

Wymagania dotyczące jadłospisów przedszkolnych .

Informacje o aktualnych przepisach prawnych

Od 1 września 2016 r. obowiązuje nowe Rozporządzenie Ministra Zdrowia regulujące, jakie produkty spożywcze i posiłki mogą być udostępniane dzieciom i młodzieży w przedszkolach i szkołach, i zmienia Rozporządzenie z ubiegłego roku. Jest ono aktem wykonawczym do Ustawy o bezpieczeństwie żywności i żywienia.

Rozporządzenie składa się z dwóch głównych części:

- pierwsza dotyczy żywności, która może być sprzedawana w szkolnych sklepikach, bufetach i automatach (§ 1),
- druga natomiast odnosi się do żywienia zbiorowego, a więc tego, co może być podawane w stołówkach przedszkolnych (§ 2).

Przygotowując posiłki podawane w przedszkolnej stołówce stosujemy kryteria określone w § 2:

§ 2.1. Środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w jednostkach systemu oświaty muszą spełniać odpowiednie wymagania dla danej grupy wiekowej, wynikające z aktualnych norm żywienia dla populacji polskiej.

2. Środki spożywcze, o których mowa w ust. 1, dobiera się w taki sposób, aby:

- 1)** na całodienne 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, orzechy, nasiona roślin strączkowych i inne nasiona oraz tłuszcze;
- 3)** zupy, sosy oraz potrawy sporządzane były z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników;
- 4)** od poniedziałku do piątku były podawane nie więcej niż dwie porcje potrawy smażonej, przy czym do smażenia jest używany olej roślinny rafinowany o zawartości kwasów jednonienasyconych powyżej 50% i zawartości kwasów wielonienasyconych poniżej 40%;
- 5)** napoje przygotowywane na miejscu zawierały nie więcej niż 10 g cukrów w 250 ml produktu gotowego do spożycia;
- 6)** każdego dnia były podawane:
 - a)** co najmniej dwie porcje mleka lub produktów mlecznych,
 - b)** co najmniej jedna porcja z grupy mięso, jaja, orzechy, nasiona roślin strączkowych,
 - c)** warzywa lub owoce w każdym posiłku,
 - d)** co najmniej jedna porcja produktów zbożowych w śniadaniu, obiedzie oraz kolacji;

7) w żywieniu całodziennym było podawane przynajmniej pięć porcji warzyw lub owoców;

8) co najmniej raz w tygodniu była podawana porcja ryby.

Konieczne do zaplanowania prawidłowego jadłospisu normy żywienia dla populacji polskiej zostały opracowane przez Instytut Żywności i Żywienia w 2012 r.

Główną ideą przyświecającą wprowadzeniu w Polsce przepisów dotyczących żywienia dzieci w placówkach oświatowych jest:

- ograniczenie spożycia cukrów i substancji słodzących,
- ograniczenie spożycia soli (sodu),
- ograniczenie spożycia tłuszczu oraz potraw smażonych,
- promowanie spożycia warzyw i owoców,
- promowanie spożycia mleka i produktów mlecznych.

Zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) **cukry dodane** nie powinny przekraczać 5% wartości energetycznej diety, co wynosi **17,5 g dziennie dla dzieci w wieku przedszkolnym**.

Cukry powinny pochodzić głównie z produktów, w których występują one w sposób naturalny (owoce, warzywa, mleko i przetwory mleczne). Oznacza to, że planując jadłospis należy liczyć zawartość cukrów naturalnie występujących i dodawanych aby nie przekroczyć wyżej wymienionych ograniczeń.

Ograniczenie spożycia soli również wynika z zaleceń WHO (uwzględnionych w Normach IŻŻ), która rekomenduje, aby całodzienne spożycie soli nie przekraczało 5g . Jest to wartość ustalona dla ludzi dorosłych, dlatego należy zdawać sobie sprawę, iż dzieci mają mniejsze zapotrzebowanie na sód. Całodzienne spożycie soli dla dzieci w wieku przedszkolnym nie powinno przekraczać **3,75 g**. Ilość ta uwzględnia sód występujący naturalnie w żywności (przeliczany na sól), sól dodaną w trakcie procesu produkcyjnego żywności (np. do pieczywa, wędlin, serów żółtych), jak również tę dodaną podczas przygotowywania potraw i posiłków.

