

WYKAZ WYMAGAŃ, JAKIE MUSZĄ SPEŁNIAĆ ŚRODKI SPOŻYWCZE STOSOWANE W RAMACH ŻYWIENIA ZBIOROWEGO DZIECI I MŁODZIEŻY W JEDNOSTKACH SYSTEMU OŚWIATY¹

W żywieniu zbiorowym dzieci i młodzieży w jednostkach systemu oświaty stosuje się:

1. produkty zbożowe lub ziemniaki (przetworzone):

- przy czym zbożowe produkty śniadaniowe zawierają nie więcej niż 15 g cukrów w 100 g produktu gotowego do spożycia,
- niskiej zawartości sodu/soli, tj. zawierające nie więcej niż 0,12 g sodu lub równoważnej ilości soli na 100 g lub na 100 ml środka spożywczego lub o obniżonej zawartości sodu/soli, tj. obniżenie zawartości sodu lub wartości równoważnej dla soli wynosi co najmniej 25% w porównaniu z podobnym produktem,
- zawierające nie więcej niż 10 g tłuszczu w 100 g produktu gotowego do spożycia,
- jedną 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 jedną porcję potrawy smażonej z tej kategorii środków spożywczych w tygodniu,

- przy czym do smażenia jest używany olej roślinny rafinowany o zawartości kwasów jednonienasyconych powyżej 50% i zawartości kwasów wielonienasyconych poniżej 40%;

2. warzywa:

- surowe lub przetworzone,
- bez dodatku cukrów i substancji słodzących*,
- w przypadku przetworzonych - o niskiej zawartości sodu/soli, tj. zawierające nie więcej niż 0,12 g sodu lub równoważnej ilości soli na 100 g lub na 100 ml środka spożywczego lub o obniżonej zawartości sodu/soli, tj. obniżenie zawartości sodu lub wartości równoważnej dla soli wynosi co najmniej 25% w porównaniu z podobnym produktem, z wyłączeniem produktów poddanych naturalnej fermentacji mlekowej, takich jak: kwaszona kapusta lub kwaszone ogórki,
- w przypadku warzyw suszonych: bez dodatku cukrów i substancji słodzących*, soli oraz tłuszczu,
- jedną lub więcej porcji warzyw każdego dnia w posiłku obiadowym,

¹ ROZPORZĄDZENIE MINISTRA ZDROWIA z dnia 26 sierpnia 2015 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 dnia 28 sierpnia 2015 r.). Załącznik nr 2.

- trzy lub więcej porcji surowych warzyw w posiłkach obiadowych w tygodniu,
- trzy lub więcej różnych warzyw w posiłkach obiadowych w tygodniu;

3. owoce:

- surowe lub przetworzone,
- bez dodatku cukrów i substancji słodzących*
- w przypadku owoców suszonych: bez dodatku cukrów i substancji słodzących*, soli oraz tłuszczu,
- jedną lub więcej porcji owoców każdego dnia w posiłku obiadowym,
- trzy lub więcej różnych owoców w posiłkach obiadowych w tygodniu;

4. warzywa lub owoce, przy czym:

- w żywieniu całodziennym podaje się pięć porcji warzyw lub owoców, jedna porcja może być zastąpiona przez sok w porcji nieprzekraczającej 200 ml,
- dodatek warzyw lub owoców podaje się w każdym posiłku każdego dnia w żywieniu przedszkolnym i całodziennym - w proporcji pomiędzy liczbą porcji warzyw i owoców w stosunku nieprzekraczającym trzech porcji warzyw na dwie porcje owoców;

5. mięso, ryby, jaja, orzechy, nasiona roślin strączkowych i inne nasiona:

- przy czym w przypadku orzechów i nasion: bez dodatku cukrów i substancji słodzących*, soli oraz tłuszczu,
- jedną lub więcej porcji żywności z tej kategorii środków spożywczych każdego dnia,
- porcję ryby co najmniej raz w tygodniu,
- przy czym do smażenia jest używany olej roślinny rafinowany o zawartości kwasów jednonienasyconych powyżej 50% i zawartości kwasów wielonienasyconych poniżej 40%,
- przy czym nie więcej niż jedną porcję potrawy smażonej w ciągu tygodnia szkolnego od poniedziałku do piątku, a w żywieniu 7-dniowym nie więcej niż dwie porcje potrawy smażonej w tygodniu;

6. tłuszcze spożywcze - oleje, masło, margaryny miękkie kubkowe niearomatyzowane lub ich mieszanki; w przypadku smażenia jest używany olej roślinny rafinowany o zawartości kwasów jednonienasyconych powyżej 50% i zawartości kwasów wielonienasyconych poniżej 40%;

7. mleko lub produkty mleczne:

