

Żywnienie dzieci

Rozkład posiłków w przedszkolu:

- 8.30 - 9.00 - Śniadanie
- 12.00 - 12.30 - Obiad
- 14.15 - 14.30 - Podwieczorek

Przez cały czas pobytu w przedszkolu dzieci mają dostęp do wody

Nowe zalecenia dotyczące żywienia dzieci

(Żywnienia dzieci w przedszkolach dotyczy § 2 oraz § 3, 4 i 5)

ROZPORZĄDZENIE MINISTRA ZDROWIA

z dnia 26 lipca 2016 r.

w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty

oraz wymagań, jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach

Na podstawie art. 52c ust. 6 ustawy z dnia 25 sierpnia 2006 r. o bezpieczeństwie żywności i żywienia (Dz. U. z 2015 r. poz. 594 i 1893 oraz z 2016 r. poz. 65) zarządza się, co następuje:

§ 1. 1. Określa się grupy środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty:

- 1) pieczywo, z wyłączeniem pieczywa produkowanego z ciasta głęboko mrożonego;
- 2) pieczywo półcukiernicze i cukiernicze, z wyłączeniem pieczywa produkowanego z ciasta głęboko mrożonego;
- 3) kanapki;
- 4) sałatki i surówki;
- 5) mleko;

- 6) napoje zastępujące mleko, takie jak napój: sojowy, ryżowy, owsiany, kukurydziany, gryczany, orzechowy, jaglany, kokosowy lub migdałowy;
- 7) produkty mleczne, takie jak: jogurt, kefir, maślanka, mleko zsiadłe, mleko acidofilne, mleko smakowe, serwatka, ser twarogowy, serek homogenizowany lub produkty zastępujące produkty mleczne na bazie soi, ryżu, owsa, orzechów lub migdałów;
- 8) zbożowe produkty śniadaniowe oraz inne produkty zbożowe;
- 9) warzywa;
- 10) owoce;
- 11) suszone warzywa i owoce, orzechy oraz nasiona bez dodatku cukrów, substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu Parlamentu Europejskiego i Rady (WE) nr 1333/2008 z dnia 16 grudnia 2008 r. w sprawie dodatków do żywności (Dz. Urz. UE L 354 z 31.12.2008, str. 16, z późn. zm.2)), zwanym dalej „rozporządzeniem (WE) nr 1333/2008”, oraz bez dodatku soli;
- 12) soki owocowe, warzywne, owocowo-warzywne;
- 13) przeciery, musy owocowe, warzywne oraz owocowo-warzywne bez dodatku cukrów i soli;
- 14) koktajle owocowe, warzywne oraz owocowo-warzywne na bazie mleka, napojów zastępujących mleko, o których mowa w pkt 6, produktów mlecznych lub produktów zastępujących produkty mleczne, o których mowa w pkt 7, bez dodatku cukrów i substancji słodzących, o których mowa w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008;
- 15) naturalna woda mineralna nisko- lub średniozmineralizowana, woda źródłana i woda stołowa;
- 16) napoje przygotowywane na miejscu, które nie mogą zawierać więcej niż 10 g cukrów w 250 ml produktu gotowego do spożycia;
- 17) napoje bez dodatku cukrów i substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008;
- 18) bezcukrowe gumy do żucia;
- 19) czekolada gorzka o zawartości minimum 70% miazgi kakaowej;
- 20) inne.

2. W jednostkach systemu oświaty mogą być sprzedawane dzieciom i młodzieży grupy

środków spożywczych, o których mowa w ust. 1 pkt 2, 6–8 i pkt 20, pod warunkiem że nie zawierają więcej niż:

- 1) 15 g cukru w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia, a w przypadku produktów mlecznych, o których mowa w ust. 1 pkt 7, nie więcej niż 13,5 g cukru w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia;
- 2) 10 g tłuszczu w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia;
- 3) 0,4 g sodu/ 1 g soli w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia, a w przypadku pieczywa półcukierniczego i cukierniczego nie więcej niż 0,45 g sodu/ 1,2 g soli w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia.

§ 2. 1. Środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w jednostkach systemu oświaty muszą spełniać odpowiednie wymagania dla danej grupy wiekowej, wynikające z aktualnych norm żywienia dla populacji polskiej.

2. Środki spożywcze, o których mowa w ust. 1, dobiera się w taki sposób, aby:

- 1) na całodzienną żywność składały się środki spożywcze pochodzące z różnych grup środków spożywczych;
- 2) posiłki (śniadanie, obiad, kolacja) zawierały produkty z następujących grup środków spożywczych: produkty zbożowe lub ziemniaki, warzywa lub owoce, mleko lub produkty mleczne, mięso, ryby, jaja, orzechy, nasiona roślin strączkowych i inne nasiona oraz tłuszcze;
- 3) zupy, sosy oraz potrawy sporządzane były z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników;
- 4) od poniedziałku do piątku były podawane nie więcej niż dwie porcje potrawy smażonej, przy czym do smażenia jest używany olej roślinny rafinowany o zawartości kwasów jednonienasyconych powyżej 50% i zawartości kwasów wielonienasyconych poniżej 40%;
- 5) napoje przygotowywane na miejscu zawierały nie więcej niż 10 g cukrów w 250 ml produktu gotowego do spożycia;
- 6) każdego dnia były podawane:
 - a) co najmniej dwie porcje mleka lub produktów mlecznych,
 - b) co najmniej jedna porcja z grupy mięso, jaja, orzechy, nasiona roślin strączkowych,
 - c) warzywa lub owoce w każdym posiłku,

- d) co najmniej jedna porcja produktów zbożowych w śniadaniu, obiedzie oraz kolacji;
- 7) w żywieniu całodziennym było podawane przynajmniej pięć porcji warzyw lub owoców;
- 8) co najmniej raz w tygodniu była podawana porcja ryby.

§ 3. Do dnia 31 grudnia 2016 r. w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w jednostkach systemu oświaty mogą być stosowane grupy środków spożywczych oraz wymagania, jakie muszą spełniać środki spożywcze określone w przepisach, o których mowa w § 4.

§ 4. Traci moc rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 26 sierpnia 2015 r. w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach (Dz. U. poz. 1256).

§ 5. Rozporządzenie wchodzi w życie z dniem 1 września 2016 r.

Minister Zdrowia: *K. Radziwiłł*

ALERGENY w posiłkach w przedszkolu

Rozporządzenie Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi z dnia 10 lipca 2007 r. w sprawie znakowania środków spożywczych (Dz. U. Nr 137, poz. 966 z późn. zm.) wymaga, aby każdy z alergennych składników wymienionych na liście alergenów był deklarowany na opakowaniu produktu. Lista ta obejmuje 14 następujących produktów: **mleko krowie, jaja, ryby, skorupiaki, zboża zawierające gluten (pszenica, owies, jęczmień, żyto), orzechy drzewne (laskowe, włoskie, nerkowca, makadamia, pekan, pistacjowe, brazylijskie, migdały), orzeszki ziemne, soja, seler, sezam, gorczyca, łubin, mięczaki oraz dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniu przynajmniej 10 mg/kg lub 10 mg/l.**

Podstawa prawna: rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności. Dodatkowo w/w rozporządzenie wymaga aby nazwa substancji lub produktu powodującego alergię lub reakcję nietolerancji była udostępniona konsumentowi w sposób wyraźny i trwały. Więcej informacji na temat alergenów w żywności znajdą Państwo poniżej, w artykule zatytuowanym: "Alergeny w żywności"

ZASADY ŻYWIENIA PRZEDSZKOLAKA

OBOWIĄZUJĄCE OD WRZEŚNIA 2015 DO WRZEŚNIA 2016

Wraz z wejściem w życie

ROZPORZĄDZENIA MINISTRA ZDROWIA z dnia 26 sierpnia 2015 r. w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach;

od 1 września 2015r. w placówkach oświatowych obowiązują ściśle zasady dotyczące żywienia dzieci i młodzieży.

