



Narodowe
Centrum
Edukacji
Żywnościowej

Żywność w przedszkolu w praktyce

Katarzyna Wolnicka
Anna Taraszewska
Joanna Jaczewska-Schuetz
Monika Korólczyk-Kowalczyk



Ministerstwo Zdrowia



Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025,
finansowane przez Ministra Zdrowia



Spis treści:

© Copyright by Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej,
Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy, 2021

Przedruk materiałów w całości lub części jest możliwy wyłącznie za zgodą
Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej NIZP PZH - PIB

Cytowanie i wykorzystanie danych empirycznych dozwolone za podaniem źródła.

ISBN 978-83-65870-47-6

Autorzy:

dr Katarzyna Wolnicka
mgr inż. Anna Taraszewska
mgr inż. Joanna Jaczewska-Schuetz
mgr Monika Korólczyk-Kowalczyk

Recenzent:

prof. dr hab. n. biol. Jadwiga Charzewska

Opracowanie graficzne i skład:

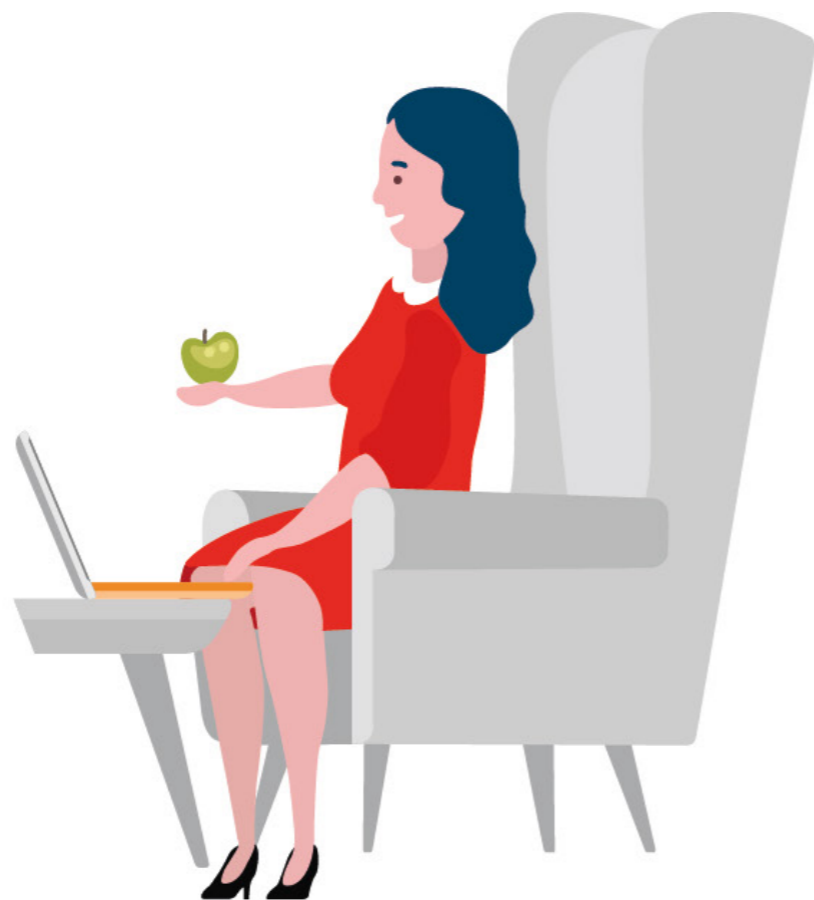
Marta Kaczanowska

Wydawca

Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy
ul. Chocimska 24, 00-791 Warszawa
tel. +48 22 54 21 400, +48 22 54 21 200
e-mail: wydawnictwo@pzh.gov.pl

1. Wstęp	6
2. Żywnienie zbiorowe w przedszkolach - wymagania w praktyce	7
Ocena żywienia zbiorowego w placówkach przedszkolnych	7
Wymagania wynikające z przepisów prawnych dotyczących jakości żywienia w przedszkolach	7
Wartość odżywcza posiłków w przedszkolu ... czyli kilka słów o normach	9
Który poziom normy należy brać pod uwagę przy planowaniu żywienia w przedszkolu?	11
Zalecana wartość odżywcza żywienia w przedszkolu	11
Norma średnioważona – co to jest?	13
Planowanie jadłospisów	14
Pomocne narzędzie – komputerowe programy dietetyczne	15
Wymagania jakościowe dla posiłków przedszkolnych (wynikające z zapisów rozporządzenia Ministra Zdrowia)	16
Ocena jadłospisów zgodnie z wytycznymi rozporządzenia Ministra Zdrowia	19
Dodatkowe aspekty, które warto wziąć pod uwagę planując żywienie w przedszkolu	21
Informacja o alergenach w żywieniu przedszkolnym	23
Znakowanie wartością odżywczą posiłków w żywieniu przedszkolnym	24
Diety wegetariańskie w żywieniu przedszkolnym	24
3. ZDROWY TALERZ PRZEDSZKOLAKA czyli jakie produkty warto uwzględnić w jadłospisie przedszkolnym	26
Produkty zbożowe pełnoziarniste	27
Warzywa i owoce	28
Mleko i produkty mleczne	32
Produkty będące źródłem białka: mięso, drób, jaja, ryby, nasiona roślin strączkowych, orzechy	33
Tłuszcze	36
Woda i napoje	37
Zbyt dużo cukru	39
Zbyt dużo soli	44
4. Alergia pokarmowa	46
Diety eliminacyjne w przedszkolu	46
Zalecenia dietetyczne w wybranych alergiach pokarmowych	47
Zbilansowana dieta podstawą diet eliminacyjnych	50
Alergeny w żywieniu zbiorowym	51

Centrum Dietetyczne Online



- ✓ Bezpłatne konsultacje dietetyczne
- ✓ Bezpłatne konsultacje fizjoterapeutyczne
- ✓ Rejestracja i porady online

Zapisz się na:

ncez.pzh.gov.pl/poradnia



5. Dieta planetarna a żywienie zbiorowew przedszkolu	52
Wspólne działanie – warunkiem sukcesu	53
Dieta dla planety	53
Dieta planetarna w przedszkolu – wskazówki praktyczne	54
Edukacja to podstawa!	54
Marnowanie żywności	55
Szwedzki stół czyli do wyboru do koloru	56
Estetyka podawanych potraw	56
Szkolenie kadry – element sukcesu	56
Dobre praktyki w przedszkolu	57
6. Współpraca z Rodzicem	58
O czym rodzic wiedzieć powinien...	58
Jedzenie w grupie	58
Jadłospis w przedszkolu	59
Jeden obraz za 100 słów	61
7. Żywnie w przedszkolach– najczęściej zadawane pytania	63
8. Nowe zalecenia żywieniowe Talerz Zdrowego Żywienia	67
Warzywa i owoce to podstawa – ½ talerza	68
Produkty zbożowe pełnoziarniste – ¼ talerza	68
Źródła białka – ¼ talerza	68
Tłuszcze roślinne	69
Uwaga na nadmiar cukru i soli!	70



1. Wstęp

Zgodnie z danymi GUS w roku szkolnym 2019/2020 funkcjonowało w Polsce 22 318 przedszkoli (statystyka ta uwzględnia przedszkola, oddziały przedszkole w szkołach podstawowych, zespoły wychowania przedszkolnego, punkty przedszkolne), a opieką przedszkolną objętych było 1 401 026 dzieci. Liczby te pokazują jak dużej skali dotyczy zagadnienie prawidłowego żywienia w przedszkolach gdzie dziecko spędza dużą część dnia i spożywa zwykle 3-4 posiłki.

Dzieci spędzają w przedszkolu z reguły znaczną część dnia zatem zapewnienie im m.in. odpowiednich posiłków w tym czasie jest bardzo istotne dla ich samopoczucia, kondycji, chęci do zabawy i nauki - najprościej mówiąc dla ich zdrowia. Dzieci to grupa szczególnie wrażliwa na skutki nieprawidłowego żywienia i ewentualnego nadmiaru jak i niedoborów energii oraz składników pokarmowych. Dlatego bardzo istotne jest zapewnienie dziecku takich posiłków, które będą wartościowe odżywczo, a nie tylko zaspokajały głód i preferencje smakowe. Nie bez znaczenia jest fakt, że odpowiednie żywienie w okresie dzieciństwa może wpływać na stan zdrowia także w przyszłości, a prozdrowotne nawyki związane ze stylem życia, w tym żywieniem, wykształcone/utrwalane w tym okresie mogą bardzo przysłużyć się dobrej kondycji zdrowotnej w życiu dorosłym. Dlatego tak istotne jest by uczyć i wspierać dziecko w prozdrowotnych wyborach na różnych etapach jego rozwoju. Jednym z elementów takiego wsparcia jest odpowiednie do potrzeb, zgodne z rekomendacjami zdrowego żywienia dzieci, żywienie w przedszkolu, które oprócz oczywistej funkcji dostarczenia składników odżywczych i zaspokojenia głodu, spełni też rolę edukacyjną – pokaże jak powinien wyglądać „zdrowy”, dziecięcy talerz.



2. Żywienie zbiorowe w przedszkolach - wymagania w praktyce

Ocena żywienia zbiorowego w placówkach przedszkolnych

Żywienie w przedszkolach często nie spełnia podstawowych wymagań jakościowych. Problemy z prawidłową realizacją żywienia w przedszkolach potwierdzają wyniki z badań Państwowej Inspekcji Sanitarnej. W 2019 i 2020 r. organy Państwowej Inspekcji Sanitarnej przeprowadzały ocenę sposobu żywienia w obiektach systemu oświaty w tym w stołówkach w przedszkolach. Nieprawidłowości stwierdzone w żywieniu dzieci dotyczyły m.in.: braku warzyw i owoców w posiłkach, zbyt małej ilości produktów mlecznych, stosowania zbyt dużej ilości cukru i substancji słodzących do napojów, zbyt rzadkiego podawania ryb, serwowania zbyt często w tygodniu potraw smażonych, zbyt dużego udziału ziemniaków w stosunku do produktów zbożowych.

Wymagania wynikające z przepisów prawnych dotyczących jakości żywienia w przedszkolach

Żywienie dzieci w przedszkolu stanowi bardzo ważny element kształtowania zdrowia i wspierania rozwoju dziecka. Dlatego też 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. Oceną jakości posiłków w żłobkach, przedszkolach i szkołach zajmują się więc Stacje Sanitarne-Epidemiologiczne właściwe dla danego terenu na podstawie wymagań zawartych w przepisach prawnych. Minister Zdrowia wydaje stosowne rozporządzenia regulujące kwestie wymagań odnośnie do żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w placówkach przedszkolnych i szkolnych. Normy żywienia oraz zasady racjonalnego żywienia dla różnych grup ludności, w tym dla dzieci w wieku przedszkolnym, opracowuje oraz publikuje obecnie jednostka badawczo-rozwojowa podległa i nadzorowana przez Ministra Zdrowia – Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy.



Od 2016 r. obowiązuje znowelizowane 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 (Dz. U. z 2016 r., poz. 1154). Rozporządzenie to obowiązuje w przedszkolach, szkołach (z wyłączeniem szkół dla dorosłych), a także w bursach i internatach oraz w zakładach specjalnych i wychowawczych. Rozporządzenie ma na celu poprawę żywienia dzieci i młodzieży zgodnie z zasadami zdrowego żywienia w tym m.in. ograniczenia spożycia żywności, do której dodawane są cukry i substancje słodzące, żywności o wysokiej zawartości tłuszczu, soli/sodu.

Chociaż rozporządzenie jest nazywane w skrócie „rozporządzeniem sklepikowym” to dotyczy nie tylko asortymentu sklepików szkolnych ale również żywienia zbiorowego w jednostkach systemu oświaty, a więc także przedszkoli. Wymagania dla żywienia zbiorowego w placówkach przedszkolnych i szkolnych znajdują się w § 2 rozporządzenia Ministra Zdrowia. W rozporządzeniu zawarte są wytyczne co do odpowiedniego doboru i częstotliwości podaży poszczególnych grup produktów w żywieniu



zbiorowym dzieci i młodzieży. 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.

Zgodnie z zapisami rozporządzenia środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego muszą spełniać odpowiednie wymagania dla danej grupy wiekowej, wynikające z aktualnych norm żywienia dla populacji polskiej. Obecnie obowiązujące normy zostały zaktualizowane przez ekspertów Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego PZH – Państwowego Instytutu Badawczego i wydane w 2020 r. Są one dostępne na stronie Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej (ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/normy-zywienia-2020/). Produkty spożywcze wykorzystywane do przygotowywania posiłków powinny być również dobierane w odpowiedni sposób co także określono w rozporządzeniu.

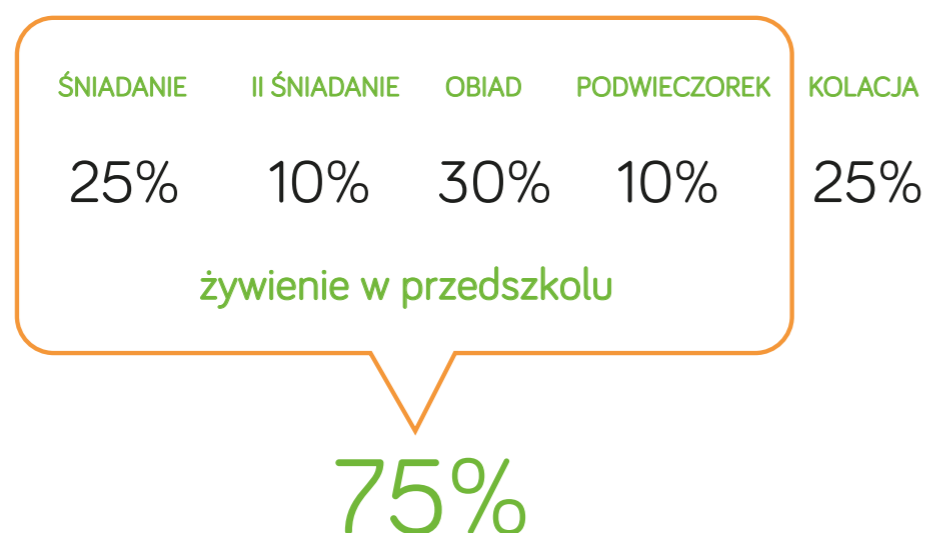
Jak więc powinno wyglądać żywienie w przedszkolu? Jakie produkty powinny jak najczęściej gościć na dziecięcych talerzach? Jaka powinna być wartość odżywcza posiłków przedszkolnych? Spróbujemy odpowiedzieć na te pytania. Zaczniemy od ...norm.

Wartość odżywcza posiłków w przedszkolu ... czyli kilka słów o normach

Normy informują nas jakie jest całodzienne zapotrzebowanie na energię i różne składniki odżywcze w zależności od wieku, płci, aktywności ruchowej, stanu fizjologicznego. W przypadku dzieci w wieku przedszkolnym zapotrzebowanie jest zróżnicowane tylko w zależności od wieku i odrębnie określono je dla grup wiekowych 1-3 lata i 4-6 lat. Żywienie w przedszkolu nie jest jednak żywieniem całodziennym. Przyjmujemy, że powinno ono pokrywać w ok. 75% całodzienne zapotrzebowanie dziecka na energię i składniki pokarmowe.



Procentowy udział energii w posiłkach w żywieniu całodziennym



Zapotrzebowanie na energię i składniki pokarmowe może być wyrażone na kilku poziomach. W normach żywienia dla populacji Polski przyjęto następujące poziomy norm:

Poziom średniego zapotrzebowania - **EAR** (ang. *Estimated Average Requirement*) to taki poziom spożycia energii i składników odżywczych, który pokrywa zapotrzebowanie połowy osób wchodzących w skład danej grupy.

