

Zywnienie ZBIOROWE

TREŚĆ NUMERU:

Międzynarodowy Dzień DzieckaStr. 1
Dr Irena Sztachelska	Dziecko w krajach Demokracji Ludowej a w krajach kapitalistycznych. 2
Prof. Dr Al. Szczygiel, Asyst. Techn. L. Wojna, Asyst. SGGW K. Tarnowska	Projekt norm całodziennych racji żywnościowych 5
Sabina Witkowska	Dziecko chłopskie w żłobku i przedszkolu 10
Dr Leokadia Karpf	Odżywianie w czasie 13
Prof. Dr Michał Godycki	Zagadnienie „Fytoncydów” w żywieniu 14
Irena Chelmińska	Wody mineralne i ich rozprowadzenie 15
Marian Synowicki	Gospoda WSS Nr 3 18
	Spółdzielcze Zakłady Zbiorowego Żywienia 19
Komunikaty i Zarządzenia	21
Recenzje	23
Głosy Czytelników	27



ŻYWIENIE ZBIOROWE

Nr 6

Warszawa, czerwiec 1950 r.

Rok V

Międzynarodowy Dzień Dziecka

Światowa Demokratyczna Federacja Kobiet i Światowa Federacja Młodzieży Demokratycznej uchwały obchodzić dzień 1 czerwca, jako Międzynarodowy Dzień Dziecka. Przyłączyła się do nich Międzynarodowa Federacja Związków Nauczycielskich, jako reprezentacja Światowej Federacji Związków Zawodowych i te trzy organizacje ukonstytuowały Komitet przygotowawczy obchodu. Szereg międzynarodowych federacji przystąpił również do tej akcji. W Polsce trzy organizacje: Liga Kobiet, Związek Młodzieży Polskiej i Związek Nauczycielstwa Polskiego utworzyły w Warszawie Główny Komitet Obchodu Międzynarodowego Dnia Dziecka, który zajął się przeprowadzeniem akcji w skali ogólnopolskiej. Protektorat nad Komitetem objął Prezydent Rzeczypospolitej Bolesław Bierut, przewodnictwo Komitetu — Premier Józef Cyrankiewicz.

Celem Międzynarodowego Dnia Dziecka jest skupienie całego postępowego świata w obronie praw dziecka do życia, normalnego rozwoju psychicznego i fizycznego, do szczęścia i nauki. Ten właściwy rozwój — czytamy w odezwie — może zapewnić dziecku tylko pokój i dlatego Międzynarodowy Dzień Dziecka stać się musi mobilizacją sił pokojowych całego świata w obronie praw dziecka. Wykazać musi, jaka jest sytuacja dziecka w różnych krajach, jak inaczej jest ono traktowane w ZSRR i krajach demokracji ludowej niż w krajach kapitalistycznych, kolonialnych i zależnych, gdzie dziecko jest pierwszą ofiarą wyzysku. W ramach uchwały Narodów Zjednoczonych 30 narodów zobowiązało się do obrony praw dziecka, jego praw do nauki, do pełnego rozwoju i do zabezpieczenia młodego pokolenia przed grozą nowej wojny. Jest rzeczą narodu, wszystkich kobiet i mężczyzn dobrej woli ująć w swe ręce obronę tych praw wszędzie, gdzie je podeptano. Społeczeństwo ma święty obowiązek opiekować się dziećmi, gdyż one to budują świat jutra. Świat ten będzie odbiciem tego, co dało dzieciom społeczeństwo — mówi apel wydany przez Komitet

Przygotowawczy Obchodu. W Polsce, gdzie sytuacja dziecka ulega stałej poprawie, Międzynarodowy Dzień Dziecka wzbudził żywe zainteresowanie całego społeczeństwa. W przygotowaniach do obchodu wzięły udział szkoły, prasa, radio, film, teatr, instytucje społeczne i handlowe. Komitety Wojewódzkie zwróciły się do Rad Narodowych, organizacji społecznych, komitetów opiekuńczych i rodzicielskich o zbadanie potrzeb dzieci i o odpowiednie wnioski dotyczące możliwości miejscowych środków dla rozszerzenia opieki nad dzieckiem.

Minister Handlu Wewnętrznego wydał zarządzenie w sprawie udziału aparatu handlowego w obchodzie. W myśl zarządzenia Ministra uspołeczniony aparat handlu detalicznego udekoruje odpowiednio okna wystawowe na dzień 1 czerwca br. Sklepy detaliczne sektora uspołecznionego zarówno przemysłowe jak i spożywcze zaopatrzone być mają w dniu tym w jak najszerszy asortyment towarowy, uwzględniający potrzeby dziecka.

Dalej — uspołeczniony aparat handlu pionu spożywczego zorganizuje obsługę aprowizacyjną zabaw dziecięcych na wolnym powietrzu, zapopatrując dzieci w paczki żywnościowe, wyroby cukiernicze, owoce, napoje chłodzące itp. w drodze sprzedaży kioskowej, z samochodów i innych ruchomych punktów sprzedaży.

Włączając się do tej wielkiej, pozytywnej akcji — deklarujemy na naszym odcinku — dołożyć starań w kierunku organizowania i popularyzowania opieki nad dzieckiem w dziedzinie racjonalnego odżywiania przez należyte rozwiązywanie zagadnień produkcji i dystrybucji niezbędnych pokarmów.

„Żywienie Zbiorowe“ od początku swej pracy publicystycznej i naukowo-badawczej nie spuszcza oka z tej doniosłej sprawy. Troska nasza o los dziecka w Polsce to stała nasza praca badawcza, organizacyjna i instrukcyjna nad jego odżywianiem.

D 64/7/87a

1100

DR IRENA SZTACHELSKA

Dziecko w krajach Demokracji Ludowej — a w krajach kapitalistycznych

Międzynarodowy Dzień Dziecka jest dniem, w którym jednoczą się wysiłki wszystkich szlachetnych i uczciwych ludzi w obronie życia i praw dziecka.

Przyszłość dzieci całego świata jest nieodłącznie związana ze sprawą pokoju, ze sprawą walki o nowe życie i nowy ład społeczny, bo tylko trwały, sprawiedliwy pokój daje możliwość pełnego rozwoju szczęśliwego, młodego pokolenia.

I dlatego obrona praw dziecka — to przede wszystkim obrona pokoju przed zbrodniczymi planami podżegaczy wojennych, którzy bombą atomową zagrażają życiu naszych dzieci. „Pracować dla dobra dzieci — to znaczy pracować dla pokoju“ powiedziała Helena Caporaso — delegatka Włoch na Sesji Rady Naczelnej Światowej Demokratycznej Federacji Kobiet.

Wojna ostatnia pozostawiła koszmarną spuściznę 13.000.000 sierot, tysiące dzieci spalonych w krematoriach, tysiące zabitych w działaniach wojennych. Okropne sceny wojny i mordów pozostawiły niezatarte ślady w pamięci małych dzieci.

W Związku Radzieckim i krajach demokracji ludowej dokonano się od chwili zakończenia wojny ogromna, twórcza praca pokojowa dla likwidacji straszliwych skutków agresji hitlerowskiej: budują się nowe szkoły, szpitale, żłobki, poradnie dla dzieci, spada śmiertelność i zachorowalność wśród dzieci. Państwo socjalistyczne i państwa idące do socjalizmu zapewniają wszystkim swoim dzieciom ochronę zdrowia i możliwość nauki — wychowują nowego człowieka.

Do pierwszych dekretów Państwa Radzieckiego, które podpisał Lenin — należy dekret o zawarciu pokoju i dekret o opiece nad dzieckiem. W najcięższych latach wojny domowej i interwencji kapitalistycznej, w okresie wielkich trudności gospodarczych, w początkowych latach władzy radzieckiej — „pierwszy kawałek chleba i pierwszy kubek mleka oddawano dzieciom“.

Zaden kraj na świecie nie otacza taką opieką swych dzieci jak Związek Radziecki. „Przyszłość należy do dzieci. My chcemy, aby ich przyszłość była szczęśliwa“ — pisze wiceprzewodnicząca Antyfaszystowskiego Komitetu Kobiet Radzieckich — Nadzieja Parfionowa. Konstytucja Stalinowska i ustawodawstwo radzieckie traktują sprawę wychowania dzieci jako doniosłą sprawę państwową. Związek Radziecki jest krajem, który zajmuje pierwsze miejsce w świecie pod względem liczby uczniów: w roku bieżącym w ZSRR uczy się 36 milionów dzieci i młodzieży. W latach władzy radzieckiej w Kazachstanie liczba uczniów wzrosła 72-krotnie, w Uzbekistanie 65-krotnie.

W ZSRR ukazują się 20 gazet dziecięcych i 15 czasopism dla dzieci w językach narodów radzieckich. Radziecka literatura dla dzieci cieszy się powszechnym uznaniem za granicą. Wychowawcy radzieccy zaszczipiają dzieciom od wczesnego dzieciństwa umiłowanie pracy i wiedzy: w ZSRR istnieją stacje i koła młodych techników, młodych przyrodników, koleje dziecięce, w których cały personel składa się z uczniów; tzw. „domy pionierów“ dają dzieciom możliwość zabawy i nauki w kierunku ich zainteresowań, możliwość rozwoju młodych talentów. Państwo Radzieckie otacza troskliwą opieką każdą matkę, przez ogromną rozbudowę bezpłatnych poradni dla kobiet, zakładów położniczych, poradni dla dzieci, poradni prawno-społecznych dla kobiet, specjalną pomoc dla matek wielodzietnych.

W chwili obecnej w Związku Radzieckim istnieje około 1.000.000 miejsc dla dzieci w żłobkach stałych i przeszło 4.000.000 w wiejskich żłobkach sezonowych.

Stosunek do dziecka w państwie radzieckim jest jeszcze jednym świadectwem nowej kultury społeczeństwa socjalistycznego.

Państwa Demokracji Ludowej z każdym rokiem rozbudowują w swoich krajach opiekę nad matką i dzieckiem, korzystając z bogatych, długoletnich doświadczeń Związku Radzieckiego. W Rumunii, od chwili wyzwolenia, powstało 374 nowych zakładów położniczych i 770 żłobków, w jednym roku 1949 założono 500 nowych szkół.

W Albanii liczba szkół początkowych wzrosła 3-krotnie. W Chinach natychmiast po zwycięstwie władzy ludowej wprowadzono obowiązek powszechnego nauczania. Tam, gdzie niedawno tysiące głodnych dzieci włóczyło się po drogach, lub pracowało w najcięższych warunkach w przedsiębiorstwach opanowanych przez kapitał anglosaski, gdzie powszechnie uprawiano handel dziećmi — Rząd Mao-Tse-Tunga zakłada szkoły, przedszkola, żłobki. Dzisiaj już w Chinach kształci się o 158% więcej dzieci niż za panowania Kuomintangu. W Szanghaju otwarto pierwszy Dom Kultury dla młodzieży szkolnej.

Rządy sanacyjne i okupacja hitlerowska w Polsce pozostawiły w spadku nędzę, ogromną śmiertelność niemowląt, spalone szkoły, tysiące dzieci pozbawionych nauki i wychowania, brak fachowych kadr opieki nad matką i dzieckiem, całkowite zaniedbanie dziecka robotniczego i chłopskiego.

Polska Ludowa przystępując do wielkiej, twórczej pracy odbudowy zniszczonego kraju — na jednym z czołowych miejsc postawiła troskę o dziecko i matkę.

Kongres Zjednoczeniowy Partii Robotniczych wysunął zagadnienie opieki nad matką i dzieckiem jako jedno z czołowych zadań Ministerstwa Zdrowia.

Polska Ludowa specjalną opieką otacza matkę-robotnicę i chłopkę pracującą oraz jej dziecko. Kobieta pracująca ma prawo do 12 tygodniowego płatnego urlopu porodowego i 2 półgodzinnych przerw w pracy, jeżeli karmi dziecko. Szeroko rozbudowano bezpłatne poradnie dla ciężarnych (w roku 1938 — 222 poradni, w roku 1948 — 898 poradni), zwiększyła się liczba łóżek porodowych w szpitalach, po raz pierwszy w dziejach Polski przystąpiono do organizacji pomocy położniczej na wsi i dzisiaj już mamy 1838 położnych gminnych i 94 wiejskie izby porodowe.

W Polsce Ludowej znikło prawie zupełnie straszne i upokarzające zjawisko podrzutków, gdyż każda samotna kobieta ciężarna lub posiadająca małe dziecko znajduje schronienie dla siebie i swego dziecka w Domach Matki i Dziecka. Powstają pierwsze domy wypoczynkowe dla matek z małymi dziećmi.

Wielką pomocą dla matek przy urodzeniu dziecka jest powszechna akcja wyprawkowa. Każda matka — ubezpieczona i chłopka małorolna otrzymuje bezpłatnie wyprawkę dla niemowlęcia.

Polska Ludowa od pierwszej chwili swego istnienia podjęła walkę ze śmiertelnością i zachorowalnością niemowląt i dzieci na najbardziej zagrożonych odcinkach: walkę z gruźlicą, chorobami zakaźnymi, krzywicą.

Podstawową rolę w tej walce odgrywają poradnie dla niemowląt i dzieci, które otaczają fachową opieką niemowlę od pierwszych tygodni życia, pouczają matkę, jak ma wychować zdrowe dziecko. W roku 1938 mieliśmy około 500 poradni, w roku 1949 już 1.066. Liczba łóżek w szpitalach dla dzieci wzrosła prawie dwukrotnie w stosunku do roku 1938. Szeroko rozwija się akcja otwierania żłobków dla dzieci kobiet pracujących. Liczba miejsc w żłobkach wzrosła z 500 przed wojną do 20.000 w chwili obecnej. Powstają wiejskie żłobki sezonowe w Państwowych Gospodarstwach Rolnych i wsiach spółdzielczych. Śmiertelność niemowląt w Polsce obniżyła się o 30% w stosunku do okresu przedwojennego. Nie ma dziś w Polsce ani jednego dziecka w wieku szkolnym nie objętego szkołą, przy czym nauka jest bezpłatna. Przed dzieckiem robotniczym i chłopskim otwierają się drogi do każdej uczelni. Liczba studentów w Polsce przekracza dzisiaj 100.000. Stale wzrasta liczba świetlic, teatrów dla młodzieży.

Młodzież polska ma dziś szerokie perspektywy nauki, pracy, awansu społecznego. Znikło widmo bezrobocia i tzw. „nadprodukcji inteligencji“. Polska Ludowa czyni wszystko, co jest możliwe, aby jej dzieci rosły na zdrowych, kulturalnych, wyszkolonych budowniczych nowego życia. Polska Ludowa, tak jak Związek Radziecki i inne kraje demokracji ludowej przeznacza ogromne fundusze na pomoc matce i dziecku,

bo Polska wraz z całym obozem pokoju i postępu dąży do lepszej przyszłości swoich dzieci.

W krajach kapitalistycznych, gdzie budżety wojenne górują nad sprawami oświaty i zdrowia, dziecko robotnicze i chłopskie jest narażone na klęskę bezrobocia rodziców, nędzę, brak nauki i opieki lekarskiej. Marks i Engels w „Manifeście Komunistycznym“ pisali, że w krajach kapitalistycznych dzieci stają się przedmiotem handlu i narzędziem pracy. Eksploatacja pracy dzieci jest jedną z najohydniejszych form wyzysku kapitalistycznego. W Stanach Zjednoczonych nie istnieje do dziś dnia ustawodawstwo, zabraniające zatrudniania dzieci. Według danych oficjalnych 2.000.000 dzieci w wieku szkolnym pracuje w fabrykach w Detroit i Chicago, w kopalniach w Pensylwanii i Ohio, na plantacjach bawełny w Texas. W bogatej Ameryce obok luksusowych klinik czy szkół dla warstwy uprzywilejowanej, można zobaczyć straszliwą nędzę dzielnic robotniczych, dzielnic murzyńskich lub osiedli robotników rolnych. Literatura amerykańska dla młodzieży jak i wszystko inne jest obliczona na zysk. Codziennie wychodzą książki, których treścią są morderstwa, gwałty, bandytyzm lub książki, które od wczesnego dzieciństwa wpajają młodym obywatelom zasady panowania dolara. Szereg podręczników amerykańskich otwarcie propaguje wyższość rasy Amerykanów. Nie jest przypadkiem wzrost przestępczości nieletnich w Stanach Zjednoczonych; 56% wszystkich przestępstw w USA popełniają dzieci. Według oświadczenia ministra sprawiedliwości Clarka — Stany Zjednoczone mają 6 milionów dzieci nie uczęszczających do szkół. W Anglii nie rzadkim jest widok dzieci, wyławdujących kutry rybaczkie nawet w późnych godzinach nocnych. We Włoszech, kilku znanych poetów zorganizowało konkurs wśród dzieci na temat ich marzeń i planów na przyszłość. W odpowiedziach na pierwszym planie był problem bezrobocia rodziców. „Chciałbym, żeby mój tatuś znalazł pracę i kupił jedzenie dla mnie, dla mamusi i braciszka“ — oto temat wypowiedzi ogromnej liczby dzieci w tych samych Włoszech, które plan Marshalla doprowadził do strasznej klęski bezrobocia — w kopalniach sycylijskich, gdzie wydobywa się wyjątkowo szkodliwe dla zdrowia sole siarczane — 20% robotników stanowią dzieci.

We wszystkich krajach kapitalistycznych, przedsiębiorca w pogoni za zyskiem, wykorzystuje pracę dzieci, za którą płaci się taniej, odmawiając jednocześnie zatrudnienia dorosłych. Eksploatacja krajów zaleźnych i kolonialnych i wojna prowadzona przez państwa imperialistyczne w Grecji, Vietnamie, w Indonezji — staje się klęską dla dzieci.

W Grecji 400.000 sierot tuła się bez chleba i dachu nad głową. Dzisiaj jeszcze w krajach kolonialnych tysiące dzieci umiera z głodu i ginie z rąk ekspedycji karnych. W Indiach, dominium Wielkiej Brytanii, śmiertelność dzieci jest 5-krotnie większa niż w samej Anglii. W koloniach nie przestrzega się żadnego ustawodawstwa socjalnego: na plantacjach herbaty, w fa-

brykach tytoniowych, w kopalniach indyjskich — dzieci stanowią około 25% zatrudnionych.

Posłanka do parlamentu francuskiego, Simone Bertrand, delegowana do Komisji do Spraw Krajów Kolonialnych Światowej Demokratycznej Federacji Kobiet — na jednej z plantacji spotkała kobietę, która pracowała razem z 9-cioorgiem swoich dzieci, z których najmłodsze, w czasie pracy miała przywiązane w chustce na plecach. W jednej z fabryk tytoniowych w okolicach Kalkuty spotkała grupę dzieci od 6 do 12 lat, która była używana do najbrudniejszej roboty — oczyszczania ścieków, ze względu na małe rozmiary ich ciałek. Nic dziwnego, że przeciętny okres życia w Indiach wynosi 27 lat. W fabrykach dywanów w Iranie, dzieci stanowią około połowy robotników; wspaniałe dywany perskie są robione przez drobne paluszki głodnych często dzieci. W Egipcie 90% dzieci nie uczęszcza do szkół. 90% ludności malajskiej — to analfabeci. Dziennikarz francuski, który zwiedził pewną tkalnię w Tunisie, pisał z oburzeniem: „W XX wieku widziałem niewolnice. Były to sześćo-ośmioletnie dziewczynki. Od rana siedzą one w dusznym pełnym kurzu pokoju i przebierają swymi cienkimi, dziecinnymi paluszkami kokony, wchłaniając kurz i stając się łupem straszliwej gruźlicy. Na 500 dziewczynek zatrudnionych w fabryce żadna nie umie czytać ani pisać. Podczas przerwy obiadowej, kiedy w pobliżu nie ma dozorczyń, dziewczynki hawily się szmacianymi lalkami własnej roboty“.

Zbrodnicze rządy państw imperialistycznych pozbawiły te wszystkie dzieci dzieciństwa — wbrew prawom dziecka. A przecież za sumy, zużywane przez te rządy na cele nowych zbrodni

wojennych — można budować szkoły, szpitale, poradnie — aby każde dziecko miało dom, chleb i naukę.

Stosunek do dziecka jest jednym ze sprawdzianów dobrze pojętej, prawdziwej demokracji. Państwa socjalistyczne dają wszystko dzieciom, aby dać im najlepsze warunki rozwoju. W państwach kapitalistycznych przedsiębiorcy powiększają swoje dochody kosztem niedoli dziecka robotniczego i chłopskiego, kosztem straszliwego wycisku dziecka w krajach kolonialnych, kosztem ciągłego rozrostu fabryk zbrojeniowych.

W Międzynarodowym Dniu Dziecka, kobiety, młodzież, nauczycielstwo, robotnicy, ludzie różnych wyznań i poglądów społecznych biorą twardo w swe ręce obronę dziecka, obronę jego praw i życia, zagrożonego przez potworną wojnę atomową. Zakaz użycia broni atomowej — to żądanie milionów matek, milionów ludzi dobrej woli. W dniu 1 czerwca wszyscy, od największych uczonych świata, polityków, pisarzy i artystów — do prostej gospodyni domowej — łączą się w najszerszym frontie obrony pokoju, aby ocalić życie dzieci i zapewnić im szczęśliwą przyszłość. Nigdy w historii świata nie było tak potężnego ruchu jak obecnie ruch Obróńców Pokoju, który ma za sobą nie tylko słuszność, ale i wielką siłę.

Tegoroczny Międzynarodowy Dzień Dziecka jest początkiem wielkiej, potężnej akcji w obronie praw dziecka, która zakończy się tylko wtedy, gdy niebezpieczeństwo wojny będzie całkowicie i na zawsze zlikwidowane, kiedy dzieci całego świata będą miały prawo do szczęśliwego dzieciństwa.

Do Prenumeratorów naszego pisma

Niektórzy prenumeratorzy wpłacający należność za prenumeratę przez PKO i urzędy pocztowe, dokonują wpłat w zbyt późnym terminie tj. po dniu 20 m-ca poprzedzającego miesiąc prenumeraty, powodują przez to opóźnienie manipulacji na poczcie i w PPK „Ruch”, co w konsekwencji opóźnia wysyłkę pisma.

W celu uniknięcia opóźnień w wysyłce PPK „Ruch” prosi Ob. Ob. prenumeratorów o wpłacanie należności za prenumeratę najpóźniej do dnia 20-go każdego miesiąca poprzedzającego miesiąc prenumeraty.

Wszystkie wpłaty, które będą nadane na PKO lub na pocztę po dniu 20-tym, będą automatycznie zaliczone na prenumeratę o jeden miesiąc później.

Za datę nadania wpłaty uważa się datę stempla pocztowego na pokwitowaniu.

ADMINISTRACJA

„INWESTYCJE”

Miesięcznik

poświęcony problematyce inwestycyjnej; omawia zagadnienia z dziedzin: planowania i realizacji inwestycji, dokumentacji technicznej oraz produkcji budowlano-montażowej; stanowi jedyny organ krajowy, koordynujący działalność inwestorów, Biur Projektów i przedsiębiorstw budowlano-montażowych.

Miesięcznik jest organem Zespołu Inwestycyjno-Budowlanego Państwowej Komisji Planowania Gospodarczego.

