

WYKAZ PRODUKTÓW REKOMENDOWANYCH, ZALECANYCH W OGRANICZONEJ ILOŚCI
I NIEREKOMENDOWANYCH W SKLEPIKACH I AUTOMATACH SZKOLNYCH

Nadzór merytoryczny: dr hab. inż. Joanna Wyka, prof. nadzw. | Opracowanie: Grażyna Karczewska – specjalista ds. żywienia

Materiał opracowany w ramach projektu „Smacznie, zdrowo, wartościowo” realizowanego przez Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych Urzędu Miejskiego Wrocławia oraz Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego.

Grupa produktów	Produkty rekomendowane :-)	Produkty zalecane w ograniczonej ilości :-	Produkty nierekomendowane :- (
I produkty zbożowe: 	Główne źródło węglowodanów (prosty i złożonych), stanowią podstawę przygotowania pożywneho śniadania.		
pieczywo 	pieczywo: z mąk żytnich, pełnoziarnistych, orkiszowych, razowych z dodatkiem nasion i ziaren lub bez nich produkty bezglutenowe i z tzw. mąk niechlebowych, np. kukurydzianej	pieczywo mieszane, np. pszenno-żytnie	pieczywo pszenne, tzw. białe, z rafinowanych mąk pieczywo zafałszowane dodatkami barwników takich jak karmel i karmel amoniakalny (E 150c) pieczywo wypieczone z użyciem spulchniaczy chemicznych lub przygotowane z gotowych mieszanek piekarskich pieczywo z mąk rafinowanych, wzbogacone otrębami zbożowymi, pozbawione okrywy owocowo-nasiennej w procesie przetwórstwa, imitujące w ten sposób pieczywo razowe

Grupa produktów	Produkty rekomendowane :-)	Produkty zalecane w ograniczonej ilości :-	Produkty nie rekomendowane :- (
kanapki 	Podstawą jest pieczywo oraz dodatki: - masło 82% tł., oliwa, - warzywa świeże, sezonowe: sałaty dostępne na rynku, papryka różnokolorowa, pomidor, zielony ogórek, rzodkiewka, kiszzone ogórki, zieleń - wędliny i mięsa: wysokiej jakości, najlepiej pieczone w całości z mięs (drobiu, wieprzowiny i wołowiny) - wędlina sklepowa: szynka i polędwica – pieczone, wędzone, surowe dojrzewające, suszone kielbasy (kabanosy, kielbasa krakowska) - jaja i pasty z ugotowanych, świeżych jaj, z dodatkiem ziół, przypraw i pestek - ryby i pasty rybne, przygotowane na bazie ryb świeżych, pieczonych – całe lub rozdrobnione, połączone z serami, warzywami i przyprawami oraz ziołami - sery świeże i naturalne – tzw. białe (sery kwasowe lub kwasowo-podpuszczkowe), kremowe lub twaróg z dodatkiem sezonowych warzyw, ziół i przypraw	- masło śmietankowe - kukurydza konserwowa - kielbasa żywiecka - mięso drobiowe i wieprzowe w blokach - mięso i wędliny konserwowane z użyciem jedynie niewielkich ilości azotanów i azotynów (E 249, E 250, E 251, 252) - pasty z dodatkiem jogurtu naturalnego, masła, z niewielkim procentowym udziałem majonezu oraz musztardy - ryby i pasty rybne, przygotowane na bazie ryb wędzonych oraz konserw rybnych – całe lub rozdrobnione - sery dojrzewające – pleśniowe z porostem pleśni (np. brie, camembert) lub przerostem pleśni (np. lazur, roquefort) - grzanki i zapiekane kanapki, pod warunkiem zachowania wysokiej wartości żywieniowej, wykorzystania produktów świeżych, naturalnych, przygotowanych przez ajenta lub na jego zamówienie, po spełnieniu i potwierdzeniu wymogów stawianych przez właściwe służby	- margaryny, szczególnie twarde - warzywa marynowane i pikle - produkty wysoko przetworzone, uzyskane z surowca o niskiej jakości, drobno zmielone - paszety, pasztetowe, parówki, mortadela - wyroby seropodobne - kanapki typu fast food – hot dogi, knysze, zapiekanki, pizza, hamburgery, gyros, kebab

