

Tabela 2.

Lista produktów rekomendowanych i nierekomendowanych w stołówkach przedszkolnych i szkolnych

1. Produkty rekomendowane w stołówkach przedszkolnych i szkolnych.....	3
1.1. Pieczywo: chleb, bułki, ciabatty, rogale, kajzerki, domowe wypieki cukiernicze.....	3
1.2. Kasze.....	3
1.3. Ryż i makarony – pełnoziarniste i z pszenicy durum.....	3
1.4. Otręby i płatki.....	3
1.5. Produkty zbożowe wyżej wymienione (pieczywo, kasze, ryż i makarony, otręby i płatki).....	3
1.6. Mleko i produkty mleczne pochodzenia zwierzęcego (np. jogurt naturalny, kefir, maślanka, sery kwasowe, sery podpuszczkowe dojrzewające, desery na bazie mleka i jego przetworów).....	3
1.7. Napoje roślinne zastępujące mleko: napój sojowy, ryżowy, owsiany, kukurydziany, gryczany, orzechowy lub migdałowy.....	4
1.8. Ryby: szczególnie polecane morskie – świeże lub mrożone.....	4
1.9. Mięsa chude, drobiowe, wołowe.....	4
1.10. Zupy, kremy i wywary.....	5
1.11. Owoce i warzywa, świeże, sezonowe i lokalne (w okresie zimowym i wczesnowiosennym dopuszczalne mrożone) oraz kielki i suszone owoce.....	5
1.12. Nasiona roślin strączkowych oraz inne nasiona i pestki.....	5
1.13. Masło 82% tłuszczu zwierzęcego oraz oliwa i oleje.....	6
1.14. Wartościowe przekąski.....	6
1.15. Zioła i przyprawy, świeże i suszone oraz ich mieszanki nie zawierające dodatku soli.....	6
1.16. Naturalna woda mineralna (nisko- lub średniozmineralizowana, woda źródłana i stołowa).....	6
1.17. Soki owocowe, warzywne, owocowo-warzywne.....	6
1.18. Koktajle owocowe, warzywne, owocowo-warzywne na bazie mleka oraz napojów zastępujących mleko („mleko roślinne”).....	6

1.19. Pozostałe napoje, w tym: herbata – serwowana z owocami, mlekiem lub napojami zastępującymi mleko („mlekiem roślinnym”), naturalne napary z owoców i ziół, kawa zbożowa – z mlekiem lub napojami zastępującymi mleko, niesłodzony kompot z owoców sezonowych (świeżych lub mrożonych)..... 7

2. Produkty nierekomendowane i podlegające ograniczeniu w stołówkach przedszkolnych i szkolnych.....7

2.1. Gotowe mięsa i wędliny.....7

2.2. Sztuczne dodatki, produkty przetworzone i dania instant.....7

2.3. Półprodukty.....7

2.4. Sól i cukier.....7

3. Nierekomendowane metody obróbki kulinarnej..... 8

4. Rekomendowane metody obróbki kulinarnej..... 8

5. Wyjaśnienia..... 8

1. Produkty rekomendowane w stołówkach przedszkolnych i szkolnych.

1.1. Pieczywo: chleb, bułki, ciabatty, rogałe, kajzerki, domowe wypieki cukiernicze.

Bardzo dobre źródło łatwo przyswajalnych węglowodanów; najlepiej pełnoziarniste żytnie, pszenne, orkiszowe, również mieszane pszenno-żytnie, razowe, z dodatkiem nasion, ziaren i otrąb oraz produkty bezglutenowe i z tzw. mąk niechlebowych – np. kukurydzianej, serwowane do deserów i dań głównych, również w postaci grzanek.

1.2. Kasze.

Dodatek skrobiowy do dań głównych, zup, zapiekanek, sałatek, pęczotto; zaleca się wszystkie rodzaje kasz: jęczmienną (od drobnej po pęczak), gryczaną paloną i niepaloną, jaglaną, amarantus, mannę oraz kuskus.

