Zamość, 30. 11. 2016 r.

ZASADY ŻYWIENIA ZBIOROWEGO DZIECI W WIEKU PRZEDSZKOLNYM, UCZNIÓW SZKOŁY PODSTAWOWEJ I UCZNIÓW GIMNAZJUM

GRAMATURA ORAZ WARTOŚĆ ODŻYWCZA POSZCZEGÓLNYCH POSIŁKÓW W ŻYWIENIU ZBIOROWYM DZIECI W WIEKU PRZEDSZKOLNYM, UCZNIÓW PODSTAWÓWKI ORAZ UCZNIÓW GIMNAZJUM

ZASADY MODYFIKACJI JADŁOSPISÓW W WYBRANYCH CHOROBACH PRZEWLEKŁYCH ORAZ ALERGIACH POKARMOWYCH

Opracowanie materiału:

Dagmara Papierowska
Dietetyk medyczny

SPIS TREŚCI

I. Nowelizacja rozporządzenia Ministra Zdrowia- z dnia 26 lipca 2016 roku

II. Zasady żywienia w przedszkolu- śniadanie, obiad i podwieczorek

III. Zasady żywienia w szkole podstawowej i gimnazjum- obiady

IV. Modyfikacje jadłospisów uczniów w wybranych chorobach przewlekłych oraz alergii pokarmowych

I. Nowelizacja rozporządzenia Ministra Zdrowia- z dnia 26 lipca 2016 roku[1]

Zgodnie z rozporządzeniem 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 spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach,** Na podstawie art. 52c ust. 6 ustawy z dnia 25 sierpnia 2006 r. o bezpieczeństwie żywności i żywienia (Dz. U. z 2015 r. poz. 594 i 1893 oraz z 2016 r. poz. 65) zarządza się, co następuje:

§ 1.

1. Określa się grupy środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty:

1) pieczywo, z wyłączeniem pieczywa produkowanego z ciasta głęboko mrożonego;

2) pieczywo półcukiernicze i cukiernicze, z wyłączeniem pieczywa produkowanego z ciasta głęboko mrożonego;

3) kanapki;

4) sałatki i surówki;

5) mleko;

6) napoje zastępujące mleko, takie jak napój: sojowy, ryżowy, owsiany, kukurydziany, gryczany, orzechowy, jaglany, kokosowy lub migdałowy;

7) produkty mleczne, takie jak: jogurt, kefir, maślanka, mleko zsiadłe, mleko acidofilne, mleko smakowe, serwatka, ser twarogowy, serek homogenizowany lub produkty zastępujące produkty mleczne na bazie soi, ryżu, owsa, orzechów lub migdałów;

8) zbożowe produkty śniadaniowe oraz inne produkty zbożowe;

9) warzywa;

10) owoce;

11) suszone warzywa i owoce, orzechy oraz nasiona bez dodatku cukrów, substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu Parlamentu Europejskiego i Rady (WE) nr 1333/2008 z dnia 16 grudnia 2008 r. w sprawie dodatków do żywności (Dz. Urz. UE L 354 z 31.12.2008, str. 16, z późn. zm.2)), zwanym dalej „rozporządzeniem (WE) nr 1333/2008”, oraz bez dodatku soli;

12) soki owocowe, warzywne, owocowo-warzywne;

13) przeciery, musy owocowe, warzywne oraz owocowo-warzywne bez dodatku cukrów i soli;

14) koktajle owocowe, warzywne oraz owocowo-warzywne na bazie mleka, napojów zastępujących mleko, o których mowa w pkt 6, produktów mlecznych lub produktów zastępujących produkty mleczne, o których mowa w pkt 7, bez dodatku cukrów i substancji słodzących, o których mowa w

1 Tekst cytowany, na podstawie: http://dziennikustaw.gov.pl/du/2016/1154/1

rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008;
15) naturalna woda mineralna nisko- lub średniozmineralizowana, woda źródlana i woda stołowa;
16) napoje przygotowywane na miejscu, które nie mogą zawierać więcej niż 10 g cukrów w 250 ml produktu gotowego do spożycia;
17) napoje bez dodatku cukrów i substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008;
18) bezcukrowe gumy do żucia;
19) czekolada gorzka o zawartości minimum 70% miazgi kakaowej;
20) inne.

2. W jednostkach systemu oświaty mogą być sprzedawane dzieciom i młodzieży grupy środków spożywczych, o których mowa w ust. 1 pkt 2, 6–8 i pkt 20, pod warunkiem że nie zawierają więcej niż:
1) 15 g cukru w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia, a w przypadku produktów mlecznych, o których mowa w ust. 1 pkt 7, nie więcej niż 13,5 g cukru w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia;
2) 10 g tłuszczu w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia;
3) 0,4 g sodu/ 1 g soli w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia, a w przypadku pieczywa półcukierniczego i cukierniczego nie więcej niż 0,45 g sodu/ 1,2 g soli w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia.

§ 2.
1. 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.

