Projekt z dnia 16 czerwca 2015 r.

ROZPORZĄDZENIE

MINISTRA ZDROWIA[1)]

z dnia ..... 2015 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

Na podstawie art. 52c ust. 6 ustawy z dnia 25 sierpnia 2006 r. o bezpieczeństwie żywności i żywienia (Dz. U. z 2015 r. poz. 594) zarządza się, co następuje:

§ 1. 1. Grupy środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty są określone w załączniku nr 1 do rozporządzenia.

2. Wymagania, jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w jednostkach systemu oświaty, są określone w załączniku nr 2 do rozporządzenia.

§ 2. Rozporządzenie wchodzi w życie z dniem 1 września 2015 r.

MINISTER ZDROWIA

Za zgodność pod względem prawnym i redakcyjnym

PODSEKRETARZ STANU w Ministerstwie Zdrowia
Piotr Warczyński

DYREKTOR Departamentu Prawnego
Władysław Puzoń
radca prawny

[1)] Minister Zdrowia kieruje działem administracji rządowej - zdrowie, na podstawie § 1 ust. 2 rozporządzenia Prezesa Rady Ministrów z dnia 22 września 2014 r. w sprawie szczegółowego zakresu działania Ministra Zdrowia (Dz. U. poz. 1268).

ZASTĘPCA DYREKTORA Departamentu Prawnego
Alina Budziszewska-Makalska

DYREKTOR Departamentu Prawnego
Władysław Puzoń
radca prawny

Załączniki do rozporządzenia Ministra Zdrowia

z dnia ... 2015 r. (poz. ...)

Załącznik nr 1

WYKAZ GRUP ŚRODKÓW SPOŻYWCZYCH PRZEZNACZONYCH DO SPRZEDAŻY DZIECIOM I MŁODZIEŻY W JEDNOSTKACH SYSTEMU OŚWIATY

1. Kanapki:
   1) na bazie pieczywa razowego lub pełnoziarnistego: żytniego, pszennego, mieszanego lub pieczywa bezglutenowego;
   2) z przetworami mięsnymi zawierającym nie więcej niż 10g tłuszczu w 100g produktu gotowego do spożycia, przetworami z ryb, jajami, serem, z wyłączeniem topionego, wyrobami z nasion roślin strączkowych, orzechami, nasionami zgodnymi z ust. 9, olejem, masłem, margaryną miękką kubkową niearomatyzowaną lub ich mieszankami, ziołami lub przyprawami świeżymi lub suszonymi niezawierającymi sodu/soli;
   3) z warzywami lub owocami, o których mowa w ust. 7–9;
   4) bez soli oraz sosów, w tym majonezu, z wyłączeniem ketchupu, w przypadku którego zużyto nie mniej niż 120g pomidorów do przygotowania 100g produktu gotowego do spożycia.
2. Sałatki i surówki w opakowaniach jednostkowych:
   1) na bazie warzyw lub owoców, o których mowa w ust. 7 i 8;
   2) z przetworami mięsnymi zawierającym nie więcej niż 10g tłuszczu w 100g produktu gotowego do spożycia, przetworami z ryb, jajami, serem, z wyłączeniem topionego, produktami mlecznymi zgodnymi z ust. 5, produktami zbożowymi zgodnymi z ust. 6, wyrobami z nasion roślin strączkowych, suszonymi warzywami i owocami, orzechami

oraz nasionami zgodnymi z ust. 9, olejem, ziołami lub przyprawami świeżymi lub suszonymi niezawierającymi sodu/soli.

3. Mleko bez dodatku cukrów i substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu Parlamentu Europejskiego i Rady (WE) nr 1333/2008 z dnia 16 grudnia 2008 r. w sprawie dodatków do żywności (Dz. Urz. UE L 354 z 31.12.2008 r., str. 16, z późn. zm.), zwanym dalej „rozporządzeniem (WE) nr 1333/2008".

4. Napoje zastępujące mleko, czyli napój: sojowy, ryżowy, owsiany, kukurydziany, gryczany, orzechowy lub migdałowy:

1) bez dodatku cukrów i substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008;
2) o niskiej zawartości sodu/soli lub o obniżonej zawartości sodu/soli.

5. Produkty mleczne: jogurt, kefir, maślanka, mleko zsiadłe, mleko acidofilne, serwatka, ser twarogowy, serek homogenizowany lub produkty zastępujące produkty mleczne na bazie soi, ryżu, owsa, orzechów, migdałów:

1) zawierające nie więcej niż 10g cukrów w 100g/ml produktu gotowego do spożycia;
2) bez dodatku substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008;
3) zawierające nie więcej niż 10g tłuszczu w 100g/ml produktu gotowego do spożycia.

6. Zbożowe produkty śniadaniowe oraz inne produkty zbożowe:

1) bez dodatku cukrów i substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008;
2) o niskiej zawartości sodu/soli lub o obniżonej zawartości sodu/soli.

7. Warzywa:

1) surowe lub przetworzone, z wyłączeniem warzyw suszonych;

2) bez dodatku cukrów i substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008;
3) o niskiej zawartości sodu/soli lub o obniżonej zawartości sodu/soli, z wyłączeniem produktów poddanych naturalnej fermentacji mlekowej, takich jak: kwaszona kapusta, kwaszone ogórki;
4) przygotowane do bezpośredniego spożycia;
5) podawane w całości lub podzielone na porcje, jeśli istnieją dostateczne możliwości to w opakowaniach jednostkowych.

8. Owoce:
1) surowe lub przetworzone, z wyłączeniem owoców suszonych;
2) bez dodatku cukrów i substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008;
3) przygotowane do bezpośredniego spożycia;
4) podawane w całości lub podzielone na porcje, jeśli istnieją dostateczne możliwości to w opakowaniach jednostkowych.

9. Suszone warzywa i owoce, orzechy oraz nasiona:
1) bez dodatku cukrów i substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008, soli, tłuszczu;
2) w opakowaniach jednostkowych, w porcji nieprzekraczającej 50g.

10. Soki owocowe, warzywne, owocowo-warzywne:
1) w opakowaniach nieprzekraczających 330 ml;
2) bez dodatku cukrów i substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008 w przypadku soków warzywnych i owocowo-warzywnych;
3) o niskiej zawartości sodu/soli lub o obniżonej zawartości sodu/soli.

11. Przeciery, musy owocowe, warzywne, owocowo-warzywne:

1) bez dodatku cukrów i substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008;

2) o niskiej zawartości sodu/soli lub o obniżonej zawartości sodu/soli.

12. Koktajle owocowe, warzywne, owocowo-warzywne na bazie mleka, napojów zastępujących mleko, czyli napój: sojowy, ryżowy, owsiany, kukurydziany, gryczany, orzechowy, migdałowy, produktów mlecznych lub produktów zastępujących produkty mleczne, zgodnych z ust. 5.

13. Naturalna woda mineralna, woda źródlana i woda stołowa, w opakowaniach jednostkowych.

14. Inne napoje przygotowywane na miejscu bez dodatku cukrów i substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008:

1) herbata, w tym z: owocami, mlekiem lub napojami zastępującymi mleko, czyli napój: sojowy, ryżowy, owsiany, kukurydziany, gryczany, orzechowy, migdałowy, miodem;

2) napary owocowe – niearomatyzowane, w tym z: owocami, miodem;

3) kawa zbożowa, w tym z: mlekiem lub napojami zastępującymi mleko, czyli napój: sojowy, ryżowy, owsiany, kukurydziany, gryczany, orzechowy, migdałowy, miodem.

Załącznik nr 2

WYKAZ WYMAGAŃ, JAKIE MUSZĄ SPEŁNIAĆ ŚRODKI SPOŻYWCZE STOSOWANE W RAMACH ŻYWIENIA ZBIOROWEGO DZIECI I MŁODZIEŻY W JEDNOSTKACH SYSTEMU OŚWIATY

1. Środki spożywcze stosowane w żywieniu zbiorowym dzieci i młodzieży w jednostkach systemu oświaty dobiera się w taki sposób, aby:
   1) na całodzienne żywienie składały się środki spożywcze pochodzące z różnych grup środków spożywczych;
   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, nasiona roślin strączkowych, orzechy, nasiona, tłuszcze;
   3) w przypadku całodziennego żywienia jadłospis obejmował nie mniej niż cztery posiłki;
   4) w przedszkolu, w którym dziecko spędza co najmniej 8 godzin, posiłki pokrywały 70-75% całodziennego zapotrzebowania na energię i obejmowały co najmniej trzy posiłki: śniadanie, obiad oraz podwieczorek;
   5) obiad podawany w stołówce szkolnej dostarczał 30% całodziennego zapotrzebowania energetycznego, zgodnie z aktualnymi normami żywienia przy wyliczeniu średnioważonej normy dla danej grupy uczniów.
2. W żywieniu zbiorowym dzieci i młodzieży w jednostkach systemu oświaty stosuje się:
   1) produkty zbożowe lub ziemniaki, przy czym:
      a) zbożowe produkty śniadaniowe zawierają nie więcej niż 15g cukrów w 100g produktu gotowego do spożycia,
      b) o niskiej zawartości sodu/soli lub o obniżonej zawartości sodu/soli,

c) zawierają nie więcej niż 10g tłuszczu w 100g produktu gotowego do spożycia,

d) jedna lub więcej porcji w śniadaniu, obiedzie, kolacji,

e) trzy lub więcej różnych produktów z tej kategorii środków spożywczych w posiłkach obiadowych w tygodniu,

f) nie więcej niż jedna porcja potrawy smażonej z tej kategorii środków spożywczych w tygodniu,

g) do smażenia jest używany olej roślinny rafinowany o zawartości kwasów jednonienasyconych powyżej 50% i zawartości kwasów wielonienasyconych poniżej 40%;

2) warzywa, przy czym:

a) surowe lub przetworzone,

b) bez dodatku cukrów i substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008,

c) o niskiej zawartości sodu/soli lub o obniżonej zawartości sodu/soli, z wyłączeniem produktów poddanych naturalnej fermentacji mlekowej, takich jak: kwaszona kapusta, kwaszone ogórki,

d) w przypadku warzyw suszonych: bez dodatku cukrów i substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008, soli, tłuszczu,

e) jedna lub więcej porcji warzyw każdego dnia w posiłku obiadowym,

f) trzy lub więcej porcji surowych warzyw w posiłkach obiadowych w tygodniu,

g) trzy lub więcej różnych warzyw w posiłkach obiadowych w tygodniu;

3) owoce, przy czym:

a) surowe lub przetworzone,

b) bez dodatku cukrów i substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008,

c) w przypadku owoców suszonych: bez dodatku cukrów i substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008, soli, tłuszczu,

d) porcja owoców każdego dnia w posiłku obiadowym,

e) trzy lub więcej różnych owoców w posiłkach obiadowych w tygodniu;

4) warzywa lub owoce, przy czym:

a) w żywieniu całodziennym podaje się pięć porcji warzyw lub owoców, jedna porcja może być zastąpiona przez sok w porcji nieprzekraczającej 200ml,

b) dodatek warzyw lub owoców w każdym posiłku każdego dnia w żywieniu przedszkolnym i całodziennym;

5) mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych, orzechy i inne nasiona, przy czym:

a) w przypadku orzechów i nasion: bez dodatku cukrów i substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008, soli, tłuszczu,

b) jedna lub więcej porcji żywności z tej kategorii środków spożywczych każdego dnia,

c) porcja ryby co najmniej raz w tygodniu,

d) do smażenia jest używany olej roślinny rafinowany o zawartości kwasów jednonienasyconych powyżej 50% i zawartości kwasów wielonienasyconych poniżej 40%,

e) nie więcej niż jedna porcja potrawy smażonej w ciągu tygodnia szkolnego od poniedziałku do piątku, a w żywieniu 7-dniowym nie więcej niż dwie porcje potrawy smażonej w tygodniu;

6) tłuszcze spożywcze;

7) mleko lub produkty mleczne, przy czym:

a) zawierają nie więcej niż 10g cukrów w 100g/ml produktu gotowego do spożycia,

b) co najmniej dwie porcje mleka lub produktów mlecznych każdego dnia w żywieniu przedszkolnym i co najmniej trzy porcje w żywieniu całodziennym;

8) inne napoje:

a) woda, przy czym:

- naturalna woda mineralna, woda źródlana, woda stołowa,

- dostęp do świeżej wody pitnej, bez ograniczeń,

b) napoje zastępujące mleko, czyli napój: sojowy, ryżowy, owsiany, kukurydziany, gryczany, orzechowy, migdałowy, przy czym:

- bez dodatku cukrów i substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008,

- o niskiej zawartości sodu/soli lub o obniżonej zawartości sodu/soli,

c) soki owocowe, warzywne, owocowo-warzywne, przy czym:

- w porcjach nieprzekraczających 200ml,

- bez dodatku cukrów i substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008 w przypadku soków warzywnych i owocowo-warzywnych,

- o niskiej zawartości sodu/soli lub o obniżonej zawartości sodu/soli,

d) koktajle owocowe, warzywne, owocowo-warzywne na bazie mleka, napojów zastępujących mleko, czyli napój: sojowy, ryżowy, owsiany, kukurydziany, gryczany, orzechowy, migdałowy, produktów mlecznych lub produktów zastępujących produkty mleczne, zgodnych z ust. 5 załącznika nr 1 do rozporządzenia,

e) napoje przygotowywane na miejscu bez dodatku cukrów i substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008, przy czym:

- herbata – w tym z: owocami, mlekiem lub napojami zastępującymi mleko, czyli napój: sojowy, ryżowy, owsiany, kukurydziany, gryczany, orzechowy, migdałowy, miodem,

- napary owocowe – niearomatyzowane, w tym z: owocami, miodem,

- kawa zbożowa – w tym z: mlekiem lub napojami zastępującymi mleko, czyli napój: sojowy, ryżowy, owsiany, kukurydziany, gryczany, orzechowy, migdałowy, miodem,

- kakao naturalne – z: mlekiem lub napojami zastępującymi mleko,

- kompot owocowy,

f) bez dodatku cukrów i substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008 oraz tauryny, guarany i kofeiny;

9) inne produkty, przy czym:

a) sól:

- w procesie przygotowania posiłku stosowana jest sól o obniżonej zawartości sodu (sodowo-potasowa),

- sól nie jest stosowana po procesie przygotowania posiłku,

- w żywieniu zbiorowym należy uwzględnić, że dzienne spożycie soli powinno wynosić nie więcej niż 5g,

b) zioła lub przyprawy świeże lub suszone niezawierające sodu/soli,

c) zupy, sosy oraz potrawy sporządzane z naturalnych środków spożywczych bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników,

d) zawierają nie więcej niż 10g cukrów w 100g/ml produktu gotowego do spożycia,

e) zawierają nie więcej niż 10g tłuszczu w 100g/ml produktu gotowego do spożycia.

UZASADNIENIE

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 stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach, wydawanego na podstawie art. 52c ust. 6 ustawy z dnia 25 sierpnia 2006 r. o bezpieczeństwie żywności i żywienia (Dz. U. z 2015 r. poz. 5994, z późn. zm.), zwanej dalej „ustawą o bezpieczeństwie żywności i żywienia", jest wzmocnienie ochrony zdrowia dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym, poprzez ograniczenie dostępu na terenie przedszkoli, szkół i placówek opiekuńczo-wychowawczych do środków spożywczych zawierających znaczne ilości składników niezalecanych dla ich rozwoju.

Powyższy przepis został dodany przez art. 1 pkt 2 ustawy z dnia 28 listopada 2014 r. o zmianie ustawy o bezpieczeństwie żywności i żywienia (Dz. U. z 2015 r. poz. 35), zwanej dalej „ustawą o zmianie ustawy o bezpieczeństwie żywności i żywienia", w zakresie nowego Działu IIa „Środki spożywcze oraz żywienie dzieci i młodzieży w jednostkach systemu oświaty".

Zgodnie z art. 52c ust. 6 ustawy o bezpieczeństwie żywności i żywienia minister właściwy do spraw zdrowia został zobligowany do wydania aktu wykonawczego określającego:

1) grupy środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty,

2) wymagania, jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w jednostkach systemu oświaty

- uwzględniając normy żywienia dzieci i młodzieży oraz mając na względzie wartości odżywcze i zdrowotne środków spożywczych.

Powyższe wymagania zostały określone w załączniku 1 i 2 do projektu rozporządzenia.

Zgodnie z projektowaną regulacją grupy środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży w jednostkach systemu oświaty oraz wymagania, jakie będą musiały spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych placówkach uwzględniają normy żywienia dzieci i młodzieży oraz mają na względzie wartości odżywcze i zdrowotne środków spożywczych, i zostaną określone w rozporządzeniu wydanym przez ministra właściwego do spraw zdrowia.

Nowoczesne podejście do zdrowia publicznego opiera się m.in. na międzysektorowej współpracy, dlatego do prac nad projektem rozporządzenia włączeni zostali przedstawiciele instytucji i towarzystw naukowych, a także organizacji pozarządowych – osoby, które na co dzień zaangażowane są w zagadnienia związane z żywieniem dzieci i młodzieży. Podstawą wypracowania skutecznych rozwiązań stały się działania podjęte przez inne kraje, m.in. Unii Europejskiej, bowiem część z nich wprowadziła regulacje w omawianym zakresie. Dobre praktyki, a także dostępne dane o ich efektywności zostały uwzględnione w pracach nad projektem rozporządzenia.

Sytuacja w zakresie żywienia dzieci i młodzieży w Polsce oraz zachowania żywieniowe najmłodszych grup polskiego społeczeństwa determinujące kierunek podejmowanych działań.

Sytuacja w zakresie żywienia dzieci i młodzieży w Polsce pod wieloma względami jest niezadowalająca. Diety młodego pokolenia są często nieprawidłowo zbilansowane, charakteryzują się zbyt dużą zawartością niektórych składników pokarmowych, przy wyraźnych niedoborach innych składników. U części dzieci i młodzieży obserwuje się nadmierne spożycie żywności, przez co kaloryczność diety przekracza wydatek energetyczny, co z kolei prowadzi do obserwowanego w ostatnich latach wzrostu nadwagi i otyłości wśród dzieci i młodzieży[1].

Nieprawidłowości w żywieniu młodzieży potwierdzają krajowe oraz międzynarodowe badania, w tym badanie HBSC (ang. *Health Behaviour in School-aged Children)*[2]. Autorzy raportu podsumowującego przeprowadzenie ww. badania w 2010 r. zwracają uwagę na zróżnicowaną zależnie od wieku i płci podaż energii i makroskładników z dietą. Nadmierne pobranie energii stwierdza się głównie w przypadku starszych chłopców (w wieku powyżej 10 lat), a zbyt niską kaloryczność diety – u nastoletnich dziewcząt, które w dążeniu do szczupłej sylwetki świadomie ograniczają spożycie różnych produktów. Istotnym błędem jest notowany w dietach młodzieży nadmiar tłuszczu ogółem i węglowodanów prostych (głównie glukozy i fruktozy). Taka struktura makroskładników wynika m.in. ze znacznego udziału w żywieniu młodzieży produktów typu *fast food*, dużej ilości słodyczy i słodkich napojów. Badania HBSC prowadzone w grupie dzieci w wieku 11-15 lat dowodzą, że częściej słodkie napoje spożywają chłopcy w porównaniu do dziewcząt. Biorąc pod uwagę asortyment

[1] Jarosz M. (red.): *Zasady prawidłowego żywienia dzieci i młodzieży oraz wskazówki dotyczące zdrowego stylu życia*. Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2008, str.: 19.

[2] W 2010 r. badanie przeprowadzone było w Polsce przez Instytut Matki i Dziecka, a jego wyniki dostępne są na stronie internetowej Instytutu: *Wyniki badań HBSC 2010 – raport techniczny*. Instytut Matki i Dziecka, Warszawa 2011 oraz *Wyniki badań HBSC 2010 – społeczne determinanty zdrowia*. Instytut Matki i Dziecka, Warszawa 2011.

produktów, w diecie młodzieży brakuje odpowiedniej ilości warzyw i owoców. Wyniki badań HBSC dowodzą, że tylko co trzeci nastolatek codziennie jada owoce. Wyniki dotyczące spożywania warzyw są jeszcze bardziej niepokojące – średnio tylko co czwarty nastolatek ma w zwyczaju spożywanie takich produktów każdego dnia. Dziewczęta w analogicznej grupie wiekowej wypadają nieco lepiej niż ich koledzy, jednak i tak spożycie tych produktów przez młodzież jest zbyt niskie. W dietach młodych ludzi brakuje także odpowiedniej ilości mleka i jego przetworów, ryb oraz pełnoziarnistych produktów zbożowych. Nie brakuje natomiast pieczywa pszennego, ziemniaków, żywności wysokoprzetworzonej, słonych i słodkich przekąsek. Taki sposób żywienia często skutkuje nieodpowiednią podażą wapnia, witaminy C, kwasu foliowego, potasu, a także błonnika i witaminy D. Niewystarczająca jest także podaż innych, ważnych składników mineralnych – takich jak żelazo, cynk czy magnez – przy jednoczesnym nadmiarze sodu w diecie. W ocenie zachowań żywieniowych młodzieży warto także zwrócić uwagę na liczbę posiłków w ciągu dnia, regularność ich spożywania i zwyczaj jadania śniadań. Badania HBSC odnoszące się do tej kwestii również w tym wymiarze wskazują na błędy żywieniowe. Śniadanie, definiowane jako coś więcej niż szklanka soku czy mleka, spożywa w Polsce tylko około 60% nastolatków, a odsetek ten zmniejsza się wraz z wiekiem badanych. Gorzej pod tym względem wypadają 15-latki niż 13- czy 11-latki. Badania dowodzą, że większość dzieci w wieku szkolnym spożywa cztery posiłki w ciągu dnia, jednak obserwowane są także przypadki spożywania przez młodzież jedynie jednego lub dwóch posiłków na dobę. Brak śniadania, które jest jednym z podstawowych posiłków, może skutkować pogorszeniem wydolności psychofizycznej ucznia, zaburzeniami koncentracji oraz problemami z przyswajaniem wiedzy[3].

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

1) monotonia i brak urozmaicenia odżywiania,
2) spożywanie produktów typu *fast food* (np. hamburgery, frytki, chipsy),
3) nadużywanie spożywania smażonych, tłustych potraw,
4) spożywanie zbyt często słonych potraw, żywności wysoko przetworzonej i dań na bazie koncentratów (np. buliony w kostkach, zupy instant),
5) spożywanie zbyt małej ilości warzyw i owoców,

[3] Harton A., Gajewska D.: *Co jedzą dzieci i młodzież?* Ośrodek Rozwoju Edukacji, Trendy (internetowe czasopismo edukacyjne) 4/2013, str.: 84-86.

6) niewystarczające spożycie mleka oraz wody, na korzyść napojów słodzonych, gazowanych lub sztucznie barwionych[4].

Natomiast wśród najczęstszych nieprawidłowych zachowań żywieniowych młodzieży szkolnej wymienia się:

1) brak regularności spożywania posiłków oraz ich pospieszne jedzenie,
2) nieodpowiednią liczbę posiłków,
3) niespożywanie śniadań w domu, przed wyjściem do szkoły,
4) niespożywanie posiłków w szkole oraz niezabieranie drugiego śniadania do szkoły,
5) podjadanie pomiędzy posiłkami, np. słodyczy, słonych przekąsek,
6) odchudzanie się w oparciu o niekonwencjonalne diety, bez nadzoru medycznego (głównie dziewczęta)[5].

Żywienie zbiorowe dzieci i młodzieży w jednostkach systemu oświaty

Żywienie zbiorowe w szkołach, podobnie jak w innych placówkach oświatowo-wychowawczych, spełnia szereg istotnych funkcji, wśród których na szczególną uwagę zasługują promowanie zachowań zdrowotnych i działania oświatowo-edukacyjne. Warto pamiętać, że nawyki żywieniowe, które są utrwalane w dzieciństwie i młodości, bardzo ciężko zmienić w wieku dorosłym[6]. Spożywanie prawidłowo zestawionych, a jednocześnie pełnowartościowych smacznych posiłków kształtuje nawyk racjonalnego odżywiania, który będzie kontynuowany również w późniejszym okresie życia. Niestety żywienie w domach rodzinnych dzieci i młodzieży często odbiega od zaleceń, dlatego stołówka szkolna może być miejscem, w którym dzieci i młodzież nauczą się, jak powinny się odżywiać.

Istotne jest również to, że dla części dzieci obiad w szkole stanowi jedyny ciepły posiłek, jaki spożywają w ciągu dnia. Dotyczy to przede wszystkim dzieci z rodzin ubogich, które nie mogą zapewnić dziecku możliwości spożycia takiego posiłku w domu. Dzięki środkom, pochodzącym w znacznej mierze z opieki społecznej, otrzymują one posiłek za darmo. W szkołach wydających pełne obiady jest to posiłek bardziej wartościowy niż w przypadku, gdy szkoła ogranicza się do innych form żywienia.

Obiad szkolny często stanowi również podstawowy posiłek dzieci, których rodzice poświęcają znaczną część czasu na pracę zawodową. Duża aktywność zawodowa rodziców,

[4] Gawęcki J., Roszkowski W.: *Żywienie człowieka a zdrowie publiczne* (Tom 3). Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2009, str.: 223-228.
[5] Krawczyński M.: *Żywienie dzieci w zdrowiu i chorobie*. Wydawnictwo Help-Med, Kraków 2008.
[6] Wanat G., Grochowska-Niedworek E., Kardas M., Całyniuk B.: *Nieprawidłowe nawyki żywieniowe i związane z nimi zagrożenia dla zdrowia wśród młodzieży gimnazjalnej*. Hygeia Public Health, 2011, Vol. 46(3), str.: 381-384.

zwłaszcza matek, ogranicza możliwości regularnego przygotowywania i spożywania posiłków w domu. W niektórych rodzinach wszyscy ich członkowie przez większość dni w tygodniu spożywają obiady poza domem.

Ponadto wspólny posiłek w szkole może sprzyjać integracji uczniów, pozwala również na budowanie umiejętności społecznych uczniów. Jest to również pewien rodzaj urozmaicenia czasu spędzanego w szkole, pozwala na odpoczynek pomiędzy zajęciami. Jednak, żeby posiłek szkolny stanowił przyjemność, powinien być spożywany w spokoju, w sprzyjającym otoczeniu.

Niestety aktualna sytuacja w zakresie żywienia zbiorowego w naszym kraju nie jest zadowalająca. Wiele szkół nie jest przygotowanych do wydawania pełnowartościowych posiłków. Dane Ministerstwa Edukacji Narodowej[7] wskazują, że funkcjonującą stołówkę posiada tylko 59,4% szkół podstawowych i 33,8% gimnazjów. Mała liczba uczniów korzysta z posiłków w nich wydawanych – w szkołach podstawowych jest to 37,5%, w gimnazjach 23,3%. Wynika stąd, że nawet w szkołach oferujących ciepłe posiłki uczniowie niechętnie z nich korzystają. Badania Głównego Urzędu Statystycznego (GUS) wskazują, że w 2013 r. stołówkę szkolną posiadały 11 694 szkoły[8] (spośród 28 940 wszystkich szkół dla dzieci i młodzieży), a korzystało z nich 1 186 196 uczniów (spośród 4 737 780 wszystkich uczniów szkół dla dzieci i młodzieży).

Do najczęstszych przyczyn sprawiających, że dana szkoła nie prowadzi żywienia zbiorowego należą niesprzyjające warunki lokalowe i trudności finansowe wynikające ze stosunkowo wysokich kosztów oraz niedofinansowania szkoły. Szczególnie często problemy te dotyczą szkół wiejskich. W niektórych mniejszych szkołach przyczyną może być też brak chętnych do korzystania z żywienia zbiorowego. Dla niektórych osób, które nie są objęte dofinansowaniem ze strony opieki społecznej, koszt tych posiłków jest za wysoki i rezygnują z ich spożywania. Część uczniów ocenia posiłki szkolne jako niesmaczne, nieestetycznie podane, a asortyment oferowanych potraw jako zbyt ubogi. Skarżą się oni również na zbyt krótką przerwę przeznaczoną na spożycie obiadu. Ponadto rozwój sieci sklepików szkolnych oraz automatów sprzedających sprawia, że uczniowie preferują kupowanie dań, takich jak: hamburgery, hot dogi, zapiekanki, kanapki i drożdżówki.