1.3. Ryż i makarony – pełnoziarniste i z pszenicy durum.

Jako dodatek do zup, dań głównych, zapiekanek, serwowane pod różnymi postaciami.

1.4. Otręby i płatki.

Gryczane, jęczmienne, owsiane, podawane do śniadania i deserów oraz jako dodatek do zup; doskonale sprawdzają się jako panierki do kotletów, posypki do pieczenia oraz dodatek do sałatek.

1.5. Produkty zbożowe wyżej wymienione (pieczywo, kasze, ryż i makarony, otręby i płatki).

Szczegółowe wytyczne:

- jedna lub więcej porcji w śniadaniu, obiedzie oraz kolacji,
- trzy lub więcej różnych produktów z tej kategorii środków spożywczych w posiłkach obiadowych w tygodniu,
- nie więcej niż jedna porcja potrawy smażonej w tygodniu,
- powinny zawierać nie więcej niż 10g tłuszczu oraz 15g cukrów w 100g produktu gotowego do spożycia,
- produkty przetworzone powinny zawierać niską zawartość soli/sodu¹.

1.6. Mleko i produkty mleczne pochodzenia zwierzęcego (np. jogurt naturalny, kefir, maślanka, sery kwasowe, sery podpuszczkowe dojrzewające, desery na bazie mleka i jego przetworów).

Do picia, jako baza do przygotowania innych napojów (np. bawarka, kakao, koktajle), uzupełniają posiłki (dania śniadaniowe np. płatki na mleku, dodatki do kanapek, zup i sosów, desery), są źródłem łatwo przyswajalnego wapnia i witamin, niezbędnych do rozwoju dzieci i młodzieży

Szczegółowe wytyczne:

- co najmniej dwie porcje mleka lub produktów mlecznych każdego dnia w żywieniu przedszkolnym i przynajmniej trzy porcje w żywieniu całodziennym,
- zawartość cukru nie powinna przekraczać 10g na 100 ml produktu gotowego^{5b}.

1.7. Napoje roślinne zastępujące mleko: napój sojowy, ryżowy, owsiany, kukurydziany, gryczany, orzechowy lub migdałowy.

- jako alternatywa mleka dla dzieci przebywających na dietach specjalnych (dieta bezmleczna), eliminujących z przyczyn zdrowotnych laktozę ze swojej diety
- w zróżnicowanej diecie niezbędnej do prawidłowego rozwoju młodych organizmów
- jako alternatywa w diecie wegetariańskiej

Szczegółowe wytyczne:

- zawartość cukru nie powinna przekraczać 10g na 100 ml produktu gotowego^{5b},
- bez dodatku innych substancji słodzących^{5a},
- z ograniczoną ilością sodu/soli¹.

1.8. Ryby: szczególnie polecane morskie – świeże lub mrożone.

Pieczone i grillowane, w tej postaci wykorzystywane do przygotowania past rybnych, serwowane w ziołach, przyprawach i warzywach lub z ich dodatkiem, jeżeli panierowane, to w otrębach, płatkach (np. jęczmiennych), sezamie, razowej mące

Szczegółowe wytyczne:

- porcja ryby serwowana co najmniej raz w tygodniu, przy czym nie więcej niż jedna porcja potrawy smażonej (na oleju rzepakowym) w ciągu tygodnia szkolnego od poniedziałku do piątku, a w żywieniu 7-dniowym nie więcej niż dwie porcje ryby smażonej w tygodniu,
- bez dodatku soli, cukrów i substancji słodzących^{4,5}.

