

### **Tekst ujednoczony**

zarządzenia nr 6244/2014 Prezydenta Miasta Stołecznego Warszawy z dnia 27 czerwca 2014 r. w sprawie określenia zaleceń w zakresie organizacji żywienia w przedszkolach i szkołach dla których organem prowadzącym jest m.st. Warszawa, uwzględniający zmiany wynikające z zarządzenia nr 6822/2014 Prezydenta Miasta Stołecznego Warszawy z dnia 18 listopada 2014 r. w sprawie określenia zaleceń w zakresie organizacji żywienia w przedszkolach i szkołach dla których organem prowadzącym jest m.st. Warszawa.

## **ZARZĄDZENIE NR 6244/2014 PREZYDENTA MIASTA STOŁECZNEGO WARSZAWY z dnia 27 czerwca 2014 r.**

**w sprawie określenia zaleceń w zakresie organizacji żywienia w przedszkolach i szkołach dla których organem prowadzącym jest m.st. Warszawa**

Na podstawie art. 5 ust. 7 pkt 1 w zw. z art. 5c pkt 2 ustawy z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty (Dz. U. z 2004 r. Nr 256, poz. 2572, z późn. zm.<sup>1</sup>) uwzględniając wskazania zawarte w:

- 1) uchwale nr 90/2007 Rady Ministrów z dnia 15 maja 2007 r. w sprawie Narodowego Programu Zdrowia na lata 2007-2015, w tym realizację Celu operacyjnego nr 3: „Poprawa sposobu żywienia ludności i jakości zdrowotnej żywności oraz zmniejszenie występowania otyłości” oraz Zadanie nr 4: „Stałe upowszechnianie zasad prawidłowego żywienia, w tym szczególnie w szkołach”,
- 2) stanowisku Ministra Edukacji Narodowej, Ministra Zdrowia oraz Ministra Sportu i Turystyki w sprawie działań podejmowanych przez szkoły w zakresie zdrowego żywienia uczniów, podjętym na podstawie Porozumienia o współpracy między Ministrem Edukacji Narodowej, Ministrem Zdrowia i Ministrem Sportu i Turystyki w sprawie promocji zdrowia i profilaktyki problemów dzieci i młodzieży z dnia 23 listopada 2009 r.,

zmierzając do ujednoczenia organizacji żywienia dzieci i młodzieży w przedszkolach i szkołach, dla których organem prowadzącym jest m.st. Warszawa zarządza się, co następuje:

**§ 1. 1. Ustala się:**

---

<sup>1</sup> Zmiany tekstu jednolitego wymienionej ustawy zostały ogłoszone w Dz. U. z 2004 r. Nr 273, poz. 2703 i Nr 281, poz. 2781, z 2005 r. Nr 17, poz. 141, Nr 94, poz. 788, Nr 122, poz. 1020, Nr 131, poz. 1091, Nr 167, poz. 1400 i Nr 249, poz. 2104, z 2006 r. Nr 144, poz. 1043, Nr 208, poz. 1532 i Nr 227, poz. 1658, z 2007 r. Nr 42, poz. 273, Nr 80, poz. 542, Nr 115, poz. 791, Nr 120, poz. 818, Nr 180, poz. 1280 i Nr 181, poz. 1292, z 2008 r. Nr 70, poz. 416, Nr 145, poz. 917, Nr 216, poz. 1370 i Nr 235, poz. 1618, z 2009 r. Nr 6, poz. 33, Nr 31, poz. 206, Nr 56, poz. 458, Nr 157, poz. 1241 i Nr 219, poz. 1705, z 2010 r. Nr 44, poz. 250, Nr 54, poz. 320, Nr 127, poz. 857 i Nr 148, poz. 991, z 2011 r. Nr 106, poz. 622, Nr 112, poz. 654, Nr 139, poz. 814, Nr 149, poz. 887 i Nr 205, poz. 1206, z 2012 r. poz. 941 i 979, z 2013 r. poz. 87, 827, 1191, 1265, 1317 i 1650 oraz z 2014 r. poz. 7, 290, 538, 598, 642, 811 i 1146.

