de sănătate ale elevilor și posibila necesitate a unor meniuri special adaptate pentru patologia acestora. Pentru această colaborare se va întocmi un soft de consultare pentru îndosărirea datelor antropometrice ale elevilor astfel încât să poată fi realizate curbele de creștere, iar evoluția și dezvoltarea elevilor să poată fi urmărită cu ușurință de către ambele părți. Tot aici vor fi menționate și datele personale ale elevului și toate specificațiile medicale cunoscute (alergii, intoleranțe, vaccinuri, stări patologice, medicație etc.). Personalul medical împreună cu nutriționistul-dietetician vor efectua periodic măsurătorile antropometrice (înălțime, greutate, circumferințe) și vor analiza și interpreta datele cu ajutorul softului, astfel știind dacă elevul se dezvoltă corespunzător sau dacă e nevoie de intervenție suplimentară.

- Nutriționistul-dietetician va urmări preferințele alimentare ale elevilor (consumatorii direcți) și va realiza un grafic de popularitate pentru fiecare meniu astfel încât alimentele sau produsele care nu sunt acceptate de consumatori să nu mai fie introduse sub aceeași formă în meniu. Se va încerca introducerea acestor produse sub o altă formă, iar în caz de neacceptare se va recurge la înlocuirea totală a produselor respective.

Una dintre cele mai importante sarcini ale nutriționistului-dietetician în cadrul instituției de învățământ este planificarea și întocmirea meniului. Pentru realizarea acestei sarcini trebuie să ținem cont de câteva lucruri deosebit de importante:

- Tipul instituției de învățământ și vârsta consumatorilor (creșe, grădinițe, școli gimnaziale, colegii/licee, școli postliceale sau universități). Indiferent de tipul instituției, meniul trebuie să fie adaptat categoriei de vârstă corespunzătoare acelei instituții. De exemplu: nu ar trebui să-i oferim unui copil de 3-6 ani (grădiniță) un meniu de 2500 de kcal/zi deoarece necesarul acestuia este mai mic și suntem puși în fața unei probleme cu două posibilități: copilul nu mănâncă întreaga cantitate de mâncare primită și avem pierderi materiale inutile, sau a doua posibilă situație în care copilul mănâncă întreaga cantitate de mâncare și greutatea acestuia va tinde să crească peste recomandări.

- Procentajul necesarului de acoperit variază din punct de vedere caloric în funcție de instituția de învățământ. Astfel, în cazul unei grădinițe cu program prelungit copilul va consuma 75-80% din necesarul caloric total în instituția de învățământ, un elev de colegiu care locuiește în cămin 100% din necesar, iar un student de facultate în cadrul cantinei aproximativ 30-40% din necesar.

- Repartizarea meniului se va face astfel: 20-25% din necesarul caloric total la micul dejun, 35-40% la prânz, 25-30% la cină și una/două gustări a câte 5-10%, cu precizarea că în cazul copiilor cu vârstă sub 7 ani se recomandă 2 gustări/zi.

- Odată stabilit necesarul caloric de acoperit în cadrul instituției și procentul de macronutrienți, discutăm despre introducerea în meniu a anumitor categorii de produse în funcție de categoria de vârstă. De exemplu nu putem introduce în meniul unui copil de creșă (0-2 ani) boabe de porumb, nuci, semințe sau alte produse foarte mici deoarece punem copilul în fața riscului de inhalare și asfixie. Acesta este și motivul pentru care copiii cu vârstă sub 7 ani trebuie supravegheați atent în timpul servirii mesei.

- Meniul trebuie stabilit în așa fel încât să fie respectat bugetul pus la dispoziție pentru alimentație de către instituția respectivă. De exemplu: în cazul unui buget de 6 lei/zi/consumator nu putem introduce în meniul copilului un produs foarte scump deoarece riscăm fie să nu asigurăm copilului un meniu care să respecte necesarul caloric, fie să fim puși în situația de a alege alte produse pentru meniul respectiv la un preț mai mic sau/și de o calitate mai proastă. Rezolvarea problemei: adaptarea meniului la bugetul de care dispunem! Căutarea distribuitorilor cu cele mai bune oferte de preț și a alternativelor mai ieftine la produsele foarte scumpe.

