



ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

# Produkty zakazane

Zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 26 sierpnia 2015r. w diecie dzieci ograniczone zostały produkty z nadmierną ilością cukru, tłuszczu oraz soli, natomiast promowane jest spożywanie warzyw, owoców, wody i produktów bogatych w wapń.

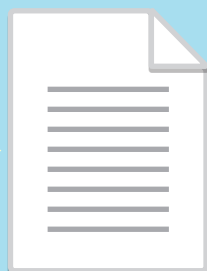
Ustawa  
o Bezpieczeństwie  
Żywności i Żywienia



akt wykonawczy

obowiązuje od  
1 września 2015 r.

Rozporządzenie  
Ministra Zdrowia  
z dnia 26 sierpnia 2015 r.



przedszkola i szkoły

głównie szkoły

Wykaz wymagań, jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w jednostkach systemu oświaty.

Grupy środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty.

Pamiętaj, że bardzo ważna jest współpraca pomiędzy placówką a rodzicami we wspólnym wprowadzaniu i kształtowaniu prawidłowych nawyków żywieniowych dzieci. Wspieraj placówkę w prowadzonych działaniach i utrwalaj w domu prawidłowe zachowania żywieniowe, np.:

- ✓ słodkie i słone przekąski zastąp świeżymi bądź suszonymi owocami, orzechami, naturalnymi jogurtami, kefirem, domowymi koktajlami czy budyniami;
- ✓ produkty o wysokim stopniu przetworzenia, np. czekoladowe płatki śniadaniowe zastąp zdrowszymi płatkami owsianymi, jęczmiennymi, jagłanymi;
- ✓ zamiast słodkich napojów zaproponuj dziecku do picia niegazowaną wodę źródlaną lub niskozmianizowaną;
- ✓ sól i gotowe mieszanki przypraw zamień na: pietruszkę, koperek, bazylię, majeranek, lubczyk, czosnek, słodką paprykę, kurkumę.

**Pamiętaj, że prawidłowe nawyki żywieniowe ukształtowane w pierwszych latach życia zapoczątkują prawidłowym rozwojem i zdrowiem dziecka w przyszłości.**

[www.zdrowojemy.info](http://www.zdrowojemy.info)