Redakcja: Warszawa, Plac 3 Krzyży Nr 5, pokój 385, telefon: Centrala PKPG, wewn. 585

Cena egzemplarza 150 złotych, prenumerata półroczna 900 zł, roczna 1800 złotych.

Prenumeratę przyjmują: wszystkie placówki PPK „Ruch”.

Z ZAGADNIENÍ żywienia

PROF. DR AL. SZCZYGIEL
ASYST. TECH. L. WOJNA
ASYST. SGGW TARNOWSKA

Projekt norm całodziennych racji żywnościowych*)

(Z Państwowego Zakładu Higieny i Studium Wyżywienia Społecznego SGGW.
Kierownik Prof. Dr Aleksander Szczygiel)

Żywnienie zbiorowe powinno spełniać nie tylko zadanie gospodarcze i społeczne, ale również i zdrowotne. Z punktu widzenia zdrowotnego sama kontrola sanitarna w dotychczasowym ujęciu nie wystarcza, gdyż jej celem jest przede wszystkim zapobiec zatruciom pokarmowym lub przynajmniej zmniejszyć ich występowanie do minimum. Są to zadania b. ważne, ale obejmują one nie samo zagadnienie racjonalnego żywienia, lecz raczej zwalczanie chorób zakaźnych. To jednak nie wystarcza, szczególnie wtedy gdy wyżywienie w zakładach żywienia zbiorowego jest całodziennie. W tych wypadkach konieczna jest jeszcze kontrola składu posiłków pod względem zawartości wszystkich niezbędnych składników odżywczych. W tym celu są najczęściej stosowane trzy metody. Jedną z nich polega na tym, że po ułożeniu jadłospisu oblicza się ile w całodziennych posiłkach znajduje się poszczególnych składników odżywczych.

Ponieważ obliczenia te wymagają sporo czasu, znajomości posiłkowania się tablicami wartości odżywczych i umiejętności interpretowania otrzymanych wyników w praktyce nie są one dobrze wykonywane; zakłady żywienia zbiorowego ograniczają się zwykle do obliczenia ilości kalorii w dziennych posiłkach. To zupełnie nie daje możliwości oceny wartości wyżywienia. Bardziej słuszne byłoby obliczanie ilości kalorii, białka ogółem, białka zwierzęcego, tłuszczów, węglowodanów, wapnia, żelaza oraz witamin A, B₁ B₂ i C. Takie obliczenia zabierają Kierownictwu zbyt dużo czasu i rzadko kiedy są systematycznie przeprowadzane.

Druga metoda polega na stosowaniu gotowych jadłospisów, opracowanych przez specjalistów w centralnych Instytutach.

Dla Zakładów Żywienia Zbiorowego byłoby to bardzo wygodne, gdyby nie fakt, że nie zawsze można otrzymać wszystkie produkty potrzebne do zrealizowania jadłospisów przewidzianych na

dany sezon. Tym bardziej jest to trudne wtedy, gdy brak jest odpowiednich zapasów, nagromadzonych w magazynach i chłodniach.

Ponadto sztywne jadłospisy nie pozwalają na uwzględnienie upodobań rejonowych czy grupowych ludności kraju.

Trzecia metoda kontroli wyżywienia określonej zbiorowości polega na ułożeniu dziennych wykazów produktów, przeznaczonych na jedną osobę i tak zestawianych, aby dostarczały one wszystkich niezbędnych składników odżywczych i w odpowiednich ilościach. Aby ułatwić pracę Zakładom Żywienia Zbiorowego należy podać tabelę zamienności poszczególnych artykułów żywnościowych.

Mając zestawienia produktów dla pełnowartościowych racji żywnościowych można łatwo posiłkować się nimi przy planowaniu zakupów oraz przy kontroli wyżywienia

Ujemną stroną tej metody jest to, że prowadzący kuchnię musi sobie w ramach przewidzianych ilości produktów układać jadłospisy. Ale to nie wymaga dużego nakładu pracy, gdyż jadłospisy te co pewien czas powtarzają się, a recepty na poszczególne posiłki czy dania są zwykle stałe. Trzeba dodać, że od dawna już metodą tą posługiwano się w wyżywieniu armii we wszystkich chyba krajach.

Wychodząc z założenia, że trzecia metoda jest najbardziej celowa w pracy Zakładów Żywienia Zbiorowego opracowaliśmy już przed kilku latyienne i tygodniowe wykazy produktów spożywczych wraz z obliczeniami zawartych w nich niezbędnych składników odżywczych

Wykazami tymi posługiwaliśmy się w obsłudze placówek terenowych z dość zadowalającymi wynikami.

Ze względu na coraz większe zapotrzebowanie na tego rodzaju opracowanie postanowiliśmy poprzednie opracowanie zrewidować, rozszerzyć i dostosować do stale polepszających się warunków aprowizacyjnych. Aby umożliwić korzystanie z tych wykazów w najbliższych latach, ułożyliśmy naszą tablicę dla czterech

*) Normy te są przewidziane jako wytyczne dla Żywienia Zbiorowego tylko osobników zdrowych.

poziomów żywienia tj. A (najgorszy lub ledwo wystarczający), B (dostateczny), C (pełnowartościowy), D (najlepszy, pożądany).

Z pierwotnych naszych wykazów skreśliśmy, normy produktów dla niemowląt, co przy obliczaniu globalnego zapotrzebowania na masę towarową powinno być wzięte pod uwagę.

Ponieważ ilości produktów spożywczych potrzebnych do żywienia niemowląt są różne w zależności od wieku, sposobu odżywiania (całkowicie sztuczne, częściowo sztuczne, czas rozpoczęcia odżywiania) dlatego nie podajemy tu żadnych norm nawet dla wieku 9 — 12 miesięcy, aby nie stwarzać możliwości powstawania błędnego wrażenia, że żywienie niemowląt można ujmować w jakiś sztywny schemat i prowadzić je bez nadzoru lekarza pediatry.

Ponieważ najmłodsze dzieci powinny być żywione możliwie jak najlepiej, dlatego dla nich powinny być przewidziane tylko wykazy B, C i D; wykaz A został skreślony w grupach wieku od 1 — 3 i 4 — 7 lat.

Taki pogląd wyraził także Państwowy Instytut Matki i Dziecka.

Jak wynika z wykazów, w zestawieniu A jest dużo produktów zbożowych i ziemniaków, a mało masła, mleka, artykułów obfitujących w wit. A i C. Jadłospisy z tych produktów będą dość objętościowe i ledwo wystarczające pod względem białka pełnowartościowego, wapnia i witamin. Wykaz B jest już znacznie lepszy od A, C od B, a D od C. Łatwo to spostrzec przeglądając obliczenia składników odżywczych.

Zdajemy sobie sprawę z możliwości istnienia wielu niedociągnięć w naszym opracowaniu, niemniej jednak wydawało się nam rzeczą konieczną dać materiał do dyskusji, z której może wyłonić się przyszły jeszcze bardziej realny i obowiązujący plan żywienia najpierw części, a potem całej ludności kraju.

Należy podkreślić, że nasze wykazy artykułów żywnościowych (A, B, C, D) przewidują około 10% kalorii na odpadki stołowe, ponad ogólnie przyjęte dla dzieci normy, zjedzonych produktów. Jest to pewna granica bezpieczeństwa, konieczna szczególnie w żywieniu zbiorowym. Jednak trzeba wziąć pod uwagę fakt, że jeżeli te 10% kalorii nie zostanie spożyte, to wraz z nimi odpadnie i pewna część pozostałych składników pokarmowych, a więc białka, tłuszczów, węglowodanów, składników mineralnych i witamin. Należy więc poczynić wtedy pewne poprawki w ilościach składników odżywczych.

Dla oceny składu opracowanych przez nas wykazów surowych produktów służy dolna część tablicy, z której można odczytać zawartość poszczególnych składników pokarmowych. Jeśli chodzi o białka to podaliśmy dwie rubryki, a mianowicie: „białka ogółem“ i „w tym białka zwierzęcego“. Pozwala to zorientować się w tym, czy i o ile można by wprowadzić

pewne redukcje w białku pochodzenia zwierzęcego. Wg dzisiejszych poglądów wydaje się, że redukcja taka nie jest pożądana. Normy dla tłuszczów nie są wysokie. Wręcz przeciwnie w niektórych grupach ludności, szczególnie ciężko pracującej, należałoby je nawet zwiększyć. Przewidziane spożycie masła było w miarę możliwości ograniczane.

Dopóki margaryna nie będzie całkowicie upodobniona do masła i wzbogacona w wit. A i D dotąd nie jest wskazane obniżenie norm spożycia masła. Zresztą ilości przez nas podane nie są wyższe niż te, które zostały przewidziane przez Min. Handlu Wewnętrznego na 1950 r. dla Zakładów Żywienia Zbiorowego. Co się tyczy składników mineralnych to przy układaniu jadłospisów największe trudności są zawsze w uzyskaniu norm dla wapnia. Wykazy A niecałkowicie pokrywają zapotrzebowanie na ten składnik pokarmowy, głównie dlatego że ilość mleka jest za mała. Aby zaspokoić zapotrzebowanie na wapń, przynajmniej dotąd, dopóki spożycie mleka nie będzie dostateczne, należałoby wprowadzić dodatek węglanu lub fosforanów wapnia do mąki wypiekowej. W innym razie należy się liczyć z deficytem omawianego składnika pokarmowego w żywieniu mas. Wzbogacenie chleba w wapń jest już stosowane w kilku krajach i daje dobre wyniki zdrowotne, nie nastrożając żadnych trudności technicznych przy sporządzaniu pieczywa.

Co się tyczy fosforu to w obecnym stanie wiedzy trudno jest podać, jakie jego ilości są niezbędne dla prawidłowego odżywiania ludzi, gdyż nie wiadomo w jakim stopniu są przyswajalne niektóre jego związki organiczne np. w postaci kwasów fitynowych lub ich soli.

Jeżeli chodzi o żelazo, to przy spożywaniu ciemnego pieczywa oraz odpowiedniej ilości warzyw i owoców, zapotrzebowanie na ten składnik pokarmowy jest zwykle zaspokajane. Nasze wykazy pokrywają to zapotrzebowanie całkowicie. Witamina A i karoten zostały obliczane oddzielnie, na podstawie tablic wartości odżywczych. Ilość pierwszej jest stosunkowo nie duża w wykazie A, natomiast w każdym następnym jest coraz większa. Pod względem zawartości akseroftolu (wit. A) dwa pierwsze wykazy (A i B) można uważać za dość ubogie.

Zależy to przede wszystkim od dość skąpych ilości mleka i masła. W razie dalszego ograniczenia tych produktów u ludzi, którzy niedostatecznie przyswajają lub źle zużytkują karoten, może występować hipowitaminoza A.

Przy naszych normach spożycia warzyw i owoców dowóz karotenów jest dość wysoki. Jednakże trzeba pamiętać, że część tych składników ulega zniszczeniu przy wadliwym przechowywaniu warzyw i owoców i że zawartość karotenów jest podana w jednostkach międzynarodowych, oznaczanych na szczurach, w warunkach stosunkowo dobrego wykorzystywania tych składników pokarmowych. Jeżeli chodzi o ludzi to wiadome jest, że wykorzystywanie karotenów jest znacznie gorsze, szczególnie

przez małe dzieci i osoby dorosłe, cierpiące na niektóre choroby. Dlatego należy podane liczby j.mn. karotenów podzielić przez 3, aby otrzymać mniej więcej takie ilości, jakie bywają przeciętnie zużytkowane przez organizm człowieka zdrowego. Ale nawet i po wprowadzeniu takiej poprawki ilość wit. A z karotenów wynosiłaby przeciętnie od 6.000 do 10.000 j.mn. Gdyby przyjąć pewne straty karotenów wskutek przechowywania produktów spożywczych i ich sporządzania, to i tak stanowiłyby one jeszcze poważne źródło wit. A. Trzeba jednak liczyć się z tym, że na razie, szczególnie w porze zimowej, spożycie żółtych i zielonych warzyw będzie znacznie niższe niż przewidywaliśmy. Gdyby jednak osiągnęło ono przewidywany poziom, to pewien nadmiar karotenów byłby dla organizmu człowieka bardzo pożądanym.

Zapotrzebowanie na wit. B₁ i B₂ jest teoretycznie biorąc prawie we wszystkich wykazach pokryte z pewną nadwyżką. Trzeba się jednak liczyć z tym, że pewna ilość tych witamin ulegnie zniszczeniu podczas sporządzania potraw np. przy pieczeniu chleba ginie o około 15% tiaminy (wit. B₁).

Ponadto trzeba brać pod uwagę fakt, że istnieje stała tendencja ludności do zastępowania ciemnego pieczywa przez białe. Licząc się z tym, można przypuszczać, że w naszych wykazach

ráb bezpieczeństwa dla wit. B₁ jest raczej nieduży. To samo dotyczy wit. B₂ z tym, że tu głównym jej źródłem jest mleko. W niektórych wykazach oznaczonych literą A ilość riboflawiny jest ledwie dostateczna. Dlatego w tych przypadkach dalsze ograniczanie mleka jest niewskazane. W przyszłości w miarę przechodzenia na białe pieczywo trzeba będzie wprowadzić wzbogacanie mąki w witaminy grupy B.

Być może drożdże znajdą większe zastosowanie w żywieniu niż dotychczas. To usunęłoby nasze obawy o zaspokojenie zapotrzebowania na te witaminy.

Najbardziej złudne wrażenie rozrzutności w naszych wykazach mogą wywołać dane co do zawartości dla wit. C, gdyż ilość jej przekracza często 2 — 3-krotnie ogólnie przyjęte zapotrzebowanie. Wynika to z przewidzianych stosunkowo wysokich norm spożycia warzyw i owoców, co na razie przynajmniej w porze zimowej będzie nieosiągalne. Ponadto tak wysokie liczby dla wit. C otrzymaliśmy dlatego, że brane były pod uwagę dane z tablic dla produktów surowych i prawidłowo przechowywanych. Jeżeli weźmie się pod uwagę niedociągnięcia w dystrybucji i przechowywaniu warzyw i owoców oraz straty podczas sporządzania potraw to należy przyjąć, że co najmniej 50%, a prawdopodobnie często do 75% wit. C ulegnie zniszczeniu.

Średnie normy żywienia dla osób dorosłych prac. w różnych zawodach wg Szaternikowa i Molczanowej (cyt. wg Uczelnika Gigieny" Moisiejewa oraz Specj. Komisji Lek. Rady Nauk. Narodowej Komisji Zdrowia ZSSR.

	Białka	Tłuszcze	Węglow.	Kalorie	Wit. A mg	Wit. B ¹ mg	Wit. B ² mg	Wit. C mg	Wit. PP mg
1. Górnicy	130	100	619	4000	2	2,5	2,0	75	20
2. Metalowcy									
a) odlewnicy	135	110	713	4500	2	2,5	2,0	75	20
b) ślusarze	120	90	554	3600	2	2,5	2,0	75	20
c) kowale	130	100	619	4000	2	2,5	2,0	75	20
d) mechanicy	120	90	480	3300	2	2,0	2,0	50	15
3. Kamieniarze	130	100	619	4000	2	2,5	2,0	75	20
4. Robotnicy kamienioł.	140	120	807	5000	2	3,0	2,0	100	25
5. Obrabiacze kamieni	130	100	619	4000	2	2,5	2,0	75	20
6. Robotnicy cegielni	150	130	896	5500	2	3,0	2,0	100	25
7. Włókniarze									
a) tkacze	110	80	489	3200	2	2,0	2,0	50	15
b) farbiarze	110	80	489	3200	2	2,0	2,0	50	15
8. Drukarze	110	80	489	3200	2	2,0	2,0	50	15
9. Robotnicy ziemni	140	120	807	5000	2	3,0	2,0	100	25
10. Robotnicy rolni	135	110	713	4500	2	2,5	2,0	75	20
11. Drwale i traczki	140	120	807	5000	2	3,0	2,0	100	25
12. Stolarze	110	80	489	3200	2	2,0	2,0	50	15
13. Bednarze	130	100	667	4200	2	2,5	2,0	75	20
14. Krawcy	100	70	473	3000	2	2,0	2,0	50	15
15. Pracownicy umysłowi	100	80	451	3000	2	2,0	2,0	50	15
16. Chemicy przy lekkiej pracy fizycznej	115	85	546	3500	2	2,0	2,0	50	15
17. Chemicy przy ciężkiej pracy fizycznej	130	110	670	4300	2	2,5	2,0	75	20

Ilość wit. B¹, C i PP zależy od zapotrzebowania kalorycznego, a mianowicie:

Do 3500 Kal.	— 2,0 mg wit B ¹ ,	50 mg wit C	15 mg wit PP
3500—4500 „	— 2,5 „ „	75 mg „	20 mg „
powyżej—4500 „	— 3,0 „ „	100 mg „	25 mg „

niu. W ten sposób, istotny dowód tego składnika odżywczego nie będzie tak nadmiernie wysoki, jakby się mogło wydawać na pierwszy rzut oka.

W naszych obliczeniach brak jest danych dla niacyny. Jednakże próbne obliczenia kilku wykazów przekonały nas, że tego składnika pokarmowego jest na ogół dostateczna ilość.

Co się tyczy wit. D to żaden z naszych wykazów nie pokrywa zapotrzebowania na nią, gdyż witamina ta jest bardzo skąpo rozpowszechniona w codziennych artykułach żywnościowych. Dlatego w żywieniu dzieci i młodzieży oraz kobiet ciężarnych i karmiących należy przewidzieć dodatkowo tran lub farmaceutyczne preparaty wit. D.

Nie podajemy tu obliczeń dla innych składników koniecznych dla prawidłowego odżywiania, np. odnośnie zawartości miedzi, jodu, kwasu foliowego, wit. B₁₂ i B₁₄. Tak samo nie podajemy danych liczbowych co do udziału poszczególnych

składników odżywczych w regulowaniu równowagi kwasowo-zasadowej. Dużo przemawia za tym, że jeżeli nasze wykazy będą w pełni zrealizowane, a szczególnie wykazy C i D to nie powstanie możliwość zaburzeń wskutek niedoboru wyżej wspomnianych składników pokarmowych.

Na zakończenie tych wyjaśnień podajemy normy zapotrzebowania na poszczególne składniki pokarmowe wg autorów radzieckich i amerykańskich.

Po tych wyjaśnieniach możemy przystąpić do szczegółowego przeglądania tablicy, w której podane są tentatywne normy dzienne produktów żywnościowych. (patrz tabl. Nr 3).

Aby nasze wykazy nie były błędnie interpretowane, podajemy na zakończenie dodatkowe wyjaśnienia, w jaki sposób dochodziliśmy do poszczególnych danych liczbowych. Wyjaśnienia te mają zasadnicze znaczenie i dlatego należy je dokładnie przestudiować.

Dzienne normy pokarmowe polecane przez Komisję do spraw Żywienia i Żywności przy Narodowej Radzie Naukowej
St. Zjedn. Am. Półn. 1948 rok.

	Kalorie	Białko g	Wapń g	Żelazo mg	Wit. A j.mn.	Wit. B ¹ mg	Wit. C mg	Wit. B ² mg	Wit. PP mg	Wit. D j.mn.
Mężczyzna (70 kg)										
zajęcie siedzące	2400	70	1,0	12	5000	1,2	75	1,8	12	
fizycznie aktywny	3000	70	1,0	12	5000	1,5	75	1,8	15	
ciężko pracujący	4500	70	1,0	12	5000	1,8	75	1,8	18	
Kobieta (56 kg)										
zajęcie siedzące	2000	60	1,0	12	6000	1,0	70	1,5	10	
umiarkowanie czynne	2400	60	1,0	12	6000	1,2	70	1,5	12	
bardzo czynna	3000	60	1,0	12	5000	1,5	70	1,5	15	
ciężarna (II poł. ciąży)	2400	85	1,5	15	6000	1,5	100	2,5	15	400
karmiąca	3000	100	2,0	15	8000	1,5	150	3,0	15	400
Dzieci do 12 r. życia:										
poniżej 1 r. życia	110 kal/kg	3,5	1,0	6	1500	0,4	30	0,6	4	400
1 — 3 lat (12 kg)	1200	40	1,0	7	2000	0,6	35	0,9	6	400
4 — 6 „ (19 kg)	1600	50	1,0	8	2500	0,8	50	1,2	8	400
7 — 9 „ (26 kg)	2000	60	1,0	10	3500	1,0	60	1,5	10	400
10 — 12 „ (35 kg)	2500	70	1,2	12	4500	1,2	75	1,8	12	400
Dzieci powyż. 12 r. życia dziewczęta										
13 — 15 lat (49 kg)	2600	80	1,3	15	5000	1,3	80	2,0	13	400
16 — 20 „ (55 kg)	2400	75	1,0	15	5000	1,2	80	1,8	12	400
chłopcy:										
13 — 15 lat (49 kg)	3200	85	1,4	15	5000	1,5	90	2,0	15	400
16 — 20 „ (64 kg)	3800	100	1,4	15	6000	1,7	100	2,5	17	400

Uwaga: Przyjęto, że te ilości składników odżywczych znajdują się w produktach spożywczych

Objaśnienia do tablicy

1. Przy układaniu norm wyżywienia nie uwzględniono podziału ludności na rolniczą i miejską, gdyż nie było odpowiednich danych dotychczasowego odżywiania się, na podstawie których można by wprowadzić takie zróżnicowanie.

Natomiast wzięto pod uwagę podział ludności wg grup wieku, płci, rodzaju wykonywanej pracy oraz pewnych stanów fizjologicznych jak ciąża i karmienie.

2. Obliczenia wykonano głównie na podstawie tablicy pt.: „Wartości odżywcze środków spożywczych”. Lekarski Instytut Naukowo-Wydawniczy 1947.

3. Do obliczeń brano pod uwagę wartość produktów „brutto” tzn. w takim stanie, w jakim znajdują się one na rynku, a więc opierano się głównie na danych zawartości składników odżywczych dla artykułów surowych, z wyjątkiem przetworów.