1.9. Mięsa chude, drobiowe, wołowe.

Duszone i pieczone (bez obsmażania, gotowane), jako dodatek do zup, sosów, past serowo-mięsnych; serwowane w postaci kotlecików i pulpetów (np. w sosie), jako dania półmięsne, sporadycznie smażone

Szczegółowe wytyczne:

- porcja chudego mięsa spożywana co najmniej raz dziennie, przy czym nie więcej niż jedna porcja potrawy smażonej (na oleju rzepakowym) w ciągu tygodnia szkolnego od poniedziałku do piątku, a w żywieniu 7-dniowym nie więcej niż dwie porcje mięsa smażonego w tygodniu.

1.10. Zupy, kremy i wywary.

Gotowane z dużej ilości warzyw, z dodatkiem naturalnych ziół i przypraw⁴ oraz warzyw - np. z cukinii, brokułów, kalafiora, marchwi, ziemniaków, dyni, pomidorów, zielonego groszku, pora i selera; sporządzane z naturalnych składników bez użycia koncentratów spożywczych, poza koncentratami sporządzanymi z naturalnych składników (np. koncentrat pomidorowy).

1.11. Owoce i warzywa, świeże, sezonowe i lokalne (w okresie zimowym i wczesnowiosennym dopuszczalne mrożone) oraz kiełki i suszone owoce.

Jako baza do zup, sosów, deserów - serwowane w postaci surówek, sałatek, koktajli, jako dodatek do samodzielnie przygotowywanego kisielu i ciast;

kiełki - do nabiału, surówek i sałatek, dekoracja do zup i dań głównych, serwowane do śniadania i kanapek.

Szczegółowe wytyczne:

- serwowane do każdego posiłku w ilości pięciu porcji dziennie, z czego jedna może być zastąpiona szklanką 200 ml soku (w stosunku nieprzekraczającym trzech porcji warzyw na dwie porcje owoców),
- jedna lub więcej porcji warzyw i owoców każdego dnia w posiłku obiadowym,
- trzy lub więcej porcji surowych warzyw w posiłku obiadowym w tygodniu,
- trzy lub więcej różnych rodzajów warzyw i owoców w posiłkach obiadowych w tygodniu,
- bez dodatku cukrów oraz substancji słodzących⁵,
- suszone nie powinny zawierać dodatku soli⁴ i tłuszczu,
- warzywa przetworzone powinny mieć obniżoną zawartość sodu¹ (nie dotyczy to naturalnie kiszonej/kwaszonej kapusty i ogórków).

1.12. Nasiona roślin strączkowych oraz inne nasiona i pestki.

Wykorzystywane w potrawach jako źródło białka, witamin i składników mineralnych, mogące stanowić podstawę przygotowania past do pieczywa, posiłków bezmięsnych i półmięsnych, serwowanych w stołówkach; pestki słonecznika, dyni, lnu (najlepiej mielone lub prażone przed podaniem) i sezamu - wartościowy dodatek do zup, sałatek, makaronów, zapiekanek, rozdrobnione także do panierek.

Szczegółowe wytyczne:

- jedna lub więcej porcji produktu w ciągu dnia,
- bez dodatku cukrów i substancji słodzących, soli oraz tłuszczu^{4,5}.

1.13. Masło 82% tłuszczu zwierzęcego oraz oliwa i oleje.

Naturalne, świeże, oleje tłoczone - rzepakowy (szczególnie polecany w procesie smażenia potraw), lniany, ryżowy, z dyni i słonecznika, oraz oliwa z oliwek.

1.14. Wartościowe przekąski.

Orzechy łuskane, migdały, owoce, suszone owoce - morele, rodzynki, żurawina, śliwki, jabłka, banany, w roli przekąsek - również suszone warzywa: burak, marchew, seler, pomidor.

Szczegółowe wytyczne:

- bez dodatku cukru i substancji słodzących, soli i tłuszczu^{4,5}.

1.15. Zioła i przyprawy, świeże i suszone oraz ich mieszanki nie zawierające dodatku soli.

Wzmacniają smak i zapach, ułatwiają trawienie, stanowią ozdobę dla serwowanych dań śniadaniowych i obiadowych.