[7] Dane pochodzą z Systemu Informacji Oświatowej, wg spisu na dzień 30 września 2014 r. oraz danych Głównego Urzędu Statystycznego, wg spisu na dzień 30 września 2013 r. (przedstawione dane są danymi szacunkowymi).

[8] Szkoły: podstawowe, gimnazja, zasadnicze szkoły zawodowe, licea ogólnokształcące, licea profilowane, technika, licea ogólnokształcące uzupełniające dla absolwentów zasadniczych szkół zawodowych, policealne (ponadgimnazjalne), specjalne przysposabiające do pracy dla uczniów z upośledzeniem umysłowym w stopniu umiarkowanym lub znacznym oraz dla uczniów z więcej niż jedną niepełnosprawnością.

Nieprawidłowości w zakresie żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w jednostkach systemu oświaty wynikają często z niskiej świadomości na temat znaczenia żywienia zbiorowego wśród osób odpowiedzialnych za jego realizację. Ponadto prawidłowa realizacja żywienia zbiorowego, zgodnie z najnowszą wiedzą z tego zakresu, zasadami racjonalnego żywienia oraz normami żywienia często przysparza jego realizatorom wiele problemów i trudności. Wymaga to bowiem nie tylko wiedzy na temat zasad prawidłowego żywienia, lecz również na temat wartości odżywczej produktów spożywczych, umiejętności obliczania zawartości energii i składników pokarmowych w potrawach z uwzględnieniem strat technologicznych, a także znajomości zasad układania jadłospisów i różnorodnych technik kulinarnych. Efektem takich braków wiedzy jest niezadowalająca jakość żywienia w szkołach, które wydają obiady. Jadłospisy są źle zbilansowane i nieprawidłowo zestawione. Niektóre obiady nie zawierają dodatku warzyw lub bywa, że nie jest podawany napój. Bardzo rzadko uczniowie otrzymują owoce czy jogurty. Przez to wiele obiadów, nawet jeśli zawiera odpowiednią ilość energii i podstawowych składników pokarmowych, odznacza się zbyt małą zawartością niektórych składników mineralnych i witamin[9].

Asortyment żywności sprzedawanej dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty (sklepiki, automaty sprzedające)

Zważywszy, iż dzieci i młodzież w szkole spędzają od 6 do 8 godzin dziennie, a niejednokrotnie więcej, licząc czas dotarcia do domu, zapewnienie możliwości zakupu (jeśli nie ma przy sobie) kanapki, owocu i napoju w przerwie lekcyjnej jest nie tylko pożądane, ale wręcz niezbędne. Stąd tak istotne wydaje się umożliwienie korzystania dzieciom i młodzieży ze sklepików szkolnych, pod warunkiem zapewnienia w nich właściwej oferty żywieniowej sprzyjającej kształtowaniu prawidłowych zwyczajów oraz nawyków żywieniowych[10].

Z badań przeprowadzonych przez Szponara i Rychlik wynika, że sklepiki funkcjonują w 83,7% szkół miejskich i 46,2% szkół wiejskich[11]. Podobne dane wynikają z badań Woynarowskiej i wsp., gdzie analizie poddano 200 szkół, w tym 68 podstawowych oraz 132 szkoły gimnazjalne – sklepiki szkolne działają na terenie 83% szkół[12]. W 2011 r. Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego (SGGW) przeprowadziła badanie dotyczące organizacji

[9] Jarosz M. (red.): *Zasady prawidłowego żywienia dzieci i młodzieży oraz wskazówki dotyczące zdrowego stylu życia.* Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2008, str.: 24.
[10] *Sklepik szkolny – Wiem, co jem. O*pracowanie wydane w ramach kampanii społecznej na rzecz prawidłowego żywienia dzieci i młodzieży, Miasto Stołeczne Warszawa, Warszawa 2011, str.: 4.
[11] Szponar Ł., Rychlik E.: *Żywienie zbiorowe dzieci i młodzieży szkolnej w Polsce*. Roczniki Państwowego Zakładu Higieny, 2000, Vol. 51(2), str.: 149-161.
[12] Woynarowska B., Mazur J., Kowalewska A.: *Organizacja żywienia uczniów w szkole a profilaktyka nadwagi i otyłości.* Zdrowie Publiczne, 2008, Vol. 118(2), str.: 132-137.

żywienia w warszawskich publicznych szkołach podstawowych (N=168) i gimnazjach (N=109). Celem tego badania była ocena przestrzegania przez szkoły zasad prawidłowego żywienia, działań podejmowanych na rzecz prawidłowego żywienia dzieci i młodzieży w placówkach oświatowych oraz analiza potrzeb szkół w tym zakresie. Badanie wykazało, że w większości szkół działają sklepiki szkolne – w 63,7% szkół podstawowych oraz w 84,4% szkół gimnazjalnych[13].

Liczne badania naukowe poruszają również zagadnienia asortymentu sklepików szkolnych, zatem bez znacznych trudności określić można, jakie produkty są najczęściej oferowane dzieciom i młodzieży. Wskazać należy, że badania przeprowadzone przez takich autorów, jak: Szymander-Buszka i wsp., Łukasiewicz i wsp. oraz Szczerbiński i wsp. dowodzą, że rodzaj szkoły determinuje asortyment sklepików szkolnych, bowiem w szkołach podstawowych i gimnazjalnych uczniowie częściej mogą zaopatrzyć się w słodkie lub słone przekąski oraz słodzone i gazowane napoje, natomiast w szkołach ponadgimnazjalnych częściej można zakupić żywność zalecaną, w tym owoce i warzywa, produkty mleczne, wody mineralne i ciepłe herbaty[14].

Z badań przeprowadzonych przez Instytut Żywności i Żywienia (IŻŻ) wynika, że paluszki i chipsy ziemniaczane są przekąskami najczęściej spożywanymi przez dzieci i młodzież w wieku 13-18 lat z terenu Warszawy[15]. W przytoczonym wcześniej badaniu Woynarowskiej i wsp. uzyskane wyniki badań zobrazowały sytuację asortymentu sklepików szkolnych następująco: nieznaczna liczba szkół oferowała uczniom owoce (21%) oraz warzywa (15,6%) każdego dnia, jednocześnie 70% sklepików szkolnych miało w swojej codziennej ofercie gazowane, słodkie napoje oraz soki owocowe, taki sam procent sklepików nie posiadał natomiast w sprzedaży mleka i napojów mlecznych. Z kolei z badań przeprowadzonych przez SGGW wynika, że w warszawskich sklepikach można przede wszystkim kupić przekąski i słodycze, a ceny kanapek nie zachęcają do ich zakupu. Z badania można również wyciągnąć wniosek, że niska cena i odpowiedni smak kanapek dostosowanych wielkością do możliwości konsumpcyjnych dzieci i młodzieży to atuty, które mogłyby wpłynąć na zakup kanapek przez

[13] Widz M.: *Sklepiki szkolne w Warszawie.* [w:] *Wiem, co jem – sklepik szkolny.* Opracowanie wydane w ramach kampanii społecznej na rzecz prawidłowego żywienia dzieci i młodzieży, Miasto Stołeczne Warszawa, Warszawa 2011, str.: 6.

[14] Szymander-Buszka K., Waszkowiak K., Jędrusek-Golińska A., Sulima E., Skowrońska M: *Ocena asortymentu sklepików w szkołach miasta Poznania.* Problemy Higieny i Epidemiologii, 2010, Vol. 91(4), str.: 628-631; Łukasiewicz D., Bachanek T., Kozłowska A.: *Nawyki żywieniowe dzieci i młodzieży ze szkoły podstawowej, gimnazjalnej i liceum na podstawie sprzedaży w sklepikach szkolnych.* Zdrowie Publiczne, 2004, Vol. 14(1), str.: 37-41; Szczerbiński R., Makowska K., Szczesiul P.G.: *Dożywianie uczniów w szkołach województwa podlaskiego w 2003 roku.* Roczniki Państwowego Zakładu Higieny, 2004, Vol. 55(4), str.: 337-345.

[15] *Ekspertyza w sprawie produktów sprzedawanych w sklepikach szkolnych w kontekście propozycji zmian w projekcie ustawy o zmianie ustawy o bezpieczeństwie żywności i żywienia.* Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2013, str.: 16.

uczniów w sklepikach szkolnych. Ponadto blisko połowa wszystkich sklepików sprzedaje świeże warzywa i owoce, a w $^1/_3$ sklepików można kupić dania typu *fast food*, natomiast w sześciu sklepikach sprzedaje się napoje energetyzujące, a świeże soki wyciska się w nielicznych sklepikach. W raporcie z badania wskazano ponadto, że automaty sprzedające napoje lub słodycze znajdują się w niemal co drugim gimnazjum i w co trzeciej szkole podstawowej. Zazwyczaj znajdują się w nich woda, słodkie napoje owocowe lub typu cola, słodycze oraz chipsy[16].

Z badania przeprowadzonego przez Wójtę-Kempę i Lewandowską wynika, że sklepiki ma niemal 80% wrocławskich szkół podstawowych. Automaty z napojami stoją w co trzeciej szkole, a słodkie i słone przekąski z automatu można kupić w co szóstej szkole (N=63). Najczęściej pojawiającymi się produktami żywnościowymi są produkty niezgodne z zaleceniami zdrowego żywienia, takie jak: batony, lizaki, gumy i wafelki. Do produktów najmniej rozpowszechnionych należą jogurty i sałatki. Woda mineralna jest oferowana we wszystkich sklepikach, ale pod względem popularności nieznacznie wyprzedzają ją soki, które dzieci kupują najchętniej. Niegazowane napoje słodzone można kupić w 88% szkół. Najczęściej wybieranymi produktami żywnościowymi wśród dzieci są produkty typu *fast food*, mimo, że są one dostępne tylko w dwóch rodzajach. Ponadto Wójta-Kempa oraz Lewandowska stwierdziły, że prowadzenie sklepiku na terenie szkoły znacznie zmniejsza liczbę uczniów, którzy spożywają obiady szkolne. Autorki w przeprowadzonym przez siebie badaniu udowodniły, że 31% uczniów szkół, w których znajduje się sklepik szkolny oraz 51% uczniów szkół bez dostępu do sklepiku szkolnego na terenie szkoły korzysta z żywienia zbiorowego w szkole[17].

Warto również przytoczyć badanie przeprowadzone przez Kubik i wsp., gdzie badano postawę rodziców i nauczycieli wobec asortymentu sklepików szkolnych – 90% rodziców i nauczycieli uważa, że w sklepikach szkolnych należy umieścić żywność i napoje sprzyjające zachowaniu zdrowia, przy jednoczesnym zabronieniu sprzedaży przekąsek i napojów o niskiej wartości odżywczej[18]. Taką postawę można stwierdzić również przytaczając choćby treść listu rodziców z Wrocławia zrzeszonych w Grupie Aktywni Rodzice – Zdrowie Żywienie Małych Wrocławian skierowanego do członków Podkomisji nadzwyczajnej do

[16] Widz M.: *Sklepiki szkolne w Warszawie* [w:] *Wiem, co jem – sklepik szkolny*. Opracowanie wydane w ramach kampanii społecznej na rzecz prawidłowego żywienia dzieci i młodzieży, Miasto Stołeczne Warszawa, Warszawa 2011, str.: 7-8.
[17] Wójta-Kempa M., Lewandowska O.: *Środowiskowe uwarunkowania otyłości u dzieci ze szczególnym uwzględnieniem środowiska szkolnego*. Pielęgniarstwo i Zdrowie Publiczne, 2011, Vol. 1(4), str.: 333-342.
[18] Kubik M.Y., Lytle L.A., Story M.: *Soft drinks, candy and fast food: what parents and teachers think about the middle school food environment*. Journal of the American Dietetic Association, 2005, Vol. 105(2), str.: 233-239.

rozpatrzenia poselskiego projektu poprawki do ustawy o bezpieczeństwie żywności i żywienia[19]: *„Sklepiki szkolne i automaty to w obecnym wydaniu działalność gospodarcza, która nie prowadzi misji zdrowego żywienia, za to edukuje dzieci swoim asortymentem w miejscu edukacji. Sprzedawcy chcąc dostosować się do potrzeb i możliwości dzieci sprzedają cukierki i żelki na sztuki za grosze, tak by każdego było stać na zakup. Prześcigają się w ilości kolorowych, kuszących słodycz. Dziecko jest bardzo dumne i czuje się dorosłe, gdy może samodzielnie coś zakupić. Wprowadzenie poprawki do ustawy umożliwia sprzedaż dzieciom produktów polecanych przez IŻiŻ, wycofanie zaś produktów szkodliwych gwarantuje, że dzieci zakupią to co w sklepiku będzie, czyli artykuły zdrowe. Dziecko kupuje często dla samego faktu radości z samodzielności, brak słodyczy nie zniechęci do korzystania ze sklepików. Jako rodzice i ekonomiści uważamy, że sklepiki z owocami, orzechami, kanapkami, warzywami i sokami mają również biznesową rację bytu. Dziecko mając ograniczony wybór – kupi to co jest.”.*

Doświadczenia i dobre praktyki zagraniczne

Już ponad dziesięć lat temu Światowa Organizacja Zdrowia (ang. *World Health Organization*, WHO) przyjęła dokument odwołujący się do głównych czynników przewlekłych chorób niezakaźnych – „Globalną Strategię dotyczącą Diety, Aktywności Fizycznej i Zdrowia”[20]. W paragrafie 49 tego dokumentu wskazano, że: ***„Polityka i programy edukacji szkolnej powinny wspierać wybór zdrowej diety oraz aktywności fizycznej.*** *Szkoła wpływa na życie większości dzieci we wszystkich krajach. Powinna chronić zdrowie dzieci poprzez dostarczanie informacji na temat zdrowia, edukację zdrowotną i promowanie zdrowej diety, aktywności fizycznej oraz innych zachowań prozdrowotnych. Szkoły zachęca się do zapewnienia uczniom codziennych lekcji wychowania fizycznego. Szkoły powinny być wyposażone we właściwe obiekty i sprzęt.* ***Zachęca się rządy do przyjęcia polityki wspierającej stosowanie zdrowej diety w szkole i ograniczenie dostępu do produktów zawierających duże ilości soli, cukru i tłuszczów.*** *Szkoły razem z rodzicami i odpowiedzialnymi władzami powinny rozważyć zawieranie kontraktów na dostawę żywności z miejscowymi hodowcami, aby zapewnić lokalny rynek zbytu dla zdrowej żywności.”.*

WHO wskazuje, że w celu wsparcia i ułatwienia wdrażania zdrowych nawyków żywieniowych w środowiskach szkolnych zalecane jest, aby dostawcy usług żywnościowych zapewniali żywność i napoje bezalkoholowe bogate w witaminy, składniki mineralne i inne

[19] List z dnia 5 września 2014r. (pkt 5, str.: 2), stanowisko było również prezentowane przez Panią Emilię Chmurę podczas posiedzenia Podkomisji nadzwyczajnej dnia 6 września 2014 r.
[20] WHA57.17.

mikroelementy wpływające na zdrowie oraz o niskiej zawartości tłuszczów, cukrów prostych i soli. W ocenie WHO budując środowisko szkolne sprzyjające zdrowemu żywieniu należy rozważyć wdrożenie następujących działań w szkołach[21]:

1) wprowadzenie norm żywieniowych (żywność serwowana w szkołach powinna być zgodna z normami żywienia w szkołach, powstałymi w oparciu o krajowe lub regionalne wytyczne żywieniowe. Do ogólnych wytycznych, które można brać pod uwagę przy tworzeniu krajowych rekomendacji WHO zalicza m.in. „12 kroków ku zdrowemu żywieniu dzieci i młodzieży". W różnych krajach, w których zapewnione są obiady w szkole, przyjmuje się, że posiłek ten powinien dostarczyć zalecane 30% całodziennego zapotrzebowania energetycznego odpowiedniego dla wieku dziecka. Wartość ta może również ułatwić wprowadzanie rekomendacji odnoszących się do wielkości porcji posiłków szkolnych),
2) prowadzenie szkolnych programów żywieniowych (programy takie mają na celu zapewnienie śniadania, obiadu lub przekąsek za darmo bądź za częściową dopłatą. Zwraca się szczególną uwagę na śniadania w szkołach, które mogą być zapewniane dzieciom przed rozpoczęciem zajęć szkolnych – w krajach, które przyjmują takie rozwiązanie śniadanie dostarcza 20% całodziennego zapotrzebowania energetycznego dziecka),
3) uregulowanie usług gastronomicznych (usługi gastronomiczne skierowane do dzieci powinny być oferowane w sprzyjającej atmosferze – punkty obsługi powinny umożliwiać korzystanie z żywienia bez zbyt długiego oczekiwania w kolejce, dając jednocześnie dziecku odpowiedni czas do namysłu w przypadku wyboru posiłku; miejsce spożywania posiłków powinno być czyste; uczniowie powinni mieć odpowiednio dużo czasu na spokojne spożycie posiłku; zapewnianie posiłków uczniom w ramach programów dożywienia nie powinno wpływać na ich stygmatyzację),
4) uregulowanie żywności sprzedawanej w automatach i sklepikach szkolnych (automaty sprzedające oraz sklepiki szkolne często stanowią źródło dodatkowego dochodu dla szkoły, dlatego zalecane jest prowadzenie działań mających na celu zastąpienie asortymentu automatów/sklepików – żywności i napojów o wysokiej wartości energetycznej, a niskiej zawartości mikroelementów, żywnością zgodną z krajowymi normami żywieniowymi dla dzieci w wieku szkolnym – mlekiem, jogurtami bez dodatku cukrów, wodą, sokami owocowymi, kanapkami, orzechami lub warzywami),

[21] *School Policy Framework. Implementation of the WHO Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health.* Światowa Organizacja Zdrowia 2008, str.: 13.

5) uregulowanie marketingu żywności i napojów bezalkoholowych (marketing i reklama rozumiane są tutaj w bardzo szerokim znaczeniu, jako plakaty na terenie szkół, reklamy w podręcznikach, gazetce szkolnej, szkolnych księgach pamiątkowych, sponsorowanie materiałów szkolnych, sponsorowanie sprzętu sportowego, sponsorowanie wydarzeń sportowych, szkolnych zespołów sportowych, wymiany studenckiej itp.),
6) zwrócenie uwagi na dostępność żywności w pobliżu szkół (WHO zwraca uwagę, że w wielu państwach zauważalna jest wysoka koncentracja punktów sprzedających żywność typu *fast food* w okolicach szkoły, natomiast mało jest miejsc sprzedających owoce i warzywa).

WHO wskazuje, że wiele państw podejmuje działania mające na celu budowanie prozdrowotnej polityki żywieniowej w środowisku szkolnym. Wszystkie państwa członkowskie mają opracowane zalecenia dotyczące żywienia w szkołach, niemniej jednak znacznie się one od siebie różnią. 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. WHO wskazuje, że za podejmowaniem działań przemawia ich zdrowotny efekt, co potwierdzają badania naukowe, 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[22].

Podobne informacje przedstawione zostały w raporcie pt. *„Mapping of National School Food Policies across the EU28 plus Norway and Switzerland"*, przygotowanym przez ośrodek działający w ramach Komisji Europejskiej – *Joint Research Centre* (JCR). Powyższy raport został opracowany na zlecenie *High Level Group on Nutrition and Physical Activity* (Grupa Wysokiego Szczebla ds. Żywienia i Aktywności Fizycznej), co miało wspomóc prace ww. Grupy w zakresie otyłości dzieci. W raporcie wskazuje się, że wszystkie 30 państw[23] poddanych analizie wdrożyło dobrowolne lub obligatoryjne (regulowane prawnie) działania

[22] *A snapshot from cross Europe. Successful nutrition policies – country examples* - http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0004/259402/Successful-nutrition-policies-country-examples-Eng.pdf?ua=1 (dostęp dnia: 14.04.2015).
[23] Osobno rozpatrywane są polityki żywieniowe w szkołach w Wielkiej Brytanii (Walii, Anglii, Szkocji, Północnej Norwegii) oraz Belgii (Walonii i Flandrii), stąd badana liczba przypadków to 34.

wpisujące się w politykę żywieniową w szkołach[24], w tym: określenie listy produktów dozwolonych lub niedozwolonych do sprzedaży na terenie szkoły; stworzenie standardów żywienia dzieci i młodzieży, które wpływają na planowanie szkolnego menu czy przeprowadzanie zamówień publicznych w przypadku usług cateringowych; szkolenie personelu przygotowującego posiłki (kucharze, pomoc kuchenna); ograniczanie marketingu żywności na terenie szkoły. Szkolna polityka żywieniowa może funkcjonować jako osobna, niepowiązana z innymi działaniami polityka (65% przypadków), bądź jako element składowy szerszej polityki z zakresu zapobiegania otyłości (26% przypadków) lub w ramach polityki edukacyjnej (24% przypadków). Najczęściej w budowanie szkolnej polityki żywieniowej zaangażowane są różne resorty – w ramach współpracy (47% przypadków), następnie tylko resort zdrowia (29% przypadków), resort edukacji (19% przypadków), czy też w niewielkiej ilości przypadków – jedynie resort rolnictwa (3% przypadków). Tworzonym politykom żywieniowym w szkołach przyświecają następujące cele: polepszenie żywienia dzieci, uczenie zdrowych nawyków żywieniowych, zmniejszenie lub zapobieganie nadwadze i otyłości, zmniejszenie lub zapobieganie niedożywieniu oraz niwelowanie nierówności w zdrowiu. W raporcie wskazuje się, że posiłkami najczęściej regulowanymi w ramach szkolnych polityk żywieniowych są lunche (88% przypadków), przekąski (88% przypadków), następnie śniadania (65% przypadków) oraz obiady (47% przypadków). Wśród najczęściej wymienianych zaleceń w ramach szkolnej polityki żywieniowej wymienia się: standardy żywienia dla posiłków innych niż lunch w oparciu o kategorie żywności (94% przypadków), standardy żywienia dla lunchu w oparciu o kategorie żywności (91% przypadków), wielkość porcji (76% przypadków), standardy żywienia dla lunchu w oparciu o normy żywienia dzieci dla poszczególnych składników odżywczych i energii (68% przypadków), standardy żywienia dla posiłków innych niż lunch w oparciu o normy żywienia dzieci dla poszczególnych składników odżywczych i energii (56% przypadków), zalecenia dla dostawców usług żywieniowych (56% przypadków), szkolenia dla personelu stołówek (53% przypadków) oraz zalecenia dotyczące miejsca spożywania posiłków (53% przypadków). Poniższa tabela nr 1 przedstawia najczęściej podejmowane działania w ramach funkcjonujących standardów żywienia w szkołach w oparciu o kategorie żywności. Natomiast tabela nr 2 prezentuje częstość funkcjonowania standardów żywienia w szkołach w oparciu o normy żywienia dla poszczególnych składników odżywczych oraz energii.

[24] Storcksdieck S., Kardakis T., Wollgast J., Nelson M., Caldeira S.: *Mapping of National School Food Policies across the EU28 plus Norway and Switzerland.* Joint Research Centre, European Union 2014.

Tabela nr 1 Częstość funkcjonowania standardów żywienia w szkołach w oparciu o kategorie żywności w 28 państwach członkowskich Unii Europejskiej oraz Norwegii i Szwajcarii (N=34)

Standardy żywienia w oparciu o kategorie żywności	**Dla lunchu**	**Dla innych posiłków**
Tylko określone rodzaje napojów	82%	82%
Podawanie owoców i warzyw	79%	68%
Woda do picia	79%	68%
Ograniczenie napojów niegazowanych	71%	65%
Ograniczenie słodyczy	68%	79%
Częstość podawania produktów mlecznych	65%	nie dotyczy
Ograniczenie produktów (głęboko) smażonych/przetworzonych	65%	65%
Ograniczenie podawania soli	65%	53%
Częstość podawania białka niezwierzęcego (pochodzącego ze źródeł innych niż produkty mięsne i mleczne)	59%	nie dotyczy
Częstość podawania ryb (tłustych)	59%	nie dotyczy
Ograniczenie chipsów/słonych przekąsek	59%	74%
Częstość spożywania (czerwonego) mięsa	53%	nie dotyczy
Ograniczenie żywności bogatej w skrobię gotowanej w tłuszczu/oleju	53%	53%

Źródło: *Mapping of National School Food Policies across the EU28 plus Norway and Switzerland.* Joint Research Centre, European Union 2014.

Tabela nr 2 Częstość funkcjonowania standardów żywienia w szkołach w oparciu o normy żywienia dzieci dla poszczególnych składników odżywczych i energii w 28 państwach członkowskich Unii Europejskiej oraz Norwegii i Szwajcarii (N=34)

Standardy żywienia w oparciu o normy żywienia dzieci dla poszczególnych składników odżywczych i energii	**Dla lunchu**	**Dla innych posiłków**
Energia	65%	44%
Tłuszcz	59%	44%
Białko	50%	26%
Węglowodany ogółem	47%	32%
Żelazo	44%	24%
Wapń	44%	26%
Witamina C	44%	29%
Błonnik	44%	24%
Cukry	41%	35%
Sód	41%	24%
Foliany	38%	29%
Tłuszcz nasycony	38%	26%
Cynk	32%	21%
Witamina A	32%	21%

Źródło: *Mapping of National School Food Policies across the EU28 plus Norway and Switzerland.* Joint Research Centre, European Union 2014.

W raporcie wskazuje się również szczegółowo działania podejmowane przez państwa w odniesieniu do automatów sprzedających w szkołach – począwszy od tych najbardziej restrykcyjnych, czyli zakazu funkcjonowania takich automatów na terenie szkoły (Cypr,

Dania, Francja, Malta, Słowacja[25], Słowenia[26]), poprzez ograniczenie możliwości sprzedaży określonej żywności i napojów o negatywnym potencjale zdrowotnym (Bułgaria, Węgry, Łotwa, Litwa), czy też dobór asortymentu automatów zgodny z zaleceniami żywieniowymi (Austria, Holandia, Portugalia, Szkocja, Walia), a skończywszy na zaleceniach i promowaniu sprzedaży tzw. „zdrowszych opcji" (Włochy, Hiszpania, Belgia-Flandria).

Celem dokładniejszego zobrazowania funkcjonujących polityk żywieniowych w szkołach w poszczególnych państwach część z nich opisano szczegółowo, opierając się o dostępną literaturę, tłumaczenia aktów prawnych oraz informacje przekazane w wyniku bezpośredniego kontaktu z pracownikami ministerstw i instytucji odpowiedzialnych za ich przygotowanie.

Francja

Od września 2005 r. we francuskich szkołach wprowadzono zakaz używania automatów sprzedających, co miało na celu zwalczanie otyłości wśród dzieci. Prawnie zakazano sprzedaży jakiejkolwiek żywności i napojów za pośrednictwem automatów. Wprowadzony zakaz jest częścią szerszego pakietu aktów prawnych regulujących zagadnienia zdrowia publicznego we Francji, w tym m.in. nakładającego kary na producentów żywności, którzy reklamując określoną żywność (o wysokiej zawartości cukrów, tłuszczu, soli) nie umieszczają ostrzeżenia zdrowotnego w reklamie[27].

Łotwa[28]

W 2006 r. Łotwa stała się pierwszym państwem członkowskim Unii Europejskiej, który wprowadził zakaz sprzedaży określonej żywności w przedszkolach i szkołach. Równolegle do wprowadzonych ograniczeń łotewski resort zdrowia rozpoczął promocję żywności o pozytywnym wpływie na zdrowie, w tym mleka, soków i owoców.