Jest to bardzo ważna uwaga, o której należy pamiętać przy ocenie zawartości składników odżywczych w poszczególnych racjach żywnościowych. Wiadomo

Nazwa produktu	DZIECI DO 12 ROKU ŻYCIA												DZIECI POWYŻEJ 12 ROKU ŻYCIA								DZIECI POWYŻEJ 12 ROKU ŻYCIA								M Ę Z C Z Y Ż N I												K O B I E T Y																													
	1 - 3 lat			4 - 6 lat			7 - 9 lat				10 - 12 lat				Dziewczęta 13 - 15 lat				Dziewczęta 16 - 20 lat				Chłopcy 13 - 15 lat				Chłopcy 16 - 20 lat				b. czynni				umiarkowanie czynni				zajęcie siedzące				b. czynne				umiarkowanie czynne				zajęcie siedzące				ciążarne				karmiące											
	B	C	D	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D																
Produkty zbożowe g.	150	120	80	210	170	130	350	310	250	200	400	350	300	200	430	380	330	270	400	350	280	230	580	530	450	400	730	650	580	500	820	790	700	630	530	480	430	360	400	350	300	250	520	450	360	300	380	330	270	220	280	230	200	150	330	260	190	150	480	410	320	200								
Mleko (przetworzone mleczne) g.	600	750	1000	600	800	1000	500	600	800	1000	500	600	800	1000	500	600	800	1000	500	600	800	1000	500	600	800	1000	300	500	800	1000	250	300	400	500	250	300	400	500	250	300	400	500	250	400	500	750	250	400	500	750	250	350	500	750	500	750	1000	1000	500	750	1000	1200								
Mięso i ryby (ryby oczyszczone) g.	20	25	25	30	35	35	50	60	70	80	70	80	100	120	80	100	120	150	80	100	120	150	80	100	120	150	100	120	150	200	120	150	180	200	100	120	150	180	100	120	150	180	100	120	150	180	80	100	120	150	80	100	150	200	80	100	150	200	80	100	150	200								
Jaja (sztuk) g.	1/2	3/4	3/4	3/4	1	1	1/2	3/4	1	1	1/2	1/2	3/4	1	1/2	1/2	3/4	1	1/2	3/4	1	1	1/2	3/4	1	1	1/2	3/4	1	1	1/2	1/2	3/4	1	1/2	3/4	1	1	1/2	3/4	1	1	1/2	3/4	1	1	1/2	3/4	1	1	1/2	3/4	1	1	1/2	3/4	1	1	1/2	3/4	1	1								
Masło g.	20	25	25	25	30	35	40	40	30	40	40	40	30	40	40	40	30	40	40	40	30	40	40	40	30	40	40	40	30	40	40	40	30	40	40	40	30	40	40	40	30	40	40	40	30	40	40	40	30	40	40	40	30	40	40	40	30	40												
Inne tłuszcze g.	5	0	0	5	0	0	15	10	5	5	20	25	20	20	25	30	20	20	20	25	20	15	30	35	40	40	40	45	45	45	70	70	70	70	35	40	40	35	30	30	30	25	30	35	35	30	30	30	30	20	30	3	25	25	30	25	20	20	40	30	20	20								
Ziemniaki g.	225	200	150	300	250	230	400	350	300	250	550	500	400	320	550	450	400	350	500	450	400	300	700	600	550	500	800	700	600	500	800	700	650	600	700	650	600	500	500	450	400	300	700	650	600	500	600	500	450	400	600	500	450	400	600	500	450	400												
Warzywa ziel. liś. i żółte g.	100	125	150	125	150	175	125	150	175	200	150	175	200	225	175	200	225	250	175	200	225	250	175	200	225	250	175	200	225	250	175	200	225	250	175	200	225	250	175	200	225	250	175	200	225	250	175	200	225	250	175	200	225	250	175	200	225	250												
Inne warzywa i owoce g.	120	130	150	120	150	200	100	120	150	200	120	150	200	250	120	150	200	250	120	150	200	250	150	200	250	300	150	200	250	300	200	250	300	350	200	250	300	350	200	250	300	350	200	250	300	350	200	250	300	350	200	250	300	350	200	250	300	350												
Strączkowe g.	0	0	0	3	2	2	8	5	3	2	10	8	5	2	10	8	5	2	10	8	5	2	12	10	8	5	15	12	8	5	15	12	8	5	15	12	8	5	10	8	5	2	10	8	5	2	10	8	5	2	10	8	5	2	8	5	3	2	8	5	3	2	8	5	3	2				
Pomidory, owoce jagodowe g.	120	130	150	60	100	130	60	80	100	150	60	80	100	150	60	80	120	180	60	80	120	180	60	80	120	180	60	80	120	180	60	100	150	200	60	100	150	200	60	100	150	200	60	100	150	200	60	100	150	200	60	100	150	200	60	100	150	200	60	100	150	200								
Cukier g.	30	35	40	30	40	40	30	35	40	45	40	50	55	60	30	40	50	60	30	40	50	55	40	45	50	55	40	45	50	55	40	45	50	55	40	45	50	55	40	45	50	55	40	45	50	55	40	45	50	55	40	45	50	55	40	45	50	55	40	45	50	55								
Kalorie g.	1465	1500	1535	1800	1840	1880	2285	2290	2290	2370	2740	2750	2800	2830	2870	2890	2950	3045	2700	2750	2780	2815	3550	3575	3650	3795	4180	4220	4360	4400	4880	4935	4950	4965	3380	3430	3485	3495	2705	2750	2785	2825	3310	3315	3325	3340	2670	2720	2720	2800	2275	2305	2300	2520	2660	2675	2790	2900	3355	3355	3370	3500								
Białko ogółem g.	43	48	52	52	57	62	63	64	68	73	73	73	77	82	77	77	82	90	73	74	78	85	92	92	97	103	102	103	112	117	110	111	113	113	82	82	85	88	67	67	69	74	81	82	82	90	66	69	69	79	56	57	62	71	70	74	82	87	82	87	96	99								
w tym białko zwierzęce g.	25	31	39	27	36	42	25	29	40	47	27	31	40	52	28	33	43	55	28	33	43	55	28	34	45	55	23	33	48	60	24	29	36	44	22	25	33	42	22	24	32	42	22	24	32	42	22	29	33	47	20	27	33	47	20	28	38	52	28	38	52	60	28	39	55	67				
Tłuszcze g.	54	61	69	64	72	83	65	75	89	106	81	95	111	128	89	106	118	138	83	100	117	132	97	115	141	163	108	129	161	185	147	165	184	201	101	117	133	148	90	104	118	132	96	115	130	147	83	98	111	127	82	94	105	131	95	112	134	153	108	126	143	170								
Węglowodany g.	201	190	174	253	240	223	361	337	304	276	427	401	370	336	482	408	338	361	412	386	352	322	576	540	496	476	696	649	614	567	779	751	709	673	533	506	483	451	405	386	363	334	528	488	454	414	412	390	359	332	328	309	297	264	380	342	311	291	510	468	423	346								
Wapń mg	0,9	1,1	1,4	0,9	1,2	1,5	0,9	1,0	1,3	1,5	0,9	1,0	1,3	1,6	1,0	1,0	1,3	1,6	0,9	1,0	1,3	1,6	1,0	1,2	1,5	1,7	0,9	1,1	1,5	1,8	0,9	1,0	1,1	1,3	0,8	0,8	1,0	1,1	0,7	0,7	0,8	0,8	0,7	0,7	0,8	0,8	0,7	0,9	0,9	1,0	0,7	0,9	0,9	1,0	0,6	0,7	0,9	1,3	0,6	0,7	0,9	1,3	1,0	1,3	1,6	1,6	1,0	1,3	1,7	2,2
Żelazo mg	9,0	9,0	8,0	11,0	11,0	11,0	16,0	15	14,0	14,0	18,0	18,0	17,0	16,0	19,0	18,0	17,0	16,0	19,0	18,0	17,0	16,0	25,0	24,0	23,0	23,0	30,0	29,0	28,0	27,0	33,0	33,0	32,0	31,0	24,0	23,0	23,0	23,0	19,0	19,0	18,0	18,0	23,0	22,0	21,0	20,0	19,0	18,0	18,0	17,0	15,0	15,0	15,0	15,0	18,0	17,0	16,0	16,0	22,0	21,0	20,0	19,0								
Witamina A j.m.	1861	2380	2532	2172	2762	3242	1324	1974	2765	3346	1525	1866	2657	3249	1526	1867	2659	3251	1526	1867	2659	3251	1526	1977	2769	3451	1247	1839	2971	3455	1380	1851	2054	3155	1377	1649	2101	2753	1177	1689	2071	2553	1377	1789	2241	2904	1176	1587	2039	2901	1176	1517	2039	2901	1726	2477	3141	3455	1726	2787	3451	4135								
Karoten mg	12050	14667	17482	13684	16827	19973	13551	16366	19247	22665	16104	18985	22262	25800	18524	21405	24682	28220	18524	21045	24682	28220	18723	21738	25400	28814	18723	22000	26062	29469	19056	22333	26395	30135	19056	22333	26394	30135	19056	22333	25740	29147	19056	22333	25740	29147	19056	22333	25740	29147	19056	22333	25740	29147	19056	22333	25740	29147	19056	22333	25740	29147								
Witamina B ₁ mg	0,8	0,9	1,0	0,9	1,0	1,2	1,2	1,2	1,4	1,5	1,5	1,5	1,6	1,8	1,5	1,6	1,7	1,9	1,5	1,6	1,7	1,9	1,8	2,0	2,3	2,5	1,7	1,8	2,0	2,2	1,5	1,6	1,7	1,9	1,5	1,6	1,7	1,9	1,5	1,6	1,7	1,9	1,5	1,6	1,7	1,9	1,5	1,6	1,7	1,9	1,5	1,6	1,7	1,9																
Witamina B ₂ mg	1,6	1,8	2,1	1,8	2,1	2,4	2,0	2,1	2,4	2,6	2,2	2,3	2,6	2,9	2,2	2,3	2,																																																					

bowiem, że zawartość niektórych składników pokarmowych znacznie się zmniejsza podczas przechowywania i przyrządzania potraw. Dotyczy to szczególnie witamin i składników mineralnych.

Wobec tego mniejsza ilość składników odżywczych może być dostarczona organizmowi niż to wynika z obliczeń podanych w naszych tablicach.

4. Procent odpadków, który został uwzględniony w obliczeniach, będzie podany później. Tu chcemy podkreślić, że w planowaniu wyżywienia trzeba zwrócić uwagę na możliwości powstania dodatkowych odpadków np. wskutek psucia się produktów spożywczych (gnicie, fermentacja, zmarznięcie, spleśnienie, zjeżdżenie, itd.) oraz wskutek zniszczenia ich przez gryzonie lub owady. Tego rodzaju straty nie zostały uwzględnione w normach produktów spożywczych; wobec tego do globalnej masy towarowej należy dodać pewien procent na zepsucie. Procent ten będzie różny dla różnych produktów, np. inny dla produktów mięsnych niż ziemniaków, kapusty świeżej, kiszonych itd.

5. Produkty spożywcze podzielono na 12 grup w zależności od podobieństwa składu. Jest to duże uproszczenie konieczne w planowaniu, ale nie uwzględnia ono szeregu przetworów środków spożywczych, np. kiełbas, szynki, przetworów rybnych, owocowych itd.

6. Produkty zbożowe. Dla uproszczenia obliczeń chleb i pieczywo wyrażone zostały jako odpowiednie ilości mąki przyjmując, że z 670 g mąki otrzymuje się około 1 kg chleba. Ponadto założono, że przeciętny stosunek spożycia mąki chlebowej do mąki używanej w kuchni i do kasz przedstawiał się 3:1:1. Jeśli chodzi o mąkę chlebową, to przyjęto, że co najmniej 2/3 będzie stanowić mąka żytnia.

7. Mleko jest bardzo obfitym źródłem białka pełnowartościowego, wapnia i witaminy B. Nasze normy dla mleka są pozornie wysokie. W rzeczywistości tak nie jest, gdyż obejmują one również i sery wszelkiego rodzaju. W obliczeniach przyjęto, że z 1 litra mleka otrzymuje się przeciętnie 150 g twarogu, 120 g sera białego lub 100 g sera podpuszczkowego.

Przy ustalaniu globalnego zapotrzebowania na mleko należy pamiętać, że część mleka chudego pozostającego przy wyrobie masła może być zużyta do produkcji serów. Przy takiej interpretacji pozycji „mleka” normy dla tego produktu nie mogą być uważane za zbyt wysokie. Przewidywane jest stopniowe zwiększanie się konsumpcji mleka w planie sześcioletnim.

8. Mięso i ryby. W obliczeniach wzięto pod uwagę mięso wołowe, cielęce, wieprzowe i baranie, a z ryb tylko dorsza, ze względu na to, że jest to ryba najtańsza i najczęściej spożywana. W obliczeniach posługiwano się danymi odnośnie dorsza oczyszczonego, a więc bez łba i wnętrzości. Ponieważ w zależności od tego z której części pochodzi mięso zmienia się ilość odpadków i wartości odżywcze wobec tego do naszych obliczeń najodpowiedniejsze były dane dla tuszy jako całości. Założono, że ilość odpadków dla mięsa wynosi około 24%.

Ponieważ u nas na mięso wołowe przeznaczone są zwykle sztuki starsze, wobec tego zawartość tłuszczu w takim mięsie jest mniejsza niż w sztukach opasowych, dlatego w obliczeniach przyjęto, że nasza wołowina posiada 18% tłuszczu i 16% białka. W obliczeniach założyliśmy, że stosunek spożycia wieprzowiny do wołowiny, do cielęciny, do baraniny, do dorsza oczyszczonego przedstawia się jak: 1/2 : 1/8 : 1/8 : 1/8 : 1/8.

W planowaniu wyżywienia dzieci, szczególnie młodszych, należy przewidywać raczej mięso chude, np. wołowinę, cielęcinę, drób itd. Dla dorsza, jeżeli jest kupowany nieoczyszczony, należy przyjąć 50% do 55% odpadków i o tyle zwiększyć wagę „brutto”. Dla uproszczenia obliczeń nie brano pod uwagę przetworów mięsnych i rybnych, gdyż skład ich nie jest dotąd wystandaryzowany, a wartość odżywcza tych produktów ulega dużym wahaniom.

9. Jaja. Są one bardzo cennym produktem nie tylko z punktu widzenia odżywczego ale i kulinarnego. Przewidywany jest wzrost spożycia jaj, zależnie od poprawy żywienia się mas.

10. Masło. Ponieważ masło posiada wiele zalet smakowych i kulinarnych, a ponadto jest dobrym źródłem wit. A, dlatego jego spożycie jest tym wyższe im lepsza jest racja pokarmowa. Ponadto ogólna ilość tłuszczu ulega również zwiększeniu. Można przyjąć, że drugie tyle tłuszczów będzie pochodzić z różnych produktów, np. mleka, sera, mięsa itd. (jako ich część składowa).

11. Tłuszcze inne. Najczęściej spożywanymi tłuszczami są oleje, smalec i margaryna niewitaminizowana. Trudno jest przewidzieć w jakim stosunku wzajemnym te tłuszcze będą spożywane w ciągu najbliższych lat. Ale w obliczeniach nie odgrywa to większej roli.

12. Ziemniaki. Procent odpadków w ziemniakach zależy od pory roku, warunków przechowywania, wielkości samego ziemniaka i sposobu obierania. Przeciętnie można przyjąć od 25 do 30% odpadków. Na wiosnę ilość ta jest często wyższa, dlatego należy przyjąć pewne rezerwy w ziemniakach na pokrycie strat tego rodzaju. W naszych normach w miarę podnoszenia się stopy życiowej przewidziany jest spadek spożycia ziemniaków przy jednoczesnym zwiększeniu się konsumpcji warzyw i owoców.

13. Warzywa zielone liściaste i żółte. Grupa ta dostarcza głównie karotenu, a w wielu wypadkach i wit. C.

W obliczeniach spożycie przyjęte w następującym stosunku: marchew 50%, fasola szparagowa 10%, salata 20%, groszek zielony 10%, szpinak 10%.

W ustalaniu ww. stosunku poszczególnych warzyw kierowano się głównie dotychczasowym spożyciem i podażą na rynku. Ilość odpadków przyjęto na 25 — 30%.

14. Inne warzywa i owoce. W tej grupie uwzględniono ogórki, buraki, seler, cebule, pietruszkę, rzodkiewkę, jabłka, gruszki, śliwki i wiśnie. Przy obliczeniach składników odżywczych w tej grupie produktów przyjęto, że spożycie jablek, buraków i ogórków wynosi po 20% ogólnej masy omawianych warzyw i owoców, a pozostałych — od 10 — 20%. Przy tym przewidywano, że procent odpadków wyniesie średnio 25 — 30.

15. Strączkowe suche. Do tej grupy należą nasiona roślin strączkowych, głównie groch, fasola i soja. Ich spożycie u nas jest dość niskie. Produkty te powinny znaleźć szersze zastosowanie w żywieniu ludzi. Normy w naszej tablicy nie są wysokie, gdyż liczyliśmy się z dotychczasowymi zwyczajami odżywiania się. W każdym razie pewne zwiększenie spożycia w tej pozycji jest możliwe, przy ew. redukcji ilości mięsa i produktów zbożowych, choć lepiej byłoby nie obniżać spożycia mięsa.

16. Pomidory, owoce jagodowe i kapusta. Do grupy tej należą warzywa i owoce, które są źródłem wit. C, jak pomidory, kapusta i wszelkie jej odmiany, ponadto kalafior, porzeczki czarne, czerwone i białe, truskawki, maliny, jagody czarne. Wskutek tego, że kapusta i pomidory są spożywane w największych ilościach i przez cały rok jako przetwory lub w postaci produktów surowych przeto w obliczeniach uwzględniono 40% kapusty i 30% pomidorów a pozostałych artykułów tylko po 5%. Ilość odpadków przyjęto na 25 — 30%.

17. Cukier czysty można w pewnym stopniu zastąpić miodem, słodyczami, wyrobami cukierniczymi, konfiturami itd.

Na wsi konsumpcja cukru jest jeszcze niższa niż w miastach głównie wskutek innego sposobu odżywiania się (mniej pije się kawy i herbaty). Wydaje się, że byłoby ono zolizowane do spożycia w miastach, gdyby w.ś przygotowała dla siebie więcej przetworów owocowych.

Ogólne przesłanki na których oparto normy.

W układaniu norm kierowano się następującą zasadą: stopniowe zmniejszanie spożycia produktów zbożowych i ziemniaków z równoczesnym zwiększaniem mięsa, tłuszczów, warzyw i owoców oraz cukru. Tę samą tendencję utrzymywano odnośnie wszystkich grup wieku. Najmniejsze różnice w stosunku tych produktów są w normach dla najmłodszych dzieci oraz kobiet ciężarnych i karmiących.

Tabela zmienności produktów spożywczych.

W żywieniu jednostkowym lub zbiorowym wg. dziennych norm produktów spożywczych mogą zachodzić pewne trudności związane z nierównomiernym zaopatrzeniem rynku i z upodobaniami pojedynczych osób czy grup ludności w danym rejonie kraju.

Trudności stad wynikających można uniknąć przez umiejętne posiłkowanie się tabela zmienności środków spożywczych. Np. jeśli potrzebna jest do pewnych posiłków śmietana wtedy możemy zakupić ją redukując odpowiednio w danym dniu ilość masła. Tak samo część mąki można zastąpić za pomocą makaronu, kaszy i t.d.

W tablicy zmienności staraliśmy się trzymać zasady żeby zastępowanie poszczególnych produktów miało miejsce tylko przez artykuły równoważne lub zbliżone pod względem wartości odżywczych. Jednakże w niektórych przypadkach zmuszeni byliśmy odstąpić od tej zasady np. przyjeśliśmy, że owoce w porze zimowej można zastąpić zapomocą warzyw, co nie zawsze jest wskazane, gdyż istnieją tu znaczne różnice w strawności, smaku i przydatności kulinarnej. Dlatego w leczie w braku jednych owoców należy dążyć raczej do zastępowania ich innymi owocami niż warzywami.

Jeżeli z jakichś względów powstają trudności w dostarczeniu odpowiedniej ilości warzyw, obfitujących w wit. C może zająć potrzeba uzupełniania jadłospisów w ten składnik pokarmowy.

Można to osiągnąć między innymi za pomocą przygotowywania napojów z owoców polnej róży lub głogu w następujący sposób: 20 g suszonych owoców polnej lub cukrowej róży zalać pół szklanki przegotowanej chłodnej wody i postawić w tem. pokojowej na 8-12 godzin. Wyciąg ten można sódzić do smaku. Zawiera on średnio od 45-80 mg wit C w całej objętości płynu. Ta ilość pokrywa, w zależności od wieku, prawie całkowicie zapotrzebowanie na omawiany składnik pokarmowy. Poniżej załączoną tablicę należy traktować jako stosunkowo ściśle zestawienie równoważników produktów w obrębie danych grup. Nie znaczy to jednak, że inne zamiany na pewien okres czasu nie są dopuszczalne. Jednakże przy dokonywaniu zmiany należy pamiętać o specjalnych przesłankach, obowiązujących w żywieniu niektórych grup wieku. Np. pediatrzy uważają, że przy zmianie mleka na ser, nie należy redukować spożycia mleka poniżej 500 ml. Ta zasada może być mniej ściśle przestrzegana w żywieniu osób dorosłych lub nie lubiących mleka płynnego. Po tych uwagach możemy przejść do szczegółowego przeglądu tablicy.

SABINA WITKOWSKA

Dziecko chłopskie w żłobku i przedszkolu

Dziecko chłopskie w Polsce Ludowej otoczone jest troskliwą opieką państwa i społeczeństwa, mającą na celu zapewnienie mu zdrowia i warunków do pełnego i normalnego rozwoju. Jedną z wielu form tej troski i opieki są żłobki sezonowe i dziecińce-przedszkola, które zapewniają dziecku opiekę zdrowotną i wychowawczą w czasie pracy matki w polu. Zapewnienie dziecku chłopskiemu tej opieki w okresie największego nasilenia sezonowych robót rolnych (od 15 maja do 15 października) wywiera korzystny wpływ nie tylko na jego rozwój i zdrowie, ale również na samopoczucie matki; matka spokojna o losy dziecka pracuje o wiele sprawniej i wydatniej. Znane są wszystkim tragiczne wypadki wśród dzieci chłopskich, pozostawionych w okresie lata bez opieki. Z tego też względu ilość żłobków sezonowych i dziecińców wiejskich stale wzrasta, by w najkrótszym czasie przekształcić się w żłobki i przedszkola czynne przez cały rok.

Rozszerzanie stałej opieki zdrowotnej i wychowawczej nad dzieckiem chłopskim, ułatwia zorganizowanie środowiska wiejskiego, dlatego też Państwowe Gospodarstwa Rolne i Spółdzielnie Rolniczo-Produkcyjne w pierwszym rzędzie podejmują to zadanie.

Organizowaniem żłobków sezonowych i dziecińców zajmuje się głównie Towarzystwo Przyjaciół Dzieci, współdziałające z Ministerstwem Zdrowia i Ministerstwem Oświaty.

Zależnie od wieku dzieci, przeważającego w danym środowisku, organizuje się: sezonowe żłobki, dziecińce-przedszkola, lub półkolonie letnie.

Sezonowe żłobki, podległe Ministerstwu Zdrowia zasadniczo obejmują dzieci od 1 ro-

ku do 4 lat włącznie, zaś sezonowe dziecińce — przedszkola, podległe Ministerstwu Oświaty, dzieci od 4 do 7 lat włącznie. Dla dzieci od 8 roku życia do lat 10 — tworzy się półkolonie przy Państwowych Gospodarstwach Rolnych. Życie codzienne nasuwa jednak pewne odchylenia pod tym względem i często dzieci nie objęte daną grupą wieku przyłącza się do grup zorganizowanych, aby zapewnić im opiekę. Ponieważ o otwarciu dziecińca decyduje dopiero grupa 15 — 20 dzieci, więc pewne odchylenia stają się koniecznością życiową.

Aby żłobki sezonowe i dziecińce mogły należycie spełniać swoje zadania, należy akcję prowadzić w sposób zorganizowany i szczególną uwagę zwrócić na okres przygotowawczy, który dla normalnego funkcjonowania danej placówki ma znaczenie zasadnicze. Budżet, wydobór i przygotowanie lokalu i otoczenia, urządzenie sali zabaw, kuchni, zaopatrzenie w sprzęty, przybory i naczynia, zaangażowanie wychowawczyń, zorganizowanie opieki lekarskiej, ustalenie sposobu zaprowiantowania itp. — to zasadnicze elementy, które decydują o tym, czy dziecińiec spełni swoje zadanie. Ponieważ sposób żywienia wywiera zasadniczy wpływ na zdrowie i rozwój dzieci — zajmujemy się tym zagadnieniem.