- 1) zalecenia dotyczące organizacji żywienia w przedszkolach i szkołach, dla których organem prowadzącym jest m.st. Warszawa, dalej zwane „Zaleceniami”, stanowiące załącznik nr 1 do zarządzenia;
- 2) zalecenia dotyczące asortymentu produktów spożywczych dostępnych w sklepiku, bufecie, automacie, stanowiące załącznik nr 2 do zarządzenia.

2. Zalecenia, o których mowa w ust. 1 dotyczą następujących jednostek systemu oświaty, dla których organem prowadzącym jest m.st. Warszawa:

- 1) przedszkoli,
- 2) szkół podstawowych,
- 3) gimnazjów,
- 4) szkół ponadgimnazjalnych.

**§ 2.** 1. Zaleca się, aby dyrektorzy szkół i przedszkoli dostosowali organizację żywienia na terenie kierowanych przez siebie jednostek do zaleceń, o których mowa w § 1 ust. 1.

2. Dyrektorzy przedszkoli i szkół, w terminie do 31 sierpnia, przedstawiają Prezydentowi m.st. Warszawy za pośrednictwem właściwego Burmistrza dzielnicy m.st. Warszawy szczegółowe sprawozdanie z realizacji Zaleceń w danym roku szkolnym, sporządzone na otrzymanym formularzu.

**§ 3.** 1. Wykonanie zarządzenia powierza się burmistrzom dzielnic m.st. Warszawy oraz dyrektorom przedszkoli i szkół.

**§ 4.** Rekomenduje się dostosowanie umów dotyczących organizacji żywienia na terenie przedszkoli i szkół do zaleceń, o których mowa w § 1 ust. 1 w terminie do 1 września 2014 r.

**§ 5** 1. Zarządzenie podlega publikacji w Biuletynie Informacji Publicznej m. st. Warszawy.

2. Zarządzenie wchodzi w życie z dniem podpisania.

**Prezydent  
Miasta Stołecznego Warszawy**

**Zalecenia dotyczące organizacji żywienia w przedszkolach i szkołach, dla których organem prowadzącym jest m.st. Warszawa, zwane dalej „Zaleceniami”**

**1. Pękroć w tekście jest mowa o:**

- 1) szkole – rozumie się przez to przedszkola, szkoły podstawowe, gimnazja oraz szkoły ponadgimnazjalne, dla których organem prowadzącym jest m.st. Warszawa;
- 2) uczniu – rozumie się przez to ucznia szkoły, wychowanka przedszkola,
- 3) sklepiu, bufecie – rozumie się przez to pomieszczenie przeznaczone na cele handlowe;
- 4) automacie sprzedającym – rozumie się przez to urządzenie służące do sprzedaży samoobsługowej;
- 5) przerwie śniadaniowej lub obiadowej – rozumie się przez to czas przeznaczony na spożycie śniadania lub posiłku obiadowego;
- 6) stołówce – rozumie się przez to miejsce spożywania posiłków;
- 7) kuchni – rozumie się przez to miejsce przygotowywania i wydawania posiłków.

**2. W celu stwarzania warunków harmonijnego rozwoju psychofizycznego dzieci i młodzieży zaleca się, aby dyrektor szkoły zapewnił organizację żywienia zgodnie z zasadami prawidłowego żywienia, w szczególności:**

- 1) umożliwił zakup posiłków śniadaniowych i obiadowych, a najmłodszym uczniom również podwieczorków;
- 2) organizował przerwy śniadaniowe i obiadowe, podczas których uczniowie wspólnie i bez pośpiechu jedzą posiłki;
- 3) w ramach dożywiania – w miarę możliwości organizacyjnych i finansowych – zapewnił pełne żywienie (śniadanie, obiad, podwieczorek) uczniom, w przypadku szczególnie trudniej sytuacji materialnej rodziny ucznia oraz w szczególnie uzasadnionych przypadkach losowych;
- 4) w sklepiu, bufecie i stołówce udostępniał żywność o wysokiej wartości odżywczej;
- 5) zapewniał wodę zdatną do picia oraz możliwość mycia rąk;
- 6) upowszechniał wiedzę z zakresu prawidłowego żywienia oraz zachęcał uczniów do aktywności fizycznej;
- 7) zakazał reklamowania, prezentacji i promowania produktów niezalecanych w diecie dzieci i młodzieży;
- 8) umożliwił raz w roku lub w każdym przypadku stwierdzenia nieprawidłowości przeprowadzenie przez Urząd m.st. Warszawy kontroli organizacji żywienia określonej Zaleceniami, (oprócz kontroli Państwowej Inspekcji Sanitarnej). Dyrektor szkoły jest zobowiązany do wprowadzania sugerowanych zmian (zaleceń pokontrolnych).

**3. Zalecenia dotyczące organizacji przerwy śniadaniowej i obiadowej**

- 1) Zaleca się organizację i uwzględnianie w planie pracy szkoły przerwy śniadaniowej i obiadowej trwających odpowiednio: 15-20 min – przerwa śniadaniowa, 20-30 minut przerwa obiadowa.

- 2) Zaleca się umożliwienie uczniom spożywania posiłków na siedząco w stołówce lub sali z zachowaniem podstawowych zasad higieny.

#### **4. Zalecenia dotyczące funkcjonowania sklepiku, bufetu, automatu sprzedającego**

- 1) Pomieszczenia na sklepik, bufet, automat sprzedający mogą być udostępniane podmiotom zewnętrznym na podstawie umowy cywilno-prawnej, która zawiera zapisy dotyczące oferowanego asortymentu.
- 2) Określa się zalecenia, dotyczące asortymentu produktów spożywczych dostępnych w sklepiku, bufecie, automacie sprzedającym, zgodnie z załącznikiem nr 2 do Zarządzenia.
- 3) Dyrektor odpowiada za asortyment produktów sprzedawanych uczniom na terenie szkoły.

#### **5. Zalecenia dotyczące posiłków wydawanych w stołówce**

- 1) Posiłki i napoje oferowane uczniom w szkole powinny być przygotowywane w odpowiednich warunkach higienicznych i mieć wartość energetyczną i odżywczą odpowiednią do wieku i potrzeb odbiorców. Powinny być przygotowywane w dniu wydania do spożycia, w warunkach zabezpieczających przed rozwojem zanieczyszczeń mikrobiologicznych (odpowiedni sprzęt, temperatura obróbki i przechowywania). Posiłki powinny być urozmaicone oraz powinny charakteryzować się dobrym smakiem, zapachem i konsystencją.
- 2) Jadłospisy muszą uwzględniać zasady ich układania, w tym zalecenia dotyczące doboru produktów spożywczych i metod obróbki kulinarnej.
- 3) Pomieszczenia na przygotowanie i wydawanie posiłków mogą być udostępniane podmiotom zewnętrznym na podstawie umowy cywilno-prawnej, która zawiera zapisy dotyczące jakości oferowanych posiłków.
- 4) Osoba odpowiedzialna za przygotowanie posiłków zobowiązuje się do dostarczania dyrektorowi szkoły do ostatniego dnia miesiąca, 20-dniowego jadłospisu na następny miesiąc wraz z recepturą zawierającą nazwę i gramaturę składników potrzebnych do przygotowania potraw wchodzących w skład jednej porcji planowanych posiłków.
- 5) Dyrektor lub osoba przez niego upoważniona mają prawo kontrolowania jakości wydawanych posiłków, w tym ich zgodności z recepturą dostarczonych jadłospisów oraz podejmować działania zapobiegające nienależytemu przygotowywaniu oferowanych uczniom posiłków.

#### **6. Zalecenie dotyczące zwalniania z opłat za posiłki**

Zaleca się, aby dofinansowanie/zwalnianie z opłat za posiłki uczniów znajdujących się w szczególnie trudnej sytuacji materialnej, organizowane zgodnie z zarządzeniem nr 2048/2008 Prezydenta m.st. Warszawy z dnia 11 września 2008 r. w sprawie zaakceptowania warunków korzystania ze stołówek zorganizowanych w przedszkolach i szkołach m.st. Warszawy oraz upoważnienia dyrektorów szkół i przedszkoli do zwalniania z opłat za posiłki oraz uchwałą nr XXXVIII/970/2012 Rady m.st. Warszawy z dnia 20 czerwca 2012 r. w sprawie określenia zasad udzielania stypendiów „Posiłek dla ucznia” obejmowało również inne niż obiad posiłki wydawane w szkole np. drugie śniadania, podwieczorki.

Załącznik nr 2 do zarządzenia  
Prezydenta m.st. Warszawy  
Nr 6244/2014 z dnia 27 czerwca  
2014 r.

