

## **Informacje żywieniowe dotyczące posiłków podawanych w stołówce**

### **Zespołu Szkół Ogólnokształcących i Sportowych w Zielonej Górze**

Jadłospisy w Zespole Szkół Ogólnokształcących i Sportowych opracowuje Dietetyk, zgodnie z Normami Żywności i zaleceniami Instytutu Żywności i Żywienia oraz zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016 roku.

Jadłospisy są zawsze uaktualniane na stronach internetowych szkoły oraz w gablocie przed stołówką i w świetlicy w Szkole Podstawowej nr 10.

Obiad w stołówce Zespołu Szkół Ogólnokształcących i Sportowych składa się z zupy i drugiego dania oraz czasem dodatku. Dodatki do obiadu są kontrolowanym uzupełnieniem obiadu. Najczęściej są to owoce, produkty nabiałowe lub produkty uzupełniające zapotrzebowanie kaloryczne i błonnik w diecie dzieci i młodzieży.

Jadłospisy zawierają informacje dotyczące alergenów zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) Nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011r w sprawie przekazania konsumentom informacji na temat żywności. Informacje te są opisane i udostępnione na stronie internetowej oraz przed wejściem do stołówki. Zespół Szkół ogólnokształcących i Sportowych nie prowadzi jadłospisów z dietami, ale rodzic lub uczeń może przyjść lub zadzwonić do Dietetyka lub Szefa kuchni i skonsultować sytuację żywieniową dziecka i dobrać produkty z danego posiłku. Osoby korzystające ze stołówki mają często wybór dodatku węglowodanowego (np. różnego rodzaju kasze- zawierają gluten lub ziemniaki- bez glutenu).

Posiłki są tak zbilansowane tak, żeby dostarczyć odpowiednią ilość białka młodym sportowcom oraz odpowiednią dawkę „dobrych, bogatych” węglowodanów (często w postaci pełnowartościowych różnych kasz, makaronów pełnoziarnistych). Każdy posiłek zawiera porcję warzyw i często owoców, produkty te uzupełniają mikro i makroelementy oraz dostarczają porcje witamin i błonnika.

Do naszej stołówki towar dostarczany jest codziennie, dzięki czemu wszystkie produkty są świeże, a żywność nie traci na wartości w procesie przechowywania. Wszystkie posiłki przygotowywane są codziennie i na bieżąco. Posiłki są przeważnie przygotowywane przez pieczenie w piecu konwekcyjnym, parowanie, gotowanie. Szczególnie kontrolowana jest ilość soli i dodawanego cukru. Panie, sporządzając posiłki, dodają aromatyczne zioła i przyprawę zmniejszając w ten sposób ilość użytej soli i zapewniając daniom dobry smak.

Przed stołówką udostępniona jest piramida żywieniowa oraz ciekawostki dotyczące niektórych produktów np. kasz, ryb. Dzięki udostępnianiu takich informacji zaczynamy

kształtować świadomość żywieniową dzieci i młodzieży. Uczniowie mogą zawsze przyjść do Dietetyka, by zgłosić swoje uwagi i porozmawiać o wszystkim, co dotyczy odżywiania..