Poziom zalecanego spożycia – **RDA** (ang. *Recommended Dietary Allowance*) to poziom spożycia składników odżywczych, który pokrywa zapotrzebowanie prawie wszystkich osób w danej grupie.

Poziom wystarczającego spożycia - **AI** (ang. *Adequate Intake*) – ten poziom jest stosowany, gdy nie ma wystarczających danych do ustalenia poziomów EAR i RDA. Ustalany jest na podstawie średniego spożycia składników odżywczych w danej grupie.

Górny bezpieczny poziom spożycia – **UL** (ang. *Upper Safe Level*) to najwyższy, tolerowany poziom zwyczajowego spożycia danego składnika ze wszystkich źródeł (nie tylko z żywności, wody pitnej ale także z suplementów diety), przy którym u niemal wszystkich osób w danej grupie nie występują niekorzystne efekty zdrowotne.



Który poziom normy należy brać pod uwagę przy planowaniu żywienia w przedszkolu?

Jak już wspomniano, dzieci są grupą bardzo wrażliwą na nadmiar bądź niedobór składników odżywczych. Dlatego w ich przypadku zaleca się aby **żywienie planować w oparciu o poziom normy RDA - zalecane dzienne spożycie** (lub AI jeśli dla danego składnika nie ma określonej normy RDA). Zastosowanie tego poziomu normy daje możliwość pokrycia zapotrzebowania niemal wszystkich osób w grupie. Jeśli chodzi o zapotrzebowanie energetyczne to korzystamy z normy EAR gdyż tylko na takim poziomie określono zapotrzebowanie na energię.

Zalecana wartość odżywcza żywienia w przedszkolu

Zawartość energii i składników odżywczych w żywieniu przedszkolnym powinna odpowiadać zapotrzebowaniu młodego organizmu. W przedszkolu posiłki powinny pokrywać 75% całodziennego zapotrzebowania na energię i składniki odżywcze. W tabeli 1 przedstawiono zapotrzebowanie dzieci na energię i wybrane składniki odżywcze w żywieniu przedszkolnym.

Zgodnie z aktualnymi normami żywienia w żywieniu przedszkolnym udział energii z białka powinien wynosić od 10 do 20% – zaleca się jednak nie przekraczać 15% ze względu na zbyt wysoką ilość białka w przeliczeniu na 1 kg masy ciała w dietach zwyczajowo spożywanych przez dzieci w wieku przedszkolnym. Udział energii z węglowodanów powinien wynosić 45–65%, w tym: z cukrów dodanych nie więcej niż 10% (wg WHO cukry dodane są to wszystkie cukry proste dodane w trakcie przetwarzania żywności oraz z soków, syropów i miodów). Udział energii z tłuszczów powinien wynosić ok. 30% (dla dzieci w wieku 1-3 lata - 35%), w tym z tłuszczów nasyconych nie więcej niż 10%. Zawartość błonnika pokarmowego w diecie przedszkolnej dzieci w wieku 4–6 lat powinna wynosić 10,5 g/dobę.



Wystarczające spożycie sodu (oznaczone w normach jako AI) w całodziennej diecie dzieci w wieku 4–6 lat wynosi 1000 mg sodu, czyli w przeliczeniu - 2,5 g soli. W zbiorowym żywieniu przedszkolnym stanowiącym 75% dziennego spożycia powinno się jej znaleźć odpowiednio mniej.

Tabela 1. Zalecenia dotyczące wartości odżywczej posiłków przedszkolnych (na poziomie 75% zalecanego spożycia) w przeliczeniu na dziecko/dzień

	Zalecana wartość odżywcza żywienia w przedszkolu	
	1-3 lata	4-6 lat
Energia	750 kcal	1050 kcal
Białko ogółem	min. 10,5 g	min. 15,8 g
Tłuszcz ogółem	29,3 g (35% energii z tłuszczu)	35,3 g (30% energii z tłuszczu)
Nasycone kwasy tłuszczowe	tak niskie jak to możliwe, nie więcej niż 10% energii	
Węglowodany	ilość zależy od % udziału energii z białek i tłuszczów	
Składniki mineralne		
Sód	562,5 mg	750 mg
Potas	600 mg	825 mg
Wapń	525 mg	750 mg
Fosfor	345 mg	375 mg
Magnez	60 mg	97,5 mg
Żelazo	5,25 mg	7,5 mg
Cynk	2,25 mg	3,75 mg
Miedź	0,225 mg	0,3 mg
Mangan	0,9 mg	1,13 mg
Selen	15 µg	22,5 µg
Jod	67,5 µg	67,5 µg
Witaminy		
Tiamina - B1	0,375 mg	0,45 mg
Ryboflawina - B2	0,375 mg	0,45 mg
Niacyna	4,5 mg	6 mg
C	30 mg	37,5 mg
A (równoważnika retinolu)	300 µg	337,5 µg
E (równoważnika α-tokoferolu)	4,5 mg	4,5 mg
K	11,25 mg	15 mg
B6	0,375 mg	0,45 mg
Kobalamina - B12	0,675 µg	0,9 µg
D	11,25 µg	11,25 µg
Foliany	112,5 µg	150 µg
Błonnik	7,5 g	10,5 g

Opracowanie na podstawie: Jarosz M., Rychlik E., Stoś K., Charzewska J. (red.) Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie, NIZP PZH, Warszawa, 2020



Planując posiłki w przedszkolu należy się kierować zasadą, że makroskładniki takie jak białko, tłuszcz i węglowodany powinny dostarczać odpowiedniej ilości energii.

Białko	Tłuszcz	Węglowodany
10-20% (średnio ok. 15%)	30-35% energii	45-60% energii

Dzieci uczęszczające do przedszkola nie są grupą jednorodną pod względem wieku, a więc również nie są grupą jednorodną pod względem zapotrzebowania na energię i składniki odżywcze. Jednym ze sposobów planowania spożycia w grupach o różnym zapotrzebowaniu na energię i składniki odżywcze jest wyliczenie tzw. normy średnioważonej.

Norma średnioważona – co to jest?

Norma średnioważona pozwala na wyliczenie zapotrzebowania na dany składnik, które będzie bardziej zbliżone do potrzeb danej grupy uwzględniając jej strukturę. W przypadku dzieci w przedszkolu wzór ten będzie uwzględniał udział dzieci z grup wiekowych 1- 3 lata i 4 - 6 lat oraz normę na energię/składnik odżywczy dla danej grupy wiekowej. Normę średnioważoną wylicza się według specjalnego wzoru.

WZÓR NA NORMĘ ŚREDNIOWAŻONĄ

$$Z = (S_1U_1) + (S_2U_2) + \dots (S_xU_x)$$

Z – średnioważona norma na energię lub wybrany składnik odżywczy w przeliczeniu na jedną osobę w grupie

S₁, S₂...S_x – norma na energię lub wybrany składnik odżywczy

U₁, U₂...U_x – udział poszczególnych podgrup osób żywionych, dla których norma na energię lub wybrany składnik odżywczy jest taka sama



Przykład

Do przedszkola uczęszcza 85 dzieci, w tym 25 dzieci w wieku 1-3 lata i 60 dzieci w wieku 4-6 lat. W jaki sposób wyliczamy normę średnioważoną w tej grupie?

Całodzienna norma na energię w grupie 1- 3 lata wynosi 1000 kcal, zaś w grupie 4-6 lat – 1400 kcal. W żywieniu w przedszkolu będzie to odpowiednio mniej czyli 750 kcal w grupie 1-3 lata i 1050 kcal w grupie 4-6 lat.

Dzieci w wieku 1- 3 lata stanowią ok. 30% grupy ($U = 30\%/100\% = 0,3$), zaś dzieci w wieku 4 - 6 lat - ok. 70% grupy ($U = 70\%/100\%=0,7$).

$$Z_{\text{energia}} = (750 \text{ kcal} \times 0,3) + (1050 \text{ kcal} \times 0,7)$$

$$Z_{\text{energia}} = 225 \text{ kcal} + 735 \text{ kcal}$$

$$Z_{\text{energia}} = 960 \text{ kcal}$$

Planowanie jadłospisów

W żywieniu zbiorowym, z reguły rekomendowane jest planowanie jadłospisów w systemie dekadowym tzn. na 10 dni. Dzięki temu bardziej racjonalnie można zaplanować zakupy, ale także lepiej ocenić czy zaplanowane żywienie nie jest monotonne pod względem doboru produktów, potraw, technik kulinarnych, czy jest odpowiednio urozmaicone i uwzględnia wszystkie grupy produktów oraz odpowiednie proporcje między nimi (niektóre produkty, nie muszą być przecież spożywane codziennie np. ryby czy jaja). Układanie jadłospisów dla grup osób tak by każdego dnia w optymalnym stopniu pokrywały zgodnie z normami zapotrzebowanie na wszystkie składniki odżywcze może być nieco kłopotliwe. Dlatego planowanie jadłospisów na kilka, kilkanaście dni (zwyczajowo 10 dni) nieco ułatwia ich bilansowanie, zwłaszcza w odniesieniu do witamin i składników mineralnych. Układając jadłospisy warto zadbać o to aby zapotrzebowanie energetyczne, jak również na białko, tłuszcz,



węglowodany było jak najbardziej zbliżone do normy w skali dnia. W przypadku witamin i składników mineralnych ich zawartość w jadłospisie powinna się bilansować się w skali dekady.

Pomocne narzędzie – komputerowe programy dietetyczne

Pomocą w planowaniu i ocenie jadłospisów, m.in. pod kątem ich wartości odżywczej, są komputerowe programy dietetyczne. Są one przeznaczone do planowania i oceny żywienia osób indywidualnych jak również grup osób. To narzędzie pomocne w układaniu i bilansowaniu jadłospisów, usprawniające pracę, umożliwiające sprawne wprowadzanie niezbędnych korekt czy porównanie uzyskanych danych z normami. Obecnie na rynku dostępnych jest wiele różnych tego typu programów. Przed ewentualnym zakupem, warto dokładnie zapoznać się z ich ofertą by wybrać taki, który najbardziej będzie odpowiadał potrzebom placówki. Wybierając program warto zwrócić uwagę na to jakie bazy danych i receptury potraw posiada program, czy uwzględnia współczynniki strat technologicznych, czy dokonuje redukcji składników odżywczych i w jaki sposób, a także czy porównuje wyniki do aktualnych norm żywienia.





Wymagania jakościowe dla posiłków przedszkolnych (wynikające z zapisów rozporządzenia Ministra Zdrowia)

Paragraf 2 rozporządzenia Ministra Zdrowia określa szczegółowe wymagania jakościowe dla posiłków przedszkolnych. Środki spożywcze, stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w jednostkach systemu oświaty, w tym w przedszkolach, dobiera się w taki sposób, aby:

- 1) na całodzienne żywienie składały się środki spożywcze pochodzące z różnych grup środków spożywczych;
- 2) posiłki (śniadanie, obiad) 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% (olej rzepakowy lub oliwa z oliwek);
- 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;



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

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

Wymagania jakościowe co do posiłków przedszkolnych w praktyce odnoszą się do urozmaicenia diety. Zakładają między innymi uwzględnienie większej ilości warzyw i owoców, większą podaż ryb, ograniczenie potraw smażonych. Całodziennie jadłospisy powinny zawierać produkty z każdej z grup produktów. Posiłki powinny być serwowane w oparciu o naturalne składniki.

Bardzo ważną zasadą jest aby warzywa i owoce znalazły się w każdym posiłku. Warzywa i owoce różnią się między sobą składem i wartością odżywczą. Barwa warzyw i owoców wiąże się z zawartością określonych substancji, które mają wpływ na ich właściwości zdrowotne. Dlatego, aby dostarczyć organizmowi wszystkich składników pokarmowych, należy spożywać różnobarwne warzywa i owoce. Warto przy tym pamiętać, że zgodnie z zasadami zdrowego żywienia zawartymi w normach żywienia należy serwować w żywieniu przedszkolnym proporcjonalnie więcej warzyw niż owoców.

Zgodnie z wymaganiami jakościowymi, w diecie przedszkolnej co najmniej raz w tygodniu powinny być podawane tłuste ryby morskie ze względu na zawartość korzystnych dla zdrowia niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3.

Posiłki przedszkolne powinny zawierać odpowiednią ilość produktów mlecznych – co najmniej dwie porcje mleka lub jego przetworów.

Produkty zbożowe powinny znaleźć się w każdym głównym posiłku (śniadanie, obiad). Według norm żywienia zaleca się zwiększanie w diecie udziału produktów zbożowych z tzw. grubego przemiału, np.: pieczywa razowego czy gra-



ham, kaszy gryczanej, ryżu brązowego, makaronu pełnoziarnistego. Cennym elementem codziennej diety są również naturalne płatki zbożowe, np. owsiane, jęczmienne, żytnie. Warto zwrócić uwagę, że niektóre płatki śniadaniowe często zawierają dodatek cukru, który w codziennej diecie dzieci powinien być ograniczany.

Zaleca się podawać potrawy smażone nie częściej niż 2 razy w ciągu tygodnia. Do smażenia zaleca się stosować olej rzepakowy lub oliwę z oliwek.

Zalecany jest stały dostęp do wody pitnej dla każdego dziecka. Napoje zalecane w diecie dzieci to oprócz wody, naturalne soki owocowe, warzywne, soki owocowo-warzywne (bez dodatku cukru), napoje mleczne, herbatki owocowe. Napoje przygotowywane na miejscu zgodnie z wymaganiami rozporządzenia Ministra Zdrowia nie mogą zawierać więcej niż 10 g cukrów w 250 ml napoju. W praktyce jednak, zgodnie z zasadami zdrowego żywienia oraz zaleceniami WHO odnośnie maksymalnej ilości cukrów w diecie, warto słodzić mniej. Należy pamiętać, że słodzone napoje dostarczają dużych ilości kalorii, które w nadmiarze sprzyjają nadwadze i otyłości. Nadmierna masa ciała przyczynia się natomiast do chorób układu krążenia, zwiększa ryzyko nowotworów, chorób przewodu pokarmowego, a także sprzyja wadom postawy i zmniejszeniu sprawności i wydolności fizycznej. Cukier i słodkie napoje przyczyniają się ponadto do rozwoju próchnicy. Dlatego ze względów zdrowotnych oraz w celu kształtowania prawidłowych nawyków żywieniowych wśród najmłodszych, powinno się unikać lub ograniczać dostarczanie potraw i napojów w przedszkolu. Soki owocowe, zgodnie z wymaganiami prawa żywnościowego, nie mogą zawierać dodatku cukru. Takie soki mogą być korzystnym elementem codziennej diety dzieci i młodzieży pod warunkiem właściwego zbilansowania tej diety. Zgodnie z rekomendacjami, dzieci w wieku przedszkolnym mogą spożywać dziennie maksymalnie szklankę soku owocowego 100%, warzywnego, owocowo-warzywnego.



Ocena jadłospisów zgodnie z wytycznymi rozporządzenia Ministra Zdrowia

Narzędziem pomocnym w planowaniu i ocenie jadłospisów zgodnie z wymaganiami rozporządzenia Ministra Zdrowia może być lista opracowana na podstawie §2 tego rozporządzenia i zasad zdrowego żywienia. Lista ta pozwala sprawdzić czy założenia rozporządzenia dotyczące doboru produktów uwzględniono w zaplanowanym jadłospisie oraz ewentualnie, co wymaga jeszcze dopracowania.



Lista wspomagająca ocenę żywienia w przedszkolu pod kątem spełnienia wymagań zawartych w rozporządzeniu Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016 roku

Przeczytaj i zaznacz, które z wymagań zostały zrealizowane.

