

## SZCZEGÓŁOWE WARUNKI REALIZACJI PROGRAMU PILOTAŻOWEGO „STANDARD SZPITALNEGO ŻYWIENIA KOBIEC W CIĄŻY I W OKRESIE POPORODOWYM – DIETA MAMY”

**I. Podstawowe warunki pilotażu****1. Zapewnienie posiłków dedykowanych kobietom w ciąży**

Realizator pilotażu ma obowiązek zapewnić kobietom w ciąży i w okresie poporodowym posiłki przygotowane specjalnie dla nich, z wyłączeniem sytuacji, w których z przyczyn zdrowotnych lekarz zaleci inną dietę niż podstawowa (np. cukrzycową).

**2. Zasady żywienia**

Posiłki podawane kobietom w ciąży i w okresie poporodowym są sporządzane na podstawie zaleceń zatwierdzonych przez Instytut Żywności i Żywienia<sup>1)</sup>.

**3. Nadzór dietetyka nad jadłospisem**

3.1. Posiłki przeznaczone dla kobiet w ciąży i w okresie poporodowym są przygotowywane w oparciu o jadłospis przygotowany przez osobę posiadającą co najmniej wykształcenie wyższe na kierunku dietetyka, żywienie człowieka lub pokrewnym.

3.2. Osoba, o której mowa w pkt 3.1, może być zatrudniana przez podmiot realizujący usługę dostarczania posiłków, jednak pod warunkiem, że świadczeniodawca ma obowiązek zapewnić po swojej stronie nadzór oraz możliwość weryfikacji proponowanych jadłospisów przez własnego eksperta spełniającego wymagania określone w pkt 3.1.

3.3. Jadłospis zawiera informacje o:

- 1) rodzaju posiłku i składzie produktów (np. śniadanie: bułka żytnia, masło, pomidor itd.);
- 2) wartości energetycznej (kaloryczności) i wartości odżywczej (ilość białka, węglowodanów, w tym cukrów, tłuszczu, w tym nasyconych kwasów tłuszczowych, soli) w 100 g i porcji posiłku;
- 3) sposobie obróbki (pieczenie, smażenie, gotowanie, itd.);
- 4) obecności alergenów.

3.4. Jadłospis opracowuje się na co najmniej 7 dni, tak aby zapewnić urozmaicenie potraw oraz zbilansowanie wartości składników odżywczych w diecie.

---

<sup>1)</sup> Zalecenia zostały opracowane w ramach projektu „Zapobieganie nadwadze i otyłości oraz chorobom przewlekłym poprzez edukację społeczeństwa w zakresie żywienia i aktywności fizycznej” realizowanego w ramach Szwajcarsko-Polskiego Programu Współpracy i są dostępne na stronie internetowej Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej pod adresem <https://ncez.pl/ciaza-i-macierzynstwo>.

3.5. Świadczeniodawca jest obowiązany zapoznać kobiety w ciąży i w okresie poporodowym z podstawowymi informacjami dotyczącymi jadłospisu (m.in. w zakresie alergenów występujących w potrawach), w tym przez publikowanie go na stronach internetowych świadczeniodawcy.

#### 4. Edukacja

W ramach pilotażu są prowadzone działania edukacyjne z zakresu dietetyki i zdrowego odżywiania. Kobiety w ciąży i w okresie poporodowym będą mogły korzystać ze wsparcia w tym zakresie, zarówno w trakcie hospitalizacji, jak również po jej zakończeniu.

##### 4.1. Konsultacje dietetyczne

Podczas hospitalizacji kobietom w ciąży i w okresie poporodowym zapewnia się kontakt z dietetykiem i możliwość przeprowadzenia konsultacji obejmującej:

- 1) przeprowadzenie wywiadu żywieniowego;
- 2) omówienie i wyjaśnienie najważniejszych zasad dotyczących żywienia kobiet w ciąży i kobiet karmiących;
- 3) przekazanie informacji o możliwości uzyskania porad dietetycznych w okresie szpitalnym w Narodowym Centrum Edukacji Żywieniowej, zwany dalej „NCEŻ”, prowadzonym przez Instytut Żywności i Żywienia.

Świadczeniodawca zapewnia dyżur dietetyka co najmniej dwa razy w tygodniu przez 3 godziny. Kobiety w ciąży i w okresie poporodowym są informowane o możliwości takich konsultacji.