SKRÓCONY WYKAZ WYMAGAŃ, JAKIE MUSZĄ SPEŁNIAĆ ŚRODKI SPOŻYWCZE STOSOWANE W RAMACH ŻYWIENIA ZBIOROWEGO DZIECI I MŁODZIEŻY W JEDNOSTKACH SYSTEMU OŚWIATY:

Środki spożywcze dobiera się w taki sposób, aby na całodzienne żywienie składały się środki spożywcze pochodzące z różnych grup środków spożywczych (produkty zbożowe lub ziemniaki, warzywa lub owoce, mleko lub produkty mleczne, mięso, ryby, jaja, orzechy, nasiona roślin strączkowych i inne nasiona oraz tłuszcze), przy czym:

produkty zbożowe lub ziemniaki (śniadaniowe zawierają nie więcej niż 15 g cukrów w 100 g produktu gotowego do spożycia); o niskiej zawartości sodu/soli; zawierające nie więcej niż 10 g tłuszczu w 100 g produktu gotowego do spożycia; jedną lub więcej porcji w śniadaniu, obiedzie oraz kolacji; trzy lub więcej różnych produktów w posiłkach obiadowych w tygodniu;

- warzywa i owoce surowe lub przetworzone, bez dodatku cukrów i substancji słodzących; w żywieniu całodzienne podaje się pięć porcji warzyw lub owoców, jedna porcja może być zastąpiona przez sok; dodatek warzyw lub owoców podaje się w każdym posiłku każdego dnia w żywieniu przedszkolnym; trzy lub więcej porcji surowych warzyw do obiadu w tygodniu; trzy lub więcej różnych warzyw oraz

owoców do obiadu w tygodniu; jedną lub więcej porcji owoców każdego dnia w posiłku obiadowym;

- mięso, ryby, jaja, orzechy, nasiona roślin strączkowych i inne nasiona bez dodatku cukrów i substancji słodzących, soli oraz tłuszczu; każdego dnia co najmniej jedną porcję z tej kategorii; porcję ryby co najmniej raz w tygodniu;
- tłuszcze spożywcze – oleje, masło, margaryny miękkie kubkowe niearomatyzowane; do smażenia jest używany olej roślinny rafinowany o zawartości kwasów jednonienasyconych powyżej 50% i zawartości kwasów wielonienasyconych poniżej 40%;
- mleko lub produkty mleczne zawierające nie więcej niż 10 g cukrów w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia; co najmniej dwie porcje mleka lub produktów mlecznych każdego dnia w żywieniu przedszkolnym i co najmniej trzy porcje w żywieniu całodziennym;
- inne napoje: woda – naturalna woda mineralna nisko- lub średniozmineralizowana, woda źródłana lub stołowa, soki owocowe, warzywne, owocowo-warzywne, koktajle owocowe, warzywne, owocowo-warzywne na bazie mleka, napojów zastępujących mleko, czyli napoju: sojowego, ryżowego, owsianego, kukurydzianego, gryczanego, orzechowego lub migdałowego, produktów mlecznych lub produktów zastępujących produkty mleczne;
- napoje przygotowane na miejscu bez dodatku cukrów i substancji słodzących;
- inne produkty:

a) sól – w procesie przygotowania posiłku jest stosowana sól o obniżonej zawartości sodu (sodowo-potasowa), przy czym w żywieniu zbiorowym należy uwzględnić, że dzienne spożycie soli powinno wynosić nie więcej niż 5 g,

b) zioła lub przyprawy świeże lub suszone bez dodatku soli,

c) zupy, sosy oraz potrawy sporządzane z naturalnych składników bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników,

d) zawierające nie więcej niż 10 g cukrów w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia,

e) zawierające nie więcej niż 10 g tłuszczu w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia

ZASTOSOWANO NASTĘPUJĄCE ZMIANY:

- cukier zastąpiono miodem,
- zmniejszono ilość soli, wprowadzając jednocześnie sól morską o ograniczonej ilości sodu oraz sól himalajską,
- dania smażone są tylko 2 raz w tygodniu,

Szczegółowe wymagania, jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane

w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w jednostkach systemu oświaty

Żywienia dzieci w przedszkolach dotyczy Załącznik nr 2

"ROZPORZĄDZENIE MINISTRA ZDROWIA

z dnia 26 sierpnia 2015 r.

w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach

Na podstawie art. 52c ust. 6 ustawy z dnia 25 sierpnia 2006 r. o bezpieczeństwie żywności i żywienia (Dz. U.

z 2015 r. poz. 594) zarządza się, co następuje:

§ 1.1. Grupy środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu

oświaty są określone w załączniku nr 1 do rozporządzenia.

2. Wymagania, jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży

w jednostkach systemu oświaty, są określone w załączniku nr 2 do rozporządzenia.

§ 2. Rozporządzenie wchodzi w życie z dniem 1 września 2015 r.

Minister Zdrowia: M. Zembala

Załącznik nr 1

**GRUPY ŚRODKÓW SPOŻYWCZYCH PRZEZNACZONYCH DO SPRZEDAŻY DZIECIOM I MŁODZIEŻY
W JEDNOSTKACH SYSTEMU OŚWIATY**

1. Kanapki:

1) na bazie pieczywa razowego lub pełnoziarnistego: żytniego, pszennego, mieszanego lub pieczywa bezglutenowego;

2) z przetworami mięsnymi zawierającymi co najmniej 70% mięsa i nie więcej niż 10 g tłuszczu w 100 g produktu gotowego

do spożycia lub przetworami z ryb zawierającymi co najmniej 60% mięsa ryb, skorupiaków lub mięczaków

w 100 g produktu gotowego do spożycia, lub jajami, lub serem, z wyłączeniem topionego, lub wyrobami z nasion roślin

strączkowych, orzechami, nasionami zgodnie z wymaganiami, o których mowa w ust. 9, olejem, tłuszczami

mlecznymi do smarowania, o których mowa w rozporządzeniu Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1308/2013

z dnia 17 grudnia 2013 r. ustanawiającym wspólną organizację rynków produktów rolnych oraz uchylającym rozporządzenia

Rady (EWG) nr 922/72, (EWG) nr 234/79, (WE) nr 1037/2001 i (WE) nr 1234/2007 (UE) nr 1308/2013

(Dz. Urz UE L 347 z 20.12.2013, str. 671, z późn. zm.), w tym masłem, ziołami lub przyprawami świeżymi lub suszonymi

bez dodatku soli;

3) z warzywami lub owocami, o których mowa w ust. 7–9;

4) bez soli oraz sosów, w tym majonezu, z wyłączeniem ketchupu, w przypadku którego zużyto nie mniej niż 120 g

pomidorów do przygotowania 100 g produktu gotowego do spożycia.

