



WOJEWÓDZKA STACJA  
SANITARNO - EPIDEMIOLOGICZNA  
W BIAŁYMSTOKU

# Żywnienie w przedszkolach

## Przedszkola



Wojewódzka Stacja Sanitarно - Epidemiologiczna  
w Białymstoku  
15 - 099 Białystok, ul. Legionowa 8  
[www.gov.pl/wsse-bialystok](http://www.gov.pl/wsse-bialystok)

Opracowanie:  
Oddział Bezpieczeństwa Żywności i Żywnienia,  
Oddział Promocji Zdrowia i Komunikacji Społecznej

[www.gov.pl/wsse-bialystok](http://www.gov.pl/wsse-bialystok)

## Gotuj z głową!

### Utrzymuj czystość w zakładzie.

Sprzątaj pomieszczenia, dbaj o właściwy stan techniczny i sanitarny sprzętu, naczyń i urządzeń.



### Dbaj o higienę osobistą.

Noś czystą odzież ochronną, myj ręce skutecznie po każdej brudnej czynności oraz bezwzględnie po wyjściu z toalety.

### Kupuj żywność z wiarygodnych źródeł.

Przechowuj środki spożywcze we właściwy sposób - przestrzegaj zaleceń zawartych na etykietach.

Produkty nietrwałe mikrobiologicznie utrzymuj w odpowiedniej temperaturze.



Do gotowania i mycia surowców używaj wody przeznaczonej do picia.

Gotuj tak, aby potrawa nie straciła swoich wartości odżywczych.

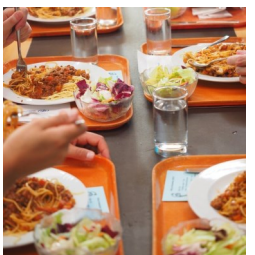
Oddzielaj żywność surową od ugotowanej.



Dbaj o właściwą temperaturę wydawanych posiłków.

Ogranicz do minimum czas serwowania potraw.

Poinformuj konsumenta o składzie serwowanych produktów i zawartych w nim alergenach.



**Tak, aby było zdrowo i bezpiecznie!**

## Sprawdź czy spełniasz wymagania!

zawarte w rozporządzeniu Ministra Zdrowia z dnia 26.07.2016 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.

1. Czy całodzienne jadłospisy zawierają produkty spożywcze pochodzące z różnych grup środków spożywczych:
  - pieczywo, płatki zbożowe, kasze, makaron, ryż,
  - warzywa, owoce,
  - mleko i produkty mleczne (np. sery, jogurt, kefir, maślanka),
  - mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych i inne nasiona, orzechy.
2. Czy zupy, sosy oraz potrawy są sporządzane 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 roślinny (np. rzepakowy).
5. Czy podawane napoje nie zawierają więcej niż 10 g cukrów w 250 ml (kubku, szklance).
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) lub ziemniaki 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).