Ograniczenie podawania potraw smażonych na rzecz polecanych gotowanych, pieczonych, duszonych jest kolejnym sposobem na zmniejszenie ilości tłuszczu oraz wielu szkodliwych związków w diecie dzieci.

Rozporządzenie zobowiązuje do:

- stosowania urozmaiconej diety,
- dodawania do każdego posiłku warzyw lub owoców,
- podawania codziennie co najmniej dwóch porcji mleka lub produktów mlecznych ,
- co najmniej jednej porcji z grupy mięso, jaja, orzechy, nasiona roślin strączkowych,
- podawania przynajmniej raz w tygodniu porcji ryby.
- ograniczenie podawania potraw smażonych do dwóch w tygodniu (ale bez rozróżniania z jakiej grupy żywności) ,

- używania określonego rodzaju tłuszczu, jaki może być używany do smażenia, m.in. oleju rzepakowego,
- przygotowywania zup, sosów oraz potraw z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników (np. koncentratu pomidorowego),
- każde śniadanie, obiad i kolacja mają zawierać przynajmniej jedną porcję produktów zbożowych,
- dopuszcza się słodzenie napojów przygotowywanych na miejscu w ilości do 10 g cukrów w 250 ml produktu gotowego do spożycia.

Jak wybierać produkty spożywcze polecane w żywieniu dzieci .

Przygotowywanie potraw i posiłków, zgodnymi z normami żywienia wymaga m.in. umiejętności czytania informacji żywieniowej znajdującej się na etykietach produktów, orientowania się w oświadczeniach żywieniowych, które są zamieszczane na opakowaniach. Ułatwieniem w realizacji żywienia zgodnego z normami może być nawiązanie współpracy z lokalnymi producentami żywności, którzy będą dostarczać do placówki produkty o wysokiej jakości, z mniejszą zawartością cukru i / lub soli (np. pieczywo, ciasta).

Kluczowe pojęcia:

Określenie „**bez dodatku**” oznacza, że w czasie procesu technologicznego nie został dodany dany składnik do produktu i na ogół odnosi się do cukrów i substancji słodzących, soli i tłuszczu.

Aby znaleźć informację, czy do produktu na pewno nie dodano ww. składnika, należy przeczytać jego skład na etykiecie. Jeśli w składzie nie będzie wymieniona sól, to znaczy, że produkt jest bez dodatku soli. Jeśli w składzie nie będzie wymieniony żaden tłuszcz (np. tłuszcz palmowy, olej), to oznacza, że produkt jest bez dodatku tłuszczu.

Nieco bardziej skomplikowana jest sytuacja w przypadku cukrów i substancji słodzących. „**Bez dodatku cukrów i substancji słodzących**” oznacza żywność bez żadnego dodatku monosacharydów lub disacharydów oraz żadnego dodatku środków spożywczych zawierających mono- lub disacharydy, a także bez substancji słodzących.

Monosacharydy i disacharydy to m.in.

- glukoza,
- fruktoza,
- laktoza,
- sacharoza (cukier);

Mogą one występować również w postaci syropów, np.

- glukozowego,
- glukozowo-fruktozowego,
- kukurydzianego,
- melasy,
- miodu.

A więc produkt bez dodatku cukrów nie może mieć wymienionej żadnej z powyższych substancji na liście składników.

Natomiast pojęcie „**bez dodatku substancji słodzących**” oznacza, że w składzie nie występuje żaden z następujących związków:

- E 420 Sorbitole,
- E 421 Mannitol,
- E 950 Acesulfam K,
- E 951 Aspartam,
- E 952 Cyklaminiany,
- E 953 Izomalt,
- E 954 Sacharyny,
- E 955 Sukraloza,
- E 957 Taumatyna,
- E 959 Neohesperydyna DC,
- E 960 Glikozydy stewiolowe,
- E 961 Neotam,
- E 962 Sól aspartamu i acesulfamu,
- E 964 Syrop poliglucitolowy,
- E 965 Maltitole,
- E 966 Laktitol,
- E 967 Ksylitol,
- E 968 Erytrytol.

Warto pamiętać, że w składzie produktu wymieniane są składniki w malejącej kolejności, tzn. zaczynając od tych występujących w największej ilości, a kończąc na tych, których jest najmniej.