2. Środki spożywcze, o których mowa w ust. 1, dobiera się w taki sposób, aby:
1) na całodzienne żywienie składały się środki spożywcze pochodzące z różnych grup środków spożywczych;
2) posiłki (śniadanie, obiad, kolacja) zawierały produkty z następujących grup środków spożywczych: produkty zbożowe lub ziemniaki, warzywa lub owoce, mleko lub produkty mleczne, mięso, ryby, jaja, orzechy, nasiona roślin strączkowych i inne nasiona oraz tłuszcze;

3) 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%;

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 oraz kolacji;

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

8) co najmniej raz w tygodniu była podawana porcja ryby

II. ZASADY ŻYWIENIA W PRZEDSZKOLU- ŚNIADANIE, OBIAD I KOLACJA

- **w przedszkolu posiłki powinny pokrywać 75 % całodziennego zapotrzebowania na energię i składniki odżywcze**[23]

Tabela 1. Zalecenia dotyczące wartości odżywczej całodziennej diety oraz posiłków przedszkolnych obejmujących śniadanie, obiad i podwieczorek (75% zapotrzebowania całodziennego)

Składniki odżywcze	Jednostka	Wiek (lata)	
		1-3	4-6
Energia			
Cały dzień	kcal	1000	1400
Wyżywienie przedszkolne (75%)	kcal	750	1050
Białko (nie powinno przekraczać 15%)			
Cały dzień	g	14	21
Wyżywienie przedszkolne (75%)	g	10,5	16
Tłuszcze (30-35% energii)			
Cały dzień	g	33-39	47-54
Wyżywienie przedszkolne (75%)	g	25-29	35-40
Węglowodany			
Cały dzień RDA Zalecenia (ilość, która powinna być uwzględniona)	g g	130 około 140 (56% energii)	130 około 196 (56% energii)
Wyżywienie przedszkolne (75%)	%	55-65% energii	55-65% energii
Wapń			
Cały dzień	mg	500	700
Wyżywienie przedszkolne (75%)	mg	375	525
Żelazo			
Cały dzień	mg	7	10
Wyżywienie przedszkolne (75%)	mg	5,25	7,5
Witamina A	µg równo-ważnika retinolu		
Cały dzień		400	450
Wyżywienie przedszkolne (75%)		300	337
Witamina C			
Cały dzień	mg	40	50
Wyżywienie przedszkolne (75%)	mg	30	37,5

2 **Zasady prawidłowego żywienia dzieci i młodzieży oraz wskazówki dotyczące zdrowego stylu życia**, red. Mirosław Jarosz, IŻŻ, 2008 r.

3 **Jadłospisy dla dzieci w wieku przedszkolnym (śniadania, obiady i podwieczorki) opracowane na podstawie zasad zdrowego żywienia**, red. Jadwiga Charzewska, IŻŻ, 2011 r.

- **pełnowartościowy posiłek dziecka powinien zawierać produkty z 5 grup spożywczych, w odpowiednich proporcjach**

Tabela 2. Przykładowe, orientacyjne ilości porcji grup produktów w całodziennej diecie, w zależności od zapotrzebowania energetycznego dzieci w wieku przedszkolnym*

Grupa produktów	Zapotrzebowanie energetyczne		Przykłady wielkości 1 porcji	Źródło następujących składników odżywczych
	1000 kcal	1400 kcal		
	Wiek dzieci			
	3 lata	4-6 lat		
	Orientacyjna ilość porcji			
Produkty zbożowe	3	5	1 kromka chleba grubości około 1,5 cm; 1/2 szklanki ugotowanego ryżu lub kaszy gryczanej; 1/3 szklanki musli	główne źródło energii, błonnika, witamin z grupy B, składników mineralnych (magnezu, cynku)
Warzywa	2	3	1 szklanka warzyw liściastych; 1/2 szklanki warzyw gotowanych; 3/4 szklanki soku warzywnego	bogate źródło potasu, magnezu i błonnika oraz witamin (m.in. beta-karotenu, wit. C i kwasu foliowego)
Mleko i przetwory mleczne	2	2-3	1 pełna szklanka mleka; 1 szklanka jogurtu, kefiru; 2 szklanki twarożku; 2 plasterki (40 g) żółtego sera	bogate źródło wapnia, witamin B_2, A, D, folianów oraz białka
Mięso, jaja, rośliny strączkowe	1	1,5	1 jajko; 1 porcja mięsa = 50-60 g (1 niewielki kawałek piersi z kurczaka, 1 niewielki kawałek chudej wołowiny, 1 porcja fileta z ryby, około 5 cienkich plasterków polędwicy); 1/2 szklanki gotowanej fasoli	bogate źródło białka, żelaza, cynku, witamin z grupy B (B_{12}, B_6, PP). Ryby morskie bogate są w korzystne dla zdrowia kwasy tłuszczowe omega-3, powinny być spożywane co najmniej 2 razy w tygodniu
Tłuszcze	4	5	olej rzepakowy, oliwa z oliwek, masło/ margaryna – 1 mała, płaska łyżeczka, ale w przypadku gdy w jadłospisie danego dnia jest np. tłusta ryba, należy proporcjonalnie zmniejszyć ilość tłuszczu dodanego, tak aby stanowił około 35% energii	tłuszcze zwierzęce (smalec) powinny być ograniczane, tłuszcze roślinne są źródłem wielonienasyconych kwasów tłuszczowych korzystnych dla zdrowia
Słodycze	0-1	0-1	25 g ciasta drożdżowego; 1 gałka lodów; 6 łyżeczek dżemu; 25 g batonika (cały kawałek); 6 płaskich łyżeczek cukru	słodyczy powinno się unikać

* Powyższa tabela zawiera jedynie poglądowe, orientacyjne ilości porcji. Ze względu na zróżnicowany apetyt i aktywność dzieci, poszczególne ilości porcji produktów z 5 głównych grup mogą być zwiększane lub zmniejszane.