Żywienie dzieci w wieku żłobkowym od 1 roku do 3 lat włącznie zostało szczegółowo rozpatrzone w Nr 3 — 4 „Żywienia Zbiorowego” r. 1950. Podaneienne normy produktów, wraz z zasadniczymi uwagami o stosowaniu ich, dały pełny obraz tego, co dziecko w ciągu dnia powinno otrzymać do spożycia. Załączony dwa przykładowe jadłospisy — dopomogą w zaplanowaniu posiłków dziennych na podsta-

wie norm produktów. Z kolei rozpatrzmy normy składników odżywczych i normy produktów, jako podstawę dla jadłospisów dla dzieci od 4 roku do 7 lat włącznie.

Dzienne normy składników odżywczych dla dzieci od 4 roku do 7 lat włącznie

Kalorie	Białko g	Wapń g	Żelazo mg	Wit. A j.mn.	Wit. B ₁ mg	Wit. C mg
1800	55	1	9	3000	0,9	55

Podane normy wskazują ilości netto, tzn. tyle składników, ile dziecko faktycznie powinno otrzymać w pożywieniu już przyrządzonym.

Poniżej załączona tabelka ilustruje nam przeliczenie podanych składników odżywczych na produkty brutto, tzn. na produkty surowe i z odpadkami, tak, jak je zakupiono. Wyjątek stanowi grupa „mięso, ryby, wędliny“, w której podano ilości netto, tzn. mięso bez kości, ryby bez głowy i wnętrzności. Z tego też względu przy zakupie mięsa do podanych norm należy doliczyć zależnie od gatunku mięsa 15—45% na dodatek kości. Procent odpadków dla ryb ustala się na 35—55%.

Dzienne normy produktów w gramach

Pieczywo	Kasze mąka	Mleko	Sery	Mięso ryby wędliny	Jaja 1 szt.	Masło	Tłuszcze inne	Ziemniaki	Jarzyzny ziel. i żółte	Inne jarzyny i owoce	Pomidory jagody kapusta	Strączkowe	Cukier marmolada
190	50—55	600	20	50—70	50	20	15	300	150	150	100	5—10	40—20

Podane normy obliczono według wartości przeciętnych dla danej grupy produktów. Dostarczają one:

Kalorii	Białka g	Wapnia mg	Żelaza mg	Wit. A j.mn.	Wit. B ₁ mikro g	Wit. C mg
2000	68	1054	17	7487	1368	180

Wyprowadzone nadwyżki składników przewidziane są na straty, wynikające z magazynowania, przyrządzania i porcjowania potraw i nie należy ich traktować jako zbyt wysokich.

Podane normy produktów przewidziane są na wyżywienie całodzienne. Jeżeli dziecko nie otrzymuje w dziecińcu kolacji, to należy na kolację odliczyć 20% kalorii z dziennego zapotrzebowania, np. jeżeli dzienna ilość kalorii wynosi 2000, to w dziecińcu dziecko powinno otrzymać posiłek zawierający 1600 kalorii. Przy układaniu jadłospisów dla dziecińców letnich, bez względu na to czy dziecko otrzymuje kolację czy nie, należy je zaplanować, gdyż nie możemy wyżywienia dziecka na przestrzeni kilku miesięcy rozpatrywać fragmentarycznie.

Kolacje należy jednak tak planować, aby nie stanowiły zasadniczego posiłku, a zwłaszcza nie nastroczały trudności w przygotowaniu. Jako odpowiednie kolacje i dla domu i dla dziecińca, można przyjąć: mleko z ziemniakami, kluski lub kaszę na mleku i owoce, zupy jarzynowe z chlebem, ziemniaki z jajem i kompotem itp. W związku z tym, należałoby dawać matkom codziennie odpowiednie wskazania odnośnie kolacji z podkreśleniem, że składniki odżywcze zawarte w kolacji stanowią dopełnienie dziennego wyżywienia dziecka.

Początkowe trudności w realizacji tych założeń pokonamy łatwo, gdy matki przekonają się, że mamy na względzie wyłącznie dobro ich dzieci. Układ ten jest konieczny i z tego względu, że odpowiedzialność za stan wyżywienia dziecka w czasie pobytu w dziecińcu — przyjmuje nie dom dziecka, lecz dzieciniec.

Jeżeli jednak praca matki trwa 8 — 9 godzin — to podawanie dzieciom kolacji w dziecińcu jest nieodzowne.

Rozporządzając dziennymi normami produktów, sprawdzonymi pod względem wartości odżywczej, możemy z łatwością przystąpić do układania dziennych jadłospisów. Najpierw należy zaplanować i zestawić posiłki, a następnie ustalić ilość produktów do poszczególnych potraw i posiłków. Produkty należy tak rozdzielić, żeby najbardziej sytny i pożywny był obiad a najmniej kaloryczny podwieczorek. Wartość kaloryczna śniadania i kolacji jest zbliżona, pożądane jest jednak, żeby sytne i pożywne było śniadanie.

Rozdział kalorii na posiłkiienne powinien wyglądać następująco:

Śniadanie — 20—25 kalorii dziennego zapotrzebowania.

Obiad 40% kalorii dziennego zapotrzebowania.

Podwieczorek 10—15% kalorii dziennego zapotrzebowania.

Kolacja 20% kalorii dziennego zapotrzebowania.

Razem 100% kalorii dziennego zapotrzebowania.

Z tego też względu dobrze jest podawać dzieciom na I śniadanie: zupy mleczne, do tego kromkę chleba z masłem lub marmoladą.

i sezonowe dodatki (rzodkiewki, pomidory, owoce, twaróg, jaja itp.). **Obiad** powinien składać się z zupy jarzynowej lub owocowej i potrawy z mięsa, ryby lub jaj, czy sera, z dodatkiem ziemniaków, jarzyn gotowanych lub surówek itp. W skład **podwieczorku** powinny wchodzić przede wszystkim owoce, surówki, kompoty i małe ilości pieczywa. Posiłki planować należy proste i stosunkowo łatwe do wykonania w warunkach prymitywnych, ale jednak urozmaicone i pełnowartościowe.

Przykładowy jadłospis dzienny dla dzieci od 4 roku do 7 lat włącznie oparty o normy produktów

Nazwa posiłku	Nazwa produktu	Ilość produktu w gramach na 1 dziecko
Śniadanie: Zacierka na mleku chleb z masłem i rzodkiewkami	Mleko	250
	mąka	25
	jajo	10
	cukier	5
	chleb	50
	masło	5
	rzodkiewki	30
Obiad: Zupa jarzynowo-ziemniaczana. Jajecznicą. Kasza na sypko, szpinak lub sałata zielona	Jarzyny mieszane	100
	ziemniaki	100
	mąka	5
	śmietana	30
	zielenina	5
	jaja	100
	tłuszcz do jaj	5
	kasza	50
	tłuszcz do kaszy	5
	szpinak	150
	tłuszcz	5
mąka	5	
mleko	50	
Podwieczorek: Jagody z cukrem lub kompot surówkowy, bułki z masłem i twarogiem słodkim	Jagody	100
	cukier	20
	bułka	50
	masło	5
	twaróg	50
	cukier (żółtko)	10
Kolacja: Ziemniaki ze szczypiorkiem z mlekiem zsiadłym, chleb z marmoladą	Ziemniaki	200
	masło surowe	5
	szczypiorek	5
	mleko	300
	chleb	50
	marmolada	20

W opracowanym jadłospisie mięso w ilości 50—70 g zastąpiono przez 100 g jaj (2 sztuki średniej wielkości), 1 jajo przewidziane w normach dziennych zastąpiono przez 35 g twarogu, a 25 g sera przez 15 g twarogu i 10 g jaja użytego do zacierki; poza tym 5 g masła zastąpiono przez 30 g śmietany.

Jeśli przy opracowywaniu jadłospisów lub przy stosowaniu jadłospisów opracowanych, wyłonią się poważne trudności w otrzymaniu niektórych produktów spożywczych — to można je zastąpić innymi, ale w ramach tych samych grup, do których należą.

Mleko, sery, mięso, ryby, wędliny, jaja itp. stanowią wspólną grupę produktów białkowych i mogą stanowić dla siebie produkty zamienne np. 100 g mięsa wołowego bez kości, możemy pod względem zawartości białka zrównoważyć

przez: 60 g sera podpuszczkowego, 100 g twarogu, 100 g ryby bez kości, 3 sztuki jaj średnich lub 2½ sztuki jaja dużego, przez 130 g serdelków, 90 g wątroby itp.

Produkty zbożowe — obejmujące pieczywo, kasze, mąkę i makarony — stanowią również dla siebie produkty zamienne, np. 100 g chleba możemy zrównoważyć przez 75 g mąki chlebowej, a 100 gr bułki — przez 70 gr mąki pszennej. Kasze takie jak płatki owsiane, manna, kasza jaglana, jęczmienna, gryczana, a poza tym mąka pszenna i makaron itp. mogą stanowić dla siebie produkty zastępcze z przeliczeniem 100 : 100. 100 g makaronu możemy zastąpić przez 115 g bułki.

Tłuszcze możemy zamieniać w ramach grupy, stosując na zmianę słoninę, smalec, margarynę, olej, boczek wędzony itp. I tak np. 100 g słoniny możemy zrównoważyć przez 85 g oleju, 85 g smalcu i 100 g boczku, margaryny lub masła.

Masło — traktujemy jako oddzielną grupę ze względu na wysoką zawartość wit. A. Z tego też względu produkt zastępczy dla masła może stanowić wyłącznie śmietana w stosunku 400 g śmietany 20% — za 100 g masła. Produktem zastępczym może być również śmietanka.

Zamianę jarzyn możemy przeprowadzić wyłącznie w ramach grup, do których zostały zaliczone w stosunku 100:100.

Do jarzyn zielonych i pomarańczowych należą: szpinak, sałata zielona, zielona fasolka szparagowa, zielona pietruszka, szczypiorek, koper, marchew, dynia itp. Jarzyny z tej grupy powinny codziennie występować w jadłospisach, gdyż są głównymi dostawcami wit. A., niezależnie od wit A dostarczają i wit. C.

Do grupy „inne jarzyny i woce“ zaliczamy głównie jarzyny okopowe, jak buraki, brukiew, kalarepę, rzepę, a poza tym ogórki, rzodkiewkę, selery, pory, pietruszkę, cebulę itp. Do grupy tej z owoców zaliczamy: jabłka, gruszki, czereśnie, wiśnie, śliwki.

Grupę „pomidory, jagody, kapusta“ stanowią jarzyny i owoce, będące głównym źródłem witaminy C. Do grupy tej należą z jarzyn: kapusta włoska, zwykła, brukselka, kapusta kiszona, kalafiory, pomidory, a z owoców: porzeczki czarne, czerwone i białe, truskawki, poziomki, agrest, maliny, jagody i tp.

Aby zachować jak największe ilości wit. C w produktach, należy podawać owoce i jarzyny z tej grupy w postaci surówek, jak najmniej poddanych przeróbce. Owoce więc najlepiej podawać w postaci naturalnej, w kompotach surówkowych, lub bardzo krótko gotowanych (owoce wkładać do gotowania partiami i zaraz po ugotowaniu wyjmować cedzakiem, wkładając kolejno następne partie). W pełnym sezonie owoców i jarzyn pożądanie jest zwiększenie norm tej grupy o 100 — 150 g dziennie.

Aby zaplanowane jadłospisy miały wartość realną, musimy wiedzieć, jaką sumą pieniędzy rozporządzamy na wyżywienie.

Na dzienny koszt wyżywienia dla dzieci od 1 roku do 4 lat przewiduje się 115 zł co przy wiejskich cenach hurtowych i sezonie letnim — jest sumą wystarczającą.

Koszt dzienny podanych optymalnych norm produktów dla dzieci od 4 do 7 lat wynosi według cennika z terenu Warszawy z dn. 1.I. 1950 r. zł 161,3. (Ceny jarzyn i owoców obliczono według cennika z r. 1949 za m-c lipiec i sierpień). Jeżeli od tej sumy odliczymy koszt kolacji 20% wartości ogólnej — zł 32,2 — to **uzyskamy koszt dzienny zł 129,1** pomniejszono o różnicę cen w terenie.

Ponieważ żłobki sezonowe i dziecińce mają ogromne znaczenie dla życia wsi, wieś chętnie świadczy na rzecz dziecińca, odnosi się to głów-

nie do zaprowiantowania. Jeżeli na miejscu jest mleczarnia, nie napotkamy na większe trudności w zaopatrzeniu dzieci w mleko, masło, jaja i sery. Sprawa jarzyn i owoców przy Państwowych gospodarstwach Rolnych i w uśpółdzielonych wsiach — jest również łatwa do rozwiązania. Należy jednak uprawiać część jarzyn i owoców pod kątem potrzeb dzieci.

Plan akcji i wytyczne działania odnośnie uprawy jarzyn należy opracować późną jesienią lub na początku zimy, tak aby wczesną wiosną mogły już dzieci korzystać z pierwszych upraw zielonych i jarzyn. Ponieważ znaczenie jarzyn w żywieniu dzieci, ze względu na obfitość witamin i różnorodnych soli mineralnych jest ogromne — akcji uprawy jarzyn należy nadać charakter stały i długodystansowy.

DR LEOKADIA KARPFF

Odżywianie w czasie

Do ważnych elementów w odżywianiu człowieka należy nie tylko skład pokarmów, ich jakość i ilość, ich wartość odżywcza i kaloryczna, ale również zasilanie organizmu we właściwe składniki we właściwym czasie. Organizm zasilany nieregularnie, w odstępach czasu zbyt długich, spala się — wydając przy pracy zapasy nagromadzonej energii, nie otrzymując wzajemnie zastępczego. Następstwem tego jest wyczerpanie, osłabienie, zanikanie tęczyzny, objawy depresji, konsekwencją zaś — zmniejszenie sprawności, a więc wydajności pracy.

Ten ujemny w wynikach stan rzeczy wywołany jest w dużym stopniu naszą organizacją pracy. Siedmiogodzinny dzień pracy — zdawało by się, że nie za długi, a w rzeczywistości — jak bardzo wydłużony przez trudności życia codziennego. Jeżeli weźmiemy za przykład życie przeciętnego pracownika państwowego i wejrzymy głębiej w tryb jego bytowania, to stwierdzimy, że dzień zaczyna się przeważnie już o godzinie 5-ej lub 5-ej min. 30, zależnie od odległości zamieszkania od miejsca pracy. Śniadanie skromne, byle jakie, spożywane w pośpiechu z myślą o tym, byleby zdażyć na kolej, kolejkę lub inną lokomocję. W urzędzie może się posilić mało wartościową pod względem odżywczym kawą lub herbatą, zjeść przyniesiony chleb, bułkę i z tym nikłym pożywieniem wytrwać do godz. 15-ej min. 30 o ile korzysta ze stołówki w urzędzie, lub do 17—18-ej zanim, przy obecnych trudnościach komunikacyjnych, znajdzie się w domu.

I pomyśleć: człowiek pracy jest właściwie przez niemal 12 godzin pozbawiony racjonalnego posiłku! Organizm nie zasilany w porę odżywczymi składnikami traci szybko energię, a z nią odporność i sprawność. A chociaż skutki nieracjonalnego odżywiania nie dają się odczuć od razu, to jednak ujemny wpływ tego rodzaju trybu życia jest niewątpliwy! Cierpi na tym pra-

ownik ale cierpi również praca i jej wydajność. Wyczerpanie, osłabienie, apatia, kumulują się w ustroju, dając w końcu objawy o charakterze chorobowym.

Trudne to napozór zagadnienie mogłoby być rozwiązane w sposób niezmiernie prosty, należy jednak by było ono rozwiązane w skali ogólnopaństwowej: przedłużyć dzień pracy o pół godziny, dać półgodzinną przerwę na spożycie posiłku w porze południowej, wówczas gdy organizm wymaga i dopomina się o zasilenie go składnikami odżywczymi. Praca i jej ciągłość nic na tym nie stracą o ile organizacja wydawania posiłków będzie należyta: posiłek (obiad czy zupa pożywna) powinien być wydawany w godzinach 12 — 15 i w tym czasie każdy, odpowiednio do zajęć i upodobania korzysta z przysługującej mu przerwy dla spożycia posiłku, po czym wraca do pracy. Przy sprawnej organizacji wydawania posiłków nie ma straty czasu, gdyż nie ma kolejek, korzystanie ze stołówki rozłożone jest mniej więcej równomiernie, na przeciąg trzech godzin. Dodatkowo natomiast wyniki, zarówno dla pracy jak i pracownika, są niewątpliwe. System tego rodzaju został już wprowadzony i jest stosowany w niektórych instytucjach warszawskich, dając jak najlepsze rezultaty. Obecnie należałoby uogólnić go i rozszerzyć na cały teren Państwa.

Rzucam myśl i wzywam do apelu tych wszystkich, którym na sercu leży zdrowie, tęczyzna i sprawność ludzi pracy i którzy, z punktu widzenia lekarskiego, higienicznego, uznają słuszność poruszonego tu zagadnienia. Wszak 12 godzin, w tym siedem godzin intensywnej pracy, bez należytego zasilania organizmu, ma swoją wymowę!

Z konsekwencjami takiego trybu życia należy się liczyć i nie skazywać pokolenia obecnego, już i tak wycieńczonego i wyczerpanego przejściami żywymi, a więc mało odpornego na

dalszy systematyczny ubytek sił i energii. Należy, by apel ten trafił do naszych czynników decydujących, tam znalazł zrozumienie, poparcie i oddźwięk w postaci wydania odpowiednich za-

rzążeń, uwzględniających potrzeby racjonalnego odżywiania w czasie, jako jeden z zasadniczych postulatów z punktu widzenia higieny żywienia.

Prof. dr MICHAŁ GODYCKI

Zagadnienia „Fytoncydów“ w żywieniu

W latach 1928-1929 badacz radziecki B. Tokin zetknął się przypadkiem w swoich badaniach biologicznych z dziwnym zjawiskiem. Oto główka cebuli, zmiażdżona i postawiona pod szklanką, w której znajdowały się rozwijające się drożdże, uniemożliwiła dalszy ich rozwój. Badania różnych innych produktów pochodzenia roślinnego, jak liście brzozy, drzewa pomarańczowego, igliwia jodłowca, liście topoli srebrzystej itp. wykazały, że wszystkie te produkty zmiażdżone na papkę działają w sposób zabójczy na pierwotniaki. Kropla wody, zawierająca liczne pierwotniaki, poddane działaniu wspomnianych papek roślinnych już po 20 do 25 minut okazywała się zupełnie jałową. Pierwotniaki przestawały ruszać się, ciało ich ulegało rozpadowi, następowała śmierć. B. Tokin postawił wówczas teorię, że rośliny muszą zawierać jakieś substancje lotne, które działając na żyjące komórki, powodują ich uszkodzenia, prowadząc do śmierci. Substancje te, nieokreślone co prawda chemicznie, nazwał odkrywca „fytoncydami“.

Dalsze badania w latach następnych do roku 1943 objęły kilkaset najrozmaitszych gatunków roślin, różne ich części składowe jak liście, korzenie, kwiaty, owoce. Rozmaite też były brane pod uwagę przedmioty działania. Raz były to pierwotniaki, innym razem bakterie chorobotwórcze i saprofityczne, jeszcze innym — różnorodne grzybki. Sprawą tą zajęli się również i badacze innych narodów. Wyniki tych mozolnych badań wyświełiły niektóre właściwości fytoncydów. Okazało się, że działają one wybiórczo, to znaczy, że nie każda komórka żyjąca, podlega działaniu zabójczemu tych samych fytoncydów. Niektóre działają na pewien rodzaj bakterii, nie działają natomiast na grzybki i odwrotnie. Działanie fytoncydów bywa dłuższe lub krótsze, silniejsze lub słabsze. Wyniki badań otworzyły możliwości najróżnorodniejszego zastosowania w praktyce. Jako pierwsze wyłoniły się możliwości stosowania tych zdobyczy naukowych w medycynie. Znamna jest wszystkim tak modna obecnie penicilina, która w pewnej mierze jest fytoncydem grzybka *penicillium crustosum* wzgl. innych. W chirurgii radzieckiej podczas wojny były stosowane z wielkim powodzeniem fytoncydy cebuli w leczeniu ropiących się ran. Można by przytoczyć jeszcze inne liczne przykłady prób zastosowania fytoncydów w medycynie, ale sprawy te mniej interesują żywnościowców.

Natomiast należy podkreślić, że odkrycie to nie jest obojętne również dla przemysłu żywnościowego i dla żywienia w ogóle. Dość powiedzieć, że uczony radziecki Rawicz-Szczerbo podjął już próby i badania orientacyjne dla wykorzystania fytoncydów w przemyśle rybnym. Inna autorka radziecka O. Sawczuk stosowała z wielkim powodzeniem fytoncydy chrzanu do konserwacji mięsa i owoców. Doświadczenia te są niezwykle ciekawe i pouczające. Autorka dzieliła kawałek mięsa na dwie części i umieszczała obydwie części pod kloszami szklanymi, przy czym pod jeden z kloszy wstawiała wraz z mięsem talerzyk świeżo utartego chrzanu. Kawałek mięsa kontrolny (bez obecności chrzanu) już na drugi dzień zaczął się rozkładać, wykazując wszelkie cechy rozkładu gnilnego, mięso natomiast przechowywane pod kloszem wraz z chrzanem, konserwowało się doskonale, nie wykazując przez szereg dni zmian gnilnych i nie tracąc właściwości smakowych.

Puziewska i Tichonowa robiły próby wyjałowienia powietrza za pomocą fytoncydów w skrzyniach (zasiękach) zamkniętych, do przechowywania produktów żywnościowych. Chodziło tu o oczyszczenie powietrza ze zwykłej flory bakteryjnej, szkodliwej nieraz dla wrażliwych produktów. Należy wreszcie wspomnieć o fakcie wykrytym przez laboratorium przemysłu mlecznego w Nowosybirsku, że fytoncydy cebuli i czosnku nie zabijają bakterii fermentacji mlekowej.