- Meniurile trebuie adaptate de asemenea și în funcție de necesitățile speciale ale individului, numim aceste meniuri „meniuri speciale”. Aici vorbim fie despre instituții speciale unde toți consumatorii au nevoie de aceeași meniuri speciale, fie de nevoi speciale ale unui grup foarte mic de indivizi dintr-o instituție. De exemplu în cazul unei instituții de învățământ cu persoane cu dizabilități întregul colectiv va avea la dispoziție același meniu special, dar în cazul unei persoane alergice într-un colectiv non-alergic la produsul respectiv vom avea o majoritate a colectivului cu un meniu normal și un individ cu un meniu special, adaptat în funcție de nevoile specifice. Ambele cazuri trebuie supravegheate foarte atent. Meniul special nu trebuie să fie schimbat în totalitate ci adaptat în funcție de nevoia individului căreia i se adresează.

- Meniul mesei de prânz trebuie să conțină minim două feluri de mâncare, o ciorbă/supă și un fel principal. Acestora li se poate adăuga și un desert și/sau o salată.

- Calculele meniurilor (calorii și proporții de macro- micro-nutrienți) vor fi făcute pe baza unei baze de date cu valori oficiale ale Ministerului Sănătății Publice sau alte date oficiale. Important legat de întocmirea meniurilor este respectarea cerințelor Ministerului Sănătății Publice. Există acte normative care stabilesc foarte clar regulile de alimentație în instituțiile de învățământ. Acestea au stabilit următoarele lucruri:

- „Lista alimentelor nerecomandate” – acestea reprezintă alimentele care nu au voie să fie comercializate sau oferite elevilor în cadrul instituțiilor:

- Alimente cu conținut mare de zaharuri
- Alimente cu conținut mare de grăsimi
- Alimente cu conținut mare de sare
- Băuturi răcoritoare (aici ne referim la toate băuturile, cu excepția apei plate sau apei minerale)
- Alimente cu conținut ridicat de calorii (respectiv peste 300 kcal/produs)
- Alimente neabalate (vrac, cu excepția fructelor proaspete)
- Alimente neetichetate

- Este necesară diversitatea alimentară, respectiv asigurarea tuturor tipurilor de macronutrienți la fiecare masă și schimbarea meniului zilnic (tabelul 1).

Tabel 10.1. Procentul de macronutrienți în funcție de vârstă

%	1-3 ani		4-6 ani		7-10 ani		11-14 ani		15-19 ani	
							B	F	B	F
Proteine	14-16	14-16	14-16	14-16	14-16	14-16	14-16	14-16	14-16	14-16
Lipide	35-40	30-35	25-30	25-30	25-30	25-30	25-30	25-30	25-30	25-30
Carbhidrați	45-53	50-55	55-60	55-60	55-60	55-60	55-60	55-60	55-60	55-60

- Necesarul zilnic de calorii și nutrienți. Aceștia stabilesc date exacte pentru cantitatea de minerale și valori orientative pentru necesarul caloric în funcție de vârstă și sex (tabelul 2).

Tabel 10.2. Media necesarului caloric în funcție de vârstă

kcal	1-3 ani		4-6 ani		7-10 ani		11-14 ani		15-19 ani	
							M	F	M	F
Calorii	1300	1800	1800	2400	2400	3100	2600	2600	3500	2800

- Necesarul diverselor grupe alimentare, cu date exacte în funcție de vârstă și sex, cu mențiunea că în cazul anumitor grupe alimentare este permisă depășirea rațiilor recomandate cu până la 20% (tabelul 3).

Tabel 10.3. Necesarul diverselor grupe alimentare în funcție de vârstă

Grame	1-3 ani		4-6 ani		7-10 ani		11-14 ani		15-19 ani	
							M	F	M	F
Lapte și lactate	700	700	700	800	800	750	700	700	700	700
Carne și derivate	60	85	110	110	110	190	170	230	190	190
Ouă	30	35	40	40	40	50	50	50	50	50
Pește	0	15	25	25	25	35	30	35	30	30
Legume	210	220	230	230	230	350	290	380	310	310
Fructe	100	120	150	150	150	180	180	200	180	180
Cereale și derivate	90	160	230	230	230	380	330	460	360	360

- Normele de igienă care trebuie respectate în cazul dotării blocului alimentar și a spațiului de servit masa și de asemenea igiena personalului, atât a celui implicat în prepararea directă a alimentelor cât și a consumatorilor.

- Nu există valori precise stabilite de către Ministerul Sănătății cu privire la hidratare, există doar mențiunea că aceasta ar trebui să fie făcută conform necesarului în funcție de vârstă. Conform recomandărilor actuale necesarul este de 1,5 ml de apă/1 kcal consumată (50-60 ml/kg corp) pentru copii și 1 ml apă/1 kcal consumată la adult (35 ml/kg corp).

