



Jak informować rodziców o zasadach żywienia w placówce?

Co znajdziesz w naszym materiale?

1. Skrypt (dla Intendentki/Intendenta) w którym znajdziesz najważniejsze informacje na temat żywienia zbiorowego. Będzie pomocny w prowadzeniu rozmowy z rodzicami, dzięki niemu o niczym nie zapomnisz.
2. Ulotki dla rodziców, które możesz wydrukować i rozdać podczas zebrania, zostawić w szafeczkach dzieci lub wysłać rodzicom np. pocztą elektroniczną.
3. Plakaty informacyjne na tablicę z jadłospisem.
4. Szablon do stworzenia swojego skryptu.

Uwaga: materiał ma charakter uniwersalny, należy indywidualnie dopasować go do swojej placówki.

Uwaga praktyczna. Nie wszystkie zagadnienia precyzyjnie określają przepisy prawa (ustawy i rozporządzenia) dlatego ważne są zapisy w **wewnętrznym regulaminie placówki**.

prospect
CENTRUM SZKOLENIOWE



tel. 71 333 24 24

kom. 508 47 55 17

biuro@szkolenia-prospect.pl

Skrypt zajęć: jak informować rodziców o zasadach żywienia w placówce.



Cel: przekazanie praktycznych informacji dotyczących zasad żywienia w placówce. Zapoznanie z obowiązującymi przepisami i zaleceniami. Żywnie w przedszkolu/szkole jako element edukacji żywieniowej i kształtowania prawidłowych nawyków żywieniowych.

Środki dydaktyczne: pogadanka, ulotki, plakat.

Uwaga: skrypt ma charakter uniwersalny i należy dostosować go do swojej placówki. Pamiętaj aby omówić również wewnętrzny regulamin, zasady odpłatności, godziny posiłków itp.

Wskazówka praktyczna: skrypt jest szczegółowy i obejmuje wiele zagadnień, nie musisz omawiać wszystkich podczas rozmowy z rodzicami. Wybierz te najważniejsze Twoim zdaniem. Dzięki skryptowi o niczym nie zapomnisz. Wymieniliśmy je, aby zaznaczyć że żywnie zbiorowe obwarowane jest wieloma przepisami a jadłospis nie jest ułożony na podstawie preferencji intendentki/intendenta.

I. **Przepisy i definicje.** Funkcjonowanie placówek żywienia zbiorowego reguluje wiele przepisów.

- **Placówka żywienia zbiorowego typu zamkniętego, co to oznacza?**
Termin „żywnie zbiorowe” oznacza organizację żywienia pozadomowego większych grup ludności. Głównym celem żywienia zbiorowego jest zaspokojenie potrzeb żywieniowych danej grupy i polega ono na dostarczeniu posiłków, napojów gotowych do spożycia oraz zapewnieniu warunków umożliwiających ich spożycie.
Szkoly, przedszkola są placówkami żywienia zbiorowego **typu zamkniętego** co oznacza, że przygotowują posiłki dla określonych grup konsumentów np. dzieci uczęszczających do tej placówki, uczniów danej szkoły.

Ustawy i rozporządzenia.

- **Zasady dotyczące bezpieczeństwa żywności** oraz zasady higieny w zakładzie określają zapisy ustawy z dn. 25 sierpnia 2006r o bezpieczeństwie żywności i żywienia oraz wdrożony w placówce **System HACCP**.
- Obowiązek umieszczania w widocznym miejscu **jadłospisu** reguluje

rozporządzenie Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi z dnia 23 grudnia 2014r. w sprawie znakowania poszczególnych rodzajów środków spożywczych.

- **Obowiązek oznaczania alergenów reguluje** ROZPORZĄDZENIE PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY (UE) NR 1169/2011 z dnia 25 października 2011 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności (...)
- **Szczegółowe informacje na temat komponowania posiłków** określa ROZPORZĄDZENIE 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. Ponadto zgodnie z zapisami zawartymi w paragrafie 2 rozporządzenia 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** (NIZP PZH – PIB, 2020).

Kontrolę nad spełnianiem wymagań z zakresu żywienia zbiorowego w szkołach i przedszkolach pełnią organy Państwowej Inspekcji Sanitarnej.