Przytoczone przykłady potwierdzają wagę postawionego zagadnienia zbadania praktycznego kwestii wykorzystania fytoncydów w przemyśle żywnościowym i gastronomicznym. Należy tu szczególnie podkreślić, że liczne produkty żywnościowe roślinne, jak pomidor, pieprz turecki, chrzan, a przede wszystkim cebula i czosnek we wszystkich odmianach, produkują niezwykle silne fytoncydy. Stosowanie przeto tych produktów, zarówno w gospodarstwach żywienia zbiorowego na dużą skalę jak i w małych, a nawet rodzinnych, musi nabrać pewnego aspektu odmiennego od dotychczasowych poglądów, w których produkty te miały jedynie znaczenie smakowe. Możliwości stosowania tak prostego środka jak czosnek lub cebula w celach antyseptycznych w zakresie małych i średnich gospodarstw żywienia zbiorowego jak np. w internatach szkolnych, bur-

sach, niewielkich domach wczasów itp., tam zwłaszcza, gdzie nie ma jeszcze nowoczesnych urządzeń chłodniczych i innych, stanowi nie-małą ulgę w kłopotach codziennych. Podawanie tych produktów jako dodatku do surówek, na-świetla zagadnienie pod kątem łatwego roz-wiązania sterylizacji produktów surowych, na których mogły znajdować się bakterie nawet chorobotwórcze, jak tyfusu brzuszego, czer-wonki i innych. Odpowiednie stosowanie czosn-ku do dezynfekcji kiszzonek, położy niewątpli-wie kres tym tzw. „nieudającym się“ kiszon-kom pod względem smakowym, co zależy oczy-wiście od obfitości bakterii obcych w kiszonce, których działalności nie może zahamować fer-mentacja kwasomlekowa.

Bardzo ciekawym zagadnieniem w żywieniu leczniczym jest działanie fytoncydów na bak-terie wybitnie chorobotwórcze jak dyfterytycz-ny, anginowy, dwoinki zapalenia płuc i inne

znajdujące się w jamie ustnej normalnie zdro-wego człowieka. Badania uczonych radzieckich wykazały, że żucie od 3 do 10 minut cebuli względnie czosnku, dezynfekuje całkowicie bło-nę śluzową jamy ustnej. Próbkę pobrane przed żuciem dawały zwykle liczne hodowle bakteryj-ny, próbki natomiast pobrane po żuciu cebuli lub czosnku, wykazywały zupełną jałowość, a tylko w nielicznych wypadkach rzadkie kolonie bakterii. Używanie przeto na surowo cebuli i czosnku jest znakomitym środkiem współ-działającym w zwalczaniu bakterii chorobo-twórczych przez ślinę człowieka, posiadającą również moc bakteriobójczą.

Warto, aby nasze laboratoria przemysłu żyw-nościowego, korzystając z dużych już doświad-czeń uczonych radzieckich, pokusiły się o dal-sze rozwiązanie problemu zastosowania prak-tycznego fytoncydów.

ANNA CHEŁMIŃSKA

Wody mineralne i ich rozprowadzenie

Najstarszą gałęzią medycyny jest leczenie uzdrowiskowe. Wody mineralne doceniano już w czasach najdawniejszych, aczkolwiek nie umiano wytłumaczyć przyczyny dodatniego ich oddziaływania na organizm ludzki. W zamierz-onych czasach źródła mineralne były przed-miotem kultu, czego dowodem są spotykane w wykopaliskach w sąsiedztwie źródeł ślady skła-danych ofiar. W okresach późniejszych, w miejscach, gdzie były źródła wód kruszcowych, wznoszono kościoły i klasztory, odwiedzane licznie przez ludzi uleczonych. Stosowano wtedy długotrwałe kąpiele, picie wód traktując jako środek pomocniczy.

W wieku XIV ukazują się przepisy stoso-wania systematycznej kuracji pitnej i kąpielowej, a w wieku XVI znajdujemy już ściślejsze wskazania lecznicze dla różnych źródeł.

Wody mineralne różnią się zasadniczo od naturalnych w działaniu na organizm czło-wieka. Woda mineralna ma bardzo złożony skład chemiczny, jest ona skomplikowaną mieszaniną pochodzącą z różnych warstw i głębokości geo-logicznych, jest końcowym produktem proce-sów chemicznych. Na podstawie składu che-micznego wód mineralnych, lekarze klasyfi-kują je w pewne grupy. Należy zaznaczyć, że każdy zdroj ma swoje cechy charakterystyczne i w tym samym zdrojowisku wody poszczegól-nych źródeł różnią się między sobą. Każdy kraj ma wody o różnych składnikach. Polska np. ma wody siarko - wodorowe, których większość państw europejskich nie posiada. Polskie wody mineralne podzielić można na sześć grup, a mianowicie:

1. Solanki proste, jodowe, szczawy alkalicz-no-słone, solanki gorzkie, solanki siar-czane, solanki wapniowe.
2. Wody siarkowe.
3. Szczawy alkaliczne.
4. Wody radonowe.
5. Wody ziemne silnie hypotoniczne.
6. Szczawy żelazisto ziemne silne.

Skład chemiczny wód zależy jest między innymi od warunków geologicznych, stąd ma-my nasycone solanki Inowrocławia i Ciecho-cinka, solanki zbliżone składem do soli kamien-nej w Swinoujściu, Dziwnej, Kamieniu i Koło-brzegu. Podobne składem wody znajdziemy również między średnią Wisłą a górną Wartą. Wymienione solanki cechuje niewielka zawar-tość jodu i bromu oraz brak bezwodnika wę-glowego i węglanów. Chemicznie bogatsze są solanki uzdrowisk Jarzębia i Goczalkowic, któ-re posiadają większą zawartość bromu i jodu.

Do rzędu solanek należą również wody Rab-ki, Iwonicza, Rymanowa i Brzozowa. Nadmie-nić należy, że solanki Jastrzębia i Goczalkowic nadają się do picia bez rozcieńczenia, stosowa-ne w dużej ilości i chłodne — mają właściwości przeczyszczające. Solanki Jastrzębia używa się z dobrym skutkiem przy nieżycie żołądka, prze-wlekłym nieżycie jelit cienkich oraz w pewnej postaci otyłości.

Solanki hypotoniczne rabczańskie ze zdroju „Rafaeli“, który posiada największą z pomiędzy czynnych źródeł zawartość jodu, zaleca się do kuracji pitnej w przypadkach przerostu migda-łów, nieżyty gardzieli i tchawicy, opóźniającego się pokwitania, niedomogi tarczycy. Solanki te wywołują wzmożenie wydzielania się soku żo-łądkowego i wzmacniają robaczkowy ruch jelit.

Uzdrowiska Iwonicz i Rymanów posiadają lekkie szczawy solankowo-alkaliczne jodo bromowe. Działanie tych wód na organizm ludzki przejawia się w pobudzeniu czynności wydzielniczych żołądka, zwłaszcza gdy się je pije na 30—45 minut przed posiłkiem. Wody te pobudzają również siłę trawienną soku trzustkowego i sprzyjajążywieniu robaczkowego ruchu jelit, zwłaszcza po wypiciu większej ilości.

Wody Rymanowskie leczą skutecznie choroby wieku dziecięcego, jak skaza wyśiękowa z towarzyszącymi nieżytami górnych dróg oddechowych oraz schorzenia skóry. Wody Rymanowa są kataliczne i odczulające i dlatego wymagają stosowania indywidualnego, zależnie od samopoczucia chorego, wieku i rodzaju choroby. Jeden cykl leczniczy wymaga wypicia 25—30 butelek wody „Klaudia“, „Tytus“ czy „Celestyna“.

Zdroje Iwonicza należy zaliczyć do grupy szczaw solankowo - alkaliczno - jodobromowych. Iwonicza sól jodowa na skutek swego naturalnego składu umożliwia przeprowadzenie kuracji w domu tym, którzy nie mogą korzystać z kąpieli w uzdrowisku. Również z dobrodziejstw leczenia domowego mogą korzystać ci, których stan chorobowy wymaga po powrocie z uzdrowiska, dalszego korzystania z kąpieli solankowych.

Solanki jodobromowe odznaczają się silniejszym działaniem na ustrój i są stosowane z dobrym skutkiem w chorobach spowodowanych złą przemianą materii, stanach pozapalnych i powysiękowych, w chorobach wieku dziecięcego, w chorobach gośćcowych, kobiecych oraz zatruciach metalami.

Zdroje Szczawnicy i Krościenka są wodami mineralnymi solanek alkalicznych, z dużą przewagą dwuwęglanów i dużą ilością bezwodnika węglowego. W sprzedaży handlowej znajdują się wody ze źródeł „Magdalena“, „Józefina“, „Stefan“. Wody te stosuje się przy chorobach przewodu pokarmowego z nadkwaśnością, wrzodach żołądka i dwunastnicy, nerwicy, schorzeniach wątroby, nieżytach jelit, skazie moczanowej (Józefina i Magdalena). W kamicy nerkowej i nieżytach dróg moczowych dobre rezultaty daje woda „Stefan“.

W Beskidach Sądeckich spotykamy wody ziemne silnie hipotoniczne, jak wody Krynicy „Jan“ i „Józef“. Na Dolnym śląsku wody takie znajdujemy w Świeradowie (Zdrój Dolny), Czerniawie, Jedlinie, Szczawnie (Dąbrówka).

Wody Krynickie ze źródła „Jana“ używane są z dobrym skutkiem do kuracji pitnej w następujących stanach chorobowych: kamicy nerkowej, skazie moczanowej i szczawianowej, w zakażeniach dróg moczowych (jeżeli odczyn moczu jest kwaśny). Wody Jana działają wybitnie moczopędnie. W chorobach dróg moczowych zaleca się rano wypić 1 — 2 szklanek podgrzanej wody Jana, a w ciągu dnia od 1—2 szklanek wody o ciepłocie normalnej. Ilości te są oczywiście warunkowane stanem zdrowia pacjenta. Piasek nerkowy i złoży wymagają stosowania większej ilości wody. Podobne

w działaniu są wody ze źródła Dąbrówka w Szczawnie. Dąbrówka to hipotoniczna szczawa ziemnoalkaliczna, o niewielkiej ilości bezwodnika węglowego i większej dwuwęglanu wapnia i magnezu. Wody Dąbrówki działają skutecznie na zmniejszenie się wydzielania soku żołądkowego i obniżają jego kwasotę. Działanie wody jest zależne od skomplikowanych procesów chemicznych, jakie zachodzą w zetknięciu się z sokiem żołądkowym. Duży wpływ ma właściwe dawkowanie wody, czas stosowania i temperatura. Wody te leczą również kamicy nerkową, schorzenia wszystkich błon śluzowych, oddechowych, przewodu pokarmowego, dróg moczowych. Poza kuracją pitną wody te nadają się do leczenia wziewaniami.

Szczawy żelazisto-ziemne-silne, znajdują się na Podkarpaciu w Krynicy, Muszynie, Żegiestowie, Piwnicznej oraz na Dolnym śląsku w Polanicy, Dusznikach, Kudowie, Świeradowie, Czerniawie i Długopolu.

Polanicka woda ze źródła „Wielka Pieniawa“ zawiera jako składnik główny bezwodnik kwasu węglowego, w ilości 2,41 g na 1 litr, poza tym węglan sodu, wapnia, magnezu i węglan żelazawy. Picie tej wody wywołuje zwiększony apetyt, wzrost wagi i temperatury, zwiększenie czerwonych ciałek krwi i hemoglobiny. Dobre wyniki daje również picie tej wody w przypadkach alergicznych nieżytów przewodu pokarmowego, przebiegających z niewydolnością wydzielniczą żołądka, zaparciem i biegunkami, w stanach zapalno-wysiękowych. Picie wody „Wielka Pieniawa“ stosowane bywa również w chorobach układu nerwowego, chorobach kobiecych, zaburzeniach czynnościowych męskich i żeńskich gruczołów płciowych. Wody Wielkiej Pieniawy stosuje się w zależności od stanu chorobowego i wieku.

Wody kudowskie ze źródeł Jędrzeja Śniadeckiego (ok. 4 mg As w kg wody) i Leona Marchlewskiego o zbliżonym składzie, działają skutecznie przy stanach niedokrewności wtórnej, niedokrewności złośliwej, schorzeniu gruczołów dokrewnych, w chorobach układu nerwowego, w stanach wyczerpania i rekonwalescencji. Używa się je stosownie do przepisu lekarza, zwiększając stopniowo dawkowanie.

Szczawy alkaliczne znajdują się w Krynicy, Szczawnie, Kudowie (niektóre źródła). Najsilniejszą w Europie Szczawą alkaliczną są wody źródła Zuber. Zawiera ona w 1 kg wody około 16 gr części stałych, Pośród kationów przeważają bardzo znacznie alkalia. Źródło Zuber zawiera znaczną domieszkę dwuwęglanu wapnia i magnezu oraz sól kuchenną. Zuber zawiera również sól litu — jest drugą w Europie wodą litową.

Wody Zuber stosuje się przy nieżytach kwaśnych dróg moczowych, skazie moczanowej, kamicy nerkowej i pęcherzowej, zmianach nieżytych, w chorobach przewodu pokarmowego, wrzodach żołądka i dwunastnicy, nieżytach pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych. Stosowanie wody Zuber przez okres ok. 3-ch ty-

godni przyczynia się do obniżenia stopnia przemiany azotowej, hamuje rozwój jelitowych bakterii, oraz działa moczopędnie, obniżając przy tym kwasotę moczu i przyczyniając się do spadku wagi. Zuber wpływa bardzo dodatnio na wydzielanie treści dwunastnicy. W działaniu jest podobny do wody Muhlbrunn w Karlovych Varach, jednakże lecznicze działanie Zuberu daje się zaobserwować już przy użyciu dawki o połowę mniejszej, niż przy stosowaniu wody Muhlbrunn. Wody Zuberu należy pić według przepisu lekarza. Ze względu na ich silną koncentrację należy je rozcieńczać stołową wodą mineralną lub też zwykłą. Woda Zuberu odznacza się przykrym zapachem, wynikającym z zawartej w niej nieznacznej ilości siarkowodoru. Kuracjusze nieraz przy picciu tej wody odczuwają mdłości i stałe odbijanie.

Na ziemiach Zachodnich znajdujemy wody siarkowe w uzdrowiskach Cieplice, Łądku i Przerzecznym. Wody siarkowe są wolne od siarkowodoru i siarczków, posiadają jednak siarczki i wielosiarczki w postaci kolloidalnej. Spotyka się też tiosiarczki. Wody te są bardzo często cieplicze, słabo mineralizujące i silnie hipotoniczne. Wody siarkowe, zarówno jak siarczanki, działają hamująco na tarczycę, działają dodatnio na poprawę równowagi układu nerwowego i w schorzeniach dróg oddechowych, w schorzeniach stawów natury gośćcowej, urazowej i gruźliczej. Wody siarkowe wpływają również dodatnio na stany chorobowe gośćcowe, w dolegliwościach u amputowanych, w zastarzałych sprawach postrzałowych i przetokach kostnych. Kurację pitną z wód siarkowych stosuje się pomocniczo przy kąpielach.

Wody radonowe znajdują się na Dolnym Śląsku w Łądku i Świeradowie. Zawartość radonu w tych wodach jest chwiejna. Wody radonowe działają skutecznie na stany osłabienia, niedokrwistość, w niektórych chorobach skóry, niedoczynności gruczołów płciowych, chorobach przemiany materii, narządów krążenia, gruczołów dokrewnych, układu ruchowego i nerwowego. Wchłanianie radonu z wody mineralnej przez osobę chorą, wskazuje pojawienie się radonu w jego krwi tętniczej i żyłnej. Nadmierne picie tych wód uszkadza tkankę kostną, powodując zanikanie w niej wapna.

Oprócz mineralnych wód leczniczych, jako środek pomocniczy przy różnych niedomaganiach, stosuje się również mineralne wody stołowe, alkaliczne i solankowe. W sprzedaży znajdują się wody z Ciechocinka, („Krystynka“), Jastrzębia („Jastrzębianka“), Krynicka woda stołowa ze Zdroju Głównego („Kryniczanka“), ze Zdroju Józefa w Polanicy („Staropolanka“), oraz „Anka“ ze Szczawna. Wody hipotoniczne, jak Staropolanka, Anka i Kryniczanka, działają

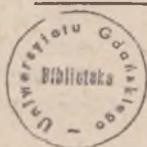
pobudzająco na wydzielanie się soku żołądkowego i wskazane są przede wszystkim dla osób cierpiących na niedomogę wydzielniczą żołądka.

Wody solankowe jak „Jastrzębianka“ i „Krystynka“, działają pobudzająco na wszystkie układy ustroju oraz wpływają ożywczo na przemianę materii.

Wody stołowe są wskazane we wszystkich zmianach nieżytowych przewodu pokarmowego, dróg oddechowych i są bardzo dobrym uzupełnieniem leczenia właściwego. U dzieci wątłych, jak również u rekonwalescentów, którzy przebyli długotrwałą chorobę, stosowanie stałe picia wód stołowych prowadzi do poprawy apetytu i samopoczucia.

Wraz z postępem nauki i wiedzy wzrasta zrozumienie znaczenia uzdrowisk jako źródeł zdrowia. W okresie międzywojennym z lecznictwa uzdrowiskowego korzystali tylko ludzie zamożni, ludzie pracy — szczególnie chłopci i robotnicy byli z niego prawie zupełnie wyłączeni. Obecnie Rząd Polski Ludowej w trosce o zdrowie człowieka pracy spowodował na tym odcinku zasadniczą zmianę. Uzdrowiska służą właśnie światu pracy. Naturalne środki lecznicze są stosowane szeroko w rozbudowywanych i odbudowywanych uzdrowiskach oraz rozprowadzane po całym kraju w celu przeprowadzania kuracji domowych. Sprawą rozprowadzania produktów zdrojowych, a między innymi i wód mineralnych zajmuje się Biuro Zbytu Produktów Zdrojowych przy Naczelnej Dyrekcji P P „Polskie Uzdrowiska“. Odbiorcami hurtowymi tych produktów są własne ekspozytury w Krakowie i Zabrzu, PSS Centrala Spożywców, CRS „Samopomoc Chłopska“, Centrala Handlowa Farmaceutyczno-Sanitarna „Centrosan“ i inne. Odbiorcy hurtowi zaopatrują z kolei detalicznych sprzedawców, a więc apteki, sklepy apteczne, ubezpieczalnie społeczne, bufety kolejowe i inne zakłady gastronomiczne, PDT, placówki Centrali Rybnej, sklepy spółdzielcze, kioski itp. Biuro Zbytu Produktów Zdrojowych przewidziało na rok 1950 znaczne rozszerzenie własnego aparatu dystrybucyjnego, przy czym specjalną uwagę zwrócono na rozbudowę sieci sprzedaży kioskowej, która odgrywa bardzo poważną rolę w upowszechnieniu tych produktów. Zadaniem Biura Zbytu jest udostępnienie produktów zdrojowych jak największemu warstwowi ludności pracującej miast i wsi, a przez to przyczynienie się do podniesienia zdrowotności społeczeństwa.

Plan dystrybucji objął nie tylko ośrodki miejskie lecz i wiejskie, gdzie dotychczas ludność nie była uświadomiona o leczniczym wpływie wód mineralnych na ustrój człowieka. Jednocześnie przystąpiono do przeprowadzenia odpowiedniej akcji uświadamiającej i reklamowej.



Z życia zakładów ŻYWIENIA ZBIOROWEGO

MARIAN SYNOWIECKI

Gospoda WSS Nr 3

Praca zakładów żywienia zbiorowego stała się codziennym niemal tematem wzmianek dzienników. Niezawsze jedne wzmianki te ilustrują działalność stołówek w sposób obiektywny — często są raczej głosem rozżalonego konsumenta.

Rozpoczynamy dzisiaj druk cyklu reportaży, których zadaniem będzie naświetlenie tego ciekawego i trudnego odcinka pracy.

A więc ruszamy wraz z naszym korespondentem w długą wędrówkę po warszawskich stołówkach.

Największym otwartym zakładem żywienia zbiorowego w Warszawie na Żoliborzu jest Gospoda Spółdzielcza. Zadaniem Gospody jest umożliwienie spożycia tanich i pełnowartościowych posiłków mieszkańcom Żoliborza. Zadanie to niełatwe. Obowiązki jakie spadają na kierownictwo zakładu są olbrzymie i bardzo odpowiedzialne. Toteż personel pracowniczy spełnia te zadania ofiarnie i rzetelnie, nie szczędząc wysiłków. Plany wykonywane są całkowicie a nawet w każdym miesiącu przekraczane. Użytkownicy Gospody nie mają powodów do skarg i zażaleń.

Gospoda Spółdzielcza na Żoliborzu prowadzona jest przez WSS, jak zresztą inne zakłady tego rodzaju w Warszawie. Musi ona liczyć się z różnorodnymi potrzebami, a w pewnych granicach i z upodobaniami użytkowników. Czynią zadość tym wymaganiam wprowadzone różnego rodzaju obiady. Mamy więc: popularne, klubowe, firmowe; zupy i różnego rodzaju zakąski i kanapki. Każdy użytkownik ma więc możliwości wyboru, bez konsekwencji pobrania od niego wyższej opłaty. Dania są skalkulowane na podstawie rzeczywistych cen z doliczeniem obowiązującej marży zarobkowej.

Organizatorzy Gospody dołożyli wiele starań, aby prócz najnowocześniejszego wyposażenia technicznego, dać Gospodzie jak najbardziej estetyczny wygląd zewnętrzny. Dzięki temu miejsce przeznaczone na posiłek jest jednocześnie miejscem odprężenia po pracy, miejscem wypoczynku w kulturalnych warunkach.

Kierownik Gospody WSS Nr 3 na Żoliborzu ob. Józef Glazer, „wyrwany“ od codziennych zajęć, chętnie udziela wyjaśnień i odpowiedzi na zadawane pytania.

— Gospoda nasza — mówi ob. Glazer — obsługuje stałych użytkowników, wydając codziennie ponad 500 obiadów pełnowartościowych. Obiad skalkulowany jest według cennika WSS — popularny 80 zł, klubowy 165 zł. Poza stałymi gośćmi, obsługujemy zjazdy, wycieczki, kursy szkolenia itp. W maju rb. wydaliśmy 24.000 obiadów, nie licząc śniadań, zup i różnego rodzaju zakąsek. Każde zamówienie przez in-

stytucję społeczną będącą w „kłopocie“ z żywnością, wykonamy bez zastrzeżeń i bez zarzutu. Z posiłków przyrządzanych przez Gospodę korzystają robotnicy, pracownicy umysłowi, ucząca się młodzież, uczestnicy kursów szkolenia straży pożarnej.



Budynek w którym mieści się gospoda WSS Nr 3 w osiedlu WSM na Żoliborzu.

Pamiętać musimy, że na nasz zakład otwarty żywienia zbiorowego, zwrócone są oczy całego pracującego Żoliborza w liczbie ok. 60.000 osób i przyjęte na siebie obowiązki staramy się spełniać rzetelnie i uczciwie.

W czasie wydawania obiadów tj. w godzinach od 14 do 18 sprzedaż alkoholu jest wstrzymana. Zerwaliśmy z tradycyjnym kieliszkiem do obiadu. Nasz zakład szczyci się najniższą stopą procentową sprzedaży alkoholu w ogóle. Przeciętna średnia sprzedaży alkoholu w zakładach tego rodzaju w Warszawie przyjęta jest na 25% od obrotu brutto, podczas gdy procent ten dla naszej Gospody wynosi niepełna 14.

Nad całością strony kulinarnej czuwa w Gospodzie trzech wykwalifikowanych kucharzy, którzy mają do pomocy 9 podkuchennych. Ogółem Gospoda zatrudnia 42 osoby personelu. Mamy niestety poważne luki na odcinku wyszkolenia personelu. Poważne wysiłki

w tym kierunku czyni WSS, prowadząc cały szereg kursów dla kierowników gospód oraz personelu pomocniczego.

— Jakie macie trudności Obywatelu Kierownika?



