

W związku z obowiązkiem stosowania m.in. przez placówki przedszkolne, od dnia 13.12.2014 r. rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE)nr 1169/2011, które mówi o obowiązku przekazywania konsumentom informacji na temat obecnych w serwowanej żywności składników lub innych substancji mogących powodować alergie lub reakcje nietolerancji, zamieszczamy do ogólnego zapoznania się wyciąg z w/w rozporządzenia, tj.

„Wykaz substancji i produktów powodujących alergie lub reakcje nietolerancji”

1. Zboża zawierające gluten
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jaja i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne (arachidowe)
6. Soja i produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne
8. Orzechy
9. Seler i produkty pochodne
10. Gorczyca i produkty pochodne
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne
12. Dwutlenek siarki
13. Łubin
14. Mięczaki

Zgodnie z informacjami od producentów użyte produkty gotowe (np. kakao, herbata, dżem, ketchup, koncentrat pomidorowy, produkty z mięsa) mogą zawierać **śladowe ilości alergenów**: glutenu, mleka łącznie z laktozą, jaj, soi, orzechów, selera i gorzycy.

UWAGA

Przypominamy jednocześnie, że w żywieniu dziecka nie powinno się ograniczać produktów alergizujących, chyba, że występuje wyraźne wskazanie lekarza (w takim wypadku należy dostarczyć do przedszkola stosowne zaświadczenie o alergii występującej u dziecka).Racjonalne żywienie jest ważne w każdym wieku, a dla malucha może być wręcz kluczowe dla rozwoju.



ŻYWIENIE NA WAGĘ ZDROWIA

Instytut Żywności i Żywienia

Zalecenia przy sporządzaniu podstawowych posiłków

Udział procentowy posiłków:

1. Przy pobycie ośmiogodzinnym i co najmniej trzech posiłkach / śniadanie, obiad, podwieczerek/ udział procentowy powinien wynosić ok. 70 – 75% całodziennego zapotrzebowania energetycznego.
2. Posilek obiadowy - powinien stanowić 30% całodziennego zapotrzebowania energetycznego

Rozkład posiłków:

1. Przy pobycie ośmiogodzinnym - minimum trzy posiłki : śniadanie, obiad, podwieczerek.
2. Przy pobycie pięciogodzinnym muszą być dwa posiłki główne : śniadanie i obiad.