Nad zdrowiem dzieci w Polsce czuwają m.in. następujące instytucje: Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny, Główny Inspektorat Sanitarny, Ministerstwo Zdrowia oraz wytyczne WHO - Światowej Organizacji Zdrowia.

II. Rozporządzenie Ministra Zdrowia czyli jakie produkty musimy uwzględnić w jadłospisie? Najważniejsze zasady.

Produkty, które obowiązkowo musimy umieścić w jadłospisie:

Warzywa i owoce w każdym posiłku. Są cennym źródłem witamin i składników mineralnych oraz błonnika. Warzywa i owoce różnią się między sobą składem i wartością odżywczą aby dostarczyć organizmowi wszystkich składników pokarmowych, należy spożywać różnobarwne warzywa i owoce. Zgodnie z zasadami zdrowego żywienia należy serwować proporcjonalnie więcej warzyw niż owoców.



Każdego dnia podajemy przynajmniej dwie porcje mleka lub produktów mlecznych. Mleko i jego przetwory są dobrym źródłem wapnia, który odpowiada m.in. za prawidłowe kształtowanie i wzrost kości oraz zębów. Mleko jest też źródłem pełnowartościowego białka, składników mineralnych: potasu, fosforu, magnezu oraz witamin z grupy B. Poza mlekiem (podawanym np. w zupach mlecznych lub napojach) stosujemy mleczne produkty fermentowane takie jak: jogurty naturalne, kefir i maślanki.

Posiłki główne (śniadanie, obiad, kolacja) muszą zawierać produkty zbożowe lub ziemniaki - zgodnie z zasadami prawidłowego żywienia oraz zaleceniami Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej, rekomenduje się zamianę produktów jasnych, wysokooczyszczonych na pełnoziarniste, wybieranie grubych i średnich kasz, pieczywa pełnoziarnistego (pieczywo graham, razowe, makaron pełnoziarnisty, ryż brązowy, kasza gryczana).

Mięso, ryby, jaja, drób, nasiona roślin strączkowych - te produkty stosujemy wymiennie. Zgodnie z rekomendacjami NCEŻ należy dążyć do zwiększania udziału roślin strączkowych w diecie.

Inne nasiona i tłuszcze - zgodnie z rekomendacjami NCEŻ oraz normami ograniczamy spożycie tłuszczów odzwierzęcych na rzecz tłuszczów roślinnych.

Zgodnie z rozporządzeniem co najmniej raz w tygodniu musi być podana porcja ryby. Ryby są ważnym elementem diety ze względu na zawartość korzystnych dla zdrowia niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3. Niedobory kwasów tłuszczowych znacząco obniżają jakość diety, z uwagi na korzystny wpływ na rozwój mózgu, funkcjonowanie układu nerwowego, co w przypadku dzieci i młodzieży ma szczególne znaczenie. Dodatkowo właściwy profil kwasów tłuszczowych pozwala wzmocnić układ odpornościowy. Ryby są również cennym źródłem jodu. Ich uwzględnienie w diecie jest niezbędne, chcąc zapewnić prawidłowy rozwój dziecka, bez potrzeby uzupełnienia niedoborów z innych alternatywnych źródeł, czy suplementów diety.

Zupy i sosy mają być przygotowane z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych z wyłączeniem naturalnych.

Od poniedziałku do piątku mogą być podane nie więcej niż dwie porcje potrawy smażonej.

Napoje przygotowane na miejscu nie powinny mieć więcej niż 10 g cukrów na 250 ml produktu gotowego do spożycia - w praktyce słodzimy mniej, zgodnie z zasadami zdrowego żywienia oraz zaleceniami WHO odnośnie maksymalnej ilości cukrów w diecie. Podajemy wodę bez dodatku cukru, naturalne napary



herbaciane, wodę z dodatkiem owoców.

A jak powinien wyglądać modelowy, pełnowartościowy obiad w praktyce?

