

Tabela 2.

Produkty rekomendowane dla stołówek przedszkolnych i szkolnych	
<p>- mleko i jego przetwory: jogurt naturalny, kefir, maślanka, sery kwasowe, podpuszczkowe - dojrzewające, desery na bazie mleka i jego przetworów</p>	<p>mleko i jego przetwory, spożywane jako napój oraz dodatek do zup i sosów, podstawa śniadań (np. płatki na mleku) oraz w postaci koktajli mleczno-owocowych, deserów, dodatków do kanapek, podstawa twarożków i past do pieczywa</p>
<p>- ryby: szczególnie polecane morskie - świeże lub mrożone</p>	<p>serwowane pieczone i grillowane, w tej postaci wykorzystywane do przygotowania past rybnych, podawane w całości w ziołach i warzywach lub z ich dodatkiem, jeżeli panierowane, to w otrębach, płatkach np. jęczmiennych, sezamie, razowej mące</p>
<p>- mięsa chude, drobiowe, wołowe</p>	<p>duszone i pieczone – bez obsmażania, gotowane -j ako dodatek do zup, sosów, past serowo-mięsnych, serwowane w postaci kotlecików i pulpetów np. w sosie, jako dania półmięsne, sporadycznie smażone</p>
<p>- zupy, kremy i wywary</p>	<p>gotowane z dużej ilości warzyw, z dodatkiem ziół i przypraw naturalnych, z warzywami – z cukinii, brokuła, kalafiora, ziemniaków, dyni, pomidorów, zielonego groszku, pora i selera</p>
<p>- świeże, sezonowe i lokalne owoce i warzywa, w okresie zimowym i wczesno-wiosennym dopuszczalne mrożone, oraz kielki i suszone owoce</p>	<p>jako baza do zup, sosów, deserów – serwowane w postaci surówek, sałatek, koktajli, jako dodatek do kisielu i ciast; kielki – do nabiału, surówek i sałatek, dekoracja do zup i dań głównych, serwowane do śniadania i kanapek</p>
<p>- nasiona roślin strączkowych</p>	<p>wykorzystywane w potrawach, jako źródło białka, witamin i składników mineralnych, mogące stanowić podstawę przygotowania past do pieczywa, posiłków bezmięsnych i półmięsnych, serwowanych w stołówkach</p>
<p>- nasiona i pestki</p>	<p>pestki słonecznika, dyni, lnu (najlepiej mielony lub prażony - przed podaniem) i sezamu – wartościowy dodatek do zup, sałatek, makaronów, zapiekanek, rozdrobnione także do panierek. Nasiona nie powinny być solone i słodzone</p>

Produkty *rekomendowane* dla stołówek przedszkolnych i szkolnych

<p>- pieczywo: chleb, bułki, ciabatty, rogaie, kajzerki, domowe wypieki cukiernicze</p>	<p>bardzo dobre źródło łatwo przyswajalnych węglowodanów, najlepiej pełnoziarniste żytnie, pszenne, orkiszowe, również mieszane pszenno-żytnie, razowe, z dodatkiem nasion, ziaren i otrąb, oraz produkty bezglutenowe i z tzw. mąk niechlebowych – np. kukurydziana, serwowane do deserów i dań głównych, również w postaci grzanek</p>
<p>- kasze</p>	<p>dodatek skrobiowy do dań głównych, zup, zapiekanek, sałatek, pęczotto - zaleca się wszystkie rodzaje kasz – jęczmienna od drobnej po pęczak, gryczana palona i niepalona, jaglana, amarantus, manna oraz kuskus</p>
<p>- ryż i makarony: pełnoziarniste i z pszenicy durum</p>	<p>jako dodatek do zup, dań głównych, zapiekanek, serwowane na słono i słodko</p>
<p>- otręby i płatki</p>	<p>gryczane, jęczmienne, owsiane – niesłodzone, podawane do śniadania i deserów, oraz jako dodatek do zup. Doskonale sprawdzają się jako panierki do kotletów, posypki do pieczenia, oraz do sałatek</p>
<p>- masło 82% tł. zwierzęcego oraz oliwa i oleje</p>	<p>naturalne, świeże, oleje tłoczone – rzepakowy, lniany, ryżowy, z dyni i słonecznika, oraz oliwa z oliwek</p>
<p>- wartościowe przekąski</p>	<p>orzechy łuskane, migdały, owoce, owoce suszone – morele, rodzynki, żurawina, śliwki, jabłka, banany, bez słodkich polew i dodatku cukru oraz soli. W roli przekąsek - również suszone warzywa – burak, marchew, seler, pomidor</p>
<p>- zioła świeże, suszone i przyprawy naturalne</p>	<p>wzmacniają smak i zapach, ułatwiają trawienie, stanowią ozdobę dla serwowanych dań śniadaniowych i obiadowych</p>
<p>- woda mineralna, herbatki ziołowe – mięta, malina, dzika róża, melisa, rumianek</p>	<p>powinien być zapewniony stały, bezpłatny dostęp do wody i wymienionych naparów ziołowych, by dzieci wybierały je zamiast słodkich napoi</p>

Produkty niezalecane i podlegające ograniczeniu w stołówkach przedszkolnych i szkolnych

<p>- gotowe mięsa i wędliny</p>	<p>wędlina w blokach, oraz parówki i mielonki powinny zostać zamienione na własnoręcznie pieczone mięsa (mogą być również pieczone jednorazowo w większej ilości, a następnie mrożone)</p>
<p>- smażenie, jako podstawowa technika obróbki kulinarnej</p>	<p>warto zastąpić ją gotowaniem, pieczeniem, przeniem i duszeniem. Mięsa mogą być podawane w postaci gulaszy, czy potrawek warzywnych</p>
<p>- sztuczne dodatki, produkty przetworzone i dania instant</p>	<p>kwasek cytrynowy, gotowe sosy, zupy instant, koncentraty zup, przyprawy uniwersalne – zawierające dodatek wzmacniaczy smaku – min. glutamianu sodu, oraz duże ilości soli, koncentraty soków owocowych, kisiele, galaretki – źródło cukru, sztucznych barwników, substancji zapachowych i smakowych, oraz pozostałe koncentraty spożywcze</p>
<p>- półprodukty</p>	<p>stosowane w żywieniu dzieci powinny zostać zastąpione produktami sezonowymi, naturalnymi, świeżymi i mrożonymi, z możliwie najkrótszą listą substancji dodatkowych, budzących wątpliwości z punktu widzenia właściwego żywienia. W żywieniu dzieci powinno się ograniczać do minimum spożycie żywności wysoko przetworzonej, mrożonych dań gotowych, wyrobów cukierniczych i żywności typu fast food</p>
<p>- sól</p>	<p>wpływa na kształtowanie niewłaściwych wzorców żywieniowych, zaburzając odczuwanie smaku. Jej stosowanie w nadmiarze może przyczyniać się w przyszłości do rozwoju chorób dieto zależnych, w tym nadciśnienia tętniczego</p>
<p>- cukier</p>	<p>wpływa na kształtowanie niewłaściwych wzorców żywieniowych, zmienia smak potraw, obniża wrażliwość zmysłu smaku dzieci, zmienia odczuwanie słodczy owoców czy warzyw bogatych naturalnie we fruktozę. Jego nadmierna podaż z pożywianiem, to prosta droga do rozwinięcia w przyszłości powikłań zdrowotnych w postaci cukrzycy i otyłości</p>