

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

1. Środki spożywcze stosowane w żywieniu zbiorowym dzieci i młodzieży w jednostkach systemu oświaty 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) w przypadku całodziennego żywienia jadłospis obejmował nie mniej niż cztery posiłki;
- 4) w przedszkolach i innych formach wychowania przedszkolnego, w których dziecko spędza do 5 godzin, były podawane co najmniej 2 posiłki główne: śniadanie i obiad;
- 5) obiad podawany w stołówce szkolnej dostarczał 30% całodziennego zapotrzebowania energetycznego, zgodnie z aktualnymi normami żywienia przy wyliczeniu średnioważonej normy dla danej grupy uczniów.

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

- 1) produkty zbożowe lub ziemniaki (przetworzone):
 - a) przy czym zbożowe produkty śniadaniowe zawierają nie więcej niż 15 g cukrów w 100 g produktu gotowego do spożycia,
 - b) 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,
 - c) zawierające nie więcej niż 10 g tłuszczu w 100 g produktu gotowego do spożycia,
 - d) jedną lub więcej porcji w śniadaniu, obiedzie oraz kolacji,
 - e) trzy lub więcej różnych produktów z tej kategorii środków spożywczych w posiłkach obiadowych w tygodniu,
 - f) nie więcej niż jedną porcję potrawy smażonej z tej kategorii środków spożywczych w tygodniu,
 - g) przy czym do smażenia jest używany olej roślinny rafinowany o zawartości kwasów jednonienasyconych powyżej 50% i zawartości kwasów wielonienasyconych poniżej 40%;
- 2) warzywa:
 - a) surowe lub przetworzone,
 - b) bez dodatku cukrów i substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008,
 - c) 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,
 - d) w przypadku warzyw suszonych: bez dodatku cukrów i substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008, soli oraz tłuszczu,
 - e) jedną lub więcej porcji warzyw każdego dnia w posiłku obiadowym,
 - f) trzy lub więcej porcji surowych warzyw w posiłkach obiadowych w tygodniu,
 - g) trzy lub więcej różnych warzyw w posiłkach obiadowych w tygodniu;
- 3) owoce:
 - a) surowe lub przetworzone,
 - b) bez dodatku cukrów i substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008,
 - c) w przypadku owoców suszonych: bez dodatku cukrów i substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008, soli oraz tłuszczu,

- d) jedną lub więcej porcji owoców każdego dnia w posiłku obiadowym,
 - e) trzy lub więcej różnych owoców w posiłkach obiadowych w tygodniu;
- 4) warzywa lub owoce, przy czym:
- a) w żywieniu całodziennym podaje się pięć porcji warzyw lub owoców, jedna porcja może być zastąpiona przez sok w porcji nieprzekraczającej 200 ml,
 - b) 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:
- a) przy czym w przypadku orzechów i nasion: bez dodatku cukrów i substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008, soli oraz tłuszczu,
 - b) jedną lub więcej porcji żywności z tej kategorii środków spożywczych każdego dnia,
 - c) porcję ryby co najmniej raz w tygodniu,
 - d) przy czym do smażenia jest używany olej roślinny rafinowany o zawartości kwasów jednonienasyconych powyżej 50% i zawartości kwasów wielonienasyconych poniżej 40%,
 - e) 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:
- a) zawierające nie więcej niż 10 g cukrów w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia,
 - b) 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:
- a) woda – naturalna woda mineralna nisko- lub średnizmineralizowana, woda źródłana lub woda stołowa,
 - b) 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 zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008,
 - 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,
 - c) soki owocowe, warzywne, owocowo-warzywne:
 - w porcjach nieprzekraczających 200 ml,
 - bez dodatku cukrów i substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008 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,
 - d) 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,

e) napoje przygotowywane na miejscu bez dodatku cukrów i substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008:

- 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,

f) bez dodatku cukrów i substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008 oraz tauryny, guarany i kofeiny;

9) inne produkty:

a) 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 codzienne spożycie soli powinno wynosić nie więcej niż 5 g,

b) zioła lub przyprawy świeże lub suszone bez dodatku soli,

c) zupy, sosy oraz potrawy sporządzane z naturalnych składników bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników,

d) zawierające nie więcej niż 10 g cukrów w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia,

e) zawierające nie więcej niż 10 g tłuszczu w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia.