

06.11.2015

Najczęściej zadawane pytania dotyczące rozporządzenia "sklepikowego"

W związku z licznymi zapytaniami do rozporządzenia 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 publikujemy kolejne najczęściej zadawane pytania:

1. Jaka jest definicja pieczywa pełnoziarnistego?

Pieczywo pełnoziarniste to pieczywo wytworzone z mąki pełnoziarnistej otrzymanej w wyniku jednokrotnego zmielenia całego ziarna.

2. Jakie sery mogą być wykorzystywane do przygotowania kanapek?

Do przygotowania kanapek możemy wykorzystać wszystkie sery (m.in.: gouda, ementaler, mozzarella, cottage cheese), z wyłączeniem serów topionych.

3. Co to jest tłuszcz mleczny?

Tłuszcze mleczne to:

- masło – nie mniej niż 80% i mniej niż 90% tłuszczu mlecznego;
- masło o zawartości trzech czwartych tłuszczu – produkt zawierający nie mniej niż 60% i nie więcej niż 62% tłuszczu mlecznego;
- masło półtłuste – produkt zawierający nie mniej niż 39% i nie więcej niż 41% tłuszczu mlecznego;
- tłuszcz mleczny do smarowania – produkt zawierający następujące ilości tłuszczu mlecznego:

a) poniżej 39%,

b) powyżej 62% i poniżej 80%.

4. Czy w szkołach można rozdawać mleko w ramach akcji promujących wzrost jego spożycia?

Ministerstwo Zdrowia promuje zwiększenie spożycia mleka i produktów mlecznych, które są cennym źródłem wapnia w diecie dzieci i młodzieży. Wapń to jeden z najważniejszych składników mineralnych niezbędnych do prawidłowego rozwoju dzieci i młodzieży i uzyskania optymalnego stanu zdrowia. Akcje te są istotnym przedsięwzięciem w profilaktyce niedoborów wapnia wśród najmłodszych.

5. Czy w ramach akcji „Mleko w szkole” może być rozdawane mleko smakowe?

Rozdawanie mleka na terenie jednostek systemu oświaty jest istotnym przedsięwzięciem zmierzającym do wzrostu spożycia mleka i produktów mlecznych, a w konsekwencji wzrostu podaży wapnia w diecie dzieci i młodzieży. Wapń to jeden z najważniejszych składników mineralnych niezbędnych do prawidłowego rozwoju dzieci i młodzieży oraz optymalnego stanu zdrowia. Jest on głównym składnikiem tkanki kości i zębów, które gromadzą 99% całkowitej ilości wapnia zawartego w organizmie człowieka. Pierwiastek ten, oprócz podstawowego znaczenia dla tkanki kostnej, bierze także 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.

Rozporządzenie nie reguluje kwestii akcji promujących prawidłowych nawyków żywieniowych. Co więcej akcja „Mleko w szkole” była konsultowana zarówno z Ministerstwem Edukacji Narodowej, jak i z Ministerstwem Zdrowia – jeszcze przed wprowadzeniem regulacji z dnia 26 sierpnia 2015 r.

6. Czy kryterium 10g cukrów w 100g produktu gotowego do spożycia odnosi się do cukrów naturalnie występujących w produkcie, czy uwzględnia również cukry dodane w procesie produkcyjnym?

Informacja o zawartości cukrów umieszczona na etykiecie środka spożywczego odnosi się do sumarycznej ilości cukrów występujących w produkcie, a więc cukrów naturalnie występujących w produkcie oraz dodanych w procesie produkcyjnym.

7. Co oznacza żywność „bez dodatku cukrów”?

Zgodnie z definicją zamieszczoną w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008 „żywność bez dodatku cukru” to żywność bez:

- żadnego dodatku monosacharydów lub disacharydów;
- żadnego dodatku środków spożywczych zawierających monosacharydy lub disacharydy stosowanych ze względu na właściwości słodzące.