### **Lista polecanych produktów spożywczych do sklepiku szkolnego**

Produkty spożywcze w sklepiku szkolnym powinny być oferowane w małych, jednorazowych porcjach i opakowaniach. Jeżeli zachodzi taka potrzeba (np. w przypadku jogurtów, sałatek owocowych, warzywnych) powinny być również dołączane do nich sztuczne jednorazowe.

#### **PRODUKTY ŚNIADANIOWE**

**Kanapki** na bazie pieczywa typu graham, razowego lub mieszanego – chleb, bułki z dodatkiem:

- masła lub margaryn miękkich wysokiej jakości
- chudych wędlin (wysokiej jakości), chudego pieczonego mięsa
- serów podpuszczkowych (żółte), twarogowych (białe)
- ryb np. ryba wędzona, pasta rybna
- jaj lub pasty jajecznej
- warzyw (np. sałata, kapusta pekińska, papryka, pomidor, ogórek)
- owoców (np. pomarańcza)

#### **Produkty mleczne:**

- sery i serki (naturalne i smakowe)
- desery mleczne
- jogurty z dodatkiem musli lub owoców (do jedzenia łyżeczką)
- koktajle mleczne z owocami lub warzywami

#### **Bułki i bułeczki:**

- bez nadzienia
- z nadzieniem na słodko (np. serowym, owocowym)
- z farszem na słono (np. mięsny, warzywny)

#### **NAPOJE**

##### **Naturalne wody mineralne i źródlane**

**Soki** w małych opakowaniach:

- owocowe (zawierające tylko naturalnie występujące cukry)
- warzywne (zawierające tylko naturalnie występujący sól)
- owocowo-warzywne

**Napoje mleczne naturalne i smakowe** (np. owocowe) w małych opakowaniach:

- mleko
- jogurt
- kefir
- maślanka

#### **PRZEKĄSKI**

**Owoce świeże** (umyte i przygotowane do bezpośredniego spożycia) np. jabłka, gruszki, śliwki, winogrona, banany, brzoskwinie, morele, nektarynki itp.

**Owoce suszone** – np. jabłka, banany, morele, śliwki, rodzynki (w małych opakowaniach)

**Musy owocowe**

**Warzywa świeże** (przygotowane do bezpośredniego spożycia) np. marchewka, papryka, ogórek, rzodkiewka

Warzywa suszone (np. plasterki pomidorów, buraków)

**Suchary smakowe, wafle ryżowe, kukurydziane** bez dodatku soli, cukru, substancji dodatkowych

**Różne gatunki orzechów** najlepiej niesolonych, **nasiona** (np. słonecznika, dyni – w małych opakowaniach, przeznaczone do bezpośredniego spożycia)

**Batony i ciasteczka zbożowe** (zawierające ziarna zbóż, płatki, orzechy, migdały, owoce)

### **Lista produktów, które należy ograniczyć lub usunąć z asortymentu sklepiku szkolnego**

Sklepik szkolny, ze względu na swoje funkcje, dotyczące uzupełniania potrzeb żywieniowych uczniów, jak również ze względu na rolę w kształtowaniu prawidłowych nawyków żywieniowych, nie powinien w swoim asortymencie oferować takich produktów, jak:

- żywność typu *fast-food* (pizze, hot-dogi, hamburgery, zupy i inne dania instant – błyskawiczne)
- słone przekąski węglowodanowo-tłuszczowe (frytki, chipsy ziemniaczane, chrupki, słone paluszki, popcorn, prażynki, krakersy)
- słodkie przekąski węglowodanowo-tłuszczowe (batony, wafle przekładane słodką masą, ciastka francuskie, z kremem, bitą śmietaną)
- nektary i napoje owocowe z dodatkiem cukrów, słodzików i barwników
- napoje energetyzujące
- napoje smakowe gazowane i niegazowane
- cukierki i inne słodczyce z dodatkiem sztucznych barwników

Produkty typu *fast-food* oraz przekąski węglowodanowo-tłuszczowe charakteryzujące się niską wartością odżywczą (jakością żywieniową), dostarczają na ogół dużo energii w postaci cukrów prostych i dwucukrów (głównie sacharozy) oraz tłuszczów o niekorzystnym profilu kwasów tłuszczowych (tj. o dużej zawartości kwasów tłuszczowych nasyconych oraz izomerów *trans*). Produkty te nie zapewniają ponadto odpowiedniej ilości cennych składników odżywczych, jakimi są m.in. witaminy i składniki mineralne, oraz błonnika pokarmowego innych substancji biologicznie czynnych, o działaniu prozdrowotnym, potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania, zwłaszcza młodego organizmu.