Szczegółowe wytyczne:

- bez dodatku soli⁴.

1.16. Naturalna woda mineralna (nisko- lub średniozmineralizowana, woda źródłana i stołowa).

Placówka edukacyjna powinna zapewnić stały, bezpłatny dostęp do wody pitnej, aby dzieci wybierały ją zamiast słodkich napojów.

1.17. Soki owocowe, warzywne, owocowo-warzywne.

Polecane są głównie soki świeżo wyciskane, soki 100 %, uzupełniające codzienną dietę w wartościową porcję warzyw i owoców.

Szczegółowe wytyczne:

- bez dodatku cukru i substancji słodzących⁵,
- soki warzywne i owocowo-warzywne o niskiej zawartości sodu/soli¹.

1.18. Koktajle owocowe, warzywne, owocowo-warzywne na bazie mleka oraz napojów zastępujących mleko („mleko roślinne”).

Przygotowane na bazie świeżych owoców i warzyw, z mlekiem i produktami zastępującymi mleko, proponowane samodzielnie w postaci II śniadania czy deseru, jako uzupełnienie zróżnicowanej diety.

Szczegółowe wytyczne:

- zawartość cukru nie powinna przekraczać 10g na 100 ml produktu gotowego^{5b},
- bez dodatku innych substancji słodzących^{5a}.

1.19. Pozostałe napoje, w tym: herbata – serwowana z owocami, mlekiem lub napojami zastępującymi mleko („mlekiem roślinnym”), naturalne napary z owoców i ziół, kawa zbożowa – z mlekiem lub napojami zastępującymi mleko, niesłodzony kompot z owoców sezonowych (świeżych lub mrożonych).

Napoje stanowią uzupełnienie posiłków; w okresie jesienno-zimowym - są rozgrzewającym dodatkiem do śniadania i podwieczorku.

2. Produkty nierekomendowane i podlegające ograniczeniu w stołówkach przedszkolnych i szkolnych.

2.1. Gotowe mięsa i wędliny.

Wędlina w blokach oraz parówki i mielonki powinny zostać zamienione na własnoręcznie pieczone mięsa (mogą być również pieczone jednorazowo w większej ilości, a następnie mrożone).

2.2. Sztuczne dodatki, produkty przetworzone i dania instant.

Kwasek cytrynowy, gotowe sosy, zupy instant, koncentraty zup, przyprawy uniwersalne zawierające dodatek wzmacniaczy smaku, m.in. glutaminianu sodu oraz duże ilości soli, koncentraty soków owocowych, kisiele, galaretki, pozostałe koncentraty spożywcze.

2.3. Półprodukty.

Stosowane w żywieniu dzieci powinny zostać zastąpione produktami sezonowymi, naturalnymi, świeżymi i mrożonymi, z możliwie najkrótszą listą substancji dodatkowych budzących wątpliwości z punktu widzenia właściwego żywienia; w żywieniu dzieci powinno się ograniczać do minimum spożycie żywności wysokoprzetworzonej.

2.4. Sól i cukier.

Wpływają na kształtowanie niewłaściwych wzorców żywieniowych, przyczyniających się w przyszłości do rozwoju chorób dietozależnych, w tym nadciśnienia tętniczego i cukrzycy oraz otyłości; rekomenduje się w procesie przygotowania posiłku stosowanie soli obniżonej zawartości sodu (np. sól sodowo-potasowa, magnezowa); nie powinno się dosalać potraw już gotowych, ograniczając całodzienną podaż soli do 5 g dziennie na osobę.

3. Nierekomendowane metody obróbki kulinarnej.

Smażenie jako podstawowa technika obróbki kulinarnej.

Szczegółowe wytyczne:

Jedna porcja potrawy smażonej w ciągu tygodnia szkolnego od poniedziałku do piątku, a w żywieniu 7-dniowym nie więcej niż dwie porcje potrawy smażonej w tygodniu.