2. Sałatki i surówki w opakowaniach jednostkowych:

1) na bazie warzyw lub owoców, o których mowa w ust. 7 i 8;

2) z przetworami mięsnymi zawierającymi co najmniej 70% mięsa i nie więcej niż 10 g tłuszczu w 100 g produktu gotowego

do spożycia lub przetworami z ryb zawierającymi co najmniej 60% mięsa ryb, skorupiaków lub mięczaków

w 100 g produktu gotowego do spożycia, lub jajami, lub serem, z wyłączeniem topionego, lub produktami mlecznymi

zgodnymi z wymaganiami, o których mowa w ust. 5, lub produktami zbożowymi zgodnymi z wymaganiami,

o których mowa w ust. 6, wyrobami z nasion roślin strączkowych, suszonymi warzywami i owocami, lub orzechami

oraz nasionami zgodnymi z wymaganiami, o których mowa w ust. 9, olejem, ziołami lub przyprawami świeżymi lub

suszonymi bez dodatku soli.

3. Mleko bez dodatku cukrów i substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu Parlamentu Europejskiego

i Rady (WE) nr 1333/2008 z dnia 16 grudnia 2008 r. w sprawie dodatków do żywności (Dz. Urz.

UE L 354 z 31.12.2008,
str. 16, z późn. zm.), zwanym dalej „rozporządzeniem (WE) nr 1333/2008”.

4. Napoje zastępujące mleko, czyli napój: sojowy, ryżowy, owsiany, kukurydziany, gryczany, orzechowy lub migdałowy:

1) zawierające nie więcej niż 10 g cukrów w 100 ml produktu gotowego do spożycia, bez dodatku substancji słodzących

zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008;

2) o niskiej zawartości sodu/soli, tj. zawierające nie więcej niż 0,12 g sodu lub równoważnej ilości soli na 100 g lub na

100 ml środka spożywczego lub o obniżonej zawartości sodu/soli, tj. obniżenie zawartości sodu lub wartości równoważnej

dla soli wynosi co najmniej 25% w porównaniu z podobnym produktem.

5. Produkty mleczne: jogurt, kefir, maślanka, mleko zsiadłe, mleko acidofilne, mleko smakowe, serwatka, ser twarogowy,

serek homogenizowany lub produkty zastępujące produkty mleczne na bazie soi, ryżu, owsa, orzechów lub migdałów:

1) zawierające nie więcej niż 10 g cukrów w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia;

2) bez dodatku substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008;

3) zawierające nie więcej niż 10 g tłuszczu w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia.

6. Zbożowe produkty śniadaniowe oraz inne produkty zbożowe:

1) bez dodatku cukrów i substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008;

2) o niskiej zawartości sodu/soli, tj. zawierające nie więcej niż 0,12 g sodu lub równoważnej ilości soli na 100 g lub na

100 ml środka spożywczego lub o obniżonej zawartości sodu/soli, tj. obniżenie zawartości sodu lub wartości równoważnej

dla soli wynosi co najmniej 25% w porównaniu z podobnym produktem, z wyłączeniem pieczywa o zawartości sodu nie wyższej niż 450 mg w 100 g produktu gotowego do spożycia.

7. Warzywa:

1) surowe lub przetworzone, z wyłączeniem warzyw suszonych;

2) bez dodatku cukrów i substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008;

3) w przypadku przetworzonych – o niskiej zawartości sodu/soli, tj. zawierające nie więcej niż 0,12 g sodu lub równoważnej

ilości soli na 100 g lub na 100 ml środka spożywczego lub o obniżonej zawartości sodu/soli, tj. obniżenie zawartości

sodu lub wartości równoważnej dla soli wynosi co najmniej 25% w porównaniu z podobnym produktem,

z wyłączeniem produktów poddanych naturalnej fermentacji mlekowej, takich jak: kwaszona kapusta oraz kwaszone ogórki;

4) przygotowane do bezpośredniego spożycia;

5) podawane w całości lub podzielone na porcje, jeżeli istnieją dostateczne możliwości to w opakowaniach jednostkowych.

8. Owoce:

1) surowe lub przetworzone, z wyłączeniem owoców suszonych;

2) bez dodatku cukrów i substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008;

3) przygotowane do bezpośredniego spożycia;

4) podawane w całości lub podzielone na porcje, jeżeli istnieją dostateczne możliwości to w opakowaniach jednostkowych.

9. Suszone warzywa i owoce, orzechy oraz nasiona:

1) bez dodatku cukrów i substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008, soli oraz tłuszczu;

2) w opakowaniach jednostkowych, w porcji nieprzekraczającej 100 g.

10. Soki owocowe, warzywne, owocowo-warzywne:

1) w opakowaniach nieprzekraczających 330 ml;

2) bez dodatku cukrów i substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008 w przypadku

soków warzywnych i owocowo-warzywnych;

3) o niskiej zawartości sodu/soli, tj. zawierające nie więcej niż 0,12 g sodu lub równoważnej ilości soli na 100 g lub na

100 ml środka spożywczego lub o obniżonej zawartości sodu/soli, tj. obniżenie zawartości sodu lub wartości równoważnej

dla soli wynosi co najmniej 25% w porównaniu z podobnym produktem.

11. Przeciery, musy owocowe, warzywne oraz owocowo-warzywne:

1) bez dodatku cukrów i substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008;

2) bez dodatku soli.

12. Koktajle owocowe, warzywne oraz owocowo-warzywne na bazie mleka, napojów zastępujących mleko, czyli napoju:

sojowego, ryżowego, owsianego, kukurydzianego, gryczanego, orzechowego lub migdałowego, produktów mlecznych

lub produktów zastępujących produkty mleczne, zgodnych z wymaganiami, o których mowa w ust.

13. Naturalna woda mineralna nisko- lub średniozmineralizowana, woda źródłana i woda stołowa, w opakowaniach jednostkowych.

14. Inne napoje przygotowywane na miejscu bez dodatku cukrów i substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008:

1) herbata, w tym z: owocami, mlekiem lub napojami zastępującymi mleko, czyli napojem: sojowym, ryżowym, owsianym, kukurydzianym, gryczanym, orzechowym lub migdałowym; dozwolone jest słodzenie naturalnym miodem pszczelim;

2) napary owocowe z naturalnym aromatem, w tym z owocami; dozwolone jest słodzenie naturalnym miodem pszczelim;

3) kawa zbożowa, w tym z: mlekiem lub napojami zastępującymi mleko, czyli napojem: sojowym, ryżowym, owsianym, kukurydzianym, gryczanym, orzechowym lub migdałowym; dozwolone jest słodzenie naturalnym miodem pszczelim.