Rozporządzeniem Rady Ministrów[29] od dnia 1 listopada 2006 r. we wszystkich łotewskich przedszkolach, szkołach podstawowych, średnich oraz zawodowych wprowadzono ograniczenia w dostępie na terenie tych placówek oświatowych do żywności postrzeganej jako niewskazana w codziennej diecie dzieci (chipsy, solone orzeszki, cukierki

[25] Zakaz we wszystkich publicznych szkołach i większości szkół prywatnych.
[26] Zakaz dotyczy automatów oferujących słodycze.
[27] *School Policy Framework. Implementation of the WHO Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health.* Światowa Organizacja Zdrowia 2008, str.: 16.
[28] Wszelkie dane pochodzą z bezpośrednich konsultacji z łotewskim resortem zdrowia oraz z przekazanych anglojęzycznych wersji aktów prawnych dostępnych w Departamencie Zdrowia Publicznego w Ministerstwie Zdrowia.
[29] Rozporządzenie Rady Ministrów nr 693 z dnia 22 sierpnia 2006 r. zmieniające rozporządzenie Rady Ministrów nr 610 z dnia 27 grudnia 2002 r. w sprawie wymagań higienicznych we wszystkich szkołach podstawowych, średnich i zawodowych.

z dodatkiem barwników, napoje z dodatkiem barwników i cukru) poprzez wprowadzenie zakazu dystrybucji następujących produktów:

1) **napoje z dodatkiem**:
   - barwników: E102, E104, E110, E120, E122, E124, E129, E131, E132, E133, E142, E151, E155,
   - substancji słodzących: E950, E951, E952, E954,
   - konserwantów,
   - kofeiny,
   - aminokwasów;
2) **słodycze** (cukierki, karmelki) z dodatkiem:
   - barwników: E102, E104, E110, E120, E122, E124, E129, E131, E132, E133, E142, E151, E155,
   - substancji słodzących: E950, E951, E952, E954;
3) **gumy do żucia** z dodatkiem barwników: E102, E104, E110, E120, E122, E124, E129, E131, E132, E133, E142, E151, E155;
4) **produkty**, które zawierają **≥ 1,25g soli** lub **≥ 0,5g sodu** w 100g produktu, chyba że są one stosowane jako surowiec do przygotowania posiłków w usługach cateringowych.

Co więcej w 2012 r. znowelizowano rozporządzenie Rady Ministrów[30] i wprowadzono normy żywieniowe dla uczniów, osób objętych opieką społeczną i przebywających w zakładach rehabilitacyjnych lub poddanych leczeniu, określając poniższe warunki:

2) podczas przetargów dotyczących żywności wybiera się produkty, które nie zawierają syntetycznych barwników, nie zawierają GMO, nie składają się z GMO i nie są z nich wytwarzane;
3) w żywieniu uczniów nie uwzględnia się:
   - smażonych ziemniaków (frytek), ziemniaczanych krokiecików i innych analogicznych produktów z głębokiego oleju,
   - mechanicznie oddzielanego mięsa,
   - majonezów, keczupów, produktów kremowych jako dodatków do serwowanego pożywienia (majonez, keczup, sos pomidorowy mogą być stosowane jedynie w procesie gotowania),
   - wyrobów piekarniczych, które zawierają częściowo uwodornione tłuszcze roślinne;

[30] Rozporządzenie Rady Ministrów nr 172 z dnia 13 marca 2012 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie standardów żywienia uczniów, osób objętych opieką społeczną, przebywających w zakładach rehabilitacyjnych lub poddanych leczeniu.

4) produkty mięsne (takie jak kiełbaski, frankfurterki itp.), suszone, wędzone, solone mięso i produkty rybne, konserwowe mięso i ryby, pierogi, przemysłowo produkowane i zamrożone klopsiki, paluszki rybne, pierścienie z kalmarów, burgery są dozwolone, o ile spełniają poniższe kryteria:
   - zawierają przynajmniej 70% mięsa lub przynajmniej 60% ryby,
   - nie zawierają dodatków – wzmacniaczy smaku (E620-E650) i syntetycznych barwników,
   - nie zawierają mięsa oddzielanego mechanicznie i pochodzącego z GMO,
   - zawierają mniej niż 1,25g soli 100g produktów mięsnych i 1,5g soli na 100g produktów rybnych.

Z informacji uzyskanych z łotewskiego resortu zdrowia jasno wynika, że przy wyborze ww. warunków i określaniu listy produktów, których dystrybucji należy zakazać w szkołach nie wspierano się żadnym modelem profilowania żywności, wpisano katalog tych produktów, które zawierają wybrane dodatki do żywności (barwniki, substancje słodzące i konserwanty) oraz mają wysoką zawartość soli. W rezultacie przyjęty przez Łotwę model to negatywny katalog środków spożywczych.

Macedonia[31]

Z dniem 3 kwietnia 2014 r. w Macedonii weszło w życie rozporządzenie Ministra Edukacji i Nauki w sprawie zasad regulujących standardy żywności i żywienia w szkołach podstawowych[32]. Celem wprowadzenia tych regulacji jest zapobieganie nieprawidłowemu żywieniu dzieci, sprzyjającemu powstawaniu niedożywienia, niedoborom mikroelementów, otyłości czy też innym przewlekłym chorobom niezakaźnym zależnym od żywienia. Zastosowane standardy oparte są na wiedzy naukowej oraz specjalistycznej w dziedzinie żywienia i zostały uzgodnione z zaleceniami WHO z 2006 r. w sprawie zasad żywienia dzieci w wieku szkolnym. Standardy dotyczą wartości referencyjnych dziennego zapotrzebowania na energię, białko, węglowodany, błonnik, tłuszcze, minerały, witaminy i wodę, dla dzieci w wieku 6-14 lat, które są umiarkowanie aktywne fizycznie.

W omawianym rozporządzeniu wskazano, że w oparciu o standardy szkoła podstawowa planuje posiłki, których skład powinien być zgodny z potrzebami i wymogami dotyczącymi

[31] Wszelkie informacje wykorzystane do opisu stanu prawnego w Republice Macedonii pochodzą z bezpośrednich kontaktów, jakie Departament Zdrowia Publicznego w Ministerstwie Zdrowia nawiązał z przedstawicielami strony macedońskiej. Opis wprowadzonych regulacji opiera się na tłumaczeniu z języka macedońskiego aktu prawnego przekazanego stronie polskiej. Oryginalna wersja językowa dokumentu oraz jego tłumaczenie na język polski dostępne są w Departamencie Zdrowia Publicznego w Ministerstwie Zdrowia.

[32] Nr 11-5668/1 z dnia 3 kwietnia 2014 r.

składników odżywczych i wartości energetycznej, co ma służyć tworzeniu dobrej podstawy zdrowego i zbilansowanego żywienia, przyczyniając się do niwelowania szkodliwych dla zdrowia nawyków żywieniowych uczniów oraz zmniejszyć zjawisko nadmiernej masy ciała.

W dokumencie opisano poszczególne podstawowe składniki odżywcze, z uwzględnieniem ich podstawowych źródeł, a także w formie tabel przedstawiono normy na zawartość tłuszczy (w tym tłuszczy nasyconych), węglowodanów (w tym cukrów prostych), błonnika, oraz białka, a także zalecenia dziennego spożycia poszczególnych witamin i składników mineralnych.

Osobny artykuł poświęcony został zagadnieniu spożywania wody. W rozporządzeniu wskazano, że dla dzieci w wieku 6-13 lat dzienne zapotrzebowanie na wodę wynosi od 1,2 do 1,8 litra lub 5-7 szklanek, podczas gdy dzieci w wieku 14 lat potrzebują dziennie do 2,6 litrów wody (około 11 szklanek) – chłopcy i 2 litry (około 8 szklanek) – dziewczynki.

Ponadto w rozporządzaniu wskazano i opisano główne kategorie żywności, z których składają się posiłki serwowane uczniom:

1) zboża i produkty zbożowe (zaleca się stosowanie płatków z pełnego ziarna oraz wyrobów z takich ziaren),
2) owoce i warzywa,
3) suszone warzywa strączkowe,
4) mleko i przetwory mleczne,
5) mięso, produkty mięsne, drób, ryby, jaja (przy przygotowywaniu mięs należy zwrócić uwagę na stosowane tłuszcze, jak i sposób ich przyrządzenia),
6) sól (zaleca się stosowanie mniejszej ilości soli w trakcie przygotowywania posiłków i niedosalanie przy konsumpcji posiłków. Do tego celu zaleca się stosowanie różnych ziół i przypraw jako zamienników soli. Przy wyborze żywności zawsze należy dawać pierwszeństwo produktom z mniejszą zawartością chlorku sodu),
7) cukier (podczas przygotowywania posiłków zaleca się stosowanie możliwie najmniejszej ilości cukru, jak i zmniejszenie ilości cukru dodawanego do ciepłych napojów. W przypadku deserów zaleca się podawanie deserów na bazie owoców lub mleka zamiast słodyczy. Przy wyborze produktów zawsze należy się kierować mniejszą ilością zawartego w nich cukru),
8) napoje (płynem najbardziej zalecanym jest woda, niemniej jednak rekomenduje się także soki owocowe i warzywne bez dodatku cukru (najlepiej świeżo wyciskane soki). Zaleca

się także napary owocowe i roślinne, słodzone miodem, a cukier powinien być dodawany w ilościach minimalnych).

W macedońskim akcie prawnym określono ponadto, że prawidłowe żywienie uczniów składa się z trzech posiłków podstawowych: śniadania, obiadu, kolacji oraz z dwóch posiłków mniejszych. Między posiłkami powinny być co najmniej dwie godziny przerwy. Należy również określić zwyczajową porę podstawowych posiłków, które będą trwały przynajmniej 30 minut, a na małe posiłki należy zarezerwować przynajmniej 15 minut. Śniadanie powinno być spożywane po drugiej godzinie lekcyjnej.

W poniższej tabeli nr 3 zaprezentowano żywność w podziale na kategorie, zalecaną przez macedońskiego Ministra Edukacji Narodowej w planie dziennego i tygodniowego jadłospisu uczniów szkół podstawowych.

Tabela nr 3 Zalecana częstość spożywania poszczególnych kategorii żywności w planie dziennego i tygodniowego jadłospisu uczniów szkół podstawowych w Macedonii

Kategorie żywności	**Zalecane rodzaje żywności**
Mleko i produkty mleczne	Mleko, niesłodzone napoje mleczne, fermentowane mleczne napoje, produkty ze zmniejszoną zawartością tłuszczu, jednak nie mniejszą niż 2,5% tłuszczu mlecznego; Sery – wszystkie rodzaje serów, serów dojrzewających, pasty z serów białych, sery półtwarde.
Mięso, przetwory mięsne, ryby, jaja	Częściej mięso drobiu (bez skóry), następnie cielęcina i jagnięcina, rzadziej czerwone mięso (zaleca się chudą wieprzowinę i młodą wołowinę); Sznycel z zauważalną strukturą mięsa (z filetów z kurczaka, szynki, schabu); Filetowana ryba bez ości. Do sporządzania pasztetów rybnych (past) można wykorzystywać ryby konserwowe (sardynki, tuńczyka itp.); Jaja wyłącznie kurze i termicznie obrobione.
Warzywa	Warzywa strączkowe (groch, soczewica, groszek, fasola, soja i inne),

strączkowe i nasiona	świeżo przygotowane pasty, gotowane warzywa, gęste zupy itp.; Orzechy (orzechy włoskie, laskowe, migdały itp.) i nasiona (sezam, słonecznik, len, dynia, mak) dostosowane do spożycia przez dzieci odpowiednio do wieku (np. mielone), najczęściej podane z innymi produktami.
Zboża, produkty zbożowe i ziemniaki	Pieczywo, makarony i inne produkty, przewagę mają produkty z pełnego ziarna (kasza jęczmienna, kasze z żyta lub prosa, ryż, gryka, płatki zbożowe lub mieszanki płatków zbożowych, kukurydza lub kasza kukurydziana); Ziemniaki – jako dodatek, gotowane, pieczone na małej ilości tłuszczu, puree lub jako składnik potrawy.
Owoce	Wszystkie rodzaje owoców świeżych/sezonowych, niesłodzone kompoty owocowe, owoce suszone, głęboko zamrożone (wyłącznie, gdy brakuje świeżych).
Warzywa	Wszystkie rodzaje warzyw świeżych/sezonowych. Głęboko zamrożone lub po obróbce termicznej wyłącznie, gdy brakuje świeżych; Ziemniaki – jako dodatek, gotowane, pieczone na małej ilości tłuszczu, puree lub jako składnik potrawy.

W omawianym akcie prawnym wymieniono również żywność, której należy unikać (dozwolone jest jej podawanie do dwóch razy w miesiącu, w małych ilościach) w posiłkach dla dzieci:

1) wyroby piekarnicze i cukiernicze,
2) desery przygotowane przemysłowo (rogaliki, torciki itp.),
3) napoje słodkie gazowane i niegazowane,
4) kremy mieszane, czekoladowe, twarda margaryna,
5) żywność o dużej zawartości tłuszczu, żywność zawierającą głównie nasycone kwasy tłuszczowe i kwasy tłuszczowe typu *trans*,
6) przetwory mięsne (pasztety, parówki, wędliny),
7) zupy *instant* i podobne koncentraty spożywcze.

Węgry[33]

Podjęte na Węgrzech działania mające na celu uregulowanie żywienia w ramach państwowych usług cateringowych, w tym w placówkach oświatowych poprzedzone były badaniami o zasięgu krajowym środowiska żywieniowego w przedszkolach i szkołach. Badania te przeprowadzono w latach 2008-2013. Dało to solidną podstawę do wprowadzenia na Węgrzech rozporządzenia Ministra ds. Zasobów Ludzkich w sprawie warunków żywienia w ramach publicznego cateringu (37/2014.(IV.30.), które weszło w życie we wrześniu 2014 r.

Rozporządzenie odnosi się do dostawców publicznych usług cateringowych oraz instytucji, w których odbywa się żywienie zbiorowe (szpitale, placówki edukacyjne, pomoc społeczna, jednostki zajmujące się opieką nad dziećmi, np. żłobki). W akcie wskazano żywność i kategorie żywności, które muszą znaleźć się w codziennym żywieniu:

1) mleko,
2) owoce, warzywa,
3) płatki zbożowe z pełnego ziarna.

Liczba posiłków, wielkość porcji oraz częstotliwość spożywania żywności z poszczególnych kategorii żywności zastała przedstawiona w ujęciu dekadowym.

Regulacje określają również ograniczenia i zakazy w odniesieniu do poszczególnej żywności lub posiłków:

1) napoje mleczne nie mogą zawierać dodatku cukru,
2) żadne smażone w tłuszczu posiłki nie są dozwolone w żłobkach,
3) maksymalnie do 30% całkowitej wartości energetycznej w przypadku żłobków oraz do 35% całkowitej wartości energetycznej w pozostałych przypadkach może pochodzić z tłuszczów (w ujęciu dekadowym),
4) zakazane jest używanie solniczek i cukiernic na stolikach,
5) zakazane są słodzone lub gazowane napoje bezalkoholowe oraz syropy.

Ponadto wszelkie specjalne diety powstają w oparciu o zalecenia lekarza. Wprowadzono również obowiązek przekazywania informacji dotyczących wywieszania menu oraz informowania o zawartości soli i składników powodujących alergie, natomiast od grudnia 2016 r. obowiązkowe będzie obliczanie i przekazywanie informacji o wartości energetycznej

[33] Wszelkie informacje pochodzą z prezentacji dr Evy Martos z Narodowego Instytutu Żywności i Nauk Żywieniowych na Węgrzech – *Hungarian decree on the nutritional regulation of public catering*, oraz z bezpośrednich kontaktów przedstawiciela Departamentu Zdrowia Publicznego z Ministerstwie Zdrowia podczas zagranicznych warsztatów i konferencji dotyczących żywienia.

oraz zawartości tłuszczu, nasyconych kwasów tłuszczowych, białka, węglowodanów i cukrów.

Jednostkami odpowiedzialnymi za kontrolę wprowadzanych regulacji prawnych są instytuty zdrowia publicznego (kontrole przeprowadzane są w oparciu o dokumenty i analizę laboratoryjną).

Tabela nr 4 Normy odnoszące się do wartości energetycznej dla różnych grup wiekowych (kcal/dobę/osobę)

	1-3 lat	**4-6 lat**	**7-10 lat**	**11-14 lat**	**15-18 lat**	**19-69 lat**	**70 lat i powyżej**
Pełne całodniowe usługi cateringowe	1100-1300	1350-1650	1700-2050	2000-2400	2000-2600	2000-2500	2000-2400
Żywienie pacjentów przyjętych na oddział szpitalny	1000-1200	1200-1500	1550-1850	1800-2200	1800-2200	1800-2200	1800-2200
Żywienie w żłobkach	800-950	-	-	-	-	-	-
Usługi cateringowe 3 x dziennie	-	900-1100	1100-1320	1300-1550	1300-1700	1300-1650	1300-1550
Usługi cateringowe 1 x dziennie	-	450-600	600-750	700-850	700-900	700-900	700-850

Tabela nr 5 Dzienne normy spożycia soli, w zależności od usług cateringowych (g/osobę)

	1-3 lat	4-6 lat	7-10 lat*	11-14 lat*	15-18 lat*	19-69 lat*	70 lat i powyżej*
Pełne całodniowe usługi cateringowe	2	3	5 (w większości 10)	5 (w większości 10)	5 (w większości 10)	5 (w większości 10)	5 (w większości 10)
Żywienie w żłobkach	1,5	-	-	-	-	-	-
Usługi cateringowe 1 x dziennie	-	2	3,5 (w większości 6,6)	3,5 (w większości 6,6)	3,5 (w większości 6,6)	3,5 (w większości 7,9)	3,5 (w większości 7,9)
Usługi cateringowe 1 x dziennie	-	1	2 (w większości 3,6)	2 (w większości 3,6)	2 (w większości 3,6)	2 (w większości 4,3)	2 (w większości 4,3)

* Maksymalna norma spożycia soli powinna być wprowadzana w ten sposób, że w latach 2014-2020 rokrocznie dzienne spożycie soli będzie redukowane o 10% w porównaniu z rokiem poprzednim, aż do osiągnięcia zalecanej wartości.

Wielka Brytania – Anglia[34]

W 2001 r. Ministerstwo Edukacji i Zatrudnienia (*Department for Education and Employment*, obecnie Ministerstwo Edukacji) wprowadziło (po 21 latach) zestaw ustawowych (w tym obowiązkowych) wytycznych dotyczących żywienia w szkołach. Celem tych działań było zapewnienie w szkołach „zdrowszych" opcji żywieniowych każdego dnia (np. owoców

[34] Wszelkie dane wykorzystane do zaprezentowania systemu żywienia dzieci w angielskich szkołach pochodzą z aktów prawnych: 2007 No. 2359 The Education (Nutritional Standards and Requirements for School Food) (England) Regulation 2007 z dnia 9 sierpnia 2007 r.; 2008 No, 1800 The Education (Nutritional Standards and Requirements for School Food) (England) (Amendment) Regulation 2008 z dnia 3 lipca 2008 r.; 2011 No. 1190 The Education (Nutritional Standards and Requirements for School Food) (England) (Amendment) Regulation 2011 z dnia 28 kwietnia 2011 r.; 2014 No. 1603 The Requirements for School Food Regulation 2014 z dnia 16 czerwca 2014 r. oraz stron internetowych: http://www.childrensfoodtrust.org.uk/; http://www.schoolfoodplan.com/standards/, a także materiałów dostępnych na ww. stronach internetowych, w tym m.in. *School Food Standards. A practical guide for schools their cooks and caterers* (czerwiec 2014), School food in England. Departmental advice for governing bodies (Department for Education, lipiec 2014).

i warzyw, węglowodanów przygotowywanych bez dodatku tłuszczu), dzięki czemu dzieci mogły mieć dostęp do tego typu żywności podczas lunchu. Niemniej jednak regulacje z 2001 r. nie ograniczyły w szkołach dostępu do żywności bogatej w tłuszcz, cukier czy sól, takich jak chipsy, chrupki, solone przekąski, słodycze czy napoje niegazowane. W listopadzie 2004 r. Ministerstwo Zdrowia (*Department of Health*) opublikowało Białą Księgę zatytułowaną *„Choosing Health: Making Healthy Choices Easier"*. W dokumencie tym podkreślono zobowiązanie rządu do polepszenia sytuacji żywieniowej w szkołach m.in. poprzez zmniejszenie spożycia tłuszczu, soli, cukru oraz zwiększenie konsumpcji owoców i warzyw. W marcu 2005 r., po serii programów telewizyjnych prowadzonych przez szefa kuchni Jamiego Olivera, który wskazywał na niską jakość szkolnych posiłków w Anglii, Minister Edukacji powołał Zespół (*School Meals Review Panel*), którego zadaniem było dokonanie oceny aktualnych standardów żywieniowych oraz szkolnych usług gastronomicznych.

W raporcie Zespołu (*„Turning the Tables"*) przedstawiono rządowi 35 zaleceń, włączając w to wprowadzenie obowiązkowych standardów żywienia (normy w oparciu o kategorie żywności i składniki odżywcze) dla szkolnych lunchów oraz innej żywności dostępnej na terenie szkoły. W tym samym roku powołano *School Food Trust* (obecnie *Children's Food Trust*), ciało doradcze dla rządu, którego zadaniem było opracowanie standardów dla szkolnych posiłków, a także wsparcie dostawców usług gastronomicznych, szkół i rodziców we wdrażaniu tych zaleceń.

W następnym roku (2006 r.) Ministerstwo Edukacji ogłosiło nowe standardy dla żywności w szkołach, oparte o rekomendacje *School Meals Review Panel* oraz *School Food Trust*. Dotychczasowe zalecenia (te z 2001 r., gdzie mowa o zapewnieniu w szkołach dostępu do „zdrowszych" opcji żywieniowych) zostały udoskonalone – zaproponowano odpowiednie zbilansowanie żywności i napojów podawanych w ciągu całego dnia, m.in. poprzez zakazanie w szkołach określonych kategorii żywności (np. słodycze, chipsy, napoje niegazowane). Wprowadzono również, w oparciu o zalecenia wypracowane przez Ministerstwo Zdrowia, normy żywienia dla poszczególnych grup wiekowych (w podziale na płeć) w odniesieniu do zapotrzebowania na energię oraz poszczególne składniki odżywcze. Opracowane standardy żywienia dotyczyły wszystkich posiłków oferowanych w szkołach: śniadań, drugich śniadań, lunchów, posiłków serwowanych w świetlicach szkolnych, a także szkolnych sklepików i automatów sprzedających. Dzieci pochodzące z uboższych środowisk, spełniające określone warunki, miały zagwarantowany dostęp do darmowych posiłków w szkołach, pod warunkiem,

że ich rodzice lub opiekunowie prawni zgłosili dziecko do udziału w programie dożywiania dzieci[35].

Omawiane standardy wdrażane były w Anglii stopniowo, na przestrzeni trzech kolejnych lat. We wrześniu 2006 r. weszły w życie przepisy przejściowe dla szkolnych lunchów w oparciu o normy żywienia odnoszące się do kategorii produktów. We wrześniu 2007 r. wprowadzono obowiązkowe normy żywieniowe (kategorie produktów) dla żywności innej niż szkolne lunche, a także ostatecznie zaprezentowano standardy żywienia w przypadku szkolnych lunchów, oparte zarówno na normach, wyrażonych w produktach, jak i w składnikach odżywczych [36] (regulacje ostatecznie wdrożono we wrześniu 2008 r. w szkołach podstawowych oraz we wrześniu 2009 r. w szkołach średnich). Należy również wspomnieć, że przytaczane regulacje prawne były dwukrotnie nowelizowane – w 2008 r.[37] oraz w 2011 r.[38]. Natomiast 17 czerwca 2014 r. ogłoszone zostały nowe normy dla żywności w szkołach[39], które obowiązują od 1 stycznia 2015 r. we wszystkich szkołach publicznych prowadzonych i finansowanych przez władze lokalne, akademiach (najczęściej finansowane przez urząd centralny, głównie resort edukacji, niezależne od władz lokalnych, zazwyczaj są to szkoły średnie) oraz darmowych szkołach (ang. *free schools*, rodzaj akademii, finansowane ze środków publicznych, ale niezależne od władz lokalnych, kierowane przez fundacje charytatywne) założonych przed 2010 r. oraz stworzonych po czerwcu 2014 r.

W lipcu 2013 r. dokonano oceny (w ramach *School Food Plan*) aktualnie wówczas obowiązujących standardów żywienia w szkołach i stwierdzono, że są one stosunkowo trudne do zrozumienia i stosowania, w szczególności normy odnoszące się do analizy zawartości poszczególnych składników odżywczych w całościowym menu i poszczególnych przepisach. Eksperci pracujący w ramach *School Food Plan* zaproponowali, żeby rząd stworzył zestaw norm opartych wyłącznie o kategorie produktów oraz opracował praktyczny poradnik, który mógłby pomóc dostawcom usług gastronomicznych w szkołach w tworzeniu ciekawych, urozmaiconych oraz odpowiednio zbilansowanych zestawów żywieniowych. W konsekwencji powyższych rekomendacji rząd angielski wprowadził nowe standardy żywienia w szkołach,

[35] Adamson A. i inni: *School food standards in the UK: implementation and evaluation.* Public Health Nutrition, 2013, Vol. 16(6), str.: 968-981.
[36] 2007 No. 2359 The Education (Nutritional Standards and Requirements for School Food) (England) Regulation 2007 z dnia 9 sierpnia 2007 r. (wejście w życie: 10 września 2007 r.).
[37] 2008 No, 1800 The Education (Nutritional Standards and Requirements for School Food) (England) (Amendment) Regulation 2008 z dnia 3 lipca 2008 r. (wejście w życie: 1 września 2008 r.).
[38] 2011 No. 1190 The Education (Nutritional Standards and Requirements for School Food) (England) (Amendment) Regulation 2011 z dnia 28 kwietnia 2011 r. (wejście w życie: 1 września 2011 r.).
[39] 2014 No. 1603 The Requirements for School Food Regulation 2014 z dnia 16 czerwca 2014 r. (wejście w życie: 1 stycznia 2015 r.).

które różnią się od poprzednich przede wszystkim tym, że są oparte o kategorie produktów, co oznacza, że szkoły czy też dostawcy usług gastronomicznych nie muszą obliczać zawartości poszczególnych składników odżywczych w przygotowywanych przepisach czy całościowym menu, jak to miało miejsce dotychczas.

Nowe normy oparte są o następujące kategorie żywności *(zgodnie z definicją zawartą w rozporządzeniu żywność obejmuje również napoje)*:

1) żywność bogata w skrobię,
2) owoce i warzywa,
3) mięso *(zgodnie z definicją mięsem nie jest mięso oddzielone mechanicznie)*, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych i inne nienabiałowe źródła białka,
4) mleko i produkty mleczne,
5) żywność i napoje bogate w tłuszcz, cukier i sól,
6) zdrowsze napoje.

Główną zasadą najnowszych norm żywienia w angielskich szkołach jest dostarczanie w ciągu całego tygodnia szkolnego *(czyli od poniedziałku do piątku)* zróżnicowanych produktów pochodzących z poszczególnych kategorii żywności. Zaznaczyć należy, że poniżej opisane regulacje nie dotyczą: żywności podawanej podczas imprez i wydarzeń związanych z religijnymi i kulturowymi świętami okolicznościowymi, imprez charytatywnych, nagród związanych ze szczególnymi osiągnięciami, dobrym zachowaniem, zajęć edukacyjnych, podczas których uczniowie nabywają umiejętności kulinarnych i uczą się jak gotować, szczególnych okazji na wniosek rodziców lub dzieci.

Normy żywieniowe dla szkolnych lunchów *(przez „szkolny lunch" rozumie się żywność podawaną uczniom w połowie dnia w szkole, może być to ustalony z góry zestaw lub zestaw komponowany przez ucznia samodzielnie; przepisy dotyczące szkolnych lunchów dotyczą posiłków wydawanych wszystkim zarejestrowanym uczniom oraz każdej innej osobie przebywającej na terenie szkoły)*:

Żywność bogata w skrobię:

1) jedna lub więcej porcji żywności z tej kategorii produktów żywnościowych każdego dnia,
2) trzy lub więcej różnych produktów z tej kategorii produktów żywnościowych w tygodniu,
3) jeden lub więcej produktów z pełnego przemiału w każdym tygodniu,
4) żywność z tej kategorii gotowana w oleju lub tłuszczu nie częściej niż dwa dni w tygodniu *(dotyczy całego szkolnego dnia)*,
5) pieczywo – bez dodatku tłuszczu lub oleju – musi być dostępne każdego dnia.

Owoce i warzywa:

1) jedna lub więcej porcji warzyw lub sałatek jako dodatek każdego dnia,
2) jedna lub więcej porcji owoców każdego dnia,
3) deser zawierający przynajmniej 50% owoców dwa lub więcej razy w tygodniu,
4) przynajmniej trzy różne owoce i trzy różne warzywa w każdym tygodniu.

Mleko i produkty mleczne:

1) porcja żywności z tej kategorii każdego dnia,
2) mleko o obniżonej zawartości tłuszczu *(zgodnie z definicją przedstawioną w rozporządzeniu jest to mleko o zawartości tłuszczu nie mniejszej niż 1,8%)* dostępne do picia przynajmniej raz na dzień w czasie godzin szkolnych.

Mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych oraz inne nienabiałowe źródła białka:

1) porcja żywności z tej kategorii każdego dnia,
2) porcja mięsa lub drobiu przez trzy lub więcej dni w każdym tygodniu,
3) tłuste ryby przynajmniej raz na trzy tygodnie,
4) dla wegetarian porcja nienabiałowego źródła białka przez trzy lub więcej dni w każdym tygodniu,
5) produkty mięsne lub drobiowe (przygotowane przemysłowo, domowej roboty, spełniające odpowiednie wymagania prawne) nie częściej niż raz w tygodniu w przypadku szkół podstawowych i nie częściej niż dwa razy w tygodniu w przypadku szkół licealnych *(dotyczy całego szkolnego dnia)*.

Żywność bogata w tłuszcz, cukier, sól:

1) nie więcej niż dwie porcje żywności smażonej w głębokim tłuszczu, panierowanej, otoczonej w bułce tartej w każdym tygodniu *(dotyczy całego szkolnego dnia)*,
2) nie więcej niż dwie porcje żywności zawierającej ciasto (francuskie, kruche) w każdym tygodniu *(dotyczy całego szkolnego dnia)*,
3) żadnych przekąsek, poza orzechami, nasionami, warzywami i owocami bez dodatku soli, cukru lub tłuszczu *(dotyczy całego szkolnego dnia)*,
4) słone krakersy lub paluszki mogą być podawane w porze lunchu z owocami lub warzywami lub produktami mlecznymi,
5) żadnych słodyczy *(zgodnie z definicją zawartą w rozporządzeniu słodycze to gumy do żucia, batoniki zbożowe, batoniki z przetworzonych owoców, nieczekoladowe słodycze (bez względu na to czy zawierają dodatek cukru czy też nie), czekolada w każdej formie (poza gorącą czekoladą), każdy produkt zawierający lub całościowo/częściowo pokryty*

czekoladą lub substancją o smaku czekoladowym, poza kakao w proszku używanym do wypieków ciast, biszkoptów, puddingów i napojów), czekolady czy produktów pokrytych czekoladą *(dotyczy całego szkolnego dnia)*,

6) desery, ciasta, biszkopty są dozwolone w porze lunchu. Nie mogą one zawierać w swoim składzie słodyczy,
7) sól nie może być dostępna do stosowania po procesie gotowania (przygotowania) posiłku,
8) jakiekolwiek przyprawy mogą być dostępne w saszetkach lub porcjach nieprzekraczających 10g lub jednej łyżeczki stołowej.

Zdrowsze napoje:

1) darmowy dostęp do świeżej wody pitnej, bez ograniczeń *(zagwarantowany ustawowo dla każdego ucznia zarejestrowanego w szkole)*,
2) jedynymi dozwolonymi napojami są:
   - woda (niegazowana lub gazowana),
   - mleko o obniżonej zawartości tłuszczu lub obniżonej zawartości laktozy,
   - sok owocowy lub sok warzywny o objętości nie większej niż 150ml/porcja (soki owocowe nie mogą zawierać żadnych dodatków witamin czy składników mineralnych),
   - napoje: sojowy, ryżowy, owsiany bez dodatków, wzbogacone w wapń,
   - fermentowane napoje mleczne (np. jogurty), bez dodatków,
   - kombinacja soku owocowego i mleka o obniżonej zawartości tłuszczu lub jogurtu bez dodatków lub napojów: sojowego, ryżowego lub owsianego bez dodatków, wzbogaconych w wapń; kakao i mleko o obniżonej zawartości tłuszczu; smakowe mleko o obniżonej zawartości tłuszczu,
   - herbata, kawa, gorąca czekolada,
3) napoje będące kombinacją różnych składników nie mogą przekraczać 330ml/porcja. Mogą zawierać dodatek witamin i składników mineralnych, ale nie więcej niż 5% dodatku cukru lub miodu lub do 150ml soku owocowego. Napój z dodatkiem soku owocowego musi składać się przynajmniej w 45% z soku owocowego.

<u>Normy żywieniowe dla żywności innej niż szkolny lunch</u>

Od września 2007 r. żywność i napoje dostępne na terenie szkół (z wyłączeniem szkolnych lunchów) podlegają również normom żywieniowym opartym o kategorie żywności. Dotychczasowe normy ulegną także zmianom z dniem 1 stycznia 2015 r. Poniższe regulacje będą dotyczyły każdej żywności i napojów dostępnych w szkołach do godz. 18 i obejmują:

szkolne kluby śniadaniowe, drugie śniadania, automaty sprzedające, sklepiki szkolne oraz popołudniowe przekąski i posiłki. Przepisy te muszą być również uwzględniane podczas szkolnych wycieczek trwających dłużej niż 7 dni.

Żywność bogata w skrobię: gotowana w oleju lub tłuszczu nie częściej niż dwa dni w tygodniu *(dotyczy całego szkolnego dnia).*

Propozycje tego, co można serwować: ziemniaki, ryż, pieczywo (choć te mają ograniczenia dotyczące zawartości tłuszczu/oleju), zalecana owsianka jako przykład śniadania, zaleca się stosowanie owoców celem dosładzania, o ile jest to konieczne. W innych przypadkach sugeruje się stosowanie wzbogacanych płatków śniadaniowych o dużej zawartości błonnika, niskiej lub średniej zawartości cukru. Należy unikać płatków śniadaniowych o dużej zawartości cukru i soli.

Owoce i warzywa: owoce i/lub warzywa muszą być dostępne we wszystkich punktach sprzedaży.

Propozycje tego, co można serwować: pokrojone/posiekane świeże owoce, sałatki owocowe, słupki pokrojonych warzyw z dipami, malt loaf *(chlebek ze słodu jęczmiennego oraz melasy)*, chlebki owocowe.

Mleko i produkty mleczne: mleko o obniżonej zawartości tłuszczu dostępne do picia przynajmniej raz na dzień w czasie godzin szkolnych *(„godziny szkolne" oznaczają każdy czas w trakcie lekcji lub przerwy pomiędzy lekcjami).*

Propozycje tego, co można serwować: można wybrać naturalne jogurty o obniżonej zawartości tłuszczu lub sery twarogowe i dodać do nich owoce celem dosłodzenia.

Mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych oraz inne nienabiałowe źródła białka: produkty mięsne lub drobiowe (przygotowane przemysłowo, domowej roboty, spełniające odpowiednie wymagania prawne) nie częściej niż raz w tygodniu w przypadku szkół podstawowych i nie częściej niż dwa razy w tygodniu w przypadku szkół licealnych *(dotyczy całego szkolnego dnia).*

Propozycje tego, co można serwować: różnorodne kanapki/wrapy/muffiny/tosty z jajami, humusem, pokrojonym mięsem, drobiem, rybami, rybami konserwowymi, fasolką w sosie pomidorowym. Również tortille, fajitas, burritos, quesadillas, omlety, frittata, omlet hiszpański.

Żywność bogata w tłuszcz, cukier, sól:

1) nie więcej niż dwie porcje żywności smażonej w głębokim tłuszczu, panierowanej, otoczonej w bułce tartej w każdym tygodniu *(dotyczy całego szkolnego dnia)*,
2) nie więcej niż dwie porcje żywności zawierającej ciasto w każdym tygodniu *(dotyczy całego szkolnego dnia)*,
3) żadnych przekąsek, poza orzechami, nasionami, warzywami i owocami bez dodatku soli, cukru lub tłuszczu *(dotyczy całego szkolnego dnia)*,
4) żadnych słonych krakersów lub paluszków,
5) żadnych słodyczy, czekolady czy produktów pokrytych czekoladą *(dotyczy całego szkolnego dnia)*,
6) żadnych ciast, biszkoptów, ciastek, deserów (poza jogurtami i deserami składającymi się w 50% z owoców),
7) sól nie może być dostępna do stosowania po procesie gotowania (przygotowania) posiłku,
8) jakiekolwiek przyprawy mogą być dostępne w saszetkach lub porcjach nieprzekraczających 10g lub jednej łyżeczki stołowej.

Należy pamiętać, że dostęp do żywności bogatej w tłuszcz, cukier i sól jest ograniczony lub zakazany we wszystkich formach żywienia, innych niż lunch.

Zdrowsze napoje:

1) darmowy dostęp do świeżej wody pitnej, bez ograniczeń,
2) jedynymi dozwolonymi napojami są:
   - woda (niegazowana lub gazowana),
   - mleko o obniżonej zawartości tłuszczu lub obniżonej zawartości laktozy,
   - sok owocowy lub sok warzywny o objętości nie większej niż 150ml/porcja,
   - napoje: sojowy, ryżowy, owsiany bez dodatków, wzbogacone w wapń,
   - fermentowane napoje mleczne (np. jogurty), bez dodatków,
   - niesłodzone kombinacje soków owocowych lub warzywnych z czystą wodą (niegazowaną lub gazowaną),
   - kombinacja soku owocowego i mleka o obniżonej zawartości tłuszczu lub jogurtu bez dodatków lub napojów: sojowego, ryżowego lub owsianego bez dodatków, wzbogaconych w wapń; kakao i mleko o obniżonej zawartości tłuszczu; smakowe mleko o obniżonej zawartości tłuszczu,
   - herbata, kawa, gorąca czekolada,

3) napoje będące kombinacją różnych składników nie mogą przekraczać 330ml/porcja. Mogą zawierać dodatek witamin i składników mineralnych, ale nie więcej niż 5% dodatku cukru lub miodu lub do 150ml soku owocowego. Napój z dodatkiem soku owocowego musi składać się przynajmniej w 45% z soku owocowego.

Niewątpliwie znacznym ułatwieniem dla wszystkich zainteresowanych stron, które od 1 stycznia 2015 r. są zobligowane do przestrzegania nowych przepisów prawa w zakresie żywienia w szkołach jest wydany praktyczny przewodnik (*„School Food Standards. A practical guide for schools their cooks and caterers"*). W poradniku tym w bardzo przystępny sposób opisano poszczególne kategorie żywności (wskazując dlaczego są istotne w żywieniu dzieci, dlaczego należy unikać niektórych produktów), przedstawiono typowe porcje dla poszczególnych kategorii żywności (w podziale na dwie grupy wiekowe (4-10 lat – dzieci w szkołach podstawowych, 11-18 lat – dzieci w szkołach średnich). W poradniku znaleźć można również porady dotyczące tego, w jaki sposób można w przygotowywanym menu zwiększyć podaż ważnych dla rozwoju dzieci i młodzieży składników mineralnych: żelaza, cynku, wapnia, bazując na produktach będących ich dobrym źródłem (w podziale na poszczególne kategorie żywności), a także wskazówki dotyczącego tego jakie metody obróbki kulinarnej potraw należy wybierać, żeby posiłki były zdrowsze. W odniesieniu natomiast do zawartości tłuszczu, nasyconych kwasów tłuszczowych, soli i cukru w 100g produktu przygotowano normy definiujące „niską", „średnią" oraz „wysoką" zawartość tych składników odżywczych (tabela nr 6).

Tabela nr 6 Wskazówki dotyczące zawartości tłuszczu, nasyconych kwasów tłuszczowych, soli i cukru w 100g na etykietach produktów

Składnik odżywczy	**Niska zawartość w 100g**	**Średnia zawartość w 100g**	**Wysoka zawartość w 100g**	**Wysoka zawartość w porcji**
Tłuszcz	3,0g lub mniej	3,0-17,5g	powyżej 17,5g	powyżej 21,0g
Nasycone kwasy tłuszczowe	1,5g lub mniej	1,5-5,0g	powyżej 5,0g	powyżej 6,0g
Cukier	5,0g lub	5,0-22,5g	powyżej 22,5g	powyżej 27,0g

	mniej			
Sól	0,3g lub mniej	0,3-1,5g	powyżej 1,5g	powyżej 1,8g
Kryteria dla napojów (100ml)				
Tłuszcz (ogółem)	1,5g lub mniej	1,5-8,75g	powyżej 8,75g	powyżej 10,5g
Nasycone kwasy tłuszczowe	0,75g lub mniej	0,75-2,5g	powyżej 2,5g	powyżej 3,0g
Cukier (ogółem)	2,5g lub mniej	2,5-11,25	powyżej 11,25g	powyżej 13,5g
Sól (sód wyrażony jest jako sól – 1g sodu = 2,2g soli)	0,3g lub mniej	0,3-0,75g	powyżej 0,75g	powyżej 0,9g

ZAŁĄCZNIK nr 1 do rozporządzenia – WYKAZ GRUP ŚRODKÓW SPOŻYWCZYCH PRZEZNACZONYCH DO SPRZEDAŻY DZIECIOM I MŁODZIEŻY W JEDNOSTKACH SYSTEMU OŚWIATY

Ogólny cel proponowanych rozwiązań

Generalnie wskazać należy, że w trakcie prac nad rozporządzeniem podjęto decyzję, że głównymi celami do osiągnięcia w ramach proponowanych regulacji będzie ograniczenie sprzedaży dzieciom i młodzieży żywności, do której dodawane są cukry i substancje słodzące, a także żywności o wysokiej zawartości tłuszczu oraz sodu/soli. Z drugiej natomiast strony zaproponowane przepisy mają na celu promowanie spożycia owoców i warzyw, żywności bogatej w wapń oraz picia wody.

Ograniczenie spożycia cukrów i substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu Parlamentu Europejskiego i Rady (WE) nr 1333/2008 z dnia 16 grudnia 2008 r. w sprawie

dodatków do żywności (Dz. U. UE z dnia 31 grudnia 2008 r. L 354, str. 16, z późn. zm.), zwanym dalej „rozporządzeniem (WE) nr 1333/2008"[40]

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.

Ze względu na potencjalne zagrożenia dla zdrowia płynące z nadmiernego spożycia cukrów współczesne normy żywienia ściśle określają zalecany poziom spożycia węglowodanów przyswajalnych (niezbędnych do właściwej pracy mózgu), wyrażonych w procentach energii. Akceptowany poziom spożycia powinien zawierać się między 45-65% energii i w takich granicach mieści się spożycie węglowodanów ogółem przez grupy dzieci i młodzieży. Jednakże nie tylko ilość węglowodanów spożywanych wraz z dietą jest istotna lecz także ich rodzaj. Normy wprowadzają ograniczenia w stosunku do mono- i disacharydów, których spożycie nie powinno przekraczać 20% energii, a cukrów dodanych powinno być mniej niż 10%. W grupie mono- i disacharydów, nazywanych dla uproszczenia cukrami, sacharoza odgrywa największą rolę w diecie człowieka.

Z danych prezentowanych przez IŻŻ wynika, że dzieci i młodzież spożywają od 67g do 84g sacharozy dziennie. W opracowaniu przygotowanym na potrzeby Ministerstwa Zdrowia stwierdzono, że sacharoza dostarczała najwięcej energii u dzieci w wieku 4 lat – aż 17% i niewiele mniej – 14-15% u nastoletnich chłopców i dziewcząt. Są to wysokie odsetki, bowiem łącznie energia ze wszystkich mono- i disacharydów (laktozy, glukozy, fruktozy i innych monosacharydów) nie powinna przekraczać 20%, podczas gdy odsetek tylko z sacharozy był zbliżony do górnej granicy zalecanego spożycia, zwłaszcza u dzieci 4-letnich.

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[41].

Z danych dostarczonych przez IŻŻ wynika, że najwięcej sacharozy dostarczały w dietach dzieci i młodzieży produkty, takie jak: cukier dodawany przy stole do potraw i napojów

[40] Raport z realizacji zadania badawczego pn. *Wskazanie skutecznego modelu profilowania żywności w oparciu o dostępne rozwiązania międzynarodowe i aktualny stan wiedzy oraz wypracowanie propozycji ewentualnych modyfikacji wybranego narzędzia profilowania żywności do zastosowania względem żywności będącej w obrocie na terytorium Rzeczpospolitej Polskiej*. Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2013, str.: 9-14, 26-30.

[41] *Ekspertyza w sprawie produktów sprzedawanych w sklepikach szkolnych w kontekście propozycji zmian w projekcie ustawy o zmianie ustawy o bezpieczeństwie żywności i żywienia*. Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2013, str. 6-7.

(w domach lub poza domem), słodycze oraz soki, nektary, kompoty. Między dziećmi i młodzieżą zmieniała się jedynie kolejność wymienionych produktów lecz zarówno w jednej, jak i drugiej grupie dostarczały one ponad 60% sacharozy (u dzieci 61,5%, u młodzieży 60,9%). W przypadku młodzieży dodatkowe 13,9% sacharozy pochodziło ze słodzonych napojów gazowanych i niegazowanych. Pod względem dostarczanej w dietach sacharozy, produkty mleczne zajmowały u dzieci piąte (7,7%), a u młodzieży ósme miejsce (2,7%).

W miejscu tym wskazać należy, że pomimo braku danych naukowych przemawiających za ograniczeniem spożywania substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008 podczas prac nad projektem rozporządzenia podjęto decyzję o ograniczeniu sprzedaży i stosowania w żywieniu zbiorowym żywności zawierającej dodatek substancji słodzących. Ma to na celu przede wszystkim promowanie wśród dzieci i młodzieży naturalnego smaku żywności i odzwyczajanie od smaków słodkich.

W celu zapewnienia, że określone grupy środków spożywczych przeznaczone do sprzedaży oraz stosowania w żywieniu zbiorowym dzieci i młodzieży w jednostkach systemu oświaty nie będą zawierały dodanych cukrów (tzn. nie będą dosładzane za pomocą mono- i disacharydów oraz za pomocą środków spożywczych zawierających te cukry, np. miodu, syropu owocowego itp.), jak również nie będą zawierały substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008, proponuje się dla tych grup środków spożywczych wprowadzić warunek „bez dodatku cukrów i substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008". Takie sformułowanie warunku zapewni, że środki spożywcze przeznaczone do sprzedaży oraz stosowane w żywieniu zbiorowym dzieci i młodzieży nie będą zawierały ani dodanych cukrów ani zastępujących cukry substancji słodzących, rozumianych jako substancje stosowane do nadania środkom spożywczym słodkiego smaku lub stosowane w słodzikach stołowych zgodnie z załącznikiem I do rozporządzenia (WE) nr 1333/2008. Zastosowanie wyłącznie odniesienia do warunków stosowania oświadczenia żywieniowego „bez dodatku cukrów" zgodnie z załącznikiem do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006 Parlamentu Europejskiego i Rady z dnia 20 grudnia 2006 r. w sprawie oświadczeń żywieniowych i zdrowotnych dotyczących żywności (Dz. U. UE z dnia 30 grudnia 2006 r. L 404, str. 9, z późn. zm.), zwanego dalej „rozporządzeniem (WE) nr 1924/2006", które dopuszcza stosowanie ww. oświadczenia w przypadku środków spożywczych niezawierających żadnych dodanych cukrów prostych, dwucukrów ani żadnych innych środków spożywczych zastosowanych ze względu na ich właściwości słodzące, może być niewystarczające ze względu na niejednoznaczną interpretację warunków stosowania tego

oświadczenia w odniesieniu do fragmentu „innych środków spożywczych zastosowanych ze względu na ich właściwości słodzące" i problem z uzgodnieniem na poziomie Unii Europejskiej czy fragment ten obejmuje również substancje słodzące zdefiniowane w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008.

Ograniczenie spożycia tłuszczu[42]

W związku z rosnącym nasileniem otyłości i ryzykiem wystąpienia wielu chorób przewlekłych w coraz młodszych grupach wiekowych, zaleca się ograniczenie spożywania tłuszczu przez dzieci i młodzież. Zalecenia te znalazły odzwierciedlenie w polskich normach żywienia człowieka, zarówno w celach żywieniowych, jak i zaleceniach skierowanych do społeczeństwa.

Zalecenia takie są oparte na wieloletnich obserwacjach asocjacji 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 krzepliwości 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 (ang. *Saturated Fatty Acids*, SFA), które są magazynowane w tkance tłuszczowej, a spożywane w nadmiarze powodują wzrost koncentracji miażdżycorodnych lipoprotein, zwiększają krzepliwość krwi i ciśnienie tętnicze krwi.

Z informacji przekazanych przez IŻŻ wynika, że aż 73% dzieci w wieku 4 lat i 75% chłopców oraz prawie 67% dziewcząt w wieku 11-15 lat, spożywało więcej niż zalecane normami 30% energii pochodzącej z tłuszczu. Oznacza to, że ¾ dzieci i młodzieży ma za wysokie spożycie tłuszczu ogółem, w codziennych dietach. Zalecenia żywieniowe w prewencji otyłości i innych przewlekłych chorób niezakaźnych proponują, aby SFA nie przekraczały w diecie 10% energii całkowitej Jak się jednak okazuje zalecenie to przekraczało ponad 90% dzieci 4-letnich i 80% młodzieży w wieku 11-15 lat.

[42] Raport z realizacji zadania badawczego pn. *Wskazanie skutecznego modelu profilowania żywności w oparciu o dostępne rozwiązania międzynarodowe i aktualny stan wiedzy oraz wypracowanie propozycji ewentualnych modyfikacji wybranego narzędzia profilowania żywności do zastosowania względem żywności będącej w obrocie na terytorium Rzeczpospolitej Polskiej.* Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2013, str.: 14-20, 26-30.

Produkty dostarczające w dietach dzieci i młodzieży najwięcej tłuszczu ogółem to: produkty mleczne (20% u dzieci, 15,9% u młodzieży), margaryny (odpowiednio: 19,7% i 22%), masło i śmietana (odpowiednio: 13,9% i 15,4%). W porównaniu do dzieci, w grupie młodzieży zmienia się jedynie kolejność w ramach tych samych produktów. Innymi produktami dostarczającymi tłuszczu w ilości powyżej 10% są oleje oraz wędliny.

Największym źródłem nasyconych kwasów tłuszczowych (40,9% dzieci i 46,4% młodzieży) są tłuszcze pochodzenia zwierzęcego i roślinnego, a wśród nich: masło i śmietana (23,8% dzieci i 26,3% młodzieży) oraz margaryny (odpowiednio 12,9% i 14,5%). Oprócz grupy tłuszczy źródłami SFA są: produkty mleczne (32,5% u dzieci i 25,9% u młodzieży) oraz powyżej 10% – mięso, drób, ryby w obu grupach wiekowych.

Ograniczenie spożycia sodu/soli[43]

Sól jest głównym źródłem sodu w dietach Polaków. Sód będący jej składnikiem odgrywa ważną rolę w gospodarce wodno-elektrolitowej, w utrzymaniu równowagi kwasowo-zasadowej i pobudliwości nerwowo-mięśniowej. Wysokie spożycie sodu ma określone działanie na układ krwionośny niezależnie od ciśnienia krwi. Podnosi zewnątrzkomórkowe wydzielanie sodu i może szkodliwie oddziaływać na naczyniową reaktywność i stymulację zwłóknienia mięśnia sercowego. 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 organizmu z moczem.

Ponadto w sposób pośredni, poprzez wpływ na zwiększenie spożycia napojów (w tym słodzonych), wysokie spożycie soli przyczynia się także do rozwoju otyłości. Badania przeprowadzone w Wielkiej Brytanii wśród 1600 dzieci w wieku 4-18 lat wykazały, że dzieci spożywające dietę o dużej zawartości soli mają skłonności do wypijania większej ilości napojów, w tym napojów słodzonych. Wykazano także, że zmniejszenie o połowę średniego dziennego spożycia soli może zmniejszyć spożycie energii z dietą dzieci o 250 kcal tygodniowo[44].

[43] Raport z realizacji zadania badawczego pn. Wskazanie skutecznego modelu profilowania żywności w oparciu o dostępne rozwiązania międzynarodowe i aktualny stan wiedzy oraz wypracowanie propozycji ewentualnych modyfikacji wybranego narzędzia profilowania żywności do zastosowania względem żywności będącej w obrocie na terytorium Rzeczpospolitej Polskiej. Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2013, str.: 20-21, 26-30.

[44] *Ekspertyza w sprawie produktów sprzedawanych w sklepikach szkolnych w kontekście propozycji zmian w projekcie ustawy o zmianie ustawy o bezpieczeństwie żywności i żywienia.* Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2013, str.: 9.

Nadmierne spożycie soli przez dzieci może także oddziaływać na rozwój preferencji do smaku słonego i kształtowania nieprawidłowych nawyków żywieniowych. Długotrwałe spożywanie przez dzieci żywności zawierającej znaczące ilości soli oraz ogólnie nieprawidłowe żywienie mogą istotnie przyczynić się do rozwoju przewlekłych chorób niezakaźnych w wieku dorosłym. Z tego powodu sól, a także słone produkty zostały mocno ograniczone w żywieniu dzieci i młodzieży w jednostkach systemu oświaty.

Jak wynika z danych prezentowanych przez IŻŻ spożycie sodu, a w konsekwencji soli przez dzieci i młodzież jest wysokie i wykracza daleko powyżej ilości zalecanych polskimi normami oraz powyżej 5g soli aktualnie rekomendowanych przez WHO. Do wysokiego spożycia sodu w dietach dzieci i przyczyniają się trzy główne grupy środków spożywczych: sól jako sól dodawana do potraw lub przy stole z solniczki (50,2% w puli soli w przypadku dzieci i 47,1% w przypadku młodzieży), a następnie przetwory zbożowe (odpowiednio 19% i 21,8%) oraz jako trzecia pozycja – mięso, wędliny, ryby drób, jaja (odpowiednio 13,8% i 11,1%).

W projekcie rozporządzenia w załączniku nr 1 i załączniku nr 2, celem uregulowania zawartości sodu/soli w określonych środkach spożywczych zastosowano zalecenia funkcjonujące jako oświadczenia żywieniowe:

- **niezawierający sodu/soli:**

Oznacza to, że produkt zawiera nie więcej niż 0,005g sodu lub równoważną wartość dla soli na 100g zgodnie z załącznikiem do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006;

- **o niskiej zawartości sodu/soli:**

Oznacza to, że produkt może zawierać nie więcej niż 0,12g sodu lub równoważnej ilości soli na 100g lub na 100 ml środka spożywczego zgodnie z załącznikiem do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006;

- **o obniżonej zawartości sodu/soli:**

Oznacza, że obniżenie zawartości sodu lub wartości równoważnej dla soli wynosi co najmniej 25% w porównaniu z podobnym produktem zgodnie z załącznikiem do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.

Promowanie spożycia wapnia[45]

Brak dobrze zbilansowanych diet u dzieci i młodzieży, spowodowany jest nie tylko nadmiernym spożyciem wybranych składników odżywczych w ilości zagrażającej zdrowiu, lecz także występowaniem częstych niedoborów w dietach. Jednym z takich składników odżywczych jest wapń, którego niewystarczające spożycie obserwuje się zwłaszcza w grupie dzieci i młodzieży.

Wapń, to jeden z najważniejszych składników mineralnych niezbędnych do prawidłowego rozwoju dzieci i młodzieży i optymalnego stanu zdrowia. Głównymi źródłami wapnia dla człowieka są żywność, woda pitna i mineralna oraz suplementy diety. Jest on głównym składnikiem tkanki kości i zębów, które gromadzą 99% całkowitej ilości wapnia zawartego w organizmie człowieka. Wapń, oprócz podstawowego znaczenia dla tkanki kostnej, bierze udział w wielu procesach metabolicznych: przewodnictwie nerwowym, w kurczliwości mięśni, w krzepnięciu krwi, jako składnik hormonów i niektórych enzymów oraz w regulacji ciśnienia tętniczego krwi.

Spożycie wapnia zgodne z zapotrzebowaniem jest szczególnie istotne u dzieci i młodzieży w okresie intensywnych procesów wzrastania, związanych z budową i rozwojem szkieletu. W porównaniu z normą średnie spożycie wapnia przez dzieci i młodzież jest dalece niezadowalające. Wiąże się to z wysoką częstością występowania diet niedoborowych w wapń.

Prawie co drugie dziecko 4-letnie (47,4%) ma dietę niedoborową w wapń. U młodzieży, w okresie okołopokwitaniowym, gdy budowana jest intensywnie masa kostna, diety 86,8% uczniów są niedoborowe w ten składnik, a szczególnie jest to widoczne w grupie dziewcząt (91% spożywa diety niedoborowe w wapń), co jest szczególnie groźne ze względu na profilaktykę osteoporozy.

