

Żywnienie zbiorowe

Przedszkole "Miś" Pniewy



Garść informacji ogólnych



Żywnienie zbiorowe w szkołach i przedszkolach powinno opierać się na określonych zasadach i spełniać wypracowane przez ekspertów rekomendacje. Przepisem prawnym regulującym wymagania odnośnie żywienia zbiorowego w placówkach szkolnych i przedszkolnych jest:

- Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016 roku w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom w jednostkach systemu oświaty 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)
- Rozporządzenie Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi z dnia 23 grudnia 2014r. w sprawie znakowania poszczególnych rodzajów środków spożywczych (Dz.U. z 2015r.poz .29)



Najczęściej zadawane pytania

Kto sprawuje kontrolę nad jakością posiłków podawanych dzieciom w ramach żywienia dzieci i młodzieży w przedszkolach i szkołach?

Kontrolę nad spełnianiem wymagań z zakresu żywienia zbiorowego w szkołach i przedszkolach pełnią organy Państwowej Inspekcji Sanitarnej. W praktyce oznacza to, że oceną jakości posiłków w jednostkach systemu oświaty a także realizacją żywienia zgodną z obowiązującymi przepisami zajmują się Stacje Sanitarno – Epidemiologiczne właściwe dla danego terenu.

Ile warzyw i owoców powinien zawierać jadłospis w przedszkolu? Czy w okresie zimowym można stosować mrożonki?

Według zapisów Rozporządzenie MZ z dn. 26.07.2016 każdy posiłek przedszkolny powinien zawierać warzywo lub owoc. Zgodnie z rekomendacjami dotyczącymi żywienia dzieci w wieku przedszkolnym jadłospis w placówce powinien zawierać co najmniej dwie porcje warzyw i co najmniej jedną porcję owoców. Z uwagi na to, że warzywa i owoce różnią się między sobą składem i wartością odżywczą należy spożywać różnobarwne warzywa i owoce. Warto przy tym pamiętać, że zgodnie z zasadami prawidłowego żywienia należy uwzględnić więcej warzyw niż owoców. Wybierać należy warzywa i owoce sezonowe, w okresie zimy i wczesnej wiosny można stosować mrożonki. Stosowanie mrożonych warzyw i owoców jest polecaną alternatywą w okresie braku świeżych warzyw i owoców.



Wartość odżywcza posiłków w przedszkolu ... czyli kilka słów o normach

Normy informują nas jakie jest całodienne zapotrzebowanie na energię i różne składniki odżywcze w zależności od wieku, płci, aktywności ruchowej, stanu fizjologicznego. W przypadku dzieci w wieku przedszkolnym zapotrzebowanie jest zróżnicowane tylko w zależności od wieku i odrębnie określono je dla grup wiekowych 1-3 lata i 4-6 lat. **Żywnienie w przedszkolu nie jest jednak żywieniem całodziennym.** Przyjmujemy, że powinno ono pokrywać w ok. **75%** całodienne zapotrzebowanie dziecka na energię i składniki pokarmowe

Proporcje składników

Planując posiłki w przedszkolu należy kierować się zasadą, że makroskładniki takie jak białko, tłuszcz i węglowodany powinny dostarczać odpowiedniej ilości energii.

1 Białko

10%-20% dziennego zapotrzebowania w przedszkolu

jajko/ filet z kurczaka/
łosoś



2 Węglowodany

45%-60% dziennego zapotrzebowania w przedszkolu

ziemniaki/
ryż/
kasze/strączki/
warzywa



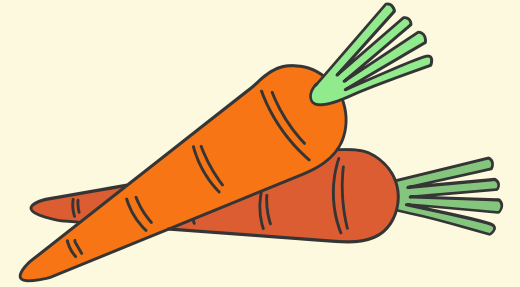
3 Tłuszcze

30%-35% dziennego zapotrzebowania w przedszkolu

olej
rzepakow/oliwa z
oliwek/
pestki/ziarna

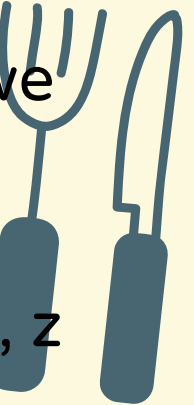


Wymagania jakościowe dla posiłków przedszkolnych (wynikające z zapisów rozporządzenia Ministra Zdrowia)



Środki spożywcze, stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w jednostkach systemu oświaty, w tym w przedszkolach, dobiera się w taki sposób, aby:

- 1) na całodienne żywienie składały się środki spożywcze pochodzące z różnych grup środków spożywczych;
- 2) posiłki (śniadanie, obiad) 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% (olej rzepakowy lub oliwa z oliwek);
- 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;
- 7) w żywieniu całodziennym było podawane przynajmniej pięć porcji warzyw lub owoców;
- 8) co najmniej raz w tygodniu była podawana porcja ryby.





Dziękujemy!

Czy masz do nas jakieś pytania?