Wymagania	TAK	NIE
1. Czy całodzienne jadłospisy zawierają produkty spożywcze pochodzące z różnych grup środków spożywczych?		
• Pieczywo, płatki zbożowe, kasze, makaron, ryż		
• Warzywa, owoce		
• Mleko, sery, jogurt, kefir		
• Mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych i inne nasiona, orzechy		
2. Czy zupy, sosy oraz potrawy są sporządzone z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników?		
3. Czy od poniedziałku do piątku (tydzień przedszkolny) potrawy smażone podawane są nie częściej niż dwa razy?		
4. Czy do smażenia używany jest olej rzepakowy lub oliwa z oliwek (spełniające kryteria rozporządzenia)?		
5. Czy podawane napoje nie zawierają więcej niż 10 g cukrów w 250 ml?		
6. Czy każdego dnia są podawane:		
• co najmniej dwie porcje mleka lub przetworów mlecznych,		
• co najmniej jedna porcja z grupy mięso, jaja, orzechy, nasiona roślin strączkowych,		
• warzywa lub owoce w każdym posiłku		
• co najmniej w dwóch posiłkach porcja warzyw		
• co najmniej dwie porcje warzyw		



• co najmniej jedna porcja owoców		
• co najmniej jedna porcja produktów zbożowych (pieczywo, płatki zbożowe, kasze, makaron, ryż) w każdym z głównych posiłków (takich jak śniadanie, obiad)		
7. Czy porcja ryby podawana jest co najmniej raz w tygodniu?		
8. Czy jadłospisy spełniają normy żywienia na energię i składniki odżywcze dla danej grupy wiekowej? (należy brać pod uwagę średnie wartości z 10 jadłospisów)		

Zadaniem listy jest:

- ✓ pomoc w zaplanowaniu zdrowych, urozmaiconych jadłospisów dla przedszkolaków
- ✓ sprawdzenie, które z założeń wymaga jeszcze dopracowania

Odpowiedź negatywna przy którymkolwiek punkcie lub podpunkcie wskazuje na konieczność dopracowania jadłospisu.

Dodatkowe aspekty, które warto wziąć pod uwagę planując żywienie w przedszkolu

Dodatkowe pytania z listy na stronie 22-23 mogą być pomocne w ocenie czy wszystkie aspekty żywienia dzieci w przedszkolach są odpowiednio prowadzone.





Dodatkowa lista pomocna w ocenie innych aspektów żywienia dzieci w przedszkolu

Przeczytaj i zaznacz, które z wymagań zostały zrealizowane.

Założenia	TAK	NIE
1. Czy jedzenie na talerzu wygląda apetycznie, jest zróżnicowane kolorystycznie?		
2. Czy oferowane dziecku posiłki są urozmaicone smakowo, są zróżnicowane pod względem tekstury?		
3. Czy Rodzice mają możliwość wglądu do menu?		
4. Czy dzieci wymagające specjalnego traktowania dietetycznego, np. dzieci z alergią pokarmową, mają zapewnione odpowiednie posiłki?		
5. Czy osoba odpowiedzialna za zagadnienia związane z żywnością i żywieniem w przedszkolu została przeszkolona w zakresie zasad zdrowego żywienia dzieci i młodzieży oraz obowiązujących przepisów związanych z organizacją żywienia w placówkach oświatowych?		
6. Czy wskazówki dotyczące bezpieczeństwa żywności są przestrzegane na każdym etapie zakupu, przechowywania produktów żywnościowych i przygotowywania posiłków?		
7. Czy placówka umożliwia Rodzicom dostęp do informacji o składzie poszczególnych potraw i produktów uwzględnionych w menu?		
8. Czy w menu poszczególne posiłki zawierają wykaz produktów wraz z wyróżnieniem tych zawierających alergeny?		
9. Czy menu uwzględnia sezonowość warzyw i owoców?		
10. Czy w menu uwzględnione są pełnoziarniste produkty zbożowe (pieczywo razowe, graham i tzw. gruboziarniste kasze, ryżu brązowy, makaron pełnoziarnisty)?		
11. Czy w menu dekadowym unika się powtarzania potraw?		



12. Czy osoba odpowiedzialna za planowanie żywienia weryfikuje opracowany jadłospis pod kątem zgodności z aktualnymi normami żywienia (energia i składniki odżywcze dla danej grupy wiekowej)? – dotyczy placówek przygotowujących posiłki na miejscu

13. Czy egzekwuje się względem firmy cateringowej dostarczającej posiłki wymagania dotyczące zgodności z aktualnymi normami żywienia (energia i składniki odżywcze dla danej grupy wiekowej)? – dotyczy żywienia w systemie cateringowym

Informacja o alergenach w żywieniu przedszkolnym

Przepisy prawne mające na celu bezpieczeństwo i ochronę zdrowia konsumenta nakładają obowiązek znakowania żywności alergenami. Zgodnie z rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności, posiłki podawane w żywieniu zbiorowym w przedszkolach traktowane są jako żywność nieopakowana. Artykuł 44 tego rozporządzenia określa, że informacje o zawartych alergenach muszą zostać podane dla każdej potrawy. W praktyce oznacza to, że poszczególne posiłki powinny zawierać skład produktów wraz z wykazem lub wyróżnieniem składników zawierających alergeny.

W załączniku II Rozporządzenia 1169/2011 zamieszczono listę alergenów:

1. Zboża zawierające gluten,
2. Skorupiaki
3. Jaja
4. Ryby
5. Orzeszki ziemne
6. Soja
7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),
8. Orzechy,
9. Seler



10. Gorczyca
11. Nasiona sezamu
12. Dwutlenek siarki i siarczyny
13. Łubin
14. Mięczaki

Sposób oznaczania alergenów w jadłospisach jest dowolny, pod warunkiem dostępności tych danych. Może to być m.in. legenda z numerkami, piktogramy, tabelka.

Znakowanie wartością odżywczą posiłków w żywieniu przedszkolnym

Zgodnie z rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 oraz rozporządzeniem Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi z dnia 23 grudnia 2014 r. w sprawie znakowania poszczególnych rodzajów środków spożywczych, znakowanie żywności nieopakowanej, czyli w tym przypadku posiłków przedszkolnych, wartością odżywczą, nie jest obowiązkowe. Natomiast według § 19 ww. rozporządzenia Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi, jadłospisy posiłków przedszkolnych, jako żywność nieopakowana, powinny zawierać wykaz składników poszczególnych potraw.

Diety wegetariańskie w żywieniu przedszkolnym

Wymagania rozporządzenia Ministra Zdrowia nie wykluczają prowadzenia diety laktoowegetariańskiej w placówkach o ile jest zgodna z normami żywienia dla określonego wieku oraz spełnia pozostałe kryteria określone w zapisach ww. rozporządzenia. Prawidłowo zbilansowana dieta laktoowegetariańska zapewnia niezbędne składniki odżywcze i może być stosowana u dzieci i młodzieży. Należy jednak zwrócić uwagę na fakt, że w niektórych przypadkach trudnością w zapewnieniu



żywienia wegetariańskiego w przedszkolu czy szkole może być obecność niewielkiej liczby dzieci w placówce, które wymagałyby przygotowania odrębnych posiłków lub braku przygotowania kadry w zakresie żywienia wegetariańskiego. Za organizację i jakość żywienia w ww. obiektach są odpowiedzialni właściciele lub dyrektorzy placówek, którzy mogą umożliwić rodzicom przynoszenie przez nich żywności dla dziecka. W takim przypadku powinni zapewnić higieniczne warunki przechowywania i podawania pożywienia - odpowiednie do rodzaju przyniesionej żywności i zgodne z przepisami. Zapewnienie żywienia wegetariańskiego w placówkach oświatowych może być trudne ze względów organizacyjnych i niekiedy może być niemożliwe.

Wprowadzenie diety wegetariańskiej do żywienia zbiorowego dzieci wymaga ponadto konsultacji z wykwalifikowanym dietetykiem, który potrafi zaplanować i dobrze zbilansować tego rodzaju dietę zgodnie z obowiązującymi normami żywienia człowieka, które są opracowane na podstawie najnowszej wiedzy żywieniowej i medycznej, i zgodne z potrzebami rozwoju fizycznego i umysłowego. Dodatkowo zaleca się prowadzenie wśród kucharzy i intendentów szkoleń z zakresu przygotowywania posiłków wegetariańskich oraz stosowanie szeroko dostępnych produktów będących zamiennikami mięsa i jego przetworów. W przypadku korzystania z usług firmy cateringowej, która dostarcza posiłki wegetariańskie, należy upewnić się czy jadłospis został skomponowany przez wykwalifikowanego dietetyka.





3. ZDROWY TALERZ PRZEDSZKOLAKA czyli jakie produkty warto uwzględnić w jadłospisie przedszkolnym

Dobór odpowiednich produktów spożywczych jest kluczowym elementem prawidłowego żywienia dzieci w przedszkolu. Ważne jest:

- urozmaicenie w doborze produktów spożywczych,
- różnorodność podawanych potraw,
- urozmaicenie w doborze technik kulinarnych.

Analiza jadłospisów wskazuje, że obecnie do najczęstszych błędów żywieniowych w przedszkolach należy podawanie zbyt małych ilości: warzyw i owoców, napojów mlecznych fermentowanych, produktów zbożowych pełnoziarnistych (pieczywo razowe, grube kasze, makaron razowy), a także zbyt rzadkie podawanie dzieciom potraw z dodatkiem nasion roślin strączkowych. Częstym błędem jest również nadmierne słodzenie i solenie potraw, nie zawsze wynikające z potrzeby technologicznej.

Poniżej podano praktyczne wskazówki jakie produkty spożywcze wybierać, a jakie ograniczać aby zapewnić dzieciom prawidłowe żywienie, a tym samym zadbać o kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych.

Planując jadłospis w przedszkolu należy uwzględnić produkty ze wszystkich grup produktów czyli:

- warzywa i owoce,
- produkty zbożowe,
- mleko i jego przetwory,
- mięso, drób, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych,
- tłuszcze.



Produkty zbożowe pełnoziarniste

Produkty zbożowe powinny być dla dzieci głównym źródłem energii. Produkty zbożowe zwłaszcza pełnoziarniste są dobrym źródłem składników mineralnych, witamin oraz błonnika pokarmowego regulującego m.in. pracę jelit.

W żywieniu dzieci w przedszkolu zaleca się zwiększanie udziału produktów zbożowych z tzw. grubego przemiału. Przynajmniej jeden posiłek powinien zawierać produkty zbożowe pełnoziarniste (np. pieczywo razowe, graham, żytnie, płatki zbożowe: owsiane, żytnie, jęczmienne, makaron pełnoziarnisty, ryż brązowy). Dlaczego pełnoziarniste produkty zbożowe są tak ważne? Pełnoziarniste produkty zbożowe charakteryzują się większą zawartością, w porównaniu do oczyszczonych produktów zbożowych, składników odżywczych, takich jak witaminy z grupy B, cynk czy magnez. Stanowią bardzo dobre źródło błonnika pokarmowego, który m.in. wspomaga perystaltykę jelit, zmniejsza ryzyko rozwoju chorób układu krążenia oraz niektórych nowotworów. Spożywanie odpowiedniej ilości błonnika pokarmowego zwiększa uczucie sytości po posiłku i wspomaga utrzymanie prawidłowej masy ciała.

Warto wybierać:

- różne rodzaje pieczywa w tym pieczywa pełnoziarnistego, np. razowe, graham, żytnie,
- różne kasze, makarony, w tym pełnoziarniste, np. grube kasze: gryczana, jęczmienna, makaron pełnoziarnisty, ryż brązowy,
- naturalne płatki zbożowe, np. owsiane, żytnie, jęczmienne, pszenne.



Należy ograniczać:

- słodkie pieczywo, wyroby cukiernicze – produkty te mogą zawierać duże ilości cukru,
- produkty zawierające izomery trans kwasów tłuszczowych czyli m.in. wyroby cukiernicze takie jak ciasta, ciasteczka, wafelki, krakersy, paluszki, a także produkty typu fast food, słodkie wyroby piekarnicze,
- słodkie płatki śniadaniowe.



Praktyczne wskazówki:

- Na śniadania polecane są zupy mleczne z dodatkiem produktów zbożowych pełnoziarnistych, np. owsianka, kasza jaglana czy jęczmienna na mleku. Warto do zup mlecznych dodawać owoce świeże lub suszone.
- W potrawach typu naleśniki, kluski, pierogi, ciasta warto zastępować częściowo mąkę pszenną mąką pełnoziarnistą.
- Należy czytać etykiety produktów zbożowych m.in. zwracać uwagę na zawartość cukru w płatkach śniadaniowych czy obecność karmelu w pieczywie, który może decydować o ciemnej barwie pieczywa.

Warzywa i owoce

Warzywa i owoce są nieocenionym źródłem witamin, składników mineralnych, naturalnych przeciwutleniaczy oraz błonnika pokarmowego. Komponując codzienną dietę przedszkolaka należy sięgać po warzywa i owoce w różnych kolorach. To ma znaczenie! Kolory wynikają bowiem z zawartości rozmaitych składników bioaktywnych, które w różnoraki sposób wpływają na nasz organizm.



Pomarańczowe i żółte swoją barwę zawdzięczają beta-karotenowi. Składnik ten jest silnym przeciwutleniaczem oraz wspomaga procesy widzenia. Pomarańczowe warzywa i owoce zawierają również witaminę C, która korzystnie wpływa na układ odpornościowy oraz wspomaga układ krążenia. Fioletowe są bogate w antocyjany i karotenoidy - substancje wykazujące działanie przeciwutleniające i przeciwzapalne. Zielone - są dobrym źródłem kwasu foliowego i witaminy K, niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego i tworzenia czerwonych krwinek. Czerwone dzięki zawartości witaminy C i likopenu, wspierają odporność organizmu, chronią przed szkodliwym działaniem wolnych rodników oraz rozwojem chorób układu krążenia i nowotworów. Każdy posiłek w przedszkolu powinien zawierać porcję warzyw lub owoców.