UWAGA- zgodnie z nowelizacją rozporządzenia MZ z 26.07.2016 r. , dzieci w wieku przedszkolnym powinny spożywać 4-5 porcji warzyw i 2-3 porcje owoców, na żywienie w placówce oświatowej przypadają 3 porcje warzyw (śniadanie-1, obiad-2) oraz 2 porcje owoców (śniadanie-1, podwieczorek-1)

1. ŚNIADANIE- co powinno zawierać

- mleko w postaci: zupy mlecznej (kasza manna na mleku, mleko z płatkami) lub napoju (kakao)
- pieczywo (graham, pszenne lub pszenno-żytnie)
- dodatki do pieczywa: twarożek/ wędlina (najlepiej chuda drobiowa)/ pasta z jaj gotowanych/ pasta rybna
- warzywa: pomidor/ ogórek/ papryka/ sałata/ szczypiorek/ natka pietruszki
- owoce (opcjonalnie)
- napój: mleczny (wymieniony wcześniej) lub słaba herbata

ŚNIADANIA- wielkość porcji:

Śniadanie- przykład nr 1
kasza kukurydziana na mleku
kanapka z serem żółtym
surówka z sałatą i rzodkiewką
herbata owocowa z cytryną i cukrem

- kasza kukurydziana (15 g- 1 łyżka), mleko 2% (200 ml)
  UWAGI: zamiennie każdej kaszy lub płatków odmierzamy 15 g (1 łyżkę) i mleka 200 ml (niepełna szklanka)

- kanapka: chleb graham (35 g, jedna kromka), masło lub margaryna (5 g, jedna łyżeczka), ser żółty (10 g, 1 plaster)
  UWAGI: rodzaj chleba może być inny (tak, jak wymienione wcześniej)

- surówka: rzodkiewka (30 g, 2 sztuki), sałata (20g, 4 liście średniej wielkości), olej rzepakowy (3 ml, ½ łyżeczki)

- herbata: 150 ml herbata, cytryna (5 g 1 plaster), cukier (opcjonalnie- 3 g- ½ łyżeczki)

PODSUMOWANIE:
kasze- 1 łyżka
mleko- 200 ml (niepełna szklanka)
pieczywo- 1 kromka
tłuszcz- łyżeczka
ser/ wędlina- 1 plaster
warzywa- 40-50 g

Śniadanie- przykład nr 2
płatki owsiane na mleku
kanapka z szynką, sałatą i pomidorem
herbata owocowa z cytryną

- płatki (20 g- 1 kopiata łyżka), mleko 200 ml (niepełna szklanka)

- kanapka: chleb żytni pełnoziarnisty (35 g- 1 kromka), masło lub margaryna (5 g, 1 łyżeczka), chuda szynka wieprzowa (1 plaster, 10 g), pomidor (20 g, 1 plaster), sałata (10 g 2 liście)

- herbata: herbata płyn 150 ml, cytryna (5 g 1 plaster), cukier (opcjonalnie, 3 g ½ łyżeczki)

PODSUMOWANIE:
płatki- 1 łyżka
mleko- 200 ml (niepełna szklanka)
pieczywo- 1 kromka (35 g)
tłuszcz- 5 g (1 łyżeczka)
wędlina- 10 g (1 plaster)
pomidor 20 g- 1 plaster
sałata- 10 g, 2 liście
warzywa- 40-50 g

Śniadanie- przykład nr 3

musli z rodzynkami i orzechami, posypane zarodkami pszennymi, na mleku
kanapka z bułki grahamki (2 połówki), z masłem lub margaryną, sałata, wędlina, papryka czerwona, szczypiorek,
herbata owocowa z cytryną i cukrem

- musli (25 g- 1 kopiata łyżka)+ mleko 2% 200 ml (niepełna szklanka)

- kanapka: bułka grahamka (1 sztuka, 35 g), masło lub margaryna (5 g 1 łyżeczka), sałata (10 g 2 liście), chuda szynka wołowa (10 g 1 plaster), papryka czerwona (20 g), szczypiorek (3 g, ½ łyżeczki)

- herbata: 150 ml herbata płyn, cytryna (5 g- 1 plaster), cukier (opcjonalnie, 3g ½ łyżeczki)

  PODSUMOWANIE:
  musli- 1 łyżka
- mleko- 1 niepełna szklanka (200ml)
- pieczywo- 1 bułka
- tłuszcz- 5 g (1 łyżeczka)
- wędlina- 10 g (1 plaster)
- warzywa- ok. 25 g

2. OBIAD- co powinien zawierać

- zupę: na wywarze warzywnym lub ewentualnie na chudym mięsie drobiowym, z dodatkiem charakterystycznego składnika (np. pomidory w pomidorowej, brokuły w brokułowej, kalafior w kalafiorowej itp.) Zaleca się podprawianie zup jogurtem naturalnym. Niekiedy można podprawiać zupę mlekiem zagęszczonym bądź też śmietaną 12%, ale należy tego unikać. Należy też unikać stosowania zasmażek.
- Drugie danie: w skład drugiego dania powinny wchodzić produkty białkowe, takie jak: ryba (szczególnie morska)/ chude mięso/ drób/ sery/ jaja. Uwaga: rybę należy podać na obiad przynajmniej raz w tygodniu. Ponadto, w komponowaniu II dania należy uwzględnić obecność węglowodanów złożonych, które zawarte są w takich produktach, jak: kasze, ryże,

makarony i ziemniaki. W II daniu obowiązkowy element stanowią także warzywa- zarówno gotowane jak i w postaci surówki.