Grupa produktów	Produkty rekomendowane :-)	Produkty zalecane w ograniczonej ilości :-	Produkty niekomendowane :- (
kanapki 	- sery tzw. żółte – sery podpuszczkowe – dojrzewające: typu szwajcarskiego (np. emmentaler), holenderskiego (np. gouda), angielskiego (np. cheddar) lub włoskiego (np. parmezan), oraz sery z masy parzonej – oscypek, - pasty na bazie sera, tzw. białego i żółtego, powstałe w wyniku rozdrobnienia serów i połączenia ich z dodatkami: świeże, sezonowe warzywa i owoce, zioła – świeże i suszone, naturalne przyprawy, jogurt naturalny, śmietana naturalna, mięsa gotowane i rozdrobnione do przygotowania pasty, szynka, ryby i konserwy rybne		
przetwory zbożowe	- musli i ekspandowane przetwory zbożowe, tzw. preparowane ziarno zbożowe ziaren: ryżu, w tym naturalnego pełnoziarnistego, orkisz, amarantusa, kaszy jaglanej, pszenicy, owsa, kukurydzy, jęczmienia - musli z suszonymi owocami, nasionami, pestkami i orzechami, stanowiące wartościową przekąskę oraz dodatek do produktów mlecznych i przecierów owocowych		- płatki, w tym musli i ekspandowane przetwory zbożowe słodzone, barwione, aromatyzowane - smażone na tłuszczu prażynki

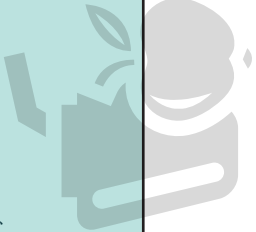
Grupa produktów	Produkty rekomendowane :-)	Produkty zalecane w ograniczonej ilości :-	Produkty nie rekomendowane :- (
wypieki cukiernicze 	- domowe ciasta - ciasteczka - muffinki - tarteletki Wypiekane z mąk razowych, pełnoziarnistych, orkiszowych i bezglutenowych – np. kukurydźnianych. Z dodatkiem świeżych, suszonych i mrożonych owoców oraz ziaren, nasion i orzechów. W wersji „na słono” z warzywami, pieczarkami, serami dojrzewającymi, masą jajeczną i jogurtową, z dodatkiem świeżych i suszonych ziół i przypraw. Tłuszcze stosowane w recepturach to: - oliwa - olej rzepakowy - olej ryżowy - masło	- bez dodatku cukru lub z dodatkiem niewielkich ilości, - z możliwością zastąpienia cukru substancjami słodzącymi, jak miód naturalny czy ksylitol - słone i słodkie wypieki cukiernicze oraz w postaci bułek drożdżowych, przygotowanych według tradycyjnych receptur z wykorzystaniem naturalnych składników, takich jak owoce, bakalie, warzywa (cebula, czosnek, pomidory, pieczarki), przeciery, zioła, oraz masy na bazie sera twarogowego	- z dodatkiem syropu glukozowego lub glukozowo-fruktozowego oraz innych syntetycznych substancji słodzących - margaryny utwardzone - tłuszcze cukiernicze, takie jak olej palmowy, w tym utwardzony - gotowe mieszanki cukiernicze
ciastka i batony musli	Przygotowane według tradycyjnych receptur, spełniające kryteria jak dla pozostałych wyrobów cukierniczych, zawierające w swoim składzie:	Z dodatkiem czekolady w postaci kawałków lub jednostronnej polewy.	- płatki zbóż lub inne przetwory zbożowe w całości w czekoladzie, lukrze lub innych słodkich polewach