Warto wybierać:

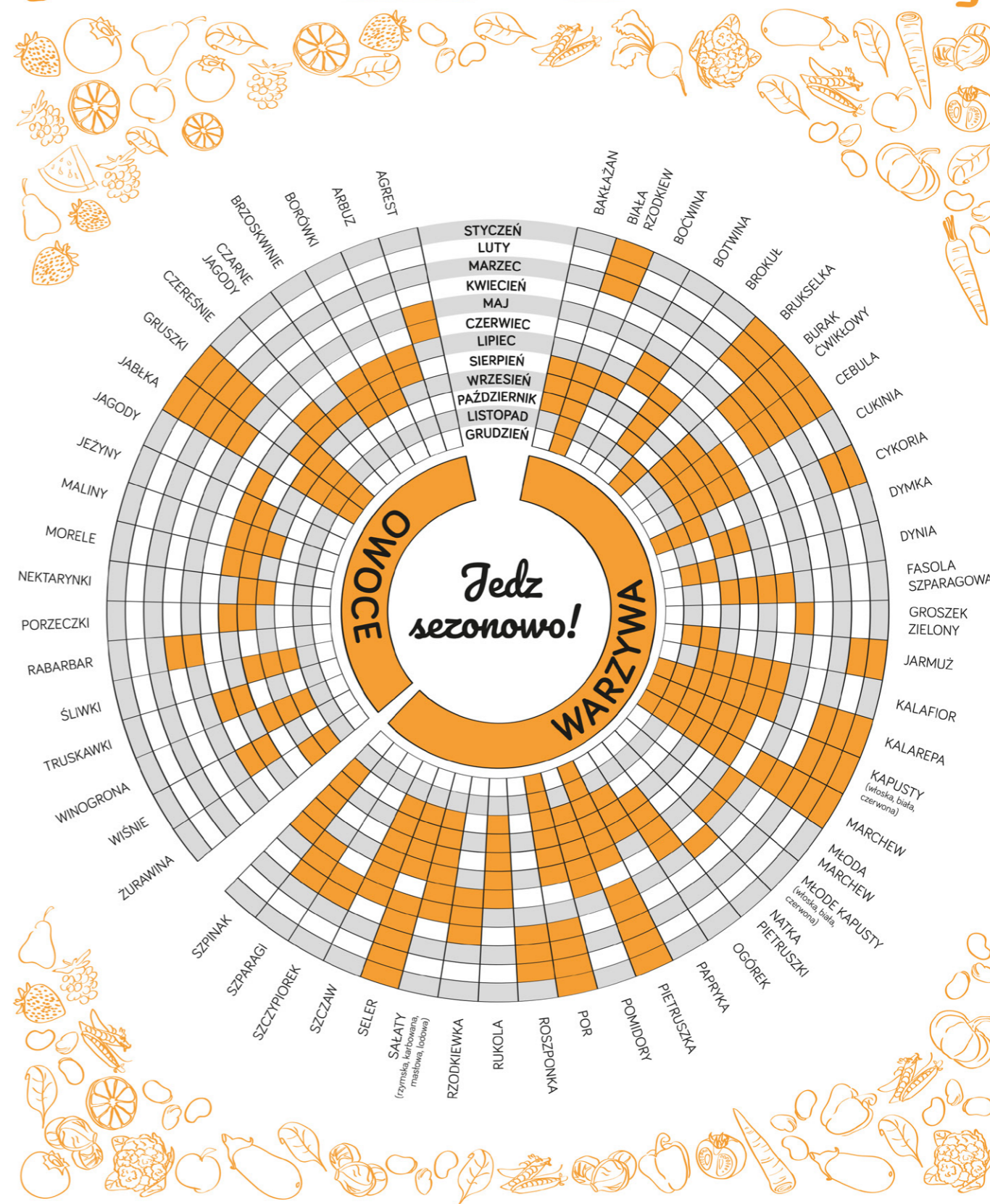
- różnorodne warzywa i owoce co zapewni dostarczenie różnych cennych składników pokarmowych,
- warzywa i owoce w różnej postaci: gotowane i surowe (surowe ze względu na wyższą zawartość niektórych witamin),
- warzywa i owoce sezonowe z uwagi na to, że w sezonie występowania posiadają najwyższą wartość odżywczą,
- mrożonki – w okresie zimy i wczesnej wiosny.



Praktyczne wskazówki:

- Warzywa i owoce powinny być podawane do każdego posiłku.
- Należy zachować odpowiedni czas obróbki termicznej, aby nie doprowadzić do rozgotowywania warzyw i owoców co powoduje straty cennych składników odżywczych.
- W codziennym jadłospisie należy stosować zasadę kolorowego talerza, co zapewni dostarczenie różnych składników odżywczych.
- W diecie przedszkolaków powinno znaleźć się więcej warzyw niż owoców - owoce są cennym produktem jednak zawierają więcej cukrów prostych.
- Polecaną formą promującą jedzenie warzyw i owoców jest stosowanie stołu szwedzkiego, na którym znajdują się pokrojone warzywa, owoce i inne produkty. Dzieci chętniej zjedzą te produkty, które same wybiorą.
- Warto uwzględnić w jadłospisie zupy krem, koktajle warzywne, sosy z przetartych warzyw, farsze, pasty czy ciasta z dodatkiem warzyw. Dodatek warzyw do potraw, które dzieci z reguły lubią może stać się dobrą i efektywną metodą ich podawania.

KALENDARZ SEZONOWYCH WARZYW I OWOCÓW



Mleko i produkty mleczne

Produkty mleczne są źródłem najlepiej przyswajalnego wapnia, który bierze udział m.in. w budowie kości i zębów. Produkty te są także cennym źródłem białka oraz witamin głównie A, D, B2. W żywieniu dzieci w przedszkolu przynajmniej jedną z porcji produktów mlecznych powinien stanowić napój mleczny fermentowany lub przynajmniej jego dodatek do potrawy.

Warto wybierać:

- mleko spożywcze (najkorzystniej o zawartości 2% tłuszczu),
- napoje mleczne fermentowane, np. jogurty, kefir, maślanki, mleko zsiadłe,
- sery i serki twarogowe, sery podpuszczkowe (w ograniczonej ilości),
- naturalne produkty mleczne.

Należy ograniczać:

- słodzone desery mleczne – smakowe serki homogenizowane, jogurty owocowe, desery na bazie mleka mogą zawierać duże ilości cukru,
- sery topione – z uwagi na dużą ilość tłuszczu i soli, znaczny stopień przetworzenia.



Praktyczne wskazówki:

- Poleca się stosowanie naturalnych napojów mlecznych fermentowanych (jogurty, kefir, maślanki, mleko zsiadłe) jako samodzielny produkt oraz jako dodatek do potraw, np. twarożków, farszy, sałatek. Napoje mleczne fermentowane stanowią źródło bakterii kwasu mlekowego, które są ważne dla prawidłowego funkcjonowania przewodu pokarmowego. Mleczne napoje fermentowane zawierają także mniejsze ilości laktozy (cukru mlecznego) i mogą być lepiej tolerowane przez niektóre dzieci.
- Poleca się przygotowywanie koktajli owocowych na bazie mleka/jogurtu/kefiru/maślanki.
- Do zabielenia zup dobrze jest stosować mleko lub jogurt naturalny.
- Poleca się stosowanie przetworów mlecznych (sery twarogowe, sery żółte) do past kanapkowych, nadzienia do naleśników, pierogów, kanapek.
- Desery mleczne, jogurty owocowe, smakowe serki homogenizowane mogą zawierać znaczne ilości cukru dodanego. Warto zamiast słodkich deserów mlecznych stosować produkty bez cukru dodanego np. jogurt owocowy zastąpić jogurtem naturalnym z dodatkiem świeżych owoców. Należy zawsze czytać etykiety produktów mlecznych i wybierać te z mniejszą ilością cukru.

Produkty będące źródłem białka: mięso, drób, jaja, ryby, nasiona roślin strączkowych, orzechy

Ta grupa produktów jest źródłem dobrze przyswajalnego białka, żelaza oraz witamin A i D oraz witamin z grupy B. Ryby, zwłaszcza tłuste, oprócz pełnowartościowego i łatwostrawnego białka zawierają nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 korzystnie wpływające na układ nerwowy i sercowo-naczyniowy (DHA i EPA). Dzieci w wieku



przedszkolnym powinny otrzymać minimum 1 porcję ryby w tygodniu. Nasiona roślin strączkowych są źródłem białka, witamin z grupy B, składników mineralnych oraz dodatkowo błonnika.

Warto wybierać:

- mięso chude dobrej jakości,
- ryby - różne, np. dorsz atlantycki, łosoś, śledź, mintaj, morszczuk, halibut, sardynka, makrela atlantycka. Polecane są zwłaszcza tłuste ryby morskie, np. łosoś, halibut,
- różne nasiona roślin strączkowych np. fasola, groch, soja, soczewica, ciecierzycy, które mogą być alternatywą dla dań mięsnych,
- jaja.



Dzienne zapotrzebowanie na DHA i EPA wynosi 250 mg. Taką ilość dostarczy:

TŁUSTE I PÓŁTŁUSTE

łosoś		10 g
pstrąg		11 g
makrela		14 g
śledź		20 g

CHUDE

dorsz		140 g
sola		130 g
mintaj		140 g
sandacz		167 g



Należy ograniczać:

- mięso przetworzone np. wędliny, pasztety, kielbasy, parówki. Można zastąpić wędliny gotowe mięsem przygotowywanym na miejscu, np. pieczoną szynką, schabem czy gotowanym filetem drobiowym,
- tłuste mięso i wędliny,
- wywary mięsne – warto je zastąpić wywarami jarskimi.



Praktyczne wskazówki:

- Wskazane jest usuwanie widocznego tłuszczu z mięsa, a także skóry z drobiu.
- Poleca się podawanie wędlin własnego wyrobu, np. pieczonego schabu, szynki czy filetu drobiowego.
- Wskazane jest mielenie mięsa ryb ze względu na możliwą obecność ości.
- Poleca się urozmaicenie sposobu podawania mięsa ryb – nie tylko smażenie ale też pieczenie, gotowanie (pulpety), pasty kanapkowe.
- Poleca się stosowanie nasion roślin strączkowych, które mogą być alternatywą dla potraw mięsnych.
- Ważna jest odpowiednia obróbka wstępna i kulinarna suchych nasion roślin strączkowych, która spowoduje lepszą przyswajalność składników w nich zawartych a także zmniejszy działanie wzdymające.
- Poleca się podawanie potraw z nasion roślin strączkowych w urozmaiconych formach: zupy tradycyjne i zupy-krem, pasty kanapkowe, potrawki, kotlety, placuszki, farsze, pasztety.
- Poleca się łączenie nasion roślin strączkowych z potrawami z innych produktów, np.: z kaszami, ryżem, warzywami.
- Polecane metody obróbki termicznej to gotowanie tradycyjne, gotowanie na parze, pieczenie, duszenie.



Tłuszcze

Tłuszcze są źródłem energii, niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych. Są też ważne dla przyswajania witamin A, D, E, K.

Warto wybierać:

- oleje (tłuszcze roślinne), np. olej rzepakowy, oliwę z oliwek, sojowy czy słonecznikowy,
- orzechy, które mogą stanowić bardzo dobrą przekąskę,
- tłuste ryby morskie.

Należy ograniczać:

- potrawy smażone,
- tłuste wędliny i mięsa,
- produkty zawierające izomery trans kwasów tłuszczowych, które mogą znajdować się w pieczywie cukierniczym, wyrobach cukierniczych (ciastka, ciasteczka, wafelki), słonych przekąskach, produktach typu fast food.



Praktyczne wskazówki:

- Do surówek, jako dodatek stosować warto, np. olej rzepakowy, oliwę z oliwek, sojowy, słonecznikowy.
- Do smarowania pieczywa można stosować masło oraz margaryny miękkie kubkowe.
- Do smażenia stosować należy: olej rzepakowy, oliwę z oliwek.
- Tłuste ryby morskie powinny być podawane minimum raz w tygodniu.
- Orzechy stanowią dobrą przekąskę. Mogą być stosowane także jako dodatek do zup mlecznych, koktajli, farszy, ciast czy deserów.



Woda i napoje

Przedшкоlak powinien mieć stały dostęp do wody, która jest najlepszym napojem do zaspokajania pragnienia. Dlatego zamiast słodkich napojów należy przede wszystkim wybierać do picia wodę, której smak można urozmaicić dodatkiem cytryny, mięty czy kawałków owoców. Oprócz wody można podawać herbatki owocowe niesłodzone, soki warzywne i w mniejszej ilości, ze względu na zawartość naturalnych cukrów prostych, soki owocowe (max. 1 szklanka dziennie). Warto wiedzieć, że obecnie soki owocowe 100% nie zawierają dodatku cukru, a jedynie cukier naturalny, natomiast napoje i nektary owocowe zawierają cukier dodany. Soki nie powinny stanowić więcej niż 1 z 5 zalecanych porcji warzyw i owoców dziennie.

Warto wybierać:

- wodę źródlaną (najlepiej do przygotowywania napojów i potraw),
- wodę mineralną nisko i średnio zmineralizowaną do picia,
- wodę z kranu jeśli jest dopuszczona do bezpośredniego spożycia,
- kompoty owocowe z ograniczeniem dodatku cukru – napoje przygotowywane w przedszkolu, wg wytycznych rozporządzenia Ministra Zdrowia, mogą zawierać nie więcej niż 10 g cukru w 250 ml napoju gotowego do spożycia. Jednak zgodnie z zasadami zdrowego żywienia zaleca się ograniczanie do minimum ilości cukru w napojach,
- herbatki owocowe,
- kakao.

Niewskazane:

- słodkie napoje gazowane i niegazowane

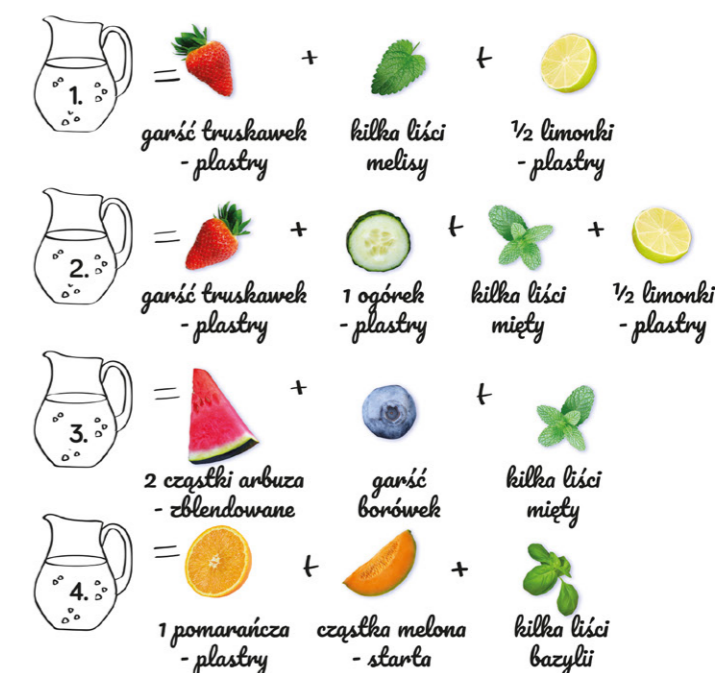
Zawartość cukru w napojach

 WODA Butelka 0,5 l 0 tyżeczek cukru	 WODA SMAKOWA, SŁODKA Butelka 0,5 l 5,5 tyżeczek cukru	 NAPÓJ GAZOWANY, SŁODKI Butelka 0,5 l ok.10 tyżeczek cukru	 NAPÓJ TYPU HERBATA MROŻONA Butelka 0,5 l 4,5 tyżeczek cukru
 JOGURT PITNY SMAKOWY 300 g opakowanie 8 tyżeczek cukru	 NAPÓJ TYPU COLA Butelka 0,5 l 10,5 tyżeczek cukru	 NAPÓJ NIEGAZOWANY SMAKOWY, SŁODKI Butelka 0,5 l 9 tyżeczek cukru	 MLEKO SMAKOWE CZEKOLADOWE W KARTONIKU DLA DZIECI 250 ml mały kartonik 5,5 tyżeczek cukru



Praktyczne wskazówki:

- Warto przygotowywać samodzielnie wody smakowe bez dodatku cukru np. z kawałkami owoców czy listkami mięty.
- Soki owocowe mogą być podawane dzieciom, jednak nie jest zalecany ich nadmiar. Zaleca się podawanie nie więcej niż niepełnej szklanki soku dziennie.
- Zaleca się głównie podawanie soków warzywnych i owocowo-warzywnych.
- Napoje przygotowywane na miejscu (kompoty, kakao, woda z dodatkami owoców) mogą zawierać nie więcej niż 10 g cukru w 250 ml napoju gotowego do spożycia zgodnie z zapisami rozporządzenia. Dzieciom zaleca się jednak głównie wodę i napoje niesłodzone.

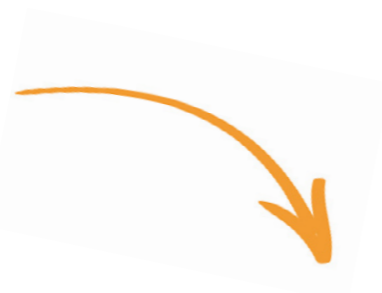


Zbyt dużo cukru

Cukier to nie tylko produkt z cukiernicy, który dodajemy do napojów czy potraw ale to również cukier ukryty w żywności. Znajdziemy go w słodczych, wyrobach cukierniczych, słodzonych napojach, wodach smakowych, a nawet w pozornie korzystnych dla zdrowia i zalecanych produktach takich jak jogurty owocowe, mleka smakowe, serki smakowe, płatki śniadaniowe. Cukier znajdziemy także np. w przetworach warzywnych, gotowych zupach czy ketchupie, przetworach owocowych takich jak owoce w puszkach. Na przestrzeni ostatnich lat spożywamy mniej cukru dodanego wprost z cukiernicy, natomiast więcej z produktów przetworzonych.