Kolejnym, ważnym określeniem jest „**zawierające nie więcej niż**” i odnoszące się ponownie do cukrów, soli oraz tłuszczu. Uwzględniane są tu zarówno ilości danego składnika naturalnie występujące w produkcie (surowcach), jak i dodane w czasie jego produkcji. Jak sprawdzić, czy dany produkt spełnia wymogi Rozporządzenia? Należy zapoznać się z wartością odżywczą produktu zamieszczoną na etykiecie (najczęściej w postaci tabeli). Obecnie producenci /od 13 grudnia 2016 r./ mają obowiązek podawania na etykiecie w przeliczeniu na 100 g lub 100 ml produktu: wartości energetycznej; zawartości tłuszczu, w tym nasyconych kwasów tłuszczowych; węglowodanów, w tym cukrów; białka oraz sodu / soli. W przypadku produktów, które przed spożyciem wymagają dodatkowego przygotowania, np. rozpuszczenia w wodzie czy mleku (kaszki mleczne, mleko w proszku, budynie, galaretki, itp.) wartość odżywcza jest podana „w 100 g / ml produktu gotowego do spożycia”.

Przykład etykiety produktu spożywczego:

Wartość odżywcza w 100 ml:

- Wartość energetyczna - 210 kJ / 50 kcal
- Tłuszcz - 2,0 g
- w tym kwasy tłuszczowe nasycone- 1,3 g

- Węglowodany- 4,8 g
- w tym cukry - 4,8 g
- Białko - 3,2 g
- Sól*- 0,1 g

*Zawartość soli wynika wyłącznie z obecności naturalnie występującego sodu

W podanym powyżej przykładzie 100 ml produktu zawiera: 2 g tłuszczu, 4,8 g cukrów, 0,1 g soli.

Kierując się zaleceniami ograniczania spożycia soli przez dzieci, dobrze jest również wybierać produkty „o niskiej zawartości sodu / soli” lub „o obniżonej zawartości sodu / soli”.

Są to tzw. oświadczenia żywieniowe, które są zamieszczane na etykiecie produktu i oznaczają, że:

- produkt „o niskiej zawartości sodu / soli” zawiera nie więcej niż **0,12 g sodu lub 0,3 g soli na 100 g lub na 100 ml;**
- produkt „o obniżonej zawartości sodu / soli” ma niższą **o 25% zawartość sodu / soli** w porównaniu z podobnym produktem.

Można łatwo przeliczyć zawartość sodu na sól korzystając z przelicznika:

$$\text{Sód / mg/} \times 2,5 = \text{sól / mg/}$$

Porcje produktów z poszczególnych grup żywności wykorzystywanych do przygotowania posiłków wydawanych w placówkach oświatowych.

Produkty zbożowe

Jedna porcja produktu to np.

- kromka chleba grubości ok. 1,5 cm,
- pół szklanki ugotowanego ryżu lub kaszy,
- 1/3 szklanki musli.

W każdym głównym posiłku, czyli w śniadaniu, obiedzie oraz kolacji powinna znaleźć się przynajmniej jedna porcja produktu zbożowego.

Warto kierować się zasadą urozmaicenia i stosować różne produkty z tej kategorii, m.in. produkowane z różnych zbóż płatk (np. owsiane, jaglane, pszenne) i kasze (np. jęczmienną, gryczaną, jaglaną), czy pieczywo przygotowane z różnych typów mąk. Mając na względzie zalecenia ograniczania ilości cukrów i soli w diecie dzieci należy wybierać produkty jak najmniej przetworzone (naturalne), np. zbożowe produkty śniadaniowe bez dodatku cukrów (niesłodzone) i ograniczać ilości cukru / soli dodawane do potraw przygotowanych w kuchni, np. w czasie gotowania płatków, kaszy, ryżu czy makaronu. Zamiast kupować gotowe musli czy granolę, lepiej przygotować je samodzielnie w kuchni.

Warzywa i owoce

Porcję **warzyw** stanowi np.

- ½ szklanki warzyw gotowanych,
- 1 szklanka warzyw liściastych,
- ¾ szklanki soku warzywnego.

Można przyjąć, że średnio jest to ok. 100 g warzyw (gotowych do spożycia, czyli tzw. części jadalnych).

W przypadku **owoców** jedną porcją jest

- ½ jabłka,
- ½ banana (lub jeden mały),
- ½ pomarańczy,
- 7 truskawek,
- czy 2-3 większe śliwki (5 mniejszych).

W każdym posiłku serwowanym mają się znaleźć warzywa lub owoce.

