


# WYKAZ PRODUKTÓW REKOMENDOWANYCH, ZALECANYCH W OGRANICZONEJ ILOŚCI I NIEREKOMENDOWANYCH W SKLEPIKACH I AUTOMATACH SZKOLNYCH

Nadzór merytoryczny: dr hab. inż. Joanna Wyka, prof. nadzw. | Opracowanie: Grażyna Karczewska – specjalista ds. żywienia


Material opracowany w ramach projektu „Smacznie, zdrowo, wartościowo” realizowanego przez Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych Urzędu Miejskiego Wrocławia oraz Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego.


Grupa produktów	Produkty rekomendowane :-)	Produkty zalecane w ograniczonej ilości :-	Produkty nierekomendowane :-)
<p>I produkty zbożowe:</p> 	<p>Główne źródło węglowodanów (prosty i złożonych), stanowią podstawę przygotowania pożywczego śniadania.</p> <p>pieczywo: z mąk żytnich, pełnoziarnistych, orkiszowych, razowych z dodatkiem nasion i ziaren lub bez nich</p> <p>produkty bezglutenowe i z tzw. mąk niechlebowych, np. kukurydzianej</p>	<p>pieczywo mieszane, np. pszenno-żytnie</p>	<p>pieczywo pszenne, tzw. białe, z rafinowanych mąk</p> <p>pieczywo zafalszowane dodatkami barwników takich jak karmel i karmel amoniakalny (E 150c)</p> <p>pieczywo wypieczone z użyciem spulchniaczy chemicznych lub przygotowane z gotowych mieszanek piekarskich</p> <p>pieczywo z mąk rafinowanych, wzbogacone otrębami zbożowymi, pozbawione okrywy owocowo-nasiennej w procesie przetwórczym, imitujące w ten sposób pieczywo razowe</p>

Grupa produktów	Produkty rekomendowane :-)	Produkty zalecane w ograniczonej ilości :-	Produkty nierekomendowane :- (
kanapki 	<p>Podstawą jest pieczywo oraz dodatki:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- masło 82% tł., oliwa,</li> <li>- warzywa świeże, sezonowe: sałaty dostępne na rynku, papryka różnokolorowa, pomidor, zielony ogórek, rzodkiewka, kiszzone ogórki, zielonina</li> <li>- wędliny i mięsa: wysokiej jakości, najlepiej pieczone w całości z mięs (drobiu, wieprzowiny i wołowiny)</li> <li>- wędlina sklepowa: szynka i polędwica – pieczone, wędzone, surowe dojrzewające, suszone kielbasy (kabanosy, kielbasa krakowska)</li> <li>- jaja i pasty z ugotowanych, świeżych jaj, z dodatkiem ziół, przypraw i pestek</li> <li>- ryby i pasty rybne, przygotowane na bazie ryb świeżych, pieczonych – całe lub rozdrobnione, połączone z serami, warzywami i przyprawami oraz ziołami</li> <li>- sery świeże i naturalne – tzw. białe (sery kwasowe lub kwasowo-podpuszczkowe), kremowe lub twarde z dodatkiem sezonowych warzyw, ziół i przypraw</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- masło śmietankowe</li> <li>- kukurydza konserwowa</li> <li>- kielbasa żywiecka</li> <li>- mięso drobiowe i wieprzowe w blokach</li> <li>- mięso i wędliny konserwowane z użyciem jedynie niewielkich ilości azotanów i azotynów (E 249, E 250, E 251, 252)</li> <li>- pasty z dodatkiem jogurtu naturalnego, masła, z niewielkim procentowym udziałem majonezu oraz musztardy</li> <li>- ryby i pasty rybne, przygotowane na bazie ryb wędzonych oraz konserw rybnych – całe lub rozdrobnione</li> <li>- sery dojrzewające – pleśniowe z porostem pleśni (np. brie, camembert) lub przerosłym pleśnią (np. lazur, roquefort)</li> <li>- grzanki i zapiekane kanapki, pod warunkiem zachowania wysokiej wartości żywieniowej, wykorzystania produktów świeżych, naturalnych, przygotowanych przez ajenta lub na jego zamówienie, po spełnieniu i potwierdzeniu wymogów stawianych przez właściwe służby</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- margaryny, szczególnie twarde</li> <li>- warzywa marynowane i pikle</li> <li>- produkty wysoko przetworzone, uzyskane z surowca o niskiej jakości, drobno zmielone</li> <li>- paszety, pasztetowe, parówki, mortadela</li> <li>- wyroby seropodobne</li> <li>- kanapki typu fast food – hot dogi, knysze, zapiekanki, pizza, hamburgery, gyros, kebab</li> </ul>