Cukier w produktach spożywczych może występować pod różnymi nazwami



- sacharoza
- glukoza
- fruktoza (cukier owocowy)
- dekstroza
- karmel
- dekstryna
- maltodekstryna
- maltoza
- laktoza (cukier mleczny)
- melasa
- syrop kukurydziany
- syrop glukozowo-fruktozowy
- syrop ryżowy
- koncentrat soku owocowego
- sok z trzciny cukrowej
- syrop z agawy
- syrop klonowy
- syrop słodowy
- syrop z ryżu brązowego
- syrop z trzciny cukrowej
- cukier inwertowany
- cukier gronowy
- cukier kukurydziany
- cukier daktylowy
- cukier brązowy
- cukier trzcinowy
- cukier kokosowy
- miód
- słód kukurydziany
- słód jęczmienny

W jakich produktach może znajdować się cukier?

Przetwory warzywne

- ✓ Ketchup
- ✓ Warzywa konserwowe

Produkty zbożowe

- ✓ Płatki śniadaniowe
- ✓ Musli
- ✓ Pieczywo cukiernicze
- ✓ Chleb tostowy

Napoje

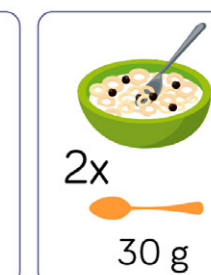
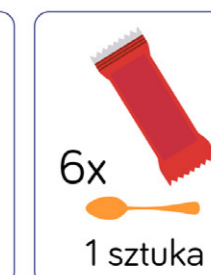
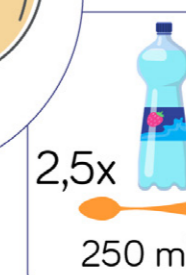
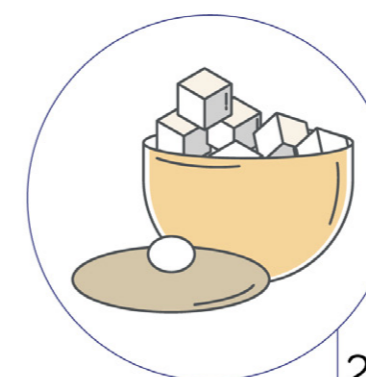
- ✓ Wody smakowe
- ✓ Słodkie napoje

Przetwory owocowe

- ✓ Owoce w sropie
- ✓ Owoce kandyzowane
- ✓ Dżemy, konfitury, powidła
- ✓ Syropy owocowe

Produkty mleczne

- ✓ Mleko smakowe
- ✓ Jogurty owocowe
- ✓ Jogurty z dodatkami
- ✓ Smakowe serki homogenizowane



Sprawdź, ile cukru ukrywa się w produktach?



Praktyczne wskazówki:

- Zaleca się podawanie wody zamiast soków, słodkich napojów pomiędzy posiłkami.
- Najzdrowszym zamiennikiem słodczy w diecie są owoce świeże oraz suszone – można je proponować w formie surowej pokrojonej w cząstki lub jako dodatek do różnych potraw, np. sałatek, musów, koktajli, kisiel, galaretek, owsianek.
- Jako słodki dodatek do niektórych potraw, np. naleśników z serem, makaronu z twarogiem, owsianki warto dodawać świeże owoce pokrojone lub zmiksowane na mus – dodadzą potrawie słodczy, koloru, wpłyną na zwiększenie wartości odżywczej potrawy.
- Zamiast tradycyjnych słodczy (batoniki, wafelki, ciasteczka) można przygotować korzystniejszą zdrowotnie ich wersję, np. ciasto marchewkowe, ciasto z mąki pełnoziarnistej z owocami, budynie jaglane, piernik z pomidorów.
- Należy czytać etykiety produktów spożywczych. Cukier może być dodawany do produktu nie tylko w postaci sacharozy ale także w takiej postaci jak, np. cukier wanilinowy, syrop glukozowo-fruktozowy, karmel, lukier, syropy owocowe, maltoza czy fruktoza.
- Warto zamiast słodkich płatków śniadaniowych wybierać naturalne płatki, np. owsiane, żytnie, jęczmienne.
- Zaleca się wybierać naturalny jogurt zamiast owocowego i dodać do niego świeże lub mrożone owoce, serek naturalny z owocami zamiast smakowego.

Zamień



słodki
napój



woda



woda
smakowa



woda z dodatkiem
cytryny, mięty, kawałek
owoców



jogurt
owocowy



jogurt naturalny
z dodatkiem owoców



serek
smakowy



serek naturalny
z dodatkiem orzechów
lub owoców



płatki
śniadaniowe
z dodatkiem cukru



naturalne płatki
zbożowe



cukierki



pestki słonecznika,
dyni, orzechy



ciastka



domowej roboty
ciasteczka owsiane
bez dodatku cukru



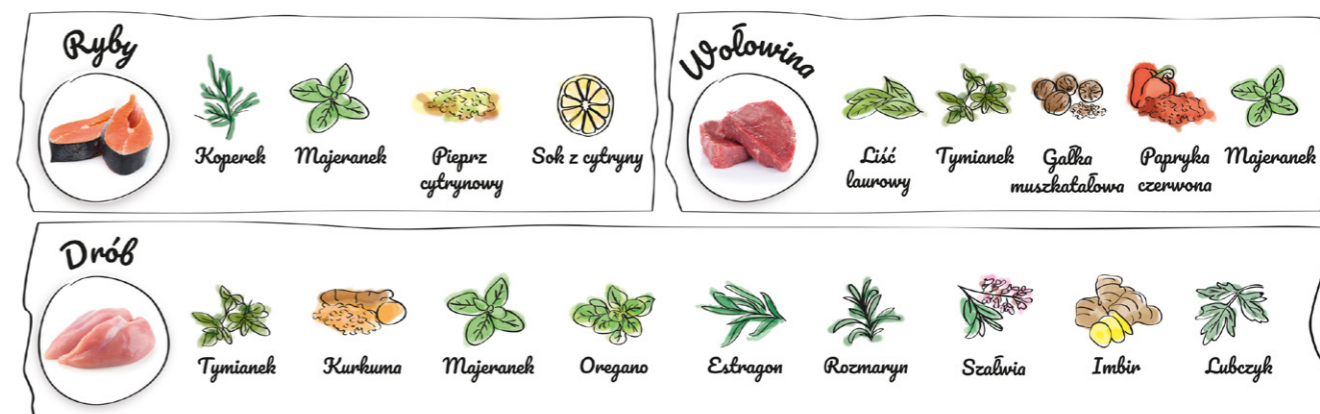
Zbyt dużo soli



Praktyczne wskazówki:

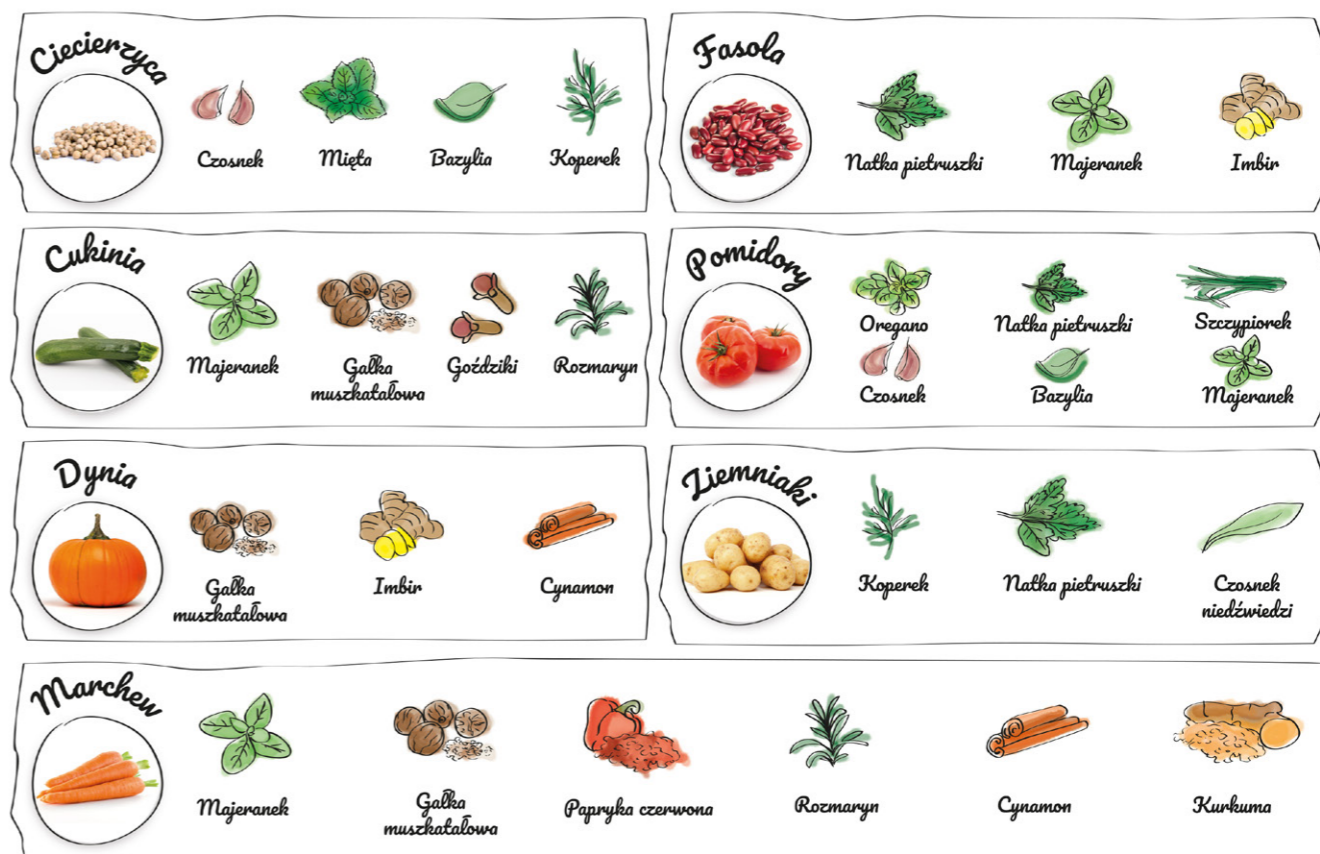
- Podczas opracowywania jadłospisów należy starać się wykorzystywać produkty o niskiej zawartości soli ograniczając użycie produktów przetworzonych, które z reguły zawierają znaczne jej ilości (ograniczenie produktów wędzonych, wędlin, warzyw konserwowych, serów podpuszczkowych dojrzewających, słonych przekąsek),
- Należy w możliwie największym stopniu ograniczać dodatek soli w trakcie przygotowywania potraw, np. zrezygnować z dodawania soli do gotowania ziemniaków, kasz, ryżu, makaronu, które z reguły podawane są z dodatkami doprawionymi już solą, np. potrawą mięsną czy rybą.
- Stosować sól jedynie w przypadku konieczności technologicznej.
- Zamiast soli stosować zioła i przyprawy.

JAK PRZYPRAWIAĆ DO SMAKU?



Zioła i przyprawy wydobędą prawdziwy smak produktów.

Zainspiruj się tymi połączeniami - stwórz swoje ulubione kompozycje.





4. Alergia pokarmowa

Alergia jest to odbiegająca od normy reakcja układu immunologicznego organizmu na daną substancję tzw. alergen. O alergii pokarmowej mówimy wtedy, kiedy po spożyciu danego pokarmu występuje nieprawidłowa, powtarzająca się odpowiedź ze strony układu immunologicznego. Objawy jakie mogą wystąpić po spożyciu produktu zawierającego alergen to, np. biegunka, bóle brzucha, objawy skórne, wymioty czy w skrajnej sytuacji wstrząs anafilaktyczny. W leczeniu alergii stosuje się diety eliminacyjne zgodne z zaleceniami lekarza.

Najczęściej spotykane wśród dzieci alergie pokarmowe to alergie na białko mleka krowiego, białka jaja kurzego oraz na różne rodzaje orzechów. Teoretycznie jednak każde białko może wywołać alergię pokarmową. O zastosowaniu diety eliminacyjnej u dziecka zawsze powinien decydować lekarz, który określi także rodzaj i czas stosowania diety.

Diety eliminacyjne w przedszkolu

Alergia pokarmowa jest częstym problemem u dzieci w wieku przedszkolnym. Obecnie nie jest jednak przeciwwskazaniem do przyjęcia dziecka do placówki. Należy podkreślić, że jest to duże wyzwanie dla personelu przedszkola. Istotnym elementem właściwej organizacji żywienia dzieci z alergią pokarmową w przedszkolu jest ścisła współpraca z rodzicami. Współpraca z rodzicami powinna odbywać się w zakresie przygotowywania posiłków, doboru produktów, a także obserwowania ewentualnych objawów alergii u dziecka.

Diety eliminacyjną stosuje się tylko u dzieci z potwierdzoną alergią. Decyzja o włączeniu diety eliminacyjnej u dziecka w przedszkolu powinna być potwierdzona odpowiednim zaświadczeniem od lekarza.



Planując dietę dla dziecka z alergią pokarmową należy pamiętać, że eliminując dany produkt spożywczy należy zastąpić go innym bezpiecznym, tak aby w diecie dziecka nie dochodziło do niedoborów pokarmowych. Dobrze zbilansowana, urozmaicona dieta eliminacyjna dziecka stanowi gwarancję jego prawidłowego rozwoju i uzyskania odpowiedniego stanu odżywienia.

Zalecenia dietetyczne w wybranych alergiach pokarmowych

Dieta bezmleczna

W przypadku alergii na białka mleka krowiego z jadłospisu dziecka należy wyeliminować mleko krowie i jego przetwory. Mleko nie traci swoich alergizujących właściwości nawet po pasteryzacji, podgrzaniu czy sproszkowaniu. W związku z tym niepożądaną reakcję mogą wywołać wszelkie potrawy z mleka (zupy mleczne, budynie, desery mleczne). W diecie bezmlecznej eliminować należy także napoje mleczne fermentowane (jogurty, kefiry, maślanki, zsiadłe mleko) oraz sery, twarogi, masło czy śmietanę. W przypadku alergii na białko mleka krowiego dietę dziecka modyfikuje się w zależności od zaleceń lekarza. Niektóre osoby uczulone na białka mleka krowiego mogą tolerować mleko kozie lub owcze. U części uczulonych dzieci objawy alergii mogą pojawić się również po zjedzeniu mięsa wołowego lub cielęciny jako wynik reakcji krzyżowych. U dzieci uczulonych na wszystkie frakcje białka mleka niezależnie od tego od jakiego zwierzęcia pochodzą należy wyeliminować także mleko kozie, owcze i produkty pochodne.

Podczas układania jadłospisu dla dzieci uczulonych na białka mleka należy zwrócić uwagę na zawartość wapnia w produktach. Wapń znajdziemy nie tylko w przetworach mlecznych ale również w rybach wraz z ościami np. sardynkach, w roślinach strączkowych, orzechach (np. w migdałach), suszonych owocach, a także w warzywach



(np. brokuły, szpinak, jarmuż). Dzieciom można zaproponować koktajle warzywno-owocowe na podwieczorek czy drugie śniadanie. Dobrym źródłem wapnia będą także napoje roślinne wzbogacane wapniem (napój sojowy, migdałowy, owsiany).