Słodkie napoje (gazowane i niegazowane), napoje smakowe, gumy do żucia, żelki są z kolei źródłem sacharozy, konserwantów, barwników, a niektóre również kwasu ortofosforowego i kofeiny. Napoje energetyzujące, oprócz cukru, zawierają dodatkowo substancje o działaniu pobudzającym, stymulujące pracę układu nerwowego, takie jak: kofeina (guarana), tauryna, karnityna, i inne. Substancje te mogą niekorzystnie wpływać na młody rozwijający się organizm. Ponadto u niektórych osób mogą powodować uzależnienie. Słodkie przekąski, ciasta/ciastka, słodczyce oraz napoje słodzone nasilają wahania poziomu glukozy we krwi. Węglowodany, głównie proste zawarte w tych produktach, bardzo szybko wchłaniane przez

organizm powodują szybki wzrost poziomu glukozy we krwi, na który organizm reaguje szybkim wyrzutem insuliny (hormon wytwarzany przez trzustkę), powodującym również szybki spadek tego cukru we krwi. Efektem tego są duże wahania stężenia glukozy we krwi i jednocześnie wzrost łaknienia, co dodatkowo nakręca spożywanie produktów o niskiej wartości odżywczej, a wysokiej wartości energetycznej. Powoduje to gorszą pracę mózgu i obniżenie percepcji i zdolności przyswajania wiedzy, co skutkuje gorszymi wynikami uczniów w nauce. Ponadto spożywane w nadmiarze cukry proste szybko wchłaniane przez organizm powodują wzrost wolnych cukrów we krwi, a niewykorzystane, jako źródło energii, zostają zamienione na kwasy tłuszczowe i odłożone w tkance tłuszczowej w postaci triglicerydów.

Stąd też, spożywanie takich produktów w dużych ilościach, w długim okresie czasu może przyczynić się do wzrostu masy ciała, a następnie nadwagi i otyłości, rozwoju próchnicy zębów, cukrzycy typu 2, chorób układu krążenia, niedoborów składników odżywczych, w tym na przykład żelaza zwiększając ryzyko rozwoju anemii (niedokrwistości) oraz wielu innych schorzeń powstałych na tle wadliwego żywienia.

Władze szkoły wspólnie z nauczycielami, rodzicami oraz specjalistami ds. żywienia, organizacjami i instytucjami odpowiedzialnymi za promocję zdrowego stylu życia powinny zapewnić uczniom możliwość wyboru i spożywania na terenie szkoły prawidłowo skomponowanych zestawów śniadaniowych. W praktyce funkcję tę może spełniać sklepik szkolny oferujący pełnowartościowe, zgodne z zasadami prawidłowego żywienia produkty, kanapki, zestawy śniadaniowe oraz napoje.

*Opracowanie:*

*prof. dr hab. Anna Gronowska-Senger,*

*dr hab. Jadwiga Hamułka,*

*dr hab. Anna Kołtajtis-Dołowy,*

*dr hab. Agata Wawrzyniak, prof. nadzw. SGGW*

*Wydział Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji SGGW w Warszawie*

*Marta Widz, Centrum Komunikacji Społecznej Urzędu m.st. Warszawy*

*Konsultacja:*

*Prof. dr hab. Anna Brzozowska, Przewodnicząca Polskiego Towarzystwa Nauk Żywnościowych*

*Prof. dr hab. Danuta Kołożyn-Krajewska, Wice Prezes Polskiego Towarzystwa Technologów Żywności*

*Prof. dr hab. Jadwiga Charzewska, Samodzielna Pracownia Epidemiologii Żywienia i Norm, Instytut Żywności i Żywienia*

*Dr inż. Anna Stolarczyk, Dietetyk, Klinika Gastroenterologii, Hepatologii i Zaburzeń Odżywiania, Instytut „Pomnik-Centrum Zdrowia Dziecka” w Warszawie*

*Dr inż. Danuta Gajewska, Prezes Polskiego Towarzystwa Dietetyki*