Ważne jest zachowanie odpowiednich proporcji pomiędzy warzywami (więcej) a owocami (mniej), ze względu na większą ilość cukrów prostych w owocach,

czyli 3-4 porcje warzyw do 1-2 porcji owoców.

Warto korzystać z warzyw i owoców sezonowych oraz lokalnych, a także urozmaicać ich asortyment oraz sposób podawania (np. surowe, gotowane, duszone, pieczone). Korzystając z warzyw i owoców przetworzonych należy wybierać te bez dodatku cukrów i substancji słodzących oraz o niskiej zawartości sodu / soli. Można też używać warzyw i owoców suszonych, ale lepiej żeby były bez dodatku soli, cukrów i substancji słodzących oraz tłuszczu.

Mięso, ryby, jaja, orzechy, nasiona roślin strączkowych i inne nasiona

W tej grupie produktów jako porcję przyjmuje się np.

- 1 jajko,
- ok. 60-100 g mięsa lub ryby,
- ½ szklanki gotowanej fasoli,
- ok. 20 g orzechów,
- ok. 10-15 g nasion np. słonecznika.

Codziennie musi być podana co najmniej jedna porcja produktu z tej kategorii przy czym przynajmniej raz w tygodniu ma to być porcja ryby.

Ponownie, należy się kierować zasadą urozmaicenia, a także wybierać najlepsze chude mięsa, ale tłuste ryby. Orzechy i nasiona (np. słonecznika, dyni) najlepiej aby były bez dodatku soli, tłuszczu, cukrów i substancji słodzących.

Mleko lub produkty mleczne

Jedną porcją jest np.

- szklanka mleka, jogurtu lub kefiru,
- ok. 40 g sera żółtego,

- ok. 150 g sera twarogowego.

Codziennie powinny być podane co najmniej dwie porcje mleka lub produktów Mlecznych.

Najlepiej, aby były to produkty naturalne (jogurt naturalny, kefir, maślanka naturalna, serek homogenizowany naturalny), z których po dodaniu w kuchni świeżych owoców lub warzyw przygotowane zostaną wersje owocowe lub warzywne o różnych smakach.

Wybierając produkty z obecnie występujących na rynku jogurtów owocowych, deserów mlecznych, należy zwrócić uwagę na etykietę i zadeklarowaną ilość cukru, i wybrać te ***zawierające maksymalnie 10 g cukrów w 100 g / 100 ml produktu gotowego do spożycia.***

Dobrze jest również kupować mleko i napoje mleczne zawierające ***1,5-2% tłuszczu***, a rzadziej te z wyższą zawartością tłuszczu, np. jogurt typu greckiego.

Nie powinno się podawać dzieciom w żywieniu zbiorowym ***wersji 0% lub 0,5%.***

Tłuszcze spożywcze

W Rozporządzeniu jedyna wzmianka dotycząca tłuszczu spożywczego odnosi się do :

- tłuszczu stosowanego do smażenia i musi to być olej roślinny rafinowany o zawartości kwasów jednonienasyconych powyżej 50% i zawartości kwasów wielonienasyconych poniżej 40%, np. olej rzepakowy.
- do surówek i sałatek należy dodawać różne oleje lub oliwę tłoczone na zimno,
- do smarowania pieczywa najlepiej używać masła.

Napoje

Podstawowym napojem jest woda i w ramach żywienia zbiorowego powinien być zapewniony nieograniczony dostęp do świeżej wody pitnej.

Chociaż Rozporządzenie dopuszcza dodawanie cukrów do napojów przygotowywanych na miejscu, tak aby zawierały nie więcej niż 10 g cukrów w 250 ml produktu gotowego do spożycia, warto przyzwyczajać dzieci do niesłodkich lub mało słodkich napojów, np. zawierających maksymalnie 5 g cukru w 250 ml.

Serwując dziecku w przedszkolu na śniadanie kubek kawy zbożowej posłodzonej 2 łyżeczkami (10 g) cukru, na obiad kompot również posłodzony taką samą ilością cukru, a na podwieczorek herbatę z dodatkiem 2 łyżeczek cukru powodujemy, że tylko z samymi napojami dziecko w przedszkolu spożyje 30 g cukru „dodanego”, co już prawie dwukrotnie przekraczania zalecenia WHO na cały dzień.

Jeśli podajemy dzieciom soki owocowo-warzywne lub warzywne najlepiej jest wybierać produkty bez dodatku cukrów i substancji słodzących (soki owocowe z definicji nie mogą mieć takich dodatków) oraz o niskiej lub obniżonej zawartości sodu / soli.

