

*Żywienie dzieci i młodzieży w jednostkach
systemu oświaty –
w placówkach żywienia zbiorowego
zamkniętego
w świetle nowych
przepisów prawnych*



**Od dnia 1 września 2015 r. weszła w życie
zmiana do ustawy**

O BEZPIECZEŃSTWIE ŻYWNOŚCI I ŻYWIENIA

z dnia 25 sierpnia 2006 r.

(Dz. U. z 2010 r. Nr 136, poz. 914 z późniejszymi zmianami)

w której do art. 1 dodano ust. 3:

„Ustawa reguluje również:

1). Zasady sprzedaży

*2). Wymagania w zakresie żywienia dzieci i młodzieży
w ramach żywienia zbiorowego (w przedszkolach (...), szkołach (...), a także
w placówkach systemu oświaty (...)*



© Can Stock Photo - csp4603843

oraz po dziale II dodano dział II a w brzmieniu:

*Środki spożywcze oraz żywienie dzieci i młodzieży
w jednostkach systemu oświaty*

Art. 52 c. 1. W jednostkach oświaty:

1). sprzedawane (...)

*2). w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży
stosowane mogą być wyłącznie środki spożywcze, które
spełniają wymagania określone w przepisach wydanych
na podstawie ust. 6 pkt 2.*

ust. 6 pkt 2 to:

Rozporządzenie Ministra zdrowia z dnia 26 sierpnia 2015

*r. w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do
spożycia*

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. z 2015 r., poz. 1256)



Art. 52 c. ust. 2 W jednostkach systemu oświaty zabrania się reklamy oraz promocji polegającej na prowadzeniu działalności zachęcającej do nabywania środków spożywczych innych niż objęte grupami środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w tych jednostkach określonymi w przepisach wydanych na podstawie ust. 6 pkt 1 (sklepiki szkolne) oraz niespełniających wymagań określonych w przepisach wydanych na podstawie ust. 6 pkt 2 (czyli w/w rozporządzenia)

Art. 52 c. ust. 3 Dyrektor przedszkola (...) albo dyrektor szkoły lub dyrektor (...) może ustalić, w porozumieniu z radą rodziców, szczegółową listę produktów dopuszczonych do sprzedaży lub stosowania w ramach żywienia zbiorowego w oparciu o przepisy wydane na podstawie ust. 6 (*czyli w/w/ rozporządzenia*).



© Can Stock Photo - csp15736112

Art. 52 c. ust. 4

W jednostkach
systemu oświaty,
w których nie
funkcjonuje rada
rodziców, listę może
ustalić **dyrektor**

Art. 52 c. ust. 6 Minister właściwy do spraw zdrowia określi, w drodze rozporządzenia:

- 1). Grupy środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży (...),
 - 2). Wymagania, jakie muszą spełnić środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w jednostkach systemu oświaty
- **Uwzględniając normy żywienia dzieci i młodzieży oraz mając na względzie wartości odżywcze i zdrowotne środków spożywczych (czyli w/w/ rozporządzenia).**



***Art. 103 ust. 1 dodaje się pkt 8 – 10
w brzmieniu:***

pkt 8) w ramach prowadzonej działalności sprzedaje
(...) (***czyli w/w rozporządzenie***),

pkt 9) w ramach prowadzonej działalności reklamuje
lub promuje w jednostce systemu oświaty środki
spożywcze (...) lub niespełniające wymagań
określonych w przepisach (***czyli w/w rozporządzenie***),

pkt 10) prowadząc działalność w zakresie zbiorowego
żywienia dzieci i młodzieży w jednostkach systemu
oświaty w ramach żywienia zbiorowego stosuje
środki spożywcze nieodpowiadające wymaganiom
określonym w przepisach wydanych na podstawie art.
52c ust. 1 pkt 2 (***czyli w/w/ rozporządzenie***)

ust. 2 pkt 2 otrzymuje brzmienie:
"2). pkt 4, 8 - 10 – *wysokość kary
pieniężnej* może być wymierzona
do *5000 zł., nie mniej niż 1000 zł.*



Rozporządzenie Ministra zdrowia z dnia 26 sierpnia 2015 r. w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do spożycia 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. z 2015 r., poz. 1256):

- Zał. nr 1 dot. sprzedaży
- **Zał. nr 2 dot. środków spożywczych stosowanych w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży**

ZAŁĄCZNIK Nr 2

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



Ust. 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.