Wnętrze gospody WSS Nr 3 w osiedlu WSM na Żoliborzu.

— Bardzo poważnym mankamentem, który niewątpliwie odbija się na opinii naszego zakładu, jest wstrzymywanie wydawania posiłków stałym użytkownikom w czasie zjazdów i masowych wycieczek. Zarządzenie takie wydało Biuro Żywienia Zbiorowego. Moi stali „podopieczni“, a zwłaszcza ucząca się młodzież są poszkodowani, nie mogąc otrzymać w takim dniu, a nieraz przez dwa dni — pełnowartościowego posiłku. Stąd żale i narzekania na kierownictwo Gospody Nr 3. Sprawa ta musi

znaleźć jak najrychlej rozwiązanie — dla dobra mieszkańców Żoliborza.

Drugim ważnym zagadnieniem — to sprawa wypłaty premii dla pracowników zakładu. Jak wspomniałem na wstępie, plany nasze są wykonywane i przekraczane. W maju przekroczyliśmy plan o 140%. Według obowiązującego układu zbiorowego są przewidziane premie dla pracowników. Niestety, jakiś biurokrata opóźnia wypłatę premii co budzi zrozumiałe rozgoryczenie wśród pracowników.

Ostatnim mankamentem naszego zakładu jest zlikwidowanie orkiestry. Zakład nasz w godzinach wieczorowych urządzał koncerty, wieczornice, gdzie w wolnych chwilach po pracy każdy mógł znaleźć wypoczynek i odprężenie. Spotkania te w naszym zakładzie były mile widziane przez społeczeństwo Żoliborza. Oto wszystko, co mogę powiedzieć o naszym zakładzie żywienia zbiorowego WSS Nr 3.

Kierownik zakładu uprzejmie żegna „następnego gościa“ i spieszy dojrzeć odbioru nadсланego dla gospody koksu.

Wchodzimy na salę jadalną w chwili największego nasilenia ruchu. Wszystkie stoliki zajęte. Zwinne, czysto ubrane kelnerki, zrećnie obsługują gości.

Gospoda WSS Nr 3 spełnia dobrze swe zadania. Wszak intencją organizatorów było, aby do gospody miał prawo wstępu każdy człowiek pracy. Aby robotnik czy pracownik umysłowy mógł wyrzec się niechalnych knajp i pokątnych stołówek. Chodziło o stworzenie odpowiedniego „klimatu“ społecznego, przestęganie niskich cen przy dobrej jakości posiłków, uwzględnienie różnorodnych potrzeb ludzi pracy, sprawność organizacyjną, czystość. Wypełnienie tych koniecznych warunków przesądziło o popularności Gospody i o spełnieniu pokładanych w niej nadziei.

Spółdzielcze Zakłady Zbiorowego Żywienia

I. Stan i wzrost sieci zbiorowego żywienia.

Związek Spółdzielni Spożywców zrzesza dwa typy spółdzielni, mianowicie: spożywców i pracy, z których zakłady zbiorowego żywienia prowadzą około 86% zrzeszonych spółdzielni spożywców i 15% spółdzielni pracy.

Stan zakładów w obu grupach spółdzielni jest różny. Z ogólnej liczby zakładów zbiorowego żywienia na spółdzielnie spożywców przypada 95,6%, na spółdzielnie pracy 4,4%. Na pierwsze-go maja stan gospód i stołówek stanowił 160% stanu z grudnia ubr. W okresie od stycznia do końca kwietnia br. liczba stołówek wzrosła szybko (o 97%) niż ilość gospód (o 46%). Związane to było z intensywnym przejmowaniem stołówek fabrycznych i pracowniczych przy zakładach pracy. W stosunku do stanu gospód liczba stołówek stanowi 60%.

W omawianym okresie wzrost zakładów zbiorowego żywienia w województwach przedstawiał się następująco (kolejno wg wielkości liczb wzrostu):

łódzkie	wzrost o 72%
olsztyńskie	„ „ 68%
warszawskie	„ „ 62%
szczecińskie	„ „ 58%
krakowskie	
białostockie	„ „ 57%
poznańskie	„ „ 56%
M. Łódź	„ „ 55%
gdańskie	„ „ 49%
pomorskie	„ „ 47%
M. Warszawa	„ „ 46%
lubelskie	„ „ 44%
kieleckie	„ „ 41%
śląskie	„ „ 39%
wrocławskie	„ „ 37%
rzyszowskie	„ „ 29%

Przyjmując dane z miesiąca stycznia za 100 — stan zakładów zbiorowego żywienia wynosił 1-go marca 111%, 1-go kwietnia 130%, 1-go maja 136%.

II. Pracownicy zakładów zbiorowego żywienia.

Rozpatrzmy kolejno zatrudnienie pracowników według pełnionej funkcji w gospodach i stołówkach.

Pracownicy zatrudnieni w gospodach stanowią 13% ogólnej liczby zatrudnionych w spółdzielniach. W liczbie tej zatrudnienie kobiet stanowi 68,3%. W okresie I-go kwartału br. zatrudnienie wzrosło o 15%. Pracownicy umysłowi stanowią 21%, a fizyczni — 79% liczby osób zatrudnionych w gospodach, przyjętej za 100.

Z ogólnej liczby zatrudnienia w gospodach przypada na: administrację 14,1%, kuchnię i magazyn 46,5%, pracowników bufetowych 12,8%, kelnerów 21,6%, orkiestrę 3,2% oraz pracowników innych (sprzątaczkę, portierzy, szatniarza itp.) 1,8%.

Przeciętnie na gospodę przypada 17 pracowników, średnia ta w zależności od terenu waha się w granicach od 9 (woj. rzeszowskie) do 28 (M-to Łódź) pracowników na gospodę.

Inaczej wygląda stan zatrudnienia pracowników według kategorii w stołówkach fabrycznych i pracowniczych. Najliczniejszą grupę stanowią pracownicy zatrudnieni w kuchni — 72,7%, w administracji — 13,2%, kelnerzy — 10,2%, bufetowi — 3,7%, pracownicy działu gospodarczego — 0,2%. Mały udział kelnerów w stosunku do analogicznej liczby w gospodach świadczy o częściowej samoobsłudze osób korzystających z usług stołówek.

Zatrudnienie w stołówkach stanowi 3,8% pracowników spółdzielni. Zatrudnienie kobiet w stołówkach wynosi 91%, zaś pracownicy umysłowi stanowią 86,3%.

W I kwartale br. zatrudnienie w stołówkach wzrosło o 108%. Średnio na stołówkę przypada 8 pracowników.

Przyjmując miesiąc styczeń za okres wyjściowy, dynamikę zatrudnienia charakteryzuje następująca tabelka:

zatrudnienie w stołówkach: w lutym 106,4%; w marcu 114,7%,
zatrudnienie w gospodach: w lutym 122,5%; w marcu 143,6%.

III. Działalność gospodarcza.

W okresie sprawozdawczym (styczeń — kwiecień 1950) wysokość obrotu osiągniętego w zakładach zbiorowego żywienia stanowiła 94% obrotu 1949 r., przy czym obrót ten został

uzyskany ze sprzedaży posiłków podstawowych w 51% i różnych towarów handlowych w 49%. W roku ubiegłym stosunek ten wynosił odpowiednio 41% i 59%.

Zmiana struktury obrotu zakładów zbiorowego żywienia jest spowodowana właściwym docenianiem i rozumieniem roli, jaką mają spełnić zakłady zbiorowego żywienia w planie sześcioletnim, dostarczając ludziom pracy przede wszystkim podstawowych posiłków.

Obrót w miesiącu lutym stanowił 92,7%, w marcu 105,8% a w kwietniu 111%, przyjętego za podstawę obrotu m-ca stycznia. Spadek obrotu w m-cu lutym został spowodowany czynnikami sezonowymi.

W wypracowaniu obrotu br. większy był udział gospód niż stołówek, wynosił bowiem 86%.

Przeciętny obrót na gospodę wynosił w styczniu 2.365 tys. zł, a w lutym 2.128 tys. zł, w marcu 1.952 tys. zł i w kwietniu 2.068 tys. zł. Spadek średnich obrotów w lutym i marcu jest spowodowany uruchomieniem nowych zakładów żywienia zbiorowego, które dopiero rozpoczynają swą działalność gospodarczą.

Przeciętny obrót na stołówkę wynosił w styczniu 573 tys. zł, w lutym 513 tys. zł, w marcu 595 tys. zł i w kwietniu 612 tys. zł.

Większa średnia obrotu w gospodach jest spowodowana sprzedażą towarów gotowych handlowych oraz sprzedażą różnego rodzaju posiłków wszystkim potrzebującym, podczas gdy stołówki nie prowadzą towarów handlowych i obsługują przeważnie pracowników danej instytucji.

W okresie sprawozdawczym ilość wydanych posiłków wynosiła 103% ilości z roku ubiegłego. Z liczby tej na gospody przypada 72% wydanych posiłków, a na stołówki 28%.

Jeżeli chodzi o rodzaj wydanych posiłków, to kolejność ich według wielkości była następująca:

obiady	— 64%
dania z karty	— 24,7%
kolacje	— 6%
śniadania	5,3%

Porównawcze dane o stanie zatrudnienia w procentach w stosunku do obrotu przedstawiają się następująco: wzrost zatrudnienia o 24% przy wzroście obrotu o 11%. Zaznaczyć trzeba, że wzrost zatrudnienia jest proporcjonalny do wzrostu liczby otwieranych zakładów zbiorowego żywienia, które nie rozwinęły jeszcze pełnej działalności, co ma wpływ na wielkość obrotu.

KOMUNIKATY i ZARZĄDZENIA

Obowiązek prowadzenia tuczu trzody chlewnej i zbiórki odpadków pokarmowych

Biuro Zbiorowego Żywienia Związku Spółdzielni Spożywców podaje do wiadomości i wykonania zrzeszonym spółdzielniom zarządzenie Ministrów Administracji Publicznej, Rolnictwa i Reform Rolnych, Pracy i Opieki Społecznej oraz Zdrowia z dnia 17 kwietnia 1950 r. w sprawie obowiązku prowadzenia tuczu trzody chlewnej i zbiórki odpadków pokarmowych:

„W wykonaniu uchwały Komitetu Ekonomicznego Rady Ministrów z dnia 11 maja 1949 r. w sprawie przemysłowego tuczu trzody chlewnej zarządza się — w porozumieniu z Ministrem Handlu Wewnętrznego — co następuje :

§ 1. Władze, urzędy, instytucje, zakłady, przedsiębiorstwa państwowe i samorządowe oraz instytucje społeczne, organizacje gospodarze i związki zawodowe, prowadzące akcję żywienia zbiorowego jako główny lub uboczny przedmiot swej działalności, obowiązane są do prowadzenia tuczu trzody chlewnej w tych przypadkach, kiedy liczba żywionych lub stołowników przekracza 50 osób.

§ 2. Z przyczyn uzasadnionych, a w szczególności w przypadkach, gdy w danej miejscowości został zorganizowany tuczu przemysłowy przez przedsiębiorstwo państwowe „Centrala Mięsa” lub przez Państwowe Gospodarstwo Rolne, placówki żywienia zbiorowego, o których mowa w § 1, mogą być zwolnione od obowiązku prowadzenia tuczu w trybie określonym w §§ 6 i 7.

§ 3. W przypadku zwolnienia od obowiązku prowadzenia tuczu, placówka żywienia zbiorowego obowiązana jest do zbiórki i zabezpieczenia odpadków pokarmowych, nadających się do spasanias trzodą chlewną.

Odpadki te nie mogą zawierać szkodliwych dla trzody, chlewnej domieszek (kości, ości, szkło, niedopałki papierosów itp.).

§ 4. W przypadku określonym w § 3 placówki żywienia zbiorowego odstępują odpadki pokarmowe odpłatnie — po cenach, które na wniosek Centrali Mięskiej ustalać będzie Ministerstwo Handlu Wewnętrznego.

§ 5. Pierwszeństwo nabycia odpadków pokarmowych przysługuje Centrali Mięskiej oraz Państwowym Gospodarstwom Rolnym.

W przypadku rezygnacji Centrali Mięskiej i Państwowych Gospodarstw Rolnych z nabywania w danej placówce żywienia zbiorowego odpadków pokarmowych, mogą być one odstępowane innym placówkom żywienia zbiorowego albo osobom prowadzącym tuczu, wskazanym przez Centralę Mięską (§ 7).

Zapotrzebowanie na odpadki pokarmowe winno być zgłoszone do właściwego oddziału Centrali Mięskiej w terminie określonym w § 6.

Organizacja odbioru odpadków należy do nabywcy.

§ 6. Placówki żywienia zbiorowego, określone w § 1, winny w terminie jednego miesiąca od daty wejścia w życie niniejszego zarządzenia, a nowo założone od chwili założenia — zgłosić do właściwych terenowo oddziałów Centrali Mięskiej stan tuczu, względnie umotywowany wniosek o zwolnienie od obowiązku prowadzenia tuczu.

§ 7. Właściwy terenowo oddział Centrali Mięskiej, akceptując wniosek danej placówki żywienia zbiorowego w sprawie zwolnienia jej od obowiązku prowadzenia tuczu, winien równocześnie wskazać określonego odbiorcę odpadków pokarmowych, zgodnie z zasadami § 5 niniejszego zarządzenia.

O nieuwzględnieniu wniosku oddział Centrali Mięskiej zawiadamia na piśmie placówkę żywienia zbiorowego oraz przedstawia sprawę powiatowej władzy administracji ogólnej do rozstrzygnięcia.

§ 8. Kierownictwa placówek żywienia zbiorowego zobowiązane do prowadzenia tuczu, zaopatrują się w prosieta we własnym zakresie.

§ 9. Kierownictwa placówek żywienia zbiorowego prowadzących tuczu, obowiązane są w terminie do dnia 31 stycznia 1951 r. utuczyć i sprzedać właściwemu terenowo oddziałowi Centrali Mięskiej sztuki utuczone o wadze nie mniejszej niż 100 kg i w ilości, określonej następującymi normami:

- 1) przy liczbie żywionych od 50 do 100 osób — nie mniej niż 1 sztukę,
- 2) przy liczbie żywionych od 100 do 200 osób — nie mniej niż 2 sztuki,
- 3) na każdych 100 osób ponad 200 — nie mniej niż 1 sztukę dodatkowo.

Centrala Mięska zakupi od placówek żywienia zbiorowego utuczone sztuki po cenach ustalonych i wyda kierownictwu placówki poświadczenie zakupu. Centralny Zarząd Przemysłu Mięsnego sprzeda po cenie hurtowej placówkom żywienia zbiorowego, na ich żądanie mięso w ilości równej połowie wagi poubojowej zdanych sztuk. Sprzedane w ten sposób mięso nie może być zaliczone na poczet normalnych przydziałów danej placówki żywienia zbiorowego.

Dla placówek, powstałych po wejściu w życie niniejszego zarządzenia i niezwolnionych od obowiązku prowadzenia tuczu, właściwy oddział Centrali Mięskiej określi ilość sztuk, które powinny być tuczone oraz ich wagę.

§ 10. Zarządzenie wchodzi w życie z dniem ogłoszenia.

Ciekawe drobiazgi

WYSZKOLONY PERSONEL USUNIE NIEDOCIĄGIENIA W STOŁÓWKACH.

W Warszawskiej Radzie Związków Zawodowych odbyła się konferencja przedstawicieli WSS z przedstawicielami Rad Zakładowych i Komitetów stołówek 50 zakładów pracy. Celem konferencji było ustalenie przyczyn niedociągnięć na jakie cierpią stołówki pracownicze oraz sposobów ich usunięcia. Na konferencji przedstawiciele konsumentów stwierdzali jednogłośnie, że poziom wydawanych posiłków znac-

nie się obniżył. Wskutek tego zmniejsza się stale liczba osób, korzystających ze stołówek w zakładach pracy. Największą wadą jest jednostajność potraw. Znaczna część dyskutantów zarzucała aparatowi WSS bezduszność w stosunku do potrzeb człowieka pracy. Przedstawiciele WSS wyjaśnili, że większość niedociągnięć stołówek pochodzi z braku odpowiedniego personelu. WSS, szkoli obecnie dalsze kadry obsługi stołówek. Ponadto WSS postara się wprowadzić obok normalnego jadłospisu także jadłospis dietetyczny, oraz usprawnić działanie stołówek. Opierając się na

materiale dostarczonym przez konferencje, Wydział Ekonomiczny WRZZ zamierza przeprowadzić z WSS konkretne rozmowy w sprawie podniesienia poziomu zbiorowego żywienia w zakładach pracy.

ZWIĘKSZA SIĘ SIĘĆ GOSPOD SPÓŁDZIELCZYCH W OSADACH I MIASTECZKACH.

Spółdzielczość wiejska w trosce o interesy szerokiego ogółu ludności wiejskiej dużo uwagi poświęca rozbudowie sieci gospód spółdzielczych. Gospody Spółdzielcze, których istnieje obecnie w całym kraju ponad 700 prowadzone są przez Gminne Spółdzielnie. Najwięcej Gospód czynnych jest w woj. śląskim, wrocławskim i poznańskim. Poważną trudnością dotychczasowej pracy gospód był brak wykwalifikowanego personelu, a przede wszystkim kierowników, kelnerów, kucharzy i bufetowych. W bieżącym roku przeszkolonych zostanie na specjalnych kursach 700 kierowników i 500 kucharzy. CSR przewiduje dalszą rozbudowę sieci spółdzielczych gospód. Do końca bieżącego roku planuje się otwarcie przeszło 60 nowych placówek. Przy gospodach spółdzielczych powołane zostaną komitety członkowskie, które poprzez kontrolę społeczną zapewnią właściwy rozwój i przyczynią się do dalszego usprawnienia prac tych placówek.

100 POTRAW Z DORSZA.

Pod hasłem: „jedz ryby morskie” — ukazała się książeczka — przepisy przyrządzania potraw z dorsza. Okazuje się, że poza popularnym dorszem smażonym „à la sznycel”, dorszem po grecku i dorszem gotowanym „à la sandacz” jest jeszcze kilkadziesiąt sposobów przyrządzania tej bogatej w białko, jod i witaminy ryby morskiej. M. in. flaczki z dorsza, kotlety siekane, klopsy, dorsz faszerowany, zupy z dorsza, dorsz w marynacie „à la Nelson” w szarym sosie itp. Jest nadto budyń z dorsza, sałata z dorsza, pierożki i pasztet z dorsza i inne specjały.

Obecnie w okresie kampanii dorszowej, gdy połowy dzienne wynoszą setki ton 25-krotnie więcej niż w okresie międzywojennym, Centrala Rybna stara się tę cenną rybę rozprowadzać nie tylko do większych ośrodków miejskich, ale także do mniejszych osiedli, a przede wszystkim spopularyzować dorsza na wsi.

System sprzedaży z samochodów dał dobre wyniki. Każdy wóz sprzedaje dziennie po kilka ton ryb i to nie tylko patroszonych. Mieszkańcy wsi domagali się świeżego dorsza wraz z głową. Zupa na głowie dorszowej jest specjałem, z którym wieś dopiero po raz pierwszy się poznaje. Również większe stołówki są obecnie zaopatrzone w świeżą rybę morską. Niektóre zaczęły stosować raz w tygodniu tzw. dzień dorszowy.

POKAZ DORSZA.

Bazar Ludowy na Koszykach w Warszawie urządził ostatnio pokaz potraw z dorsza. Sporządzono smaczne sałatki, kotleciki, dorsza na zimno, na gorąco i po grecku, naleśniki itp. Gospodynie mogły się na miejscu przekonać o walorach dorsza. Potrawy na pokazie były wydawane bezpłatnie. Pokaz należy uważać za udany. Klienci wykupili cały zapas dorsza z kiosku bazarowego.

NOWE GATUNKI CHLEBA.

„Poradnik Piekarski” omawia zarządzenie Ministerstwa Handlu Wewnętrznego o wprowadzeniu do obrotu 5 nowych gatunków chleba i 4 gatunków bułek. W dotychczasowym asortymencie, po wprowadzeniu zakazu stosowania mąki pszennej 50% do produkcji pieczywa zwykłego, brak było gatunków, które by stwarzały większe urozmaicenie dla konsumentów. Zarządzenie to ma ogromne znaczenie dla Spółdzielni Spożywców, gdyż zezwolenie na produkcję nowowprowadzonych gatunków otrzymały tylko piekarnie spółdzielcze.

PIEKARNIA GIGANT W ŁODZI.

Powszechna Spółdzielnia Spożywców w Łodzi przystąpiła do budowy olbrzymiej nowoczesnej piekarni,

której zdolność produkcyjna wyniesie około 32 tony na dobę. Budynek ma być gotowy w stanie surowym do 31 grudnia br.

ZYWIENIE LECZNICZE W SZPITALNICTWIE RADZIECKIM.

Dziennik „Trud” zamieszcza wypowiedź Ministra Zdrowia ZSRR na temat organizacji żywienia leczniczego. Według zapowiedzi ministra, kadry pracowników zdrowia będą uzupełniane inżynierami i technologami, których specjalnością jest żywienie zbiorowe. Szpitale otrzymają specjalne urządzenia kuchenne do przyrządzania potraw, zgodnie z zaleceniami lekarzy. Na początku roku akademickiego uruchomione będą działy specjalne żywienia leczniczego.

GROMADZKIE ZLEWNIE MLEKA.

W gromadach wiejskich organizowane są obecnie gromadzkie zlewnie mleka. Zlewnie te organizuje Powiatowa Delegatura CSMJ razem z mleczarniami i przy współdziałaniu zarządu kół gromadzkich Samopomocy Chłopskiej. Celem Zlewni jest zapewnienie dogodnego i korzystnego zbytu mleka i jaj szerokim masom małorolnych i średniorolnych chłopów, zorganizowanych w grupach hodowców bydła i drobiu. Związek Samopomocy Chłopskiej organizuje współzawodnictwo w dostawie mleka i jaj oraz dowozu do zlewni lub mleczarni.

NOWY REGULAMIN PREMIOWANIA W PAŃSTWOWYCH ZAKŁADACH GASTRONOMICZNYCH.

W najbliższym czasie wchodzi w życie regulamin premiowania pracowników, zatrudnionych w państwowych zakładach gastronomicznych. Nowe zasady premiowania będą miały poważny wpływ na usprawnienie obsługi w zakładach gastronomicznych, podległych CZPG. Premiowanie kelnerów w jadłodajniach uzależnione zostało od wykonania i przekroczenia indywidualnej normy obrotu, ustalonej w ilości dań. Dzięki takiemu ustaleniu zasad premiowania, ulegnie poprawie przede wszystkim obsługa konsumentów. Regulamin przewiduje między innymi, że premia miesięczna może być obniżona, a nawet zupełnie cofnięta w przypadkach stwierdzenia zaniedbań w przygotowaniu potraw lub wykroczenia przeciwko przepisom sanitarnym. Ważną nowością w zasadach premiowania pracowników bufetu jest przepis, który ustala, że w wypadku gdy sprzedaż wyrobów alkoholowych przekracza 25% nie jest wliczana do wykonywania obrotu i nie wpływa na możliwości uzyskania premii.

PIERWSZY W POLSCE INSTYTUT BADAŃIA MLEKA POWSTANIE W WARSZAWIE.