W przypadku alergii na białko mleka należy wyeliminować:

- mleko we wszystkich formach, również mleko w proszku
- mleko zsiadłe, kefiry, maślanki, jogurty
- serwatkę lub jej dodatek w produkcie
- śmietanę, śmietankę, bitą śmietanę w aerozolu, śmietankę w proszku
- masło, margaryny z dodatkiem mleka
- pasty serowe i twarogowe do smarowania pieczywa
- serki homogenizowane, smakowe, topione, typu serek wiejski
- sery twarogowe i żółte
- desery mleczne: budynie, kremy do ciast i tortów, lody (również te gotowe w proszku)
- dania mączne zawierające ser lub mleko, np. naleśniki, pierogi, leniwe, racuchy, krokiety
- pieczywo z dodatkiem mleka lub serwatki
- sosy na bazie mleka, jogurtów, śmietany
- pieczywo cukiernicze, wafelki, herbatniki, drożdżówki (jeśli zawierają mleko i jego pochodne)
- przetwory rybne (jeśli zawierają mleko i jego pochodne)
- przetwory mięsne, np. wędliny, pasztety (jeśli zawierają mleko i jego pochodne)



Dieta w alergii na białka jaja

Dzieci z alergią na białka jaja kurzego mogą być uczulone również na białka jaj innych ptaków (np. przepiórek, kaczek, gęsi). U dzieci uczulonych na białka jaja może wystąpić także alergia na mięso drobiowe i jego przetwory. Osoby odpowiedzialne za tworzenie jadłospisów i dobór produktów powinny uważnie czytać etykiety produktów spożywczych, ponieważ jaja (w formie świeżej lub suszonej) mogą być dodawane do wielu powszechnych produktów spożywczych np. do wędlin, pieczywa, makaronów, wszelkiego rodzaju ciast czy ciasteczek, batonów, słonych przekąsek.

Przy sporządzaniu potraw gdzie w przepisie znajdują się jaja, można je zastąpić innymi produktami. Do ciasta można użyć np. puree z banana lub musu jabłkowego, który doda wilgotności. W innych przepisach zamiast jajka można użyć także zmielonego tofu, siemienia lnianego, mąkę ziemniaczaną. Do przyrządzenia bezy i biszkoptów może posłużyć aquafaba czyli woda pozostała po gotowaniu ciecioriki (użyć można także zalewy, która zostaje w puszcze po odsączeniu ciecioriki).

W przypadku alergii na białka jaja należy wyeliminować:

- gotowe potrawy z jaj
- potrawy mączne z dodatkiem jaja np. naleśniki, gofry, kluski leniwe, pierogi, knedle
- pieczywo, pieczywo cukiernicze (jeśli zawierają jaja)
- ciasta, ciasteczka, wafle, herbatniki, torty (jeśli zawierają jaja)
- gotowe kremy do ciast i tortów (jeśli zawierają jaja)
- makarony jajeczne
- majonez na bazie jaj
- potrawy z mięsa i ryb, np. pulpety, kotlety panierowane (jeśli zawierają jaja)
- wędliny (jeśli zawierają jaja)



Dieta w alergii na orzechy

Dieta polega na eliminacji orzechów oraz potraw i produktów spożywczych zawierających orzechy. Tak jak i inne alergeny także orzechy mogą być składnikiem wielu powszechnie spożywanych produktów. Dlatego też planując dietę dla dziecka z alergią na orzechy należy uważnie czytać etykiety produktów spożywczych. Orzechy lub ich śladowe ilości mogą znajdować się w takich produktach jak: wyroby cukiernicze, batony, czekolada, płatki śniadaniowe, chałwa, polewy i kremy do ciast, lody, budynie, desery mleczne, suszone owoce, mieszanki bakaliowe, pieczywo, słone przekąski, a nawet gotowe mieszanki przypraw.

Zbilansowana dieta podstawą diet eliminacyjnych

W przypadku prowadzenia w przedszkolu diet eliminacyjnych należy dbać o zapewnienie zbilansowanych, różnorodnych posiłków ponieważ dzieci z alergią pokarmową są szczególnie narażone na niedobory pokarmowe wynikające z konieczności wyłączenia z diety szeregu produktów. Przygotowując jadłospis warto korzystać jak najczęściej z nieprzetworzonych produktów dobrej jakości. Składnik diety, który jest eliminowany powinien być zastąpiony innym, dobrze tolerowanym przez dziecko i mającym podobną wartość odżywczą. Dodatkowo przed przyrządzeniem potraw należy bezwzględnie **czytać etykiety produktów spożywczych**, zwracając szczególną uwagę na zawartość konkretnego alergenu lub alergenów.

Posiłki dla dzieci na diecie eliminacyjnej powinny być wizualnie podobne do tych dla dzieci zdrowych. Jest to istotny aspekt psychologiczny, aby dziecko nie czuło się wykluczone z grupy rówieśniczej.



Alergeny w żywieniu zbiorowym

Przedszkole jest zobowiązane do informowania rodziców o alergenach zawartych w produktach spożywczych i potrawach serwowanych dzieciom w przedszkolu, aby rodzic miał świadomość możliwości wystąpienia reakcji związanych z alergenami. Obowiązek ten wynika z art. 44 rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności.

Informacja o alergenach powinna być udostępniona rodzicom najlepiej w jadłospisie w dowolnej formie, jednak należy zwrócić uwagę aby informacje były przejrzyste i czytelne.



5. Dieta planetarna a żywienie zbiorowe w przedszkolu

Zmieniający się klimat, zwiększające się koszty utylizacji odpadów, zmniejszające się zasoby wody pitnej oraz aspekty zdrowotne to tylko niektóre czynniki, które wpływają na konieczność wprowadzenia **zasad diety planetarnej** w żywieniu, także zbiorowym w placówkach oświatowych. Względy środowiskowe, ekonomiczne, a także edukacyjne sprawiają, że coraz więcej placówek oświatowych w tym przedszkoli, zaczyna wprowadzać konkretne działania, które mogą wpłynąć na zmianę diety na korzystniejszą dla zdrowia i środowiska.



Wspólne działanie – warunkiem sukcesu

W przedszkolu, wdrażanie diety planetarnej jest ważnym zadaniem dla wszystkich osób zajmujących się realizacją żywienia. Warunkiem sukcesu wprowadzanych zmian jest **edukacja** personelu, rodziców oraz dzieci. Drugim warunkiem skutecznej realizacji diety planetarnej jest **stopniowe wprowadzanie zmian** w jadłospisie, tak aby zarówno personel placówki, dzieci jak i rodzice mogli zapoznać się ze zmianami w sposób ewolucyjny. Należy podkreślić, że zmiany na talerzu to tak naprawdę zmiany nawyków żywieniowych. Zmian tych nie przeprowadzi się szybko, proces należy rozłożyć czasem na wiele miesięcy lub nawet lat. Podjęte wyzwanie jakim jest wprowadzenie zasad diety planetarnej w przedszkolu będzie owocować w przyszłości nie tylko zmniejszeniem obciążeń finansowych dla placówki ale przede wszystkim wpłynie pozytywnie na warunki życia i zdrowie przyszłych pokoleń.

Dieta dla planety

Dieta planetarna inaczej nazywana dietą dla planety, charakteryzuje się m.in.: zwiększeniem liczby posiłków z wykorzystaniem sezonowych i regionalnych warzyw i owoców, produktów zbożowych pełnoziarnistych, potraw z nasion roślin strączkowych z jednoczesnym ograniczeniem mięsa i przetworów mięsnych. Zasady diety planetarnej obejmują także aspekty związane z nie marnowaniem żywności i wody.

Produkcja żywności w tym: rolnictwo, transport, przetwórstwo, przygotowanie posiłków, a także zagospodarowanie odpadów, związane są z emisją gazów cieplarnianych, która wynosi 25-27% całej puli emisji gazów cieplarnianych. Wszystkie etapy związane z produkcją żywności wnoszą wkład w zmiany klimatyczne. Na 1 kg wyprodukowanej żywności przypada ok. 4,5 kg dwutlenku węgla uwalnianego do atmosfery. Największe ilości gazów cieplarnianych emituje produkcja mięsa i innych produktów zwierzęcych.



Dieta planetarna w przedszkolu – wskazówki praktyczne

- Zwiększenie liczby posiłków z wykorzystaniem produktów zbożowych pełnoziarnistych – na początek przynajmniej jeden posiłek główny powinien zawierać produkt zbożowy pełnoziarnisty.
- Zwiększenie ilości warzyw i owoców w diecie – każdy posiłek powinien zawierać warzywo lub owoc.
- Zwiększenie liczby posiłków z wykorzystaniem nasion roślin strączkowych – przynajmniej dwa razy w tygodniu powinny być serwowane potrawy z nasion roślin strączkowych.
- Korzystanie z sezonowych warzyw i owoców, a także z produktów regionalnych.
- Ograniczenie spożycie mięsa czerwonego i przetworów mięsnych.
- Ograniczenie ilości spożywanego cukru.

Edukacja to podstawa!

Żywność dziecka w przedszkolu jest integralną częścią procesu nauczania i rozwoju. Przedszkole zajmuje się m. in. kształtowaniem postaw związanych ze zdrowiem oraz szanowaniem środowiska naturalnego. Przedszkole powinno kształtować postawę prozdrowotną u dzieci, w tym zapewnić: prawidłowo skomponowane pod względem wartości odżywczej posiłki, edukację żywieniową i kulinarną, edukację związaną z ochroną środowiska naturalnego, a także edukację rodzica w wymienionych zakresach. Jak widać jest to problem złożony, wieloaspektowy, wymagający współpracy całego środowiska, nie tylko osób bezpośrednio zajmujących się przygotowaniem posiłków ale także dyrekcji placówki oraz nauczycieli.



Marnowanie żywności

W Polsce wyrzucanie jedzenia jest wciąż bardzo dużym problemem i dotyczy praktycznie większości gospodarstw domowych. Aż 42% Polaków przyznaje się do wyrzucania żywności. Statystyczny Polak wyrzuca rocznie 235 kg jedzenia. Wyrzucane są przede wszystkim: pieczywo, owoce, wędliny, warzywa oraz mleko i przetwory mleczne.



Marnowanie żywności dotyczy także placówek oświatowych w tym przedszkoli. Dopiero niedawno zaczęto zwracać uwagę na problem marnowania żywności w żywieniu zbiorowym w szkołach i przedszkolach. Żywność w placówkach edukacyjnych marnowana jest na każdym etapie wytwarzania posiłków czyli wyrzucana jest żywność wyprodukowana oraz żywność wydana ale nie zjedzona (tzw. resztki talerzowe). Problem marnowania żywności stanowi problem środowiskowy, społeczny, finansowy, a także bardzo istotny problem edukacyjny. Edukacja dzieci w aspekcie ochrony środowiska powinna być oparta na budowaniu świadomości i właściwych postaw w konkretnych działaniach praktycznych w tym nie marnowaniu jedzenia. Jeżeli przedszkolak zostawia jedzenie na talerzu to znaczy, że jedzenie to będzie wyrzucone. Żadne zajęcia teoretyczne nie pomogą jeśli w praktyce dziecko widzi, że jedzenie można wyrzucić. Należy podejmować szereg konkretnych działań aby dzieci zjadały posiłki, które mają na talerzu.

Wyrzucanie jedzenia to także marnowanie wody. Do wyprodukowania 1 kg wołowiny zużywa się średnio 10-30 tys. litrów wody, 1 kg ziemniaków – 300 litrów, 1 kanapki – 70 litrów wody.



Szwedzki stół czyli do wyboru do koloru

Problem marnowania żywności w przedszkolach jest problemem złożonym i wymaga podjęcia szeregu działań zarówno przez personel placówki jak i rodziców.

Jednym z działań jest zastosowanie tzw. szwedzkiego stołu, na którym znajdują się różne produkty spożywcze (warzywa, owoce, różne rodzaje pieczywa i dodatków), które dzieci same wybierają. Samodzielny wybór daje większą szansę na to, że dziecko zje wybrany produkt. Obecnie jest coraz więcej placówek, które decydują się na wprowadzenie szwedzkiego stołu. Na początek można zastosować szwedzki stół np. na śniadanie raz w tygodniu. Następnie ta forma serwowania posiłku może być powielona w innych dniach.

Estetyka podawanych potraw

Kolejnym warunkiem, który powinien być spełniony to estetyka podawania posiłków, jego atrakcyjność smakowa i wizualna. Dobrą praktyką jest dawanie dzieciom wyboru odnośnie np. warzyw, owoców, czy formy podania posiłku (np. II danie z sosem czy bez sosu, ziemniaki czy kasza). Każdy z nas zje chętniej to, co sam wybierze. Estetyczny wygląd posiłków, smakowitość, konsystencja, zapach zachęca dzieci do jedzenia. Ważnym warunkiem zjedzenia przez dziecko posiłku jest dostosowanie wielkości porcji do wieku dziecka.

Szkolenie kadry – element sukcesu

Niezbędną kwestią jest również równoczesna inwestycja w szkolenie kadry zajmującej się żywieniem dzieci. Istnieje potrzeba szkoleń intendentów oraz osób bezpośrednio przygotowujących posiłki z zakresu obowiązujących przepisów prawnych, zasad prawidłowego żywienia, praktyki kulinarnej.



Wiele kuchni wymaga także modernizacji i doposażenia. Istnieje konieczność podjęcia działań w zakresie doposażenia oraz poprawy warunków funkcjonowania miejsc przeznaczonych do spożywania posiłków, z uwzględnieniem właściwej jakości potraw i budowaniem prawidłowych nawyków żywieniowych dzieci.

Dobre praktyki w przedszkolu

- ✓ Jadłospis jest planowany na dłuższy okres, np. 10 dni.
- ✓ Posiłki są smaczne i estetycznie podane.
- ✓ Dzieci mają wybór (np. warzywny szwedzki stół).
- ✓ Serwowane są sezonowe warzywa i owoce.
- ✓ Porcje są dostosowane do wieku dziecka.
- ✓ Dzieci mają wpływ na jadłospis – raz w tygodniu kuchnia przygotowuje posiłek na życzenie dzieci, z zachowaniem zasad prawidłowego żywienia.
- ✓ Przedszkole podejmuje działania związane z edukacją dzieci i rodziców w aspekcie diety planetarnej ze szczególnym uwzględnieniem niemarnowania żywności.
- ✓ Przedszkole prowadzi szkolenia dla kadry w zakresie diety planetarnej, kształtowania nawyków żywieniowych i szeroko pojętych działań z zakresu prawidłowego żywienia.



6. Współpraca z Rodzicem

Ważnym elementem realizacji prawidłowego żywienia w przedszkolu jest współpraca z rodzicami. Rodzice i nauczyciele jako sprzymierzeńcy mogą wspólnie dużo osiągnąć w aspekcie kształtowania prawidłowych nawyków żywieniowych dziecka. Podstawą sukcesu jakim jest kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych dziecka jest dobra komunikacja z rodzicami.

O czym rodzic wiedzieć powinien...

Dobłą praktyką jest przekazanie rodzicom informacji dotyczących realizacji żywienia w przedszkolu m.in.: jak wygląda model żywienia czyli rozkład posiłków, na bazie jakich rekomendacji odbywa się żywienie, jakie programy prozdrowotne są realizowane w placówce. Warto rodzica poinformować, że w placówce dziecko żywione jest zgodnie z obowiązującymi przepisami prawnymi, a w szczególności z rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dn. 26.07.2016 w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom w jednostkach systemu oświaty 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). Po uzyskaniu takich informacji jest duża szansa na to, że rodzic będzie chciał współpracować z placówką w zakresie żywienia, a szczególnie w zakresie utrwalania prawidłowych nawyków żywieniowych dziecka. Dobrze jest także informować na bieżąco rodzica o szkoleniach personelu, zdobytych certyfikatach i umiejętnościach w obszarze żywienia.

