

Katarzyna Wolnicka , Anna Taraszewska, Joanna Jaczewska-Schuetz

Wymagania dla żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w przedszkolach i szkołach

Żywienie dzieci i młodzieży w placówkach szkolnych i przedszkolnych musi opierać się na określonych zasadach i spełniać wypracowane przez ekspertów normy i wymagania. Kontrolę nad spełnianiem wymagań z tego zakresu pełnią organy Państwowej Inspekcji Sanitarnej. Minister Zdrowia wydaje stosowne rozporządzenia regulujące kwestie wymagań odnośnie żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży oraz żywności oferowanej do sprzedaży w placówkach szkolnych i przedszkolnych.

Aktualnie wymagania te precyzuje rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016 roku w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom w jednostkach systemu oświaty (sklepiki, vending machine) oraz wymagań, jakie muszą spełnić środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach (Dz.U. z 2016 r. poz. 1154).

Zapisy § 1 rozporządzenia zawierają wymagania co do zawartości cukru, tłuszczu i soli w poszczególnych, wybranych grupach środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty. Uwzględnione grupy środków spożywczych to:

- 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 oraz bez dodatku soli;
- 12) soki owocowe, warzywne, owocowo-warzywne;
- 13) przecięry, 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 źródlana 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.

W jednostkach systemu oświaty mogą być sprzedawane dzieciom i młodzieży grupy środków spożywczych, o których mowa w punktach: 2, 6–8 i 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 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

Wymagania dla żywienia zbiorowego w placówkach przedszkolnych i szkolnych znajdują się w § 2 rozporządzenia Ministra Zdrowia. Zgodnie z zapisami zawartymi w rozporządzeniu 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. Aktualnie obowiązujące normy to opracowane w Instytucie Żywności i Żywienia w 2017 roku Normy Żywienia dla populacji Polski.

Ponadto w rozporządzeniu zawarte są wytyczne co do odpowiedniego doboru i częstotliwości podaży poszczególnych grup produktów w posiłkach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży (Tabela 1). Rekomendacje co do posiłków przedszkolnych i szkolnych zakładają między innymi uwzględnienie większej ilości warzyw a także owoców, większą podaż morskich, tłustych ryb, organicznie potraw smażonych, zapewnienie dzieciom zdrowych napojów.

Tabela 1. Wymagania dotyczące posiłków przedszkolnych i szkolnych.

Urozmaicenie	Całodzienne jadłospisy powinny zawierać produkty z każdego poziomu Piramidy zdrowego żywienia dla dzieci i młodzieży.
Naturalne składniki	Zupy, sosy oraz potrawy powinny być sporządzone z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników.
Więcej warzyw i owoców	Warzywa lub owoce powinny znaleźć się w każdym posiłku. Zgodnie z zasadami zdrowego żywienia warzyw powinno być więcej niż owoców.

Więcej ryb	Thuste ryby morskie ze względu na zawartość kwasów tłuszczowych omega-3 powinny być podawane co najmniej raz w tygodniu.
Odpowiednia ilość produktów mlecznych	Codziennie w jadłospisie przedszkolnym powinny się znaleźć co najmniej dwie porcje mleka lub przetworów mlecznych.
Produkty zbożowe w każdym posiłku	Produkty zbożowe powinny znaleźć się w każdym głównym posiłku (śniadanie, obiad, podwieczorek). Według norm żywienia zaleca się zwiększanie w diecie udziału produktów zbożowych z tzw. grubego przemiału np.: kaszy gryczanej, ryżu brązowego, pieczywa graham.
Odpowiednie źródła białka	W jadłospisie powinna się znaleźć codziennie co najmniej jedna porcja z grupy mięso, jaja, orzechy, nasiona roślin strączkowych.
Dostępność odpowiednich napojów	Zalecany jest dostęp do wody pitnej dla każdego dziecka. Napoje zalecane w diecie dzieci to woda, naturalne soki owocowe, warzywne, soki owocowo-warzywne, napoje mleczne, herbatki owocowe. Napoje przygotowywane na miejscu nie mogą zawierać więcej niż 10 g cukrów w 250 ml.
Ograniczenie potraw smażonych	Zaleca się podawać potrawy smażone nie częściej niż 2 razy w ciągu tygodnia. Do smażenia zaleca się stosować olej rzepakowy lub oliwę z oliwek.

Literatura:

- Dz.U. 2016 poz. 1154. 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.