Struktura spożycia grup produktów zawierających wapń przedstawia się następująco. Najważniejszym źródłem wapnia są: mleko i produkty mleczne, dostarczające w diecie dzieci 76%, a u młodzieży 72% tego składnika. Pozostałe grupy produktów wnoszą do ogólnej puli wapnia zawartego w diecie znacznie mniejsze odsetki: warzywa i owoce – odpowiednio 6,3% i 6,7%, a napoje – 6,1% i 8%. Przetwory zbożowe zasilają dietę w wapń w niewielkim odsetku, bowiem w 4% u dzieci i w 5,5% u młodzieży.

[45] Raport z realizacji zadania badawczego pn. *Wskazanie skutecznego modelu profilowania żywności w oparciu o dostępne rozwiązania międzynarodowe i aktualny stan wiedzy oraz wypracowanie propozycji ewentualnych modyfikacji wybranego narzędzia profilowania żywności do zastosowania względem żywności będącej w obrocie na terytorium Rzeczpospolitej Polskiej*. Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2013, str.: 22-24, 26-30.

Z analiz IŻŻ wynika, że mleko i produkty mleczne to najistotniejsze źródła wapnia w zwyczajowej diecie, lecz grupa ta spożywana jest w zbyt małej ilości, by zrealizować normę zapotrzebowania na ten składnik odżywczy u dzieci i młodzieży.

Promowanie spożycia warzyw i owoców

Warzywa i owoce powinny być spożywane kilka razy dziennie w ramach głównych posiłków oraz pojadania (co najmniej 5 porcji dziennie). W diecie powinno uwzględniać się różnorodne warzywa (m.in. warzywa zielone, np. sałata, brokuł, szpinak czy warzywa pomarańczowe, np. marchew, pomidor, dynia). Dietę należy wzbogacać w owoce zarówno świeże, jak i mrożone oraz w mniejszej ilości owoce suszone. Warzywa i owoce dostarczają składników mineralnych, witamin i flawonoidów, są głównym źródłem witamin antyoksydacyjnych (witamin: C, E i karotenów), które mają działanie przeciwmiażdżycowe oraz przeciwnowotworowe. Ponadto są źródłem błonnika pokarmowego, który reguluje czynności przewodu pokarmowego. Warto jednak zaznaczyć, że owoce i soki owocowe oprócz wartościowych witamin i błonnika, zawierają również duże ilości cukrów prostych, których spożycie powinno być ograniczone. Z tego powodu zaleca się większe spożycie warzyw niż owoców, natomiast wśród soków wybierać należy warzywne lub owocowo-warzywne[46].

Niepokojące doniesienia o niskim spożyciu owoców i warzyw wśród dzieci i młodzieży szkolnej powodują, że te grupy środków spożywczych powinny być promowane w jednostkach systemu oświaty. W badaniu GUS pt. „Zdrowie dzieci i młodzieży w Polsce"[47]oszacowano, że w grupie 10-14-latków owoce zjada codziennie 73% dzieci, zaś warzywa (bez ziemniaków) – 66%, a wśród 15-19-latków odsetki te wynoszą odpowiednio 67% i 63%. Inną, mniej korzystną sytuację prezentują wyniki badania HBSC z 2010 r., według którego ponad połowa uczniów nie jada tych produktów nawet raz dziennie. Odsetek uczniów w wieku 13-14 lat jedzących owoce codziennie spadł w ciągu 8 lat o 18% wśród chłopców i o 14% wśród dziewcząt, zaś dla wieku 15-16 lat różnice te wynoszą odpowiednio 16% i 22%. Warto zwrócić uwagę, że spożycie tych produktów wyraźnie zmniejsza się z wiekiem. W roku 2006 w grupie 11-12-latków codziennie jadło owoce 31% chłopców i 45% dziewcząt. W 2010 roku, gdy młodzież ta osiągnęła wiek 15-16 lat, odsetki te spadły odpowiednio do 20% i 26%. Podobnie wśród osób, które w wieku 13-14 lat (w 2006 r.) deklarowały codzienne spożywanie owoców na poziomie 31% (chłopcy) i 42%

[46] *Ekspertyza w sprawie produktów sprzedawanych w sklepikach szkolnych w kontekście propozycji zmian w projekcie ustawy o zmianie ustawy o bezpieczeństwie żywności i żywienia.* Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2013, str.: 2.
[47] *Zdrowie dzieci i młodzieży w Polsce w 2009 r.* Główny Urząd Statystyczny, Kraków 2011, str.: 84-90.

(dziewczęta), po upływie 4 lat wartości te spadły o połowę i wynoszą 15% i 20%. Analogiczne tendencje można prześledzić w przypadku spożywania warzyw.

Szczegółowe omówienie załącznika nr 1 do rozporządzenia

Kanapki

1) *na bazie pieczywa razowego lub pełnoziarnistego: żytniego, pszennego, mieszanego lub pieczywa bezglutenowego;*
2) *z przetworami mięsnymi zawierającym nie więcej niż 10g tłuszczu w 100g produktu gotowego do spożycia, przetworami z ryb, jajami, serem, z wyłączeniem topionego, wyrobami z nasion roślin strączkowych, orzechami, nasionami zgodnymi z ust. 9, olejem, masłem, margaryną miękką kubkową niearomatyzowaną lub ich mieszankami, ziołami lub przyprawami świeżymi lub suszonymi niezawierającymi sodu/soli;*
3) *z warzywami lub owocami, o których mowa w ust. 7-9;*
4) *bez soli, oraz sosów, w tym majonezu, z wyłączeniem ketchupu, w przypadku którego zużyto nie mniej niż 120g pomidorów do przygotowania 100g produktu gotowego do spożycia.*

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 kanapki jest pieczywo razowe lub pełnoziarniste (żytnie, pszenne, mieszane), co ma na celu zwiększenie spożywania przez dzieci i młodzież pieczywa z mąk pełnoziarnistych, bowiem produkty te zawierają znacznie więcej składników mineralnych i błonnika, np. bułka grahamka ma trzy razy więcej błonnika i magnezu niż zwykła kajzerka. 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 należy jednak urozmaicać poprzez stosowanie dozwolonych dodatków: przetworów mięsnych zawierających nie więcej niż 10g tłuszczu w 100g produktu gotowego do spożycia, przetworów z ryb, jaj, sera, z wyłączeniem topionego, wyrobów z nasion roślin strączkowych, orzechów, nasion (uregulowanych rozporządzeniem), oleju, masła, margaryny miękkiej kubkowej niearomatyzowanej lub ich mieszanek. W przypadku zaproponowanego kryterium zawartości tłuszczu w przetworach mięsnych, czyli 10g tłuszczu w 100g produktu gotowego do spożycia, należy wskazać, że wartość ta ma na celu wyeliminowanie produktów o wysokiej zawartości tłuszczu, takich jak: baleron, kiełbasa parówkowa, parówka, pasztet, salami. Zawartość tłuszczu i kwasów tłuszczowych nasyconych w produktach mięsnych

zależy od składu recepturowego, głównie od gatunku mięsa, z którego zostały wykonane. Najmniej tłuszczu i nasyconych kwasów tłuszczowych zawierają chude wędliny, np. szynka z indyka – 1,6g tłuszczu w 100g produktu i 0,5g nasyconych kwasów tłuszczowych w 100g produktu, szynka z piersi kurczaka – odpowiednio: 1,2g i 0,3g, szynka wołowa gotowana – odpowiednio: 2g i 0,9g, szynka kanapkowa – odpowiednio: 4,4g i 1,6g. W związku z faktem, że wśród dzieci obserwuje się dietę niedoborową w wapń, zaproponowano, żeby w formie dodatków do kanapek można było stosować sery, spośród których wyłączone zostały sery topione, z uwagi na wysoką zawartość kwasów tłuszczowych nasyconych i sodu w tej grupie przetworów mlecznych. Szczegółowe wytyczne zostały również wskazane w przypadku produktów do smarowania pieczywa (margaryny miękkiej kubkowej) – bez aromatów, na rynku dostępny jest bowiem szereg produktów z dodatkami smakowymi, np. aromatami masła, pieczywa, jogurtu czy warzyw, co może wprowadzać konsumentów w błąd.

Ponadto w przypadku kanapek obowiązkowy jest dodatek warzyw i owoców, co nie tylko zwiększa atrakcyjność kanapki, ale także – ze względu na naturalnie małą zawartość sodu w nieprzetworzonej żywności, np. surowych warzywach, pozwala na „rozcieńczenie" w nich zawartości soli (w przeliczeniu na 100g produktu gotowego do spożycia).

Przygotowanych kanapek nie można dosalać, a także stosować do nich sosów, w tym majonezów. W przypadku sosów wyjątek stanowi keczup, bowiem produkt ten ze względu na zawartość pomidorów może być dobrym źródłem witamin A oraz C, a także likopenu. Głównym źródłem likopenu są pomidory zawierające w zależności od odmiany 3,1-7,74mg tego związku w 100g owocu[48]. Niemniej jednak badania wskazują, że likopen zdecydowanie łatwiej wchłania się w postaci przetworzonej[49], w związku z czym ketchup okazuje się być bardziej wartościowym źródłem likopenu niż świeże pomidory. Dieta bogata w likopen wpływa korzystnie na zdrowie oraz chroni przed szeregiem chorób. Wysokie spożycie likopenu zmniejsza ryzyko chorób układu krążenia, a także odgrywa znaczącą rolę w profilaktyce chorób nowotworowych[50]. Wskazać jednakże należy, że w przypadku keczupu zastosowano wytyczne – dopuszczone jest bowiem stosowanie ketchupu, w przypadku którego do przygotowania 100g produktu gotowego do spożycia zużyto nie mniej niż 120g pomidorów. Wartość ta ma na celu zapewnienie znaczącej ilości pomidorów w 100g produktu

[48] Belter A., Giel-Pietraszuk M., Oziewicz S. Chomczyński P., Barciszewski J.: *Likopen – występowanie, właściwości oraz potencjalne zastosowanie*. Postępy Biochemii, 2011, Vol. 57(4), str.: 372-380.
[49] Shi J., Maguer M.L.: *Lycopene in tomatoes: chemical and physical properties affected by food processing.* Critical reviews in food science and nutrition, 2000, Vol. 40(1), str.: 1-42.
[50] Rao A.V., Agaerwal S.: *Role of antioxidant lycopene in cancer and heart disease*. Journal of the American College of Nutrition, 2000, Vol. 19(5), str.: 563-569.

i wynika z analizy asortymentu dostępnego na rynku, gdzie wartości te wynoszą nawet ponad 180g w 100g produktu.

Ponadto dopuszczone jest stosowanie ziół lub przypraw świeżych lub suszonych niezawierających sodu/soli.

Sałatki i surówki w opakowaniach jednostkowych

1) *na bazie warzyw lub owoców, o których mowa w ust. 7 i 8;*
2) *z przetworami mięsnymi zawierającym nie więcej niż 10g tłuszczu w 100g produktu gotowego do spożycia, przetworami z ryb, jajami, serem, z wyłączeniem topionego, produktami mlecznymi zgodnymi z ust. 5, produktami zbożowymi zgodnymi z ust. 6, wyrobami z nasion roślin strączkowych, suszonymi warzywami i owocami, orzechami oraz nasionami zgodnymi z ust. 9, olejem, ziołami lub przyprawami świeżymi lub suszonymi niezawierającymi sodu/soli.*

Proponuje się, żeby sałatki i surówki w opakowaniach jednostkowych były dostępne w sprzedaży dzieciom i młodzieży na terenie jednostek systemu oświaty. Bazą do przygotowania sałatek i surówek są warzywa lub owoce, spełniające wymagania określone w rozporządzeniu. Skład sałatek i surówek należy jednak urozmaicać poprzez stosowanie dozwolonych dodatków: przetworów mięsnych zawierających nie więcej niż 10g tłuszczu w 100g produktu gotowego do spożycia, przetworów z ryb, jaj, sera, z wyłączeniem topionego (z uwagi na wysoką zawartość kwasów tłuszczowych nasyconych i sodu w tej grupie przetworów mlecznych), produktów mlecznych (uregulowanych rozporządzeniem), produktów zbożowych (uregulowanych rozporządzeniem), wyrobów z nasion roślin strączkowych, suszonych warzyw i owoców, orzechów, nasion (uregulowanych rozporządzeniem), oleju.

Podobnie jak w przypadku kanapek – zaproponowano kryterium zawartości tłuszczu w przetworach mięsnych – 10g tłuszczu w 100g produktu gotowego do spożycia. Należy wskazać, że wartość ta ma na celu wyeliminowanie produktów o wysokiej zawartości tłuszczu, takich jak: baleron, kiełbasa parówkowa, parówka, pasztet, salami. Zawartość tłuszczu i kwasów tłuszczowych nasyconych w produktach mięsnych zależy od składu recepturowego, głównie od gatunku mięsa, z którego zostały wykonane. Najmniej tłuszczu i nasyconych kwasów tłuszczowych zawierają chude wędliny, np. szynka z indyka – 1,6g tłuszczu w 100g produktu i 0,5g nasyconych kwasów tłuszczowych w 100g produktu, szynka z piersi kurczaka – odpowiednio: 1,2g i 0,3g, szynka wołowa gotowana – odpowiednio: 2g i 0,9g, szynka kanapkowa – odpowiednio: 4,4g i 1,6g.

Przygotowanych sałatek i surówek nie można dosalać, natomiast dopuszczone jest stosowanie ziół lub przypraw świeżych lub suszonych niezawierających sodu/soli.

Mleko bez dodatku cukrów i substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008

Mleko (rozumiane jako mleko krowie, owcze, kozie) jest w codziennej diecie jednym z głównych źródeł wysokowartościowego białka, a przede wszystkim dobrze przyswajanego wapnia – składnika, którego spożycie jest niewystarczające, szczególnie w grupie dzieci i młodzieży. Mając na uwadze powyższe proponuje się, aby mleko w odniesieniu do zawartego w nim tłuszczu było dostępne w sprzedaży na terenie jednostek systemu oświaty bez ograniczeń. Zaproponowane ograniczenie w zakresie cukrów (bez dodatku cukrów) ma na celu zapobieżenie spożywania produktów, które mogą wnosić do diety istotne ilości cukrów prostych (np. mleko o smaku czekoladowym, mleko o smaku truskawkowym czy waniliowym, do których dodawany jest cukier). Mleko sprzedawane dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty nie zawiera również substancji słodzących zgodnie z przedstawionym wcześniej uzasadnieniem.

Napoje zastępujące mleko, czyli napój: sojowy, ryżowy, owsiany, kukurydziany, gryczany, orzechowy i migdałowy

1) *bez dodatku cukrów i substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008;*
2) *o niskiej zawartości sodu/soli lub o obniżonej zawartości sodu/soli.*

W związku z coraz większą popularnością napojów, takich jak: sojowy, ryżowy, owsiany, kukurydziany, gryczany, orzechowy, migdałowy, 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 (bez dodatku cukrów) ma na celu zapobieżenie spożywania produktów, które mogą wnosić do diety cukry dodane do żywności na etapie produkcji. Konsekwentnie sprzedaż nie jest możliwa w przypadku żywności z dodatkiem substancji słodzących. Z uwagi na dodawaną do napojów zastępujących mleko sól (np. sól morską) zaproponowano kryterium odnoszące się do zawartości sodu/soli w tej grupie środków spożywczych (o niskiej zawartości sodu/soli lub o obniżonej zawartości sodu/soli).

Produkty mleczne: jogurt, kefir, maślanka, mleko zsiadłe, mleko acidofilne, serwatka, ser twarogowy, serek homogenizowany lub produkty zastępujące produkty mleczne na bazie soi, ryżu, owsa, orzechów, migdałów:

1) *zawierające nie więcej niż 10g cukrów w 100g/ml produktu gotowego do spożycia;*
2) *bez dodatku substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/20083);*
3) *zawierające nie więcej niż 10g tłuszczu w 100g/ml produktu gotowego do spożycia.*

Proponuje się, żeby produkty mleczne – jogurt, kefir, maślanka, mleko zsiadłe, mleko acidofilne, serwatka, ser twarogowy, serek homogenizowany, były dostępne w sprzedaży na trenie jednostek systemu oświaty, ze względu na fakt, że są one cennym źródłem m.in. białka zwierzęcego, wapnia czy witamin B_2 i B_{12} – składników potrzebnych do prawidłowego rozwoju dzieci i młodzieży.

Większość napojów mlecznych ma niską zawartością tłuszczu, kwasów tłuszczowych nasyconych i sodu. Produkty te cechują się natomiast zróżnicowaną zawartością cukrów. W jogurtach i napojach smakowych ich ilość waha się w zakresie od 6,8g w 100g do 11,5g w 100g. W przypadku części serków twarogowych obserwuje się wyższe zawartości tłuszczu i nasyconych kwasów tłuszczowych niż w napojach mlecznych. W serkach homogenizowanych smakowych stwierdza się dość wysoką zawartość cukrów (około 13-17g/100g). Podobne ilości cukrów zawierają desery mleczne. Mając na uwadze powyższe zaproponowano ograniczenie w zakresie cukrów (kryterium zawartości cukru – nie więcej niż 10g cukrów w 100g/ml produktu gotowego do spożycia), co ma na celu zapobieżenie spożywania produktów, które mogą wnosić do diety istotne ilości cukrów prostych. Należy wskazać, że zaproponowane kryterium zawartości cukrów w tej grupie środków spożywczych zgodne jest również z rekomendacjami WHO. Mianowicie Regionalne Biuro WHO dla Europy dostrzegając zagrożenia jakie niosą ze sobą stale narastające trendy nadwagi i otyłości opracowało regionalny model profilowania żywności, który może być wykorzystany przez państwa członkowskie do uregulowania marketingu żywności i napojów niegazowanych oferowanych dzieciom. Model powstał w oparciu o dwa modele funkcjonujące na zasadzie dobrowolności w krajach skandynawskich – model norweski (*Norwegian Government model for voluntary restrictions in Norway*) oraz model duński (*Danish Forum of Responsible Food Marketing Communication model*)[51]. Model zakłada maksymalną zawartość składników

[51] Zastosowane przez WHO kryteria żywieniowe zostały zaczerpnięte z modelu norweskiego i modelu duńskiego, wyjątek stanowi jedynie kryterium zawartości soli dla kategorii produktów: płatki śniadaniowe, sery, pieczywo i pieczywo chrupkie

odżywczych (tłuszcze ogółem, kwasy tłuszczowe nasycone, cukier ogółem, cukier dodany, substancje słodzące, sól) oraz energii w odniesieniu do 100g produktu lub napoju, powyżej których dany produkt spożywczy nie może być reklamowany, czy poddany innej technice marketingowej wobec dzieci. W przypadku tego modelu WHO zaproponowało podział na 17 grup środków spożywczych, w tym grupa „jogurty, kwaśne mleko, śmietana i inne podobne produkty" (w tej kategorii zawierają się jogurty, smakowe kwaśne mleka, jogurty do picia, jogurty na bazie serów, inne substytuty jogurtów, natomiast kategoria ta nie uwzględnia mleka i mleka słodzonego, które zawarte są w inne grupie). Konsekwentnie sprzedaż nie jest możliwa w przypadku żywności z dodatkiem substancji słodzących.

Tłuszcz mleka i jego przetworów jest nośnikiem witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, zwłaszcza witaminy A i D. Ich zawartość w produktach mlecznych zależy od zawartości tłuszczu. Produkty odtłuszczone prawie całkowicie pozbawione są tych witamin. Ponadto mleko i jego przetwory są znaczącym źródłem witamin z grupy B, głównie ryboflawiny oraz witaminy B_{12}. Mając zatem na uwadze powyższe, a także to, że spożycie przetworów mlecznych przez dzieci i młodzież jest niskie proponuje się, aby kryterium zawartości tłuszczu w tej grupie środków spożywczych nie było zbyt niskie. Niemniej jednak zaproponowane kryterium zawartości tłuszczu (nie więcej niż 10g tłuszczu w 100g/ml produktu gotowego do spożycia) ma na celu wyeliminowanie produktów mlecznych o wysokiej zawartości tłuszczu, np. pełnotłustych serków homogenizowanych.

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".

Zbożowe produkty śniadaniowe oraz inne produkty zbożowe

1) *bez dodatku cukrów i substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008;*
2) *o niskiej zawartości sodu/soli lub o obniżonej zawartości sodu/soli.*

---

i przetworzone mięso, drób i ryby, które są zgodnie z fińskimi rekomendacjami (*Finnish Ministry of Trade and Industry Decree on food packiging markings 1084/2004, section 25*). Projekt regionalnego modelu profilowania żywności poddany został pilotażowemu badaniu w 2014 r. w około 18 państwach członkowskich europejskiego regionu Światowej Organizacji Zdrowia, w tym m. in. na Węgrzech, w Norwegii, Finlandii, Bułgarii, Słowenii, Izraelu, Serbii, Macedonii i Szwajcarii.

Produkty zbożowe są przede wszystkim głównym źródłem energii dla organizmu, zawierają wiele składników mineralnych oraz witamin, są bogate w błonnik pokarmowy regulujący pracę jelit. Zgodnie z zaleceniami żywieniowymi z tej grupy należy wybierać produkty z tzw. grubego przemiału, które są bogatsze w składniki odżywcze. Zawartość poszczególnych składników odżywczych w produktach zaliczanych do tej grupy środków spożywczych zależy od ich składu recepturowego. Pieczywo żytnie, mieszane i pszenne charakteryzuje się niską zawartością tłuszczu (zazwyczaj poniżej 3%) i kwasów tłuszczowych nasyconych (zazwyczaj poniżej 1%). Również zawartość cukrów w tym pieczywie jest niewielka (nie przekracza 2%). Pieczywo jest źródłem błonnika pokarmowego, szczególnie wysokie ilości zawiera pieczywo żytnie od około 4g do około 9g w 100g produktu. Pieczywo wyborowe i półcukiernicze charakteryzuje się bardziej zróżnicowaną zawartością poszczególnych składników odżywczych. Niektóre asortymenty zawierają większe ilości tłuszczu (np. pieczywo półfrancuskie), cukrów (np. strucle tureckie, chałki zdobne).

Bardzo zróżnicowaną pod względem składu grupą przetworów zbożowych są zbożowe produkty śniadaniowe. Z żywieniowego punktu widzenia stanowią one ważną grupę, gdyż spożywane wraz z mlekiem bądź przetworami mlecznymi mogą wpływać na zwiększenie ich spożycia. Wśród zbożowych produktów śniadaniowych znajdują się produkty wyróżniające się wysoką zawartością błonnika pokarmowego, np. otręby pszenne, musli, płatki żytnie. Są też takie, które mają dużą ilość cukrów, np. płatki kukurydziane z miodem i orzechami czy z cukrem – nawet powyżej 37g w 100g. Ekstrudowane płatki zbożowe mają zdecydowanie wyższą zawartość sodu (od około 650mg do około 1 170mg w 100g produktu) w porównaniu do płatków tradycyjnych.

W związku z tym, że sól i słone produkty powinny być ograniczone w diecie dzieci zaproponowano kryterium odnoszące się do zawartości sodu/soli w tej grupie środków spożywczych (o niskiej zawartości sodu/soli lub o obniżonej zawartości sodu/soli). Zaproponowane ograniczenie w zakresie cukrów (bez dodatku cukrów) ma na celu zapobieżenie spożywania produktów, które mogą wnosić do diety istotne ilości cukrów prostych. Konsekwentnie sprzedaż nie jest możliwa w przypadku żywności z dodatkiem substancji słodzących.

Warzywa

1) *surowe lub przetworzone, z wyłączeniem warzyw suszonych;*
2) *bez dodatku cukrów i substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008;*

3) *o niskiej zawartości sodu/soli lub o obniżonej zawartości sodu/soli, z wyłączeniem produktów poddanych naturalnej fermentacji mlekowej, takich jak: kwaszona kapusta, kwaszone ogórki;*
4) *przygotowane do bezpośredniego spożycia;*
5) *podawane w całości lub podzielone na porcje, jeśli istnieją dostateczne możliwości to w opakowaniach jednostkowych.*

Ze względu na niskie spożycie warzyw w populacji dzieci i młodzieży proponuje się, żeby surowe i przetworzone warzywa bez dodatku cukrów i substancji słodzących oraz o niskiej zawartości sodu/soli lub o obniżonej zawartości sodu/soli dostępne były w sprzedaży dzieciom i młodzieży na terenie jednostek systemu oświaty bez ograniczeń.

Kryterium odnoszące się do zawartości sodu/soli w tej grupie środków spożywczych zostało zastosowane przede wszystkim dlatego, że przetwory warzywne są zazwyczaj solone i zawierają wyższe ilości sodu od około 180mg do około 960mg w 100g produktu gotowego do spożycia. Wskazać jednak należy, że w odniesieniu do zawartości sodu/soli ze względów technologicznych zastosowano wyłączenie dotyczące produktów poddanych naturalnej fermentacji mlekowej, czyli takich produktów jak: kwaszona kapusta, kwaszone ogórki, które cieszą się wysoką popularnością w Polsce.

Ponadto warzywa przygotowane są do bezpośredniego spożycia, mogą być podawane w całości lub być podzielone na porcje, jeżeli istnieją dostateczne możliwości podawane są w opakowaniach jednostkowych (np. obrane, pokrojone warzywa).

Owoce

1) *surowe lub przetworzone, z wyłączeniem owoców suszonych;*
2) *bez dodatku cukrów i substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008;*
3) *przygotowane do bezpośredniego spożycia;*
4) *podawane w całości lub podzielone na porcje, jeśli istnieją dostateczne możliwości to w opakowaniach jednostkowych.*

Ze względu na niskie spożycie owoców w populacji dzieci i młodzieży proponuje się, żeby surowe i przetworzone owoce bez dodatku cukrów i substancji słodzących dostępne były w sprzedaży dzieciom i młodzieży na terenie jednostek systemu oświaty bez ograniczeń. Owoce są przygotowane do bezpośredniego spożycia, mogą być podawane w całości lub być

podzielone na porcje, podawane są w opakowaniach jednostkowych (np. pokrojone, obrane ze skórki, pozbawione szypułek owoce) lub bez opakowania (np. owoce w całości).

Suszone warzywa i owoce, orzechy oraz nasiona

1) *bez dodatku cukrów i substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008, soli, tłuszczu;*
2) *w opakowaniach jednostkowych, w porcji nieprzekraczającej 50g.*

Proponuje się, żeby suszone owoce i warzywa, orzechy oraz nasiona sprzedawane dzieciom i młodzieży na terenie jednostek systemu oświaty były bez dodatku cukrów i substancji słodzących, soli i tłuszczu, co wynika z ogólnych założeń mających na celu ograniczenie dostępu dzieci i młodzieży do żywności słonej, słodkiej i tłustej. Na rynku dostępny jest szeroki asortyment produktów z tej grupy środków spożywczych, do których nie są dodawane sól, cukry czy tłuszcz.

Orzechy (np. migdały, orzechy laskowe, pistacjowe, arachidowe) charakteryzują się wysoką zawartością tłuszczu, którego głównymi składowymi są jedno- i wielonienasycone kwasy tłuszczowe. Orzechy zawierają ponadto dużą ilość łatwostrawnego białka (około 20%) a także istotne ilości błonnika pokarmowego (około 6-13%). Owoce suszone w wyniku odparowania wody mają wyższą suchą masę, a w związku z tym – wyższą zawartość składników odżywczych, w tym mono- i disacharydów (od około 16% do ponad 60%). Mając na uwadze powyższe zaproponowano, żeby żywność ta sprzedawana była dzieciom i młodzieży w opakowaniach jednostkowych, w porcjach nieprzekraczających 50g, co ma na celu uniknięcie nadmiernej podaży energetycznej (w postaci tłuszczu i cukrów prostych) w przypadku spożywania zbyt dużych porcji (np. migdały – 53g tłuszczu i 572 kcal w 100g produktu, nasiona słonecznika – 43,7g tłuszczu i 561 kcal w 100g produktu, morele suszone – 30,9g sacharozy i 284 kcal w 100g produktu). Zaproponowano opakowania w porcjach nieprzekraczających 50g, co wynika z przeglądu asortymentu dostępnego na rynku (najmniejsze opakowania w przypadku orzechów i nasion – 50g, najmniejsze opakowania w przypadku suszonych owoców i warzyw – 20g).