Jedzenie w grupie

Warto także zwrócić uwagę rodzica na zalety jedzenia w grupie rówieśniczej. Dziecko, które do tej pory nie jadło danego produktu czy potrawy chętniej po nie sięgnie właśnie w przedszkolu, razem z rówieśnikami. Częstym błędem rodziców jest powielanie stereotypów dotyczących spożywanych produktów. Jeśli dziecko nie je w domu np.



warzyw to nie oznacza, że w przedszkolu też ich nie będzie jadło. Autorytet nauczyciela oraz przykład innych dzieci najczęściej sprawiają, że dziecko próbuje tych potraw i produktów, które odrzuca w domu. Warto zwrócić uwagę rodziców na aspekt jedzenia w grupie rówieśniczej, ponieważ często zdarza się, że rodzice nadgorliwie proszą o wyłączenie jakiegoś produktu spożywczego lub potrawy z jadłospisu dziecka właśnie dlatego, że dziecko nie je go w domu.



Jadłospis w przedszkolu

Obowiązkiem przedszkola jest zapoznanie rodziców z jadłospisem. Jadłospis powinien zawierać także informacje o alergenach znajdujących się w potrawach. Warto zwrócić uwagę na to aby jadłospis oprócz tego, że zawiera informacje o posiłkach, posiadał także ciekawą formę graficzną, był czytelny i przejrzysty oraz przyciągał uwagę rodzica. Po zapoznaniu się z jadłospisem rodzic będzie wiedział co jego dziecko jadło w przedszkolu, dzięki czemu może świadomie zaplanować jego żywienie w domu. Warto aby jadłospis zawierał dokładny opis potrawy czyli np. dodatki do po-



trawy, na jakim wywarze zrobiona jest zupa, czy potrawa jest z cukrem czy bez – taka forma edukuje rodzica, pokazuje jak komponować i układać posiłki.

Przykład I

Na obiad podajemy zupę pomidorową ze świeżych pomidorów zabieloną jogurtem naturalnym, posypaną koperkiem oraz jako drugie danie: kaszę gryczaną, gulasz z z indyka, surówkę z marchewki i jabłka i niesłodzony kompot z truskawek.

Informacja w jadłospisie dla rodzica

ŹLE (uboga forma, pozbawiona szczegółów)

Zupa pomidorowa z makaronem

II danie: kasza gryczana, gulasz drobiowy, warzywa

Kompot owocowy

DOBRE (rozbudowana forma ze szczegółami)

Zupa pomidorowa ze świeżych pomidorów z jogurtem naturalnym posypana koperkiem z dodatkiem makaronu

II danie: kasza gryczana, gulasz drobiowy (z indyka), surówka z tartej marchewki i jabłka z dodatkiem oleju słonecznikowego

Kompot z truskawkami bez cukru



Przykład II

Na podwieczerek podajemy koktajl z jogurtu naturalnego z malinami bez dodatku cukru oraz ciasteczka owsiane z rodzynkami własnej produkcji.

Informacja w jadłospisie dla rodzica

ŹLE (uboga forma, pozbawiona szczegółów)

Koktajl owocowy, ciasteczko owsiane

DOBRE (rozbudowana forma ze szczegółami)

Koktajl na bazie jogurtu naturalnego z malinami, bez cukru, ciasteczko z płatkami owsianymi i rodzynkami (własna produkcja)

W jadłospisie przekazywanym rodzicom warto uwzględnić wszystkie elementy posiłku, ponieważ pokazujemy w ten sposób, jakie produkty zastały użyte do poszczególnych potraw, uczymy rodzica urozmaicenia, doboru produktów oraz jak w ciekawy sposób możemy komponować prawidłowe posiłki.

Jeden obraz za 100 słów

Placówka może włączać rodzica w różne działania prozdrowotne, które odbywają się na terenie przedszkola. Poniżej przykłady takich działań:

- ➔ Organizowanie w przedszkolu **kolorowego dnia**, np. dnia pomarańczowego, czerwonego, fioletowego. W tym dniu dzieci ubierają się w dany kolor (rodzic wcześniej o tym wie, tak aby przynajmniej jeden element garderoby był w danym kolorze), podawane są kolorowe warzywa i owoce, dzieci poznają warzywa i owoce poprzez różne zabawy i zajęcia plastyczne.



- Organizowanie w przedszkolu, np. **dnia marchewki, dnia dyni, dnia jabłka**. W tym dniu podawana jest potrawa z danym warzywem/owocem, dzieci mają różne zajęcia edukacyjne związane z tematem.
- Organizowanie **imprezy prozdrowotnej** na świeżym powietrzu (np. dnia zdrowego żywienia, festynu wiosennego) z włączeniem rodziców. Rodzic ma okazję zobaczyć jak przedszkole wdraża zasady zdrowego stylu życia w tym zasady zdrowego żywienia.
- Organizowanie **imprez okolicznościowych**, np. Dnia Mamy, Dnia Dziecka – w ramach poczęstunku warto zaproponować zamiast słodczych i słonych przekąsek korzystne produkty czyli warzywa i owoce, ciasta na bazie warzyw, koktajle owocowe, pasty z nasion roślin strączkowych, kolorowe kanapki oraz do picia wodę z dodatkiem np. świeżych ziół czy kawałków owoców.
- Przekazywanie rodzicom **przepisów kulinarnych** (strona internetowa placówki, facebook itp.). Rodzic dowie się w ten sposób jak w praktyce zrobić pełnowartościowy posiłek dla swojego dziecka.
- Organizowanie **szkoleń dla rodziców** (stacjonarnie lub online) z dietetykiem, ekspertem ds. żywienia dzieci w celu przekazania rodzicom aktualnej wiedzy z zakresu żywienia dzieci. Jest to bardzo istotne ponieważ obecnie rodzice najczęściej czerpią wiedzę z internetu gdzie znajduje się dużo informacji nie zawsze aktualnych i sprawdzonych. Warto dać rodzicom możliwość spotkania z profesjonalistą i osobą kompetentną w zakresie żywienia dzieci w wieku przedszkolnym.
- Propagowanie wśród rodziców nowych zaleceń żywieniowych: **Talerz Zdrowego Żywienia – nowe zalecenia żywieniowe** (szczegóły w rozdziale 8). Przecież to my, dorośli, jesteśmy dla dzieci przykładem – jeśli my będziemy się właściwie odżywiać, dziecku będzie łatwiej nauczyć się zdrowych nawyków żywieniowych.



7. Żywienie w przedszkolach – najczęściej zadawane pytania

Poniżej znajdują się odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania odnośnie żywienia zbiorowego w przedszkolach w kontekście wymagań przepisów prawnych.

- ? Jakie przepisy regulują wymagania odnośnie składu posiłków w przedszkolach?**

Żywienie zbiorowe w przedszkolach i szkołach powinno opierać się na określonych zasadach i spełniać wypracowane przez ekspertów rekomendacje. Przepisem prawnym regulującym wymagania odnośnie żywienia zbiorowego w placówkach szkolnych i przedszkolnych jest rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016 roku w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty 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)
- ? Kto sprawuje kontrolę nad jakością posiłków podawanych dzieciom w ramach żywienia w przedszkolach?**

Kontrolę nad spełnianiem wymagań z zakresu żywienia zbiorowego w szkołach i przedszkolach pełnią organy Państwowej Inspekcji Sanitarnej. W praktyce oznacza to, że oceną jakości posiłków w jednostkach systemu oświaty, a także realizacji żywienia zgodną z obowiązującymi przepisami zajmują się Stacje Sanitarne – Epidemiologiczne właściwe dla danego terenu.
- ? Jakie produkty mogą być stosowane w żywieniu dzieci w przedszkolach?**

W żywieniu zbiorowym w przedszkolu powinno się uwzględnić zalecenia z zakresu prawidłowego żywienia dzieci i młodzieży, a także wytyczne rozporządzenia Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016 roku w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty 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). Zgodnie z zapisami zawartymi w § 2 rozporządzenia MZ 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 (NIZP PZH – PIB, 2020). Ponadto w rozporządzeniu zawarte są wytyczne co do odpowiedniego doboru i częstotliwości podaży poszczególnych grup produktów w posiłkach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży. Rekomendacje co do posiłków przedszkolnych zakładają między innymi uwzględnienie większej ilości warzyw i owoców, większą podaż produktów zbożowych pełnoziarnistych, większa podaż ryb, organicznie potraw smażonych, zapewnienie dzieciom napojów o określonej zawartości cukrów. Więcej informacji o doborze produktów znajduje się w rozdziale 3.

? ***Czy w żywieniu dzieci w przedszkolu można podawać płatki śniadaniowe np. kukurydziane lub słodkie płatki jako dodatek do mleka?***

W diecie dzieci i młodzieży polecane są produkty jak najmniej przetworzone, czyli w przypadku płatków śniadaniowych polecane są naturalne płatki zbożowe np. owsiane, jęczmienne, żytnie. Płatki kukurydziane oraz słodkie płatki śniadaniowe należą do produktów wysoko przetworzonych. Produkty te mogą zawierać różne dodane składniki, m.in. cukier czy sól, które w diecie dzieci powinny być jak najbardziej ograniczane. Słodkie płatki śniadaniowe nie są polecane jako stały element diety dziecka. Dzieci w przedszkolu mogą otrzymywać płatki kukurydziane oraz słodkie płatki śniadaniowe jako urozmaicenie jadłospisu w ograniczonej ilości. Jadłospis przedszkolny powinien uwzględniać naturalne płatki zbożowe, podawane z produktem mlecznym (mleko, jogurt, kefir) oraz z dodatkiem owoców.

? ***Czy przedszkole jest zobowiązane do udzielenia rodzicom informacji o składzie produktów użytych do przygotowania potraw (np. skład wędliny, pieczywa, dżemu)?***

Rozporządzenie MZ z dnia 26.07.2016 r. nie uwzględnia przepisu mówiącego



o obowiązku udzielenia rodzicom informacji o składzie produktów użytych do przygotowania potraw. W tym przypadku obowiązującym przepisem prawnym jest jednak inne rozporządzenie, które zobowiązuje realizatorów żywienia zbiorowego w placówkach oświatowych do informowania rodziców o składzie użytych produktów spożywczych. Przepisem prawnym obowiązującym w żywieniu zbiorowym m.in. w przedszkolach i szkołach jest rozporządzenie Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi z dnia 23 grudnia 2014 r. w sprawie znakowania poszczególnych rodzajów środków spożywczych. Według § 19 ww. rozporządzenia Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi, jadłospisy posiłków serwowanych dzieciom w jednostkach systemu oświaty powinny zawierać wykaz składników poszczególnych potraw. W związku z powyższym rodzice mogą wymagać udostępnienia wykazu składników wchodzących w skład podawanych produktów spożywczych np. wędliny, dżemu, pieczywa itp. Wykaz ten powinien znajdować się w miejscu dostępnym dla rodziców. Znakowanie żywności nieopakowanej, czyli w tym przypadku posiłków podawanych w przedszkolu, wartością odżywczą nie jest obowiązkowe.

? ***Ile warzyw i owoców powinien zawierać jadłospis w przedszkolu? Czy w okresie zimowym można stosować mrożonki?***

Według zapisów Rozporządzenie MZ z dn. 26.07.2016 każdy posiłek przedszkolny powinien zawierać warzywo lub owoc. Zgodnie z zasadami prawidłowego żywienia należy uwzględnić więcej warzyw niż owoców. Dlatego uwzględniając rekomendacje dotyczące żywienia dzieci w wieku przedszkolnym jadłospis w placówce powinien zawierać co najmniej dwie porcje warzyw i co najmniej jedną porcję owoców. Z uwagi na to, że warzywa i owoce różnią się między sobą składem i wartością odżywczą należy spożywać różnobarwne warzywa i owoce. Warto wybierać warzywa i owoce sezonowe jednak w okresie zimy i wczesnej wiosny można stosować mrożonki. Stosowanie mrożonych warzyw i owoców jest polecaną alternatywą w okresie braku świeżych warzyw i owoców.



? **Jakie napoje są dozwolone w żywieniu dzieci w przedszkolu?**

Zapisy rozporządzenia określają limit dodatku cukru do napojów – 10 g/250 ml napoju. Należy jednak mieć na uwadze, że mniejszy niż maksymalny dodatek cukru będzie korzystniejszy dla zdrowia dzieci. Dodatkowo w praktyce pozwoli na łatwiejsze spełnienie zaleceń określonych w normach dotyczących ograniczenia cukrów wolnych (dla ułatwienia określanych często jako dodane), które powinny dostarczać nie więcej niż 10% energii w ciągu dnia. Słodzone napoje dostarczają dużej ilości kalorii, które w nadmiarze powodują nadwagę i otyłość. Nadmierna masa ciała przyczynia się natomiast do chorób układu krążenia, zwiększa ryzyko nowotworów, chorób przewodu pokarmowego a także sprzyja wadom postawy i zmniejszeniu sprawności i wydolności fizycznej. Cukier i słodkie napoje przyczyniają się ponadto do rozwoju próchnicy. Najlepszym napojem gaszącym pragnienie zarówno dla dzieci jak i dorosłych jest woda.

W kontekście zasad zdrowego żywienia warto również zwrócić uwagę na kwestię soków w diecie dzieci i młodzieży. Soki owocowe 100% mogą być korzystnym elementem codziennej diety dzieci i młodzieży pod warunkiem właściwego zbilansowania tej diety. Zgodnie z rekomendacjami dzieci w wieku 4–6 lat mogą spożywać dziennie do 170 ml, a od 7. r.ż. – szklankę soku owocowego dziennie (do 230 ml).

? **Czy firma cateringowa oferująca posiłki dla szkół i przedszkoli zobowiązana jest do prowadzenia żywienia na takich samych zasadach co stołówka/kuchnia stacjonarna w placówce?**

Firma cateringowa zobowiązana jest do prowadzenia żywienia zgodnego z rekomendacjami i przepisami legislacyjnymi aktualnie obowiązującymi w Polsce. Żywnienie realizowane przez firmę cateringową podlega takim samym przepisom i normom jak każda inna forma żywienia dzieci i młodzieży w jednostkach systemu oświaty.



8. Nowe zalecenia żywieniowe Talerz Zdrowego Żywienia

W 2020 roku powstały nowe zalecenia żywieniowe w dla populacji osób dorosłych oraz starszych dzieci i młodzieży w postaci Talerza Zdrowego Żywienia. Talerz, pokazuje zalecane proporcje poszczególnych grup produktów w całodziennej diecie. Przekaz w postaci talerza jest prosty i praktyczny, ponieważ talerz każdy ma codziennie co najmniej 2-3 razy w rękach. Ułatwia zobrazowanie ilości niezbędnych dla zdrowia w całodziennej diecie warzyw i owoców, produktów zbożowych pełnoziarnistych i zdrowych źródeł białka. Komponując poszczególne, główne posiłki warto dążyć do takich proporcji - łatwiej nam wtedy będzie osiągnąć zalecane w ciągu dnia ilości składników.

Wokół talerza znajdują się kategorie zaleceń czego jeść mniej - „Jedz mniej”, czego jeść więcej - „Jedz więcej” oraz jak zamieniać produkty na korzystniejsze dla zdrowia - „Zamieniaj”. Dodatkowo wokół talerza mamy grafikę informującą o zalecanych napojach oraz zalecanych tłuszczach - symbol dodatku olejów roślinnych. Obok talerza znajdziemy także przekreśloną solniczkę i przekreślone produkty wysokoprzetworzone zawierające duże ilości cukrów, niekorzystnych dla zdrowia tłuszczów i soli czyli produkty, których powinniśmy unikać w trosce o nasze zdrowie. W grafice pojawia się również element aktywności fizycznej i potrzeby utrzymania masy ciała w normie.

