

LP 11. Controlul rației alimentare în unități de alimentație colectivă

Teoria self-selecției – organismul ar avea capacitatea de a-și regla aportul alimentar strict în funcție de necesitățile metabolice.

În condițiile alimentației contemporane – preferințele alimentare nu mai sunt legate de o nevoie nutrițională anume, ci de plăcerea de a consuma alimentul respectiv.

Este necesar să se știe ce, cât și cum consumă populația și să se facă educația consumatorilor pentru a alege o alimentație echilibrată cantitativ și calitativ.

Evaluarea științifică a regimului alimentar constă în aprecierea consumului alimentar în relație cu necesarul caloric și de factori nutritivi.

Metode de anchete alimentare

1. Ancheta alimentară bazată pe consultarea listelor de alimente

- utilizează datele înscrise în listele zilnice de alimente și este cea mai des folosită.
- ancheta se efectuează timp de 7-10 zile, trimestrial sau cel puțin de două ori pe an (în perioada de iarnă ca sezon deficitar și în perioada de vară-toamnă cu mari posibilități de aprovizionare).

Aprecierea consumului alimentar

Se alcătuiește un tabel centralizator ce conține pentru fiecare din zilele anchetate:

-alimentele folosite la pregătirea mâncărilor, grupate în 16 categorii: carne, preparate din carne, pește, lapte, brânzeturi, ouă, grăsimi alimentare, grăsimi vegetale, pâine, derivate de cereale, cartofi, legume cu 10% glucide, legume cu 5% glucide, leguminoase uscate, fructe, zahăr și produse zaharoase;

-cantitatea de alimente distribuite;

-numărul consumatorilor la fiecare masă;

-meniurile.

Se însumează cantitățile din fiecare aliment și numărul consumatorilor pe zilele anchetate.

Se calculează rația medie zilnică pentru fiecare aliment, prin raportarea cantității totale (grame) a alimentului respectiv la numărul consumatorilor pe perioada investigată.

-dacă nr. consumatorilor este diferit la mic dejun, prânz și cină, înregistrarea cantităților de alimente și a numărului consumatorilor se face separat pentru fiecare masă.

-se calculează întâi media pentru fiecare masă, apoi media zilnică prin însumarea cantităților medii ce revin unei persoane la mic dejun, prânz și cină.

Altă modalitate de calcul constă în raportarea cantității totale din alimentul respectiv la numărul de rații din perioada investigată:

$$\text{nr.rații/zi} = (\text{nr.consumatori la mic dejun} \times 0,3) + (\text{nr.consumatori la prânz} \times 0,5) + (\text{nr.consumatori la cină} \times 0,2)$$

Calculul valorii nutritive a alimentelor

Se calculează kaloriile și substanțele nutritive aduse de cantitatea medie din fiecare aliment consumată de o persoană într-o zi (tabele cu compoziția alimentelor).

$$\text{cant.prod.comestibil} = \text{cant.prod.comercial} \times (100-p)/100$$

p = procentul de pierdere

$$\text{Calorii} = \frac{\text{calorii\%} \times \text{cant.prod.comestibil}}{100}$$

se determină rația totală calorică și rația totală de principii nutritive consumate în medie pe zi de o persoană. Se stabilește rația de proteine animale și rația de proteine vegetale, lipidele animale și vegetale.

Compararea cu necesitățile nutriționale

Se calculează abaterea procentuală pentru fiecare grupă de alimente, substanțe nutritive și calorii, prin raportarea valorilor obținute prin calcul, la rația optimă corespunzătoare colectivității cercetate.

Repartizarea rației în timpul zilei.

Alcătuirea meniului.

Diversitatea meniului.

Modul de pregătire culinară.

În funcție de greșelile găsite se fac recomandări de corectare a acestora.

Pentru ca rezultatele obținute prin această metodă a prelucrării datelor din listele de alimente să fie cât mai apropiate de realitate trebuie îndeplinite câteva condiții:

-cant.de alimente înscrise în liste să fie într-adevăr eliberate din magazie;

-toate alimentele primite să fie folosite la pregătirea mâncărilor, iar acestea să fie distribuite în întregime;

-alimentele să fie de bună calitate pentru ca pierderile menajere să nu depășească valorile medii;

-nr.porțiilor să fie egal cu nr.consumatorilor înscriși.

Respectarea acestor cerințe fiind relativă, rezultatele sunt întotdeauna cu 10-20-30% mai mari față de cele obținute prin alte metode.

2. Analiza de laborator

Este o metodă exactă, dar costisitoare și laborioasă.

Rezultatul de laborator va fi comparat cu datele obținute prin calculul rețetarului scriptic pentru o porție a zilei respective. Porția scriptică se obține prin raportarea cantității fiecărei grupe de alimente la numărul consumatorilor reali din ziua respectivă.

Calculul kaloriilor și factorilor nutritivi se va face pentru o porție cu ajutorul tabelelor de compoziție a alimentelor.

Se stabilește raportul dintre rezultatele de laborator și valorile calculate, care trebuie să fie egal cu unitatea.

Prin aceste două metode se determină cantitatea de alimente pusă la dispoziția consumatorilor și nu se estimează consumul efectiv al acestora.

3. Metoda cântăririi

Încearcă să înlăture deficiența amintită. Fiind laborioasă nu se efectuează în mod curent pe teren.

La sfârșitul servirii mesei, alimentele rămase nedistribuite se cântăresc. Cantitatea de alimente distribuite se determină prin diferență între cantitățile scoase din magazie și cele nedistribuite.

Un eșantion de platouri cu resturi alimentare este prelevat aleator.

Fiecare fel de mâncare se descompune în alimentele de bază care apoi se regrupează și se cântăresc.

Cantitatea din fiecare aliment de bază consumat real de fiecare individ se determină prin diferența între cantitățile distribuite și resturile de pe platouri, raportată la numărul consumatorilor.