Soki owocowe, warzywne, owocowo-warzywne

1) *w opakowaniach nieprzekraczających 330 ml;*
2) *bez dodatku cukrów i substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008 w przypadku soków warzywnych i owocowo-warzywnych;*
3) *o niskiej zawartości sodu/soli lub o obniżonej zawartości sodu/soli.*

W przypadku soków owocowych wraz z wprowadzeniem dyrektywy Parlamentu Europejskiego i Rady 2012/12/UE z dnia 19 kwietnia 2012 r. zmieniającej dyrektywę Rady 2001/112/WE odnoszącą się do soków owocowych i niektórych podobnych produktów przeznaczonych do spożycia przez ludzi (Dz. U. UE L 115 z dnia 27 kwietnia 2012 r., str. 1) dosładzanie soków stało się sprzeczne z prawem[52]. Zgodnie z ww. dyrektywą soki owocowe wyprodukowane po dniu 28 października 2013 r. 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 zgodnie z rozporządzeniem (WE) nr 1925/2006 Parlamentu Europejskiego i Rady z dnia 20 grudnia 2006 r. w sprawie dodawania do żywności witamin i składników mineralnych oraz niektórych innych substancji (Dz. U. UE L 404 z dnia 30 grudnia 2006 r., str. 26, z późn. zm.) oraz ograniczoną listę substancji dodatkowych zgodnie z rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (WE) nr 1333/2008 z dnia 16 grudnia 2008 r. w sprawie dodatków do żywności (Dz. U. UE L 354 z dnia 31 grudnia 2008 r., str. 16, z późn. zm.).

Wartość odżywcza soków zależy od użytych do ich produkcji surowców. Soki owocowe zawierają naturalnie występujące w owocach cukry – od 0,4g w soku cytrynowym do 15,5g w soku z białych winogron. Soki owocowo-warzywne zawierają około 10% cukrów. Należy wspomnieć, że do soków warzywnych w procesie produkcji często dodawana jest sól, stąd np. zawartość sodu w soku pomidorowym wynosi 193mg, a w wielowarzywnym 312mg.

Mając na uwadze powyższe informacje proponuje się, żeby w przypadku soków owocowo-warzywnych i warzywnych stosowano ograniczenie w zakresie dodatku cukrów (bez dodatku cukrów). Konsekwentnie sprzedaż nie jest możliwa w przypadku żywności z dodatkiem substancji słodzących. Ponadto w związku z tym, że celem rozporządzenia jest ograniczenie dostępu dzieci i młodzieży do produktów z dodatkiem soli zaproponowano kryterium odnoszące się do zawartości sodu/soli w tej grupie środków spożywczych (o niskiej zawartości sodu/soli lub o obniżonej zawartości sodu/soli). Jednocześnie w związku z tym, że soki, a w szczególności soki owocowe, zawierają duże ilości cukrów prostych, których spożycie powinno być ograniczone, w projekcie rozporządzenia zaproponowano sprzedaż

[52] [...] *przepisy dotyczące dodatku cukrów, które nie są już dozwolone w sokach owocowych* – punkt 2 preambuły do dyrektywy Parlamentu Europejskiego i Rady 2012/12/UE.

soków w opakowaniach nieprzekraczających 330ml (wskazana wielkość opakowania wynika z przeglądu asortymentu dostępnego na rynku, opakowania do 330ml są często spotykane).

Przeciery, musy owocowe, warzywne, owocowo-warzywne

1) *bez dodatku cukrów i substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008;*
2) *o niskiej zawartości sodu/soli lub o obniżonej zawartości sodu/soli.*

Podobnie jak w przypadku warzyw i owoców proponuje się, żeby przeciery, musy owocowe, warzywne, owocowo-warzywnych były bez dodatku cukrów. Konsekwentnie sprzedaż nie jest możliwa w przypadku żywności z dodatkiem substancji słodzących. Ponadto w związku z tym, że celem rozporządzenia jest ograniczenie dostępu dzieci i młodzieży do żywności z dodatkiem soli zaproponowano kryterium odnoszące się do zawartości sodu/soli w tej grupie środków spożywczych (o niskiej zawartości sodu/soli lub o obniżonej zawartości sodu/soli). Nadrzędnym celem jest promowanie warzyw i owoców o jak najbardziej naturalnym smaku.

Koktajle owocowe, warzywne, owocowo-warzywne na bazie mleka, napojów zastępujących mleko, czyli napój: sojowy, ryżowy, owsiany, kukurydziany, gryczany, orzechowy, migdałowy, produktów mlecznych lub produktów zastępujących produkty mleczne, zgodnych z ust. 5

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, migdałowy, produkty wymienione w ust. 5 załącznika nr 1 do rozporządzenia. Wskazać należy, że wszystkie składniki stosowane do przygotowania koktajli muszą spełniać wymagania określone w rozporządzeniu, w odniesieniu do poszczególnych grup środków spożywczych.

Naturalna woda mineralna, woda źródlana i woda stołowa, w opakowaniach jednostkowych

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 powinna być znacznie większa. W przypadku dzieci i młodzieży należy promować spożycie wody, dlatego grupa tych środków spożywczych (naturalne wody mineralne,

źródlane i stołowe) została wskazana do sprzedaży na terenie jednostek systemu oświaty. Woda sprzedawana jest w opakowaniach jednostkowych.

Inne napoje przygotowywane na miejscu bez dodatku cukrów i substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008

1) *herbata – w tym z: owocami, mlekiem lub napojami zastępującymi mleko, czyli napój: sojowy, ryżowy, owsiany, kukurydziany, gryczany, orzechowy, migdałowy, miodem;*
2) *napary owocowe – niearomatyzowane, w tym z: owocami, miodem;*
3) *kawa zbożowa – w tym z: mlekiem lub napojami zastępującymi mleko, czyli napój: sojowy, ryżowy, owsiany, kukurydziany, gryczany, orzechowy, migdałowy, miodem.*

Wśród napojów oferowanych w sprzedaży dzieciom i młodzieży na terenie jednostek systemu oświaty uwzględniono herbatę, napary owocowe (np. z suszu owocowego) oraz kawę zbożową.

Wskazać należy, że kawa naturalna, ze względu na zawartość kofeiny, nie jest sprzedawana dzieciom i młodzieży na terenie jednostek systemu oświaty. Wpływ spożycia kofeiny na rozwój i zdrowie dzieci nie jest dobrze poznany, gdyż większość badań naukowych nad jej wpływem na zdrowie dotyczy osób dorosłych. Podkreśla się jednak, że z uwagi na szybki wzrost i rozwój układu nerwowego młodych organizmów efekty spożycia kofeiny mogą być bardziej niekorzystne. Jedynie w Kanadzie obowiązują zalecenia odnośnie maksymalnego dziennego spożycia kofeiny dla dziecka 10-12 lat, które wynosi 85mg na dobę (2,5mg/kg masy ciała). Wzrost spożycia kofeiny przez dzieci może powodować zmiany nastroju, rozdrażnienie, niepokój, a spożycie dużych ilości (5mg/kg masy ciała/24 h) skutkuje wzrostem ciśnienia krwi. Kofeina negatywnie wpływa również na zasoby wapnia w organizmie, co może być szczególnie niekorzystne w okresie budowania masy kostnej. Bardzo negatywnym skutkiem spożywania dużych ilości kofeiny przez dzieci i młodzież jest jej wpływ na długość i jakość snu. Zaburzenia snu skutkują zaburzeniami nastroju, obostrzeniem przebiegu wielu chorób występujących u dzieci jak choćby astma, otyłość czy gorszymi wynikami w nauce. Warto przy tym pamiętać, że według Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego kofeina zaliczana jest do substancji psychoaktywnych, a w świetle Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób i Zaburzeń Stanu Zdrowia WHO (ICD-10) objawy wywołane spożyciem nadmiernej ilości kofeiny uwzględnione są w dziale zaburzeń umysłowych i zaburzeń zachowania, powodowanych przez substancje stymulujące[53].

[53] Kozłowska-Wojciechowska M.: *Wpływ reklam wybranych produktów spożywczych na zdrowie dzieci*. Ekspertyza dla Krajowej Rady Radiofonii i Telewizji, str.: 3-4.

W przypadku herbaty i kawy zbożowej dopuszcza się dodawanie mleka oraz napojów zastępujących mleko – zgodnie z wytycznymi zawartymi w rozporządzeniu w odniesieniu do tych grup środków spożywczych. Ponadto w przypadku herbaty oraz naparów owocowych możliwe jest dodanie owoców, np. cytryny, malin.

Podobnie jak w przypadku innych grup środków spożywczych proponuje się, żeby napoje te były bez dodatku cukrów. Konsekwentnie sprzedaż nie jest możliwa w przypadku żywności z dodatkiem substancji słodzących. Niemniej jednak alternatywą dla cukru i substancji słodzących może być w przypadku herbaty, naporów owocowych i kawy zbożowej możliwość stosowania miodu, jak ma to miejsce w Anglii, czy Macedonii. Warto podkreślić, że oprócz cukrów prostych, tj. glukozy czy fruktozy miód zawiera enzymy – diastaza, oksydaza glukozowa, inwertaza, katalaza czy peroksydaza, kwasy organiczne, kwas askorbinowy, pierwiastki śladowe, witaminy, aminokwasy w tym prolinę oraz białka. Miód jest też cennym źródłem choliny oraz acetylocholiny. Cholina jest niezbędna dla prawidłowej pracy układu krążenia oraz prawidłowego funkcjonowania mózgu. Jest również ważnym składnikiem budulcowym błon komórkowych. Z kolei acetylocholina pełni rolę ważnego neurotransmitera w mózgu. Bardzo ważnym składnikiem miodu są też polifenole, czyli związki chemiczne wykazujące działanie przeciwutleniające, chroniące organizm przed wpływem wolnych rodników[54]. Badania naukowe wskazują również korzystne działanie spożywania miodu na układ krwiotwórczy oraz na wskaźniki hematologiczne[55].

Podkreślenia, celem rozwiania wszelkich wątpliwości, wymaga to, że wszystkie ww. napoje sprzedawane dzieciom są niesłodzone (wyjątek stanowi słodzenie miodem). Cukier czy substancje słodzące, np. w saszetkach nie mogą być dzieciom sprzedawane (nie są uwzględnione w załączniku nr 1 do rozporządzenia), co jest zgodne z głównym założeniem wprowadzanych zmian w dostępie dzieci do żywności na terenie jednostek systemu oświaty.

[54] Koszowska A., Dittfeld A., Nowak J., Ziora K.: *Pszczoły i ich produkty – znaczenie dla zrównoważonego rozwoju roślin, zwierząt i ludzi.* Medycyna Środowiskowa, 2013, Vol. 16(2), str.: 79-84.
[55] Kędziera B., Hełderna-Kędzia E.: *Wpływ miodu na przemiany metaboliczne zdrowych ludzi.* Postępy Fitoterapii, 2006, Vol. 3, str.: 145-154.

ZAŁĄCZNIK nr 2 do rozporządzenia – WYKAZ WYMAGAŃ, JAKIE MUSZĄ SPEŁNIAĆ ŚRODKI SPOŻYWCZE STOSOWANE W RAMACH ŻYWIENIA ZBIOROWEGO DZIECI I MŁODZIEŻY W JEDNOSTKACH SYSTEMU OŚWIATY

Ogólny cel proponowanych rozwiązań

W trakcie prac nad projektem rozporządzenia stwierdzono, że zagadnienia regulowane w załączniku nr 2 do rozporządzenia powinny opierać się na wytycznych wynikających z zasad racjonalnego żywienia dzieci i młodzieży.

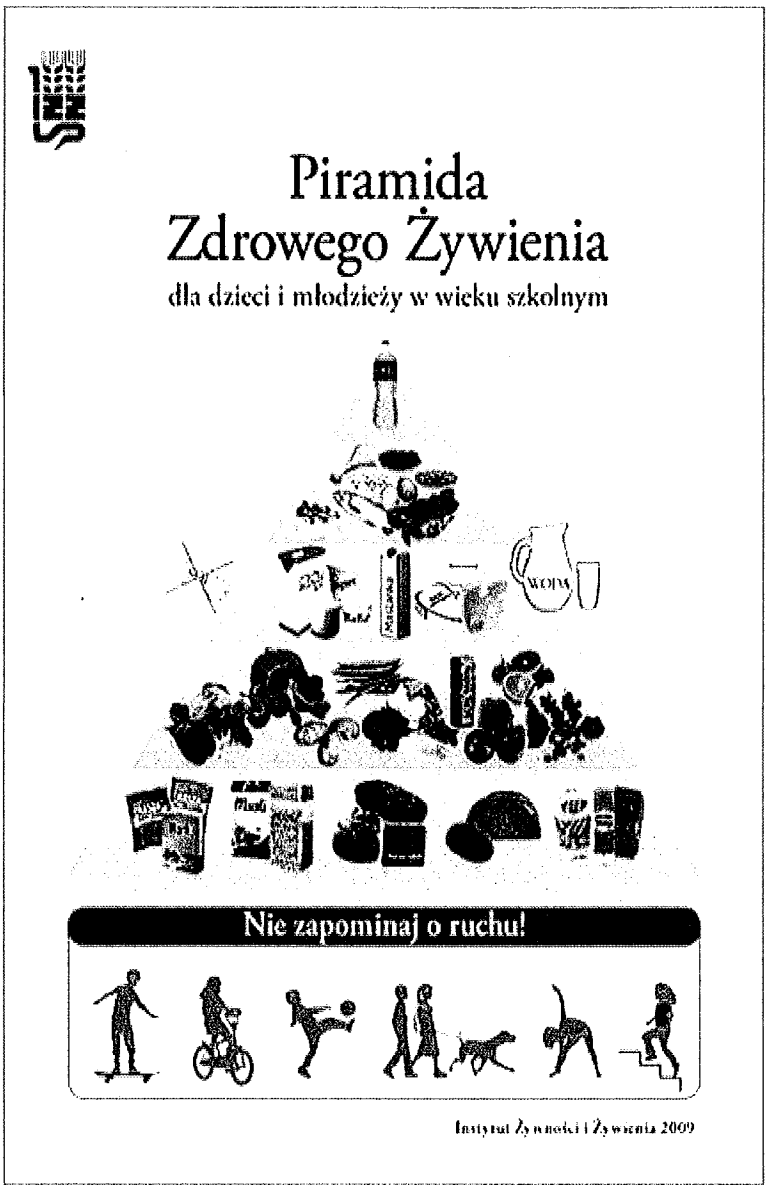
Poprzez prawidłowe żywienie rozumie się dostarczanie wraz z posiłkiem składników pokarmowych i energii, które są niezbędne do zaprogramowanego genetycznie wzrastania organizmu, regeneracji tkanek, aktywności fizycznej oraz umysłowej[56]. Zasady prawidłowego żywienia ujęte w piramidzie zdrowego żywienia dla dzieci i młodzieży w wieku szkolnym (ryc. 1), opracowanej w 2009 r. przez IŻŻ stanowiły punkt wyjściowy w trakcie prac nad projektem załącznika nr 2 do rozporządzenia.

IŻŻ wskazuje również dziesięć zasad zdrowego żywienia dzieci i młodzieży w wieku szkolnym, które stanowią niejako dopełnienie informacji przedstawionych graficznie w piramidzie żywieniowej:

1) Jedz codziennie różne produkty z każdej grupy uwzględnionej w piramidzie.
2) Bądź codziennie aktywny fizycznie – ruch korzystnie wpływa na sprawność i prawidłową sylwetkę.
3) Źródłem energii w twojej diecie powinny być głównie produkty znajdujące się w podstawie piramidy (na dole).
4) Spożywaj codziennie przynajmniej 3-4 porcje mleka lub produktów mlecznych, takich jak: jogurty, kefiry, maślanka, sery.
5) Jedz codziennie 2 porcje produktów z grupy – mięso, ryby, jaja. Uwzględniaj też nasiona roślin strączkowych.
6) Każdy posiłek powinien zawierać warzywa lub owoce.
7) Ograniczaj spożycie tłuszczów, w szczególności zwierzęcych.
8) Ograniczaj spożycie cukru, słodyczy, słodkich napojów.
9) Ograniczaj spożycie słonych produktów, odstaw solniczkę.
10) Pij codziennie odpowiednią ilość wody.

[56] Gawęcki J., Mossor-Pietraszewska T.: *Kompendium wiedzy o żywności, żywieniu i zdrowiu.* Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2007, str.: 8-9.

Ryc. 1 Piramida zdrowego żywienia dla dzieci i młodzieży w wieku szkolnym (IŻŻ 2009)



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:

1) Uczniowie szkół podstawowych i gimnazjów powinni spożywać 4-5 posiłków dziennie z zachowaniem równomiernych przerw między nimi.
2) Przynajmniej jeden posiłek powinien być spożyty w szkole.
3) Codzienna dieta powinna zawierać różnorodne produkty spożywcze.
4) Podstawowym źródłem energii powinny być produkty zbożowe z grubego przemiału.
5) Warzywa i owoce powinny wchodzić w skład każdego posiłku.

6) Dzieci i młodzież powinny spożywać 3-4 szklanki mleka codziennie, z czego część należy zastąpić produktami mlecznymi, takimi jak: kefir, jogurt, maślanka, sery.
7) Należy ograniczyć spożywanie tłustego mięsa zwierząt rzeźnych zastępując go drobiem i rybami oraz chudymi wędlinami.
8) Tłuszcz, zwłaszcza pochodzenia zwierzęcego oraz produkty zawierające dużo cholesterolu powinny być spożywane przez dzieci i młodzież w umiarkowanych ilościach.
9) Produkty, których nie należy polecać dzieciom i młodzieży to: frytki, hamburgery, cheesburgery, pizza, chipsy, ciastka, torty i słodycze, ze względu na dużą zawartość tłuszczu lub cukru w tych produktach.
10) 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 poniżej w tabeli przedstawiającej rozkład procentowej wartości energetycznej całodziennej racji pokarmowej w podziale na poszczególne posiłki (tabela nr 6). 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 nr 6 Rozkład procentowy całodziennej 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 całodziennej 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[57]. 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 (mleko, mleczne napoje fermentowane, sery), mięso, ryby, jaja, suche nasiona strączkowe oraz warzywa i owoce[58].

Nie należy również zapominać o zaleceniach WHO, która w 2006 r. wydała publikację pt. *„Food and nutrition policy for schools. A tool for development of school nutrition programmes in the European Region"*, a także szereg innych dokumentów, które mogą być przydatne w procesie budowania polityki zdrowego żywienienia w jednostkach systemu oświaty, w tym m.in. dokument *„School Policy Framework. Implementation of the WHO Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health"* (WHO 2008), który zawiera praktyczne wskazówki dla państw członkowskich dotyczące wdrażania działań mających na celu promowanie zdrowych nawyków żywieniowych i aktywności fizycznej na terenie szkół przez zmiany środowiskowe, behawioralne i edukacyjne. W pierwszym z wymienionych dokumentów WHO przedstawia „12 kroków ku zdrowemu żywieniu dzieci i młodzieży":

1) Pełnowartościowa dieta powinna opierać się na urozmaiconych produktach spożywczych, w przewadze pochodzenia roślinnego, niż zwierzęcego.
2) Chleb, ziarna zbóż, makarony, ryż lub ziemniaki powinny być spożywane kilka razy dziennie.
3) Różne warzywa i owoce, najlepiej świeże i pochodzenia lokalnego, powinny być spożywane kilka razy dziennie.
4) Tłuste mięsa i produkty mięsne należy zastąpić nasionami roślin strączkowych, rybami, drobiem lub chudym mięsem.
5) Zalecane jest spożywanie odtłuszczonego mleka i produktów mlecznych o niskiej zawartości tłuszczu i niskiej zawartości soli (kefir, kwaśne mleko, jogurty i sery).

---

[57] Jarosz M. (red.): *Zasady prawidłowego żywienia dzieci i młodzieży oraz wskazówki dotyczące zdrowego stylu życia.* Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2008, str.: 159.

[58] Hamułka J.: *Rola i cele działalności sklepiki szkolnego. Uzupełnianie potrzeb żywieniowych uczniów.* [w:] *Sklepik szkolny – Wiem, co jem.* Opracowanie wydane w ramach kampanii społecznej na rzecz prawidłowego żywienia dzieci i młodzieży, Miasto Stołeczne Warszawa, Warszawa 2011, str.: 13.

6) Spożycie tłuszczu nie powinno przekraczać 30% dziennej podaży energetycznej, a większość tłuszczów nasyconych w diecie powinna być zastąpiona olejami roślinnymi lub miękkimi margarynami bogatymi w nienasycone kwasy tłuszczowe.
7) Zalecana jest żywność o niskiej zawartości cukru, natomiast cukier rafinowany powinien być używany sporadycznie, należy również ograniczyć częstotliwość spożywania słodkich napojów i słodyczy.
8) Dieta o niskiej zawartości soli jest najlepsza. Całkowite dzienne spożycie soli powinno być ograniczone do 2g dla dziecka w wieku od 1 do 3 roku życia, 3g dla dziecka w wieku od 4 do 6 lat oraz do 5g w przypadku 7-18-latków, w tym wliczając sól zawartą w chlebie i przetworzonej, konserwowanej żywności. Sól jodowana powinny być stosowana tam, gdzie niedobór jodu występuje endemicznie.
9) Żywność powinna być wytwarzana w sposób bezpieczny i higieniczny. Gotowanie na parze, pieczenie, gotowanie lub odgrzewanie w kuchence mikrofalowej pomaga w zmniejszaniu ilości dodanego tłuszczu.
10) Młodsze dzieci powinny być zapoznawane z procesami obróbki i gotowania żywności, należy zachęcać je do włączania się w proces przygotowywania żywności, o ile jest to możliwe. Starsze dzieci i młodzież powinny także uczyć się zasad przygotowania żywności i metod gotowania. Wszystkie grupy wiekowe powinny uczyć się o tym jak ważna jest zdrowa dieta.
11) Korzyści wynikające z karmienia piersią w porównaniu do stosowania preparatów dla niemowląt powinny być wyjaśnione dzieciom i młodzieży.
12) Dzieci i młodzież powinny poznać korzyści płynące z aktywności fizycznej i ograniczać czas spędzony biernie na oglądaniu telewizji, wideo i graniu w gry komputerowe, bowiem regularna aktywność fizyczna pomaga w utrzymaniu prawidłowej masy ciała i odpowiednim rozwoju organizmu, zgodnie z zaleceniami.

Zasady zdrowego żywienia dzieci i młodzieży przytoczone powyżej zostały wzięte pod uwagę podczas prac nad wymaganiami odnoszącymi się do środków spożywczych stosowanych w ramach żywienia zbiorowego w jednostkach systemu oświaty. Należy również wskazać, że zaproponowane rozwiązania opierają się przede wszystkim na modelu żywienia w szkołach angielskich, bowiem przyjęty w Anglii system wydaje się dobrze opracowany, jest łatwy do zastosowania, podlega stałej ewaluacji i ocenie ekspertów pracujących w ramach *School Food Plan*. System ten to zestaw norm żywienia (np. częstości spożywania żywności) opartych wyłącznie o kategorie środków spożywczych.

Szczegółowe omówienie załącznika nr 2 do rozporządzenia

Środki spożywcze stosowane w żywieniu zbiorowym dzieci i młodzieży w jednostkach systemu oświaty dobiera się w taki sposób, aby:

1) *na całodzienne żywienie składały się środki spożywcze pochodzące z różnych grup środków spożywczych;*
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, nasiona roślin strączkowych, orzechy, nasiona, tłuszcze;*
3) *w przypadku całodziennego żywienia jadłospis obejmował nie mniej niż cztery posiłki;*
4) *w przedszkolu, w którym dziecko spędza co najmniej 8 godzin, posiłki pokrywały 70-75% całodziennego zapotrzebowania na energię i obejmowały co najmniej trzy posiłki: śniadanie, obiad oraz podwieczorek;*
5) *obiad podawany w stołówce szkolnej dostarczał 30% całodziennego zapotrzebowania energetycznego, zgodnie z aktualnymi normami żywienia przy wyliczeniu średnioważonej normy dla danej grupy uczniów.*

W związku z faktem, że załącznik nr 2 do rozporządzenia reguluje zagadnienia żywienia zbiorowego stosunkowo szerokiej grupy dzieci i młodzieży, począwszy od dzieci w wieku przedszkolnym, aż do osiągnięcia wieku dorosłego, a także biorąc pod uwagę, że żywienie zbiorowe przyjmuje różne formy w ciągu dnia w jednostkach systemu oświaty (mogą to być wyłącznie posiłki obiadowe w przypadku dzieci i młodzieży szkolnej, całodzienne wyżywienie w przypadku dzieci i młodzieży zamieszkującej bursy; podobnie żywienie w przedszkolach lub innych formach wychowania przedszkolnego może być bardzo zróżnicowane, niektóre dzieci spożywają śniadanie w domach, korzystając jedynie ze wspólnego posiłku obiadowego, inne żywione są przede wszystkim w przedszkolu, a w domu spożywają jedynie kolację) przyjęto pewne ogólne wymagania dotyczące stosowania środków spożywczych, dzięki czemu możliwe jest zapewnienie żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży zgodnego z podstawowymi zasadami zdrowego żywienia (zasady te zostały opisane powyżej w części dotyczącej ogólnego celu proponowanych w załączniku nr 2 rozwiązań).

Poza ww. założeniami w załączniku nr 2 wskazano wymagania dotyczące poszczególnych grup środków spożywczych stosowanych w żywieniu zbiorowym dzieci i młodzieży w jednostkach systemu oświaty:

1) *produkty zbożowe lub ziemniaki, przy czym:*

a) *zbożowe produkty śniadaniowe zawierają nie więcej niż 15g cukrów w 100g produktu gotowego do spożycia,*
b) *o niskiej zawartości sodu/soli lub o obniżonej zawartości sodu/soli,*
c) *zawierają nie więcej niż 10g tłuszczu w 100g produktu gotowego do spożycia,*
d) *jedna lub więcej porcji w śniadaniu, obiedzie, kolacji,*
e) *trzy lub więcej różnych produktów z tej kategorii środków spożywczych w posiłkach obiadowych w tygodniu,*
f) *nie więcej niż jedna porcja potrawy smażonej z tej kategorii środków spożywczych w tygodniu,*
g) *do smażenia używany jest olej roślinny rafinowany o zawartości kwasów jednonienasyconych powyżej 50% i zawartości kwasów wielonienasyconych poniżej 40%.*

Ta grupa środków spożywczych, do której zaliczamy produkty zbożowe w tym m.in. mąki, kasze, ryż, płatki, otręby, makarony, pieczywo oraz ziemniaki, zgodnie z zasadami zdrowego żywienia, stanowi podstawowe źródło energii, dlatego w posiłkach tzw. głównych, do których zaliczamy: śniadanie, obiad i kolację, należy uwzględnić przynajmniej jedną porcję żywności zaliczaną do tej grupy środków spożywczych, podając przykładowo na obiad zupę pomidorową z makaronem czy jogurt z otrębami pszennymi na śniadanie. W związku z tym, że dieta dzieci i młodzieży powinna być urozmaicona nie tylko pod względem spożywania żywności z różnych grup środków spożywczych, ale również pod względem produktów w obrębie danej grupy, wprowadza się przepis odnoszący się stosowania różnych produktów w ramach posiłków obiadowych – ma to na celu uniknięcie sytuacji codziennego podawania dzieciom i młodzieży, np. ziemniaków w ramach dania obiadowego. Dopuszcza się w ramach tej kategorii podawanie dzieciom i młodzieży jednej porcji potrawy smażonej w tygodniu, np. placki ziemniaczane, co ma na celu ograniczenie stosowania tej techniki kulinarnej na korzyść innych, postrzeganych jako bardziej prozdrowotne, takich jak gotowanie w wodzie, gotowanie na parze. Do smażenia stosuje się olej roślinny rafinowany o zawartości kwasów jednonienasyconych powyżej 50% i zawartości kwasów wielonienasyconych poniżej 40% – oleje takie ze względu na wysoką zawartość jednonienasyconych kwasów tłuszczowych, które nie podlegają szybkiej degradacji podczas obróbki cieplnej, nie utleniają się, zatem mogą być używane do krótkiego smażenia. W przypadku tej grupy środków spożywczych zastosowano ogólne kryterium zawartości tłuszczu – 10g tłuszczu w 100g produktu gotowego do spożycia – wartość ta została zaczerpnięta z regionalnego modelu profilowania żywności

opracowanego przez WHO, a także ma na celu wyeliminowanie produktów, które mogą wnosić do diety dzieci i młodzieży znaczne ilości tłuszczów, np. frytki smażone (17,4g tłuszczu w 100g produktu), chipsy o smaku papryki (31,7g tłuszczu w 100g produktu), croissant (17,9g tłuszczu w 100g produktu), mrożone ciasto francuskie (27,7g tłuszczu w 100g produktu).