W Warszawie na Mokotowie przy ul. Puławskiej 164 powstanie pierwszy dzielnicowy zakład mleczarski. Przeciętą sprawność mleczarni mokotowskiej przewidziana jest na 60 tys. litrów mleka dziennie, w czym połowę stanowić będzie mleko butelkowe. Przy mleczarni zostanie wybudowany pierwszy w Polsce Instytut Badania Mleka oraz Instytut Badawczy Maszyn Mleczarskich. Osobną część budynku zajmie sala wykładowa i świetlica. Będą z nich korzystać pracownicy Warszawskich Zakładów Mleczarskich oraz personel miejskich barów mlecznych.

KONKURSY CZYSTOŚCI GOSPOD W POZNANIU.

W ramach II Tygodnia Zdrowia (od 14 do 18 czerwca) Woj. Komitet Społeczny w Poznaniu z Kupieckim Instytutem Wiedzy Zawodowej urządza konkurs czystości, który obejmie wszystkie zakłady zbiorowego żywienia: sklepy, masarnie, piekarnie itp. Konkurs polega na utrzymaniu czystości osobistej personelu obsługującego kuchnie, stołówki, sklepy i warsztaty, czystości nakryć stołowych, pomieszczeń i estetykę wystaw sklepowych. Dla wyróżnionych przygotowano nagrody.

RECENZJE

Z PRASY ZAGRANICZNEJ

Prof. F. J. Bugadian. Próby usystematyzowania naukowych problemów higieny żywienia. *Gigiena i Sanitaria*. Nr 2. 1950 r. str. 33.

Rozwój radzieckiej wiedzy w dziedzinie higieny doprowadził stopniowo do pogłębienia specjalizacji, w liczbie których ważne miejsce zajmuje higiena żywienia.

Żywność staje się jednym z najważniejszych i wspólnych dla całej ludzkości zagadnieniem. Niezrozumienie tego doprowadzić może do obniżenia zdolności funkcjonalnych organizmu, zdolności do pracy oraz zmniejszenia odporności.

Głównym wynikiem osiągnięć nauki radzieckiej na odcinku higieny żywienia jest właśnie przeciwdziałanie tym schorzeniom w ich stadium początkowym oraz doprowadzenie zagadnienia żywienia do poziomu, który w najwyższym stopniu sprzyjać będzie prawidłowemu funkcjonowaniu organizmu i wytworzy odporność przeciw szkodliwemu działaniu wpływów zewnętrznych (oddziaływanie infekcyjne, termiczne lub chemiczne).

W ZSRR tworzą się obecnie i rozwijają specjalne gałęzie higieny. Korzystną dla nas rzeczą będzie zebranie i podsumowanie dotychczasowych prób i wyników naukowo-badawczych z dziedziny żywienia zbiorowego — których dokonano w okresie z górą trzydziestoletnim istnienia tej gałęzi wiedzy.

Jakie są więc problemy higieny żywienia, w jaki sposób da się je usystematyzować, które z nich należy uważać za najwięcej aktualne i polecane do rozpracowania, w jakim znajdują się one metodycznym związku wzajemnym? Odpowiedzi na te pytania znajdujemy właśnie w omawianym opracowaniu prof. Bugadiana.

Celowość systematyzacji problemów w dziedzinie higieny żywienia pozwoli na dokładniejsze planowanie prac naukowo-badawczych w ZSRR, pozwoli na wytyczenie na dłuższy okres czasu planu tematyki badań dla instytutów naukowych i katedr i na wyodrębnienie w tym planie — prac na najbliższy krótki okres (plan pięcioletni). Usystematyzowane ujęcie problemów może również dopomóc do rozstrzygnięcia, które z nich muszą być rozpracowane przez czołowe, wielkie instytuty, a które przez mniejsze placówki naukowe.

Problemy z dziedziny żywienia należy podzielić na dwie zasadnicze grupy. — Pierwsza grupa to zagadnienia związane z czynnikami koniecznymi i niezbędnymi w żywieniu, druga grupa — zagadnienie czynników szkodliwych.

Pod mianem czynników korzystnych w żywieniu należy rozumieć ta-

kie fizjologicznie ważne składniki pożywienia, których brak bądź niedostateczna ilość doprowadza do chorób na tle niedożywienia (miedobór białka, soli mineralnych, witamin itp. składników żywnościowych). Pod miano składników szkodliwych podciągamy te składniki, których obecność w żywności staje się groźną dla zdrowia konsumenta i od jakich należy pożywnie zabezpieczać, (nieorganiczne i organiczne związki, trujące bakterie).

I. Do grupy zagadnień, związanych z badaniem czynników, niezbędnych w żywieniu zaliczamy:

1. Ogólne zapotrzebowanie energetyczne,
2. rola białka i poszczególnych aminokwasów w żywieniu,
3. rola tłuszczów, poszczególnych kwasów tłuszczowych i lipidów,
4. rola poszczególnych grup węglowodanów (np. hemiceluloza),
5. rola składników mineralnych,
6. rola poszczególnych witamin.

Studiowanie tych problemów jest prowadzone przeważnie metodami opartymi na fizjologii i chemii biologicznej. Zadanie polega przede wszystkim na stwierdzeniu, jakie znaczenie ma w żywieniu ten lub inny składnik pod względem jakościowym i ilościowym. Celem przestudiowania tych problemów jest opracowanie norm żywnościowych na podstawach naukowych, w oparciu o fizjologiczne zapotrzebowanie różnych grup ludności, w zależności od wieku, zawodu i właściwości klimatycznych. Przestudiowaniu podlega zarówno rola wskazanych składników żywnościowych (pierwszy etap studiów) iak i wzajemne tych składników oddziaływanie (drugi etap), a więc:

7. Zestaw i wartość odżywcza krajowych produktów spożywczych,
8. przyswajalność i trawienie.

Studiowanie różnych składników żywnościowych (pkt. 1—6) pod względem ich fizjologicznego znaczenia jest niedostateczne dla praktycznej realizacji norm żywnościowych. W celu prawidłowego zestawienia racji żywnościowych, należy poznać normalny skład produktów krajowych oraz ich przyswajalność. Interesujące jest przestudiowanie stopnia przyswajalności nie tylko w wieku średnim, lecz również w wieku dziecięcym i starczym.

9. System żywienia. Rozdział (dystrybucja) przyjmowanego pożywienia w ciągu dnia z uwzględnieniem rozdzielienia nie tylko ogólnej ilości kalorii, lecz również ważniejszych składników (np. białka) powinien być oparty na zależności od rodzaju pracy poszczególnych grup ludności, wieku i właściwości klimatycznych.

10. Ulepszanie smaku żywności. Faktem dowiedzionym jest znaczenie

odczucia smakowego w fizjologii żywienia. Nie dokonano jednak jeszcze praktycznego rozwiązania tego zagadnienia, które musi nastąpić na podstawie metod naukowo-kulinarnych, z uwzględnieniem przyzwyczajenia narodowościowych.

11. Charakter i struktura żywienia ludności w ZSRR. Zbadanie tych zagadnień związane jest ściśle z zagadnieniem omówionym w pkt. 10. Różnorodność warunków klimatycznych, a do czasu Wielkiej Październikowej Rewolucji i warunków ekonomicznych różnych grup ludnościowych i narodowościowych Związku Radzieckiego, stanowią przyczynę swoistego ułożenia się możliwości, a w następstwie i przyzwyczajenia w żywieniu. Droga planowego zbadania i przestudiowania sposobu żywienia, należy zapewnić fizjologiczne normy żywnościowe. Te badania, przy uwzględnieniu fizycznego rozwoju ludności, mogą w pewnych rzadach doprowadzić do konieczności zmiany struktury żywienia nie tylko w sektorze prywatnym (sanitarna propaganda zasad prawidłowego żywienia) lecz i w sektorze zorganizowanym.

12. Racjonalizacja planowania produkcji i przygotowania produktów żywnościowych. W warunkach gospodarki socjalistycznej ZSRR należy stopniowo wspaniać podstawy naukowe higieny żywienia do planowania produkcji wyrobów żywnościowych. Dla wprowadzenia tego w życie należałoby wiedzieć, jakie są: 1) fizjologiczne normy żywienia, 2) zestaw i wartość odżywcza rodzimych produktów spożywczych, 3) ilość ludności z podziałem na grupy (wiek, zawód).

Te dane stworzą możliwość realnego oddziaływania przez organy planujące gospodarkę narodową, na racjonalizację przygotowania i produkowania (w skali republiki, oblasti, rejonu) towarów spożywczych w celowym, fizjologicznym doborze.

Nowość wymienionego zagadnienia zniewala do postawienia pytania, jakie zostały nagromadzone doświadczenia w tej dziedzinie i jakie są opracowania metodyczne, w celu wprowadzenia w życie otrzymanych danych.

II. Zagadnienia związane z obecnością w pożywieniu szkodliwych czynników, sprowadzić można w zasadzie do zbadania zatruc pokarmowych. Ta więc grupa zagadnień według etiologii obejmuje wpływ obecności bakterii, pleśniaków, trujących związków organicznych i nieorganicznych, trujących roślin, zachwaszczających zasiewy zbóż chlebowych, jadów grzybowych, a wreszcie zajmują się produktami spożywczymi trującymi przejściowo (np. ziemniaki z dużą ilością solaniny) lub stale (surowa fasola, trujące ryby).

Pominięte są zatrucia pokarmowe (kiszkowe), gdyż wchodzą one w całości w dziedzinę epidemiologii. To odgraniczenie umotywowane jest tym, że czynnikami wywołującymi zatrucia kiszkowe są chorobotwórcze pasożyty, wywołujące infekcję w organizmie człowieka. Charakterystyczna epidemiologiczna właściwość takich zachorowań polega na tym, że poży-

wienie odgrywa tu rolę środowiska, razem z którym zarazek dostaje się do organizmu i rozmnażanie się jego w pożywieniu w tych wypadkach nie jest konieczne (np. pałeczka botulinowa). Przeciwnie, charakterystyką pokarmowych bakteryjnych i toksykoinfekcji jest to, że pożywienie staje się środowiskiem, sprzyjającym rozmnażaniu się i życiu bakterii. W związku z tym, dane o zachorowaniach zawsze są w łączności z bardzo dużą zawartością drobnoustrojów w pożywieniu. Zjawisko pasożytowania bakterii w organizmie człowieka, jeśli nawet ma miejsce, to jako wyjątek, a nie reguła. Ta epidemiologiczna swoistość pokarmowych zatruc toksycznych w szczególności sposób bywa zawsze w związku z niedostatecznym stanem sanitarnym produkcji, transportu i przechowywania łatwo psujących się produktów spożywczych.

Przy badaniach pokarmowych bakterii wydzielających toksyny, interesujące są następujące zagadnienia:

I. Etiologia. Badania etiologiczne przede wszystkim mają na celu ustalenie przy zachorowaniach roli tego lub innego przedstawiciela świata drobnoustrojów. Dla uzasadnienia środków zapobiegawczych wielkie znaczenie posiada zbadanie swoistych cech bakterii w łączności z czynnikami środowiska zewnętrznego, jak: temperatura, pożywka, zawartość w niej kwasów, soli, cukru itd. Pod tym samym kątem widzenia zasługuje na uwagę zdolność wytwarzania zarodników i toksyn oraz ich cechy. Cały kompleks zagadnień z dziedziny etiologii jest interesujący i ważny, w celu naukowego ustalenia środków przeciwdziałających.

2. Leczenie kliniczne. Określenie etiologicznej roli bakterii stwarza możliwości ustalenia związku między nimi i klinicznym przebiegiem takich zachorowań. Wczesna i właściwa diagnoza daje możliwość szybkiego rozpoznania, lokalizacji i likwidacji choroby.

3. Epidemiologia. W badaniach epidemiologicznych należy wykryć właściwe źródło zakażenia produktu spożywczego, jakimi drogami postępuje zakażenie produktu, w jakich etapach produkcji i przechowania rozmnażają się drobnoustroje, jaka obróbka w cieple zapewnia zabicie flory bakteryjnej lub zmniejszenie toksyn itd.

4. Profilaktyka. Przystudiowanie wymienionych zagadnień da właśnie te materiały naukowe, które służą do ustalenia całokształtu praktycznych środków dla przeciwdziałania zatruciom pokarmowym przez toksyny.

Badanie zatruc pokarmowych, wywołanych związkami nieorganicznymi (sole metalów trujących, metaloidów, kwasów) i organicznymi (środki konserwujące, barwiące, aromatyzujące) ułatwia to zadanie, gdyż w tych wypadkach zwykle ma się do czynienia z określonymi chemicznymi ciałami. Przy badaniu danej grupy zagadnień wypadnie ustalić toksyczne i śmiertelne dawki, obecność cech akumulacji, kliniczne objawy

wywołane ostrymi i chronicznymi zatruciami i wreszcie dróg, jakimi dostają się do żywności trujące substancje.

Znacznie bardziej skomplikowane jest badanie zatruc wywołanych czynnikami biologicznymi, jak: dziko rosnące rośliny trujące, chwasty zbóż chlebowych, przejściowo lub stale trujące produkty spożywcze.

Pobieżnie scharakteryzowane dwie grupy zagadnień w powyższych rozważaniach nie wyczerpują naukowej problematyki w dziedzinie higieny żywienia. Są zagadnienia, których nie da się traktować niezależnie, gdyż ich rozpracowanie podporządkowane jest bezpośrednio i ściśle związane z jedną lub drugą z grup zagadnień omówionych wyżej.

Do rzędu takich zagadnień można zaliczyć następujące:

1. Rozpracowanie metod badawczych. Metodyka nie posiada form stałych. Ma ona za zadanie opracowywać materiał celem naukowego wyjaśnienia tego lub innego zasadniczego problemu i osiągnięcia możliwie dokładnych wyników. Równoległe z rozwojem rozlicznych naukowych rygorów, higiena żywienia zwiększa swój arsenał stosowanych metod — fizjologicznych, chemicznych, fizycznych, mikro-biologicznych, statystycznych i innych. Bez opracowania i skontrolowania metod, służących do badań zasadniczych zagadnień, jest nie do pomyślenia poważna naukowo - badawcza praca.

2. Opracowanie norm (wskaźników) sanitarnych, jest w ścisłym związku z metodami badań, zarówno gdy chodzi o normy zawartości w produktach spożywczych, ciężkich metali, laseczników kiszkowych, środków konserwujących, jak i istotnych składników pokarmowych. Każda norma jest oparta na względności tej czy innej metody, zastosowanej do opracowania. Dlatego opracowanie wskaźnika i kontrola jego wykonania, powinny być ściśle związane z zastosowaniem metody określonej (jednolitej).

3. Racjonalizacja sposobów obróbki żywności. Przemysłowe i kulinarne sposoby stosowane do wytworzenia produktów spożywczych powinny być studiowane i racjonalizowane w celu zachowania fizjologicznie cennych składników produktów, zwiększenia ich przyswajalności, smaku itp. Z drugiej zaś strony zarówno w celu zabezpieczenia żywności od zetknięcia z możliwością zakażenia bakteriami, jak i ich zniszczenia dzięki właściwej obróbce w cieple itp.

4. Opracowanie metod sanitarnego uświadomienia drogą propagandy, również może być rozpatrywane jako jeden z działań prac naukowo-badawczych np. propaganda zasad naukowych prawidłowego żywienia, przeciwdziałania zatruciom pokarmowym itp.

Na zakończenie powiedzieć należy, że artykuł ten w żadnym razie nie pretenduje do pełnego naświetlenia podjętego tematu. Jeżeli ta próba systematyzacji zagadnień higieny ży-

wienia byłaby drogą dyskusji uzupełniona i sprecyzowana, to w wyniku można byłoby spodziewać się opracowania na tej podstawie ogólnego, naukowo-badawczego, tematycznego planu danej gałęzi higieny, odpowiednio do warunków krajowych ZSRR. Ułatwiłoby to również powzięcie postanowienia co do stopnia aktualności i co do kolejności badań tego lub innego z wymienionych w ogólnym planie zagadnień. Wszystko zaś dąży do podniesienia w znacznym stopniu skuteczności planowania prac naukowo-badawczych z zakresu higieny żywienia.

Doc. B. Ł. Gordin. O podstawach do projektowania pomieszczeń dla żywienia zbiorowego. Gigiena i Sanitaria. Nr 1. 1950 r.

Autor wypowiada szereg cennych uwag na temat projektowania pomieszczeń w zakładach żywienia zbiorowego i rozpatruje to zagadnienie z punktu widzenia higieny produkcji.

Przy projektowaniu przedsiębiorstw żywienia zbiorowego zwykle bierzemy pod uwagę kolejność procesów kulinarnej obróbki produktów spożywczych, unikając krzyżowania się czynności przy obróbce produktów surowych z obróbką potraw gotowych do spożycia itp.

Obserwując rozplanowanie pomieszczeń dla małych przedsiębiorstw, można zauważyć, że grupa przemysłowych pomieszczeń (dla obróbki produktów i przygotowania posiłków) mających przelotowość do 100 miejsc, składa się z kuchni, oddziału mięsno-rybnego i jarzynowego. W jadalniach o liczbie miejsc siedzących od 100 do 250 do zestawu przemysłowych pomieszczeń zalicza się jeszcze oddział oziębiany.

Co więc praktycznie zachodzi w drobnych przedsiębiorstwach?

W ogólnym oddziale odbywa się sortowanie, obmywanie, oczyszczanie i krajanie warzyw. Ziemiaki płucze się i obiera ze skórki, miejsc zgnitych i oczek, kapustę obiera się z liści zmarzniętych, zabrudzonych, zgnitych itp. Te czynności muszą być naturalnie związane z nagromadzeniem w oddziale brudnej wody i odpadków, ręce i odzież robocza personelu jest mocno zabrudzona. W wypadku gdy zakład rozporządza jednym warzywnym oddziałem, w oddziale tym również odbywają się czynności „czyste“, tj. krajanie ziemniaków, marchwi, buraków, szatkowanie kapusty. W razie braku oziębianego oddziału w jadalniach o liczbie miejsc siedzących do 100, pracownicy kuchenni uważają, że w oddziale warzywnym winny odbywać się wszystkie czynności, związane z obróbką jarzyn. Tu więc także przynosi się z kuchni ugotowane jarzyny, aby je pokrajać i przygotować sałatki. Surowki z reguły przygotowuje się w oddziale jarzynowym. W ten sposób czynności, związane z początkową obróbką warzyw, stykają się z czynnościami „czystymi“, związanymi z ich kolejną obróbką.

W oddziale mięsno-rybnym odbywają się wszystkie rodzaje czynności przygotowawczych przy mięsie

i rybach. Do tych czynności należą: odmrażanie ryb otrzymanych w stanie mrożonym, obmywanie ze śluzu i brudu świeżych ryb, moczenie solonych ryb, oczyszczanie z łuski, wycinanie płetw, patroszenie, usuwanie kości, płukanie. Wszystkie te czynności odnoszą się do obróbki przygotowawczej. W tym również oddziale odbywa się obróbka ptactwa. Tutaj się je oskubuje, opala, patroszy, płucze i obrabia. Dostarczane przez oddział podroby poddane są skomplikowanej obróbce, szczególnie żołądki, nogi, ogony.

Dalej w tym samym pomieszczeniu następują procesy „czyste“: preraźbywanie dużych sztuk ryb, porcjowanie kawałków, zdejmowanie filetów z kości, zdejmowanie skóry, rozdrabnianie filetów do dalszego przepuszczenia przez maszynkę do mięsa itp.

W razie istnienia jednego oddziału mięsnego, konieczne jest stykanie się nagromadzonych odpadków i półwyrobów, stłoczenie przygotowawczych i kolejnych „czystych“ czynności na jednym i tym samym miejscu, korzystanie z jednych i tych samych sprzętów i narzędzi pracy do czyszczenia, patroszenia, krajania ryb, panierowania itd.

W ten sposób w oddziale jarzynowym i mięsno-rybnym stwarza się złe warunki higieniczne dla surowca i półwyrobów, a w niektórych wypadkach i gotowych wyrobów. Dla osiągnięcia wyższego poziomu sanitarnego placówek żywienia zbiorowego, niezbędne jest projektowanie pomieszczeń na podstawie etapów technicznej obróbki, a nie według grup produktów spożywczych. Najbardziej pożądanym projektem winien przewidzieć oddział przygotowawczej obróbki surowca, oddział następnej w kolejności obróbki surowca, oddział oziębienny i kuchnie.

W oddziale przygotowawczej obróbki będzie się odbywać cała wstępna obróbka surowca: obmywanie, oczyszczanie, obieranie, skrobienie jarzyn, oczyszczanie z łuski i patroszenie ryb, skubanie, opalenie i patroszenie ptactwa, przygotowywanie podrobów itp.

W tych warunkach z oddziału przygotowawczej obróbki, surowe produkty przechodzą do następnego oddziału już oczyszczone, umyte, uwolnione od zanieczyszczeń w ręce innych ludzi. To usuwa styczność produktów surowych i półwyrobów.

W oddziale kolejnej obróbki będą się odbywały „czyste“ operacje z produktami już oczyszczonymi: krajanie i tarcie jarzyn, rozdrabnianie mięsa i ryb na farsze, kształtowanie, panierowanie itp. W oddziałach tych konieczne należy przewidzieć oddzielne stoły do jarzyn, ryb i mięsa. W przedsiębiorstwach o większej przepływności powinny być oddzielne pomieszczenia dla pierwszej obróbki warzyw, osobne dla produktów zwierzęcych. Obróbka ugotowanych, upieczonych wyrobów, jak: krajanie ugotowanych jarzyn na sałatki, krajanie i mielenie ugotowanego mięsa,

przygotowywanie paszтетów, przecieranie ugotowanych ziemniaków lub jarzyn może się odbywać w trzecim oddziale lub garmażerni, a jeżeli to nie jest możliwe — w samej kuchni.

W razie uwzględnienia garmażerni, tam winna być urządzona oziębialnia (chłodnia szafowa). Jeżeli nie ma garmażerni, to chłodnię szafową należy zainstalować w oddziale wytwarzającym półwyroby.

Szczególnie niepomyślne skutki mogłoby mieć rozplanowanie pomieszczeń gospodarskich bez oddziałów do wstępnej obróbki, gdzie cała praca placówki ogniskuje się w jednej kuchni — w żywieniu zbiorowym dzieci.

W zakładach dziecięcych, żłobkach, przedszkolach, szkołach itp., ze szczególną starannością należy obmyśleć wzorowe urządzenie i rozplanowanie pomieszczeń gospodarskich, ze względu na ochronę zdrowia, jaka się od społeczeństwa należy nie dość jeszcze odpornemu organizmowi niemowlęcia i dziecka. Bez względu na ilość żywionych dzieci, zakłady te muszą rozporządzać oprócz kuchni, magazynem, pomieszczeniem na brudną obróbkę i zmywalnią. Drobne zakłady powinny łączyć się w jedną centralną pracownię, należycie pod względem sanitarnym rozbudowaną.