W przypadku napojów zastępujących mleko (np. sojowego, ryżowego) najlepiej jest kupować produkty o niskiej lub obniżonej zawartości sodu / soli oraz bez dodatku cukrów i substancji słodzących lub o zawartości cukrów nie przekraczających 10 g w 100 ml produktu gotowego do spożycia.

Planowanie jadłospisów

W planowaniu jadłospisów i przygotowywaniu potraw należy zwrócić uwagę na następujące kwestie:

- 1.** Jadłospisy najlepiej planować na dłuższy okres na dekadę lub cały miesiąc. Jest to konieczne przede wszystkim ze względu na lepsze gospodarowanie żywnością oraz na organizację pracy związanej z przyrządzaniem posiłków. Ponadto pozwala to uniknąć błędów żywieniowych związanych z częstym powtarzaniem się tych samych produktów lub potraw, niewłaściwym ich zestawieniem, monotonią żywienia, itp. Dzieciom i rodzicom umożliwia to dokonywanie świadomych wyborów i planowanie całodziennego menu.
- 2. Wartość energetyczna** całodziennego pożywienia powinna być dostosowana do potrzeb żywieniowych danej grupy osób, zależnie od ich wieku, płci, aktywności fizycznej. Zgodnie z ogólnie przyjętymi zaleceniami:
 - żywienie w przedszkolu powinno obejmować trzy posiłki i dostarczać ok. 75% całodziennego zapotrzebowania na energię i składniki odżywcze.
 - Obiad podawany powinien dostarczać 30-35% całodziennego zapotrzebowania energetycznego zgodnie z aktualnymi normami żywienia.
- 3. Urozmaicenie** jest jedną z najważniejszych zasad planowania prawidłowych jadłospisów. Urozmaicenie diety to nie tylko spożywanie różnorodnych produktów i przyrządzanie niemonotonnych posiłków. To także nauka nowych smaków. Mniej popularne, mało znane warzywa i owoce można wprowadzać do jadłospisu w postaci łatwej do zjedzenia, np. drobno starte, jako soki, przeciery czy musy. Warto pamiętać o pestkach i orzechach, które wzbogacają smak i wartość odżywczą potraw. Niezwykle ważne jest również urozmaicenie jadłospisu pod względem:
 - **smaku,**
 - **zapachu,**
 - **barwy,**
 - **konsystencji,**
 - **stosowanych technik kulinarnych.**Dlatego też nie należy powtarzać w jednym posiłku tego samego lub podobnego produktu (np. krupnik i kasza gryczana na II danie) i zestawiać potraw o zbliżonych kolorach, smakach i konsystencji. Czynniki te mają bowiem duży wpływ na pobudzenie apetytu, a tym samym przyczyniają się do lepszego przebiegu procesu trawienia i przyswajania składników odżywczych.

4. Ważne jest również **estetyczne podanie przygotowanych posiłków**.

5. Warto stosować **różnorodne techniki przyrządzania potraw** :

- gotowanie na parze lub w wodzie,
- duszenie,
- pieczenie,
- zapiekanie itp.

Techniki te zapewniają zachowanie możliwie największej wartości odżywczej potraw, wpływają nie tylko na ich cechy sensoryczne, ale również na wartość odżywczą. Wykorzystywanie różnorodnych technik kulinarnych jest szczególnie istotne, gdy mamy ograniczony asortyment produktów. Obecnie na rynku jest wiele urządzeń i sprzętów kuchennych, które umożliwiają przygotowanie potraw o wysokiej wartości odżywczej i jednocześnie atrakcyjnych sensorycznie, np. piec konwekcyjny, blender, suszarka do warzyw i owoców, sokowirówka, czy robot kuchenny.

6. W planowaniu jadłospisów należy uwzględnić porę roku, ze względu na **sezonowość niektórych produktów**, ich dostępność na rynku oraz cenę, jak również dostosowanie rodzaju serwowanych potraw do temperatury otoczenia. I tak na przykład latem podczas upałów należy planować lżejsze potrawy zawierające więcej wody, na bazie sezonowych warzyw i owoców, natomiast zimą więcej potraw o wyższej wartości energetycznej.

7. Umiejętne **stosowanie przypraw** pozwala wyeksponować naturalne walory smakowe użytych składników i samej potrawy, a jednocześnie obniżyć dodatek soli i cukru.