Składa się z:

- warzyw i/lub owoców
- węglowodanów złożonych pochodzących z pełnoziarnistych produktów zbożowych, typu: kasze (gryczana, jaglana, jęczmienna, owsiana), ryż brązowy, makaron pełnoziarnisty,
- produktów białkowych, czyli mięsa, ryby, nasiona roślin strączkowych

Zgodnie z zaleceniami NCEŻ, przedstawionych w formie Talerza Zdrowego Żywienia warzywa powinny stanowić połowę posiłku. Należy dążyć do takich proporcji. Dzieci nie będą jadły warzyw, nie będą poznawały nowych smaków, jeżeli nie będziemy ich regularnie podawać.

Uwaga: w obiedzie szkolnym można uwzględnić dodatek mleczny, ale nie jest on obowiązkowy. Należy jednak pamiętać że produkty mleczne są m.in. dobrym źródłem wapnia i ich dodatek jest zalecany. Możesz dodać np. jogurt naturalny do mizerii albo twaróg do makaronu czy kluseczek itp.

Produkty zbożowe powinny znaleźć się w każdym posiłku dlatego, jeżeli w drugim daniu zaplanowałaś/zaplanowałeś dodatek ziemniaków, pamiętaj aby w zupie znalazł się dodatek zbożowy (ryż, kasza).

Źródłem białka oprócz mięsa są m.in.: jaja, ryby, nasiona roślin strączkowych, orzechy i warto uwzględnić je w posiłkach obiadowych. Pamiętaj aby wybierać chude mięsa, częściej białe niż czerwone. Uwzględniaj też dania zawierające strączki. Zgodnie z rekomendacjami NCEŻ powinny występować w jadłospisie przynajmniej raz w tygodniu.

To jednak jeszcze nie wszystkie zasady. Dbamy o odpowiednią kaloryczność posiłków, odpowiednią zawartość białek, tłuszczów i węglowodanów aby spełniały normy. Nasze posiłki bazują na produktach możliwie sezonowych. Dbamy o różnorodność kolorystyczną, ciekawą formę podania oraz jeśli tylko organizacja pracy nam pozwala, zapewniamy również możliwość samodzielnego komponowania posiłków np. poprzez organizowanie cyklicznie posiłków w formie szwedzkiego stołu.

Biorąc pod uwagę wszystkie wymogi i zalecenia które musimy spełnić, nasze możliwości organizacyjne (ilość personelu który sporządza posiłki) oraz ograniczenia techniczne (wielkość kuchni, wyposażenie) nie możemy podchodzić



indywidualnie do preferencji żywieniowych każdego dziecka.

Zapewniamy świeże, zdrowe, odpowiednio zbilansowane posiłki, mając oczywiście na uwadze ulubione potrawy dzieci. Dobro dzieci jest naszym priorytetem.

Bardzo ważne. Dzieci spędzają w przedszkolu/szkole znaczną część dnia zatem zapewnienie im odpowiednich posiłków w tym czasie jest bardzo istotne dla ich samopoczucia, chęci do zabawy i nauki - najprościej mówiąc **dla ich zdrowia**. Bardzo istotne jest zapewnienie dzieciom takich posiłków, które będą **wartościowe odżywczo**, a nie tylko zaspokajały głód i preferencje smakowe.

Okres dzieciństwa to również czas kształtowania nawyków żywieniowych, a coraz więcej badań wskazuje, że nawyki kształtujące się i utrwalające w okresie dzieciństwa i młodości trudno zmienić w wieku dorosłym. Posiłki podawane w przedszkolu/szkole mają wartość nie tylko odżywczą ale też edukacyjną. Dziecko obserwując prawidłowo skomponowane posiłki uczy się jak wygląda wzorcowy obiad, nawet jeżeli nie sięgnie po wszystkie jego składniki.

Moje dziecko tego nie zje...