- Napój: soki owocowe i warzywne (najlepiej 100%) rozcieńczone wodą, kompoty, herbatki owocowe

OBIAD- wielkość porcji

Obiad- przykład nr 1

zupa kalafiorowa z włoszczyzną i ziemniakiem, z lubczykiem, posypana natką pietruszki
potrawka z udka z kurczaka (bez skóry) z makaronem
surówka z białej kapusty
kompot jabłkowy

- zupa: kalafior 100 g, ziemniak 75 g (1 sztuka), włoszczyzna 50 g, natka 5 g + bulion- ok. 200 ml
- II danie: mięso z ud bez skóry 40 g, koncentrat pomidorowy 7 g (1 łyżeczka kopiata), olej rzepakowy (10 ml 1 łyżka), koperek (3g łyżeczka), makaron dwujajeczny (40 g, 2 łyżki suchego produktu), surówka: kapusta biała 40 g, marchew 30 g, jabłko 20 g, cytryna 5 g,
- kompot z jabłek: 150 ml, w tym jabłka dodatkowo 20 g, cukier 5 g

PODSUMOWANIE
zupa 200 ml
produkt węglowodanowy (makaron)- ok. 40 g
produkt białkowy (mięso)- ok. 40 g
tłuszcz całkowity- 10 ml
warzywa: ok. 100 g

Obiad- przykład nr 2

zupa krem z groszku zielonego (świeżego lub mrożonego), z włoszczyzną, groszkiem ptysiowym, zabielona jogurtem naturalnym
gulasz z mięsa z piersi indyka

surówka z ogórka kiszonego
sok pomarańczowy

- zupa: groszek 20 g (2 łyżki), włoszczyzna 100 g, groszek ptysiowy 15 g (1 łyżka), jogurt naturalny 2% 15 g (1 łyżka) +bulion- ok. 200 ml
- II danie: mięso z piersi indyka 40 g, olej rzepakowy 10 ml (1 łyżka), cebula 20 g, czosnek 10 g, pomidor 50 g, zioła prowansalskie,ziemniak 150 g (2 sztuki), surówka: ogórek kiszony 50 g, olej rzepakowy 5 ml (1łyżeczka)
- sok pomarańczowy z witaminami 100 ml

PODSUMOWANIE:
zupa 200 ml
produkt węglowodanowy- ziemniak 150 g
produkt białkowy (mięso)- 40 g
warzywa w sumie: ok. 130 g

Obiad- przykład nr 3
zupa pomidorowa
pulpeciki z łososia
ziemniaki gotowane
surówka z cykorii
kompot ze śliwek

zupa: włoszczyzna 75 g, koncentrat pomidorowy 20 g 1 kopiata łyżka, śmietana 12 % 1 łyżka, + bulion, natka pietruszki 3 g (1 łyżeczka), makaron dwujajeczny 15 g
II danie: łosoś filet 35 g, bułka 20 g, mleko 2 % tłuszczu 5 g, jajo ¼ sztuki 12,5 g, ziemniaki 150 g 2 sztuki
surówka: cykoria 50 g, jabłko 50 g, sok z cytryny 5 g 1 łyżeczka, olej rzepakowy 10 g
kompot: kompot ze śliwek 150 g, w tym wsad śliwkowy 30 g, cukier 5 g 1 łyżeczka

PODSUMOWANIE:
zupa 200 ml
produkt węglowodanowy- ziemniaki 150 g
produkt białkowy- łosoś 35 g
warzywa: w sumie ok. 100 g

3. PODWIECZOREK- co można podać na podwieczorek

- jest to posiłek uzupełniający
- jogurt
- budyń
- koktajl mleczny
- owoc
- kisiel
- galaretka z owocami
- ewentualnie ciasto drożdżowe

PODWIECZOREK- wielkość porcji

Podwieczorek przykład nr 1

koktajl z jogurtu naturalnego i truskawek

babka drożdżowa

herbatka owocowa z cukrem

- koktajl: truskawki 150 g, jogurt naturalny 2% tłuszczu 100 g,
- babka drożdżowa- 25 g
- herbata: herbata płyn 150 ml, 1 łyżeczka cukru 5 g

Podwieczorek przykład nr 2

kisiel z jagód

bułeczka drożdżowa z jabłkiem

jogurt naturalnym

woda mineralna

kisiel z jagód: czarne jagody 100 g, skrobia ziemniaczana 7 g, cukier 5 g,

bułeczka drożdżowa z jabłkiem 25 g

jogurt naturalny 2 % 100 g

woda mineralna 150 g

PRZEDSZKOLE- przykłady posiłków zbiorcze,wraz z wartością energetyczną i odżywczą[4]

Zestaw 1

Posiłek	Produkty	Ilość
Śniadanie		
Pasta jajeczna z pieczywem **Kakao**	Jaja kurze (od kur z wolnego wybiegu) Szczypiorek Majonez Mleko 2% Kakao Grahamka	30 g 3 g 5 g 200 ml 10 g 30 g
Obiad		
Zupa pieczarkowa z makaronem **Filet z dorsza z ziemniakami i surówką z marchewki i jabłka** **Kompot z jabłek**	Pieczarki Włoszczyzna Cebula Masło Śmietana 18% Makaron świderki kolorowe Filet z dorsza Ziemniaki Marchew Jabłko Jogurt naturalny Cukier Kompot	50 g 90 g 10 g 3 g 10 g 30 g 120g 150g 50g 60g 30g 5g 220 ml (z 90 g jabłek/porcję)
Podwieczorek		
Truskawki z serkiem homogenizowanym **Sok bobofruit przecierowy**	Truskawki Serek homogenizowany Sok	100g 60g 200 ml

4 **Jadłospisy dla dzieci w wieku przedszkolnym (śniadania, obiady i podwieczorki) opracowane na podstawie zasad zdrowego żywienia**, red. Jadwiga Charzewska, IŻŻ, 2011 r.