##### 4.2. Porady poza szpitalem

Opieka dietetyka obejmuje również okres przebywania poza szpitalem. Przewiduje się możliwość kierowania pytań do szpitalnego dietetyka drogą elektroniczną w okresie minimum 2 miesięcy po porodzie.

##### 4.3. Wydawnictwa i Internet

Świadczeniodawca ma obowiązek rozpowszechniać wiedzę o funkcjonowaniu strony internetowej [www.ncez.pl](http://www.ncez.pl) i innych materiałach edukacyjnych wypracowanych w ramach projektu Instytutu Żywności i Żywienia „Zapobieganie nadwadze i otyłości oraz chorobom przewlekłym poprzez edukację społeczeństwa w zakresie żywienia i aktywności fizycznej” oraz w ramach prowadzenia NCEŻ. Świadczeniodawca będzie informował kobiety w ciąży i w okresie poporodowym, że w ramach NCEŻ można uzyskać darmową konsultację dietetyczną on-line pod adresem: <https://poradnia.ncez.pl/>.

## II. Wymagania w zakresie wyżywienia spełniane przez podmiot realizujący pilotaż

### 1. Dzienna liczba posiłków

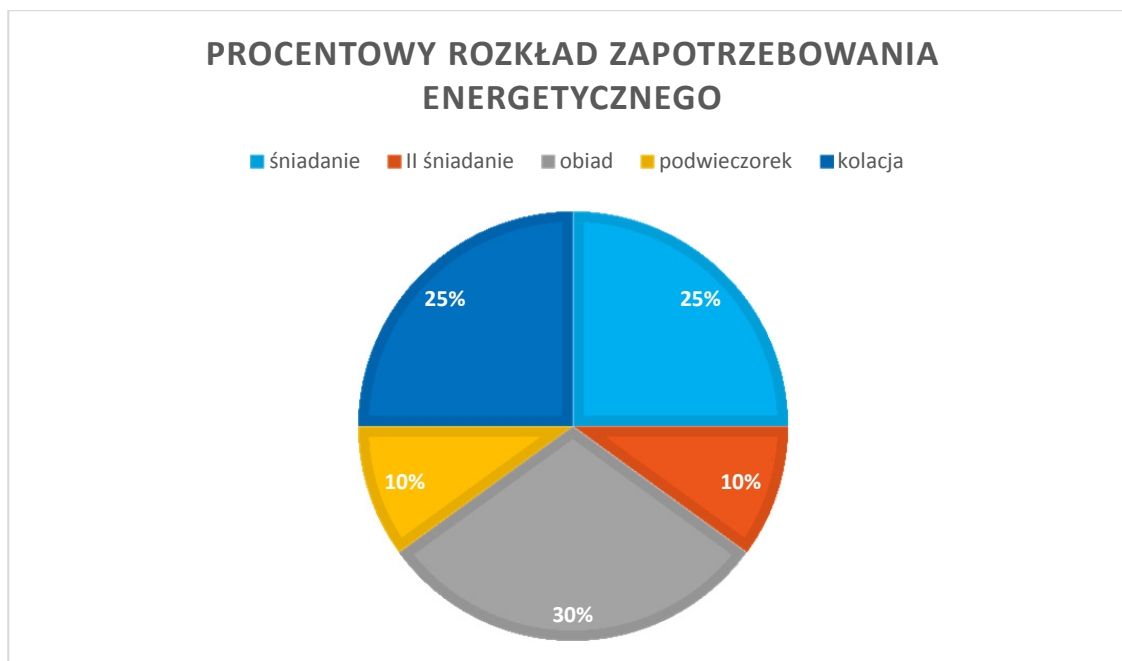
Kobiety w ciąży i w okresie poporodowym będą otrzymywać 5 posiłków dziennie – śniadanie, II śniadanie, obiad, podwieczorek, kolację. Przerwy pomiędzy poszczególnymi posiłkami wynoszą od 2 do 4 godzin. Możliwe jest jednak, w przypadku dostarczania posiłków przez podmiot realizujący usługę dostarczania posiłków, dostarczanie II śniadania razem ze śniadaniem i podwieczorku z obiadem do późniejszego spożycia o odpowiedniej porze.

