

## **ZASADY ŻYWIENIA DZIECI**

### **w ZESPOLE SZKOLNO-PRZEDSZKOLNYM W BARANOWIE**

Żywnienie dzieci i młodzieży w naszej szkole i przedszkolu opiera się na określonych zasadach i spełnia wypracowane przez ekspertów normy i wymagania. Kontrolę nad spełnianiem wymagań z tego zakresu pełni organ Państwowej Inspekcji Sanitarnej (Sanepid). Minister Zdrowia wydaje stosowne rozporządzenia regulujące kwestie wymagań odnośnie żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży oraz żywności oferowanej do sprzedaży w palcówkach szkolnych i przedszkolnych.

Aktualnie wymagania te precyzuje rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016 roku w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom w jednostkach systemu oświaty (sklepiki, vending machine) oraz wymagań, jakie muszą spełnić środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach (Dz.U. z 2016 r. poz. 1154).

Zapisy § 1 rozporządzenia zawierają wymagania co do zawartości cukru, tłuszczu i soli w poszczególnych, wybranych grupach środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty.

Wymagania dla żywienia zbiorowego w placówkach przedszkolnych i szkolnych znajdują się w § 2 rozporządzenia Ministra Zdrowia. Zgodnie z zapisami zawartymi w rozporządzeniu 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. Aktualnie obowiązujące normy to opracowane w Instytucie Żywności i Żywienia w 2017 roku Normy Żywienia dla populacji Polski.

Ponadto w rozporządzeniu zawarte są wytyczne co do odpowiedniego doboru i częstotliwości podaży poszczególnych grup produktów w posiłkach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży (Tabela 1). Rekomendacje co do posiłków przedszkolnych i szkolnych zakładają między innymi uwzględnienie większej ilości warzyw a także owoców, większą podaż morskich, tłustych ryb, organicznie potraw smażonych, zapewnienie dzieciom zdrowych napojów.

Tabela 1. Wymagania dotyczące posiłków przedszkolnych i szkolnych.

<b>Urozmaicenie</b>	Całodzienne jadłospisy powinny zawierać produkty z każdego poziomu Piramidy zdrowego żywienia dla dzieci i młodzieży.
<b>Naturalne składniki</b>	Zupy, sosy oraz potrawy powinny być sporządzone z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników.
<b>Więcej warzyw i owoców</b>	Warzywa lub owoce powinny znaleźć się w każdym posiłku. Zgodnie z zasadami zdrowego żywienia warzyw powinno być więcej niż owoców.
<b>Więcej ryb</b>	Tłuste ryby morskie ze względu na zawartość kwasów tłuszczowych omega-3 powinny być podawane co najmniej raz w tygodniu.
<b>Odpowiednia ilość produktów mlecznych</b>	Codziennie w jadłospisie przedszkolnym powinny się znaleźć co najmniej dwie porcje mleka lub przetworów mlecznych.
<b>Produkty zbożowe w każdym posiłku</b>	Produkty zbożowe powinny znaleźć się w każdym głównym posiłku (śniadanie, obiad). Według norm żywienia zaleca się zwiększanie w diecie udziału produktów zbożowych z tzw. grubego przemiału np.: kaszy gryczanej, ryżu brązowego, pieczywa graham.
<b>Odpowiednie źródła białka</b>	W jadłospisie powinna się znaleźć codziennie co najmniej jedna porcja z grupy mięso, jaja, orzechy, nasiona roślin strączkowych.
<b>Dostępność odpowiednich napojów</b>	Zalecany jest dostęp do wody pitnej dla każdego dziecka. Napoje zalecane w diecie dzieci to woda, naturalne soki owocowe, warzywne, soki owocowo-warzywne, napoje mleczne, herbatki owocowe. Napoje przygotowywane na miejscu nie mogą zawierać więcej niż 10 g cukrów w 250 ml.
<b>Ograniczenie potraw smażonych</b>	Zaleca się podawać potrawy smażone nie częściej niż 2 razy w ciągu tygodnia. Do smażenia zaleca się stosować olej rzepakowy lub oliwę z oliwek.

Za żywienie dzieci w naszej placówce odpowiedzialna jest kierowniczka stołówki – Pani Małgorzata Holaś, która zajmuje się prawidłowym komponowaniem posiłków dla dzieci i młodzieży. Jadłospisy układa zgodnie z powyżej wymienionymi wymaganiami.

Jadłospis wywieszany jest na stołówce, holu przedszkola i na stronie internetowej. Dodatkowo do jadłospisu zamieszczamy alergeny i numery alergenów, które są zawarte w procedurze przekazywania konsumentom informacji na temat żywności.

Według zalecanych norm wartość energetyczna posiłków przedszkolaka powinna wynosić około 850-1200 kcal, natomiast w szkole porcja obiadowa stanowi 35-40% dziennego zapotrzebowania energetycznego średniej wazonej żywionych dzieci co daje 718 - 821kcal. Dziecko nie jest zmuszane do jedzenia, a jedynie zachęcane.

**To jest ważne, wierzymy w Was.**

**Największe znaczenie w kształtowaniu zachowań żywieniowych malucha mają rodzice i rodzina. Odbywa to się bezpośrednio – poprzez podawanie dziecku określonych potraw, a także pośrednio poprzez kształtowanie postawy wobec jedzenia. Wpływ na wybór rodziców ma z kolei ich wiedza żywieniowa. Istotne jest dawanie dobrego przykładu. Jeżeli rodzic sam nie lubi warzyw i nigdy ich nie je do obiadu raczej nie powinien się dziwić, że jego pociecha zachowuje się w ten sam sposób. Dziecko obserwuje nas dorosłych i naśladuje. Istotnym czynnikiem jest ponadto wspólne spożywanie posiłków. Badania dowodzą, że dzieci jadające obiady z całą rodziną spożywały średnio więcej warzyw, owoców, błonnika i mikroelementów, a mniej żywności smażonej i słodzonych napojów. Przekazywanie prawidłowych nawyków żywieniowych może odbywać się także dzięki zaangażowaniu dziecka w przygotowanie posiłków i ich planowanie. Nawet najmłodsze dzieci mogą wykonywać proste czynności w kuchni, takie jak mieszanie, dodawanie, ścieranie miękkich produktów na tarce czy miksowanie. Pokazanie maluchom, że jedzenie czy jego przygotowywanie może być dobrą zabawą, będzie stanowiło kolejny element w ich edukacji żywieniowej**