

Ocena jadłospisu według Starzyńskiej

Ocena według Starzyńskiej (tab. 1 i 2) uwzględnia liczbę posiłków oraz częstotliwość spożycia białka zwierzęcego, mleka i serów, warzyw i owoców, pieczywa, kasz i warzyw strączkowych. Maksymalna liczba punktów wynosi 30, świadcząc o dobrze zbilansowanej racji pokarmowej. Mniejsza liczba punktów wskazuje na konieczność poprawy spożywanej racji lub ułożenie jej od nowa.

Tabela 1. Punktowa ocena jadłospisu według Starzyńskiej

Wyróżnik	Liczba punktów
Liczba posiłków w ciągu dnia zaplanowana w jadłospisie	
4-5	5
3	3
mniej	0
Liczba posiłków, w których występują produkty dostarczające białka zwierzęcego:	
We wszystkich produktach	5
w 75% posiłków	2
w mniejszej liczbie posiłków	0
Częstotliwość występowania mleka lub serów:	
Codziennie w 2 posiłkach	2
Codziennie co najmniej w 1 posiłku i w 50% dni w 2 posiłkach	5
Rzadziej	0
Częstotliwość występowania warzyw lub owoców:	
Codziennie co najmniej w 3 posiłkach	5
Codziennie co najmniej w 2 posiłkach	2
Rzadziej	0
Częstotliwość występowania warzyw i owoców w postaci surowej:	
Codziennie	5
W 75%	2
Rzadziej	0
Częstość występowania razowego pieczywa, kasz i warzyw strączkowych suchych:	
Codziennie co najmniej jeden z wyżej wymienionych produktów	5
W 75% dni jeden z wyżej wymienionych produktów	2
Rzadziej	0
Razem	30

Tabela 2. Skala ocen w zależności od uzyskanej liczby punktów

Liczba uzyskanych punktów	Ocena jadłospisu	Wnioski
30	Dobry	Bez błędów
21 - 27	dostateczny	Błędy można wyeliminować
12 – 20, bez ocen zerowych	Zaledwie dostateczny	Duże błędy
< 12	Zły	Nie nadaje się do poprawienia