### 2. Kaloryczność i składniki odżywcze

Wartość energetyczna diety kobiety w:

- 1) I trymestrze ciąży powinna być taka jak przed ciążą, czyli zgodna z normą dla kobiet niebędących w ciąży;
- 2) II trymestrze ciąży – o 360 kcal więcej w stosunku do prawidłowej wartości energetycznej (kaloryczności) diety kobiet niebędących w ciąży;
- 3) III trymestrze ciąży – o 475 kcal więcej w stosunku do prawidłowej wartości energetycznej (kaloryczności) diety kobiet niebędących w ciąży;
- 4) okresie laktacyjnym – o 540 kcal więcej w stosunku do prawidłowej wartości energetycznej (kaloryczności) diety kobiet niebędących w ciąży.

Optymalny procentowy rozkład zapotrzebowania energetycznego powinien być zgodny z poniższym wykresem:



Dzienna dieta powinna uwzględniać wszystkie składniki odżywcze. Udział w pozyskiwaniu energii z białka, węglowodanów i tłuszczu powinien wynosić:

- 1) białka – 10–20%;
- 2) węglowodany – 45–65%;
- 3) tłuszcze – 20–35%.

### 3. Wymagania dotyczące poszczególnych grup produktów w diecie kobiety w ciąży i okresie poporodowym

Ze względu na zdrowie matki i prawidłowy rozwój dziecka wszystkie posiłki muszą być przygotowywane ze świeżych i wysokiej jakości produktów spożywczych. Serwowane dania powinny być urozmaicone i estetycznie podane. Świadczeniodawca zapewnia, że udział każdej z grup żywności (warzywa i owoce, produkty zbożowe, nabiał, mięso, ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja, tłuszcze, napoje) jest zgodny z zaleceniami Instytutu Żywności i Żywienia w tym odpowiada Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej dla osób dorosłych Instytutu Żywności i Żywienia dostępnej na stronie internetowej tego instytutu.

#### 3.1. Warzywa i owoce

Warzywa i owoce są źródłem witamin i składników mineralnych, a także węglowodanów (w tym błonnika). Dieta bogata w warzywa i owoce między innymi zmniejsza ryzyko zachorowań na choroby układu krążenia (nadciśnienie tętnicze, udary mózgu, zawały serca) oraz nowotwory. Z tych powodów warzywa i owoce są podstawą codziennej diety i powinny stanowić połowę tego, co jemy (minimum 400 g – nie licząc w tym ziemniaków) w proporcjach –  $\frac{3}{4}$  warzywa i  $\frac{1}{4}$  owoce. Warto jednak wiedzieć, że każda większa ilość i liczba porcji warzyw i owoców dziennie przynosi dalsze korzyści dla zdrowia.

WYBIERAJ



OGRANICZAJ






ELIMINUJ



<p>Koktajle oraz smoothies bez dodatku cukru. Soki 100%. Owoce suszone. Ziemniaki gotowane, pieczone. Warzywa surowe gotowane, duszone, pieczone.</p>	<p>Warzywa smażone. Owoce w syropie. Owoce kandyzowane. Nektary owocowe.</p>	<p>Napoje owocowe i warzywne, syropy. Frytki i chipsy. Warzywne koncentraty spożywcze (np. zupy w proszku, sosy, produkty typu fix). Surowe kielki roślin.</p>
---	--	--

### 3.2. Produkty zbożowe

Produkty zbożowe stanowią główne źródło energii i powinny wchodzić w skład większości posiłków kobiet w ciąży i w okresie poporodowym. Przetwory zbożowe z pełnego przemiału są bogatsze w składniki odżywcze. Zawierają więcej witamin, szczególnie z grupy B (tiaminę, ryboflawinę, niacynę, kwas foliowy), składników mineralnych (magnez, cynk) i błonnika pokarmowego.

WYBIERAJ 	OGRANICZAJ 	ELIMINUJ 
Pieczywo z mąki z pełnego przemiału. Ryż brązowy. Makaron z mąki z pełnego przemiału. Kasze: gryczana, jęczmienna, jaglana. Komosa ryżowa. Płatki owsiane. Otręby niegranulowane	Białe pieczywo. Ryż biały. Makaron z białej mąki. Kasza kuskus.	Ciasta i pieczywo cukiernicze. Pieczywo tostowe.




### 3.3. Mięso, ryby, nasiona roślin strączkowych, jaja

Drób, chude mięso czerwone, ryby, nasiona roślin strączkowych oraz jaja są podstawowym źródłem białka o wysokiej wartości odżywczej. Zaleca się spożywanie ryb, z mięsa których białko jest łatwiej przyswajane niż z mięsa zwierząt rzeźnych. Ponadto dostarcza witaminy A i D, witaminy z grupy B oraz jod, fluor i żelazo. Nie ma przeciwwskazań, aby spożywać ryby 2 razy w tygodniu.