Zestaw 2

Posiłek	Produkty	Ilość
Śniadanie		
Mleko z płatkami kukurydzianymi **Kanapka z polędwicą i ogórkiem** **Herbata z cytryną**	Mleko 2% Płatki kukurydziane Chleb z ziarnami Masło Polędwica sopocka Ogórek świeży (bez skórki) Herbata Cytryna Cukier	200 ml 20 g 30 g 5 g 20 g 25 g 200 3 g 5 g
Obiad		
Zupa pomidorowa z makaronem **Zapiekanka z ryżem i warzywami** **Kompot z wiśni**	Włoszczyzna Koncentrat pomidorowy Pomidory/przecier pomidorowy Makaron muszelki Ryż długoziarnisty Papryka Pieczarki Marchew Cukinia Ser podpuszczkowy Gouda Mięso mielone wołowe Konc. Pomidorowy Nać pietruszki Kompot cukier	90 g 10 50g 30g 50g 20g 30g 30g 30g 15g 70g 5g 3g 200 ml (30 g wiśni/porcję) 5g
Podwieczorek		
Mus jabłkowy z rodzynkami, biszkopty **Sok bobofruit**	Jabłka duszone Cynamon Rodzynki Cukier Biszkopty Sok bobofruit	100 g Szczypta 4 g 5 g 2 szt. 200 ml

Zestaw 3

Posiłek	Produkty	Ilość
Śniadanie		
Bułeczka z ziarnami, pasta z sera twarogowego **Herbata**	Bułeczka z ziarnami Masło Ser twarogowy półtłusty Szczypiorek Papryka Herbata malinowa	50 g 10 g 40g 3 g 20 g 200 ml
Obiad		
Kapuśniak z młodej kapusty **Pieczone udko z kurczaka z ryżem i brokułami** **Sok z czarnej porzeczki**	Włoszczyzna Kapusta młoda biała Ziemniaki Majeranek Udo z kurczaka (bez skóry!) Ryż brązowy Ryż biały Brokuły Sok 100% z czarnej porzeczki bez cukru (z logo Wiem, co wybieram)	90g 100g 50g 3g 150 g 25 g 25 g 120g 200 ml
Podwieczorek		
Banan, herbatnik **Czekolada na gorąco**	Banan Herbatnik Mleko 2% Czekolada mleczna	150 g 10 g 200 ml 15 g

Składnik diety	Zestaw I	Zestaw II	Zestaw III
Energia (kcal)	965	958	1106
Wapń (mg)	916	482	507
Żelazo (mg)	6,9	6	5,9
Wit. A (µg)	1967	1751	960
Wit. D(µg)	2,5	1,2	0,4
Wit. B1 (mg)	0,5	0,5	0,6
Wit. B2 (mg)	1,35	0,96	1,3
Foliany (µg)	150	112	253
Wit. C (mg)	57	38,6	139,3
Cholesterol (mg)	198	121,6	187,5
Błonnik pokarmowy (mg)	17,4	16,5	13,9

II. ZASADY ŻYWIENIA W SZKOLE PODSTAWOWEJ I GIMNAZJUM- OBIADY[5]

Tabela 2. Normy na energię i wybrane składniki pokarmowe dla chłopców i dziewcząt w wieku 7-12 lat, norma średnioważona, uwzględniająca strukturę wg wieku i płci oraz zalecana wartość odżywcza obiadów uczniów szkół podstawowych

Normy na energię i składniki pokarmowe na osobę/dzień	Struktura %	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g) do 30-35% energii	Wapń (mg)	Żelazo (mg)	Witamina A (µg)	Witamina C (mg)	Kwas foliowy (µg)
Chłopcy									
7 – 9 lat	24,1	1800	30	Do 60-70	800	10	500	50	300
10-12 lat	27,1	2400	42	Do 80 – 93	1300	10	600	50	300
Dziewczęta									
7 – 9 lat	22,9	1800	30	Do 60-70	800	10	500	50	300
10-12 lat	25,9	2100	41	Do 70-82	1300	10	600	50	300
Norma średnioważona		2040	36	Do 68 – 79	1065	10	553	50	300
Obiad szkolny – 30% wartości odżywczej diety		612	Min. 11	Max. 20-24	Max, 319	Min. 3	Min. 166	Min.15	Min. 90

Tabela 3. Normy na energię i wybrane składniki pokarmowe dla chłopców i dziewcząt w wieku 13-15 lat, norma średnioważona, uwzględniająca strukturę wg wieku i płci oraz zalecana wartość odżywcza obiadów uczniów szkół gimnazjalnych

Normy na energię I składniki pokarmowe na osobę/dzień	Struktura %	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g) do 30-35% energii	Wapń (mg)	Żelazo (mg)	Witamina A (µg)	Witamina C (mg)	Kwas foliowy (µg)
Chłopcy									
13-15 lat	51,2	3000	58	Do 100-117	1300	12	700	75	400
Dziewczęta									
13-15 lat	48,8	2450	56	Do 82-96	1300	15	600	75	400
Norma średnioważona		2731	57	Do 91-107	1300	13,5	802	75	400
Obiad szkolny – 30% wartości odżywczej diety		819	Min. 17	Max. 27-32	Max. 390	Min. 4	Min. 241	Min.23	Min. 120

5 **Wytyczne żywienia dzieci w wieku szkolnym korzystających z żywienia w szkole . Warunki jakie musi spełniać dostawca usługi żywieniowej w szkołach podstawowych i gimnazjach** . Opracowanie dr n. o zdr. Magdalena Milewska adiunkt w Zakładzie Żywienia Człowieka Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego

OBIAD- co powinien zawierać- zasada tyczy się zarówno szkoły podstawowej, jak i gimnazjum, główna różnica jest w wielkości porcji, co będzie opisane poniżej