Grupa produktów	Produkty rekomendowane :-)	Produkty zalecane w ograniczonej ilości :-	Produkty nie rekomendowane :- (
ciastka i batony musli 	- mieszanki płatków zbóż - dodatek suszonych owoców, takich jak: rodzynki, żurawina, morele, maliny, truskawki, jagody, daktyle, figi, banany - płatki, np. migdałowe, kokosowe - orzechy - kawałki czekolady, w ilości nieprzekraczającej 10 g produktu gotowego		- z dodatkami utwardzonych tłuszczów, oleju kokosowego, sztucznych słodzików oraz syropów glukozowego i glukozowo-fruktozowego
chrupki, wafle, maca	- naturalne przetwory z ziaren zbóż, kukurydzy i ryżu - z dodatkami nasion słonecznika, pestek dyni, ziół i przypraw naturalnych	- w postaci słodkiej: jednostronnie zaindukowane w czekoladzie, jednak nie stanowiącej więcej niż 10% wyrobu gotowego - w postaci wytrawnej z dodatkami suszu lub past z pomidorów, lub szpinaku z ziołami i przyprawami	- naturalne przetwory z ziaren zbóż, kukurydzy i ryżu z dodatkiem cukru i innych substancji słodzących oraz soli, mieszanek przypraw, aromatów i barwników
paluszki i krakersy	- z mąk pełnoziarnistych - z ziarnami, np. sezamu - o obniżonej zawartości tłuszczu i soli		- z mąk rafinowanych, z dodatkami tłuszczów utwardzonych i soli oraz pikantnych przypraw, takich jak: czosnek, cebula, papryka

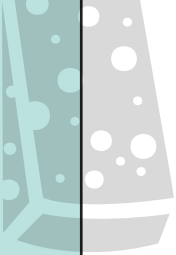
Grupa produktów	Produkty rekomendowane :-)	Produkty zalecane w ograniczonej ilości :-	Produkty nie rekomendowane :- (
II przekąski:	Produkty, z których można skomponować pełnowartościowy, urozmaicony posiłek, zgodny z zasadami racjonalnego żywienia.		
warzywa i owoce 	- świeże - sezonowe - czyste - w całości lub porcjowane - w okresie jesienno-zimowym i wczesnowiosennym – również importowane owoce cytrusowe i warzywa, np. papryka, avocado, seler naciowy, sałaty	- surowce mrożone - konserwy owocowe z puszek (jedyń w lekkich syropach), szczególnie w okresie zimowym i wczesnowiosennym	- nieświeże - z oznakami zepsucia - niepełnowartościowe - nieprzygotowane do bezpośredniej konsumpcji, np. niemyte
przetwory z warzyw i owoców	- sałaty i sałatki z dodatkiem innych warzyw oraz serów, jaj, ryb - z dodatkiem sosów na bazie oliwy lub jogurtu naturalnego, ziół i przypraw oraz naturalnych kwasów owocowych	- produkty powszechnie dostępne w handlu, przygotowane, porcjowane i zapakowane przez producenta żywności - przygotowane na zamówienie właściciela lub agenta - muszą spełniać wymogi stawiane produktom spożywczym	- smażone przetwory wysokoskrobiowe – przede wszystkim ziemniaczane, np. frytki
szaszłyki owocowe, owocowo-warzywne, warzywne	- przygotowane ze świeżych sezonowych surowców	- owoce i warzywa z konserw - owoce z puszek w lekkich syropach - marynaty w łagodnych zalewach, utrwalane z wykorzystaniem naturalnego soku z cytryny w roli przeciwdrobnoustrojowego	- w całości przygotowane z warzyw marynowanych i pikli