WYBIERAJ 	OGRANICZAJ 	ELIMINUJ 
<b>RYBY</b> Tłuste ryby morskie. <b>MIĘSO</b> Drób, królik, chuda wołowina, chuda wieprzowina, cielęcina, chude wędliny (np. szynka, polędwica).	<b>RYBY</b> Tuńczyk, ryby wędzone. <b>MIĘSO</b> Baranina, kaczka, gęś.	<b>RYBY</b> Duże ryby drapieżne (miecznik, rekin, marlin). Łosoś bałtycki surowy i wędzony, troć bałtycka, szprot bałtycki wędzony. Potrawy z ryb surowych (np. sushi). <b>MIĘSO</b> Surowe i niedogotowane (np. tatar). Wątróbka, tłuste wyroby mięsne (np. pasztety, mielonki, parówki).




### 3.4. Mleko i przetwory mleczne

Mleko i przetwory mleczne posiadają wiele prozdrowotnych walorów: są źródłem wapnia o wysokiej przyswajalności, białka oraz witamin: B1, B2, B6, B12, kwasu foliowego, witaminy A. Równocześnie dostarczają stosunkowo mało kalorii. W diecie należy korzystać z produktów chudych i półtłustych.

WYBIERAJ 	OGRANICZAJ 	ELIMINUJ 
Mleko, kefir, maślanki, mleko acidofilne (ukwaszone). Jogurty naturalne. Sery i serki twarogowe. Produkty mlekopodobne i jogurtopodobne sojowe, ryżowe, wzbogacone w wapń i witaminy.	Sery żółte. Sery i serki topione. Jogurty i kefir owoce wysokosłodzone.	Produkty mleczne z mleka niepasteryzowanego. Sery pleśniowe.

### 3.5. Tłuszcze

Tłuszcze mają duży wpływ na prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego. Ponadto są źródłem energii oraz witamin A, D, E oraz K. Dieta bogata w te składniki zapewnia dostarczenie organizmowi przede wszystkim odpowiedniej ilości nienasyconych kwasów tłuszczowych (tłuszcze roślinne), a ogranicza dostarczanie kwasów tłuszczowych nasyconych (tłuszcze zwierzęce). Należy również eliminować produkty zawierające izomery trans kwasów tłuszczowych, które wpływają niekorzystnie na zdrowie.

WYBIERAJ 	OGRANICZAJ 	ELIMINUJ 
Oleje roślinne z wyjątkiem oleju palmowego i kokosowego. Miękkie margaryny.	Masło. Śmietana.	Produkty zawierające izomery trans kwasów tłuszczowych: żywność typu fast food, twarde margaryny, czipsy, zupy i sosy instant, ciasta, ciasteczka produkowane przemysłowo. Tłuszcze pochodzenia zwierzęcego: smalec, słonina, boczec, oleje tropikalne: kokosowy, palmowy.

### 3.6. Woda i inne napoje

Odpowiednie nawodnienie organizmu jest warunkiem prawidłowego rozwoju organizmu. Dienne spożycie płynów ze wszystkich źródeł w diecie powinno być na poziomie 2,5 litra. Woda powinna stanowić główne źródło nawodnienia organizmu i być zawsze dostępna.

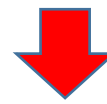
#### WYBIERAJ



#### OGRANICZAJ



#### ELIMINUJ



<p>Woda. Soki 100% z warzyw i owoców. Mleko i napoje mleczne. Słaby napar z imbiru. Domowe koktajle oraz smoothies (bez cukru). Lekkie napary, słabe herbaty, herbatki owocowe.</p>	<p>Mocne napary herbaty zielonej i czarnej. Nektary owocowe.</p>	<p>Mocna kawa. Napoje energetyzujące. Napoje słodzone i gazowane. Syrupy wysokosłodzone. Alkohol.</p>
---	--	---

### III. Wzór formularza weryfikacji organoleptycznej podstawowych parametrów

Odział .....		data .....				
sprawdził: ..... (wyznaczona osoba wskazana przez świadczeniodawcę)						
Posiłek	Zgodność z jadłospisem	Temperatura	Świeżość produktów	Zapach	Wygląd i konsystencja	Inne uwagi
śniadanie						
II śniadanie						
obiad						
podwieczorek						
kolacja						