

Zasady układania jadłospisów, zmiany w wykorzystywanych dotychczas produktach spożywczych, obliczanie wartości odżywczej posiłku, przykładowy jadłospis

dr inż. Paulina Liszka
dr inż. Mirosław Pysz
Krakowska Wyższa Szkoła Promocji Zdrowia

ROZPORZĄDZENIE MINISTRA ZDROWIA z dn. 26 sierpnia 2015 r.

w sprawie 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

OGÓLNE WYTYCZNE

- ▶ w przedszkolach i innych formach wychowania przedszkolnego (dziecko spędza do 5 h) - dwa posiłki główne: śniadanie i obiad,
- ▶ w wyżywieniu całodziennym - minimum cztery posiłki

OBIAD W STOŁÓWCE SZKOLNEJ

- ▶ 30% całodziennego zapotrzebowania energetycznego,
- ▶ wyliczenie średnioważonej normy dla danej grupy populacyjnej,
- ▶ zgodnie z aktualnymi normami żywienia (wg Jarosz 2012)

NORMY NA ENERGIĘ DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

GRUPA - płeć, wiek [lata]	EAR [kcal/dobę] Aktywność fizyczna (PAL)		
	mała	umiarkowana	duża
Dzieci 4-6 lat	-	1400	-
Dzieci 7-9 lat	1600	1800	2100
Chłopcy 10-12 lat	2050	2400	2750
Dziewczęta 10-12 lat	1800	2100	2400
Chłopcy 13-15 lat	2600	3000	3500
Dziewczęta 13-15 lat	2100	2450	2800



Piramida zdrowego żywienia
dla dzieci i młodzieży

PRODUKTY ZBOŻOWE LUB ZIEMNIAKI

- ▶ jedna porcja w obiedzie,
- ▶ trzy lub więcej różnych produktów w posiłkach obiadowych w tygodniu,
- ▶ o niskiej zawartości sodu/soli lub o obniżonej zawartości sodu/soli,
- ▶ max jedna porcja potrawy smażonej w tygodniu z użyciem oleju rafinowanego



O NISKIEJ ZAWARTOŚCI SODU/SOLI

- ▶ środek spożywczy zawiera nie więcej niż 0,12 g sodu lub równoważną ilość soli/100 g lub 100 ml

O OBNIŻONEJ ZAWARTOŚCI SODU/SOLI

- ▶ obniżenie zawartości sodu lub wartości równoważnej dla soli wynosi co najmniej 25% w porównaniu z podobnym produktem

WARZYWA

- ▶ w postaci surowej lub przetworzonej,
- ▶ jedna lub więcej porcji w posiłku obiadowym,
- ▶ trzy lub więcej porcji warzyw surowych w tygodniu (w posiłku obiadowym),
- ▶ trzy lub więcej różnych warzyw w tygodniu (w posiłku obiadowym),
- ▶ bez dodatku cukrów i substancji słodzących,
- ▶ dla warzyw przetworzonych - o niskiej zawartości sodu/soli lub obniżonej zawartości sodu/soli

OWOCE

- ▶ w postaci surowej lub przetworzonej,
- ▶ jedna lub więcej porcji w posiłku obiadowym,
- ▶ trzy lub więcej różnych owoców w tygodniu (w posiłku obiadowym),
- ▶ bez dodatku cukrów i substancji słodzących,



WARZYWA I OWOCE

- ▶ podaje się w każdym posiłku w żywieniu przedszkolnym i całodziennym,
- ▶ proporcja 3:2,
- ▶ jedna porcja może być zastąpiona porcją soku (200 ml),
- ▶ soki owocowe, warzywne, owocowo-warzywne bez dodatku cukrów i substancji słodzących, o niskiej zawartości sodu/soli lub o obniżonej zawartości sodu/soli



PORCJA OWOCÓW

- 1 duży owoc: jabłko, pomarańcza, banan, gruszka, brzoskwinia,
- 3 mniejsze owoce: morele, śliwki,
- szklanka malin, truskawek, jagód



MIĘSO, RYBY, JAJA, ORZECHY, NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH

- ▶ orzechy i nasiona bez dodatku cukrów i substancji słodzących, soli oraz tłuszczu,
- ▶ porcja ryby co najmniej raz w tygodniu,
- ▶ max jedna porcja potrawy smażonej w tygodniu szkolnym lub dwie w żywieniu 7-dniowym z użyciem oleju rafinowanego



TŁUSZCZE SPOŻYWCZE

- ▶ oleje,
- ▶ masło,
- ▶ margaryny miękkie kubkowe niearomatyzowane lub ich mieszanki,
- ▶ do smażenia olej roślinny rafinowany o zawartości kwasów jednonienasyconych powyżej 50% i wielonienasyconych poniżej 40%



MLEKO I PRODUKTY MLECZNE

- ▶ zawierające nie więcej niż 10 g cukrów w 100 g lub 100 ml,
- ▶ co najmniej dwie porcje w żywieniu przedszkolnym każdego dnia,
- ▶ co najmniej trzy porcje w żywieniu całodziennym



INNE NAPOJE - WODA

- ▶ naturalna woda mineralna nisko- lub średniozmineralizowana,
- ▶ woda źródlana,
- ▶ woda stołowa



