

Rządowy program na lata 2014-2016 przyjęty na mocy uchwały Rady Ministrów z dnia 28 lipca 2014 r.

„BEZPIECZNA I PRZYJAZNA SZKOŁA”

w Zespole Szkół Spożywczych i Hotelarskich w Radomiu w roku szkolnym 2016/2017

Celem głównym programu jest zwiększenie skuteczności działań wychowawczych i profilaktycznych
rzecz bezpieczeństwa i tworzenia przyjaznego środowiska w szkołach i placówkach.

na

Działania dotyczące wdrożenia zasad prawidłowego żywienia wśród uczniów i wychowanków.

INFORMATOR

dla

PLACÓWEK OŚWIATOWYCH

w kwestii żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży

na podstawie

Rozporządzenia Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016 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.



Mazowiecki Kurator Oświaty
Zespół Szkół Spożywczych i Hotelarskich
ul. Armii Ludowej 1
26-600 Radom



<http://www.zssih.radom.pl/>
szkola@zssih.radom.pl

(+48) 48 366 29 96

radom
siła w precyzji

„BEZPIECZNA I PRZYJAZNA SZKOŁA”

Grupy Środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty:*

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

Proponuje się sprzedaż pieczywa przygotowanego z mąk o różnym stopniu oczyszczenia, co ma na celu promowanie urozmaiconej diety oraz spożycia produktów pełnoziarnistych o wyższej zawartości składników mineralnych, jak i błonnika. Wyłącza się ze sprzedaży pieczywo wyprodukowane z ciasta głąboko mrożonego o niskiej wartości odżywczej. Brak zdefiniowanych kryteriów zawartości cukru, tłuszczu i soli dla tej grupy środków spożywczych stwarza możliwość samodzielnej oceny wartości odżywczej katalogu produktów zbożowych, a tym samym kształtowania świadomych wyborów żywieniowych. W ofercie sklepu szkolnego mogą znaleźć się również środki spożywcze zalecane do spożycia w specjalistycznych dietach różnych jednostek chorobowych np. pieczywo niskobiałkowe, pieczywo bezglutenowe. Pieczywo dostępne w sklepie szkolnym może być bazą do przygotowania kanapek, jak również stanowić dodatek do jogurtu, czy innych produktów mlecznych.

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

Pieczywo półcukiernicze i cukiernicze charakteryzuje się zróżnicowaną zawartością poszczególnych składników odżywczych, dlatego też zdefiniowano kryteria dla pieczywa półcukierniczego oraz cukierniczego, które będzie mogło znaleźć się w ofercie sklepu szkolnego. Kryteria te dotyczą zawartości cukru (nie więcej niż 15 g w 100 g produktu), tłuszczu (nie więcej niż 10 g w 100 g produktu) oraz soli (nie więcej niż 0,45 g sodu/1,2 g soli w 100 g produktu). W przypadku pieczywa półcukierniczego i cukierniczego wyłączone zostało możliwość sprzedaży tego rodzaju pieczywa produkowanego z ciasta głąboko mrożonego.

3) kanapki;

Proponuje się, żeby kanapki jako ważny element posiłków spożywanych w ciągu dnia w szkole były dostępne w sprzedaży dzieciom i młodzieży na terenie jednostek systemu oświaty. Bazą do przygotowania kanapek może być zarówno pieczywo pszenne, żytnie, mieszane, wyprodukowane z mąk o różnym stopniu oczyszczenia. Rekomenduje się, aby kanapki dostępne w sklepie szkolnym

były przygotowywane w większości na bazie pieczywa pełnoziarnistego, co ma na celu promowanie urozmaiconej diety oraz spożycia produktów wyższej

zawartości składników mineralnych i błonnika. Kanapki mogą być również przygotowane na bazie pieczywa bezglutenowego, stosowanego u osób chorujących na celiakię, bowiem jedyną metodą leczenia celiakii jest stosowanie przez całe życie ścisłej diety bezglutenowej.

Skład kanapek zgodnie z zaleceniami żywieniowymi należy urozmaicać poprzez stosowanie dodatków takich jak: chude przetwory mięsne, przetwory z ryb, skorupiaków lub mięczaków, jaja, ser, wyroby z nasion roślin strączkowych, orzechów, nasion. W przygotowaniu kanapek należy pamiętać o ograniczaniu dodatku soli, majonezu, sosów instant, sosów na bazie śmietany na rzecz świeżych/suszonych ziół lub przypraw. Ponadto należy zadbać o dodatek warzyw lub owoców, co nie tylko zwiększa wartość odżywczą kanapki, ale także wpływa na potencjał antyoksydacyjny diety.