Bardzo popularne w żywieniu dzieci i młodzieży są zbożowe produkty śniadaniowe (różnego rodzaju płatki zbożowe, musli, otręby pszenne czy owsiane). Z żywieniowego punktu widzenia stanowią one ważną grupę, gdyż spożywane wraz z mlekiem bądź przetworami mlecznymi mogą wpływać na zwiększenie ich spożycia. Wśród zbożowych produktów śniadaniowych znajdują się produkty wyróżniające się wysoką zawartością błonnika pokarmowego, np. otręby pszenne, musli, płatki żytnie. Są też takie, które mają dużą ilość cukrów, np. płatki kukurydziane z miodem i orzechami czy z cukrem – nawet powyżej 37g w 100g. Ekstrudowane płatki zbożowe mają zdecydowanie wyższą zawartość sodu (od około 650mg do około 1 170mg w 100g produktu) w porównaniu do płatków tradycyjnych. Mając na uwadze przedstawione dotychczas informacje, zaproponowano kryterium zawartości cukrów w zbożowych produktach śniadaniowych do 15g w 100g produktu gotowego do spożycia, dzięki czemu możliwe będzie ograniczenie spożywania produktów, które mogą wnosić do diety istotne ilości cukrów prostych. Takie samo kryterium zawartości cukrów w grupie „zbożowych płatków śniadaniowych" zastosowało WHO w regionalnym modelu profilowania żywności.

W związku z tym, że sól i słone produkty powinny być ograniczone w diecie dzieci zaproponowano kryterium odnoszące się do zawartości sodu/soli w tej grupie środków spożywczych (o niskiej zawartości sodu/soli lub o obniżonej zawartości sodu/soli).

2) <u>warzywa</u>, *przy czym:*
   a) *surowe lub przetworzone,*
   b) *bez dodatku cukrów i substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008,*
   c) *o niskiej zawartości sodu/soli lub o obniżonej zawartości sodu/soli, z wyłączeniem produktów poddanych naturalnej fermentacji mlekowej, takich jak: kwaszona kapusta, kwaszone ogórki,*
   d) *w przypadku warzyw suszonych: bez dodatku cukrów i substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008, soli, tłuszczu,*
   e) *jedna lub więcej porcji warzyw każdego dnia w posiłku obiadowym,*

f) trzy lub więcej porcji surowych warzyw w posiłkach obiadowych w tygodniu,

g) trzy lub więcej różnych warzyw w posiłkach obiadowych w tygodniu.

Ze względu na niskie spożycie warzyw w populacji dzieci i młodzieży proponuje się, żeby surowe i przetworzone warzywa bez dodatku cukrów i substancji słodzących oraz o niskiej zawartości sodu/soli lub o obniżonej zawartości sodu/soli dostępne były w żywieniu zbiorowym dzieci i młodzieży na terenie jednostek systemu oświaty. Kryterium odnoszące się do zawartości sodu/soli w tej grupie środków spożywczych zostało zastosowane przede wszystkim dlatego, że przetwory warzywne są zazwyczaj solone i zawierają wyższe ilości sodu od około 180mg do około 960mg w 100g produktu gotowego do spożycia. Wskazać jednak należy, że odniesieniu do zawartości sodu/soli ze względów technologicznych zastosowano wyłączenie dotyczące produktów poddanych naturalnej fermentacji mlekowej, czyli takich produktów jak: kiszona kapusta, kiszone ogórki, które cieszą się wysoką popularnością w polskim społeczeństwie. Ponadto w przypadku suszonych warzyw proponuje się, żeby żywność ta była bez dodatku cukrów i substancji słodzących, soli i tłuszczu, co wynika z ogólnych założeń mających na celu ograniczenie dostępu dzieci i młodzieży do żywności słonej, słodkiej i tłustej.

Warzywa powinny być spożywane codziennie, dlatego wprowadza się przepis mówiący o tym, że każdy posiłek obiadowy musi zawierać co najmniej jedną porcję warzyw. Warzywa serwowane mogą być w różnej postaci (np. starta marchewka, brokuły przygotowane na parze czy zapiekany kalafior), przy czym zaznaczyć należy, że przynajmniej trzy razy w tygodniu podczas obiadu na talerzu muszą znaleźć się warzywa surowe, co ma na celu promowanie żywności jak najmniej przetworzonej, gdzie straty witamin i składników mineralnych oraz innych substancji biologicznie czynnych są najmniejsze. W związku z tym, że dieta dzieci i młodzieży powinna być urozmaicona nie tylko pod względem spożywania żywności z różnych grup środków spożywczych, ale również pod względem produktów w obrębie danej grupy, wprowadza się przepis odnoszący się stosowania różnych produktów w ramach posiłków obiadowych (trzy lub więcej różnych warzyw) – ma to na celu uniknięcie sytuacji codziennego podawania dzieciom i młodzieży, np. marchewki.

3) owoce, przy czym:

a) surowe lub przetworzone,

b) bez dodatku cukrów i substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008,

c) *w przypadku owoców suszonych: bez dodatku cukrów i substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008, soli, tłuszczu,*

d) *porcja owoców każdego dnia w posiłku obiadowym,*

e) *trzy lub więcej różnych owoców w posiłkach obiadowych w tygodniu.*

Ze względu na niskie spożycie owoców w populacji dzieci i młodzieży proponuje się, żeby surowe i przetworzone owoce bez dodatku cukrów i substancji słodzących dostępne były w żywieniu zbiorowym dzieci i młodzieży na terenie jednostek systemu oświaty. Ponadto w przypadku suszonych owoców proponuje się, żeby żywność ta była bez dodatku cukrów i substancji słodzących, soli i tłuszczu, co wynika z ogólnych założeń mających na celu ograniczenie dostępu dzieci i młodzieży do żywności słonej, słodkiej i tłustej.

Wprowadza się również przepis regulujący obowiązek podawania dzieciom i młodzieży porcji owoców do każdego posiłku obiadowego, np. jabłko pieczone, mały banan, mus truskawkowy. W związku z tym, że dieta dzieci i młodzieży powinna być urozmaicona nie tylko pod względem spożywania żywności z różnych grup środków spożywczych, ale również pod względem produktów w obrębie danej grupy, wprowadza się przepis odnoszący się stosowania różnych owoców w ramach posiłków obiadowych (trzy lub więcej różnych owoców) – ma to na celu uniknięcie sytuacji codziennego podawania dzieciom i młodzieży, np. jabłka.

4) *<u>warzywa lub owoce</u>, przy czym:*

a) *w żywieniu całodziennym podaje się pięć porcji warzyw i owoców, jedna porcja może być zastąpiona przez sok w porcji nieprzekraczającej 200ml,*

b) *dodatek warzyw lub owoców w każdym posiłku każdego dnia w żywieniu przedszkolnym i całodziennym.*

Zgodnie z zasadami zdrowego żywienia należy spożywać pięć porcji warzyw i owoców w ciągu dnia, stąd przepis regulujący te zagadnienia w przypadku żywienia całodziennego dzieci i młodzieży, przy czy zaznacza się, że jedna z pięciu podawanych porcji może być serwowana w postaci soku: owocowego, warzywnego, owocowo-warzywnego w porcji nieprzekraczającej 200ml, co jest związane z faktem, że soki, a w szczególności soki owocowe, zawierają duże ilości cukrów prostych, których spożycie powinno być ograniczone. W Anglii przyjęto, że porcja soku wynosi 150ml, w przypadku Polski proponuje się, żeby porcja wynosiła do 200ml (mała szklanka). Ze względu na niskie spożycie warzyw i owoców wśród dzieci i młodzieży proponuje się, żeby były one dodawane do każdego

posiłku w żywieniu przedszkolnym i całodziennym (np. kanapka z dodatkiem warzyw, owsianka z jagodami, makaron z serem i truskawkami).

5) *mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych, orzechy i inne nasiona, przy czym:*
   a) *w przypadku orzechów i nasion: bez dodatku cukrów i substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008, soli, tłuszczu,*
   b) *jedna lub więcej porcji żywności z tej kategorii środków spożywczych każdego dnia,*
   c) *porcja ryby co najmniej raz w tygodniu,*
   d) *do smażenia używany jest olej roślinny rafinowany o zawartości kwasów jednonienasyconych powyżej 50% i zawartości kwasów wielonienasyconych poniżej 40%,*
   e) *nie więcej niż jedna porcja potrawy smażonej w ciągu tygodnia szkolnego od poniedziałku do piątku, a w żywieniu 7-dniowym nie więcej niż dwie porcje potrawy smażonej w tygodniu.*

Ta grupa środków spożywczych jest bardzo zróżnicowana, bowiem zaliczono do niej mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych, jak i orzechy i inne nasiona. Mięso, ryby, jaja i ich przetwory ze względu na zawartość białka o wysokiej wartości odżywczej stanowią jedno z podstawowych jego źródeł. Co więcej, są ważnym źródłem witamin z grupy B oraz składników mineralnych (żelaza, cynku, miedzi, fosforu). Suche nasiona roślin strączkowych (groch, fasola, soja, soczewica) są istotnym źródłem cennego białka roślinnego, które ze względu na swoją jakość (skład aminokwasowy) może w diecie częściowo zastępować mięso. Stanowią też podstawę wyżywienia wegetarian. Natomiast orzechy (np. migdały, orzechy laskowe, pistacjowe, arachidowe) charakteryzują się wysoką zawartością tłuszczu, którego głównymi składowymi są jedno- i wielonienasycone kwasy tłuszczowe. Orzechy zawierają ponadto dużą ilość łatwostrawnego białka (około 20%) a także istotne ilości błonnika pokarmowego (około 6-13%). Podobnie jak w przypadku suszonych warzyw i owoców, orzechy i nasiona nie mogą zawierać dodatku cukrów i substancji słodzących, soli i tłuszczu, co wynika z ogólnych założeń mających na celu ograniczenie dostępu dzieci i młodzieży do żywności słonej, słodkiej i tłustej.

Zgodnie z zaproponowanymi przepisami dzieciom i młodzieży podaje się przynajmniej jedną porcję żywności z tej grupy środków spożywczych każdego dnia, przy czym nie reguluje się, jakie rodzaje posiłków będą zawierały produkty z omawianej grupy, zatem w ciągu dnia (w zależności od stosowanego modelu żywienia) mogą zostać podane, np. jajko gotowane na śniadanie i kotlet cielęcy w ramach posiłku obiadowego. W związku z niskim spożyciem ryb

w Polsce – ryba podawana jest w żywieniu zbiorowym dzieci i młodzieży przynajmniej raz w tygodniu. Ponadto, mając na uwadze fakt, że proces smażenia zwiększa w produkcie zawartość tłuszczu, sprzyjając nadmiernej jego ilości w racji pokarmowej dopuszcza się w ramach omawianej grupy środków spożywczych podawanie dzieciom i młodzieży jednej porcji potrawy smażonej w ciągu tygodnia szkolnego, który standardowo trwa od poniedziałku do piątku, np. kotlet schabowy – w posiłku obiadowym lub jajecznica – na śniadanie. Dwie porcje potrawy smażonej można podawać w żywieniu obejmującym 7 dni tygodnia, co może mieć miejsce, np. w przypadku całodziennego żywienia dzieci i młodzieży zamieszkującej bursy. Przepis ten ma na celu ograniczenie stosowania tej techniki kulinarnej na korzyść innych, bardziej prozdrowotnych, takich jak gotowanie na parze, duszenie, pieczenie, grillowanie. Do smażenia stosuje się olej roślinny rafinowany o zawartości kwasów jednonienasyconych powyżej 50% i zawartości kwasów wielonienasyconych poniżej 40% – oleje takie ze względu na wysoką zawartość jednonienasyconych kwasów tłuszczowych, które nie podlegają szybkiej degradacji podczas obróbki cieplnej, nie utleniają się, zatem mogą być używane do krótkiego smażenia.

6) tłuszcze spożywcze.

Tłuszcze są podstawowym źródłem energii dla człowieka. Ułatwiają odczuwanie smaku i nadają pożądaną konsystencję produktom. Dostarczają także witamin rozpuszczalnych w tłuszczach (A, D, E). W żywieniu należy uważać na ilość i jakość spożywanych tłuszczów, ponieważ choć są istotne dla funkcjonowania organizmu, to ich nadmiar jest niekorzystny dla zdrowia. Tłuszcze dzielimy na zwierzęce (masło, smalec) i roślinne (oleje, margaryny). Tłuszcze zwierzęce zawierają duże ilości nasyconych kwasów tłuszczowych (NKT) i cholesterolu, których spożycie należy ograniczać. Tłuszcze roślinne natomiast nie zawierają cholesterolu, mają mniej kwasów nasyconych, a więcej jedno- i wielonienasyconych, dlatego powinny one przeważać w diecie. Są one też dobrym źródłem niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT), przede wszystkim z rodziny n-6 (omega-6). Występują m.in. w olejach: słonecznikowym, kukurydzianym, sezamowym, sojowym. Olej rzepakowy i oliwa z oliwek są bogate w jednonienasycone kwasy tłuszczowe. Ponadto oleje roślinne dostarczają znacznych ilości witaminy E. W Polsce margaryny są obowiązkowo wzbogacane w witaminę A i D[59]. W przypadku tej grupy środków spożywczych nie ustalono specyficznych wymagań, niemniej jednak posiłki tzw. główne (śniadanie, obiad, kolacja) zawierają produkty

[59] Kunachowicz H., Kłys W.: *Co warto wiedzieć o... tłuszczach jadanych.* Dostęp dnia: 14.04.2015 r. – strona internetowa programu „Zachowaj równowagę", realizowanego przez Instytut Żywności i Żywienia (www.zachowajrownowage.pl/artykul/co-warto-wiedziec-o-tluszczach-jadalnych).

pochodzące z tej grupy. Przy planowaniu żywienia zbiorowego należy również kierować się omówionymi wcześniej zasadami zdrowego żywienia w odniesieniu do tłuszczów.

7) *mleko lub produkty mleczne, przy czym:*
   a) *zawierają nie więcej niż 10g cukrów w 100g/ml produktu gotowego do spożycia,*
   b) *co najmniej dwie porcje mleka lub produktów mlecznych każdego dnia w żywieniu przedszkolnym i co najmniej trzy porcje w żywieniu całodziennym.*

Mleko (rozumiane jako mleko krowie, owcze, kozie) i produkty mleczne są w codziennej diecie jednym z głównych źródeł wysokowartościowego białka, a przede wszystkim dobrze przyswajanego wapnia – składnika, którego spożycie jest niewystarczające, szczególnie w grupie dzieci i młodzieży. Mając na uwadze powyższe proponuje się, aby mleko lub produkty mleczne podawane były w żywieniu przedszkolnym przynajmniej w dwóch porcjach (np. mleko z płatkami śniadaniowymi i owocami w ramach śniadania, jogurt z musem owocowym w ramach podwieczorku), a w przypadku żywienia całodziennego przynajmniej w trzech porcjach w ciągu dnia. Mając na uwadze ogólny cel przyświecający wprowadzanym przepisom rozporządzenia – ograniczenie spożywania przez dzieci cukrów – zaproponowano zastosowanie kryterium zawartości cukru – nie więcej niż 10g cukrów w 100g/ml produktu gotowego do spożycia, co ma na celu ograniczenie spożywania produktów, które mogą wnosić do diety istotne ilości cukrów prostych, takich jak: desery mleczne, słodzone mleka smakowe. Takie samo kryterium zawartości cukrów w grupie „jogurty, kwaśne mleko, śmietana i inne podobne" zastosowało WHO w regionalnym modelu profilowania żywności.

8) *inne napoje:*
   a) *woda, przy czym:*
      - *naturalna woda mineralna, woda źródlana, woda stołowa,*
      - *dostęp do świeżej wody pitnej, bez ograniczeń.*

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 powinna być znacznie większa. W przypadku dzieci i młodzieży należy promować spożycie wody. Woda podawana jest dzieciom bez ograniczeń, w ramach żywienia zbiorowego zapewnia się dostęp do świeżej wody pitnej.

b) *napoje zastępujące mleko, czyli napój: sojowy, ryżowy, owsiany, kukurydziany, gryczany, orzechowy, migdałowy, przy czym:*
- bez dodatku cukrów i substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008,
- o niskiej zawartości sodu/soli lub o obniżonej zawartości sodu/soli.

W związku z coraz większą popularnością napojów: sojowego, ryżowego, owsianego, kukurydzianego, gryczanego, orzechowego, migdałowego zostały one wpisane do kategorii „innych napojów" stosowanych w żywieniu zbiorowym dzieci 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 (bez dodatku cukrów) ma na celu ograniczenie spożywania produktów, które mogą wnosić do diety cukry dodane do żywności na etapie produkcji. Konsekwentnie sprzedaż nie jest możliwa w przypadku żywności z dodatkiem substancji słodzących. Z uwagi na dodawaną do napojów zastępujących mleko sól (np. sól morską) zaproponowano kryterium odnoszące się do zawartości sodu/soli w tej grupie środków spożywczych (o niskiej zawartości sodu/soli lub o obniżonej zawartości sodu/soli).

c) *soki owocowe, warzywne, owocowo-warzywne, przy czym:*
- w porcjach nieprzekraczających 200ml,
- bez dodatku cukrów i substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008 w przypadku soków warzywnych i owocowo-warzywnych,
- o niskiej zawartości sodu/soli lub o obniżonej zawartości sodu/soli.

W przypadku soków owocowych wraz z wprowadzeniem dyrektywy Parlamentu Europejskiego i Rady 2012/12/UE z dnia 19 kwietnia 2012 r. zmieniającej dyrektywę Rady 2001/112/WE odnoszącą się do soków owocowych i niektórych podobnych produktów przeznaczonych do spożycia przez ludzi (Dz. U. UE L 115 z dnia 27 kwietnia 2012 r., str. 1) dosładzanie soków stało się sprzeczne z prawem[60]. Zgodnie z ww. dyrektywą soki owocowe wyprodukowane po dniu 28 października 2013 r. 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 zgodnie z rozporządzeniem (WE) nr 1925/2006 Parlamentu

[60] [...] *przepisy dotyczące dodatku cukrów, które nie są już dozwolone w sokach owocowych* – punkt 2 preambuły do dyrektywy Parlamentu Europejskiego i Rady 2012/12/UE.

Europejskiego i Rady z dnia 20 grudnia 2006 r. w sprawie dodawania do żywności witamin i składników mineralnych oraz niektórych innych substancji (Dz. U. UE L 404 z dnia 30 grudnia 2006 r., str. 26, z późn. zm.) oraz ograniczoną listę substancji dodatkowych zgodnie z rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (WE) nr 1333/2008 z dnia 16 grudnia 2008 r. w sprawie dodatków do żywności (Dz. U. UE L 354 z dnia 31 grudnia 2008 r., str. 16, z późn. zm.).

Wartość odżywcza soków zależy od użytych do ich produkcji surowców. Soki owocowe zawierają naturalnie występujące w owocach cukry – od 0,4g w soku cytrynowym do 15,5g w soku z białych winogron. Soki owocowo-warzywne zawierają około 10% cukrów. Należy wspomnieć, że do soków warzywnych w procesie produkcji często dodawana jest sól, stąd np. zawartość sodu w soku pomidorowym wynosi 193mg, a w wielowarzywnym 312mg.

Mając na uwadze powyższe informacje proponuje się, żeby w przypadku soków owocowo-warzywnych i warzywnych stosowano ograniczenie w zakresie dodatku cukrów (bez dodatku cukrów). Konsekwentnie stosowanie w żywieniu zbiorowym nie jest możliwe w przypadku żywności z dodatkiem substancji słodzących. Ponadto w związku z tym, że celem rozporządzenia jest ograniczenie dostępu dzieci i młodzieży do produktów z dodatkiem soli zaproponowano kryterium odnoszące się do zawartości sodu/soli w tej grupie środków spożywczych (o niskiej zawartości sodu/soli lub o obniżonej zawartości sodu/soli). Jednocześnie w związku z tym, że soki, a w szczególności soki owocowe, zawierają duże ilości cukrów prostych, których spożycie powinno być ograniczone w projekcie rozporządzenia zaproponowano, żeby porcje podawanych soków nie przekraczały 200ml.

d) koktajle owocowe, warzywne, owocowo-warzywne na bazie mleka, napojów zastępujących mleko, czyli napój: sojowy, ryżowy, owsiany, kukurydziany, gryczany, orzechowy, migdałowy, produktów mlecznych lub produktów zastępujących produkty mleczne, zgodne z ust. 5 załącznika nr 1 do rozporządzenia.

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, migdałowy oraz produkty wymienione w ust. 5 załącznika nr 1 do rozporządzenia. Wskazać należy, że wszystkie składniki stosowane do przygotowania koktajli muszą spełniać wymagania określone w rozporządzeniu, w odniesieniu do poszczególnych grup środków spożywczych.

e) *napoje przygotowywane na miejscu bez dodatku cukrów i substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008:*

- herbata – w tym z : owocami, mlekiem lub napojami zastępującymi mleko, czyli napój: sojowy, ryżowy, owsiany, kukurydziany, gryczany, orzechowy, migdałowy, miodem,

- napary owocowe – niearomatyzowane, w tym z: owocami, miodem,

- kawa zbożowa – w tym z: mlekiem lub napojami zastępującymi mleko, czyli napój: sojowy, ryżowy, owsiany, kukurydziany, gryczany, orzechowy, migdałowy, miodem,

- kakao naturalne – w tym z: mlekiem lub napojami zastępującymi mleko, czyli napój: sojowy, ryżowy, owsiany, kukurydziany, gryczany, orzechowy, migdałowy, miodem,

- kompot owocowy.

Wśród napojów oferowanych dzieciom i młodzieży w żywieniu zbiorowym na terenie jednostek systemu oświaty uwzględnia się herbatę, napary owocowe (np. z suszu owocowego), kawę zbożową, kakao naturalne oraz kompot owocowy.

Wskazać należy, że kawa naturalna, ze względu na zawartość kofeiny, nie jest podawana dzieciom i młodzieży na terenie jednostek systemu oświaty w ramach żywienia zbiorowego. Wpływ spożycia kofeiny na rozwój i zdrowie dzieci nie jest dobrze poznany, gdyż większość badań naukowych nad jej wpływem na zdrowie dotyczy osób dorosłych. Podkreśla się jednak, że z uwagi na szybki wzrost i rozwój układu nerwowego młodych organizmów efekty spożycia kofeiny mogą być bardziej niekorzystne. Jedynie w Kanadzie obowiązują zalecenia odnośnie maksymalnego dziennego spożycia kofeiny dla dziecka 10-12 lat, które wynosi 85mg na dobę (2,5mg/kg masy ciała). Wzrost spożycia kofeiny przez dzieci może powodować zmiany nastroju, rozdrażnienie, niepokój, a spożycie dużych ilości (5mg/kg masy ciała/24 h) skutkuje wzrostem ciśnienia krwi. Kofeina negatywnie wpływa również na zasoby wapnia w organizmie, co może być szczególnie niekorzystne w okresie budowania masy kostnej. Bardzo negatywnym skutkiem spożywania dużych ilości kofeiny przez dzieci i młodzież jest jej wpływ na długość i jakość snu. Zaburzenia snu skutkują zaburzeniami nastroju, obostrzeniem przebiegu wielu chorób występujących u dzieci jak choćby astma, otyłość czy gorszymi wynikami w nauce. Warto przy tym pamiętać, że według Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego kofeina zaliczana jest do substancji psychoaktywnych, a w świetle Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób i Zaburzeń Stanu Zdrowia WHO (ICD-10) objawy wywołane spożyciem nadmiernej ilości kofeiny

uwzględnione są w dziale zaburzeń umysłowych i zaburzeń zachowania, powodowanych przez substancje stymulujące.

W przypadku herbaty, kawy zbożowej, kakao naturalnego dopuszcza się dodawanie mleka oraz napojów zastępujących mleko – zgodnie z wytycznymi zawartymi w rozporządzeniu w odniesieniu do tych grup środków spożywczych. Ponadto w przypadku herbaty oraz naparów owocowych możliwe jest dodanie owoców, np. cytryny, malin. Podobnie jak w przypadku innych grup środków spożywczych proponuje się, żeby napoje te były bez dodatku cukrów. Konsekwentnie sprzedaż nie jest możliwa w przypadku żywności z dodatkiem substancji słodzących. Niemniej jednak alternatywą dla cukru i substancji słodzących może być w przypadku herbaty, naporów owocowych, kawy zbożowej oraz kakao naturalnego możliwość stosowania miodu, jak ma to miejsce w Anglii, czy Macedonii. Warto podkreślić, że oprócz cukrów prostych, tj. glukozy czy fruktozy miód zawiera enzymy – diastaza, oksydaza glukozowa, inwertaza, katalaza czy peroksydaza, kwasy organiczne, kwas askorbinowy, pierwiastki śladowe, witaminy, aminokwasy w tym prolinę oraz białka. Miód jest też cennym źródłem choliny oraz acetylocholiny. Cholina jest niezbędna dla prawidłowej pracy układu krążenia oraz prawidłowego funkcjonowania mózgu. Jest również ważnym składnikiem budulcowym błon komórkowych. Z kolei acetylocholina pełni rolę ważnego neurotransmitera w mózgu. Bardzo ważnym składnikiem miodu są też polifenole, czyli związki chemiczne wykazujące działanie przeciwutleniające, chroniące organizm przed wpływem wolnych rodników[61]. Badania naukowe wskazują również korzystne działanie spożywania miodu na układ krwiotwórczy oraz na wskaźniki hematologiczne[62].

Podkreślenia, celem rozwiania wszelkich wątpliwości, wymaga to, że wszystkie ww. napoje podawane dzieciom w ramach żywienia zbiorowego są niesłodzone (wyjątek stanowi słodzenie miodem). Cukier, np. w saszetkach, w cukiernicy nie może być dzieciom podawany, co jest zgodne z głównym założeniem wprowadzanych zmian w dostępie dzieci do żywności na terenie jednostek systemu oświaty.

f) bez dodatku cukrów i substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008 oraz substancji, takich jak: tauryna, guarana, kofeina.

Przepis ten ma na celu wyeliminowanie z żywienia zbiorowego napojów energetyzujących oraz słodkich napojów niegazowanych i gazowanych, np. typu *cola*.

---

[61] Koszowska A., Dittfeld A., Nowak J., Ziora K.: *Pszczoły i ich produkty – znaczenie dla zrównoważonego rozwoju roślin, zwierząt i ludzi*. Medycyna Środowiskowa, 2013, Vol. 16(2), str.: 79-84.

[62] Kędziera B., Hełderna-Kędzia E.: *Wpływ miodu na przemiany metaboliczne zdrowych ludzi.* Postępy Fitoterapii, 2006, Vol. 3, str.: 145-154.

9) *inne produkty, przy czym:*

a) *sól:*

- w procesie przygotowania posiłku stosowana jest sól o obniżonej zawartości sodu (sodowo-potasowa),

- sól nie jest stosowana po procesie przygotowania posiłku,

- w żywieniu zbiorowym należy uwzględnić, że dzienne spożycie soli powinno wynosić nie więcej niż 5g.

Obecnie istotnym i jednym z najważniejszych problemów żywieniowych jest nadmiar spożywanego sodu, którego głównym źródłem w diecie jest sól. Utrzymujące się przez wiele lat wyższe od zalecanego spożycie soli jest niekorzystne dla zdrowia i może przyczyniać się do rozwoju nadciśnienia tętniczego, udarów mózgu, osteoporozy, a także mieć związek z zapadalnością na nowotwór żołądka. Wysokie spożycie soli przyczynia się także u dzieci do rozwoju nadciśnienia i może być przyczyną rozwoju wielu innych chorób w wieku dorosłym.