8. Jak przeliczyć zawartość sodu na równoważną zawartość soli w produkcie?

Przyjęto, że 1 g sodu odpowiada około 2,5 g soli. Zawartość soli w produkcie można obliczyć posługując się wzorem:

$$\text{sól (g)} = \text{sód (g)} \times 2,5, \text{ zatem } 0,12 \text{ g sodu} = 0,3 \text{ g soli}$$

9. Dlaczego z rozporządzenia wykluczono napoje i nektary owocowe?

Napoje i nektary zawierają duże ilości cukru (jest to rozcieńczony wodą sok (świeży lub z koncentratu), z dodatkiem cukru i czasem kwasu cytrynowego). Do nektaru producenci dosypują cukier (około 20 łyżeczek w litrze). Nie możemy traktować nektarów i napojów jako substytutów soków czy musów owocowych. Ilości cukrów zwyczajowo zawarte w napojach i nektarach znacznie przekraczają zalecenia/zasady racjonalnego żywienia dzieci i młodzieży. Duże ilości cukru w diecie dzieci i młodzieży przyczyniają się do dodatniego bilansu energetycznego, a co za tym idzie prowadzą do nadwagi i otyłości.

10. Dlaczego w rozporządzeniu wprowadzono ograniczenia w objętości sprzedawanych soków?

Soki owocowe zawierają również duże ilości cukrów prostych (naturalnie występujące), których spożycie powinno być ograniczone. W rozporządzeniu zaproponowano sprzedaż w opakowaniach nieprzekraczających 330 ml. Wskazana wielkość opakowania wynika z przeglądu asortymentu dostępnego na rynku (opakowania do 330 ml są często spotykane). W zaleceniach żywieniowych rekomendowane jest spożycie 5 porcji warzyw i owoców, przy czym jedna porcja może być zastąpiona sokiem o pojemności 200 ml.

11. Czy do koktajlu można dodawać cukier i inne substancje słodzące?

Wobec koktajli nie zdefiniowano wymogu zakazującego dodatku cukrów i substancji słodzących.

12. Czy rozporządzenie wyklucza wodę gazowaną?

W sprzedaży na terenie jednostek systemu oświaty dopuszcza się zarówno wody gazowane, jak i niegazowane.

13. Czy obiad jednodaniowy musi zapewnić 30% całodziennego zapotrzebowania energetycznego?

Niezależnie od ilości serwowanych dań w ramach posiłku obiadowego zaleca się, aby obiad pokrywał 30% wartości energetycznej całodziennego diety.

14. Czy na stołówkach dozwolone jest podawanie pieczywa pszennego „białego”, ryżu białego i makaronów pszennych?

W ust. 2 zał. 2 nie zostało zdefiniowane kryterium w zakresie rodzaju produktów zbożowych zalecanych do spożycia w ramach żywienia zbiorowego. Rekomenduje się jednak zamianę tego typu potraw na produkty z pełnego ziarna, o wysokiej zawartości błonnika i składników mineralnych (np. kasze gruboziarniste, ryż brązowy). Zgodnie z piramidą żywieniową opracowaną przez IŻŻ zaleca się, aby w diecie dzieci i młodzieży znajdowały się produkty z różnych grup żywności. Zasada urozmaicenia powinna dotyczyć wszystkich posiłków.

15. Ile potraw smażonych można serwować w ciągu 1 tygodnia w żywieniu zbiorowym?

Obróbka termiczna, jaką jest smażenie, została uwzględniona dla kategorii produkty zbożowe i ziemniaki (nie więcej niż jedną porcję potrawy smażonej z tej kategorii środków spożywczych w tygodniu) oraz dla kategorii mięso, ryby, jaja, orzechy, nasiona roślin strączkowych i inne nasiona (nie więcej niż jedną porcję potrawy smażonej w ciągu tygodnia szkolnego od poniedziałku do piątku, a w żywieniu 7-dniowym nie więcej niż dwie porcje potrawy smażonej w tygodniu). Zatem dopuszczalne jest podanie 2 potraw smażonych w ciągu tygodnia.

16. Czy potrawy duszone traktowane są również jako potrawy smażone?

Duszenie, ze względu na specyfikę procesu obróbki termicznej, przebiegającej jako połączenie procesu krótkiego smażenia (obsmażania) oraz gotowania w małej ilości wody lub proces długotrwałego gotowania produktów w małej ilości wody i tłuszczu bez etapu obsmażania, nie jest traktowane jako smażenie.

17. Czy jajecznicą jest uznawana za potrawę smażoną?

Jajecznicą przygotowywana w sposób tradycyjny jest potrawą smażoną.

18. Czy porcja owoców może być zastąpiona przez kompot?

Kompot nie może zastąpić porcji owoców. Jedna porcja owoców może być zastąpiona wyłącznie przez sok.

