

Tabela: 2

Lista produktów rekomendowanych i nierekomendowanych w stołówkach przedszkolnych i szkolnych

Produkty rekomendowane w stołówkach przedszkolnych i szkolnych	
pieczywo: chleb, bułki, ciabatty, rogalie, kajzerki, domowe wypieki cukiernicze	bardzo dobre źródło łatwo przyswajalnych węglowodanów; najlepiej pełnoziarniste żytnie, pszenne, orkiszowe, również mieszane pszenno-żytnie, razowe, z dodatkiem nasion, ziaren i otrąb oraz produkty bezglutenowe i z tzw. mąk niechlebowych – np. kukurydzianej, serwowane do deserów i dań głównych, również w postaci grzanek
kasze	dodatek skrobiowy do dań głównych, zup, zapiekanek, sałatek, pęczotto; zaleca się wszystkie rodzaje kasz: jęczmienną (od drobnej po pęczak), gryczaną paloną i niepaloną, jaglaną, amarantus, mannę oraz kuskus
ryż i makarony – pełnoziarniste i z pszenicy durum	jako dodatek do zup, dań głównych, zapiekanek, serwowane pod różnymi postaciami
otręby i płatki	gryczane, jęczmienne, owsiane, podawane do śniadania i deserów oraz jako dodatek do zup; doskonale sprawdzają się jako panierki do kotletów, posypki do pieczenia oraz dodatek do sałatek
produkty zbożowe wyżej wymienione (pieczywo, kasze, ryż i makarony, otręby i płatki)	Szczegółowe wytyczne: - jedna lub więcej porcji w śniadaniu, obiedzie oraz kolacji, - trzy lub więcej różnych produktów z tej kategorii środków spożywczych w posiłkach obiadowych w tygodniu, - nie więcej niż jedna porcja potrawy smażonej w tygodniu, - powinny zawierać nie więcej niż 10 g tłuszczu oraz 15 g cukrów w 100 g produktu gotowego do spożycia, - produkty przetworzone powinny zawierać niską zawartość soli/sodu ¹ .
mleko i produkty mleczne pochodzenia zwierzęcego (np. jogurt naturalny, kefir, maślanka, sery kwasowe, sery podpuszczkowe dojrzewające, desery na bazie mleka i jego przetworów)	do picia, jako baza do przygotowania innych napojów (np. bawarka, kakao, koktajle), uzupełniają posiłki (dania śniadaniowe np. płatki na mleku, dodatki do kanapek, zup i sosów, desery), są źródłem łatwo przyswajalnego wapnia i witamin, niezbędnych do rozwoju dzieci i młodzieży Szczegółowe wytyczne: - co najmniej dwie porcje mleka lub produktów mlecznych każdego dnia w żywieniu przedszkolnym i przynajmniej trzy porcje w żywieniu całodziennym, - zawartość cukru nie powinna przekraczać 10 g na 100 ml produktu gotowego ^{5b}