4) sałatki i surówki;

Proponuje się, żeby sałatki i surówki były dostępne w sprzedaży dzieciom i młodzieży na terenie jednostek systemu oświaty. Skład sałatek i surówek zgodnie z zasadami racjonalnego żywienia powinien być urozmaicony poprzez stosowanie dodatków takich jak: chude przetwory mięsne, przetwory z ryb, skorupiaków lub mięczaków, jaja, ser, produkty mleczne, produkty zbożowe, wyroby z nasion roślin strączkowych, orzechów, nasion, oleju, oliwy czy dressingów przygotowywanych na bazie jogurtu naturalnego. Przygotowane sałatki i surówki nie powinny być dosalane. Warto w zbilansowanej diecie uwzględnić świeże lub suszone zioła jako alternatywa dla soli. Tłuste sosy przygotowywane na bazie majonezu i śmietany powinny być zastępowane dressingami przygotowywanymi na bazie jogurtu naturalnego.

5) mleko;

Mleko jest jednym z głównych źródeł wysokowartościowego białka, a przede wszystkim dobrze przyswajanego wapnia – składnika, którego spożycie jest wciąż niewystarczające, szczególnie w grupie dzieci i młodzieży. Mając na uwadze powyższe proponuje się, aby

mleko było dostępne w sprzedaży na terenie jednostek systemu oświaty bez ograniczeń.

* wg. Rozporządzenia Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016 r.

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

W związku z coraz większą popularnością tych napojów, zostały one wpisane jako dodatkowa grupa środków spożywczych sprzedawanych dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty. Napoje te stanowią alternatywę dla mleka, dlatego na potrzeby rozporządzenia nazwano je „napojami zastępującymi mleko”. Zaproponowane ograniczenie w zakresie cukrów i tłuszczów ma na celu zapobieganie spożywaniu nadmiernej ilości cukrów prostych oraz tłuszczów przez dzieci i młodzież. Z uwagi na często obserwowany dodatek soli w tych napojach zaproponowano kryterium odnoszące się do zawartości sodu/soli w tej grupie środków spożywczych.

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;

Proponuje się, żeby produkty mleczne, takie jak: jogurt, kefir, maślanka, mleko zsiadłe, mleko acidofilne, mleko smakowe, serwatka, ser twarogowy, serek homogenizowany, były dostępne w sprzedaży na terenie jednostek systemu oświaty, ze względu na fakt, że są one cennym źródłem m.in. białka zwierzęcego, wapnia czy witamin B2 i B12 – składników potrzebnych do prawidłowego rozwoju dzieci i młodzieży. W związku z coraz większą popularnością produktów, które powstają na bazie soi, ryżu, owsa, orzechów czy też migdałów zostały one uwzględnione jako środki spożywcze sprzedawane dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty (np. jogurt sojowy, deser na bazie ryżu). Produkty takie stanowią alternatywę dla tradycyjnych produktów mlecznych, dlatego na potrzeby rozporządzenia nazwano je „produktami zastępującymi produkty mleczne”.

W zakresie grupy produkty mleczne zdefiniowano kryterium zawartości cukrów (nie więcej niż 13,5 g w 100g/ml produktu), tłuszczów (nie więcej niż 10 g w 100 g/ml produktu) oraz soli (nie więcej niż 0,4 g sodu/ 1 g soli w 100g/ml produktu) celem zapobieżenia spożywania

nadmiernej ilości cukrów prostych oraz tłuszczów przez dzieci i młodzież.

8) zbożowe produkty śniadaniowe oraz inne produkty zbożowe;

Produkty zbożowe są głównym źródłem energii dla organizmu, zawierają wiele cennych składników mineralnych oraz witamin. Ponadto, produkty te stanowią cenne źródło błonnika w naszej diecie, który reguluje pracę jelit. Zgodnie z zaleceniami żywieniowymi z tej grupy powinniśmy wybierać przede wszystkim produkty z tzw. grubego przemiału, które charakteryzują się wyższą wartością odżywczą.