Uzupełnieniem do grafiki Zaleceń Zdrowego Żywienia w postaci talerza jest materiał „W 3 krokach do zdrowia” przedstawiający konkretne zalecenia żywieniowe na 3 poziomach, umożliwiających zmianę nawyków żywieniowych stopniowo, małymi krokami:

- **KROK 1- zrób pierwszy krok,**
- **KROK 2- wdrażaj zalecany poziom,**
- **KROK 3 – osiągnij dalsze korzyści dla zdrowia.**



Nowe zalecenia zostały przygotowane w oparciu o przegląd literatury z zakresu wpływu poszczególnych składników diety i rodzajów diet na zdrowie. Ustalono najważniejsze czynniki ryzyka utraty zdrowia związane z dietą. W zaleceniach „Jedz mniej” i „Jedz więcej” podano je w kolejności od najbardziej istotnych.

Warzywa i owoce to podstawa – ½ talerza

Warzywa i owoce – powinny stanowić połowę tego co jemy dlatego na grafice zajmują połowę talerza. Badania wykazują, że duże spożycie warzyw i owoców znacząco zmniejsza ryzyko zachorowania na nowotwory złośliwe i choroby sercowo-naczyniowe (nadciśnienie tętnicze, udary mózgu, zawały serca), a także wiele innych przewlekłych chorób m.in. cukrzycę i otyłość. Minimum to 400 g warzyw i owoców dziennie, ale im więcej tym lepiej, z zachowaniem proporcji więcej warzyw niż owoców.

Produkty zbożowe pełnoziarniste – ¼ talerza

Zalecenia zdrowego żywienia w graficznej postaci talerza pokazują, że w prawidłowo zbilansowanej diecie ¼ talerza powinny stanowić produkty zbożowe ale głównie te z pełnego przemiału. Produkty zbożowe z przemiału całego ziarna zawierają więcej składników mineralnych i witamin oraz błonnika. Codziennie dla zdrowia powinno się spożyć przynajmniej 3 porcje (90 g) produktów zbożowych pełnoziarnistych (czyli z przemiału całego ziarna) takich jak między innymi kasze np. gryczana, pieczywo razowe czy razowy makaron. Najlepiej zatem aby znalazły się w każdym głównym posiłku.

Źródła białka – ¼ talerza

Ostatnią ćwiartkę talerza powinny zajmować produkty będące źródłem białka. Z tej grupy produktów zaleca się wybierać drób, ryby, jaja i nasiona roślin strączkowych oraz mleko i jego przetwory a także orzechy i pestki.

Wiele wyników badań wykazuje, że dieta oparta w znacznym stopniu na produktach



pochodzenia roślinnego a ograniczająca produkty pochodzenia zwierzęcego jest korzystna dla zdrowia. Zgodnie z raportem Międzynarodowej Agencji ds. Badań nad Rakiem (International Agency for Research on Cancer, IARC) większe, niż zalecane, spożycie mięsa czerwonego i przetworzonych produktów mięsnych (wędliny, kielbasy, parówki, kabanosy), zwiększa zachorowanie na niektóre nowotwory. Wyniki badań wykazują także, że ryzyko przedwczesnego zgonu z powodu chorób układu sercowo-naczyniowego rośnie wraz z ilością przetworzonego mięsa w diecie. Zaleca się ograniczenie mięsa czerwonego i przetworów mięsnych do 350-500 g w tygodniu na rzecz mięsa drobiowego, ryb, nasion roślin strączkowych i jaj.

Dobrym dla zdrowia i środowiska zamiennikiem mięsa, bogatym w białko oraz wiele witamin i składników mineralnych są rośliny strączkowe (groch, fasola, soczewica, bób, soja) oraz orzechy i pestki. Powinno się je włączać do diety co najmniej kilka razy w tygodniu. Zaleca się spożycie ryb 2 w tygodniu (np. łosoś, śledź, morszczuk, makrela, sardynka, dorsz). Tłuste ryby morskie są źródłem kwasów nienasyconych omega-3, które chronią nasz organizm przed miażdżycą, a tym samym przed zawałem serca i udarem mózgu. Warto wybierać mleczne produkty fermentowane, takie jak jogurty czy kefiry ale naturalne bez dodatku cukrów -zawierają one składniki prozdrowotne mogące pozytywnie wpływać na mikrobiotę jelit. Jeśli z powodów zdrowotnych nie możemy pić mleka, zastąpmy je napojami roślinnymi wzbogacanymi w wapń np. migdałowym, sojowym, ryżowym lub mlekiem bez laktozy.

Tłuszcze roślinne

Uzupełnieniem diety powinna być niewielka ilość tłuszczów pochodzenia roślinnego (oleje roślinne oraz produkty takie jak orzechy, nasiona czy pestki). Do smażenia zaleca się stosowanie oleju rzepakowego lub oliwy z oliwek. Do surówek i sałatek na zimno można dodawać także np. olej lniany czy słonecznikowy. Z olejów roślinnych wyjątek stanowią oleje tropikalne takie jak kokosowy czy palmowy – te powinniśmy ograniczać, ponieważ zawierają nasycone kwasy tłuszczowe niekorzystne dla zdrowia układu sercowo-naczyniowego.

Ważne dla zdrowia jest również ograniczenie spożycia takich produktów jak, np. ciastka, batoniki, słone przekąski, żywności fast-food – zawierają one oprócz dużych ilości soli lub cukru szkodliwe dla zdrowia tzw. tłuszcze „trans”.

Uwaga na nadmiar cukru i soli!

Polacy spożywają ponad 42 kg cukru rocznie, to aż średnio 23 łyżeczki dziennie. Światowa organizacja Zdrowia (World Health Organization, WHO) zaleca nie spożywać więcej niż 10 łyżeczek cukru dziennie (dla diety 2000 kcal). Ale na co dzień powinniśmy spożywać go jeszcze mniej dla zdrowia. Cukier pochodzi nie tylko z cukiernicy ale znajduje się w wielu produktach gotowych do spożycia, w tym słodzonych napojach. Ale nie tylko, bo w batoniku znajdziemy 6 łyżeczek, w owocowym jogurcie - 4, a w małej porcji słodkich płatków śniadaniowych – 2 łyżeczki cukru. W pół litrowym smakowym napoju możemy znaleźć aż 10 łyżeczek cukru. Negatywnych skutków zdrowotnych nadmiernego spożycia energii w postaci cukru jest wiele – przyczynia się do nadwagi i otyłości co zwiększa ryzyko chorób układu krążenia, nowotworów i cukrzycy, a także sprzyja próchnicy zębów.

Według rekomendacji WHO, zaleca się ograniczenie spożycia soli do 5 g dziennie na osobę (jedna płaska łyżeczka). Ilość ta obejmuje zarówno sól zawartą w żywności jak i samodzielnie dodawaną do potraw i posiłków. Nadmierne spożycie soli może prowadzić do wielu poważnych konsekwencji zdrowotnych, m.in. nadciśnienia tętniczego, udarów mózgu, raka żołądka, przyczyniać się do osteoporozy.

Zalecenia zdrowego żywienia

JEDZ RÓŻNORODNE PRODUKTY KAŻDEGO DNIA



Jedz więcej:

- Produktów zbożowych z pełnego ziarna (np. płatki owsiane, pieczywo razowe, makaron razowy, kasze);
- Różnokolorowych warzyw i owoców - więcej warzyw niż owoców;
- Nasion roślin strączkowych (np. fasola, groch, ciecierzycy, soczewica, bób);
- Ryb (zwłaszcza tłustych morskich);
- Produktów mlecznych niskotłuszczowych, zwłaszcza fermentowanych;
- Orzechów i nasion (np. orzechów włoskich, pestek dyni, nasion słonecznika).



Zamieniaj:

- Przetworzone produkty zbożowe (np. jasne pieczywo, słodkie płatki śniadaniowe) na pełnoziarniste;
- Mięso czerwone i przetwory mięsne na ryby, drób, jaja, nasiona roślin strączkowych i orzechy;
- Słodkie napoje na wodę;
- Tłuszcze zwierzęce na tłuszcze roślinne (oleje np. rzepakowy, oliwa z oliwek);
- Produkty mleczne pełnotłuste na niskotłuszczowe (mleko, jogurt, kefir, maślanka, biały ser);
- Smażenie, grillowanie na gotowanie w tym na parze, duszenie lub pieczenie.



Jedz mniej:

- Sól;
- Mięsa czerwonego i przetworów mięsnych (m.in. kiełbas, wędlin, boczku);
- Cukru i słodzonych napojów;
- Produktów przetworzonych (takich jak: fast food, słone przekąski, herbatniki, batony, wafelki) z dużą zawartością soli, cukrów i tłuszczów.



W 3 KROKACH DO ZDROWIA!

KROK 1- zrób pierwszy krok

KROK 2- wdrażaj zalecany poziom

KROK 3- osiągnij dalsze korzyści dla zdrowia

SÓL

krok 1 – Odstaw solniczkę ze stołu – nie dosalaj na talerzu.

krok 2 – Ogranicz spożycie soli do 5 g dziennie (1 łyżeczka). Sól zastąp aromatycznymi ziołami.

krok 3 – Czytaj etykiety – wybieraj produkty bez dodatku soli lub te o niższej zawartości.

ZBOŻOWE

krok 1 – Zamień pieczywo przetworzone (np. jasne bułki, jasny chleb) na pełnoziarniste (np. razowe, graham), płatki śniadaniowe na naturalne płatki zbożowe (np. płatki owsiane), wybieraj grube kasze (np. gryczana), makarony razowe.

krok 2 – Jedz codziennie przynajmniej 3 porcje produktów zbożowych pełnoziarnistych - (90g/dzień).

krok 3 – Jedz produkty zbożowe pełnoziarniste w każdym posiłku.

MIĘSO I PRZETWORY MIĘSNE

krok 1 – Wprowadź jeden dzień w tygodniu bez mięsa.

krok 2 – Nie jedz więcej niż 500 g mięsa czerwonego i przetworów mięsnych (wędliny, kiełbasy) na tydzień. Zamień przetwory mięsne i mięso czerwone na drób, ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja.

krok 3 – Dla zdrowia i środowiska zastępuj mięso produktami białkowymi pochodzenia roślinnego tj. nasionami roślin strączkowych (fasola, ciecierzycza, soja, groch, soczewica, bób) i orzechami, a także rybami i jajami.

WARZYWA I OWOCE

krok 1 – Zjedz warzywo lub owoc w każdym posiłku.

krok 2 – Jedz minimum 400 g warzyw i owoców codziennie - więcej warzyw niż owoców.

krok 3 – Jedz jak najwięcej różnokolorowych warzyw i owoców - każda dodatkowa porcja warzyw i owoców to dalsze korzyści dla zdrowia.

SŁODYCZE I SŁODKIE NAPOJE

krok 1 - Zamień słodkie napoje na wodę.

krok 2 - Zamiast słodczy jedz owoce lub orzechy i nasiona.

krok 3 – Czytaj etykiety – wybieraj produkty bez dodatku cukru lub te o niższej zawartości.

W 3 KROKACH DO ZDROWIA!

TŁUSZCZE

krok 1 – Ogranicz spożycie tłustych mięs, wędlin; tłustych produktów mlecznych (ser topiony, ser żółty, śmietana).

krok 2 – Tłuszcze pochodzenia zwierzęcego zamień na tłuszcze roślinne (np. olej rzepakowy, oliwę z oliwek).

krok 3 – Czytaj etykiety – wybieraj produkty o niższej zawartości tłuszczów. Ogranicz spożycie częściowo utwardzonych tłuszczów roślinnych, zawierają izomery trans kwasów tłuszczowych/tłuszcze trans (np. ciastka, batoniki, słone przekąski, żywności fast-food).

MLEKO I PRZETWORY MLECZNE

krok 1 – Mleko i produkty mleczne pełnotłuste zastąp tymi o obniżonej zawartości tłuszczu

krok 2 – Spożywaj 2 szklanki mleka dziennie. Mleko możesz zastąpić jogurtem, kefirem, maślanką, serem białym.

krok 3 – Z produktów mlecznych wybieraj te bez dodatku cukru.

RYBY

krok 1 – Zjedz rybę raz w tygodniu, najlepiej tłustą (np. łosoś, śledź, morszczuk, makrela, sardynka, dorsz).

krok 2 – Jedz ryby 2 razy w tygodniu, w tym przynajmniej raz rybę tłustą.

krok 3 – Jedz różnorodne tłuste ryby 2 razy w tygodniu.

REGULARNOŚĆ I PORY POSIŁKÓW

krok 1 – Jedz regularnie.

krok 2 – Nie pojadaj pomiędzy posiłkami.

krok 3 – Jedz więcej w pierwszej części dnia. Nie jedz wieczorem przed snem i w nocy.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

krok 1 – Bądź aktywny – spaceruj, chodź po schodach, wykonuj aktywne prace domowe.

krok 2 – Bądź aktywny fizycznie co najmniej 30 minut dziennie. Zrób dla zdrowia co najmniej 5 000 kroków.

krok 3 – Zrób dla zdrowia 10 000 kroków.

Jeśli chorujesz na choroby przewlekłe skonsultuj swój sposób żywienia z dietetykiem.



Piśmiennictwo:

- 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 (Dz. U. z 2016 r., poz. 1154)
- Oświata i wychowanie w roku szkolnym 2019/2020, Główny Urząd Statystyczny, Warszawa, Gdańsk, 2020,
- Stan Sanitarny Kraju w roku 2020 roku. Główny Inspektorat Sanitarny, 2021
- Stan Sanitarny Kraju w roku 2019. Główny Inspektorat Sanitarny, 2020
- Jarosz M., Rychlik E., Stoś K., Charzewska J. (red.) Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie, NIZP PZH, Warszawa, 2020,
- Wolnicka K., Taraszewska A., Jaczewska-Schuetz J., Stolińska-Fiedorowicz H.: Żywnie w przedszkolu. Układanie jadłospisów, porady i przykłady. Wyd. Wiedza i Praktyka, Warszawa, 2016,
- Stanowisko zespołu ekspertów: Rola prawidłowego nawodnienia w zdrowym żywieniu oraz pożądane zmiany zwyczajów Polaków dotyczące spożycia płynów. Żywnie Człowieka i Metabolizm, 2017, 44(4): 182-185,
- Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności,
- Rozporządzenie Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi z dnia 23 grudnia 2014 r. w sprawie znakowania poszczególnych rodzajów środków spożywczych (Dz. U. 2015 poz. 29),
- Charzewska J., Wolnicka K. (red. nauk.): Szkoła i przedszkole przyjazne żywieniu i aktywności fizycznej. Poradnik dla nauczycieli. Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa, 2013,
- Raport Federacji Polskich Banków Żywności - Nie marnuj jedzenia 2018. Dostęp z dnia 16.12.2021
https://bankzywnosci.pl/wp-content/uploads/2018/10/Przewodnik-do-Raportu_FPBZ_-Nie-marnuj-jedzenia-2018.pdf
- www.proveg.com/pl/zmieniajklimatniediete



Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej

WIARYGODNE INFORMACJE NA TEMAT ŻYWIENIA I ŻYWNOCI

POMYSŁY I PRZEPISY NA ZDROWE DANIA

PRAKTYCZNE ZALECENIA I INDYWIDUALNE PODEJŚCIE

Wejdź na ncez.pzh.gov.pl i sprawdź co dla Ciebie przygotowaliśmy.

PAMIĘTAJ #NCEŻ to portal, który nie powieła mitów!

ncez.pzh.gov.pl