<p>napoje roślinne zastępujące mleko: napój sojowy, ryżowy, owsiany, kukurydziany, gryczany, orzechowy lub migdałowy</p>	<p>- jako alternatywa mleka dla dzieci przebywających na dietach specjalnych (dieta bezmleczna), eliminujących z przyczyn zdrowotnych laktozę ze swojej diety - w zróżnicowanej diecie niezbędnej do prawidłowego rozwoju młodych organizmów - jako alternatywa w diecie wegetariańskiej</p> <p>Szczegółowe wytyczne: - zawartość cukru nie powinna przekraczać 10 g na 100 ml produktu gotowego^{5b}, - bez dodatku innych substancji słodzących^{5a}, - z ograniczoną ilością sodu/soli¹</p>
<p>ryby: szczególnie polecane morskie – świeże lub mrożone</p>	<p>pieczone i grillowane, w tej postaci wykorzystywane do przygotowania past rybnych, serwowane w ziołach, przyprawach i warzywach lub z ich dodatkiem, jeżeli panierowane, to w otrębach, płatkach (np. jęczmiennych), sezamie, razowej mące</p> <p>Szczegółowe wytyczne: - porcja ryby serwowana co najmniej raz w tygodniu, przy czym nie więcej niż jedna porcja potrawy smażonej (na oleju rzepakowym) w ciągu tygodnia szkolnego od poniedziałku do piątku, a w żywieniu 7-dniowym nie więcej niż dwie porcje ryby smażonej w tygodniu, - bez dodatku soli, cukrów i substancji słodzących^{4,5}.</p>
<p>mięsa chude, drobiowe, wołowe</p>	<p>duszone i pieczone (bez obsmażania, gotowane), jako dodatek do zup, sosów, past serowo-mięsnych; serwowane w postaci kotlecików i pulpetów (np. w sosie), jako dania półmięsne, sporadycznie smażone</p> <p>Szczegółowe wytyczne: - porcja chudego mięsa spożywana co najmniej raz dziennie, przy czym nie więcej niż jedna porcja potrawy smażonej (na oleju rzepakowym) w ciągu tygodnia szkolnego od poniedziałku do piątku, a w żywieniu 7-dniowym nie więcej niż dwie porcje mięsa smażonego w tygodniu</p>
<p>zupy, kremy i wywary</p>	<p>gotowane z dużej ilości warzyw, z dodatkiem naturalnych ziół i przypraw⁴ oraz warzyw – np. z cukinii, brokułów, kalafiora, marchwi, ziemniaków, dyni, pomidorów, zielonego groszku, pora i selera; sporządzane z naturalnych składników bez użycia koncentratów spożywczych, poza koncentratami sporządzonymi z naturalnych składników (jak np. koncentrat pomidorowy)</p>

<p>owoce i warzywa, świeże, sezonowe i lokalne (w okresie zimowym i wczesnowiosennym dopuszczalne mrożone) oraz kiełki i suszone owoce</p>	<p>jako baza do zup, sosów, deserów – serwowane w postaci surówek, sałatek, koktajli, jako dodatek do samodzielnie przygotowywanego kisielu i ciast; kiełki – do nabiału, surówek i sałatek, dekoracja do zup i dań głównych, serwowane do śniadania i kanapek</p> <p>Szczegółowe wytyczne: - serwowane do każdego posiłku w ilości pięciu porcji dziennie, z czego jedna może być zastąpiona szklanką 200 ml soku (w stosunku nieprzekraczającym trzech porcji warzyw na dwie porcje owoców), - jedna lub więcej porcji warzyw i owoców każdego dnia w posiłku obiadowym, - trzy lub więcej porcji surowych warzyw w posiłku obiadowym w tygodniu, - trzy lub więcej różnych rodzajów warzyw i owoców w posiłkach obiadowych w tygodniu, - bez dodatku cukrów oraz substancji słodzących⁵ - suszone nie powinny zawierać dodatku soli⁴ i tłuszczu, - warzywa przetworzone powinny mieć obniżoną zawartość sodu¹ (nie dotyczy to naturalnie kiszanej/kwaszonej kapusty i ogórków)</p>
<p>nasiona roślin strączkowych oraz inne nasiona i pestki</p>	<p>wykorzystywane w potrawach jako źródło białka, witamin i składników mineralnych, mogące stanowić podstawę przygotowania past do pieczywa, posiłków bezmięśnych i półmięśnych, serwowanych w stołówkach; pestki słonecznika, dyni, lnu (najlepiej mielone lub prażone przed podaniem) i sezamu – wartościowy dodatek do zup, sałatek, makaronów, zapiekanek, rozdrobnione także do panerek</p> <p>Szczegółowe wytyczne: - jedna lub więcej porcji produktu w ciągu dnia, - bez dodatku cukrów i substancji słodzących, soli oraz tłuszczu^{4,5}</p>
<p>masło 82% tłuszczu zwierzęcego oraz oliwa i oleje</p>	<p>naturalne, świeże, oleje tłoczone – rzepakowy (szczególnie polecany w procesie smażenia potraw), lniany, ryżowy, z dyni i słonecznika, oraz oliwa z oliwek</p>
<p>wartościowe przekąski</p>	<p>orzechy łuskane, migdały, owoce, suszone owoce – morele, rodzynki, żurawina, śliwki, jabłka, banany, w roli przekąsek – również suszone warzywa: burak, marchew, seler, pomidor.</p> <p>Szczegółowe wytyczne: - bez dodatku cukru i substancji słodzących, soli i tłuszczu^{4,5}</p>