Bardzo zróżnicowaną pod względem składu grupą przetworów zbożowych są zbożowe produkty śniadaniowe. Wśród zbożowych produktów śniadaniowych znajdują się produkty wyróżniające się wysoką zawartością błonnika pokarmowego, np. otręby pszenne, musli, płatki owsiane. Są też takie, które mają dużą ilość cukrów, np. płatki kukurydziane z miodem i orzechami czy z cukrem – nawet powyżej 37g w 100g. Rekomenduje się więc, aby w ofercie sklepików szkolnych znajdowały się produkty zbożowe o wyższej zawartości błonnika i składników mineralnych bez dodatku cukrów i substancji słodzących.

Produkty z tej grupy towarowej powinny spełniać wymagania w zakresie zawartości cukrów (nie więcej niż 15 g w 100g produktu), tłuszczu (nie więcej niż 10 g w 100 g produktu) oraz soli (nie więcej niż 0,4g sodu/ 1 g soli w 100g produktu).

9) warzywa;

Ze względu na niskie spożycie warzyw w populacji dzieci i młodzieży proponuje się, żeby były one dostępne w sprzedaży dzieciom i młodzieży na terenie jednostek systemu oświaty bez ograniczeń.

10) owoce;

Ze względu na niskie spożycie owoców w populacji dzieci i młodzieży proponuje się, żeby były one dostępne w sprzedaży dzieciom i młodzieży na terenie jednostek systemu oświaty bez ograniczeń.

11) suszone warzywa i owoce, orzechy oraz nasiona bez dodatku cukrów, substancji słodzących oraz soli;

Proponuje się, żeby suszone owoce i warzywa, orzechy oraz nasiona sprzedawane dzieciom i młodzieży na terenie jednostek systemu oświaty były bez ograniczeń jako zdrowa alternatywa dla słodkich i słonych przekąsek. Na rynku dostępny jest szeroki asortyment produktów z tej grupy środków spożywczych, do których nie są dodawane sól, cukier czy substancje słodzące.

12) soki owocowe, warzywne, owocowo-warzywne;

Soki owocowe wyprodukowane zgodnie z obowiązującym prawem nie mogą zawierać dodatku cukrów, a jedynie cukry naturalnie występujące w owocach. W przypadku tych soków wyklucza się możliwość użycia substancji konserwujących, zabronione jest również dodawanie jakichkolwiek barwników. W produkcji soków dopuszcza się natomiast użycie witamin i składników mineralnych oraz ograniczoną listę substancji dodatkowych.

Wartość odżywcza soków zależy od użytych do ich produkcji surowców. Planując jadłospis dzieci i młodzieży należy uwzględnić, że soki powinny być ograniczone w ich diecie, a maksymalnie jedna porcja owoców/warzyw może zostać zastąpiona porcją soku.

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

Proponuje się, żeby przeciery, musy owocowe, warzywne, owocowo-warzywnych sprzedawane na terenie jednostek systemu oświaty były bez dodatku cukrów. Ponadto w związku z tym, że celem rozporządzenia jest ograniczenie dostępu dzieci i młodzieży do żywności z dodatkiem soli zaproponowano kryterium odnoszące się do soli w tej grupie środków spożywczych (bez dodatku soli). Nadrzędnym celem jest promowanie warzyw i owoców o jak najbardziej naturalnym smaku.

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;

Bazą do przygotowania koktajli owocowych, warzywnych, owocowo-warzywnych – poza owocami i warzywami (co wynika z nazwy tej grupy środków spożywczych) są mleko, napoje zastępujące mleko, czyli napój: sojowy, ryżowy, owsiany, kukurydziany, gryczany, orzechowy, jaglany, kokosowy, migdałowy oraz produkty mleczne/produkty zastępujące produkty mleczne, spełniające kryteria rozporządzenia. Wskazać należy, że do koktajli w trakcie przygotowania nie można dodawać cukrów i substancji słodzących.

15) naturalna woda mineralna nisko lub średnio zmineralizowana, woda źródlana i woda stołowa;

W racjonalnym żywieniu ogromną rolę odgrywa odpowiednia podaż płynów. Dzieci i młodzież powinny pić

codziennie co najmniej sześć szklanek wody. W przypadku dni o intensywniejszym wysiłku fizycznym, jak np. zajęcia wychowania fizycznego, podaż płynów należy odpowiednio zwiększyć. W przypadku dzieci i młodzieży należy szczególnie promować nawyk picia wody. Picie niewystarczającej ilości wody może skutkować m.in. osłabieniem, zmęczeniem, bólami głowy, obniżeniem koncentracji, obniżeniem sprawności fizycznej czy podwyższeniem temperatury ciała.

