

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 CHOROBAH
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 roku¹

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 źródłana 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 całodienne 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 odżywcze²³

Tabela 1. Zalecenia dotyczące wartości odżywczej całodziennego 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	g	130	130
RDA	g	około 140	około 196
Zalecenia (ilość, która powinna być uwzględniona)		(56% energii)	(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			
Cały dzień	µg równoważnika retinolu	400	450
Wyżywienie przedszkolne (75%)	µg równoważnika retinolu	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 twarogu; 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: twaróg/ 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 odmierzymy 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, zabelona jogurtem naturalnym

gulasz z mięsa z piersi indyka

surówka z ogórka kiszzonego

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 (1 łyżeczka)
- 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 kłopot 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 odżywczą⁴

Zestaw 1

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

Zestaw 3

Posiłek	Produkty	Ilość
Śniadanie		
Buleczka z ziarnami, pasta z sera twarogowego	Buleczka z ziarnami	50 g
Herbata	Masło	10 g
	Ser twarogowy półtłusty	40g
	Szczypiorek	3 g
	Papryka	20 g
	Herbata malinowa	200 ml
Obiad		
Kapuśniak z młodej kapusty	Włoszczyzna	90g
Pieczone udko z kurczaka z ryżem i brokułami	Kapusta młoda biała	100g
Sok z czarnej porzeczki	Ziemniaki	50g
	Majeranek	3g
	Udo z kurczaka (bez skóry!)	150 g
	Ryż brązowy	25 g
	Ryż biały	25 g
	Brokuły	120g
	Sok 100% z czarnej porzeczki bez cukru (z logo Wiem, co wybieram)	200 ml
Podwieczorek		
Banan, herbatnik	Banan	150 g
Czekolada na gorąco	Herbatnik	10 g
	Mleko 2%	200 ml
	Czekolada mleczna	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- OBIADY⁵

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 gotowane 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	µg	703
Witamina C	mg	40,0
K was foliowy	µg	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	μg	441
Witamina C	mg	102,2
Kwas foliowy	μg	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 g i 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 g i 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	μg	1613
Witamina C	mg	58,8
Kwas foliowy	μg	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
% energii 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 pokarmowych⁶

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 usług 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 kłós”) 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 słodczy, 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