zioła i przyprawy, świeże i suszone oraz ich mieszanki nie zawierające dodatku soli	wzmacniają smak i zapach, ułatwiają trawienie, stanowią ozdobę dla serwowanych dań śniadaniowych i obiadowych Szczegółowe wytyczne: - bez dodatku soli ⁴
naturalna woda mineralna (nisko- lub średniozmineralizowana, woda źródłana i stołowa)	placówka edukacyjna powinna zapewnić stały, bezpłatny dostęp do wody pitnej, aby dzieci wybierały ją zamiast słodkich napojów
soki owocowe, warzywne, owocowo-warzywne	polecane są głównie soki świeżo wyciskane, soki 100%, uzupełniające całodzienną dietę w wartościową porcję warzyw i owoców Szczegółowe wytyczne: - bez dodatku cukrów i substancji słodzących ⁵ , - soki warzywne i owocowo warzywne o niskiej zawartości sodu/soli ¹
koktajle owocowe, warzywne, owocowo-warzywne na bazie mleka, oraz napojów zastępujących mleko (mleko roślinne)	przygotowywane na bazie świeżych owoców i warzyw, z mlekiem i produktami zastępującymi mleko, proponowane samodzielnie w postaci II śniadania czy deseru, jako uzupełnienie zróżnicowanej diety Szczegółowe wytyczne: - zawartość cukru nie powinna przekraczać 10 g na 100 ml produktu gotowego ^{5b} , - bez dodatku innych substancji słodzących ^{5a} .
pozostałe napoje, w tym:- herbata – serwowana z owocami, mlekiem lub napojami zastępującymi mleko (mlekiem roślinnym) – naturalnie napary z owoców i ziół, – kawa zbożowa – z mlekiem lub napojami zastępującymi mleko, – kakao naturalne – z mlekiem lub napojami zastępującymi mleko, – niesłodzony kompot z owoców sezonowych (świeżych i mrożonych)	napoje stanowią uzupełnienie posiłków; w okresie jesienno-zimowym - są rozgrzewającym dodatkiem do śniadania i podwieczorku
Produkty nierekomendowane i podlegające ograniczeniu w stołówkach przedszkolnych i szkolnych	
gotowe mięsa i wędliny	wędlina w blokach oraz parówki i mielonki powinny zostać zamienione na własnoręcznie pieczone mięsa (mogą być również pieczone jednorazowo w większej ilości, a następnie mrożone)
sztuczne dodatki, produkty przetworzone i dania instant	kwasek cytrynowy, gotowe sosy, zupy instant, koncentraty zup, przyprawy uniwersalne zawierające dodatek wzmacniaczy smaku, m.in. glutaminianu sodu oraz duże ilości soli, koncentraty soków owocowych, kisiele, galaretki, pozostałe koncentraty spożywcze

półprodukty	stosowane w żywieniu dzieci powinny zostać zastąpione produktami sezonowymi, naturalnymi, świeżymi i mrożonymi, z możliwie najkrótszą listą substancji dodatkowych budzących wątpliwości z punktu widzenia właściwego żywienia; w żywieniu dzieci powinno się ograniczać do minimum spożycie żywności wysokoprzetworzonej
sól i cukier	wpływają na kształtowanie niewłaściwych wzorców żywieniowych, przyczyniających się w przyszłości do rozwoju chorób dietozależnych, w tym nadciśnienia tętniczego i cukrzycy oraz otyłości; rekomenduje się w procesie przygotowania posiłku stosowanie soli o obniżonej zawartości sodu (np. sól sodowo-potasowa, magnezowa); nie powinno się dosalać potraw już gotowych, ograniczając całodzienną podaż soli do 5g. dziennie na osobę.