16) napoje przygotowywane na miejscu, które nie mogą zawierać więcej niż 10 g cukrów w 250 ml produktu gotowego do spożycia;

Wśród napojów przygotowywanych na miejscu do spożycia, dostępnych w ofercie żywieniowej sklepiku szkolnego lub automatów vendingowych mogą być między innymi: herbata, napary owocowe, kawa zbożowa, kawa, kakao naturalne czy kompot. Do przygotowanych napojów dopuszcza się limitowany dodatek cukru lub innych substancji słodzących, jednak w ilości nie większej niż 10 g cukru w 250 ml produktu gotowego do spożycia.

17) napoje bez dodatku cukrów i substancji słodzących;

Przepis ten ma na celu wyeliminowanie z żywienia zbiorowego napojów energetyzujących oraz słodkich napojów niegazowanych i gazowanych, np. oranżady, napoje typu cola. Zaleca się, aby spożycie napojów energetyzujących było ściśle kontrolowane z uwagi na dodatek substancji pobudzających, wysoką podaż witamin i składników mineralnych znacznie przekraczające dzienne zapotrzebowanie organizmu. Należy podkreślić, że młodzież uprawiająca sport bardzo często myli napoje energetyzujące z napojami izotonicznymi, których skład jest zasadniczo odmienny. Napoje energetyzujące wykazują działanie pobudzające na organizm człowieka, stąd też konieczność unikania ich spożycia, szczególnie w grupie dzieci i młodzieży.

18) bezcukrowe gumy do żucia;

Żucie bezcukrowej gumy po posiłku zwiększa wydzielanie śliny, co pomaga neutralizować kwasy osadu nazębnego, które zwiększają ryzyko rozwoju próchnicy, a dodatkowo pozwala na usunięcie resztek pokarmu z zębów. Co więcej, bezcukrowe gumy do żucia ograniczają możliwość rozwoju próchnicy i pozytywnie wpływają na higienę jamy ustnej. Uczniowie w trakcie swojego pobytu w szkole kilkukrotnie w ciągu dnia spożywają posiłki, dlatego też tak ważne jest, aby mieli oni dostęp do bezcukrowej gumy do żucia, dzięki której będą mogli zadbać o higienę jamy ustnej po posiłkach i przekąskach konsumowanych w ciągu dnia.

19) czekolada gorzka o zawartości minimum 70% miazgi kakaowej;

Rekomenduje się, aby czekolada gorzka oferowana na do sprzedaży na terenie jednostek systemu oświaty miała jak najwyższą zawartość miazgi kakaowej.

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.

20) inne.

Dodanie tego przepisu ma na celu poszerzenie ograniczonej dotychczasowej oferty żywieniowej sklepików szkolnych. Dla produktów, które nie zostały przydzielone do wyżej zdefiniowanych grup – dookreślono kryteria co do zawartości cukrów, tłuszczu oraz soli, tj. zawierające nie więcej niż:

1) 15 g cukru w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia, a w przypadku produktów mlecznych, o których mowa w

* wg. Rozporządzenia Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016 r.

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 i dobiera się w taki sposób, aby:*

1) na całodienne żywienie składały się środki spożywcze pochodzące z różnych grup środków spożywczych;

jednonienasyconych powyżej 50% i zawartości kwasów wielonienasyconych poniżej 40%;

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 tłuszcz;

5) napoje przygotowywane na miejscu zawierały nie więcej niż 10 g cukrów w 250 ml produktu gotowego do spożycia;

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

6) każdego dnia były podawane:

- co najmniej dwie porcje mleka lub produktów mlecznych,
- co najmniej jedna porcja z grupy mięso, jaja, orzechy, nasiona roślin strączkowych,
- 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.

Rekomenduje się, aby w miarę możliwości, jadłospisy i receptury potraw wydawanych w jednostkach systemu oświaty były opiniowane przez osobę wykwalifikowaną w zakresie żywienia.

* wg. Rozporządzenia Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016 r.