- zawierające nie więcej niż 10 g cukrów w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia,
- przy czym co najmniej dwie porcje mleka lub produktów mlecznych każdego dnia w żywieniu przedszkolnym i co najmniej trzy porcje w żywieniu całodziennym;

8. inne napoje:

- woda - naturalna woda mineralna nisko- lub średniozmineralizowana, woda źródłana lub woda stołowa,
- napoje zastępujące mleko, czyli napój: sojowy, ryżowy, owsiany, kukurydziany, gryczany, orzechowy lub migdałowy:
 - zawierające nie więcej niż 10 g cukrów w 100 ml produktu gotowego do spożycia, bez dodatku substancji słodzących*,
 - o niskiej zawartości sodu/soli, tj. zawierające nie więcej niż 0,12 g sodu lub równoważnej ilości soli na 100 g lub na 100 ml środka spożywczego lub o obniżonej zawartości sodu/soli, tj. obniżenie zawartości sodu lub wartości równoważnej dla soli wynosi co najmniej 25% w porównaniu z podobnym produktem,
- soki owocowe, warzywne, owocowo-warzywne:
 - w porcjach nieprzekraczających 200 ml,
 - bez dodatku cukrów i substancji słodzących* w przypadku soków warzywnych i owocowo-warzywnych,
 - o niskiej zawartości sodu/soli, tj. zawierające nie więcej niż 0,12 g sodu lub równoważnej ilości soli na 100 g lub na 100 ml środka spożywczego lub o obniżonej zawartości sodu/soli, tj. obniżenie zawartości sodu lub wartości równoważnej dla soli wynosi co najmniej 25% w porównaniu z podobnym produktem,
- koktajle owocowe, warzywne, owocowo-warzywne na bazie mleka, napojów zastępujących mleko, czyli napoju: sojowego, ryżowego, owsianego, kukurydzianego, gryczanego, orzechowego lub migdałowego, produktów mlecznych lub produktów zastępujących produkty mleczne, zgodnie z wymaganiami, o których mowa w ust. 5 załącznika nr 1 do rozporządzenia,
- napoje przygotowywane na miejscu bez dodatku cukrów i substancji słodzących*:
 - **herbata** - w tym z: owocami, mlekiem lub napojami zastępującymi mleko, czyli napojem: sojowym, ryżowym, owsianym, kukurydzianym, gryczanym, orzechowym lub migdałowym; dozwolone jest słodzenie naturalnym miodem pszczelim,
 - **napary owocowe** z naturalnym aromatem, w tym z owocami; dozwolone jest słodzenie naturalnym miodem pszczelim,
 - **kawa zbożowa** - w tym z: mlekiem lub napojami zastępującymi mleko, czyli napojem: sojowym, ryżowym, owsianym, kukurydzianym, gryczanym, orzechowym lub

migdałowym; dozwolone jest słodzenie naturalnym miodem pszczelim,

- **kakao naturalne** - z: mlekiem lub napojami zastępującymi mleko, czyli napojem: sojowym, ryżowym, owsianym, kukurydzianym, gryczanym, orzechowym lub migdałowym; dozwolone jest słodzenie naturalnym miodem pszczelim,

- **kompot owocowy**,

- bez dodatku cukrów i substancji słodzących* oraz tauryny, guarany i kofeiny;

9. inne produkty:

- sól:
 - w procesie przygotowania posiłku jest stosowana sól o obniżonej zawartości sodu (sodowo-potasowa),
 - sól nie jest stosowana po procesie przygotowania posiłku,
 - przy czym w żywieniu zbiorowym należy uwzględnić, że dzienne spożycie soli powinno wynosić nie więcej niż 5 g,
- zioła lub przyprawy świeże lub suszone bez dodatku soli,
- zupy, sosy oraz potrawy sporządzane z naturalnych składników bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników,
- zawierające nie więcej niż 10 g cukrów w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia,
- zawierające nie więcej niż 10 g tłuszczu w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia.

* **Substancje słodzące** - to substancje stosowane do nadania środkom spożywczym słodkiego smaku lub stosowane w słodzikach stołowych

Numer E	Nazwa
E 420	Sorbitole
E 421	Mannitol
E 950	Acesulfam K
E 951	Aspartam
E 952	Cyklaminiany
E 953	Izomalt
E 954	Sacharyny
E 955	Sukraloza
E 957	Taumatyna
E 959	Neohesperydyna DC
E 960	Glikozydy stewiolowe
E 961	Neotam
E 962	Sól aspartamu i acesulfamu
E 964	Syrop poliglucitolowy
E 965	Maltitole
E 966	Laktitol
E 967	Ksylitol
E 968	Erytrytol
E 969	Adwantam

Więcej na temat substancji słodzących - ROZPORZĄDZENIE PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY (WE) NR 1333/2008 z dnia 16 grudnia 2008 r. w sprawie dodatków do żywności (Dz.U.UE L z dnia 31 grudnia 2008 r.)