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

Pkt 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 (**cukry: mono i disacharydy!!!**),
 - b) o niskiej zawartości sodu/soli, tj. zawierające nie więcej niż 0,12 g sodu (**czyli 0,3 g soli**) 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 (**na etykiecie: „o obniżonej zawartości sodu/soli”**),
-
- 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, (**racuchy, naleśniki, placki ziemniaczane**)
 - g) przy czym do smażenia jest używany olej roślinny rafinowany o zawartości kwasów jednonienasyconych powyżej 50% i zawartości kwasów wielonienasyconych poniżej 40%;

Pkt 2) warzywa:

- a) surowe lub przetworzone,
 - b) bez dodatku cukrów i substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008 (**TABELA, wszystkie syropy też w to wchodzi**),
 - c) w przypadku przetworzonych - o niskiej zawartości sodu/soli, tj. zawierające nie więcej niż 0,12 g sodu (**czyli 0,3 g soli**) 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 sodu/soli wynosi co najmniej 25% w porównaniu z podobnym produktem, z wyłączeniem produktów poddanych naturalnej fermentacji mlekowej, takich jak: kwaszona kapusta lub kwaszone ogórki (**KISZONE NATURALNIE**),
 - 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;

**Substancje słodzące zdefiniowane
w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008**

Numer E	Nazwa
E 420	Sorbitole
E 421	Mannitol
E 950	Acesulfam K
E 951	Aspartam
E 952	Cyklaminiany
E 953	Izomalt
E 954	Sacharyny
E 955	Sukraloza
E 957	Taumatyna
E 959	Neohesperydyna DC
E 960	Glikozydy stewiolowe
E 961	Neotam
E 962	Sól aspartamu i acesulfamu
E 964	Syrop poliglucitolowy
E 965	Maltitole
E 966	Laktitol
E 967	Ksylitol
E 968	Erytrytol
E 969	Adwantam

Pkt 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 (**min. 3 rodzaje owoców**);

Pkt 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;**

Pkt 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;*

Pkt 6) tłuszcze spożywcze

- Oleje (rzepakowy), masło (< 72% tłuszczu zwierzęcego), margaryny miękkie kubkowe niearomatyzowane lub ich mieszanki (bez izomerów trans-jak najmniej, poniżej 1%);
w przypadku smażenia jest używany olej roślinny rafinowany o zawartości kwasów jednonienasyconych powyżej 50% i zawartości kwasów wielonienasyconych poniżej 40%;

Pkt 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;*



Pkt 8) inne napoje:

a) woda - naturalna woda mineralna nisko - lub średniozmineralizowana, woda źródlana 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

tzn.: *(1 g sodu x 2,5 = sól)*

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: *jogurt, kefir, maślanka, zsiadłe mleko, mleko acidofilne, mleko smakowe, serwatka, ser twarogowy, ser homogenizowany*, zgodnie z wymaganiami, o których mowa w *ust. 5 załącznika nr 1 do rozporządzenia*,

Ust. 5 załącznika nr 1 do rozporządzenia

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.

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 (bez dodatków),

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

Tauryna – organiczny związek chemiczny z grupy aminokwasów biogennych. Funkcją biochemiczną tauryny jest m.in. sprzęganie kwasów żółciowych przed wydalaniem ich z wątroby.

Tworzą się sole kwasów żółciowych. Zwiększa to rozpuszczalność kwasów żółciowych, a co za tym idzie poprawia ich zdolności emulgujące tłuszcze w świetle przewodu pokarmowego. Tauryna pomaga transportować kreatynę do mięśni co powoduje jej bardziej efektywne wykorzystanie, a także przyspiesza regenerację mięśni po wysiłku. W miarę wysiłku organizm przestaje wytwarzać wymagane ilości tauryny i następuje jej niedobór

Tauryna działa jak transmitter metaboliczny i ma dodatkowo efekt detoksykujący oraz wzmacniający siłę skurczu serca.