Badania. Dzieci lepiej tolerują nowe produkty, jeśli wcześniej proponowano im je co najmniej 8 razy (źródło: <https://ncez.pzh.gov.pl>) Dlatego nowe produkty należy podawać regularnie i w różnych formach. Dzieci które już wzbogaciły swoją dietę o nowe elementy, chętniej i szybciej będą sięgały po kolejne nowości. Ich dieta będzie różnorodna i lepiej zbilansowana. Warto zwrócić uwagę na aspekt środowiskowy - w grupie rówieśników dzieci mogą chętniej sięgać po nowe produkty, widząc jak spożywają je koledzy z klasy, z grupy w przedszkolu czy nauczyciele. Zajęcia edukacyjne podczas których dzieci poznają np. warzywa i owoce również są istotne w kontekście budowania prawidłowych nawyków żywieniowych.



opracowano na podstawie:

- USTAWA z dnia 25 sierpnia 2006 r. o bezpieczeństwie żywności i żywienia
- Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016 r. w sprawie grupy środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełnić środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach
- publikacji Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej:
https://ncez.pzh.gov.pl/?s=objiad+w+szkole&et_pb_searchform_submit=et_search_process&et_pb_include_posts=yes
<https://ncez.pzh.gov.pl/dzieci-i-mlodziez/pelnowartosciowy-obiad/>
"Obiady szkolne – 60 propozycji zbilansowanych zestawów obiadowych"
„Żywienie w przedszkolu w praktyce” część II – propozycja 30 zbilansowanych jadłospisów przedszkolnych.”

**Wsparcie merytoryczne, psychodietetyk, terapeutka karmienia
Małgorzata Talaga-Duma**

prospect

CENTRUM SZKOLENIOWE



tel. 71 333 24 24

kom. 508 47 55 17

biuro@szkolenia-prospect.pl





Zapoznaj się z naszymi wskazówkami, jak omawiać jadłospis z dzieckiem aby chętniej próbowało nowych potraw.

Prawidłowa i odpowiednio zbilansowana dieta dziecka musi być różnorodna. Wspieraj swoje dziecko w kształtowaniu prawidłowych nawyków żywieniowych, próbowaniu nowych potraw i smaków.

Kilka wskazówek jak omawiać z dzieckiem jadłospis:

1. Omawiaj wspólnie z dzieckiem jadłospis w placówce, zachęcaj do próbowania nowych produktów, nastawiaj pozytywnie np. dziś zupa pomidorowa, którą bardzo lubisz albo zobacz, pasta księżniczki, jeszcze takiej nie jadłaś, może spróbujesz?
2. Nie krytykuj i nie zakładaj z góry, że dziecko czegoś nie zje. Często, ze względu na rówieśników dzieci w placówkach jedzą inne produkty niż w domu.
3. Obiecując, że dziecko w domu zje ulubiony posiłek, nie zachęcisz go do próbowania nowych potraw w placówce.
4. W domu podawaj różnorodne produkty, daj dziecku czas na polubienie czegoś. Nie zniechęcaj się, gdy dziecko nie zje. Badania pokazują, że potrzeba nawet kilkunastu prób zanim dziecko przekona się do nowego smaku.



Obserwuj regularnie naszą tablicę z jadłospisem, publikujemy tutaj ciekawostki i informacje związane ze zdrową dietą.



Najważniejsze zasady żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży



Posiłki realizowane w ramach żywienia zbiorowego muszą być zgodne z wytycznymi Rozporządzenia MZ z dn. 26 lipca 2016 r.:

1. Posiłki muszą być urozmaicone, zawierać produkty z różnych grup środków spożywczych.
2. Uwzględnić dwie porcje produktów mlecznych (nie dotyczy obiadu szkolnego).
3. Zawierać porcję warzyw lub owoców w każdym posiłku (z przewagą warzyw), stosować produkty sezonowe.
4. Co najmniej raz w tygodniu zapewnić porcję ryby.
5. Potrawy smażone podawać maksymalnie 2 razy w tygodniu.
6. Zgodnie z rekomendacjami Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej należy wprowadzać produkty pełnoziarniste, grube kasze (makaron pełnoziarnisty, kaszę gryczaną, ryż brązowy itp.) oraz zwiększyć ilość nasion roślin strączkowych w diecie dzieci.
7. Kaloryczność posiłków oraz wielkość porcji dostosowana jest do zapotrzebowania danej grupy wiekowej zgodnie z normami (NIZP PZH – PIB, 2020)

Dzieci spędzają w przedszkolu/szkole znaczną część dnia zatem zapewnienie im w tym czasie wartościowych odżywczo posiłków jest bardzo ważne dla ich zdrowia.