Według WHO, dzienne spożycie soli nie powinno przekraczać 5 gramów. W tej ilości uwzględniona jest zarówno sól, którą stosujemy do przygotowywania potraw i dosalania przy stole, jak i ta zawarta w przetworzonych produktach rynkowych. Spożycie soli w polskiej populacji jest znacznie wyższe i około 2–3-krotnie przekracza ilości zalecane. Dlatego w żywieniu zbiorowym dzieci i młodzieży należy ograniczać jej spożycie[63], a w przypadku stosowania soli w trakcie przygotowania posiłków dozwolone jest stosowanie soli o obniżonej zawartości sodu. Podobnie jak w przypadku Węgier czy Anglii, zaproponowano zakaz stosowania solniczek oraz wszelkich innych form dosalania gotowych posiłków, po procesie ich sporządzenia (sól nie jest stosowana po procesie przygotowania posiłku).

b) *zioła lub przyprawy świeże lub suszone niezawierające sodu/soli.*

Sól w przygotowanych potrawach można zastępować ziołami lub przyprawami. Dopuszczone jest stosowanie ziół lub przypraw świeżych lub suszonych niezawierających sodu/soli.

c) *zupy, sosy oraz potrawy sporządzane z naturalnych środków spożywczych bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników.*

Wprowadzenie przepisu ma na celu uniemożliwienie stosowania w żywieniu zbiorowym dzieci i młodzieży potraw, takich jak np. zupy i sosy w proszku, bowiem w produktach tych znajdują się duże ilości soli. Produkty takie są nagminnie stosowane w żywieniu zbiorowym

[63] Wojtasik A.: *Co warto wiedzieć o... soli.* Dostęp dnia: 14.04.2015 r. – strona internetowa programu „Zachowaj równowagę", realizowanego przez Instytut Żywności i Żywienia (www.zachowajrownowage.pl/artykul/co-warto-wiedziec-o-soli).

dzieci i młodzieży, co potwierdzają raporty przekazane przez Grupę Aktywni Rodzice – Zdrowe Żywienie Małych Wrocławian[64]. Dozwolone jest jednak stosowanie koncentratów produkowanych z naturalnych składników, np. koncentratów pomidorowych.

d) zawierają nie więcej niż 10g cukrów w 100g/ml produktu gotowego do spożycia.

Wprowadzenie ogólnego przepisu dotyczącego zawartości cukrów (10g cukrów w 100g produktu) ma na celu ograniczenie spożywania przez dzieci i młodzież żywności, która będzie bogatym źródłem cukrów w ich diecie. Przepis ten ma zastosowanie do żywności innej niż wymieniona w ust. 2 załącznika nr 2 do rozporządzenia, mogą to być m.in. ciasta, wafle, kisiel, galaretka czy też produkty na bazie soi, ryżu, owsa, migdałów, które mogą być traktowane jako alternatywa dla produktów mlecznych.

e) zawierają nie więcej niż 10g tłuszczu w 100g/ml produktu gotowego do spożycia.

Wprowadzenie ogólnego przepisu dotyczącego zawartości tłuszczu (10g tłuszczu w 100g produktu) ma na celu ograniczenie spożywania przez dzieci i młodzież żywności, która będzie bogatym źródłem tłuszczu w ich diecie. Przepis ten ma zastosowanie do żywności innej niż wymieniona w ust. 2 załącznika nr 2 do rozporządzenia, mogą to być m.in. ciasta, wafle, kisiel, galaretka czy też produkty na bazie soi, ryżu, owsa, migdałów, które mogą być traktowane jako alternatywa dla produktów mlecznych.

Termin wejścia w życie rozporządzenia został określony na dzień 1 września 2015 r., co jest zgodne z art. 2 ustawy z dnia 28 listopada 2014 r. o zmianie ustawy o bezpieczeństwie żywności i żywienia.

Projektowana regulacja wymagać będzie notyfikacji w rozumieniu przepisów rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 23 grudnia 2002 r. w sprawie sposobu funkcjonowania krajowego systemu notyfikacji norm i aktów prawnych (Dz. U. Nr 239, poz. 2039 oraz z 2004 r. Nr 65, poz. 597), ponieważ zawiera przepisy techniczne w rozumieniu art. 8 ust. 1 dyrektywy 98/34/WE Parlamentu Europejskiego i Rady z dnia 22 czerwca 1998 r. ustanawiającej procedurę udzielania informacji w dziedzinie norm i przepisów technicznych oraz zasad dotyczących usług społeczeństwa informacyjnego (Dz. Urz. WE L 24 z 21.7.1998 r., s. 37, ze zm.).

Przedmiot projektowanego rozporządzenia nie jest sprzeczny z prawem Unii Europejskiej.

---

[64] *Raport z przeglądu przetargów oraz części faktur dotyczących stołówki* (4 marca 2014r., aktualizacja 28 marca 2014 r.). Rada Rodziców Przedszkola, Wrocław 2014 r.

Nazwa projektu rozporządzenie Ministra Zdrowia 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 **Ministerstwo wiodące i ministerstwa współpracujące** Ministerstwo Zdrowia **Osoba odpowiedzialna za projekt w randze Ministra, Sekretarza Stanu lub Podsekretarza Stanu** Beata Małecka-Libera Sekretarz Stanu w Ministerstwie Zdrowia **Kontakt do opiekuna merytorycznego projektu** Sara Franke Departament Zdrowia Publicznego Ministerstwa Zdrowia tel.: (0-22) 530-03-38 e-mail: s.franke@mz.gov.pl	**Data sporządzenia** 16.06.2015 r. **Źródło:** Art. 52c ust. 6 ustawy z dnia 25 sierpnia 2006 r. o bezpieczeństwie żywności i żywienia (Dz. U. z 2015 r. poz. 594) **Nr w wykazie prac:** MZ 216

OCENA SKUTKÓW REGULACJI

1. Jaki problem jest rozwiązywany?

Sytuacja w zakresie żywienia dzieci i młodzieży w Polsce pod wieloma względami jest niezadowalająca, co potwierdzają krajowe oraz międzynarodowe badania. Diety młodego pokolenia są często nieprawidłowo zbilansowane, charakteryzują się zbyt dużą zawartością niektórych składników pokarmowych (cukry, tłuszcze, sól/sód) przy wyraźnych niedoborach innych składników (wybrane witaminy i składniki mineralne, w tym m.in. wapń). U części dzieci i młodzieży obserwuje się nadmierne spożycie żywności, przez co kaloryczność diety przekracza wydatek energetyczny, co z kolei prowadzi do obserwowanego w ostatnich latach wzrostu nadwagi i otyłości wśród dzieci i młodzieży.

Nieprawidłowości w zakresie żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w jednostkach systemu oświaty wynikają często z niskiej świadomości na temat znaczenia żywienia zbiorowego wśród osób odpowiedzialnych za jego realizację. Ponadto prawidłowa realizacja żywienia zbiorowego, zgodnie z najnowszą wiedzą z tego zakresu, zasadami racjonalnego żywienia oraz normami żywienia często przysparza jego realizatorom wiele problemów i trudności. Wymaga to bowiem nie tylko wiedzy na temat zasad prawidłowego żywienia, lecz również na temat wartości odżywczej produktów spożywczych, umiejętności obliczania zawartości energii i składników pokarmowych w potrawach z uwzględnieniem strat technologicznych, a także znajomości zasad układania jadłospisów i różnorodnych technik kulinarnych. Efektem takich braków wiedzy jest niezadowalająca jakość żywienia w jednostkach systemu oświaty – jadłospisy są źle zbilansowane i nieprawidłowo zestawione. Niektóre obiady nie zawierają dodatku warzyw lub bywa, że nie jest podawany napój. Bardzo rzadko uczniowie otrzymują owoce czy jogurty. Przez to wiele obiadów, nawet jeśli zawiera odpowiednią ilość energii i podstawowych składników pokarmowych, odznacza się zbyt małą zawartością niektórych składników mineralnych i witamin. Ponadto rozwój sieci sklepików szkolnych oraz automatów sprzedających sprawia, że uczniowie preferują kupowanie dań, takich jak: hamburgery, hot dogi, zapiekanki, kanapki i drożdżówki, rezygnując tym samym z korzystania z żywienia zbiorowego oferowanego na terenie jednostki systemu oświaty.

Zważywszy, iż dzieci i młodzież w szkole spędzają od 6 do 8 godzin dziennie, a niejednokrotnie więcej, licząc czas dotarcia do domu, zapewnienie możliwości zakupu (jeśli nie ma przy sobie) kanapki, owocu i napoju w przerwie lekcyjnej jest nie tylko pożądane, ale wręcz niezbędne. Stąd tak istotne wydaje się umożliwienie korzystania dzieciom i młodzieży ze sklepików szkolnych, pod warunkiem zapewnienia w nich właściwej oferty żywieniowej sprzyjającej kształtowaniu prawidłowych zwyczajów oraz nawyków żywieniowych. Analiza badań dotyczących asortymentu sklepików szkolnych pozawala bez trudności określić, jakie produkty są najczęściej oferowane dzieciom i młodzieży. Wskazać należy, że badania przeprowadzone przez takich autorów, jak: Szymander-Buszka i wsp., Łukasiewicz i wsp. oraz Szczerbiński i wsp. dowodzą, że rodzaj szkoły determinuje asortyment sklepików szkolnych, bowiem w szkołach podstawowych i gimnazjalnych uczniowie częściej mogą zaopatrzyć się w słodkie lub słone przekąski oraz słodzone i gazowane napoje, natomiast w szkołach ponadgimnazjalnych częściej można zakupić żywność zalecaną, w tym owoce i warzywa, produkty mleczne, wody mineralne i ciepłe herbaty. Automaty sprzedające napoje lub słodycze znajdują się w niemal co drugim gimnazjum i w co trzeciej szkole podstawowej. Zazwyczaj znajdują się w nich woda, słodkie napoje

owocowe lub typu cola, słodycze oraz chipsy.

Spożywanie prawidłowo zestawionych, a jednocześnie pełnowartościowych smacznych posiłków kształtuje nawyk racjonalnego odżywiania, który będzie kontynuowany również w późniejszym okresie życia. Żywienie w domach rodzinnych dzieci i młodzieży często odbiega od zaleceń, dlatego jednostki systemu oświaty powinny być miejscem, w którym dzieci i młodzież nauczą się, jak powinny się odżywiać.

2. Rekomendowane rozwiązanie, w tym planowane narzędzia interwencji, i oczekiwany efekt

Zasadniczym celem projektu rozporządzenia jest wzmocnienie ochrony zdrowia dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym, poprzez ograniczenie dostępu na terenie przedszkoli, szkół i placówek opiekuńczo-wychowawczych do środków spożywczych zawierających znaczne ilości składników niezalecanych dla ich rozwoju.

Projekt rozporządzenia dostarcza narzędzia umożliwiającego eliminację przyczyn powstawania nadwagi i otyłości wśród dzieci i młodzieży poprzez promocję zdrowego sposobu odżywiania, której podstawą jest kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych oraz edukacja dotycząca korzyści wynikających ze stosowania zbilansowanej diety.

Projekt rozporządzenia określa:
1) grupy środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty,
2) wymagania, jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w jednostkach systemu oświaty
- uwzględniając normy żywienia dzieci i młodzieży oraz mając na względzie wartości odżywcze i zdrowotne środków spożywczych.
Powyższe wymagania zostały określone w załączniku 1 i 2 do projektu rozporządzenia.

Środki spożywcze sprzedawane dzieciom i młodzieży na terenie jednostek systemu oświaty określone zostały w postaci tzw. listy pozytywnej odwołującej się do poszczególnych grup środków spożywczych (załącznik nr 1). Natomiast w przypadku wymagań, jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży (załącznik nr 2) – są to wytyczne wynikające z zasad racjonalnego żywienia w żywieniu zbiorowym, oparte o normy żywienia dzieci i młodzieży oraz wartości odżywcze i zdrowotne środków spożywczych. Podstawą rozwiązań zaproponowanych celem uregulowania żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w jednostkach systemu oświaty są doświadczenia zagraniczne, w szczególności funkcjonujące w Anglii (Wielka Brytania).

3. Jak problem został rozwiązany w innych krajach, w szczególności krajach członkowskich OECD/UE?

Zagadnienie zostało uregulowane w wielu krajach regionu europejskiego – kwestie te zostały szczegółowe omówione w uzasadnieniu do projektu rozporządzenia.

4. Podmioty, na które oddziałuje projekt

Grupa	Wielkość	Źródło danych	Oddziaływanie
Dzieci i młodzież.	Liczba wychowanków w nauczaniu przedszkolnym **1 235 643**, liczba wychowanków korzystających z wyżywienia – trudne do oszacowania. Liczba uczniów **4 737 780**, w tym liczba korzystających ze stołówek to **1 186 196.**	System Informacji Oświatowej (wrzesień 2014 r.), Główny Urząd Statystyczny (wrzesień 2013 r.).	Profilaktyka, mająca na celu zmniejszenie ryzyka rozwoju przewlekłych chorób niezakaźnych w okresie dorastania i w wieku dorosłym (takich jak: otyłość, cukrzyca typu 2, choroby układu krążenia, choroby nowotworowe dietozależne) oraz promocja zdrowych nawyków żywieniowych wśród dzieci i młodzieży.

Organy prowadzące przedszkole, oddziały przedszkolne przy szkole podstawowej, punkty przedszkolne i zespoły wychowania przedszkolnego oraz szkoły (np. jednostki samorządu terytorialnego, właściwy minister).	Liczba przedszkoli, oddziałów przedszkolnych przy szkole podstawowej, punkty przedszkolne i zespoły wychowania przedszkolnego **21 598** (miasto **10 241**, wieś **11 357**). Liczba szkół dla dzieci i młodzieży **28 940**, w tym liczba posiadanych stołówek **11 694**.	System Informacji Oświatowej (wrzesień 2014 r.), Główny Urząd Statystyczny (wrzesień 2013 r.).	W przypadku dyrektorów przedszkoli, osób kierujących inną formą wychowania przedszkolnego, dyrektorów szkół lub innych placówek, na które oddziałuje rozporządzenie – nadzór nad zmianą asortymentu żywności sprzedawanej lub stosowanej w ramach żywienia zbiorowego w jednostkach systemu oświaty, edukacja.
Podmioty prowadzące sprzedaż środków spożywczych lub działalność w zakresie zbiorowego żywienia dzieci i młodzieży.	Brak danych.	Brak danych.	Zmiana asortymentu sprzedawanej żywności zgodnie z załącznikiem nr 1 do rozporządzenia, dostosowanie żywienia zbiorowego w jednostkach systemu oświaty do wymagań zaprezentowanych w załączniku nr 2 do rozporządzenia.
Organy Państwowej Inspekcji Sanitarnej	Liczba Państwowych Powiatowych Inspektorów Sanitarnych – **318**, liczba Państwowych Wojewódzkich Inspektorów Sanitarnych – **16**.	Główny Inspektorat Sanitarny (styczeń 2015 r.).	Nadzór nad asortymentem żywności sprzedawanej, reklamowanej i promowanej, a także stosowanej w ramach żywienia zbiorowego w jednostkach systemu oświaty, zgodnie z wytycznymi przedstawionymi w załącznikach nr 1 i 2 do rozporządzenia. W przypadku nieprzestrzegania przepisów prawa nakładanie kary pieniężnej w wysokości od 1000 do 5000 zł.

5. Informacje na temat zakresu, czasu trwania i podsumowanie wyników konsultacji

Odnośnie projektu rozporządzenia były prowadzone pre-konsultacje.

Projekt rozporządzenia został przekazany do konsultacji z:
Business Centre Club –Związek Pracodawców;
Centralnym Instytutem Ochrony Pracy;
Centrum Medycznym Kształcenia Podyplomowego;
Collegium Medicum im. Ludwika Rydygiera w Bydgoszczy Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu;
Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego;
Federacją Branżowych Związków Producentów Rolnych;

Federacją Konsumentów;
Federacją Związków Pracodawców Ochrony Zdrowia „Porozumienie Zielonogórskie";
Federacją Związków Zawodowych Pracowników Ochrony Zdrowia;
Forum Związków Zawodowych;
Fundacją Szkoła na Widelcu;
Gdańskim Uniwersytetem Medycznym;
Grupą Aktywni Rodzice – Zdrowe Żywienie Małych Wrocławian;
Instytut Matki i Dziecka;
Instytutem „Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka";
Instytutem Badań Edukacyjnych;
Instytutem Medycyny Pracy i Zdrowia Środowiskowego w Sosnowcu;
Instytutem Medycyny Pracy im. prof. J. Nofera w Łodzi;
Instytutem Medycyny Wsi im. Witolda Chodźki w Lublinie;
Instytutem Żywności i Żywienia;
Kolegium Lekarzy Rodzinnych w Polsce;
Kolegium Pielęgniarek i Położnych Rodzinnych;
Komisją Wspólną Rządu i Samorządu Terytorialnego;
Konfederacją „Lewiatan";
Konsultantem Krajowym ds. Stomatologii Dziecięcej;
Konsultantem Krajowym ds. Zdrowia Publicznego;
Konsultantem Krajowym ds. Zdrowia Środowiskowego;
Konsultantem Krajowym ds. Epidemiologii;
Konsultantem Krajowym ds. Pediatrii;
Konsultantem Krajowym ds. Pielęgniarstwa Pediatrycznego;
Krajową Izbą Gospodarczą „Przemysł Rozlewniczy";
Krajową Izbą Gospodarczą „Przemysł Spożywczy";
Krajową Izbą Gospodarczą;
Krajową Radą Diagnostów Laboratoryjnych;
Krajową Radą Izb Rolniczych;
Krajowym Stowarzyszeniem Pielęgniarek Medycyny Szkolnej;
Krajowym Związkiem Grup Producentów Rolnych;
Naczelną Rada Lekarską;
Naczelną Radą Aptekarską;
Naczelną Radą Pielęgniarek i Położnych;
Narodowym Instytutem Zdrowia Publicznego – Państwowym Zakładem Higieny;
Niezależnym Samorządnym Związkiem Zawodowym „Solidarność";
Ogólnopolskim Porozumieniem Związków Zawodowych;
Ośrodkiem Rozwoju Edukacji;
POLBISCO Stowarzyszenie Polskich Producentów Wyrobów Czekoladowych i Cukierniczych
Polską Akademią Nauk;
Polską Federacją Producentów Żywności Związek Pracodawców;
Polską Izbą Biznesu Żywnościowego;
Polską Izbą Produktu Regionalnego i Lokalnego;
Polską Organizacją Handlu i Dystrybucji;
Polską Radą Organizacji Młodzieżowych PROM;
Polskim Stowarzyszeniem Dietetyków;
Polskim Towarzystwem Badań nad Otyłością;
Polskim Towarzystwem Dietetyki;
Polskim Towarzystwem Nauk Żywieniowych.
Polskim Towarzystwem Pediatrycznym;
Polskim Towarzystwem Programów Zdrowotnych;
Polskim Towarzystwem Stomatologicznym;
Polskim Towarzystwem Technologów Żywności;

Polskim Związkiem Fitness & Wellness;
Pomorskim Uniwersytetem Medycznym w Szczecinie;
Pracodawcami Rzeczypospolitej Polskiej;
Radą Gospodarki Żywnościowej;
Radą Krajową Federacji Konsumentów;
Stowarzyszeniem Komunikacji Marketingowej SAR;
Stowarzyszeniem Konsumentów Polskich;
Stowarzyszeniem Krajowej Unii Producentów Soków;
Stowarzyszeniem Ochrony Zdrowia Konsumentów;
Stowarzyszeniem Zdrowych Miast Polskich;
Szkołą Główną Gospodarstwa Wiejskiego;
Śląskim Uniwersytetem Medycznym w Katowicach;
Telewizją Polską SA;
Uniwersytetem Medycznym im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu;
Uniwersytetem Medycznym im. Piastów Śląskich we Wrocławiu;
Uniwersytetem Medycznym w Białymstoku;
Uniwersytetem Medycznym w Lublinie;
Uniwersytetem Medycznym w Łodzi;
Urzędem m. st. Warszawy (Kampania „Wiem, co jem");
Warszawskim Uniwersytetem Medycznym;
Związkiem Przedsiębiorców i Pracodawców;
Związkiem Rzemiosła Polskiego;
Związkiem Stowarzyszeń Rada Reklamy.

Zgodnie z art. 5 ustawy z dnia 7 lipca 2005 r. o działalności lobbingowej w procesie stanowienia prawa (Dz. U. Nr 169, poz. 1414, z późn. zm.) oraz § 4 i § 52 ust. 1 uchwały Nr 190 Rady Ministrów z dnia 29 października 2013 r. – Regulamin pracy Rady Ministrów (M.P. poz. 979) projekt rozporządzenia został udostępniony w Biuletynie Informacji Publicznej Rządowego Centrum Legislacji oraz Biuletynie Informacji Publicznej Ministerstwa Zdrowia.

Wyniki konsultacji oraz opiniowania będą przedstawione w raporcie dołączonym do niniejszej Oceny.

6. Wpływ na sektor finansów publicznych

(ceny stałe z ..... r.)	Skutki w okresie 10 lat od wejścia w życie zmian [mln zł]											
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	*Łącznie (0-10)*
Dochody ogółem												
budżet państwa												
JST												
pozostałe jednostki (oddzielnie)												
Wydatki ogółem												
budżet państwa												
JST												
pozostałe jednostki (oddzielnie)												
Saldo ogółem												
budżet państwa												
JST												
pozostałe jednostki (oddzielnie)												

Źródła finansowania	

Dodatkowe informacje, w tym wskazanie źródeł danych i przyjętych do obliczeń założeń	Na obecnym etapie trudno oszacować wpływ projektowanej regulacji na sektor finansów publicznych, w tym budżet państwa. Nieprzedstawienie kalkulacji skutków budżetowych wprowadzenia powyższych rozwiązań, w tym także niepodanie orientacyjnej wielkości skutków dla budżetu państwa, wynika z braku możliwości określenia potencjalnych skutków proponowanych rozwiązań wobec braku szczegółowych danych. Podanie przykładowej wielkości szacunku mogłoby wzbudzić wątpliwości co do rzetelności przedstawionych danych.

7. Wpływ na konkurencyjność gospodarki i przedsiębiorczość, w tym funkcjonowanie przedsiębiorców oraz na rodzinę, obywateli i gospodarstwa domowe

		Skutki						
Czas w latach od wejścia w życie zmian		0	1	2	3	5	10	*Łącznie (0-10)*
W ujęciu pieniężnym (w mln zł, ceny stałe z …… r.)	duże przedsiębiorstwa							
	sektor mikro-, małych i średnich przedsiębiorstw							
	rodzina, obywatele oraz gospodarstwa domowe							
	(dodaj/usuń)							
W ujęciu niepieniężnym	duże przedsiębiorstwa							
	sektor mikro-, małych i średnich przedsiębiorstw							
	rodzina, obywatele oraz gospodarstwa domowe							
	(dodaj/usuń)							
Niemierzalne	(dodaj/usuń)							
	(dodaj/usuń)							
Dodatkowe informacje, w tym wskazanie źródeł danych i przyjętych do obliczeń założeń								

8. Zmiana obciążeń regulacyjnych (w tym obowiązków informacyjnych) wynikających z projektu

X nie dotyczy

Wprowadzane są obciążenia poza bezwzględnie wymaganymi przez UE (szczegóły w odwróconej tabeli zgodności).	☐ tak ☐ nie ☐ nie dotyczy
☐ zmniejszenie liczby dokumentów ☐ zmniejszenie liczby procedur ☐ skrócenie czasu na załatwienie sprawy ☐ inne:	☐ zwiększenie liczby dokumentów ☐ zwiększenie liczby procedur ☐ wydłużenie czasu na załatwienie sprawy ☐ inne:
Wprowadzane obciążenia są przystosowane do ich elektronizacji.	☐ tak ☐ nie X nie dotyczy

Komentarz:		
9. Wpływ na rynek pracy		
Wejście w życie rozporządzenia nie spowoduje zmian na rynku pracy w odniesieniu do zatrudnienia oraz nie będzie miało wpływu na wskaźniki zatrudnienia, pod warunkiem dostosowania się do przepisów rozporządzenia.		
10. Wpływ na pozostałe obszary		
☐ środowisko naturalne ☐ sytuacja i rozwój regionalny ☐ inne:	☐ demografia ☐ mienie państwowe	☐ informatyzacja X zdrowie
Omówienie wpływu	Liczne dowody naukowe potwierdzają wpływ czynników żywieniowych na rozwój chorób przewlekłych, takich jak: choroby serca, otyłość, cukrzyca czy nowotwory. W celu realizacji skutecznej profilaktyki przewlekłych chorób żywieniowozależnych należy ograniczyć promowanie środków spożywczych zawierających składniki, których obecność w nadmiernych ilościach w codziennej diecie jest niewskazana, w szczególności tłuszczów, nasyconych kwasów tłuszczowych, izomerów trans nienasyconych kwasów tłuszczowych, soli oraz cukrów prostych. Do osób najbardziej narażonych na skutki nieprawidłowego żywienia należą dzieci i młodzież. Niedobór lub nadmiar energii i składników pokarmowych w pożywieniu powodują zachwianie homeostazy procesów metabolicznych zachodzących w organizmie. Nieprawidłowe żywienie w okresie wzrostu i rozwoju organizmu może wpływać nie tylko na samopoczucie i stan zdrowia w dzieciństwie i okresie młodzieńczym, lecz także może prowadzić do wielu poważnych konsekwencji w późniejszych etapach życia. Ponadto zwyczaje i nawyki żywieniowe, które później bardzo trudno zmienić, kształtują się najczęściej w młodym wieku[1]. Zatem konieczność rozpowszechniania zasad prawidłowego żywienia wśród dzieci i młodzieży, przede wszystkim poprzez zwiększenie spożycia warzyw i owoców, produktów zbożowych z pełnego przemiału, mleka i produktów mlecznych oraz ryb, przy równoczesnym ograniczeniu spożycia tłuszczu, zwłaszcza zwierzęcego, cukru i słodyczy oraz soli kuchennej i słonych przekąsek wydaje się w pełni uzasadniona. Niewątpliwie środowiskami kluczowymi dla rozwoju młodego człowieka poza rodziną są przedszkole i szkoła, na których spoczywa obowiązek tworzenia warunków sprzyjających promocji i ochronie zdrowia, a także kształtowania prozdrowotnych postaw oraz zachowań dzieci i młodzieży. Rodzaj żywności oferowanej na terenie jednostek systemu oświaty, zarówno w ramach sprzedaży (sklepiki szkolne, automaty sprzedające), jak i żywienia zbiorowego (stołówki przedszkolne/szkolne, zewnętrzny catering) jest tylko jednym z elementów wpływających na budowanie potencjału zdrowotnego oraz kształtowanie właściwych nawyków żywieniowych młodych Polaków, niemniej jednak działania mające na celu ograniczenie dostępu dzieci i młodzieży do żywności bogatej w tłuszcz, sól czy cukier na terenie jednostek systemu oświaty są konieczne, a ich potrzeba została potwierdzona uchwaleniem ustawy z dnia 28 listopada 2015 r. o zmianie ustawy o bezpieczeństwie żywności i żywienia (Dz. U. z 2015 r. poz. 35). Przewiduje się, że w dłuższej perspektywie wdrożenie w życie zaproponowanych zmian w zakresie żywności i żywienia w jednostkach systemu oświaty przyniesie następujące korzyści: • zmniejszenie częstości występowania żywieniowych czynników ryzyka przewlekłych

[1] M. Jarosz (red.): *Zasady prawidłowego żywienia dzieci i młodzieży oraz wskazówki dotyczące zdrowego stylu życia*, IŻŻ, Warszawa 2008, str. 19.

	chorób niezakaźnych, • zahamowanie trendów wzrostowych nadwagi i otyłości, a co za tym idzie zmniejszenie częstości występowania chorób układu krążenia, nowotworów dietozależnych[2], • wydłużenie średniej dalszej długości trwania życia, • zmniejszenie kosztów leczenia przewlekłych chorób niezakaźnych, • zmniejszenie skutków ekonomicznych niepełnosprawności i przedwczesnej umieralności, • sukcesywne zwiększanie na rynku asortymentu żywności o obniżonej zawartości tłuszczu, cukrów i soli.
11. Planowane wykonanie przepisów aktu prawnego	
Planowany termin wejścia w życie rozporządzenia Ministra Zdrowia to dzień 1 września 2015 r. – zgodne z przepisem art. 2 ustawy z dnia 28 listopada 2014 r. o zmianie ustawy o bezpieczeństwie żywności i żywienia.	
12. W jaki sposób i kiedy nastąpi ewaluacja efektów projektu oraz jakie mierniki zostaną zastosowane?	
Projektowane rozporządzenie ma być stosowane w sposób ciągły, stąd też nie planuje się ewaluacji efektów projektu, a tym samym nie stosuje się mierników dla tej ewaluacji.	
13. Załączniki (istotne dokumenty źródłowe, badania, analizy itp.)	
Brak załączników	

[2] W przypadku młodzieży (13-17lat) i młodych dorosłych (18-25 lat) efekt będzie widoczny w najbliższym czasie, natomiast w odległej perspektywie w starszych grupach wiekowych.