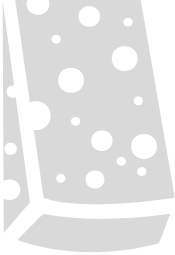
Grupa produktów	Produkty rekomendowane :-)	Produkty zalecane w ograniczonej ilości :-	Produkty niekomendowane :- (
surówki 	- warzywne - owocowe (również z dodatkiem jogurtu naturalnego, niesłodzone) - owocowo-warzywne - z dodatkiem naturalnego miodu pszczelego - z dodatkiem naturalnego soku z cytryny, ewentualnie octu owocowego i przypraw	- wyroby gotowe, niezawierające dodatków konserwujących i smakowo-zapachowych - bez barwników, soli i cukru	
musy i przecięry	- z warzyw i owoców sezonowych lub mrożonych, oferowane jako dodatek do jogurtu naturalnego i musli - bez dodatku soli oraz cukru (poza naturalnie występującym w owocach)	- produkty gotowe, dostępne w handlu w opakowaniach jednostkowych - dozwolone jest wykorzystanie: naturalnego soku z cytryny, innych naturalnych kwasów owocowych, miodu	
suszone owoce, warzywa, nasiona, orzechy i pestki	- naturalne - konfekcjonowane w postaci mieszanek i jako produkty jednorodne - susze warzyw, owoców i nasion	- owoce pestkowe i warzywa korzeniowe, zabezpieczone przed zmianami cech organoleptycznych, z dodatkiem naturalnego soku z cytryny	- słodzone, kandyzowane, glazurowane, barwione, aromatyzowane - nasiona i orzechy: smażone, solone, glazurowane w słodkich polewach - z dodatkiem konserwantów i przeciwutleniaczy szczególnie: E 210 – kwas benzoesowy i benzoesany (E 211, E 212, E 213), oraz E 220 – dwutlenek siarki i siarczany (E 221, E 222, E 223, E 224, E 226, E 227, E 228)

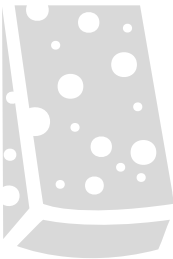
Grupa produktów	Produkty rekomendowane :-)	Produkty zalecane w ograniczonej ilości :-	Produkty nie rekomendowane :- (
kisiel 	- deser z naturalnego soku owocowego przygotowany z użyciem skrobi, najczęściej ziemniaczanej - z dodatkiem owoców lub bez nich	- kisiel z gotowego koncentratu, przygotowany według receptury na opakowaniu - gotowe produkty bez dodatku cukru i innych substancji słodzących oraz syntetycznych barwników, konserwantów i aromatów	- gotowe produkty z cukrem i innymi substancjami słodzącymi, - syntetycznymi barwnikami, - konserwantami, - aromatami
czipsy, popcorn, pikantne tortille i nachos, prażynki, snacki	Czipsy rozumiane wyłącznie jako naturalny susz kawałków owoców i warzyw, wysuszony z użyciem mikrofal, liofilizowany lub z wykorzystaniem metod naturalnych. Niezawierający: - sztucznych aromatów - barwników - konserwantów - bez dodatku tłuszczu	- z dodatkiem naturalnych ziół i przypraw	Produkty: - wysokotłuszczowe - przetworzone - solone - smażone - pieczone - zawierające sztuczne barwniki, konserwanty i przyprawy

