**Żywienie dzieci i młodzieży w placówkach oświatowych – wskazówki dotyczące komponowania jadłospisów dekadowych**

Żywienie dzieci i młodzieży w placówkach oświatowych powinno być zgodne z aktualnymi rekomendacjami oraz przepisami prawnymi z zakresu żywienia dzieci i młodzieży.

W komponowaniu jadłospisów w placówka żywienia zbiorowego w jednostkach systemu oświaty należy kierować się zapisami **Rozporządzenia 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)**

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**. Należy ustalić średnie zapotrzebowanie na energię oraz składniki odżywcze (białka, tłuszcze, węglowodany, składniki mineralne i witaminy) na podstawie liczebności grupy oraz wartości zapotrzebowania na dany składnik dla poszczególnych grup wiekowych. W przedszkolach rozróżniamy dwie grupy wiekowe, bez podziału na chłopców i dziewczynki: 1-3 lat i 4-6 lat, w szkole są trzy grupy wiekowe dzieci: 7-9 lat, chłopcy, dziewczęta: 10-12 lat, 13-15 lat.

Główne zasady komponowania jadłospisu zgodnie z Rozporządzeniem:

- jadłospis powinien być urozmaicony, kolorowy, w całodziennym żywieniu powinny znajdować się produkty z różnych grup środków spożywczych, zaleca się uwzględnienie sezonowości środków spożywczych, szczególnie warzyw i owoców

- główne posiłki (śniadanie, obiad, kolacja) powinny zawierać produkty z następujących grup środków spożywczych:

1. produkty zbożowe (np. pieczywo, kasze, makarony) lub ziemniaki

2. mleko lub produkty mleczne (np. sery, kefiry, jogurty, śmietany)

3. mięso, ryby, jaja, orzechy, nasiona roślin strączkowych i inne nasiona (np. słonecznik, pestki dyni)

4. tłuszcze (np. oleje roślinne, masło)

- zupy, sosy oraz potrawy powinny być sporządzane z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników (np. koncentrat pomidorowy), należy wybierać produkty spożywcze z jak najkrótszym składem

- nie należy podawać więcej niż 2 porcji potraw smażonych w ciągu tygodnia (od poniedziałku do piątku)

 - napoje przygotowywane na miejscu nie powinny zawierać więcej niż 10 g cukrów (łącznie cukrów zawartych w produkcie oraz cukrów dodanych) w 250 ml produktu gotowego do spożycia

- produkty z grupy warzywa i owoce powinny znajdować się w każdym posiłku (z przewagą warzyw)

- co najmniej raz w tygodniu powinna być podawana porcja ryby

- w żywieniu całodniowym (w przedszkolach) powinny być podawane co najmniej dwie porcje mleka lub produktów mlecznych.

Żywienie w przedszkolu powinno pokrywać 75% dziennego zapotrzebowania dziecka na energię oraz składniki odżywcze (białka, tłuszcze, węglowodany, składniki mineralne i witaminy). Obiad szkolny powinien pokrywać 30% dziennego zapotrzebowania.