Załącznik nr 2

WYKAZ WYMAGAŃ, JAKIE MUSZĄ SPEŁNIAĆ ŚRODKI SPOŻYWCZE STOSOWANE W RAMACH ŻYWIENIA ZBIOROWEGO DZIECI I MŁODZIEŻY W JEDNOSTKACH SYSTEMU OŚWIATY

1. Środki spożywcze stosowane w żywieniu zbiorowym dzieci i młodzieży w jednostkach systemu oświaty dobiera się w taki sposób, aby:

1) na całodienne żywienie składały się środki spożywcze pochodzące z różnych grup środków spożywczych;

2) posiłki (śniadanie, obiad, kolacja) zawierały produkty z następujących grup środków spożywczych: produkty zbożowe lub ziemniaki, warzywa lub owoce, mleko lub produkty mleczne, mięso, ryby, jaja, orzechy, nasiona roślin strączkowych i inne nasiona oraz tłuszcze;

3) w przypadku całodziennego żywienia jadłospis obejmował nie mniej niż cztery posiłki;

4) w przedszkolach i innych formach wychowania przedszkolnego, w których dziecko spędza do 5 godzin, były podawane co najmniej 2 posiłki główne: śniadanie i obiad;

5) obiad podawany w stołówce szkolnej dostarczał 30% całodziennego zapotrzebowania energetycznego, zgodnie

z aktualnymi normami żywienia przy wyliczeniu średnioważonej normy dla danej grupy uczniów.

2. W żywieniu zbiorowym dzieci i młodzieży w jednostkach systemu oświaty stosuje się:

1) produkty zbożowe lub ziemniaki (przetworzone):

a) przy czym zbożowe produkty śniadaniowe zawierają nie więcej niż 15 g cukrów w 100 g produktu gotowego do spożycia,

b) o niskiej zawartości sodu/soli, tj. zawierające nie więcej niż 0,12 g sodu lub równoważnej ilości soli na 100 g lub na 100 ml środka spożywczego lub o obniżonej zawartości sodu/soli, tj. obniżenie zawartości sodu lub wartości równoważnej dla soli wynosi co najmniej 25% w porównaniu z podobnym produktem,

c) zawierające nie więcej niż 10 g tłuszczu w 100 g produktu gotowego do spożycia,

d) jedną lub więcej porcji w śniadaniu, obiedzie oraz kolacji,

e) trzy lub więcej różnych produktów z tej kategorii środków spożywczych w posiłkach obiadowych w tygodniu,

f) nie więcej niż jedną porcję potrawy smażonej z tej kategorii środków spożywczych w tygodniu,

g) przy czym do smażenia jest używany olej roślinny rafinowany o zawartości kwasów jednonienasyconych powyżej 50% i zawartości kwasów wielonienasyconych poniżej 40%;

2) warzywa:

a) surowe lub przetworzone,

b) bez dodatku cukrów i substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008,

c) w przypadku przetworzonych – o niskiej zawartości sodu/soli, tj. zawierające nie więcej niż 0,12 g sodu lub równoważnej ilości soli na 100 g lub na 100 ml środka spożywczego lub o obniżonej zawartości sodu/soli, tj.

obniżenie zawartości sodu lub wartości równoważnej dla soli wynosi co najmniej 25% w porównaniu

z podobnym produktem, z wyłączeniem produktów poddanych naturalnej fermentacji mlekowej, takich jak:

kwaszona kapusta lub kwaszone ogórki,

d) w przypadku warzyw suszonych: bez dodatku cukrów i substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008, soli oraz tłuszczu,

e) jedną lub więcej porcji warzyw każdego dnia w posiłku obiadowym,

f) trzy lub więcej porcji surowych warzyw w posiłkach obiadowych w tygodniu,

g) trzy lub więcej różnych warzyw w posiłkach obiadowych w tygodniu;

3) owoce:

a) surowe lub przetworzone,

b) bez dodatku cukrów i substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008,

c) w przypadku owoców suszonych: bez dodatku cukrów i substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008, soli oraz tłuszczu,

d) jedną lub więcej porcji owoców każdego dnia w posiłku obiadowym,

e) trzy lub więcej różnych owoców w posiłkach obiadowych w tygodniu;

4) warzywa lub owoce, przy czym:

a) w żywieniu całodziennym podaje się pięć porcji warzyw lub owoców, jedna porcja może być zastąpiona przez sok w porcji nieprzekraczającej 200 ml,

b) dodatek warzyw lub owoców podaje się w każdym posiłku każdego dnia w żywieniu przedszkolnym i całodziennym

– w proporcji pomiędzy liczbą porcji warzyw i owoców w stosunku nieprzekraczającym trzech porcji warzyw na dwie porcje owoców;

5) mięso, ryby, jaja, orzechy, nasiona roślin strączkowych i inne nasiona:

a) przy czym w przypadku orzechów i nasion: bez dodatku cukrów i substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008, soli oraz tłuszczu,

b) jedną lub więcej porcji żywności z tej kategorii środków spożywczych każdego dnia,

c) porcję ryby co najmniej raz w tygodniu,

d) przy czym do smażenia jest używany olej roślinny rafinowany o zawartości kwasów jednonienasyconych powyżej 50% i zawartości kwasów wielonienasyconych poniżej 40%,

e) przy czym nie więcej niż jedną porcję potrawy smażonej w ciągu tygodnia szkolnego od poniedziałku do piątku, a w żywieniu 7-dniowym nie więcej niż dwie porcje potrawy smażonej w tygodniu;

6) tłuszcze spożywcze – oleje, masło, margaryny miękkie kubkowe niearomatyzowane lub ich mieszanki; w przypadku

smażenia jest używany olej roślinny rafinowany o zawartości kwasów jednonienasyconych powyżej 50%

i zawartości kwasów wielonienasyconych poniżej 40%;

7) mleko lub produkty mleczne:

- a) zawierające nie więcej niż 10 g cukrów w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia,
- b) przy czym co najmniej dwie porcje mleka lub produktów mlecznych każdego dnia w żywieniu przedszkolnym i co najmniej trzy porcje w żywieniu całodziennym;

8) inne napoje:

a) woda – naturalna woda mineralna nisko- lub średniozmineralizowana, woda źródłana lub woda stołowa,

b) napoje zastępujące mleko, czyli napój: sojowy, ryżowy, owsiany, kukurydziany, gryczany, orzechowy lub migdałowy:

– zawierające nie więcej niż 10 g cukrów w 100 ml produktu gotowego do spożycia, bez dodatku substancji

słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008,

– o niskiej zawartości sodu/soli, tj. zawierające nie więcej niż 0,12 g sodu lub równoważnej ilości soli na 100 g

lub na 100 ml środka spożywczego lub o obniżonej zawartości sodu/soli, tj. obniżenie zawartości sodu lub

wartości równoważnej dla soli wynosi co najmniej 25% w porównaniu z podobnym produktem,

c) soki owocowe, warzywne, owocowo-warzywne:

– w porcjach nieprzekraczających 200 ml,

– bez dodatku cukrów i substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008

w przypadku soków warzywnych i owocowo-warzywnych,

– o niskiej zawartości sodu/soli, tj. zawierające nie więcej niż 0,12 g sodu lub równoważnej ilości soli na 100 g

lub na 100 ml środka spożywczego lub o obniżonej zawartości sodu/soli, tj. obniżenie zawartości sodu lub

wartości równoważnej dla soli wynosi co najmniej 25% w porównaniu z podobnym produktem,

d) koktajle owocowe, warzywne, owocowo-warzywne na bazie mleka, napojów zastępujących mleko, czyli napoju:

sojowego, ryżowego, owsianego, kukurydzianego, gryczanego, orzechowego lub migdałowego, produktów

mlecznych lub produktów zastępujących produkty mleczne, zgodnie z wymaganiami, o których mowa w ust. 5

załącznika nr 1 do rozporządzenia,

e) napoje przygotowywane na miejscu bez dodatku cukrów i substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu

(WE) nr 1333/2008:

– herbata – w tym z: owocami, mlekiem lub napojami zastępującymi mleko, czyli napojem: sojowym, ryżowym,

owsianym, kukurydzianym, gryczanym, orzechowym lub migdałowym; dozwolone jest słodzenie naturalnym

miodem pszczelim,

– napary owocowe z naturalnym aromatem, w tym z owocami; dozwolone jest słodzenie naturalnym miodem

pszczelim,

– kawa zbożowa – w tym z: mlekiem lub napojami zastępującymi mleko, czyli napojem: sojowym, ryżowym,

owsianym, kukurydzianym, gryczanym, orzechowym lub migdałowym; dozwolone jest słodzenie naturalnym

miodem pszczelim,

– kakao naturalne – z: mlekiem lub napojami zastępującymi mleko, czyli napojem: sojowym, ryżowym, owsianym,

kukurydzianym, gryczanym, orzechowym lub migdałowym; dozwolone jest słodzenie naturalnym miodem

pszczelim,

– kompot owocowy,

f) bez dodatku cukrów i substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008 oraz tauryny,

guarany i kofeiny;

9) inne produkty:

a) sól:

– w procesie przygotowania posiłku jest stosowana sól o obniżonej zawartości sodu (sodowo-potasowa),

– sól nie jest stosowana po procesie przygotowania posiłku,

– przy czym w żywieniu zbiorowym należy uwzględnić, że codzienne spożycie soli powinno wynosić nie więcej

niż 5 g,

b) zioła lub przyprawy świeże lub suszone bez dodatku soli,

c) zupy, sosy oraz potrawy sporządzane z naturalnych składników bez użycia koncentratów spożywczych,

z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników,

d) zawierające nie więcej niż 10 g cukrów w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia,

e) zawierające nie więcej niż 10 g tłuszczu w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia."

Alergeny w żywności

Alergeny to substancje powszechnie występujące w naturalnym środowisku, które nie są toksyczne, nie mają właściwości drażniących, ale jednak u pewnej grupy osób uczulonych, tzn. mających uwarunkowaną genetycznie nadprodukcję przeciwciał IgE, powodują różne objawy chorobowe. Alergia to bardzo rozpowszechnione zjawisko. Około 2% dorosłych i 8% dzieci cierpi na alergię występującą po spożyciu pokarmów. Spożycie alergennej żywności przez osobę uczuloną może wywołać reakcję skóry, układu pokarmowego, oddechowego, krążeniowego - pokrzywkę, obrzęk naczynioruchowy (krtani, warg, języka, twarzy), atopowe zapalenie skóry (egzemę), astmę, nieżyt nosa, wymioty, biegunkę, skurcze żołądka, podciśnienie tętnicze krwi oraz zagrażający życiu wstrząs anafilaktyczny.

Rozporządzenie Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi z dnia 10 lipca 2007 r. w sprawie znakowania środków spożywczych (Dz. U. Nr 137, poz. 966 z późn. zm.) wymaga, aby każdy z alergennych składników wymienionych na liście alergenów był deklarowany na opakowaniu produktu. Lista ta obejmuje 14 następujących produktów: **mleko krowie, jaja, ryby, skorupiaki, zboża zawierające gluten (pszenica, owies, jęczmień, żyto), orzechy drzewne (laskowe, włoskie, nerkowca, makadamia, pekan, pistacjowe, brazylijskie, migdały), orzeszki ziemne, soja, seler, sezam, gorczyca, łubin, mięczaki oraz dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniu przynajmniej 10 mg/kg lub 10 mg/l.**

Dodatkowo rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności, wymaga aby nazwa substancji lub produktu powodującego alergię lub reakcję nietolerancji była udostępniona konsumentowi w sposób wyraźny i trwały.

Jedyną opcją dla osób cierpiących na alergię pokarmową jest staranne unikanie alergenów.

Zboża zawierające gluten (pszenica, jęczmień, żyto, owies, kamut, orkisz) -białka alergenne występująca w zbożach to prolaminy: gliadyna pszenicy, sekalina żyta, hordeina jęczmienia, awenina owsa. Niestety są to alergen występujące powszechnie w przemyśle, trudne do wyeliminowania.

Białka mleka krowiego- około 30 różnych białek o potencjalnym charakterze alergennym stanowiących ok. 30-35 g masy w litrze. Najpopularniejsze to kazeina (w skład kazeiny wchodzi cztery różne frakcje: α S1, α S2, β k) i białka serwatkowe (α - β -laktoglobuliny).

Cząsteczka kazeiny jest odporna na działanie wysokich temperatur, ale wrażliwa na obecność proteinaz i egzoptydaz. Łatwo ulega hydrolizie proteolitycznej podczas procesów trawiennych. Homologi kazeiny mleka krowiego występujące w mleku innych zwierząt, np. kozy czy kobyły, są w 80-90% identyczne pod względem budowy chemicznej, co wskazuje na bezzasadność wprowadzania tych rodzajów mleka do diety alergików. Pacjenci uczuleni na kazeinę są z reguły alergikami wrażliwymi na wszystkie cztery frakcje tego białka. Immunologiczna obrona organizmu wyrażająca się powstawaniem przeciwciała antykazeinowych klasy IgE wiąże się ze zjawiskiem reakcji krzyżowych pomiędzy epitopami poszczególnych frakcji kazeinowych.

Jaja- 56-61% to białko i 27-32% to żółtko. Białko jaja to głównie woda (ok. 88%) i część białkowa (ok. 10%), która stanowi najważniejsze źródło alergenów. Najczęściej uczulającym białkiem jest owotransferyna (53%), owomukoid (38%), owoalbumina (32%) oraz lizozym (15%) . Żółtko zaś składa się z wody (50%), lipidów (34%) i białka (16%). Wśród białek obecnych w żółtku jaja liwityna, która może uczulać poprzez drogi oddechowe.

Ryby- alergia na ryby jest głównie mediowana mechanizmem zależnym od IgE, głównym

alergenem jest białko mięśnia ryby - parwalbumina- białko termostabilne, a więc reakcję niepożądaną może wyzwać zarówno ryba surowa, jak i gotowana. U bardzo wrażliwych osób wdychanie oparów gotowanej ryby może wywołać napad duszności astmatycznej lub reakcję innego typu. Ryby zawierają dwa rodzaje alergenów; wspólne wszystkim rydom oraz swoiste gatunkowo. Około 50% osób z alergią reaguje na wszystkie gatunki ryb, pozostali tylko na jeden gatunek. Stwierdzono, że nie ma reakcji krzyżowych ryb z pokarmami spoza grupy ryb, w tym i z grupą skorupiaków. W ostatnich latach wzrosło znaczenie produktów otrzymanych ze skóry i kości ryb takich jak żelatyna rybna, które mogą nadal posiadać aktywność alergenową pod postacią kolagenu. Ma to szczególne znaczenie wobec użycia żelatyny rybnej do produkcji szczepionek. Mączka rybna może być zawarta w różnych formach pożywienia, stanowić tak zwany ukryty alergen i tym samym utrudniać identyfikację czynnika sprawczego.