- Obiad powinien składać się z 3 dań, jednak w sytuacji kiedy przewidziany jest podwieczorek może być 2-daniowy (Zupa i II danie)

ZUPY

- Zupy powinny być przygotowane na wywarach warzywnych lub mięsnych z dodatkiem głównego składnika, który nadaje zupie smak np. pieczarki, ogórki kwaszone.
- Bezwzględnie nie należy gotować zup na skrzydełkach, korpusach z kurczaka lub sporządzać wywarów kostnych. Zupy można podawać czyste lub z dodatkiem masła (jeśli były gotowana na wywarze warzywnym), mleka, jogurtu lub śmietany (max. 18% tłuszczu)
- Z punktu widzenia wartości odżywczej zalecane są zupy z dodatkiem nasion roślin strączkowych (fasolowa, z soczewicy, barszcz ukraiński) lub zupa wielowarzywna.
- Wśród dodatków do zup proponuje się ziemniaki, makaron (z pszenicy durum, 100% semoliny), kasze, płatki ryżowe, ryż
- Warto podkreślić, że jeśli zaplanujemy zupę z dodatkiem makaronu, II danie powinno zawierać ziemniaki, kasze lub ryż czyli zamienny produkt w obrębie grupy produktów zbożowych

II DANIE

- Drugie danie powinno składać się z produktu dostarczającego pełnowartościowego białka (chude mięso, ryby, ser twarogowy, jaja, mięso drobiowe bez skóry)
- produktu dostarczającego węglowodany złożone (ziemniaki, kasze, ryż, makaron) oraz warzyw surowych i gotowanych
- Na deser powinien być zaproponowany kompot z owoców sezonowych lub w okresie zimowym z mrożonych (wiśnie, truskawki, porzeczki) lub porcja świeżych, sezonowych owoców (np. mandarynka lub miseczka truskawek)

Obiad w szkole podstawowej- przykład nr 1

1 porcja

Zupa: Krupnik- 1 porcja 250 g

II danie: Filet z dorsza panierowany (85 g) z ziemniakami (210 g) i surówką z kapusty kwaszonej i marchewki (150 g)

Deser/ podwieczorek: koktajl na jogurcie z malinami (200 g)

Woda 200 ml

- krupnik: kasza jęczmienna perłowa 9,5 g. marchew 15,5 g, pietruszka korzeń 5,5 g, por 6,5 g, seler korzeniowy 3 g, ziemniaki 62,5 g, margaryna 3 g, sól, ziele angielskie, liść laurowy
- II danie: ziemniaki 150 g, dorsz świeży 75 g, mleko 2,5 ml, jajo kurze 4 g, mąka pszenna 2 g, bułka tarta 7,5 g, olej rzepakowy 6 g, , surówka: kapusta kwaszona 95 g, marchew 50 g, cebula 18 g, cukier (opcjonalnie-7,5 g), olej rzepakowy- 10 g
- koktajl: jogurt naturalny 2 % 150 g, maliny mrożone 50 g
- woda niegazowana- 200 ml

Wartość odżywcza zestawu

Energia	kcal	581
Białko ogółem	g	25,4
Tłuszcz ogółem	g	20,9
Węglowodany ogółem	g	83,2
Wapń	mg	322
Żelazo	mg	3,1
Witamina A - ekwiwalent retinolu	fig	703
Witamina C	mg	40,0
K was foliowy	Ilg	94
NKT	g	3,8
JNKT	g	7,2
WNKT	g	8,5
Cholesterol	mg	55
Błonnik	g	11,0
% energii z białka		17,7
% energii z tłuszczu		31,7
% energii z węglowodanów		50,6

Obiad w szkole podstawowej- przykład nr 2

1 porcja

Zupa: zupa z fasolki szparagowej- 1 porcja 250 g
II danie: duszona pierś z indyka z ryżem i surówką z czerwonej kapusty
Deser/podwieczorek:gruszka
Napój: nektar z czarnej porzeczki 200 ml

- zupa: fasolka szparagowa 94 g, marchew 31,5 g, pietruszka korzeń 9,5 g, por 12,5 g, seler korzeniowy 6,5 g, ziemniaki 94 g, margaryna 3 g
- II danie: ryż gotowany 35 g, duszona pierś z indyka: mięso z piersi indyka bez skóry 90 g, cebula 19 g, mąka pszenna 3 g, olej rzepakowy 5 ml, surówka: kapusta czerwona 135 g, jabłko 55 g, cebula 16 g, olej rzepakowy 10 ml, przyprawy
- gruszka- 150 g 1 sztuka
- napój- 200 ml

Wartość odżywcza zestawu

Energia	kcal	625
Białko ogółem	g	25,6
Tłuszcz ogółem	g	17,9
Węglowodany ogółem	g	102,2
Wapń	mg	167
Żelazo	mg	5,2
Witamina A - ekwiwalent retinolu	f-lg	441
Witamina C	mg	102,2
Kwas foliowy	Jlg	105
NKT	g	2,2
JNKT	g	6,3
WNKT	g	8,1
Cholesterol	mg	40
Błonnik	g	12,4
% energii z białka		16,6
% energii z tłuszczu		25,1
% energii z węglowodanów		58,3

Obiad w szkole podstawowej- przykład nr 3

1 porcja

Zupa ogórkowa 300 g

dorsz pieczony w sosie koperkowym 175 g z ziemniakami 150 g i surówkami: z marchwi i jabłek 75 gi z białej kapusty 60 g