Zasadniczym celem projektu rozporządzenia Ministra Zdrowia w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełnić środki spożywcze w tych jednostkach* jest ochrona zdrowia dzieci i młodzieży w wieku przedszkolnym i szkolnym, poprzez ograniczenie dostępu na terenie jednostek systemu oświaty do środków spożywczych zawierających znaczne ilości składników niezalecanych dla ich rozwoju.

Żywnie prowadzone na terenie placówek oświatowych, zarówno w stołówkach, jaki i oferowany asortyment żywności w sklepikach, bufetach i automatach sprzedających, ma jeden nadrzędny cel, mianowicie zapewnienie dostępu do posiłków, potraw o wysokiej jakości i wartości odżywczej. Poza tym, powinno spełniać rolę również rolę edukacyjną, a więc powinno być spójne z wiedzą teoretyczną, jaką uzyskują dzieci i młodzież podczas edukacji przedszkolnej i szkolnej.

Sytuacja w zakresie żywienia dzieci i młodzieży w Polsce pod wieloma względami jest niezadowalająca. Jednostki systemu oświaty, których celem jest wielopłaszczyznowa edukacja powinny harmonijnie realizować obok nauczania, promowanie prozdrowotnych zachowań żywieniowych. Mając na uwadze powyższe, działalność prowadzona na terenie omawianych jednostek nie może pełnić roli czysto komercyjnej. Zasadne zatem wydaje się zapewnienie w jednostkach systemu oświaty

takiej oferty żywieniowej, która pozwoli na nabywanie i podawanie żywności o wysokiej jakości i wartości odżywczej.

Wskazać należy, że głównymi błędami w strukturze spożycia żywności przez dzieci i młodzież w wieku szkolnym są:

- monotonia i brak urozmaicenia odżywiania;
- spożywanie produktów typu fast food (np. hamburgery, frytki, chipsy);
- nadużywanie spożywania smażonych, tłustych potraw;
- spożywanie zbyt często słonych potraw, żywności wysoko przetworzonej i dań na bazie koncentratów (np. buliony w kostkach, zupy instant);
- spożywanie zbyt małej ilości warzyw i owoców;
- spożycie mleka oraz wody, na korzyść napojów słodzonych, gazowanych lub sztucznie barwionych.

Wśród najczęstszych nieprawidłowych zachowań żywieniowych młodzieży szkolnej wymienia się:

- brak regularności spożywania posiłków oraz ich pospieszne jedzenie;
- nieodpowiednią liczbę posiłków;
- niespożywanie śniadań w domu, przed wyjściem do szkoły;
- niespożywanie posiłków w szkole oraz niezabieranie drugiego śniadania do szkoły;
- podjadanie pomiędzy posiłkami, np. słodczy, słonych przekąsek;
- odchudzanie się w oparciu o niekonwencjonalne diety, bez nadzoru medycznego (głównie dziewczęta).

Światowa Organizacja Zdrowia (ang. World Health Organization) wskazuje, że wiele państw podejmuje działania mające na celu budowanie prozdrowotnej polityki żywieniowej w środowisku szkolnym. Wśród kluczowych działań WHO wymienia ograniczanie lub całkowite zakazywanie dostępu do określonych kategorii żywności i napojów w szkołach, określanie standardów żywienia w szkołach w oparciu o normy żywienia oraz wdrażanie programów promujących spożywanie owoców i warzyw przez dzieci. Za podejmowaniem tego typu działań przemawia ich prozdrowotny efekt, czego potwierdzeniem są wyniki licznych badań naukowych, np. ograniczenie dostępu do słodkich napojów gazowanych wpływa na zmniejszenie ich spożycia w trakcie pobytu w szkole, a także w ciągu całego dnia, promowanie spożycia warzyw i owoców w szkołach ma wpływ na zwiększenie ich

dziennego spożycia przez dzieci, a funkcjonowanie standardów żywienia w szkołach zmniejsza dostęp dzieci do żywności bogatej w nasycone kwasy tłuszczowe, sól i cukier oraz zwiększa spożycie żywności o wyższej wartości odżywczej.

Ogólny cel proponowanych rozwiązań*

Głównym celem proponowanych rozwiązań jest ochrona zdrowia dzieci i młodzieży przy jednoczesnym poszerzeniu oferty żywieniowej sklepików szkolnych oraz uwzględnieniu konieczności ograniczenia sprzedaży środków spożywczych zawierających znaczne ilości cukrów, tłuszczu oraz soli. Z drugiej strony zaproponowane przepisy mają na celu promowanie spożycia warzyw, owoców, żywności bogatej w wapń, a także nawyku picia wody.