Wzorcowe posiłki jakie podajemy w placówce, zgodne z rekomendacjami NCEZ i zasadami prawidłowego żywienia, pełnią również funkcję edukacyjną. Uczą dzieci prawidłowych nawyków żywieniowych.

Najważniejsze zasady żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży



Posiłki realizowane w ramach żywienia zbiorowego muszą być zgodne z wytycznymi Rozporządzenia MZ z dn. 26 lipca 2016 r.:

1. Posiłki muszą być urozmaicone, zawierać produkty z różnych grup środków spożywczych.
2. Uwzględnić dwie porcje produktów mlecznych (nie dotyczy obiadu szkolnego).
3. Zawierać porcję warzyw lub owoców w każdym posiłku (z przewagą warzyw), stosować produkty sezonowe.
4. Co najmniej raz w tygodniu zapewnić porcję ryby.
5. Potrawy smażone podawać maksymalnie 2 razy w tygodniu.
6. Zgodnie z rekomendacjami Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej należy wprowadzać produkty pełnoziarniste, grube kasze (makaron pełnoziarnisty, kaszę gryczaną, ryż brązowy itp.) oraz zwiększyć ilość nasion roślin strączkowych w diecie dzieci.
7. Kaloryczność posiłków oraz wielkość porcji dostosowana jest do zapotrzebowania danej grupy wiekowej zgodnie z normami (NIZP PZH – PIB, 2020)

Dzieci spędzają w przedszkolu/szkole znaczną część dnia zatem zapewnienie im w tym czasie wartościowych odżywczo posiłków jest bardzo ważne dla ich zdrowia.

Wzorcowe posiłki jakie podajemy w placówce, zgodne z rekomendacjami NCEZ i zasadami prawidłowego żywienia, pełnią również funkcję edukacyjną. Uczą dzieci prawidłowych nawyków żywieniowych.

Najważniejsze zasady żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży



Posiłki realizowane w ramach żywienia zbiorowego muszą być zgodne z wytycznymi Rozporządzenia MZ z dn. 26 lipca 2016 r.:

1. Posiłki muszą być urozmaicone, zawierać produkty z różnych grup środków spożywczych.
2. Uwzględnić dwie porcje produktów mlecznych (nie dotyczy obiadu szkolnego).
3. Zawierać porcję warzyw lub owoców w każdym posiłku (z przewagą warzyw), stosować produkty sezonowe.
4. Co najmniej raz w tygodniu zapewnić porcję ryby.
5. Potrawy smażone podawać maksymalnie 2 razy w tygodniu.
6. Zgodnie z rekomendacjami Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej należy wprowadzać produkty pełnoziarniste, grube kasze (makaron pełnoziarnisty, kaszę gryczaną, ryż brązowy itp.) oraz zwiększyć ilość nasion roślin strączkowych w diecie dzieci.
7. Kaloryczność posiłków oraz wielkość porcji dostosowana jest do zapotrzebowania danej grupy wiekowej zgodnie z normami (NIZP PZH – PIB, 2020)

Dzieci spędzają w przedszkolu/szkole znaczną część dnia zatem zapewnienie im w tym czasie wartościowych odżywczo posiłków jest bardzo ważne dla ich zdrowia.

Wzorcowe posiłki jakie podajemy w placówce, zgodne z rekomendacjami NCEZ i zasadami prawidłowego żywienia, pełnią również funkcję edukacyjną. Uczą dzieci prawidłowych nawyków żywieniowych.

SCENARIUSZ LEKCJI



TEMAT:

DATA:

POTRZEBNE MATERIAŁY

1
2
3
4
5
6

PLAN

1

2

3

4

TWOJE SAMOPOCZUCIE



CEL:

METODY:

UWAGI:

PRZEBIEG ZAJĘĆ

TEMAT:

DATA:

CZĘŚĆ TEORETYCZNA



Prospect
CENTRUM SZKOLENIOWE



PRZEBIEG ZAJĘĆ CD.

TEMAT:

DATA:

CZĘŚĆ PRAKTYCZNA



Prospect
CENTRUM SZKOLENIOWE