- Modul de evaluare a rației medii pe copil, mai exact, întocmirea bilanțului alimentar. Acesta este necesar a fi întocmit în lunile februarie, mai și octombrie pe o perioadă de 10 zile consecutive.

Bilanțul alimentar reprezintă o înregistrare a datelor, respectiv a alimentelor și cantităților de alimente care ies din depozitul instituției pentru analizarea consumului alimentar al unui individ pe o perioadă de 10 zile consecutive. Acest lucru se poate face și prin intermediul unui soft de analiză unde se introduc meniurile zilnice cu ingredientele și componentele exacte folosite și efectuarea bilanțului și a unor grafice raportate la necesar pentru a vedea dacă sunt îndeplinite standardele. Dacă acestea nu sunt îndeplinite este nevoie de măsuri corective, analiza detaliată a meniurilor precedente și întocmirea unor meniuri noi. (Figura 1)

O sarcină foarte importantă pe care o are nutriționistul-dietetician din cadrul unui sistem de învățământ este standardizarea rețetelor. Acesta trebuie să ofere personalului din blocul alimentar o rețetă standard prin care să îi comunice cantitatea exactă de componente alimentare necesare pentru realizarea unei porții, procesul tehnologic prin care se va realiza și se va servi produsul respectiv și gramajul produsului finit. La standardizarea rețetelor se va ține cont de instituția cu care lucrăm, vârsta și necesarul consumatorilor.

granc	Legume	Leguminoase	Fructe	Orez	Grâ	Pâine	Paste	Zahăr	Cam	Unt	Ulei	Oleaginose	Carne	Peste	Ouă	Lapte	Iaurt	Smântână	
Zna.1	30	20	100	0	80	0	100	0	25	0	0	20	0	100	0	0	200	200	25
Zna.2	70	0	150	50	0	0	100	0	25	0	0	15	0	0	100	50	250	0	0
Zna.3																			
Zna.4																			
Zna.5																			
Zna.6																			
Zna.7																			
Zna.8																			
Zna.9																			
Zna.10																			
Total/10 zile	100	20	250	50	80	0	200	0	50	0	0	35	0	100	50	450	200	25	
Total/individ/zi	50	10	125	25	40	0	100	0	25	0	0	17,5	0	50	25	225	100	12,5	

Total legume	50
Total leguminoase	20
Total fructe	125
Total cereale	140
Total dulciuri	25
Total grăsimi vegetale	17,5
Total grăsimi animale	12,5
Total carne	50
Total pește	50
Total ouă	25
Total lactate	325

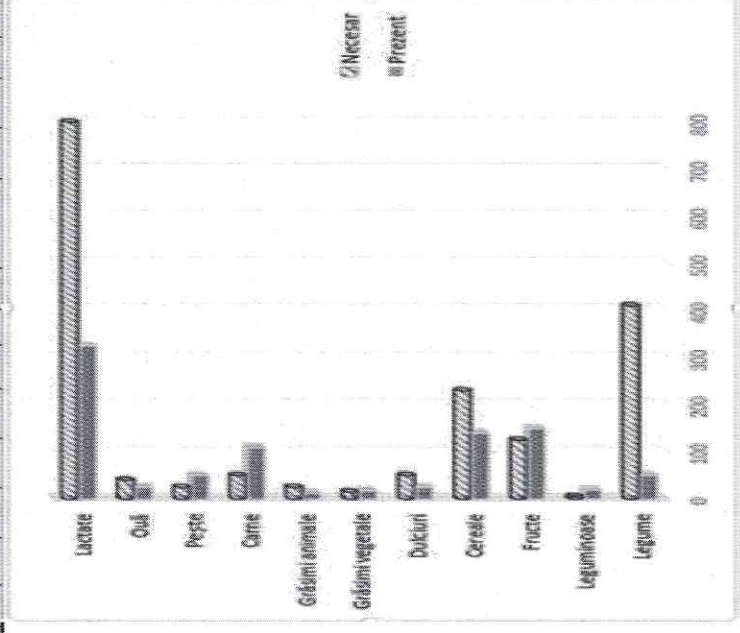


Figura 10.1. Model de bilanț alimentar

Pentru a putea analiza dacă meniul propus este realizat corect, specialistul în nutriție și dietetică are obligația de a sta în blocul alimentar pentru a supraveghea prepararea alimentelor, împărțirea acestora pe porții și distribuția lor la consumatori. Acesta are și obligația de a gusta fiecare produs din meniu pentru a evalua textura și gustul acestuia iar în cazul unei inconveniențe problema să poată fi

remediată înainte de a ajunge la consumator. De asemenea pentru a analiza dacă meniul este pe placul indivizilor și dacă avem o cantitate suficientă acesta trebuie să supravegheze servirea mesei.