Na podstawie wszystkich przedstawionych dowodzeń należy przemysleć następujące wnioski:

1. Projektować pomieszczenia produkcyjne w przedsiębiorstwach żywienia zbiorowego, biorąc za podstawę podział pomieszczeń według etapów technologicznej obróbki produktów.
2. Przy projektowaniu produkcyjnych pomieszczeń dla przedsiębiorstw żywienia zbiorowego, należy wymagać jako minimum: urządzenia oddziału dla przygotowawczej obróbki surowych produktów, oddziału dla kolejnej obróbki czyli oddziału półwyrobów i oddziału dla obróbki ostatecznej czyli kuchni.
3. Projektować gospodarce pomieszczenia w zakładach dla dzieci, przewidując w nich oprócz kuchni, pomieszczenia dla przygotowawczej obróbki surowych produktów, dla półwyrobów, magazynu i zmywalni.

Prof. M. J. Sztajerman. *Tonnelsklady. Piszczepromizdat, Moskwa 1946 r.*

Autor, znany badacz radziecki w dziedzinie budownictwa przemysłu żywnościowego, zwraca uwagę w omawianej broszurze na możliwości wykorzystania tuneli podziemnych naturalnych, względnie sztucznych, dla celów składowych przemysłu żywnościowego. Podkreśla, że rozwój żywienia zbiorowego wymaga odpowiedniego uprzemysłowienia produkcji żywnościowej, a jednocześnie z tym wzrastają zapotrzebowania na składnice i przechowanie najrozmaitszych produktów. Wobec dużych kosztów budowy nowoczesnych urzą-

dzeń składowych, autor proponuje wykorzystywanie bardzo tanich tuneli podziemnych, urządzonych w miękkich warstwach ziemi. W broszurze swej omawia autor stronę techniczną tych budowli, zwracając szczególnie uwagę na możliwość wykonania tuneli bez specjalnych umocnień. Podaje również i przeciwskazania do wykonania podobnych budowli oraz rozmieszczenia ich w razie wykorzystania dla dużych przedsiębiorstw żywnościowych.

Zagadnienie poruszane w powyższej broszurze jest bardzo ciekawe, otwiera duże możliwości wykorzystania tanich składow żywnościowych i dlatego zasługuje w zupełności na zapoznanie się z nią żywnościowców. (M.G.).

Prof. M. Ja. Sztajerman. *Osnowy stroitel'nawo dieła w pischzewoj promyslennosti. (Zasady budownictwa w przemyśle żywnościowym). Piszczepromizdat, Moskwa 1949.*

Autor wychodzi z założenia, że budynki przeznaczone do różnych specjalnych celów, a między innymi do celów przemysłu żywnościowego, nie mogą być pozostawione wyłącznie architektom, jeśli chodzi o ich projektowanie, sposób budowania i uwzględnienie potrzeb danego przemysłu, lecz w projektach winien wziąć udział również specjalista danej gałęzi przemysłu, w szczególności przemysłu żywnościowego. Konieczność tę uzasadnia autor potrzebami specjalnymi, jak np. chłodnictwa, jego różnorodnych form i zasad itp. na ogół mało znanych inżynierom budowniczym. Podręcznik przeto przeznaczony jest dla specjalistów żywnościowców, celem zapoznania ich z zasadami budownictwa wszelkiego rodzaju chłodni, planowaniem i projektowaniem przedsiębiorstwa żywnościowego. Zgodnie z tymi założeniami, autor omawia w krótkości tylko zagadnienie elementów konstrukcji budynków oraz materiałów budowlanych, dużo uwagi poświęca natomiast zagadnieniom termoizolacji i hydroizolacji wszelkiego rodzaju chłodni, rodzajom materiałów służących do tych potrzeb, projektowaniu i wykonaniu robót izolacyjnych. Nie mniej dużo miejsca poświęca autor sprawie projektów zakładów przemysłu żywnościowego, omawiając różne kwestie od wyboru miejsca począwszy, na przykładowych planach zakładów żywnościowo - przemysłowych kończąc.

Książkę czyta się lekko, pozbawiona jest bowiem ona licznych elementów obliczeniowych itp. z którymi wiąże się znajomość inżynierii budowlanej, a której nie posiada zwykle żywnościowiec. Natomiast wiadomości konieczne dla żywnościowca podane są barwnie i jasno, dając mu możność zapoznania się z dziedziną tak ważną w życiu praktycznym. Byłoby bardzo pożądanym, aby z książką tą zapoznało się jak najwięcej specjalistów przemysłu żywnościowego.

Prof. F. W. Cerewitinow. *Chimia i towarowiedzenie świeżych płodów i*

owoszelej. (Chemia i towaroznawstwo świeżych owoców i jarzyn) t. I i II. Gostorgizdat, Moskwa 1949.

Literatura żywnościowa radziecka obfituje w bardzo cenne dzieła z rozmaitych dziedzin żywienia zbiorowego, towaroznawstwa żywnościowego oraz przemysłu żywnościowego. Jednym z takich dzieł jest omawiany dwutomowy podręcznik zasłużonego badacza radzieckiego Cerewitinowa. Jest to już trzecie kolejne wydanie. W książce tej znajdujemy niezwykle przejrzyste ujęte zagadnienia chemii owoców i jarzyn, niezbędne dla każdego, kto pracuje w dziedzinie żywienia społecznego, jako też zagadnienia towaroznawstwa, potrzebne dla podniesienia produkcji i handlu owocami i jarzynami.

W kolejnych rozdziałach tomu pierwszego omawia autor rolę owoców i jarzyn w żywieniu człowieka, klasyfikację i budowę wspomnianych produktów żywnościowych i ich skład chemiczny. Omówieniu składu chemicznego poświęca autor dużo miejsca, dzieląc te zagadnienia na rozdziały o zawartości wody, cukrów prostych, wielocukrów, ciał pektynowych, kwasów organicznych, substancji garbnikowych, glukozydów, ciał azotowych, olejków eterycznych, witamin oraz soli mineralnych.

Osobno omówiony został skład chemiczny skórek i nasion oraz właściwości fizyczne owoców i jarzyn — jak ciężar właściwy, twardość, termopojemność i kaloryczność.

W dalszych rozdziałach poświęca autor dużo uwagi dojrzewaniu owoców i procesom zachodzącym w owocach i jarzynach podczas przechowywania, zamrażaniu owoców oraz zjawiskom fytopatologicznym, utrudniającym przechowywanie, a także czynnikiem sprzyjającym przechowywaniu. Całość treści tomu pierwszego uzupełniają rozdziały o zbiorze, sortowaniu, pakowaniu i transportowaniu owoców i jarzyn.

Tom drugi poświęcony jest danym, dotyczącym poszczególnych owoców i jarzyn. Omawia w nich autor gatunki, skład chemiczny, cechy towaroznawcze, porównanie gatunków i odmian między sobą. W ten sposób omówione są owoce nasienne, pestkowe, jagody, orzechy oraz owoce południowe, jarzyny liściaste, korzeniowe oraz zioła i przyprawy kuchenne.

Materiały zebrane w omawianym dziele są nie tylko zestawieniem źródeł piśmienniczych, lecz także w dużej mierze oparte na badaniach własnych autora i jego uczniów.

Praca zaopatrzona jest w skródwidze rzeczowe do każdego tomu, ilustrowane dużą ilością rysunków i tablic kolorowych, wydana w ładnej szacie graficznej. Ze względu na aktualne sprawy popularyzacji spożycia owoców i jarzyn w żywieniu zbiorowym — książka ta powinna stać się dostępną dla każdego żywnościowca. Pożądane byłoby, aby odpowiednio placówki wydawnicze

zajął się przetłumaczeniem i wydaniem tego dzieła w języku polskim.

Przedłużenie okresu przechowania mięsa ochłodzonego.

Prof. D. Christodulo z Moskiewskiego Instytutu Chemiczno-Technologicznego przemysłu mięsnego, zamieścił w czasopiśmie „Miasnaja Industrija” obszerny artykuł na wyżej wym. temat. Artykuł ten niewątpliwie zainteresuje również wielu z naszych czytelników, ze względu na aktualność tego zagadnienia u nas, wobec znacznego wzrostu produkcji mięsa.

Prof. Christodulo zwraca uwagę na fakt, że mięso ochłodzone pod względem smaku znacznie przewyższa mięso mrożone, a jego obróbka kalkuluje się prawie trzy razy taniej niż obróbka mięsa mrożonego. Pomimo tych zalet, produkcja mięsa ochłodzonego jest w Związku Radzieckim stosunkowo nieznaczna, ogranicza się ona bowiem do dostaw dla konsumpcji miejskiej. Tłumaczy się to trudnościami zapewnienia odpowiedniej temperatury podczas transportu mięsa, które jak wiadomo, jest wrażliwe na wahania temperatur i na wilgoć, i pod wpływem tych czynników w ciągu 10 do 12 dni, przy temperaturze powyżej zera, powierzchnia mięsa staje się ciemna, oślizgła i pojawia się na niej pląśń. Tymczasem, zdaniem prof. Christodulo, ochłodzone mięso, utrzymywane w ciągu 10 — 12 dni w temperaturze od + 4°C do + 5°C osiąga właśnie swój szczytowy punkt dojrzewania i pod względem wartości odżywczej i smaku staje się produktem znacznie cenniejszym niż mięso zmrożone lub świeżo ochłodzone.

Ten szczytowy punkt dojrzewania mięsa, jak wynika z licznie przeprowadzonych doświadczeń, osiąga się:

przy temperaturze od + 3°C do	
” ” ” + 7°C	
” ” ” + 10°C	
” ” ” + 13°C	
” ” ” + 15°C	
+ 4°C w ciągu 12—14 dni	10
” ” ”	6
” ” ”	3
” ” ”	2

W ten sposób rozszerzeniu produkcji mięsa ochłodzonego w warunkach radzieckich stoi przede wszystkim na przeszkodzie stosunkowo krótki okres jego przechowania, wynoszący od 10 do 15 dni oraz szybkie pogorszenie jakości towarowej na skutek oślizgłości i pleśnienia. Gdyby natomiast te ujemne cechy dało się usunąć, to byłoby niewątpliwie korzystne produkować mięso ochłodzone nie tylko dla miejscowych potrzeb konsumcyjnych, ale i dla przewozu na duże odległości do innych ośrodków konsumcyjnych. Jest to ważne tym bardziej, że mięso takie można przewozić w wagonach - chłodniach bez względu na porę roku, podczas gdy mięso mrożone można przewozić tylko w okresie chłodów.

Zdaniem prof. Christodulo dla przygotowania mięsa ochłodzonego (wołowego) należy wybierać połówki sztuk wagi od 150 do 200 kg. Ochładzanie należy przeprowadzać w komorach chłodzących z dobrą cykulacją powietrza, przy temperaturze od — 4 do — 5°C. Po ochłodzeniu przenosi się niezwłocznie mięso do komory przechowania o temperaturze — 2°C, gdzie dzieli się go na ćwiartki, z których każdą owija się szczelnie dla zabezpieczenia od wilgoci i pleśni. Można poza tym zabezpieczyć mięso dodatkowo środkami chemicznymi, jak chloramin, neopantocid, ammargin itp.

Na podstawie licznych prób, przeprowadzonych w różnych warunkach, stwierdzono, że przez kombinowanie ochładzania ze stosowaniem odpowiednich środków chemicznych, można przedłużyć okres przechowania mięsa w temperaturze od 0 do — 4°C z piętnastu dni do dwudziestu pięciu, a nawet trzydziestu dni, przy czym zarówno wygląd zewnętrzny mięsa jak i smak potraw z niego przyrządzonych w niczym nie różnią się od tych, jakie się spotyka w normalnych warunkach przy mięsie ochłodzonym w sposób zwykły.

Na podstawie tych prób prof. Christodulo daje szereg zaleceń, dotyczących zabezpieczenia od zepsucia mięsa surowego lub gotowanego oraz różnego rodzaju wyrobów z mięsa. Przede wszystkim należy zabezpieczyć produkt sposobem chemicznym w celu wytworzenia na nim ochronnej warstwy białkowej, po czym, pakuje się go w sposób zabezpieczający przed wilgocią, a otrzymaną w ten sposób paczkę owijają się sznurem. Paczkę zanurza się na kilka minut we wrzącej wodzie lub roztopionej parafinie, bądź też poddaje się ją działaniu wysokiej temperatury powietrza od 80 do 90°C.

Nieznaczne pleśnienie może zdaniem autora, wystąpić tylko w temperaturach od + 4 do + 5°C, ale w miarę podnoszenia się temperatury mięso sznie i pod powierzchnią opakowania pojawia się na mięsie mocna warstwa ochronna, z której wszelkie ewentualne ślady pleśni można łatwo usunąć suchym pędzlem lub szcztotką.

Oczywiście, ten sposób zabezpieczenia produktów mięsnych podczas transportu, odnosi się do stosunkowo niewielkich przesyłek wędlin lub wyrobów mięsnych, które można łatwo opakować celofanem, papierem pergaminowym itp., natomiast w odniesieniu do dużych przesyłek mięsa surowego, wystarczy zabezpieczenie przy pomocy środka chemicznego oraz obniżenia temperatury do — 1,5 do — 2,5°C, co nie powinno w normalnych warunkach napotkać na większe przeszkody, pozwoli natomiast znacznie przedłużyć okres ochłodzenia mięsa z zachowaniem wszystkich jego zalet towarowych oraz smaku i wartości odżywczej.

GŁOSY CZYTELNIKÓW

MARIA STRASBURGER

Czy racjonalizacja żywienia jest zbędna?

Godzimy się wszyscy na to, że żywienie mas pracowniczych w Polsce należy podnieść i zreformować. Jest to zdanie zarówno fachowców-żywniowców jak i szerokiej publiczności, korzystającej ze stołówek w coraz szerszym zakresie. Jakiej reformy chciałaby owa szeroka publiczność?

1. aby obiady stołówkowe były smaczniejsze,
2. aby obiady stołówkowe były jak najbardziej urozmaicone,
3. aby w obiadach tych jak najszerzej uwzględnione było mięso.

My, fachowcy żywniowcy, godzimy się całkowicie na dwa pierwsze punkty, zaś co do trzeciego mamy pewne zastrzeżenia. Nasze wymagania i zamierzenia są o wiele ambitniejsze. My pragniemy żywienie zbiorowe postawić tak, aby nie tylko zadowolić publiczność, lecz przez racjonalizację obecnych zwyczajów żywieniowych wzmocnić siły biologiczne i zdolność produkcyjną narodu. Do tego celu zmierzamy poprzez żywienie zbiorowe. Racjonalizowanie żywienia w gospodarstwach rodzinnych jest wprawdzie konieczne, ale bardzo powolne, ponieważ musi przebudować głęboko zakorzenione zwyczaje, ba! nawet przesady. Dlatego szybsze wyniki może dać reforma żywienia zbiorowego. Jakimiż to drogami dążyć będziemy do podniesienia poziomu żywienia społeczeństwa polskiego? Po rozpatrzeniu naszych zwyczajów żywieniowych możemy ustalić następujące wytyczne:

1. Podnieść wartość odżywczą pierwszych śniadań, co sprawi, że pracownicy będą przystępowali do codziennej swej pracy z większym zasobem sił, dzięki czemu praca będzie wydajniejsza a ustrój pracownika zabezpieczony będzie przed wyczerpywaniem się;
2. Zwiększyć spożycie białka pełnowartościowego przez zwiększenie konsumpcji nabiału;
3. zwiększyć spożycie witamin i składników mineralnych przez zwiększenie konsumpcji warzyw i owoców;
4. ograniczyć spożycie pokarmów węglowodanowych, zwłaszcza chleba, co jest konieczną konsekwencją udziału nabiału, warzyw i woców w naszym pożywieniu, gdyż zarówno nasze możliwości konsumpcyjne jak i finansowe są ograniczone i nie można zwiększać spożycia jednych produktów bez jednoczesnego zmniejszenia ilości innych.

Po tej linii wytycznej idą dążenia wszystkich specjalistów, zajmujących się zagadnieniami żywienia, po tej linii idzie też artykuł inż. Marii Plewniak, zamieszczony w Nr 1 naszego pisma w rb.

Artykuł ten spotkał się z ostrą krytyką ob. Ludwika Szczepańskiego który zabrał głos nie w imieniu żywniowców, lecz w imieniu konsumentów. Podsumujmy, czego domaga się ob. Szczepański.

1. Podawania w stołówkach chleba do posiłków;
2. zaniechania propagandy warzyw w ogólności, zaś surówek w szczególności;
3. przesunięcie punktu ciężkości dziennego wyżywienia na posiłki wieczorne, a więc na posiłki domowe;
4. zaniechania wzmocnionego pierwszego śniadania, zwłaszcza zaś zacierki z razowej mąki.

Jeden rzut oka na te dwa zestawienia wytycznych żywienia wystarcza, aby się przekonać, że ob. Szczepański proklamuje pozostanie przy dawnych zasadach i że z postulatów racjonalizacji żywienia nie wiele się ostanie, skoro odpowiednia ilość warzyw nie będzie uwzględniona, ilość produktów mącznych nie będzie ograniczona, pierwsze śniadania nadal nie będą zaspokajały potrzeb ludzi pracujących, zaś punkt ciężkości dziennego wyżywienia będzie przesunięty na posiłek wieczorny w domu, wymykający się całkowicie spod kontroli i kierunku specjalistów.

Po przeczytaniu bardzo zresztą zajmującego artykułu ob. Szczepańskiego, każdemu musi nasunąć się pytanie, na czym wobec tego będzie polegała racjonalizacja żywienia w Polsce? Czyżby u nas te sprawy przedstawiały się aż tak doskonale, że nic w nich poprawić ani racjonalizować nie trzeba?

Argument autora, że w Paryżu daje się chleb a discretion i że na zachodzie wieczerza jest głównym posiłkiem, nie wytrzymują krytyki, bo właśnie na zachodzie żywniowcy mają dużo do poprawienia i doskonalenia w zwyczajach żywieniowych. Nikt też nie wymaga, aby polscy pracownicy wzorowali się na angielskich burżujach, których ranne śniadanie składa się z ryb, ham and eggs, dżemu itp. Nie widzimy jednak żadnej przeszkody, która uniemożliwiłaby nam spożycie rano owsianki lub zacierki na mleku (niekoniecznie z mąki razowej — oczywiście). Rzecz w tym, że trzeba przełamać zakorzenione, a wadliwe zwyczaje i... że ten pracownik musi mieć w swym domu kogoś, kto dba o jego zdrowie i potrzeby i nie

pożąda tej odrobiny trudu, dla przyrządzenia zacierki lub lanego ciasta na mleku. Przyznając więc we wszystkich punktach zasadniczych słuszność inż. Marii Plewniak, musimy stwierdzić, że są one zgodne z zasadami racjonalnego żywienia i stanowią te postulaty, do realizacji których dążyć musimy, choć oczywiście wymaga to pokonania pewnych trudności. Lecz cóż można osiągnąć bez walki! Nie więc dziwnego, że artykuł tej autorki jest pod tym względem „typowy“. Oczywiście, nie będziemy się upierać przy szczegółach. Możemy przyznać ob. Szczepańskiemu, że do niektórych posiłków podawanie chleba jest dopuszczalne, a nawet poniekąd wskazane, że zacierka z mąki razowej jest przez większość osób nie lubiana i nie należy przy niej obstawać, że kompot z suszu moczony w winie będzie smaczniej-

szy (aczkolwiek wyjątkowo tylko będziemy mogli pozwolić sobie na taki „luksus“), że wreszcie surówki muszą być starannie przyrządzone, do czego zresztą będziemy usilnie dążyli przez odpowiednie szkolenie personelu.

Wreszcie pragniemy uspokoić ob. Szczepańskiego, że inż. Maria Plewniak jest doświadczonym wieloletnim praktykiem i jej zalecenia są na pewno wypróbowane i wykonalne.

Artykuł ob. Szczepańskiego umieściliśmy w naszym piśmie z wielkim zadowoleniem, jako tak bardzo pożądany głos z terenu. Może będzie on pierwszym w długim szeregu artykułów dyskusyjnych, w których we wzajemnej wymianie zdań niejedno się wyjaśni i uzgodni. Będzie to może pierwszy krok do płodnej krytyki i samokrytyki.

ADAM STRAMKA

Kierownik Gospody WSS

Czy nie za dużo krytyki w prasie?

Codziennie spotykamy się w pismach z krytyką gospód spółdzielczych. Konsumenci skarżą się na niesmaczne jedzenie, zbyt wolną obsługę i — najczęściej — na nieuprzejme traktowanie. Dziennikarze piszą na ten temat obszerniejsze notatki i artykuły, nie wnikając jednak zwykle w powody tych braków, błędów i niedociągnięć.

Krytykować i wyszukiwać nie jest trudno, ale przede wszystkim trzeba zainteresować się warunkami pracy danej gospody. Często są narzekania na zbyt wolną obsługę, ale nie myśli się o tym, że gospoda mogąca normalnie wydawać np. 100 obiadów, wydaje 400 — 500, że w gospodzie tej jest zaledwie 35 — 50 kompletów sztućców, że często brak szklanek, kufli itp.

Oczywiście, konsumenta przeważnie te sprawy nie obchodzą. On chce otrzymać smaczny,

pełnowartościowy posiłek i słusznie uważa, że obsługa powinna być sprawna i grzeczna. Trzeba jednak wziąć pod uwagę, że często pomimo naprawdę dużych wysiłków gospody nie mogą usprawnić wszystkich dziedzin swej działalności, że nie zawsze mogą pracować tak, jakby chciały, jak pracować powinny. Trzeba też pamiętać, że cztery godziny wydawania posiłków podstawowych w naszych gospodach — to praca naprawdę ciężka i wyczerpująca.

Prasa powinna więc mieć choć trochę zrozumienia dla kierownictwa i personelu zakładów żywienia zbiorowego, którzy przeważnie ciężko pracują i starają się, aby konsument był jak najlepiej obsłużony. Pragnęli byśmy też, aby dziennikarz przed napisaniem krytycznego artykułu o powolnej obsłudze — odwiedził kuchnię w porze wydawania posiłków.

OD ADMINISTRACJI

W związku z powiększeniem objętości czas. „Żywienie Zbiorowe“ z 16 stron do 32 stron, cena za 1 egz. wynosić będzie od dnia 1 lipca

1950 r. — 100.— zł, cena prenumeraty kwartalnej 300.— zł, półrocznej 600.— zł, rocznej 1.200.— zł.

REDAGUJE KOLEGIUM. Adres redakcji: Ministerstwo Handlu Wewnętrznego, Polski Komitet Żywnościowy, Warszawa, ul. Lwowska 17 (V piętro)

WYDAWCA: POLSKIE WYDAWNICTWA GOSPODARCZE, Przedsiębiorstwo Państwowe Wyodrębnione, Warszawa ul. Foksal 15. tel. 7-39-45.

Prenumerata roczna wynosi zł 720.— półroczna zł 360.—

CENA NUMERU POJEDYNCZEGO ZŁ 60.— EGZ. PODWOJNY ZŁ 120.—

Prenumerata i kolportaż: PPK „Ruch“, Warszawa, ul. Srebrna Nr 12, tel. 87-180. Konto PKO I-14.667.

Skład oddano do druku 25.V.50. Druk ukończono 31.VI.50. Nakład 2.500 egz. Pap. druk. sat. V kl. gr. 70. Zam. 2061. B-114613,

Druk PWZG Warszawa, Tamka 3.

BIBLIOTEKA
UNIwersytecka
Gdańsk

01210

Cena egzemplarza 60 zł.