Kompot z agrestu i truskawek 200 g

- zupa ogórkowa: ogórek kwaszony 30 g,marchew 18,7 g, pietruszka korzeń 9,5 g, por 7,5 g, seler korzeniowy 3,7 g, ziemniaki 75 g, śmietana 12 % 15 g,
- II danie: ziemniaki 150 g, dorsz 125 g, sos koperkowy 50 g, surówka 1: marchew 25 g, kapusta 40 g, olej rzepakowy 5 ml, cukier 1 g, surówka 2: marchew 70 g, jabłko 30 g, jogurt naturalny 2 % 20 g,
- kompot: 200 g (agrest 50 g, truskawki 20 g, woda 150 g)

Wartość odżywcza zestawu

Energia	kcal	598
Białko ogółem	g	30,6
Tłuszcz ogółem	g	19,2
Węglowodany ogółem	g	84,0
Wapń	mg	150
Żelazo	mg	3,2
Witamina A - ekwiwalent retinolu	)lg	1280
Witamina C	mg	36,1
Kwas foliowy	)lg	81
NKT	g	3,5
JNKT	g	9,4
WNKT	g	5, 1
Cholesterol	mg	78
Błonnik	g	9,6
% energii z białka		20,8
% energii z tłuszczu		28,4
% energii z węglowodanów		50,8

Obiad w gimnazjum- przykład nr 1

1 porcja

Zupa: krupnik 400 g

Filet z dorsza panierowany 115 g z ziemniakami 225 g i surówką z kwaszonej kapusty i marchewki 175 g

Koktajl na jogurcie z malinami 265 g

Woda niegazowana 200 ml

- krupnik: kasza jęczmienna perłowa 15 g. marchew 25 g, pietruszka korzeń 10 g, por 10 g, seler korzeniowy 5 g, ziemniaki 100 g, margaryna 5 g, sól, ziele angielskie, liść laurowy
- II danie: ziemniaki 225 g, dorsz świeży 115 g, mleko 4,5 ml, jajo kurze 5 g, mąka pszenna 7 g, bułka tarta 10 g, olej rzepakowy 7,5 g, , surówka: kapusta kwaszona 110 g, marchew 60 g, cebula 20 g, cukier (opcjonalnie-9 g), olej rzepakowy- 11,5 g
- koktajl: jogurt naturalny 2 % 200 g, maliny mrożone 65 g
  woda niegazowana- 200 ml

Wartość odżywcza zestawu

Energia	kcal	792
Białko ogółem	g	34,8
Tłuszcz ogółem	g	26,5
Węglowodany ogółem	g	117,6
Wapń	mg	426
Żelazo	mg	4,3
Witamina A - ekwiwalent retinolu	J-Ig	912
Witamina C	mg	52,3
K was foliowy	J-Ig	127
NKT	g	5,0
JNKT	g	9,5
WNKT	g	10,2
Cholesterol	mg	75
Błonnik	g	14,9
% energii z białka		17,8
% energii z tłuszczu		29,5
% energii z węglowodanów		52,7

Obiad w gimnazjum- przykład nr 2

1 porcja

Zupa: zupa z fasolki szparagowej- 1 porcja 400 g

II danie: duszona pierś z indyka z ryżem i surówką z czerwonej kapusty

Deser/podwieczorek:gruszka

Napój: nektar z czarnej porzeczki 200 ml

- zupa: fasolka szparagowa 150 g, marchew 50 g, pietruszka korzeń 15 g, por 20 g, seler korzeniowy 10 g, ziemniaki 150 g, margaryna 5 g
- II danie: ryż gotowany 46 g, duszona pierś z indyka: mięso z piersi indyka bez skóry 100 g, cebula 25 g, mąka pszenna 4 g, olej rzepakowy 6,5 ml, surówka: kapusta czerwona 155 g, jabłko 65 g, cebula 20 g, olej rzepakowy 12,5 ml, przyprawy
- gruszka- 150 g 1 sztuka
- napój- 200 ml

Wartość odżywcza zestawu

Energia	kcal	787
Białko ogółem	g	34,4
Tłuszcz ogółem	g	23,5
Węglowodany ogółem	g	125,4
Wapń	mg	220
Żelazo	mg	6,4
Witamina A - ekwiwalent retinolu	Ilg	697
Witamina C	mg	118,5
K was foliowy	Ilg	142
NKT	g	3,0
JNKT	g	8,6
WNKT	g	10,3
Cholesterol	mg	53
Błonnik	g	16,6
% energii z białka		17,7
% energii z tłuszczu		26,2
% energii z węglowodanów		56,1

Obiad w gimnazjum- przykład nr 3

1 porcja

Zupa ogórkowa 400 g

dorsz pieczony w sosie koperkowym 175 g z ziemniakami 200 g i surówkami: z marchwi i jabłek 75 gi z białej kapusty 60 g

Kompot z agrestu i truskawek 200 g

- zupa ogórkowa: ogórek kwaszony 30 g,marchew 18,7 g, pietruszka korzeń 9,5 g, por 7,5 g, seler korzeniowy 3,7 g, ziemniaki 75 g, śmietana 12 % 15 g,
- II danie: ziemniaki 230 g, dorsz 125 g, sos koperkowy 50 g, surówka 1: marchew 80 g, kapusta 50 g, olej rzepakowy 10 ml, cukier 1 g, surówka 2: marchew 70 g, jabłko 30 g, jogurt naturalny 2 % 20 g,
- kompot: 200 g (agrest 50 g, truskawki 20 g, woda 150 g)

Wartość odżywcza zestawu

Energia	kcal	786
Białko ogółem	g	33,8
Tłuszcz ogółem	g	24,9
Węglowodany ogółem	g	118,7
Wapń	mg	196
Żelazo	mg	4,2
Witamina A - ekwiwalent retinolu	)lg	1613
Witamina C	mg	58,8
Kwas foliowy	Ilg	120
NKT	g	4,4
JNKT	g	12,3
WNKT	g	6,7
Cholesterol	mg	80
Błonnik	g	13,7
% energii z białka		17,4
% energii z tłuszczu		28,0
% energi i z węglowodanów		54,6

Posiłki powinny być atrakcyjne pod względem smaku, zapachu, podane estetycznie i w odpowiedniej temperaturze. Czas przerwy obiadowej powinien wynosić min. 25 min.