O problemă reală cu care ne confruntăm în instituțiile de învățământ o reprezintă situația spațiilor blocului alimentar și a spațiilor de servit masa. Un exemplu concludent în acest caz este: avem un număr de 500 de elevi care frecventează o instituție de învățământ dar avem la dispoziție un cuptor pentru a face 100 de porții de mâncare odată. Dacă alegem să păstrăm același meniu care necesită gătire în cuptor fie nu vom avea mâncarea finalizată la timp, fie o mare parte din elevii instituției respective vor primi porții de mâncare rece. În cazul acestei probleme cea mai bună abordare ar fi înștiințarea administratorului / managerului sistemului alimentar, de nevoia unui nou cuptor adaptat numărului de consumatori și între timp înlocuirea preparatelor găsite în cuptor cu un alt tip de alimente.

O altă problemă legată de dotarea blocului alimentar o reprezintă resursele umane. Să luăm un exemplu: trebuie să asigurăm micul dejun la 300 de elevi ai unei instituții, un timp de finalizare a acestuia de 2 ore și un număr de 3 persoane în blocul alimentar. Ca și nutriționiști-dieteticieni dorința noastră este ca personalul să urmărească îndeaproape lucrurile menționate în rețetele standard, dar ce facem în cazul în care personalul nu are suficient timp la dispoziție să realizeze acest lucru? Avem două opțiuni. Prima opțiune este de a informa administratorul/managerul sistemului alimentar de necesitatea creșterii numărului de angajați din blocul alimentar și păstrarea aceluiași meniu, iar a doua opțiune o reprezintă înlocuirea meniului sau modului de prezentare a preparatului respectiv. Aceleași reguli se aplică și în cazul aparatului electrice necesare, de tipul tocătoarelor, feliatoarelor sau roboților de bucătărie, cu mențiunea că prezența acestor resurse materiale la un nivel profesional ar putea să scadă într-un procent important necesarul de personal și bugetul cheltuit pentru salarizare.

Personalul medical împreună cu nutriționistul-dietetician urmăresc starea de sănătate a elevilor și dezvoltarea acestora. În vederea unei foarte bune comunicări și a atingerii a acestui țel nutriționistul-dietetician aflat în instituția respectivă va oferi periodic consultații individuale elevilor pentru prevenirea stărilor patologice și totodată va sta la dispoziția acestora pentru consultații în caz de nevoie sau la cerere.

În cazul minorilor unde se observă o patologie asociată alimentației, o schimbare a apetitului sau o patologie care ar putea fi ameliorată/tratată prin intermediul alimentației este de datoria nutriționistului-dietetician de a înștiința părinții cu privire la acest lucru. În cazul în care acesta observă o problemă de natură medicală va fi înștiințat primordial medicul aflat în instituția respectivă.

Pentru prevenirea patologiilor legate de nutriție este necesar a se organiza periodic cursuri cu teme de nutriție pentru elevii instituției. Datele oferite acestora trebuie să fie clare și adaptate vârstei căreia ne adresăm. Aceste cursuri au rolul de a promova alegerile alimentare sănătoase, cantitățile potrivite și momentul potrivit de servire al mesei.

În cazul personalului educațional vom realiza cursuri de introducere în nutriția umană unde vom pune bazele unei nutriții echilibrate de la vârste fragede, modul în care nutriția influențează starea de sănătate, alternative la produsele nesănatoase și igiena alimentară. În cazul personalului din blocurile alimentare vom aplica aceleași cursuri ca și în cazul personalului educațional cu mențiunea că aici vom insista pe igiena alimentară și pe alternativele produselor nesănatoase, modul de gătire, preparare și prezentare al alimentelor, în aceste cursuri putându-le fi aduse la cunoștință cerințele și standardele de realizare a meniurilor.

Este responsabilitatea nutriționistului-dietetician de a organiza și conduce cursuri cu teme de nutriție pentru personal, care să fie adaptate pentru tipul personalului, astfel, pentru personalul medical care deține unele noțiuni de bază despre nutriție se vor organiza cursuri mai intense, unde se vor dezbate posibilele patologii relaționate cu alimentația, modificarea curbelor de creștere și măsurile igienico-dietetice necesare.