Grupa produktów	Produkty rekomendowane :-)	Produkty zalecane w ograniczonej ilości :-	Produkty nie rekomendowane :- (
III napoje: 	W żywieniu dzieci i młodzieży kluczową rolę odgrywa właściwe nawodnienie organizmu. Uczniowie przebywający w szkole, wykonujący różnego rodzaju aktywność fizyczną i umysłową, nie mogą zapominać o podażu płynów (odpowiedniej do wieku i aktywności fizycznej). Tym, na co powinno się zwrócić szczególną uwagę, jest odpowiedni dobór produktów. W zaleceniach żywieniowych, u podstaw piramidy zdrowego żywienia znajduje się woda.		
napoje	- pierwsze miejsce wśród dokonanych przez młodych konsumentów wyborów powinna zdecydowanie zajmować woda	- soki owocowe i warzywne jako jedna z pięciu zalecanych porcji warzyw i owoców, niezbędnych do prawidłowego rozwoju młodego organizmu	- napoje słodzone, barwione i konserwowane, będące źródłem pustych kalorii, szczególnie napoje gazowane, bogate w fosfor
woda	- naturalna woda mineralna i źródlana – niegazowana	- woda lekko gazowana	- wody smakowe, sztucznie aromatyzowane i barwione, dosładzane
soki	- soki naturalne owocowe, warzywne i owocowo-warzywne - soki kupne 100% (również otrzymywane z koncentratu), bez dodatku cukru (poza naturalnie występującym w owocach i warzywach)	- soki i napoje przygotowane na bazie surowców mrożonych - połączenia 100% soków naturalnych i przecierów z cząstkami owoców, tzw. smoothie	- soki zawierające inne substancje słodzące, w szczególności niedozwolony jest syrop glukozowy oraz glukozowo-fruktozowy, w tym nektary owocowe - soki z dodatkami soli, barwników, substancji aromatyzujących, substancji konserwujących: siarczanów, benzoianów
kompoty	- na bazie świeżych lub mrożonych owoców - bez dodatku cukru - bez sztucznych substancji słodzących	- z niewielkimi dodatkami naturalnych substancji słodzących jak miód i ksylitol	- przemysłowe produkty gotowe - konserwy z dodatkami barwników, aromatów i cukru

Grupa produktów	Produkty rekomendowane :-)	Produkty zalecane w ograniczonej ilości :-	Produkty nie rekomendowane :- (
ciepłe napoje 	- napary herbat naturalnych i owocowych - kakao (100% proszek naturalny z ziaren kakaowca lub czekolada naturalna) - kawa zbożowa Napoje mogą być podawane z dodatkiem mleka, niesłodzone.	- napary herbat naturalnych i owocowych - kakao (100% proszek naturalny z ziaren kakaowca lub czekolada naturalna) - kawa zbożowa - podawane z dodatkiem mleka - lekko słodzone, np. z użyciem ksylitolu i miodu	- koncentraty proszków kawy, herbaty i kakao, szczególnie w postaci instant lub „2 w 1” i „3 w 1”
napoje gazowane, izotoniczne i energetyzujące			- napoje słodzone - napoje barwione - napoje konserwowane, będące źródłem pustych kalorii - napoje gazowane, bogate w fosfor - napoje izotoniczne, zastępujące dzieciom wodę – mogą powodować zaburzenia gospodarki młodego organizmu!

Grupa produktów	Produkty rekomendowane :-)	Produkty zalecane w ograniczonej ilości :-	Produkty nie rekomendowane :- (
IV mleko i przetwory mleczne: 	Mleko i jego przetwory są doskonałym źródłem łatwo przyswajalnego wapnia – pierwiastka niezbędnego w diecie każdego młodego organizmu, w okresie intensywnego wzrostu i rozwoju. W diecie ucznia niewskazane są produkty słodzone, sztucznie barwione i aromatyzowane oraz produkty typu light lub 0% tłuszczu! Mleczne desery i serki mają najniższą akceptację pośród mlecznych przetworów dozwolonych w sprzedaży w sklepikach i barach szkolnych oraz w żywieniu stołówkowym. Swoim składem, wartością odżywczą oraz cechami smakowymi bardziej przypominają desery z przemysłu cukierniczego niż odżywcze produkty mleczne.		
mleko	- świeże - pasteryzowane w niskiej temperaturze lub mikrofiltrowane - o zawartości tłuszczu 1,5 – 3,5% - niesłodzone - niearomatyzowane - niebarwione - z dodatkiem naturalnych soków lub przecierów owocowych, również w postaci koktajli	- kakao – 100% proszek naturalny z ziaren kakaowca lub czekolady naturalnej, przygotowane na mleku lub bez jego udziału - możliwe jest wykorzystanie mleka UHT	- smakowe - słodzone - aromatyzowane - barwione - zagęszczone w tubce - mleka w proszku, również jako dodatek do ciepłych napojów
kefir	- produkt otrzymywany z mleka z wykorzystaniem charakterystycznych dla niego kultur mlekowych, o zawartości tłuszczu od 3,1 do 1,5% lub odtłuszczony	- kefir wzbogacony dodatkami w sadu owocowego	- produkty barwione - sztucznie aromatyzowane - słodzone, szczególnie syropem glukozowym, glukozowo-fruktozowym oraz innymi syntetycznymi substancjami słodzącymi
maślanka	- uzyskana jako produkt uboczny podczas produkcji masła lub w wyniku fermentacji mleka z wykorzystaniem charakterystycznych kultur maślarskich	- maślanka smakowa, wzbogacona dodatkami w sadu lub soku owocowego - bez cukru i innych substancji słodzących	- produkty barwione sztucznie - sztucznie aromatyzowane - słodzone, szczególnie syropem glukozowym, glukozowo-fruktozowym oraz innymi syntetycznymi substancjami słodzącymi

