

ZAŁOŻENIA I WYTYCZNE



Rozporządzenia Ministra Zdrowia 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

obowiązujące od 1 września 2015r.

Opracowanie:
Katarzyna Radomska

WPROWADZENIE

- Z dniem 1 września 2015r., w życie wchodzi nowe rozporządzenie Ministra Zdrowia 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.
- Zasadniczym celem projektu jest wzmocnienie ochrony zdrowia dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym, poprzez ograniczenie dostępu na terenie przedszkoli, szkół i placówek opiekuńczo-wychowawczych do środków spożywczych zawierających znaczne ilości składników niezalecanych dla ich rozwoju.

REGULACJE PRAWNE

- art. 52c ust. 6 ustawy z dnia 25 sierpnia 2006 określający wymagania i procedury niezbędne dla zapewnienia bezpieczeństwa żywności i żywienia
- rozporządzenie (WE) nr 178/2002 Parlamentu Europejskiego i Rady z dnia 28 stycznia 2002 r. ustanawiającego ogólne zasady i wymagania prawa żywnościowego, powołującego Europejski Urząd do Spraw Bezpieczeństwa Żywności oraz ustanawiającego procedury w sprawie bezpieczeństwa żywności
- Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (WE) nr 1333/2008 z dnia 16 grudnia 2008 r. w sprawie dodatków do żywności

Sytuacja w zakresie żywienia dzieci i młodzieży w Polsce oraz zachowania żywieniowe najmłodszych grup polskiego społeczeństwa

Sytuacja w zakresie żywienia dzieci i młodzieży w Polsce pod wieloma względami jest niezadowolająca. Diety młodego pokolenia są często nieprawidłowo zbilansowane, charakteryzują się zbyt dużą zawartością niektórych składników pokarmowych, przy wyraźnych niedoborach innych składników. U części dzieci i młodzieży obserwuje się nadmierne spożycie żywności, przez co kaloryczność diety przekracza wydatek energetyczny, co z kolei prowadzi do obserwowanego w ostatnich latach wzrostu nadwagi i otyłości wśród dzieci i młodzieży.

Nieprawidłowości w żywieniu młodzieży zostały potwierdzone przez krajowe i międzynarodowe badania, w tym badanie HBSC (Health Behaviour in School-aged Children). Istotnym błędem jest notowany w dietach młodzieży nadmiar tłuszczu ogółem i węglowodanów prostych (głównie glukozy i fruktozy). Taka struktura makroskładników wynika m.in. ze znacznego udziału w żywieniu produktów typu fast food, dużej ilości słodczy i słodkich napojów. Wyniki badań HBSC dowodzą, że tylko co trzecie dziecko codziennie jada owoce, natomiast średnio co czwarte dziecko spożywa warzywa każdego dnia.

W dietach młodych ludzi brakuje także odpowiedniej ilości mleka i jego przetworów, ryb oraz pełnoziarnistych produktów zbożowych. Nie brakuje natomiast pieczywa pszennego, ziemniaków, żywności wysokoprzetworzonej, słonych i słodkich przekąsek.

Taki sposób żywienia często skutkuje nieodpowiednią podażą wapnia, witaminy C, kwasu foliowego, potasu, a także błonnika i witaminy D.

Niewystarczająca jest także podaż innych, ważnych składników mineralnych – takich jak żelazo, cynk czy magnez – przy jednoczesnym nadmiarze sodu w diecie.

Głównymi błędami w strukturze spożycia żywności przez dzieci i młodzież w wieku szkolnym są:

- monotonia i brak urozmaicenia odżywiania;
- spożywanie produktów typu fast food (np. hamburgery, frytki, chipsy);
- nadużywanie spożywania smażonych, tłustych potraw;
- spożywanie zbyt często słonych potraw, żywności wysokoprzetworzonej i dań na bazie koncentratów (np. buliony w kostkach, zupy instant);
- spożywanie zbyt małej ilości warzyw i owoców;
- niewystarczające spożycie mleka oraz wody, na korzyść napojów słodzonych, gazowanych lub sztucznie słodzonych.