Skorupiaki - rozróżnia się ok. 30 jadalnych gatunków skorupiaków, m. in. krewetki, kraby, langusty i raki. Wyizolowano kilka białek o silnych właściwościach alergicznych pochodzących od skorupiaków (najpopularniejsza to tropomiozyna). Oszacowano, że spożycie 1÷2 krewetek średniej wielkości jest w stanie pobudzić reakcję anafilaktyczną u uczulonych osób.

Orzechy- grupa ta obejmuje orzechy rosnące na drzewach w różnych strefach klimatycznych, m.in. migdały, orzechy brazylijskie, orzechy laskowe czy pistacje i nerkowce. Stwierdzono, że alergenami są dwa białka, zidentyfikowane jako 2S albumina (homologiczna pod względem budowy z alergenem orzecha włoskiego, oraz konglutyna gamma w 60% homologiczna z konglutyną gamma nasion łubinu *Lupinus albus* i z białkiem 7S soi Glycine max. Obydwa alergeny migdałów reagowały krzyżowo z alergenami orzechów włoskich i laskowych. Orzechy brazylijskie także posiadają w swojej strukturze białka o potencjale alergicznym. Najsilniejszym alergenem jest białko 2S albumina, o dużej zawartości metioniny.

Orzechy ziemne (arachidowe) należą do rodziny roślin strączkowych. Stanowią wartościowy składnik żywności, ale jednocześnie są popularnym źródłem wielu silnych alergenów. Około 7-10% białka ogółem zawiera substancje białkowe o stwierdzonym charakterze alergicznym. Dwoma najbardziej znanymi, wyizolowanymi i scharakteryzowanymi alergenami orzechów arachidowych są białka Ara h 1 i Ara h 2. Alergia na orzechy arachidowe jest często chorobą całego życia i może powodować silne, nawet zagrażające życiu reakcje anafilaktyczne na niewielkie nawet ilości wchodzącego w skład tych orzechów białka (na przykład w niedomytych naczyniach kuchennych).

Soja – głównym scharakteryzowanym alergenem soi jest Gly m 1, białko o masie cząsteczkowej 30 kDa, występujące we frakcji 7S ekstraktu soi. Alergen Gly m1 w 30% posiada identyczną budowę jak Der p1, główny alergen kurzu, który także jest proteazą tiolową. Stwierdzono również obecność innych alergenów, które oznaczono jako Gly m2, Gly m3, Gly m Bd30k. Zidentyfikowano również alergeny występujące w lecytynie sojowej, która jest stosowana powszechnie jako emulgator w procesach technologicznych przemysłu spożywczego, farmacji i produkcji kosmetyków. Lecytyna składa się głównie z fosfolipidów, aczkolwiek potwierdzono także obecność białek powodujących reakcje IgE-zależne.

Sezam- ziarna sezamu są znane jako silne alergeny, powodujące ostre reakcje u uczulonych osób z dużym ryzykiem szoku anafilaktycznego. W doustnym podaniu dawka 30 mg ziarna sezamu lub 1 - 5 ml oleju sezamowego może wzbudzić reakcję alergiczną u osób uczulonych. Zidentyfikowano do tej pory kilka alergicznym protein w sezamie, są to głównie albuminy.

Dwutlenek siarki i siarczyny (E 220-228) zawarty w licznych środkach spożywczych jako konserwanty lub antyoksydanty. U niektórych ludzi siarczyny mogą wywołać zagrażające życiu reakcje nietolerancji, stany astmatyczne, pokrzywkę, obrzęk Quinckego i wstrząs anafilaktyczny. Ocenia się, że nadwrażliwość na siarczyny występuje u 5-10% astmatyków. Środki spożywcze zawierające siarczyny to: suszone owoce (morele, gruszki, brzoskwinie, ananasy, jabłka, winogrona), chrzan tarty, żel owocowy, płynna pektyna, szparagi, seler, cebula, kapusta, rzepa,

pasternak – ale tylko w postaci wyrobów, suszonych, siekana cebula i czosnek, cebula w occie, wyroby ziemniaczane (czerwona mączka ziemniaczana, mrożone produkty ziemniaczane, ziemniaki cięte i siekane), wino, wino musujące kwas cytrynowy .

Gorczyca jest popularną przyprawą składającą się głównie z oleju, glikozydów i ponad 20 % białek. Białka te mogą wywołać reakcję alergiczną. Alergeny z gorczycy są ponadto białkami odpornymi na rozkład termiczny i działanie enzymów. Gorczyca bywa obecna w wielu rodzajach żywności jako zanieczyszczenie powstałe na linii produkcyjnej szczególnie w przypadkach gdy stosowano przyprawę.

Łubin biologicznie spokrewniony z orzeszkami ziemnymi i tak jak one zawiera białka alergenne. Nasiona łubinu stosowane są w przemyśle spożywczym jako dodatek do mąk i jako wypełniacz w niektórych produktach (np.: zup, do produkcji wyrobów czekoladopodobnych. Łubin stosuje się alternatywnie dla produktów sojowych jest też składnikiem produktów energetycznych dla sportowców.

Seler należy do najczęściej uczulających warzyw. Na tego typu uczulenie najbardziej narażone są osoby dorosłe. Rośliny z tej samej rodziny, czyli marchewka, pietruszka lub koper włoski powodują występowanie reakcji krzyżowych.

Mięczaki, takie jak małże, kalmary, ostrygi, ślimaki oraz ośmiornice – są dość rzadko spotykanym czynnikiem wywołującym alergię, jednak trafiły na listę silnych alergenów ponieważ charakteryzują się silnymi objawami klinicznymi aż do zagrażających życiu.

Przepisy prawne Unii Europejskiej do tej pory nie sprecyzowały poziomów akceptowalnych dla poszczególnych alergenów, za wyjątkiem glutenu (20 ppm) i dwutlenku siarki (10 ppm). Nie ma bezpiecznego poziomu alergenu w produkcie, który dałby gwarancję osobie uczulonej, że po jego spożyciu nie wystąpią żadne efekty uboczne. Próba ustalenia kryteriów akceptacji dla walidacji czyszczenia jest więc rzeczą bardzo trudną. Nie można wskazać limitu, poniżej którego nie wystąpi reakcja alergiczna, ale wykorzystując dane kliniczne można spróbować założyć pewne stężenia alergenów, przy których prawdopodobieństwo reakcji będzie bardzo niskie. Drugi problem stanowią granice wykrywalności i oznaczalności metod badawczych stosowanych do oznaczania zawartości alergenów w żywności. Występuje tu ryzyko kiedy pomimo zastosowanych środków zaradczych, nadal będzie istniało pewne skończone prawdopodobieństwo wystąpienia reakcji alergicznej.