Nierekomendowane metody obróbki kulinarnej	Rekomendowane metody obróbki kulinarnej
<p>smażenie jako podstawowa technika obróbki kulinarnej</p> <p>Szczegółowe wytyczne: jedna porcja potrawy smażonej w ciągu tygodnia szkolnego od poniedziałku do piątku, a w żywieniu 7-dniowym nie więcej niż dwie porcje potrawy smażonej w tygodniu</p>	<p>warto zastąpić je gotowaniem, pieczeniem, pruzeniem i duszeniem, mięsa mogą być podawane w postaci gulaszy czy potrawek warzywnych</p>

1. Z NISKĄ ZAWARTOŚCIĄ SODU/SOLI

Oświadczenie, że środek spożywczy ma niską zawartość sodu/soli oraz każde oświadczenie, które może mieć taki sam sens dla konsumenta, może być stosowane tylko wówczas, gdy produkt zawiera nie więcej niż 0,12 g sodu, lub 0,3 g soli na 100 g lub na 100 ml produktu (SÓL (g) = SÓD (g) × 2,5).

2. O OBNIŻONEJ ZAWARTOŚCI SODU/SOLI

Oznacza, że obniżenie zawartości sodu lub wartości równoważnej dla soli wynosi co najmniej 25% w porównaniu z podobnym produktem.

3. NIE ZAWIERA SODU lub NIE ZAWIERA SOLI

Oświadczenie, że środek spożywczy nie zawiera sodu lub nie zawiera soli oraz każde oświadczenie, które może mieć taki sam sens dla konsumenta, może być stosowane tylko wówczas, gdy produkt zawiera nie więcej niż 0,005 g sodu lub 0,0125 g soli na 100 g lub 100 ml produktu.

4. BEZ DODATKU SODU/SOLI

Oświadczenie, że do środka spożywczego nie dodano sodu lub soli oraz każde oświadczenie, które może mieć taki sam sens dla konsumenta, może być stosowane tylko wówczas, gdy produkt nie zawiera dodanego sodu lub soli ani żadnych innych składników zawierających dodany sól lub sól i gdy produkt zawiera nie więcej niż 0,12 g sodu lub 0,3 g soli, na 100 g lub 100 ml produktu.

5. BEZ DODATKU CUKRÓW

Oświadczenie, że do środka spożywczego nie zostały dodane cukry oraz każde oświadczenie, które może mieć taki sam sens dla konsumenta, może być stosowane tylko wówczas, gdy produkt nie zawiera żadnych dodanych cukrów prostych, dwucukrów ani żadnych innych środków spożywczych zastosowanych ze względu na ich właściwości słodzące. Jeżeli cukry występują naturalnie w środku spożywczym, na etykiecie powinna się również znaleźć następująca informacja: „ZAWIERA NATURALNIE WYSTĘPUJĄCE CUKRY”.

5a. BEZ DODATKU SUBSTANCJI SŁODZĄCYCH

„Substancje słodzące” to substancje stosowane do nadania środkom spożywczym słodkiego smaku lub stosowane w słodzikach stołowych. Nie dopuszcza się stosowania następujących substancji słodzących: E 420 Sorbitole, E 421 Mannitol, E 950 Acesulfam K, E 951 Aspartam, E 952 Cyklamianiny, E 953 Izomalt, E 954 Sacharyny, E 955 Sukraloza, E 961 Neotam, E 962 Sól aspartamu i acelufamu, E 964 Syrop poliglucitolowy,

Wyklucza się także stosowania przemysłowo wytwarzanych syropów i sprzedaży produktów z ich zawartością tj.: syropu glukozowo-fruktozowego, syropu glukozowego, syropu fruktozowego, syropu skrobiowego, syropu cukru inwertowanego.

5b. SUBSTANCJE SŁODZĄCE DOPUSZCZONE DO STOSOWANIA

Dopuszcza się stosowanie zamienników nie budzących wątpliwości zdrowotnych w ich stosowaniu w żywieniu dzieci, tj.: E 957 Taumatyna, E 959 Neohesperydyna DC, E 960 Glikozydy stewiolowe, E 965 Maltitole, E 966 Laktitol, E 967 Ksylitol, E 968 Erytrytol, E 969 Adwantam.