Wśród najczęstszych nieprawidłowych zachowań żywieniowych młodzieży szkolnej wymienia się:
brak regularności spożywania posiłków oraz ich pospieszne jedzenie;
nieodpowiednią liczbę posiłków;
niespożywanie śniadań w domu, przed wyjściem do szkoły;
niespożywanie posiłków w szkole oraz niezabieranie drugiego śniadania do szkoły;
podjadanie między posiłkami, np. słodczy, słonych przekąsek;
odchudzanie się w oparciu o niekonwencjonalne diety, bez nadzoru medycznego (głównie dziewczęta).

Żywność zbiorowa dzieci i młodzieży w jednostkach systemu oświaty

Żywność zbiorowa w szkołach, podobnie jak w innych placówkach oświatowo-wychowawczych, spełnia szereg istotnych funkcji, wśród których na szczególną uwagę zasługuje promowanie zachowań zdrowotnych i działania oświatowo-edukacyjne.

Spożywanie prawidłowo zestawionych, a jednocześnie pełnowartościowych smacznych posiłków kształtuje nawyk racjonalnego odżywiania, który będzie kontynuowany również w późniejszym okresie życia. Dlatego stołówka szkolna powinna być miejscem, w którym dzieci i młodzież nauczą się, jak powinny się odżywiać.

Z danych ministerstwa Edukacji Narodowej wynika, że funkcjonującą stołówkę posiada tylko 59,4% szkół podstawowych i 33,8% gimnazjów. Co więcej tylko 37,5% uczniów szkół podstawowych i 23,3% uczniów gimnazjów korzysta z posiłków w nich wydawanych. Wynika stąd, że nawet w szkołach oferujących ciepłe posiłki uczniowie niechętnie z nich korzystają.

Uczniowie oceniają posiłki szkolne jako niesmaczne, nieestetycznie podane, a asortyment oferowanych potraw jako zbyt ubogi. Skarżą się oni również na zbyt krótką przerwę przeznaczoną na spożycie obiadu. Ponadto rozwój sieci sklepików szkolnych oraz automatów sprzedających sprawia, że uczniowie preferują kupowanie dań, takich jak: hamburgery, hot dogi, zapiekanki, kanapki i drożdżówki.

Wykaz wymagań, jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w jednostkach systemu oświaty:

IŻŻ wskazuje dziesięć zasad zdrowego żywienia dzieci i młodzieży w wieku przedszkolnym i szkolnym, które stanowią niejako dopełnienie informacji przedstawionych graficznie w piramidzie żywieniowej:

- Jedz codziennie różne produkty z każdej grupy uwzględnionej w piramidzie.
- Bądź codziennie aktywny fizycznie – ruch korzystanie wpływa na sprawność i prawidłową sylwetkę.
- Źródłem energii w Twojej diecie powinny być głównie produkty znajdujące się w podstawie piramidy (na dole).

- Spożywaj codziennie przynajmniej 3-4 porcje mleka lub produktów mlecznych, takich jak: jogurty, kefiry, maślan-ka, sery.
- Jedz codziennie 2 porcje produktów z grup – mięso, ryby, jaja. Uwzględniaj też nasiona roślin strączkowych.
- Każdy posiłek powinien zawierać owoce i warzywa.
- Ograniczaj spożycie tłuszczów, w szczególności zwierzę- cych.
- Ograniczaj spożycie cukru, słodyczy, słodkich napojów.
- Ograniczaj spożycie słonych produktów, odstaw solniczkę.
- Pij codziennie odpowiednią ilość wody.



Piramida Zdrowego Żywienia

dla dzieci i młodzieży w wieku szkolnym



Instytut Żywności i Żywienia 2009

Ponadto IŻŻ przedstawia następujące ogólne zalecenia żywieniowe dla dzieci i młodzieży:

- Uczniowie szkół podstawowych i gimnazjów powinni spożywać 4-5 posiłków dziennie z zachowaniem równomiernych przerw między nimi.
- Przynajmniej jeden posiłek powinien być spożyty w szkole.
- Codzienna dieta powinna zawierać różnorodne produkty spożywcze.
- Podstawowym źródłem energii powinny być produkty zbożowe z grubego przemiału.
- Warzywa i owoce powinny wchodzić w skład każdego posiłku.
- Dzieci i młodzież powinny spożywać 3-4 szklanki mleka codziennie, z czego część należy zastąpić produktami mlecznymi, takimi jak: kefir, jogurt, maślanka, sery.
- Należy ograniczyć spożywanie tłustego mięsa zwierząt rzeźnych zastępując go drobiem i rybami oraz chudymi wędlinami.
- Tłuszcz, zwłaszcza pochodzenia zwierzęcego oraz produkty zawierające dużo cholesterolu powinny być spożywane przez dzieci i młodzież w umiarkowanych ilościach.
- Produkty, których nie należy polecać dzieciom i młodzieży to: frytki, hamburgery, cheesburgery, pizza, chipsy, ciasta, torty i słodczyce, ze względu na dużą zawartość tłuszczu i cukru w tych produktach.

Rozkład procentowy całodziennej racji pokarmowej

Rodzaj posiłku	5 posiłków	4 posiłki
I śniadanie	25%	25%
II śniadanie	10%	-
Obiad	30%	35%
Podwieczorek	10%	15%
Kolacja	25%	25%

Zawartość składników odżywczych w całodziennej diecie powinna odpowiadać zapotrzebowaniu organizmu w zależności od wieku, płci i aktywności fizycznej i powinna być zgodna z obowiązującymi normami.

12 kroków ku zdrowemu żywieniu dzieci i młodzieży

- Pełnowartościowa dieta powinna opierać się na urozmaiconych produktach spożywczych, w przewadze pochodzenia roślinnego, niż zwierzęcego.
- Chleb, ziarna zbóż, makarony, ryż lub ziemniaki powinny być spożywane kilka razy dziennie.
- Różne warzywa i owoce, najlepiej świeże i pochodzenia lokalnego, powinny być spożywane kilka razy dziennie.
- Tłuste mięsa i produkty mięsne należy zastąpić nasionami roślin strączkowych, rybami, drobiem lub chudym mięsem.

- Zalecane jest spożywanie odtłuszczonego mleka i produktów mlecznych o niskiej zawartości tłuszczu i niskiej zawartości soli.
- Spożycie tłuszczu nie powinno przekraczać 30% dziennej podaży energetycznej, a większość tłuszczów nasyconych w diecie powinna być zastąpiona olejami roślinnymi lub miękkimi margarynami bogatymi w nienasycone kwasy tłuszczowe.
- Zalecana jest żywność o niskiej zawartości cukru, natomiast cukier rafinowany powinien być używany sporadycznie, należy również ograniczyć częstotliwość spożywania słodkich napojów i słodczy.
- Dieta o niskiej zawartości soli jest najlepsza. Całkowite dzienne spożycie soli powinno być ograniczone do 2g dla dziecka w wieku 1 do 3 roku życia, 3g dla dziecka w wieku 4 do 6 lat oraz do 5g w przypadku 7-18-latków, w tym wliczając sól zawartą w chlebie i przetworzonej, konserwowanej żywności. Sól jodowana powinna być stosowana tam, gdzie niedobór jodu występuje endemicznie.
- Żywność powinna być wytwarzana w sposób bezpieczny i higieniczny. Gotowanie na parze, pieczenie, gotowanie lub odgrzewanie w kuchence mikrofalowej pomaga w zmniejszeniu ilości dodanego tłuszczu.
- Młodsze dzieci powinny być zapoznawane z procesami obróbki i gotowania żywności, należy zachęcać je do włączania się w proces przygotowywania żywności o ile jest to możliwe. Starsze dzieci i młodzież powinny także uczyć się zasad przygotowywania żywności i metod gotowania.

Wszystkie grupy wiekowe powinny uczyć się o tym jak ważna jest zdrowa dieta.

- Korzyści wynikające z karmienia piersią w porównaniu do stosowania preparatów dla niemowląt powinny być wyjaśnione dzieciom i młodzieży.
- Dzieci i młodzież powinny poznać korzyści płynące z aktywności fizycznej i ograniczyć czas spędzany biernie na oglądaniu telewizji, wideo i graniu w gry komputerowe, bowiem regularna aktywność fizyczna pomaga w utrzymaniu prawidłowej masy ciała i odpowiednim rozwoju organizmu, zgodnie z zaleceniami.