IV. Modyfikacje jadłospisów uczniów w wybranych chorobach przewlekłych oraz alergii pokarmowych[6]

W przypadku dziecka z alergią pokarmową należy wyeliminować z diety składnik będący przyczyną reakcji alergicznej i zastąpić produktem o równoważnej wartości odżywczej.
Do najczęstszych alergenów pochodzących z diety należą: orzechy, ryby, białka mleka krowiego, jaja, truskawki, cytrusy, jabłka, seler.

Tabela zamiany produktów w przypadku występowania alergii pokarmowej u dziecka

Alergia na:	Inne produkty zawierające alergen	Produkt zamienny
• Orzechy	• Wszystkie produkty, na których • opakowaniu zawarta jest informacja • „Zawiera śladowe ilości orzechów	• Nasiona słonecznika, pestki • dyni
• Ryby	• Przetwory rybne • Produkty, które miały kontakt z rybą • lub naczyniami, w których była • przygotowana potrawa z ryby	• Mięso, jaja
• Białka mleka krowiego	• Wszystkie produkty mające w składzie • mleko w proszku, białka mleka • krowiego • Przetwory mleczne • Kapusta kiszona, • Produkty w proszku (instant) • Pieczywo, wędliny • Potrawy z dodatkiem mleka w • recepturach • Masło	• Pieczywo własnego wypieku, • Nasiona roślin strączkowych • Mleko sojowe
• Jaja	• Wszystkie produkty i potrawy mające	• W zależności od funkcji jakie

6 **Wytyczne żywienia dzieci w wieku szkolnym korzystających z żywienia w szkole . Warunki jakie musi spełniać dostawca usługi żywieniowej w szkołach podstawowych i gimnazjach** . Opracowanie dr n. o zdr. Magdalena Milewska adiunkt w Zakładzie Żywienia Człowieka Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego

	• w składzie jaja, proszek jajeczny, • białka jaja, albuminę, globulinę, • lecytynę, E322, • Panierka kotletów • Pieczywo • wyroby cukiernicze	• ma pełnić jajo: pektyna, • mączka chleba • świętojańskiego, budyń sojowy
• Truskawki, cytrusy, • jabłka, seler	• Potrawy zawierające te składniki	• Inne warzywa i owoce

W przypadku występowania u dziecka celiakii bezwzględnie należy wyeliminować produkty zawierające gluten czyli pszenicę, żyto, jęczmień i owies. Jedynym sposobem na leczenie celiakii jest stosowanie diety bezglutenowej.
Dodatkowo należy ograniczyć potrawy smażone, pieczone w dużej ilości tłuszczu. Zupy i jarzyny powinno się zagęszczać mąką kukurydzianą, ziemniaczaną, sojową, ryżową. Pieczywo można zakupić gotowe (bezglutenowe ze znakiem „Przekreślony kłos") lub upiec z mąk nie zawierających glutenu z dodatkiem jaj, mleka w proszku, oliwy lub przetartego ziemniaka, drożdży.

Tabela produktów dozwolonych i przeciwwskazanych w diecie dzieci z celiakii

Produkty dozwolone	Produkty przeciwwskazane
• Mąka kukurydziana, kasza kukurydziana, skrobia • kukurydziana, mąka ryżowa, płatki ryżowe, skrobia • ryżowa, ryż, kleiki ryżowe, mąka ziemniaczana, • kasza jaglana, mąka jaglana, mąka sojowa, soja, • soczewica, skrobia pszenna, makarony • bezglutenowe, kasza gryczana, mąka z amarantusa	• Mąka pszenna • Mąka żytnia • Kasza manna • Kasza jęczmienna: mazurska, perłowa, pęczak • Płatki owsiane • Otręby pszenne • Przetwory z orkiszu
• Pieczywo bezglutenowe	• Tradycyjne pieczywo, ciasta, sucharki, biszkopty, • makarony z ww. mąk
• Budynie, galaretki, kisiele zagęszczane mąką • ziemniaczaną, kukurydziana, ryżową	• Większość słodyczy, ciast, guma do żucia
• Mleko i przetwory mleczne	• Przetwory mleczne z dodatkiem ww. mąk, • Kawa zbożowa „inka"
• Chude mięsa i pieczone samodzielnie wędliny • Masło, śmietanka, oleje roślinne	• Gotowe wyroby wędliniarskie, kiełbasy, • pasztetowa, konserwy mięsne, rybne, przetwory • rybne, produkty obtaczane w mące,

	bulce tartej • Potrawy z dodatkiem bułki np. kotlety, łój, smalec, • słonin
• Owoce i warzywa	• W okresie zaostrzenia choroby: kapusta, nasiona • roślin strączkowych, cebula, gruszki, śliwki, wiśnie,
• Majeranek, cynamon, koperek, pietruszka, sok z • cytryny, majeranek, tymianek	• Musztarda, ostra papryka, pieprz

Opracowanie:
Dagmara Papierowska
Dietetyk medyczny