Sól i cukier należy traktować jako przyprawę i stosować w małych ilościach.

Szczyptę cukru można dodać do gotowania warzyw (np. kalafiora, brokuła), kwaśnych zup i surówek. Dzięki bogactwu kolorów i właściwości smakowo-zapachowych, przyprawy pobudzają łaknienie i zwiększają wydzielanie soków trawiennych, co z kolei ułatwia trawienie i poprawia wykorzystanie składników odżywczych z pożywienia. Oprócz tradycyjnie stosowanego pieprzu czy papryki warto korzystać z bogactwa przypraw korzennych, ziołowych oraz warzyw przyprawowych, w postaci świeżej i suszonej, aby uatrakcyjnić smak, zapach i wygląd potraw. Cenną przyprawą smakową jest lubczyk, polecany szczególnie do zup. Suszone przyprawy można podgrzać na suchej patelni, a następnie rozdrobnić, np. w młynku, żeby wydobyć z nich intensywniejszy smak i zapach. Kminek warto namoczyć i utrzeć w młynku. Przyprawy o działaniu pobudzającym, np. pieprz, goździki, gałka muskatołowa, imbir, szafran, gorczyca, należy dodawać do potraw tuż przed podaniem w celu uwypuklenia ich smaku i zapachu. Solić potrawy należy pod koniec obróbki kulinarnej, ze względów zdrowotnych, m.in. mniejszy dodatek soli (bo szybszy efekt uzyskania smaku słonego) i większe zachowanie jodu, którym wzbogacona jest sól, a także smakowych (np. bardziej soczyste i miękkie mięso).

8. Przyrządzanie potraw powinno być prowadzone w sposób pozwalający na jak największe **zachowanie składników odżywczych**. Na ogół związane jest to ze skróceniem czasu oczekiwania na dalszą obróbkę (np. obieranie ziemniaków i warzyw

tuż przed gotowaniem) oraz samej obróbki, zwłaszcza cieplnej (np. gotowanie warzyw od wrzątku, krótko, w niedużej ilości wody). Największe straty zachodzą w czasie długotrwałej ekspozycji potrawy na światło (straty głównie witamin), moczenia surowców (straty witamin i składników mineralnych), czy długotrwałego smażenia i gotowania, zwłaszcza w dużej ilości wody, która jest wylewana (straty witamin i składników mineralnych).

Zastosowanie przypraw do potraw

- **zupy** : ziele angielskie, bazylia, kolendra, cząber, jałowiec, lubczyk, majeranek, melisa, tymianek, koperek ogrodowy, natka pietruszki, kozieradka, liść laurowy
- **drób**: estragon, tymianek, lubczyk, cząber, czosnek, curry, rozmaryn, bazylia, jałowiec, kolendra, majeranek, szałwia, kmin, kurkuma, papryka
- **mięso wieprzowe** (gulasz, pieczeń, pulpety, kotlety) rozmaryn, cząber, lubczyk, czosnek, świeży majeranek, kminek, kolendra, majeranek, szałwia, tymianek, imbir
- **mięso wołowe** (gulasz, pieczeń, pulpety, kotlety) estragon, jałowiec, czosnek, kolendra, lubczyk, majeranek, szałwia, tymianek, gałka muskatołowa, kmin
- **ryby**: bazylia, cząber, kminek, kolendra, lubczyk, czosnek, majeranek, szałwia, tymianek, natka pietruszki
- **potrawy z jaj** : kolendra, natka pietruszki, szczypiorek, czosnek niedźwiedzi
- **potrawy z suchych nasion roślin strączkowych**: majeranek, kminek, cząber, czosnek, liść laurowy, rozmaryn
- **potrawy mleczne**, m.in. owsianka: cynamon, szałwia, kardamon, gałka muskatołowa
- **twaróg** : melisa, cząber, mięta, rzeżucha, szałwia, tymianek, czosnek, koperek ogrodowy, natka pietruszki, szczypiorek, czarnuszka
- **potrawy z makaronu** : bazylia, oregano, tymianek, cząber, natka pietruszki, czosnek
- **potrawy z warzyw**: estragon, bazylia, kolendra, cząber, jałowiec, szałwia, koperek ogrodowy, natka pietruszki, sałatki estragon, bazylia, kolendra, mięta, rzeżucha, tymianek, czosnek, koperek ogrodowy, natka pietruszki, szczypiorek, czarnuszka
- **potrawy z ryżu i owoców** : kardamon, goździki, cynamon, wanilia, skórka cytrynowa, skórka pomarańczowa, mięta
- **kompoty** : cynamon, goździki, imbir, anyż gwiazdkowy, świeża mięta
- **dania owocowe**: goździki, cynamon, melisa, mięta
- **ciasta** : kardamon, cynamon, imbir, gałka muskatołowa.