Grupa produktów	Produkty rekomendowane :-)	Produkty zalecane w ograniczonej ilości :-	Produkty nierekomendowane :- (
mleko acidofilne i bifidusowe 	Napoje mleczne uzyskane w wyniku fermentacji, z wykorzystaniem szczepów naturalnie bytujących w przewodzie pokarmowym – jelicie człowieka. Produkty te w sposób szczególny przyczyniają się do utrzymania prawidłowej równowagi mikroflory przewodu pokarmowego. Posiadają silne właściwości probiotyczne. Ze względu na specyficzne walory smakowe, produkty te wzbogaca się dodatkami wsadów owocowych i soków, waniliny, cukru i miodu oraz soli kuchennej i warzyw – takie dodatki, przewidziane procesem technologicznym ich produkcji, są akceptowalne.		
koktajle mleczno-owocowe	- na mleku pełnym o zawartości tłuszczu mlecznego od 3,2 do 3,5% - z mleka pasteryzowanego - na kefirze - na maślanie - na jogurcie naturalnym - z owocami świeżymi lub mrożonymi - naturalnie słodkie	- mleko UHT, jako baza do przygotowania koktajli - z 1% dodatkiem miodu lub ksylitolu	- produkty barwione sztucznie - aromatyzowane - słodzone, szczególnie syropem glukozowym, glukozowo-fruktozowym oraz innymi syntetycznymi substancjami słodzącymi
mleczne desery i serki		Produkty niezawierające: - barwników - sztucznych aromatów - cukru i innych substancji słodzących, w tym syropu glukozowego, glukozowo-fruktozowego - dodatku cukierków, żelków i płatków, w słodkich polewach cukrowych i czekoladowych	Produkty: - barwione sztucznie - aromatyzowane - słodzone, szczególnie syropem glukozowym, glukozowo-fruktozowym oraz innymi syntetycznymi substancjami słodzącymi - zawierające dodatek cukierków, żelków i płatków, w słodkich polewach cukrowych i czekoladowych

Grupa produktów	Produkty rekomendowane :-)	Produkty zalecane w ograniczonej ilości :-	Produkty nierekomendowane :- (
jogurty 	- naturalne, typu greckiego lub bałkańskiego jako baza do musli i uzupełnienie pełnowartościowego śniadania	- wysokiej jakości - niskosłodzone jogurty owocowe, w tym tzw. jogurty płynne – pitne, wzbogacone sokiem owocowym - niebarwione sztucznie - niearomatyzowane	Produkty: - barwione sztucznie - aromatyzowane - słodzone, szczególnie syropem glukozowym, glukozowo-fruktozowym oraz innymi syntetycznymi substancjami słodzącymi - zawierające dodatek cukierków, żelków i płatków w słodkich polewach cukrowych i czekoladowych

Program finansowany przez Miasto Wrocław