Środki spożywcze stosowane w żywieniu zbiorowym dzieci i młodzieży w jednostkach systemu oświaty należy dobierać w taki sposób, aby:

- Na całodienne żywienie składały się środki spożywcze pochodzące z różnych grup środków spożywczych.
- Posiłki (śniadanie, obiad, kolacja) zawierały produkty z następujących środków spożywczych: produkty zbożowe lub ziemniaki, warzywa lub owoce, mleko lub produkty mleczne, mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych, orzechy, nasiona, tłuszcze.
- W przypadku całodziennego żywienia jadłospis obejmował nie mniej niż 4 posiłki.
- W przedszkolach i innych formach wychowania przedszkolnego, w których dziecko spędza do 5 godzin, były podawane co najmniej 2 posiłki główne: śniadanie i obiad.

- Obiad podawany w stołówce szkolnej dostarczał 30% całodziennego zapotrzebowania energetycznego, zgodnie z aktualnymi normami żywienia przy wyliczaniu średnio-ważonej normy dla danej grupy uczniów.

Wymagania dotyczące poszczególnych grup środków spożywczych stosowanych w żywieniu zbiorowym dzieci i młodzieży w jednostkach systemu oświaty

1. Produkty zbożowe lub ziemniaki (przetworzone), przy czym:

- Zbożowe produkty śniadaniowe zawierają **nie więcej niż 15g cukrów w 100g produktu gotowego do spożycia**,
- O niskiej zawartości sodu/soli lub o obniżonej zawartości sodu/soli (**o niskiej zawartości sodu/soli**: Oznacza to, że produkt może zawierać nie więcej niż 0,12g sodu lub równoważnej ilości soli na 100g lub na 100 ml środka spożywczego/**o obniżonej zawartości sodu/soli**: Oznacza, że obniżenie zawartości sodu lub wartości równoważnej dla soli wynosi co najmniej 25% w porównaniu z podobnym produktem
- Zawierają **nie więcej niż 10g tłuszczu w 100g produktu gotowego do spożycia**,
- Jedna lub więcej porcji w śniadaniu, obiedzie, kolacji.
- Trzy lub więcej różnych produktów z tej kategorii środków spożywczych w posiłkach obiadowych w tygodniu,

- Nie więcej niż jedna porcja potrawy smażonej z tej kategorii środków spożywczych w tygodniu;
- Do smażenia używany jest olej roślinny rafinowany o zawartości kwasów jednonienasyconych powyżej 50% i zawartości kwasów wielonienasyconych poniżej 40%.
- Ta grupa środków spożywczych, do której zaliczamy produkty zbożowe w tym m.in. Mąki, kasze, ryż, płatki, otręby, makarony, pieczywo oraz ziemniaki, zgodnie z zasadami zdrowego żywienia, stanowi podstawowe źródło energii, dlatego w posiłkach tzw. Głównych, do których zaliczamy: śniadanie, obiad i kolację, należy uwzględnić przynajmniej jedną porcję żywności zaliczaną do tej grupy środków spożywczych, podając przykładowo zupę pomidorową z makaronem czy jogurt z otrębami pszennymi na śniadanie.

2. Warzywa, przy czym:

- Surowe lub przetworzone
- Bez dodatku cukrów i substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008
- W przypadku przetworzonych – o niskiej zawartości sodu/soli lub o obniżonej zawartości sodu/soli (patrz slajd nr 22), z wyłączeniem produktów poddanych naturalnej fermentacji mlekowej, takich jak: kwaszona kapusta, kwaszone ogórki
- W przypadku warzyw suszonych: bez dodatku cukrów i substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008, soli i tłuszczu

- Jedna lub więcej porcji warzyw każdego dnia w posiłku obiadowym
- Trzy lub więcej porcji surowych warzyw w posiłkach obiadowych w tygodniu
- Trzy lub więcej różnych warzyw w posiłkach obiadowych w tygodniu.

Ze względu na niskie spożycie warzyw w populacji dzieci i młodzieży proponuje się, żeby surowe i przetworzone warzywa bez dodatku cukrów i substancji słodzących oraz niskiej zawartości sodu/soli lub obniżonej zawartości sodu/soli dostępne były w żywieniu zbiorowym dzieci i młodzieży na terenie jednostek systemu oświaty. Kryterium odnoszące się do zawartości sodu/soli w tej grupie środków spożywczych zostało zastosowane przede wszystkim dlatego, że przetwory warzywne są zazwyczaj solone i zawierają wyższe ilości sodu od ok. 180mg do ok. 960mg w 100g produktu gotowego do spożycia.