(Źródło: Ewa Brzezicka, Ekspert ds. Analiz, J.S. Hamilton Poland S.A.)

PODSTAWOWE ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA (opublikowane przez IŻŻ w 2009r.)

1. Należy spożywać produkty z różnych grup żywności (dbać o urozmaicenie posiłków)

W skład produktów spożywczych wchodzi niezbędne składniki odżywcze zawarte w różnych ilościach i proporcjach. Nie ma produktu żywnościowego, który dostarczałby wszystkich składników pokarmowych w odpowiednich ilościach. Aby nie dopuścić do powstania niedoborów należy w codziennym jadłospisie uwzględnić produkty ze wszystkich grup: produkty zbożowe,

warzywa i owoce, mleko i jego przetwory, produkty dostarczające pełnowartościowego białka. Zasada urozmaicenia powinna dotyczyć wszystkich posiłków. Komponując swój jadłospis należy kierować się zasadami zdrowego żywienia i dodatkowymi informacjami zawartymi w Piramidzie Zdrowego Żywienia.

2. Kontroluj masę ciała (dbaj o zachowanie należnej masy ciała)

Nadwaga i otyłość to nie tylko problem estetyczny, ale choroba, będąca przyczyną innych chorób takich jak: cukrzyca, nadciśnienie tętnicze, choroby układu krążenia i wiele innych. Aby zachować prawidłową masę ciała należy odżywiać się zgodnie z zasadami zdrowego żywienia. Osoba z nadwagą lub otyłością powinna: Ograniczyć spożycie tłuszczów zarówno widocznych (masło, olej itp.) oraz niewidocznych (zawartych np. w ciastach, batonach, tłustych gatunkach mięs itp.) Zrezygnować ze spożywania dań typu fast food i słodczy oraz słodzenia napojów Zwiększyć spożycie warzyw i owoców Unikać potraw smażonych lub pieczonych tradycyjnie ze względu na wysoką zawartość tłuszczów stosowanych do ich przygotowania. Zaleca się pieczenie w folii aluminiowej, rękawie, na grilu, gotowanie, gotowanie na parze, duszenie bez uprzedniego obsmażania Wyeliminować doprawianie potraw zasmażkami, śmietaną czy mąką Wyrzeczenia dietetyczne połączyć z aktywnością fizyczną

3. Produkty zbożowe powinny być głównym źródłem energii

Produkty zbożowe powinny stanowić podstawowe źródło energii w diecie człowieka. Produkty te dostarczają węglowodanów złożonych, błonnika pokarmowego oraz białka roślinnego. Z witamin zawierają przede wszystkim witaminy z grupy B oraz witaminę E. Dostarczają również składników mineralnych takich jak: żelazo, miedź, magnez, cynk oraz potas i fosfor. Wartość żywieniowa produktów zbożowych jest uzależniona od stopnia przemiału ziarna, w trakcie którego usuwane są zewnętrzne części bogate w składniki odżywcze. Mniejszą zawartością witamin i składników mineralnych charakteryzują się produkty otrzymane z wyższego stopnia przemiału, wówczas mąka i pieczywo są bielsze a kasza drobniejsza. Natomiast pieczywo razowe oraz grube kasze odznaczają się wyższą zawartością witamin i składników mineralnych oraz błonnika pokarmowego.

4. Mleko i produkty mleczne powinny być stałym elementem codziennej diety

Mleko i przetwory mleczne są nie tylko głównym źródłem wapnia w diecie, ale dostarczają również białka o wysokiej wartości biologicznej oraz witamin z grupy B, a także A i D. Produkty te są również źródłem składników mineralnych takich jak magnez, potas i cynk. Z uwagi na zawartość nasyconych kwasów tłuszczowych w tłuszczu mlecznym należy wybierać mleko i jego przetwory o obniżonej zawartości tłuszczu.

5. Mięso spożywaj z umiarem, zastępuj je rybami i roślinami strączkowymi.

Mięso jest dobrym źródłem pełnowartościowego białka, a także witamin z grupy B, szczególnie B1, B12, PP oraz łatwo przyswajalnego żelaza. Należy wybierać chude gatunki mięs, a także zastępować je roślinami strączkowymi i rybami (zaleca się spożywanie 2-3 porcji po 150g tygodniowo). Zarówno rośliny strączkowe jak i ryby oraz jaja są dobrym źródłem pełnowartościowego białka. Jaja podobnie jak mięso, zawierają prawie wszystkie składniki odżywcze potrzebne organizmowi. W żółtku jaja zawarta jest jednak duża ilość cholesterolu. Ryby w porównaniu z mięsem zawierają więcej składników mineralnych. Są dobrym źródłem jodu oraz

fluoru. Polecane są zwłaszcza ryby morskie ze względu na wysoką zawartość wielonienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3. Rośliny strączkowe są źródłem węglowodanów złożonych, a także witamin z grupy B oraz składników mineralnych takich jak: żelazo, fosfor i wapń.

6. Spożywaj codziennie warzywa i owoce

Warzywa i owoce powinny wchodzić w skład codziennej diety, gdyż są źródłem cennych witamin, zwłaszcza witaminy C oraz B - karotenu. Dostarczają także kwasu foliowego. Zawierają znaczne ilości składników mineralnych takich jak: wapń, potas, magnez, sód. Zawarty w owocach i warzywach błonnik pokarmowy nie ulega trawieniu przez enzymy przewodu pokarmowego. Spełnia on bardzo ważną rolę, m.in. posiada zdolność regulowania pracy przewodu pokarmowego zapobiegając zaparciom, korzystnie wpływa na stężenie cholesterolu i glukozy we krwi. Większość warzyw i owoców odznacza się wysoką zawartością wody (80-90%), z czego wynika ich niska wartość kaloryczna.

7. Ograniczaj spożycie tłuszczów, zwłaszcza zwierzęcych

Tradycyjna polska dieta obfituje w tłuszcze. Zaleca się obniżenie spożycia tłuszczów ogółem poniżej 30% dziennego zapotrzebowania na energię. Ograniczenie spożycia tłuszczów zwłaszcza zwierzęcych i produktów obfitujących w cholesterol jest nieodzownym warunkiem profilaktyki chorób układu krążenia. Ograniczenie spożycia tłuszczu ma również istotne znaczenie w zapobieganiu i leczeniu otyłości. Należy pamiętać, iż tłuszcz jest najbardziej kalorycznym składnikiem pokarmowym - 1g tłuszczu dostarcza 9 kcal, a białka czy węglowodanów 4 kcal. Warto wiedzieć, że tłuszcze spożywane są nie tylko w formie "widocznej" (masło, olej, margaryna, smalec, tłuszcz przy mięsie czy wędlinach), ale również w formie "niewidocznej" zawartej w potrawach i produktach (mięso, sery, wyroby cukiernicze). Tłuszcze zwierzęce sprzyjają rozwojowi miażdżycy. Wskazane jest aby zastępować tłuszcze zwierzęce roślinnymi. Wśród różnych technik kulinarnych godne polecenia jest gotowanie, pieczenie czy duszenie bez dodatku tłuszczu. Również pieczenie na grilu powoduje zmniejszenie ilości tłuszczu.