19. Jak definiować porcję?

Ani normy polskie, ani europejskie nie definiują pojęcia *porcja*. Porcję potrawy bądź produktu należy dostosować do grupy docelowej, dla jakiej posiłki będą serwowane. Podając dzieciom porcję np. owoców, w zależności od ich wieku, możemy zaproponować częśćkę, połówkę bądź całą sztukę.

20. Czy wszystkie soki zawierają dodatek cukru?

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 dostarczanie soków owocowych stało się sprzeczne z prawem.

Zgodnie z ww. dyrektywą soki owocowe wyprodukowane po 28 października 2013 r. nie mogą zawierać dodatku cukrów, a jedynie cukry naturalnie występujące w owocach.

21. Czy można dosłodzić kompot? Jeśli tak, to czym?

Dla wszystkich napojów sporządzanych w ramach żywienia zbiorowego zostało zdefiniowane kryterium: bez dodatku cukrów i substancji słodzących.

W przypadku herbaty, naparów, kawy zbożowej i kakao dozwolone jest słodzenie naturalnym miodem pszczelim.

Słodki smak kompotu można uzyskać, łącząc odpowiednie rodzaje owoców w określonej proporcji. Dodatek suszonych owoców sprzyja uzyskaniu pożądanej smakowości tego napoju.

22. Czy solenie jest zakazane?

Rozporządzenie nie zakazuje używania soli. Z uwagi na bardzo wysokie spożycie soli przez Polaków, znacznie przekraczającej ilości zalecane (2 – 3-krotnie), w żywieniu – szczególnie dzieci i młodzieży – należy ograniczyć jej spożycie. W trakcie przygotowywania posiłków można stosować sól o obniżonej zawartości sodu.

Zaproponowano wyeliminowanie używania solniczek oraz dosalania gotowych posiłków po ich sporządzeniu.

23. Czy można stosować popularne kostki rosołowe, zupy i sosy instant?

Zupy i sosy w proszku to produkty, w których znajdują się duże ilości soli. Jedna kostka rosołowa to ok. 2 g soli (dzienne spożycie soli nie powinno przekraczać 5 g). Produkty tego typu są najczęściej stosowane w żywieniu dzieci i młodzieży. Dozwolone jest jednak stosowanie koncentratów produkowanych z naturalnych składników, np. koncentratów pomidorowych.

24. Jakich produktów dotyczy zapis w zał. 2 pkt 9: nie więcej niż 10 g cukrów i tłuszczów w 100 g produktu gotowego do spożycia?

Zapis ten ma zastosowanie do żywności innej niż wymieniona w ust. 2 załącznika nr 2, a więc mogą to być m.in.: ciasta, wafle, kisiel, galaretka, produkty na bazie soi, ryżu, owsa, migdałów, które mogą być traktowane jako alternatywa dla produktów mlecznych. Przepis ten dotyczy również potraw finalnych i dań serwowanych w ramach żywienia zbiorowego.

25. Jakie rodzaje przetworów mięsnych i wędlin mogą być stosowane jako dodatek do kanapek?

Producenci będą mieli obowiązek oznaczania na produktach wartości odżywczej dopiero od końca 2016 r. Przepis zacznie obowiązywać dopiero od momentu wejścia w życie przepisów w zakresie informowania konsumentów o wartości odżywczej (art. 29) rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności, zmiany rozporządzeń Parlamentu Europejskiego i Rady (WE) nr 1924/2006 i (WE) nr 1925/2006 oraz uchylecia dyrektywy Komisji 87/250/EWG, dyrektywy Rady 90/496/EWG, dyrektywy Komisji 1999/10/WE, dyrektywy 2000/13/WE Parlamentu Europejskiego i Rady, dyrektyw Komisji 2002/67/WE i 2008/5/WE oraz rozporządzenia Komisji (WE) nr 608/2004 i 1169/2011.

Niemniej jednak już obecnie można sprawdzić zawartość tłuszczu większości środków spożywczych, ponieważ producenci żywności – zgodnie z oczekiwaniami konsumentów – podają takie informacje na etykietach produktów. W przypadku braku informacji o zawartości tłuszczu zaleca się, aby przy wyborze przetworów mięsnych kierować się zawartością mięsa w produkcie oraz wybierać te rodzaje wędlin, które zostały wyprodukowane z części tusz drobiowych i zwierzęcych uznanych powszechnie za mniej tłuste m.in. wędliny drobiowe.