Warzywa powinny być spożywane codziennie, dlatego wprowadza się przepis mówiący o tym, że każdy posiłek obiadowy musi zawierać co najmniej jedną porcję warzyw.

3. Owoce, przy czym:

- Surowe lub przetworzone
- Bez dodatku cukru i substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008
- W przypadku owoców suszonych: bez dodatku cukrów i substancji słodzących

- Porcja owoców każdego dnia w posiłku obiadowym
- Trzy lub więcej różnych owoców w posiłkach obiadowych w tygodniu.

Ze względu na niskie spożycie owoców w populacji dzieci i młodzieży proponuje się, żeby surowe i przetworzone owoce bez dodatku cukrów i substancji słodzących dostępne były w żywieniu zbiorowym dzieci i młodzieży na terenie jednostek systemu oświaty.

4. Warzywa i owoce, przy czym:

- W żywieniu całodziennym podaje się pięć porcji warzyw i owoców, jedna porcja może być zastąpiona przez sok w porcji nieprzekraczającej 200ml
- Dodatek warzyw lub owoców w każdym posiłku każdego dnia w żywieniu przedszkolnym i całodziennym.

Zgodnie z zasadami zdrowego żywienia należy spożywać pięć porcji warzyw i owoców w ciągu dnia, stąd przepis regulujący te zagadnienia w przypadku żywienia całodziennego dzieci i młodzieży, przy czym zaznacza się, że jedna z pięciu podawanych porcji może być serwowana w postaci soku: owocowego, warzywnego, owocowo-warzywnego w porcji nieprzekraczającej 200ml, co jest związane z faktem, że soki, a w szczególności soki owocowe, zawierają duże ilości cukrów prostych, których spożycie powinno być ograniczone.

5. Mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych, orzechy i inne nasiona, przy czym:

- W przypadku orzechów i nasion: bez dodatku cukrów i substancji słodzących, soli, tłuszczu
- Jedna lub więcej porcji żywności z tej kategorii środków spożywczych każdego dnia
- **Porcja ryby co najmniej raz w tygodniu**
- **Do smażenia używany jest olej roślinny rafinowany o zawartości kwasów jednonienasyconych powyżej 50% i zawartości kwasów wielonienasyconych poniżej 40%**
- **Nie więcej niż 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.**

Mięso, ryby, jaja i ich przetwory ze względu na zawartość białka o wysokiej wartości odżywczej stanowią jedno z podstawowych jego źródeł. Są ważnym źródłem witamin z grupy B oraz składników mineralnych (żelaza, cynku, miedzi, fosforu). Suche nasiona roślin strączkowych są istotnym źródłem cennego białka roślinnego, które ze względu na swoją jakość (skład aminokwasowy) może w diecie częściowo zastąpić mięso. Natomiast orzechy charakteryzują się wysoką zawartością tłuszczu, którego głównymi składnikami są jedno- i wielonienasycone kwasy tłuszczowe. Orzechy zawierają ponadto dużą ilość łatwostrawnego białka (ok. 20%), a także istotne ilości błonnika pokarmowego (ok. 6-13%).

Do smażenia stosuje się olej roślinny rafinowany o zawartości kwasów jednonienasyconych powyżej 50% i zawartości kwasów wielonienasyconych poniżej 40%.

6. Tłuszcze spożywcze – oleje, masło, margaryny miękkie kubkowe niearomatyzowane lub ich mieszanki

- Tłuszcze są podstawowym źródłem energii dla człowieka. Ułatwiają odczuwanie smaku i nadają pożądaną konsystencję produktom. Dostarczają także witamin rozpuszczalnych w tłuszczach (A,D,E). W żywieniu należy uważać na ilość i jakość spożywanych tłuszczów, ponieważ choć są istotne dla funkcjonowania organizmu, to ich nadmiar jest niekorzystny dla zdrowia.
- Tłuszcze zwierzęce zawierają duże ilości nasyconych kwasów tłuszczowych (NKT) i cholesterolu, których spożycie należy ograniczyć. Tłuszcze roślinne natomiast nie zawierają cholesterolu, mają mniej kwasów nasyconych, a więcej jedno- i wielonienasyconych, dlatego powinny one przeważać w diecie

7. Mleko lub produkty mleczne, przy czym:

- Zawierają nie więcej niż 10g cukrów w 100g/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.