* wg. Rozporządzenia Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016 r.

Ograniczenie spożycia cukrów i substancji słodzących*

Duże spożycie cukrów odgrywa znaczącą rolę w etiologii cukrzycy, zaburzeniach gospodarki lipidowej, chorobach naczyniowo-sercowych, niektórych nowotworach, a przede wszystkim w rozwoju otyłości, zwłaszcza u dzieci i młodzieży. Warto zauważyć, że produkty wytwarzane z dodatkiem cukrów zazwyczaj charakteryzują się niższą zawartością innych składników odżywczych, np. witamin i składników mineralnych, w porównaniu z żywnością naturalnie zawierającą cukry proste, jak owoce, warzywa, mleko i przetwory mleczne.

Ograniczenie spożycia tłuszczu*

W związku z rosnącym trendem nadwagi i otyłości, a tym samym podwyższonym ryzykiem wystąpienia chorób przewlekłych w coraz młodszych grupach wiekowych, zaleca się ograniczenie spożycia tłuszczu przez dzieci i młodzież. Zalecenia te znalazły odzwierciedlenie w polskich normach żywienia człowieka.

Zalecenia takie są oparte na wieloletnich obserwacjach korelacji między spożyciem tłuszczu, a rozwojem ryzyka chorób naczyniowo-sercowych, niektórych nowotworów, miażdżycy, nadciśnienia tętniczego i nadwagi lub otyłości. Tłuszcze nie tylko dostarczają niepożądanego nadmiaru energii w dietach

dzieci i młodzieży, lecz również poprzez oddziaływanie poszczególnych kwasów tłuszczowych, biorą udział w wielu przemianach metabolicznych. Wywierają wpływ na pracę mięśnia serca, biorą udział w procesach krzepnięcia krwi i w metabolizmie lipoprotein, są składnikiem błon komórkowych oraz źródłem witamin

rozpuszczalnych w tłuszczach. Właściwości poszczególnych kwasów tłuszczowych są zróżnicowane. Źródło energii stanowią przede wszystkim kwasy tłuszczowe nasycone, które są magazynowane w tkance tłuszczowej, a spożywane w nadmiarze powodują wzrost koncentracji miażdżycorodnych lipoprotein, zwiększają krzepliwość krwi i ciśnienie tętnicze krwi.

Ograniczenie spożycia sodu/soli*

Sól jest głównym źródłem sodu w dietach Polaków. Zbyt duża ilość sodu w diecie wpływa na podwyższenie ciśnienia tętniczego i poza chorobami sercowo-naczyniowymi także na rozwój cukrzycy, uszkodzenia nerek, dolegliwości wątroby oraz podwyższone stężenie cholesterolu. Nadmierne spożycie sodu w postaci soli kuchennej przyczynia się także do wypłukiwania wapnia i magnezu z naszego organizmu.

Nadmierne spożycie soli przez dzieci może sprzyjać rozwojowi preferencji do smaku słonego, a tym samym kształtować nieprawidłowe nawyki żywieniowe. Długotrwałe spożywanie przez dzieci żywności zawierającej znaczne ilości soli oraz ogólnie nieprawidłowe żywienie mogą istotnie przyczynić się do rozwoju przewlekłych chorób w wieku dorosłym. Z tego powodu sól, a także słone produkty zostały mocno ograniczone w żywieniu dzieci i młodzieży w jednostkach systemu oświaty.

* wg. Rozporządzenia Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016 r.

Zalecenia żywieniowe dla dzieci i młodzieży:*

Poprzez racjonalne żywienie należy rozumieć dostarczanie wraz z posiłkiem składników pokarmowych

Rządowy program na lata 2014-2016 przyjęty na mocy uchwały Rady Ministrów z dnia 28 lipca 2014 r.

„BEZPIECZNA I PRZYJAZNA SZKOŁA”

w Zespole Szkół Spożywczych i Hotelarskich w Radomiu w roku szkolnym 2016/2017

i energii, które są niezbędne do prawidłowego rozwoju organizmu, regeneracji tkanek, aktywności fizycznej oraz umysłowej. Zasady prawidłowego żywienia ujęte w piramidzie zdrowego żywienia dla dzieci i młodzieży w wieku szkolnym, opracowanej w 2009 r. przez IŻŻ stanowią podstawę realizacji żywienia zbiorowego w jednostkach systemu oświaty.

