#### ***Regulamin korzystania z wyżywienia w Miejskim Przedszkolu „Tęczowy Zakątek”***

#### ***w Chełmnie***

Podstawa prawna: art. 106 ust. 3 ustawy z dnia 14 grudnia 2016r. Prawo oświatowe
(Dz. U. z 2017 r., poz. 59 z późn. zm.)

 & 1

**POSTANOWIENIA  OGÓLNE**

1. Przedszkole zapewnia odpłatne wyżywienie.
2. Przedszkole jest miejscem spożywania posiłków przygotowanych przez pracowników kuchni dla:
3. dzieci uczęszczających do Miejskiego Przedszkola „Tęczowy Zakątek”
4. pracowników zatrudnionych w przedszkolu.
5. Inne osoby , jeżeli dyrektor przedszkola wyrazi zgodę
6. Regulamin korzystania z wyżywienia określa zasady odpłatności i warunki korzystania przez dzieci i pracowników przedszkola z wydawanych posiłków.
7. Regulamin oraz wszelkie zmiany w nim wprowadzane podane są do publicznej wiadomości w sposób przyjęty przez przedszkole.

 &2

**WARUNKI  KORZYSTANIA Z WYŻYWIENIA W PLACÓWCE PRZEDSZKOLNEJ**

1. Korzystanie z posiłków w przedszkolu jest odpłatne. Posiłki wydawane są:
2. dzieciom z przedszkola, których rodzice/prawni opiekunowie wnoszą opłaty indywidualne za wyżywienie,
3. dzieciom, którym dożywianie refunduje MOPS,
4. dzieciom, którym dożywianie refundują sponsorzy
5. pracownikom ponoszącym opłaty z tego tytułu.
6. Na posiłki wydawane przez kuchnię składają się:
7. śniadanie
8. obiad
9. podwieczorek
10. Kuchnia przedszkolna przygotowuje posiłki zgodnie z obowiązującymi normami żywieniowymi dla dzieci w wieku przedszkolnym.
11. Intendent przedszkola w uzgodnieniu z kucharką oraz po akceptacji dyrektora przedszkola, ustala jadłospis tygodniowy dla dzieci.
12. Informacja o aktualnym jadłospisie wywieszana jest na tablicy ogłoszeń dla rodziców i umieszczana na stronie internetowej przedszkola.
13. W uzasadnionych przypadkach dyrektor zastrzega sobie prawo do zmiany jadłospisu w danym dniu.
14. Posiłki wydawane są z kuchni przez personel kuchenny w ustalonych godzinach:
15. Śniadanie :             8.30
16. Obiad:   12.00
17. Podwieczorek: 14.00
18. W przedszkolu nie wyodrębnia się oddzielnego pomieszczenia na stołówkę, posiłki spożywane są w salach zajęć.
19. Posiłki wydawane są wyłącznie na podstawie wykazu dzieci w przedszkolu w danym dniu i pracowników zgłaszających chęć korzystania z żywienia.

 & 3

**USTALENIE WYSOKOŚCI OPŁAT ZA POSIŁKI DZIECI**

1. Dzienna wysokość opłaty za wyżywienie dziecka obejmuje koszt produktów zużytych do sporządzenia posiłków w wysokości faktycznych kosztów zużytego surowca zgodnie z normami żywieniowymi (koszt wsadu do kotła).
2. Opłata z tytułu żywienia wyliczona jest stawki dziennej, która wynosi 7 złotych:

a) śniadanie- 2,10 zł

b) obiad - 3,50 zł

c) podwieczorek - 1,40 zł

1. Koszt poszczególnych posiłków wynosi:

a) śniadanie- 30 % stawki żywieniowej

b) obiad- 50 %

c) podwieczorek- 20%

1. Opłata miesięczna za korzystanie przez dziecko z posiłków stanowi iloczyn opłaty za posiłki razy  liczba dni pracy przedszkola w danym miesiącu ( np. 7zł x 20 dni)
2. Opłaty za korzystanie z posiłków wnosi się z góry za miesiąc, do 15 dnia każdego miesiąca.

 & 4

**USTALENIE WYSOKOŚCI OPŁAT ZA POSIŁKI PRACOWNIKÓW**

1. Dzienną wysokość opłaty za korzystanie z posiłków przez pracownika przedszkola ustala się powiększając opłatę, o której mowa w § 3 o koszt przygotowania posiłku w kwocie ustalony w oparciu o:
2. - wynagrodzenia wraz z pochodnymi od tych wynagrodzeń pracowników przygotowujących posiłki,
3. - pozostałe wydatki związane z prowadzeniem i utrzymaniem kuchni.
4. **Nauczyciele, pracownicy i osoby uprawnione wnoszą opłaty w wysokości 100% kosztów produktów wykorzystanych do przygotowania posiłku i 100 % pozostałych kosztów.**

**Posiłki dla nauczycieli zwolnione są z opłat podatku VAT. Dla pracowników administracji i obsługi opodatkowane są stawką 8%.**

 **& 5**

**WNOSZENIE OPŁAT ZA POSIŁKI**

1. Informacja o wysokości opłaty za wyżywienie dziecka za poszczególny miesiąc dostarczana jest rodzicom w formie miesięcznego rozliczenia uwzględniającego opłatę naliczaną za dany miesiąc wraz z korektą wynikającą z frekwencji za miesiąc poprzedni.
2. Opłaty za żywienie dzieci wnosi się w terminie do 15 dnia miesiąca, w którym następuje korzystanie z posiłków w przedszkolu.
3. Pracownicy regulują należności za faktyczne spożyte posiłki poprzez indywidualną wpłatę w następnym miesiącu .
4. Opłaty wnoszone przez rodziców dokonywane są na rachunek bankowy przedszkola podany do wiadomości na tablicy ogłoszeń oraz na stronie internetowej przedszkola. Za datę zapłaty uważa się dzień wpływu środków finansowych na rachunek placówki.
5. Istnieje możliwość dofinansowania kosztów wyżywienia dla dzieci z rodzin będących w szczególnie trudnej sytuacji materialnej lub losowej przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej. W przypadku przyznania pomocy finansowej na pokrycie kosztów wyżywienia (decyzja MOPS) odpłatność za żywienie dzieci jest regulowana przez MOPS po rozliczeniu faktycznych kosztów, na podstawie noty księgowej wystawionej przez Przedszkole z załączoną listą dzieci, którym przyznano dofinansowanie w terminie ustalonym odrębnymi przepisami.

 & 6

**ZWROTY**

1. W przypadku rezygnacji z miejsca w przedszkolu lub zakończonej edukacji dziecka, nadpłacona kwota za wyżywienie zwracana jest w następnym miesiącu na wskazane przez rodzica konto lub w formie wypłaty gotówkowej w kasie Banku Millenium.
2. Z powodów organizacyjnych oraz ze względu na przygotowanie odpowiedniej liczby posiłków, wskazane jest wcześniejsze – najpóźniej tego samego dnia do godziny 8.00 - poinformowanie przez rodzica/prawnego opiekuna o późniejszym przyprowadzeniu dziecka do przedszkola lub jego nieobecności.
3. W przypadku nieobecności dziecka uprawnionego do korzystania z posiłków zwrotowi podlega dzienna wysokość opłaty za każdy dzień nieobecności, o ile rodzic poinformował przedszkole o nieobecności dziecka do godz. 8.00 danego dnia.
4. Nadpłaty z tytułu opłat za żywienie zaliczone są na poczet odpłatności za okresy przyszłe.

 & 7

**ZASADY POSTĘPOWANIA W PRZYPADKU STOSOWANIA DIET ŻYWIENIOWYCH U DZIECI**

1. W przedszkolu mogą być przygotowywane posiłki dla dzieci z dietami żywieniowymi.
2. Rodzice/prawni opiekunowie, których dzieci powinny przestrzegać diet wykluczających niektóre produkty lub podstawowe alergeny zobowiązani są do zachowania poniższych procedur:
3. złożenie wniosku w formie pisemnej do dyrektora przedszkola o przygotowanie posiłków pozbawionych niektórych składników lub ich zastąpienie innymi.
4. dołączenie zaświadczenia lekarskiego potwierdzającego konieczność zastosowania eliminacji składników – alergenów niekorzystnych dla zdrowia.
5. respektowania ostatecznej decyzji w sprawie żywienia dziecka podjętej przez dyrektora po konsultacji z intendentem.

 & 8

**POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

1. Regulamin wprowadza się w porozumieniu z organem prowadzącym przedszkole.
2. W sprawach dotyczących korzystania z wyżywienia, a nieokreślonych w niniejszym regulaminie, decyzję podejmuje dyrektor przedszkola.
3. Nadzór nad prawidłowym funkcjonowaniem żywienia w placówce sprawuje intendent przedszkola.
4. Regulamin wchodzi w życie z dniem Zarządzenia Dyrektora..

\

 ^^^^^^^^^^^^^^**Zalecenia dotyczące żywienia dzieci**

**(Żywienia dzieci w przedszkolach dotyczy  § 2 oraz § 3, 4 i 5)**

 ROZPORZĄDZENIE MINISTRA ZDROWIA

z dnia 26 lipca 2016 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 i 1893 oraz z 2016 r. poz. 65) zarządza się, co następuje:

**§ 1.** 1. Określa się grupy środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty:

1) pieczywo, z wyłączeniem pieczywa produkowanego z ciasta głęboko mrożonego;

2) pieczywo półcukiernicze i cukiernicze, z wyłączeniem pieczywa produkowanego z ciasta głęboko mrożonego;

3) kanapki;

4) sałatki i surówki;

5) mleko;

6) napoje zastępujące mleko, takie jak napój: sojowy, ryżowy, owsiany, kukurydziany, gryczany, orzechowy, jaglany, kokosowy lub migdałowy;

7) produkty mleczne, takie jak: jogurt, kefir, maślanka, mleko zsiadłe, mleko acidofilne, mleko smakowe, serwatka, ser twarogowy, serek homogenizowany lub produkty zastępujące produkty mleczne na bazie soi, ryżu, owsa, orzechów lub migdałów;

8) zbożowe produkty śniadaniowe oraz inne produkty zbożowe;

9) warzywa;

10) owoce;

11) suszone warzywa i owoce, orzechy oraz nasiona bez dodatku cukrów, 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, str. 16, z późn. zm.2)), zwanym dalej „rozporządzeniem (WE) nr 1333/2008”, oraz bez dodatku soli;

12) soki owocowe, warzywne, owocowo-warzywne;

13) przeciery, musy owocowe, warzywne oraz owocowo-warzywne bez dodatku cukrów i soli;

14) koktajle owocowe, warzywne oraz owocowo-warzywne na bazie mleka, napojów zastępujących mleko, o których mowa w pkt 6, produktów mlecznych lub produktów zastępujących produkty mleczne, o których mowa w pkt 7, bez dodatku cukrów i substancji słodzących, o których mowa w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008;

15) naturalna woda mineralna nisko- lub średniozmineralizowana, woda źródlana i woda stołowa;

16) napoje przygotowywane na miejscu, które nie mogą zawierać więcej niż 10 g cukrów w 250 ml produktu gotowego do spożycia;

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

18) bezcukrowe gumy do żucia;

19) czekolada gorzka o zawartości minimum 70% miazgi kakaowej;

20) inne.

2. W jednostkach systemu oświaty mogą być sprzedawane dzieciom i młodzieży grupy środków spożywczych, o których mowa w ust. 1 pkt 2, 6–8 i pkt 20, pod warunkiem że nie zawierają więcej niż:

1) 15 g cukru w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia, a w przypadku produktów mlecznych, o których mowa w ust. 1 pkt 7, nie więcej niż 13,5 g cukru w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia;

2) 10 g tłuszczu w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia;

3) 0,4 g sodu/ 1 g soli w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia, a w przypadku pieczywa półcukierniczego i cukierniczego nie więcej niż 0,45 g sodu/ 1,2 g soli w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia.

**§ 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 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, 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.

**§ 3.** Do dnia 31 grudnia 2016 r. w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w jednostkach systemu oświaty mogą być stosowane grupy środków spożywczych oraz wymagania, jakie muszą spełniać środki spożywcze określone w przepisach, o których mowa w § 4.

**§ 4.** Traci moc rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 26 sierpnia 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 (Dz. U. poz. 1256).

**§ 5.** Rozporządzenie wchodzi w życie z dniem 1 września 2016 r.

Minister Zdrowia: K. Radziwiłł

**ALERGENY**

 **w posiłkach w przedszkolu**

Rozporządzenie Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi z dnia 10 lipca 2007 r. w sprawie znakowania środków spożywczych (Dz. U. Nr 137, poz. 966 z późn. zm.) wymaga, aby każdy z alergennych składników wymienionych na liście alergenów był deklarowany na opakowaniu produktu. Lista ta obejmuje 14 następujących produktów:**mleko krowie, jaja, ryby, skorupiaki, zboża zawierające gluten (pszenica, owies, jęczmień, żyto), orzechy drzewne (laskowe, włoskie, nerkowca, makadamia, pekan, pistacjowe, brazylijskie, migdały), orzeszki ziemne, soja, seler, sezam, gorczyca, łubin, mięczaki oraz dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniu przynajmniej 10 mg/kg lub 10 mg/l.**

Podstawa prawna: rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności. Dodatkowo w/w rozporządzenie wymaga aby nazwa substancji lub produktu powodującego alergię lub reakcję nietolerancji była udostępniona konsumentowi w sposób wyraźny i trwały.

Więcej informacji na temat alergenów w żywności zanjdą Państwo poniżej, w artykule zatytuowanym: "Alergeny w żywności

**Alergeny w żywności**

**Alergeny** to substancje powszechnie występujące w naturalnym środowisku, które nie są toksyczne, nie mają właściwości drażniących, ale jednak u pewnej grupy osób uczulonych, tzn. mających uwarunkowaną genetycznie nadprodukcję przeciwciał IgE, powodują różne objawy chorobowe. Alergia to bardzo rozpowszechnione zjawisko. Około 2% dorosłych i 8% dzieci cierpi na alergię występującą po spożyciu pokarmów. Spożycie alergennej żywności przez osobę uczuloną może wywołać reakcję skóry, układu pokarmowego, oddechowego, krążeniowego -pokrzywkę, obrzęk naczynioruchowy (krtani, warg, języka, twarzy), atopowe zapalenie skóry (egzemę), astmę, nieżyt nosa, wymioty, biegunkę, skurcze żołądka, podciśnienie tętnicze krwi oraz zagrażający życiu wstrząs anafilaktyczny.

Rozporządzenie Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi z dnia 10 lipca 2007 r. w sprawie znakowania środków spożywczych (Dz. U. Nr 137, poz. 966 z późn. zm.) wymaga, aby każdy z alergennych składników wymienionych na liście alergenów był deklarowany na opakowaniu produktu. Lista ta obejmuje 14 następujących produktów: **mleko krowie, jaja, ryby, skorupiaki, zboża zawierające gluten (pszenica, owies, jęczmień, żyto), orzechy drzewne (laskowe, włoskie, nerkowca, makadamia, pekan, pistacjowe, brazylijskie, migdały), orzeszki ziemne, soja, seler, sezam, gorczyca, łubin, mięczaki oraz dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniu przynajmniej 10 mg/kg lub 10 mg/l.**

Dodatkowo rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności, wymaga aby nazwa substancji lub produktu powodującego alergię lub reakcję nietolerancji była udostępniona konsumentowi w sposób wyraźny i trwały.

**Jedyną opcją dla osób cierpiących na alergię pokarmową**  jest staranne unikanie alergenów.

**Zboża zawierające gluten (pszenica, jęczmień, żyto, owies,  kamut , orkisz) -**białkaalergenne występująca w zbożach to prolaminy: gliadyna pszenicy, sekalina żyta, hordeina jęczmienia, awenina owsa. Niestety są to alergeny występujące powszechnie w przemyśle, trudne do wyeliminowania.

**Białka mleka krowiego**- około 30 różnych białek o potencjalnym charakterze alergennym stanowiących ok. 30-35 g masy w litrze. Najpopularniejsze to kazeina (w skład kazeiny wchodzą cztery różne frakcje: α S1, α S2,βi k) i białka serwatkowe (α-,β-laktoglobuliny).

Cząsteczka kazeiny jest odporna na działanie wysokich temperatur, ale wrażliwa na obecność proteinaz i egzopeptydaz. Łatwo ulega hydrolizie proteolitycznej podczas procesów trawiennych. Homologi kazeiny mleka krowiego występujące w mleku innych zwierząt, np. kozy czy kobyły, są w 80-90% identyczne pod względem budowy chemicznej, co wskazuje na bezzasadność wprowadzania tych rodzajów mleka do diety alergików. Pacjenci uczuleni na kazeinę są z reguły alergikami wrażliwymi na wszystkie cztery frakcje tego białka. Immunologiczna obrona organizmu wyrażająca się powstawaniem przeciwciała antykazeinowych klasy IgE wiąże się ze zjawiskiem reakcji krzyżowych pomiędzy epitopami poszczególnych frakcji kazeinowych.

**Jaja**- 56-61% to białko i 27-32% to żółtko. Białko jaja to głównie woda (ok. 88%) i część białkowa (ok. 10%), która stanowi najważniejsze źródło alergenów. Najczęściej uczulającym białkiem jest owotransferyna (53%), owomukoid (38%), owoalbumina (32%) oraz lizozym (15%) . Żółtko zaś składa się z wody (50%), lipidów (34%) i białka (16%). Wśród białek obecnych w żółtku jaja liwityna, która może uczulać poprzez drogi oddechowe.

**Ryby**- alergia na ryby jest głównie mediowana mechanizmem zależnym od IgE,głównym alergenem jest białko mięśnia ryby - parwalbumina- białko termostabilne, a więc reakcję niepo­żądaną może wyzwalać zarówno ryba surowa, jak i gotowana.U bardzo wrażliwych osób wdychanie oparów goto­wanej ryby może wywołać napad duszności astma­tycznej lub reakcję innego typu. Ryby zawierają dwa rodzaje alergenów; wspólne wszystkim rybom oraz swoiste ga­tunkowo. Około 50% osób z aler­gią reaguje na wszystkie gatunki ryb, pozostali tylko na jeden gatu­nek. Stwierdzono, że nie ma reakcji krzyżowych ryb z pokarmami spoza grupy ryb, w tym i z grupą skorupiaków. W ostatnich latach wzrosło znaczenie produktów otrzymanych ze skóry i kości rybich takich jak żelatyna rybia, które mogą nadal posiadać aktywność aler­genową  pod postacią kolagenu. Ma to szczególne znaczenie wobec użycia żelatyny rybiej do produkcji szczepionek.  Mączka rybna może być zawarta w różnych formach pożywie­nia, stanowić tak zwany ukryty alergen i tym samym utrudniać identyfikację czynnika sprawczego.

**Skorupiaki -**rozróżnia się ok. 30 jadalnych gatunków skorupiaków, m. in. krewetki, kraby, langusty i raki.Wyizolowano kilka białek o  silnych właściwościach alergennych pochodzących od skorupiaków (najpopularniejsza to tropomiozyna). Oszacowano, że spożycie 1÷2 krewetek średniej wielkości jest w stanie pobudzić reakcję anafilaktyczną u uczulonych osób.

**Orzechy**- grupa ta obejmuje orzechy rosnące na drzewach w różnych strefach klimatycznych, m.in. migdały, orzechy brazylijskie, orzechy laskowe czy pistacje i nerkowce. Stwierdzono, że alergenami są dwa białka, zidentyfikowane jako 2S albumina (homologiczna pod względem budowy z alergenem orzecha włoskiego , oraz konglutyna gamma w 60% homologiczna z konglutyną gamma nasion łubinu Lupinus albus i z białkiem 7S soi Glycine max. Obydwa alergeny migdałów reagowały krzyżowo z alergenami orzechów włoskich i laskowych. Orzechy brazylijskie także posiadają w swojej strukturze białka o potencjale alergennym. Najsilniejszym alergenem jest białko 2S albumina, o dużej zawartości metioniny.

**Orzechy ziemne (arachidowe)**należą do rodziny roślin strączkowych. Stanowią wartościowy składnik żywności, ale jednocześnie są popularnym źródłem wielu silnych alergenów. Około 7-10% białka ogółem zawiera substancje białkowe o stwierdzonym charakterze alergennym. Dwoma najbardziej znanymi, wyizolowanymi i scharakteryzowanymi alergenami orzechów arachidowych są białka Ara h 1 i Ara h 2. Alergia na orzechy arachidowe jest często chorobą całego życia i może powodować silne, nawet zagrażające życiu reakcje anafilaktyczne na niewielkie nawet ilości wchodzącego w skład tych orzechów białka (na przykład w niedomytych naczyniach kuchennych).

**Soja**– głównym scharakteryzowanym alergenem soi jest Gly m 1, białko o masie cząsteczkowej 30 kDa, występujące we frakcji 7S ekstraktu soi Alergen Gly m1 w 30% posiada identyczną budowę jak Der p1, główny alergen kurzu, który także jest proteazą tiolową. Stwierdzono również obecność innych alergenów, które oznaczono jako Gly m2, Gly m3, Gly m Bd30k. Zidentyfikowano również alergeny występujące w lecytynie sojowej, która jest stosowana powszechnie jako emulgator w procesach technologicznych przemysłu spożywczego, farmacji i produkcji kosmetyków. Lecytyna składa się głównie z fosfolipidów, aczkolwiek potwierdzono także obecność białek powodujących reakcje IgE-zależne.

**Sezam**- ziarna sezamu są znane jako silne alergeny, powodujące ostre reakcje u uczulonych osób z dużym ryzykiem szoku anafilaktycznego. W doustnym podaniu dawka 30 mg ziarna sezamu lub 1 - 5 ml oleju sezamowego może wzbudzić reakcję alergiczną u osób uczulonych. Zidentyfikowano do tej pory kilka alergennych protein w sezamie, są to głównie albuminy.

**Dwutlenek siarki i siarczyny**(E 220-228) zawarty w licznych środkach spożywczych jako konserwanty lub antyoksydanty. U niektórych ludzi siarczyny mogą wywołać zagrażające życiu reakcje nietolerancji, stany astmatyczne, pokrzywkę, obrzęk Quinckego i wstrząs anafilaktyczny. Ocenia się, że nadwrażliwość na siarczyny występuje u 5-10% astmatyków. Środki spożywcze zawierające siarczyny to: suszone owoce (morele, gruszki, brzoskwinie, ananasy, jabłka, winogrona), chrzan tarty, żel owocowy, płynna pektyna, szparagi, seler, cebula, kapusta, rzepa, pasternak – ale tylko w postaci wyrobów, suszonych, siekana cebula i czosnek, cebula w occie, wyroby ziemniaczane (czerwona mączka ziemniaczana, mrożone produkty ziemniaczane, ziemniaki cięte i siekane), wino, wino musujące kwas cytrynowy .

**Gorczyca**jest popularną przyprawą składającą się głownie z oleju, glikozydow i ponad 20 % białek. Białka te mogą wywołać reakcję alergiczną. Alergeny z gorczycy są ponadto białkami odpornymi na rozkład termiczny i działanie enzymów. Gorczyca bywa obecna w wielu rodzajach żywności jako zanieczyszczenie powstałe na linii produkcyjnej szczególnie w przypadkach gdy stosowano przyprawy.

**Łubin**- biologicznie spokrewniony z orzeszkami ziemnymi i tak jak one zawiera białka alergenne. Nasiona łubinu stosowane są w przemyśle spożywczym jako dodatek do mąk i jako wypełniacz w niektórych produktach ( np.: zup, do produkcji wyrobów czekoladopodobnych. Łubin stosuje się alternatywnie dla produktów sojowych jest też składnikiem produktów energetycznych dla sportowców.

**Seler**należy do najczęściej uczulających warzyw. Na tego typu uczulenie najbardziej narażone są osoby dorosłe. Rośliny z tej samej rodziny, czyli marchewka, pietruszka lub koper włoski powodują występowanie reakcji krzyżowych.

 **Mięczaki,**takie jak małże, kalmary, ostrygi, ślimaki oraz ośmiornice – są dość rzadko spotykanym czynnikiem wywołującym alergie, jednak trafiły na listę silnych alergenów ponieważ charakteryzują się silnymi objawami klinicznymi aż do zagrażających życiu.

 Przepisy prawne Unii Europejskiej do tej pory nie sprecyzowały poziomów akceptowalnych dla poszczególnych alergenów, za wyjątkiem glutenu  (20 ppm) i dwutlenku siarki (10 ppm). Nie ma bezpiecznego poziomu alergenu w produkcie, który dałby gwarancję osobie uczulonej, że po jego spożyciu nie wystąpią żadne efekty uboczne. Próba ustalenia kryteriów akceptacji dla walidacji czyszczenia jest więc rzeczą bardzo trudną. Nie można wskazać limitu, poniżej którego nie wystąpi reakcja alergiczna, ale wykorzystując dane kliniczne można spróbować założyć pewne stężenia alergenów, przy których prawdopodobieństwo reakcji będzie bardzo niskie. Drugi problem stanowią granice wykrywalności i oznaczalności metod badawczych stosowanych do oznaczania zwartości alergenów w żywności. Występuje tu ryzyko kiedy pomimo zastosowanych środków zaradczych, nadal będzie istniało pewne skończone prawdopodobieństwo wystąpienia reakcji alergicznej.

(Źródło:  Ewa Brzezicka, Ekspert ds. Analiz, J.S. Hamilton Poland S.A.)



**W ramach naszej akcji  SMACZNIE  ZDROWO  KOLOROWO  zapraszamy do**

**AKADEMII ZDROWEGO PRZEDSZKOLAKA**

**na VI edycję Piramidy Żywienia Przedszkolaka**

 Pod hasłem:

**„UCZYMY SIĘ O JEDZENIU W EKOLOGICZNYM ZNACZENIU”**

  <PREZENTACJA>



**PODSTAWOWE ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA (opublikowane przez IŻŻ w 2009r.)**

 **1. Należy spożywać produkty z różnych grup żywności (dbać o urozmaicenie posiłków)**

W skład produktów spożywczych wchodzą niezbędne składniki odżywcze zawarte w różnych ilościach i proporcjach. Nie ma produktu żywnościowego, który dostarczałby wszystkich składników pokarmowych w odpowiednich ilościach.Aby nie dopuścić do powstania niedoborów należy w codziennym jadłospisie uwzględnić produkty ze wszystkich grup: produkty zbożowe, warzywa i owoce, mleko i jego przetwory, produkty dostarczające pełnowartościowego białka. Zasada urozmaicenia powinna dotyczyć wszystkich posiłków.Komponując swój jadłospis należy kierować się zasadami zdrowego żywienia i dodatkowymi informacjami zawartymi w Piramidzie Zdrowego Żywienia.

 **2. Kontroluj masę ciała (dbaj o zachowanie należnej masy ciała)**

Nadwaga i otyłość to nie tylko problem estetyczny, ale choroba, będąca przyczyną innych chorób takich jak: cukrzyca, nadciśnienie tętnicze, choroby układu krążenia i wiele innych. Aby zachować prawidłową masę ciała należy odżywiać się zgodnie z zasadami zdrowego żywienia. Osoba z nadwagą lub otyłością powinna: Ograniczyć spożycie tłuszczów zarówno widocznych (masło, olej itp.) oraz niewidocznych (zawartych np. w ciastach, batonach, tłustych gatunkach mięs itp.) Zrezygnować ze spożywania dań typu fast food i słodyczy oraz słodzenia napojów Zwiększyć spożycie warzyw i owoców Unikać potraw smażonych lub pieczonych tradycyjnie ze względu na wysoką zawartość tłuszczów stosowanych do ich przygotowania. Zaleca się pieczenie w folii aluminiowej, rękawie, na grilu, gotowanie, gotowanie na parze, duszenie bez uprzedniego obsmażania Wyeliminować doprawianie potraw zasmażkami, śmietaną czy mąką Wyrzeczenia dietetyczne połączyć z aktywnością fizyczną

 **3. Produkty zbożowe powinny być głównym źródłem energii**

Produkty zbożowe powinny stanowić podstawowe źródło energii w diecie człowieka. Produkty te dostarczają węglowodanów złożonych, błonnika pokarmowego oraz białka roślinnego. Z witamin zawierają przede wszystkim witaminy z grupy B oraz witaminę E. Dostarczają również składników mineralnych takich jak: żelazo, miedź, magnez, cynk oraz potas i fosfor. Wartość żywieniowa produktów zbożowych jest uzależniona od stopnia przemiału ziarna, w trakcie którego usuwane są zewnętrzne części bogate w składniki odżywcze. Mniejszą zawartością witamin i składników mineralnych charakteryzują się produkty otrzymane z wyższego stopnia przemiału, wówczas mąka i pieczywo są bielsze a kasza drobniejsza. Natomiast pieczywo razowe oraz grube kasze odznaczają się wyższą zawartością witamin i składników mineralnych oraz błonnika pokarmowego.

 **4. Mleko i produkty mleczne powinny być stałym elementem codziennej diety**

Mleko i przetwory mleczne są nie tylko głównym źródłem wapnia w diecie, ale dostarczają również białka o wysokiej wartości biologicznej oraz witamin z grupy B, a także A i D. Produkty te są również źródłem składników mineralnych takich jak magnez, potas i cynk. Z uwagi na zawartość nasyconych kwasów tłuszczowych w tłuszczu mlecznym należy wybierać mleko i jego przetwory o obniżonej zawartości tłuszczu.

 **5. Mięso spożywaj z umiarem, zastępuj je rybami i roślinami strączkowymi**.

Mięso jest dobrym źródłem pełnowartościowego białka, a także witamin z grupy B, szczególnie B1,B12, PP oraz łatwo przyswajalnego żelaza. Należy wybierać chude gatunki mięs, a także zastępować je roślinami strączkowymi i rybami (zaleca się spożywanie 2-3 porcji po 150g tygodniowo). Zarówno rośliny strączkowe jak i ryby oraz jaja są dobrym źródłem pełnowartościowego białka. Jaja podobnie jak mięso, zawierają prawie wszystkie składniki odżywcze potrzebne organizmowi. W żółtku jaja zawarta jest jednak duża ilość cholesterolu. Ryby w porównaniu z mięsem zawierają więcej składników mineralnych. Są dobrym źródłem jodu oraz fluoru. Polecane są zwłaszcza ryby morskie ze względu na wysoką zawartość wielonienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3.Rośliny strączkowe są źródłem węglowodanów złożonych, a także witamin z grupy B oraz składników mineralnych takich jak: żelazo, fosfor i wapń.

**6. Spożywaj codziennie warzywa i owoce**

Warzywa i owoce powinny wchodzić w skład codziennej diety, gdyż są źródłem cennych witamin, zwłaszcza witaminy C oraz B - karotenu. Dostarczają także kwasu foliowego. Zawierają znaczne ilości składników mineralnych takich jak: wapń, potas, magnez, sód. Zawarty w owocach i warzywach błonnik pokarmowy nie ulega trawieniu przez enzymy przewodu pokarmowego. Spełnia on bardzo ważną rolę, m.in. posiada zdolność regulowania pracy przewodu pokarmowego zapobiegając zaparciom, korzystnie wpływa na stężenie cholesterolu i glukozy we krwi.Większość warzyw i owoców odznacza się wysoką zawartością wody (80-90%), z czego wynika ich niska wartość kaloryczna.

**7. Ograniczaj spożycie tłuszczów, zwłaszcza zwierzęcych**

Tradycyjna polska dieta obfituje w tłuszcze. Zaleca się obniżenie spożycia tłuszczów ogółem poniżej 30% dziennego zapotrzebowania na energię. Ograniczenie spożycia tłuszczów zwłaszcza zwierzęcych i produktów obfitujących w cholesterol jest nieodzownym warunkiem profilaktyki chorób układu krążenia. Ograniczenie spożycia tłuszczu ma również istotne znaczenie w zapobieganiu i leczeniu otyłości.Należy pamiętać, iż tłuszcz jest najbardziej kalorycznym składnikiem pokarmowym - 1g tłuszczu dostarcza 9 kcal, a białka czy węglowodanów 4 kcal.Warto wiedzieć, że tłuszcze spożywane są nie tylko w formie "widocznej" (masło, olej, margaryna, smalec, tłuszcz przy mięsie czy wędlinach), ale również w formie "niewidocznej" zawartej w potrawach i produktach (mięso, sery, wyroby cukiernicze). Tłuszcze zwierzęce sprzyjają rozwojowi miażdżycy. Wskazane jest aby zastępować tłuszcze zwierzęce roślinnymi. Wśród różnych technik kulinarnych godne polecenia jest gotowanie, pieczenie czy duszenie bez dodatku tłuszczu. Również pieczenie na grilu powoduje zmniejszenie ilości tłuszczu.

 **8. Unikaj cukru i słodyczy**

Cukier nie dostarcza żadnych niezbędnych składników odżywczych, jest natomiast źródłem "pustych" kalorii. Produkty dostarczające "pustych" kalorii należy rozumieć jako produkty, nie wzbogacające organizmu w jakiekolwiek składniki odżywcze, a dostarczające jedynie kalorii.Nadmierne spożycie cukrów prostych może w konsekwencji prowadzić do otyłości. Produkty te odrywają także dużą rolę w powstawaniu próchnicy zębów.

**9. Ograniczaj spożycie soli**

Sód zawarty w soli odgrywa ważną rolę w procesach metabolicznych zachodzących w organizmie. Jednak jego zbyt wysoki poziom w diecie może przyczyniać się do wzrostu ciśnienia tętniczego krwi. Dzienne spożycie soli nie powinno przekraczać 5 - 6g (1 płaska łyżeczka do herbaty). Aktualny poziom spożycia soli w Polsce jest trzykrotnie wyższy od zalecanego. Należy zrezygnować z dosalania potraw, a także ograniczyć dodatek soli w czasie ich przygotowywania.

Warto wiedzieć, iż sól jest dodawana w dużych ilościach podczas przemysłowej produkcji żywności, przy produkcji konserw, wędlin, serów, kiszonek, wędzonek, marynat, a także zup w proszku i niektórych przypraw. Zaleca się zastępowanie tradycyjnej soli, dostępnymi na rynku solami niskosodowymi lub różnego rodzaju mieszankami ziołowymi i przyprawami.

Copyright © 2013. Przedszkole Publiczne Nr 23 w Rzeszowie Rights Reserved.