Mleko (rozumiane jako mleko krowie, owcze, kozie) i produkty mleczne są w codziennej diecie jednym z głównych źródeł wysokowartościowego białka, a przede wszystkim dobrze przyswajanego wapnia – składnika, którego spożycie jest niewystarczające, szczególnie w grupie dzieci i młodzieży.

Mając na uwadze powyższe proponuje się, aby mleko lub produkty mleczne podawane były w żywieniu przedszkolnym przynajmniej w dwóch porcjach, a w przypadku żywienia całodziennego przynajmniej w trzech porcjach w ciągu dnia.

8. Inne napoje:

a) Woda, przy czym:

- Naturalna woda mineralna nisko- lub średniozmineralizowana, woda źródlana, woda stołowa

W racjonalnym żywieniu ogromną rolę odgrywa odpowiednia podaż płynów. Dzieci i młodzież powinny pić codziennie co najmniej sześć szklanek wody. W przypadku dni o intensywnym wysiłku fizycznym, jak np. zajęcia wychowania fizycznego, podaż płynów powinna być znacznie większa. W przypadku dzieci i młodzieży należy promować spożycie wody. Woda podawana jest dzieciom bez ograniczeń, w ramach żywienia zbiorowego zapewnia się dostęp do świeżej wody pitnej.

b) Napoje zastępujące mleko, czyli napój sojowy, ryżowy, owsiany, kukurydziany, gryczany, orzechowy, migdałowy, przy czym:

- Zawierające nie więcej niż 10g cukrów w 100ml produktu gotowego do spożycia, bez dodatku substancji słodzących
- O niskiej zawartości sodu/soli lub o obniżonej zawartości sodu/soli.

Napoje te stanowią alternatywę dla mleka, dlatego na potrzeby rozporządzenia nazwano je „napojami zastępującymi mleko”. Zaproponowane ograniczenie w zakresie cukrów ma na celu ograniczenie spożywania produktów, które mogą wnosić do diety cukry dodane do żywności na etapie produkcji. Z uwagi na dodawaną do napojów zastępujących mleko sól zaproponowano kryterium odnoszące się do zawartości sodu/soli w tej grupie środków spożywczych.

c) **Soki owocowe, warzywne, owocowo-warzywne, przy czym:**

- **W porcjach nieprzekraczających 200ml**
- Bez dodatku cukrów i substancji słodzących
- O niskiej zawartości sodu/soli lub o obniżonej zawartości sodu/soli

Wartość odżywcza soków zależy od użytych do ich produkcji surowców. Soki owocowe zawierają naturalnie występujące w owocach cukry – od 0,4g do 15,5g . Soki owocowo-warzywne zawierają ok. 10% cukrów.

Do soków warzywnych w procesie produkcji często dodawana jest sól, stąd np. zawartość sodu w soku pomidorowym wynosi 193mg, a w wielowarzywnym 312mg.

Mając na uwadze powyższe informacje proponuje się, żeby w przypadku soków warzywnych i owocowo-warzywnych stosowano ograniczenie w zakresie dodatku cukrów. Konsekwentnie stosowanie w żywieniu zbiorowym nie jest możliwe w przypadku żywności z dodatkiem substancji słodzących. Ponadto w związku z tym, że celem rozporządzenia jest ograniczenie dostępu dzieci i młodzieży do produktów z dodatkiem soli zaproponowano kryterium odnoszące się do zawartości sodu/soli w tej grupie środków spożywczych (o niskiej zawartości sodu/soli lub o obniżonej zawartości sodu/soli) jednocześnie w związku z tym, że soki, a w szczególności soki owocowe, zawierają duże ilości cukrów prostych, których spożycie powinno być ograniczone w rozporządzeniu zaproponowano, żeby **porcje podawanych soków nie przekraczały 200ml.**

d) Koktajle owocowe, warzywne, owocowo-warzywne na bazie mleka i napojów zastępujących mleko, czyli napój: sojowy, ryżowy, owsiany, kukurydziany, gryczany, orzechowy, migdałowy

Bazą do przygotowania koktajli owocowych, warzywnych i owocowo-warzywnych – poza owocami i warzywami (co wynika z nazwy tej grupy środków spożywczych) są mleko i napoje zastępujące mleko, czyli napój: sojowy, ryżowy, owsiany, kukurydziany, gryczany, orzechowy, migdałowy.