Ponadto w publikacji IŻŻ pt. „Obiady szkolne z uwzględnieniem zasad Dobrej Praktyki Higienicznej oraz systemu HACCP dla posiłków szkolnych” przedstawiono następujące ogólne zalecenia żywieniowe dla dzieci i młodzieży:

- uczniowie szkół podstawowych i gimnazjów powinni spożywać 4-5 posiłków dziennie
- z zachowaniem równomiernych przerw między nimi;
- przynajmniej jeden posiłek powinien być spożyty w szkole;
- codzienna dieta powinna zawierać różnorodne produkty spożywcze;
- podstawowym źródłem energii powinny być produkty zbożowe z grubego przemiału;
- warzywa i owoce powinny wchodzić w skład każdego posiłku;
- dzieci i młodzież powinny spożywać 3-4 szklanki mleka codziennie, z czego część należy zastąpić produktami mlecznymi, takimi jak: kefir, jogurt, maślanka, sery;
- należy ograniczyć spożywanie tłustego mięsa zwierząt rzeźnych zastępując go drobiem i rybami oraz chudymi wędlinami;
- tłuszcz, zwłaszcza pochodzenia zwierzęcego oraz produkty zawierające dużo cholesterolu powinny być spożywane przez dzieci i młodzież w umiarkowanych ilościach;
- produkty, których nie należy polecać dzieciom i młodzieży to: frytki, hamburgery, cheesburgery, pizza, chipsy, ciastka, torty i słodczyce, ze względu na dużą zawartość tłuszczu lub cukru w tych produktach;
- należy pamiętać o ograniczaniu spożycia soli kuchennej, słonych przekąsek i potraw.

Istotną zasadą prawidłowego żywienia jest przede wszystkim odpowiednie komponowanie posiłków, a także właściwy ich rozkład w ciągu całego dnia, co zostało zaprezentowane w tabeli nr 1 przedstawiającej rozkład procentowej wartości energetycznej całodiennej racji

pokarmowej w podziale na poszczególne posiłki. Należy również przestrzegać stałych godzin spożywania posiłków oraz dbać o to, aby posiłki spożywane były w spokojnej atmosferze, w godnych warunkach oraz bez pośpiechu.

Tabela 1. Rozkład procentowy całodiennej racji pokarmowej

Rodzaj posiłku	5 posiłków	4 posiłki
I śniadanie	25%	25%
II śniadanie	10%	–
Obiad	30%	35%
Podwieczorek	10%	15%
Kolacja	25%	25%

Zawartość składników odżywczych w całodiennej diecie powinna odpowiadać zapotrzebowaniu organizmu w zależności od wieku, płci i aktywności fizycznej i powinna być zgodna obowiązującymi normami. Normy żywienia określają ilość energii i składników pokarmowych, które zgodnie z aktualnym stanem wiedzy, uznaje się za wystarczające do zaspokojenia potrzeb żywieniowych wszystkich osób zdrowych w danej grupie. Aktualne normy żywienia zawarte są w opracowaniu pt. „Normy żywienia dla populacji polskiej – nowelizacja”, pod redakcją naukową prof. dr hab. med. Mirosława Jarosza (IŻŻ 2012).*

Posiłki spożywane przez dzieci i młodzież podczas pobytu w szkole, ze względu na wysiłek związany z procesem uczenia, powinny być maksymalnie urozmaicone – powinny charakteryzować się różnorodnością spożywanych produktów, pochodzących z każdej z poniżej wymienionych grup żywności: produkty zbożowe (pieczywo, kasze, ryż, makarony), mleko i jego przetwory

**Rządowy program na lata 2014-2016 przyjęty na mocy uchwały Rady Ministrów z dnia 28 lipca 2014 r.
„BEZPIECZNA I PRZYJAZNA SZKOŁA”
w Zespole Szkół Spożywczych i Hotelarskich w Radomiu w roku szkolnym 2016/2017**

(mleko, mleczne napoje fermentowane, sery), mięso, ryby,
jaja, suche nasiona strączkowe oraz warzywa i owoc.

* wg. Rozporządzenia Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016 r.