4. Rekomendowane metody obróbki kulinarnej.

Warto zastąpić je gotowaniem, pieczeniem, prężeniem i duszeniem, mięsa mogą być podawane w postaci gulaszy czy potrawek warzywnych.

5. Wyjaśnienia.

1. Z NISKĄ ZAWARTOŚCIĄ SODU/SOLI

Oświadczenie, że środek spożywczy ma niską zawartość sodu/soli oraz każde oświadczenie, które może mieć taki sam sens dla konsumenta, może być stosowane tylko wówczas, gdy produkt zawiera nie więcej niż 0,12g sodu, lub 0,3g soli na 100g lub na 100ml produktu ($SÓL(g) = SÓD(g) \times 2,5$).

2. O OBNIŻONEJ ZAWARTOŚCI SODU/SOLI

Oznacza, że obniżenie zawartości sodu lub wartości równoważnej dla soli wynosi co najmniej 25% w porównaniu z podobnym produktem.

3. NIE ZAWIERA SODU lub NIE ZAWIERA SOLI

Oświadczenie, że środek spożywczy nie zawiera sodu lub nie zawiera soli oraz każde oświadczenie, które może mieć taki sam sens dla konsumenta, może być stosowane tylko wówczas, gdy produkt zawiera nie więcej niż 0,005g sodu lub 0,0125g soli na 100g lub 100ml produktu.

4. BEZ DODATKU SODU/SOLI

Oświadczenie, że do środka spożywczego nie dodano sodu lub soli oraz każde oświadczenie, które może mieć taki sam sens dla konsumenta, może być stosowane tylko wówczas, gdy produkt nie zawiera dodanego sodu lub soli ani żadnych innych składników zawierających

dodany sól lub sól i gdy produkt nie zawiera więcej niż 0,12g sodu lub 0,3g soli, na 100g lub 100ml produktu.

5. BEZ DODATKU CUKRÓW

Oświadczenie, że do środka spożywczego nie zostały dodane cukry oraz każde oświadczenie, które może mieć taki sam sens dla konsumenta, może być stosowane tylko wówczas, gdy produkt nie zawiera żadnych dodanych cukrów prostych, dwucukrów ani żadnych innych środków spożywczych zastosowanych ze względu na ich właściwości słodzące. Jeżeli cukry występują naturalnie w środku spożywczym, na etykiecie powinna się znaleźć również następująca informacja: „ZAWIERA NATURALNIE WYSTĘPUJĄCE CUKRY”.

5a. BEZ DODATKU SUBSTANCJI SŁODZĄCYCH

„Substancje słodzące” to substancje stosowane do nadania środkom spożywczym słodkiego smaku lub stosowane w słodzikach stołowych. Nie dopuszcza się stosowania następujących substancji słodzących: E420 Sorbitol, E421 Mannitol, E950 Acesulfam K, E951 Aspartam, E952 Cyklaminiany, E953 Izomalt, E954 Sacharyny, E955 Sukraloza, E961 Neotam, E962 Sól aspartami i acesulfamu, E964 Syrop poliglucitolowy.

Wyklucza się także stosowania przemysłowo wytwarzanych syropów i sprzedaży produktów z ich zawartością tj.: syropu glukozowo-fruktozowego, syropu glukozowego, syropu fruktozowego, syropu skrobiowego, syropu cukru inwertowanego.

5b. SUBSTANCJE SŁODZĄCE DOPUSZCZONE DO STOSOWANIA

Dopuszcza się stosowanie zamienników nie budzących wątpliwości zdrowotnych w ich stosowaniu w żywieniu dzieci, tj.: E957 Taumatyna, E959 Neohesperydyna DC, E960 Glikozydy stewiowe, E965 Maltitol, E966 Laktitol, E967 Ksylitol, E968 Erytrol, E969 Adwantam.