INNE NAPOJE

- ▶ herbata, napary owocowe, kawa zbożowa, kakao naturalne,
- ▶ bez dodatku cukrów i substancji słodzących,
- ▶ dozwolone jest słodzenie naturalnym miodem pszczelim



SÓL

- ▶ w procesie przygotowania posiłku - o obniżonej zawartości sodu (sodowo-potasowa),
- ▶ po procesie przygotowania posiłku - nie stosowana

OBLICZANIE ŚREDNIOWAŻONEJ NORMY

$$Z = (S_1 \times U_1 / 100) + (S_2 \times U_2 / 100) + (S_x \times U_x / 100)$$

gdzie:

Z - średnioważona norma na energię lub wybrany składnik odżywczy w przeliczeniu na 1 osobę

S_1, S_2, \dots, S_x - norma na energię lub wybrany składnik odżywczy

U_1, U_2, \dots, U_x - udział procentowy poszczególnych grup żywieniowych

PRZYKŁAD

GRUPA 120 UCZNIÓW SZKOŁY PODSTAWOWEJ

Struktura wieku i płci osób żywionych	S (norma na energię dla umiarkowanej aktywności)	U (% udział poszczególnych grup)
Dzieci 7-9	S1=1800 kcal	U1=42X100/120=35%
Dziewczęta 10-12	S2=2100 kcal	U2=48x100/120= 40%
Chłopcy 10-12	S3=2400 kcal	U3=30X100/120 = 25%

$$Z=(1800 \text{ kcal} \times 35/100 + 2100 \text{ kcal} \times 40/100 + 2400 \text{ kcal} \times 25/100)$$

$$Z = 630 \text{ kcal} + 840 \text{ kcal} + 600 \text{ kcal}$$

$$Z= 2070 \text{ kcal}$$

OBIAD

- ▶ 30% całodziennego zapotrzebowania energetycznego,
- ▶ $30\% \times 2070 \text{ kcal} = 621 \text{ kcal}$

Przykładowe obiady dla dzieci w wieku szkolnym

PODSTAWÓWKA 7-12 LAT

Dzień 1	Zupa jarzynowa (300 g) z ryżem zaprawiana jogurtem naturalnym 2% Ziemniaki (200 g) posypane natką pietruszki Udko z kurczaka pieczone (100 g) Surówka z buraczków i jabłek (100 g) Nektarynka (150 g)
Dzień 2	Zupa kalafiorowa (300 g) z ziemniakami zaprawiana jogurtem naturalnym 2% Kasza gryczana (60 g suchego produktu = 150 g po ugotowaniu) Bitki wieprzowe duszone (90 g) Surówka z marchewki (125 g) Koktajl truskawkowy: kefir naturalny 2% (200 g) + truskawki (75 g)
Dzień 3	Krupnik (300 g) z kaszy jęczmiennej Naleśniki gryczane (300 g) ze szpinakiem i serem twarogowym Surówka z pomidorów (100 g) Jabłko (150 g)
Dzień 4	Zupa pomidorowa (300 g) z makaronem pełnoziarnistym zaprawiana jogurtem naturalnym 2% Ziemniaki (200 g) posypane koperkiem Potrawka z indyka z jarzynami (120 g) Brokuły z wody (125) Gruszka (150 g)
Dzień 5	Zupa ogórkowa (300 g) z ziemniakami zaprawianej jogurtem naturalnym 2% Ryż brązowy (60g suchego produktu = 150 g po ugotowaniu) Pulpet rybny (100 g) w sosie pomidorowym Surówka z selera i jabłek (120 g) Mandarynki x 2 sztuki (200 g)

Przykładowe obiady dla młodzieży w wieku szkolnym

GIMNAZJUM 13-15 LAT

Dzień 1	Zupa brokułowa (400 g) zaprawiana jogurtem naturalnym 2% Kasza jęczmienna (70 g suchego produktu = 175 g po ugotowaniu) Potrawka z kurczaka (130 g) Surówka z czerwonej kapusty (130 g) Brzoskwinia (150 g)
Dzień 2	Barszcz ukraiński z fasolką szparagową (400 g) Kasza jaglana (60 g) z jabłkami (150 g), miodem (10 g) , orzechami (20 g) i cynamonem Sok marchwiowy (200 g)
Dzień 3	Zupa ziemniaczana (400 g) Ryż brązowy (70 g suchego produktu = 175 g po ugotowaniu) Pieczeń wieprzowa (100 g) Surówka z kapusty kiszanej z jabłkiem i marchewką (130 g) Pomarańcza (250 g)
Dzień 4	Zupa pomidorowa (400 g) z ryżem brązowym zaprawiana jogurtem naturalnym 2% Ziemniaki (300 g) posypane koperkiem Kotlet rybny (120 g) Kalafior z wody (125 g) Jabłko (150 g)
Dzień 5	Kapuśniak z ziemniakami (400 g) Makaron pełnoziarnisty (60 g) z duszonym indykiem (120 g) i warzywami (150 g) : cukinia, papryka, pomidor Sałatka owocowa (130 g): banan (50 g) + kiwi (70 g) + nasiona słonecznika (10 g)