Wskazać należy, że wszystkie składniki stosowane do przygotowania koktajli muszą spełniać wymagania określone w rozporządzeniu, w odniesieniu do poszczególnych grup środków spożywczych.

e) Napoje przygotowywane na miejscu bez dodatku cukrów i substancji słodzących

- Herbata – w tym z: owocami, mlekiem lub napojami zastępującymi mleko, **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, **dozwolone jest słodzenie naturalnym miodem pszczelim**
- Kakao naturalne – w tym z: mlekiem lub napojami zastępującymi mleko, **dozwolone jest słodzenie naturalnym miodem pszczelim**
- Kompot owocowy

W przypadku herbaty, kawy zbożowej, kakao naturalnego dopuszcza się dodawanie mleka oraz napojów zastępujących mleko – zgodnie z wytycznymi zawartymi w rozporządzeniu w odniesieniu do tych grup środków spożywczych. Ponadto w przypadku herbaty oraz naparów owocowych możliwe jest dodanie owoców, np. cytryny, malin.

Podobnie jak w przypadku innych grup środków spożywczych proponuje się, żeby napoje te były bez dodatku cukru.

Podkreślenia, celem rozwiania wszelkich wątpliwości, wymaga to, że wszystkie ww. napoje podawane dzieciom w ramach żywienia zbiorowego są niesłodzone (**wyjątek stanowi słodzenie miodem pszczelim**). Cukier, np. w saszetkach, w cukiernicy nie może być podawany dzieciom, co jest zgodne z głównym założeniem wprowadzonych zmian w dostępie dzieci do żywności na terenie jednostek systemu oświaty.

9. Inne produkty

a) sól:

- W procesie przygotowywania posiłku stosowana jest sól o obniżonej zawartości sodu (sodowo-potasowa)
- Sól nie jest stosowana po procesie przygotowania posiłku
- W żywieniu zbiorowym należy uwzględnić, że dzienne spożycie soli powinno wynosić nie więcej niż 5g.

Wysokie spożycie soli przyczynia się także u dzieci do rozwoju nadciśnienia i może być przyczyną rozwoju wielu chorób w wieku dorosłym. Spożycie soli w polskiej populacji jest znacznie wyższe i przekracza ilości zalecane ok. 2-3-krotnie. Dlatego w żywieniu zbiorowym dzieci i młodzieży należy ograniczyć jej spożycie, a w przypadku stosowania soli w trakcie przygotowywania posiłków dozwolone jest stosowanie soli o obniżonej zawartości sodu.

b) Zioła lub przyprawy świeże lub suszone bez dodatku soli:

Sól w przygotowywanych potrawach można zastępować ziołami lub przyprawami. Dopuszczalne jest stosowanie ziół lub przypraw świeżych lub suszonych niezawierających sodu/soli.

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

Wprowadzenie przepisu ma na celu uniemożliwienie stosowania w żywieniu zbiorowym dzieci i młodzieży potraw, takich jak np. zupy i sosy w proszku, bowiem w produktach tych znajdują się duże ilości soli.

Przedstawione rozporządzenie Ministra Zdrowia 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 zaczyna obowiązywać z dniem 1 września 2015 r.

LITERATURA

- Projekt rozporządzenia Ministra Zdrowia 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 z dnia 19 czerwca 2015r.
- art. 52c ust. 6 ustawy z dnia 25 sierpnia 2006
- rozporządzenie (WE) nr 178/2002 Parlamentu Europejskiego i Rady z dnia 28 stycznia 2002 r.
- Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (WE) nr 1333/2008 z dnia 16 grudnia 2008 r. w sprawie dodatków do żywności