Założenia przyjęte przy opracowywaniu jadłospisów:

1. Posiłki przedszkolne dostarczają 75% całodziennego zapotrzebowania na energię (ok. 1050 kcal; norma na energię dla dzieci w wieku 4-6 lat 1400 kcal / dzień) i składniki pokarmowe.
 - Śniadanie dostarcza ok. 20-25% całodziennego zapotrzebowania na energię, czyli 280-350 kcal,
 - Obiad ok. 30-35%, czyli 420-490 kcal.

- Podwieczorek jest uzupełnieniem pozostałych dwóch posiłków i dostarcza ok. **10-15% energii**, tj. **140-210 kcal**.
2. Normy na wybrane składniki pokarmowe dla dzieci w wieku 4-6 lat wraz z przyjętymi wartościami dla trzech posiłków:
- **białko**: 21 g / dzień; minimum **16 g**
 - **tłuszcz**: 47-54 g / dzień; maksymalnie **35-40,5 g**
 - **błonnik**: 14 g / dzień; minimum **10,5 g**
 - **wapń**: 800 mg / dzień; minimum **600 mg**
 - **żelazo**: 4 mg / dzień; minimum **3 mg**
 - **witamina C**: 40 mg / dzień; minimum **30 mg**

Normy żywienia nie muszą być realizowane bezwzględnie każdego dnia, lecz powinny się bilansować w dłuższym okresie.

3. Sól i cukier są przyprawami i mają być dodawane w niewielkich ilościach. W jadłospisach można ich używać, np. szczyptę cukru na porcję w przypadku mlecznych zup, czy dań podwieczorkowych. Dla soli przyjęto zalecenia WHO i IŻŻ 5 g / dzień -dla osób dorosłych; odpowiednio norma dla dzieci w wieku 4-6 lat: maksymalnie 3,75 g soli łącznie / dla trzech posiłków w przedszkolu 2,80g/.

Przepis na buliony dla stołówek przedszkolnych i szkolnych jako samodzielna zupa lub baza do przygotowania innych zup

Bulion warzywny (250 ml)

marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), grzyby suszone (1 g), czosnek (0,25 g), masło klarowane/olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu czarnego, ziele angielskie, lubczyk suszony lub świeży, kozieradkę, można dodać również świeże liście selera, pietruszki, gałązki tymianku.

Bulion mięsny (250 ml)

mięso z indyka, np. skrzydła (100 g), marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), grzyby suszone (1 g), czosnek (0,25 g), masło klarowane/olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, pieprz czarny, ziele angielskie, lubczyk suszony lub świeży.

Wykonanie:

1. W garnku rozgrzej tłuszcz, włóż suszone przyprawy (liść laurowy, pieprz, ziele angielskie, lubczyk, kozieradkę) i smaż przez ok. 1-2 minuty.
2. Dodaj cebulę pokrojoną w ćwiartki i podsmażaj przez kolejne 4 minuty, pod koniec dodaj czosnek.
3. Dodaj pozostałe warzywa (dobrze umyte, nieobrane) i wymieszaj wszystkie składniki. Smaż przez kolejne 2 minuty.

4. Do garnka dodaj zimną wodę i grzyby. Gotuj na średnim ogniu, a kiedy wywar zacznie wrzeć, zmniejsz ogień do minimum, nie przykrywaj pokrywką przez cały czas gotowania bulionu.
5. Na początku gotowania od czasu do czasu zdejmuj szumowinę i ją wyrzucaj.
6. Bulion warzywny gotuj ok. 2 godz., a mięsny ok. 2,5 godz.
7. Pod koniec gotowania dodaj niewielką ilość soli, świeże zioła. Jeśli sól wsypiesz wcześniej, woda nie wydobędzie smaku z warzyw.
8. Po ugotowaniu, zostaw całość na 15 minut w garnku.
9. Przecedź wywar przez sitko.

Materiały ze strony kampanii „Wiem co jem”