Tauryna wpływa na ośrodkowy układ nerwowy. Przypisuje się jej funkcje neuroprzekaźnika. Odkryto, że wyjątkowo wysokie stężenie tauryny występuje w rozwijającym się mózgu i drastycznie spada zaraz po zakończeniu procesu rozwoju.

Tauryna syntetyczna jest składnikiem dostępnych na rynku napojów energetyzujących, mleka modyfikowanego w proszku dla dzieci, karmy dla zwierząt (m.in. jako niezbędna dla kotów) oraz odżywek dla sportowców zawierających również kofeinę, glukuronolakton i inne substancje.

Główną substancją aktywną nasion **guarany** jest **guaranina** działająca na organizm tak samo jak kofeina.

Wśród **substancji aktywnych** guarany wymienia się również adeninę, cholinę, katechinę, hypoksantynę, saponiny, teofilinę, teobrominę, skrobię oraz olejki eteryczne. Składniki zawarte w nasionach owoców guarany (tu głównie guaranina i kofeina) tworzą unikalną kompozycję, która działa stymulująco na układ nerwowy, zwiększa czujność psychiczną, ułatwia zapamiętywanie, poprawia nastrój, **oddala zmęczenie**, zwiększa odporność oraz wytrzymałość fizyczną, wywołuje efekt termogeniczny, ma właściwości antyoksydacyjne, antyagregacyjne (hamuje tworzenie się tromboksanu powodującego „zlepianie się” płytek krwi i powstawaniu skrzepów zatykających tętnice), moczopędne i afrodyzjakalne. Działanie pobudzające guarany jest porównywalne z innymi napojami zawierającymi kofeinę, tj. kawa, herbata czy kakao.

W formie sproszkowanej może być ona wykorzystywana do sporządzania napojów, w tym również **piwa**.

Najwięcej napojów na bazie guarany produkuje się i pije w Brazylii – są to typowe słodkie, gazowane napoje o owocowym posmaku. Guarana może być wykorzystywana także do **produkcji chleba**, który w porównaniu z tradycyjnym pieczywem jest bardziej trwały. Obecnie z dodatkiem sproszkowanych nasion guarany lub z jej wyciągu produkuje się suplementy diety oraz **napoje energetyzujące**.

Kofeina (łac. Coffeinum, znana również jako teina, gdy źródłem jest herbata, guaranina gdy pochodzi z guarany, mateina gdy pochodzi z yerba mate) – organiczny związek chemiczny, alkaloid purynowy znajdujący się w surowcach roślinnych. Może również być otrzymywana syntetycznie.

Kofeina jest środkiem psychoaktywnym z grupy stymulantów. Jest stosowana jako dodatek do niektórych produktów, w tym napojów energetyzujących, a także do innych napojów, przede wszystkim gazowanych (na przykład coli). Po dłuższym okresie regularnego przyjmowania kofeiny występuje zjawisko tachyfilaksji (tolerancji), czyli stopniowego osłabienia odpowiedzi biologicznej ustroju.

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 dzienne spożycie soli powinno wynosić nie więcej niż 5 g

(dla dzieci przedszkolnych od 3 do 4 g soli / dobę; obiad około 1,5 g / osobę),

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

c) *zupy, sosy oraz potrawy sporządzane* z naturalnych składników bez użycia koncentratów spożywczych (*kisiel, budyń, ketchup i majonez??*), z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników (np. pomidorowy),

d) zawierające nie więcej niż 10 g cukrów w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia (*np.: własne ciasta, wypieki i inne desery*),

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



Dziękuję za uwagę!!!

mgr inż. Karolina Misztal

Kierownik NS.HŻŻ

*w Powiatowej Stacji Sanitarno - Epidemiologicznej w Bytomiu
ul. Moniuszki 25*



Pixmac.pl 63372377

32 397-66-41

32 386-07-43



Good Luck !

hzipu@psse.bytom.pl