8. Unikaj cukru i słodczy

Cukier nie dostarcza żadnych niezbędnych składników odżywczych, jest natomiast źródłem "pustych" kalorii. Produkty dostarczające "pustych" kalorii należy rozumieć jako produkty, nie wzbogacające organizmu w jakiegokolwiek składniki odżywcze, a dostarczające jedynie kalorii. Nadmierne spożycie cukrów prostych może w konsekwencji prowadzić do otyłości. Produkty te odrywają także dużą rolę w powstawaniu próchnicy zębów.

9. Ograniczaj spożycie soli

Sód zawarty w soli odgrywa ważną rolę w procesach metabolicznych zachodzących w organizmie. Jednak jego zbyt wysoki poziom w diecie może przyczyniać się do wzrostu ciśnienia tętniczego krwi. Dienne spożycie soli nie powinno przekraczać 5 - 6g (1 płaska łyżeczka do herbaty). Aktualny poziom spożycia soli w Polsce jest trzykrotnie wyższy od zalecanego. Należy zrezygnować z dosalania potraw, a także ograniczyć dodatek soli w czasie ich przygotowywania.

Warto wiedzieć, iż sól jest dodawana w dużych ilościach podczas przemysłowej produkcji żywności, przy produkcji konserw, wędlin, serów, kiszonek, wędzonek, marynat, a także zup w proszku i niektórych przypraw. Zaleca się zastępowanie tradycyjnej soli, dostępnymi na rynku

solami niskosodowymi lub różnego rodzaju mieszankami ziołowymi i przyprawami

ROZPORZĄDZENIE MINISTRA ZDROWIA

z dnia 26 lipca 2016 r.

w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty

oraz wymagań, jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach

Na podstawie art. 52c ust. 6 ustawy z dnia 25 sierpnia 2006 r. o bezpieczeństwie żywności i żywienia (Dz. U. z 2015 r. poz. 594 i 1893 oraz z 2016 r. poz. 65) zarządza się, co następuje:

§ 1. 1. Określa się grupy środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty:

- 1) pieczywo, z wyłączeniem pieczywa produkowanego z ciasta głęboko mrożonego;
- 2) pieczywo półcukiernicze i cukiernicze, z wyłączeniem pieczywa produkowanego z ciasta głęboko mrożonego;
- 3) kanapki;
- 4) sałatki i surówki;
- 5) mleko;
- 6) napoje zastępujące mleko, takie jak napój: sojowy, ryżowy, owsiany, kukurydziany, gryczany, orzechowy, jaglany, kokosowy lub migdałowy;
- 7) produkty mleczne, takie jak: jogurt, kefir, maślanka, mleko zsiadłe, mleko acidofilne, mleko smakowe, serwatka, ser twarogowy, serek homogenizowany lub produkty zastępujące produkty mleczne na bazie soi, ryżu, owsa, orzechów lub migdałów;
- 8) zbożowe produkty śniadaniowe oraz inne produkty zbożowe;
- 9) warzywa;
- 10) owoce;

11) suszone warzywa i owoce, orzechy oraz nasiona bez dodatku cukrów, substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu Parlamentu Europejskiego i Rady (WE) nr 1333/2008 z dnia 16 grudnia 2008 r. w sprawie dodatków do żywności (Dz. Urz. UE L 354 z 31.12.2008, str. 16, z późn. zm.2)), zwanym dalej „rozporządzeniem (WE) nr 1333/2008”, oraz bez dodatku soli;

12) soki owocowe, warzywne, owocowo-warzywne;

13) przeciery, musy owocowe, warzywne oraz owocowo-warzywne bez dodatku cukrów i soli;

14) koktajle owocowe, warzywne oraz owocowo-warzywne na bazie mleka, napojów zastępujących mleko, o których mowa w pkt 6, produktów mlecznych lub produktów zastępujących produkty mleczne, o których mowa w pkt 7, bez dodatku cukrów i substancji słodzących, o których mowa w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008;

15) naturalna woda mineralna nisko- lub średniozmineralizowana, woda źródłana i woda stołowa;

16) napoje przygotowywane na miejscu, które nie mogą zawierać więcej niż 10 g cukrów w 250 ml produktu gotowego do spożycia;

17) napoje bez dodatku cukrów i substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008;

18) bezcukrowe gumy do żucia;

19) czekolada gorzka o zawartości minimum 70% miazgi kakaowej;

20) inne.

2. W jednostkach systemu oświaty mogą być sprzedawane dzieciom i młodzieży grupy środków spożywczych, o których mowa w ust. 1 pkt 2, 6–8 i pkt 20, pod warunkiem że nie zawierają więcej niż:

1) 15 g cukru w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia, a w przypadku produktów mlecznych, o których mowa w ust. 1 pkt 7, nie więcej niż 13,5 g cukru w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia;

2) 10 g tłuszczu w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia;

3) 0,4 g sodu/ 1 g soli w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia, a w przypadku

pieczywa półcukierniczego i cukierniczego nie więcej niż 0,45 g sodu/ 1,2 g soli w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia.

§ 2. 1. Środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w jednostkach systemu oświaty muszą spełniać odpowiednie wymagania dla danej grupy wiekowej, wynikające z aktualnych norm żywienia dla populacji polskiej.

2. Środki spożywcze, o których mowa w ust. 1, dobiera się w taki sposób, aby:

1) na całodzienne żywienie składały się środki spożywcze pochodzące z różnych grup środków spożywczych;

2) posiłki (śniadanie, obiad, kolacja) zawierały produkty z następujących grup środków spożywczych: produkty zbożowe lub ziemniaki, warzywa lub owoce, mleko lub produkty mleczne, mięso, ryby, jaja, orzechy, nasiona roślin strączkowych i inne nasiona oraz tłuszcze;

3) zupy, sosy oraz potrawy sporządzane były z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników;

4) od poniedziałku do piątku były podawane nie więcej niż dwie porcje potrawy smażonej, przy czym do smażenia jest używany olej roślinny rafinowany o zawartości kwasów jednonienasyconych powyżej 50% i zawartości kwasów wielonienasyconych poniżej 40%;

5) napoje przygotowywane na miejscu zawierały nie więcej niż 10 g cukrów w 250 ml produktu gotowego do spożycia;

6) każdego dnia były podawane:

a) co najmniej dwie porcje mleka lub produktów mlecznych,

b) co najmniej jedna porcja z grupy mięso, jaja, orzechy, nasiona roślin strączkowych,

c) warzywa lub owoce w każdym posiłku,

d) co najmniej jedna porcja produktów zbożowych w śniadaniu, obiedzie oraz kolacji;

7) w żywieniu całodziennym było podawane przynajmniej pięć porcji warzyw lub owoców;

8) co najmniej raz w tygodniu była podawana porcja ryby.

§ 3. Do dnia 31 grudnia 2016 r. w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w jednostkach systemu oświaty mogą być stosowane grupy środków spożywczych oraz wymagania, jakie muszą spełniać środki spożywcze określone w przepisach, o których

mowa w § 4.

§ 4. Traci moc rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 26 sierpnia 2015 r. w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach (Dz. U. poz. 1256).

§ 5. Rozporządzenie wchodzi w życie z dniem 1 września 2016 r.