26. Jakie wymagania dotyczą bufetów szkolnych?

Bufet szkolny należy zdefiniować jako zakład żywienia zbiorowego, jeżeli w ramach prowadzonej działalności gospodarczej przygotowuje żywność gotową do spożycia przez konsumenta finalnego (art. 2 ust. 2 lit. d rozporządzenia 1169/2011). Jeżeli przywołane powyżej kryterium zostanie spełnione, zaleca się dostosowanie podmiotu odpowiedzialnego za prowadzenie bufetu szkolnego do załącznika nr 2 przywołanej na wstępie regulacji prawnej.

27. Czy przyjęcia okolicznościowe, świętowanie uroczystości, ważnych wydarzeń z życia szkoły/przedszkola itp. są objęte wymogami rozporządzenia?

Kwestia świętowania uroczystości w jednostkach systemu oświaty nie jest regulowana przepisami rozporządzenia. Przedmiotowy akt prawny reorganizuje asortyment polecający do sprzedaży na terenie jednostek systemu oświaty oraz zasady funkcjonowania żywienia zbiorowego w tych miejscach, nie odnosi się natomiast do przebiegu uroczystości czy celebracji urodzin. Zaleca się jednak, aby wdrażać zasady racjonalnego żywienia

również podczas obchodów ważnych wydarzeń z życia placówki.

28. Czy produkty mięsne oraz ser podpuszczkowy w kanapce obowiązuje kryterium soli (0,12g/100g produktu) – w tym punkcie rozporządzenia nie pojawia się to kryterium?

Dla produktów mięsnych oraz sera używanych przy sporządzeniu kanapki nie obowiązuje kryterium dotyczące zawartości soli (zgodnie z ust. 1 zał. 1).

29. Czy jako zamiennik cukru do napojów można stosować syrop klonowy, z agawy, daktylowy, melasę?

W świetle aktualnie obowiązującego rozporządzenia przepisy znajdujące się w ust. 14 zał. nr 1 oraz ust. 2 pkt 8 zał. nr 2 wskazują szczegółowe wymagania dotyczące przygotowywania napojów. Napoje, do których dozwolony jest dodatek substancji słodzących, zostały wskazane (np. w ramach żywienia zbiorowego są to napoje zastępujące mleko zawierające nie więcej niż 10 g cukrów w 100 ml produktu gotowego do spożycia, bez dodatku substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008). Zatem w zależności od rodzaju sporządzanego napoju, zdefiniowano szczegółowe kryteria, którymi należy się kierować, serwując napoje – zarówno w sklepikach szkolnych, jak i w żywieniu zbiorowym. Niemniej jednak dozwoloną substancją słodzącą do herbaty, kawy zbożowej, kakao czy naparów owocowych z naturalnym aromatem jest naturalny miód pszczeli.

30. Czy można stosować śmietanę?

Śmietana jest produktem nabiałowym, otrzymywanym ze śmietanki (*śmietany słodkiej*), która pochodzi z warstwy górnej odwirowanego mleka pełnego. Dla grupy produktów mlecznych stosowanych w żywieniu zbiorowym wskazane zostało jedynie kryterium dotyczące zawartości cukru (pkt 7 ust. 2 zał. 2): *zawierające nie więcej niż 10 g cukrów w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia*.

31. Czy produkty spożywcze zawierające syrop glukozowo-fruktozowy, gumę guar, gumę ksantanową, sacharozę, fruktozę, glukozę, kwas cytrynowy, ekstrakt drożdżowy można podać na stołówce?

Stosowanie takich produktów nie jest wykluczone, pod warunkiem, że w produkcie gotowym do spożycia jest spełnione kryterium zawartości cukru (nie więcej niż 10 g cukrów w 100 g produktu gotowego do spożycia).

[Czytaj więcej na temat zapytań do rozporządzenia w komunikacie z 15 września 2015 r.](#)

Ministerstwo Zdrowia dokłada wszelkich starań, aby zawarte w tym miejscu dane były rzetelne, wyczerpujące i aktualne. Jednak mają one charakter wyłącznie informacyjny i nie mogą stanowić podstawy do jakichkolwiek roszczeń.