Grupa produktów	Produkty rekomendowane :-)	Produkty zalecane w ograniczonej ilości :-	Produkty nierekomendowane :-(-
kanapki 	<p>- sery tzw. żółte – sery podpuszczkowe – dojrzewające: typu szwajcarskiego (np. emmentaler), holenderskiego (np. gouda), angielskiego (np. cheddar) lub włoskiego (np. parmezan), oraz sery z masy parzonej – oscypek,</p> <p>- pasty na bazie sera, tzw. białego i żółtego, powstałe w wyniku rozdrobnienia serów i połączenia ich z dodatkami: świeże, sezonowe warzywa i owoce, zioła – świeże i suszone, naturalne przyprawy, jogurt naturalny, śmietana naturalna, mięsa gotowane i rozdrobnione do przygotowania pasty, szynka, ryby i konserwy rybne</p>		
przetwory zbożowe	<p>- musli i ekspandowane przetwory zbożowe, tzw. preparowane ziarno zbożowe ziaren: ryżu, w tym naturalnego pełnoziarnistego, orkisz, amarantusa, kaszy jaglanej, pszenicy, owsa, kukurydzy, jęczmienia</p> <p>- musli z suszonymi owocami, nasionami, pestkami i orzechami, stanowiące wartościową przekąskę oraz dodatek do produktów mlecznych i przecierów owocowych</p>		<p>- płatki, w tym musli i ekspandowane przetwory zbożowe słodzone, barwione, aromatyzowane</p> <p>- smażone na tłuszczu prażynki</p>

Grupa produktów	Produkty rekomendowane :-)	Produkty zalecane w ograniczonej ilości :-	Produkty nierekomendowane :- (
wypieki cukiernicze 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- domowe ciasta</li> <li>- ciasteczka</li> <li>- muffinki</li> <li>- tarteletki</li> </ul> <p>Wypiekane z mąk razowych, pełnoziarnistych, orkiszowych i bezglutenowych – np. kukurydżianych.</p> <p>Z dodatkami świeżych, suszonych i mrożonych owoców oraz ziaren, nasion i orzechów.</p> <p>W wersji „na słono” z warzywami, pieczarkami, serami dojrzewającymi, masą jajeczną i jogurtową, z dodatkami świeżych i suszonych ziół i przypraw.</p> <p>Tłuszcze stosowane w recepturach to:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- oliwa</li> <li>- olej rzepakowy</li> <li>- olej ryżowy</li> <li>- masło</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bez dodatku cukru lub z dodatkiem niewielkich ilości,</li> <li>z możliwością zastąpienia cukru substancjami słodzzącymi, jak miód naturalny czy ksylitol</li> <li>- słone i słodkie wypieki cukiernicze oraz w postaci bułek drożdżowych, przygotowanych według tradycyjnych receptur z wykorzystaniem naturalnych składników, takich jak owoce, bakalie, warzywa (cebula, czosnek, pomidory, pieczarki), przeciery, zioła, oraz masy na bazie sera twarogowego</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- z dodatkiem syropu glukozowego lub glukozowo-fruktozowego oraz innych syntetycznych substancji słodzących</li> <li>- margaryny utwardzone</li> <li>- tłuszcze cukiernicze, takie jak olej palmowy, w tym utwardzony</li> <li>- gotowe mieszanki cukiernicze</li> </ul>
ciastka i batony musli	Przygotowane według tradycyjnych receptur, spełniające kryteria jak dla pozostałych wyrobów cukierniczych, zawierające w swoim składzie:	Z dodatkami czekolady w postaci kawałków lub jednostronnej polewy.	- płatki zbóż lub inne przetwory zbożowe w całości w czekoladzie, lukrze lub innych słodkich polewach

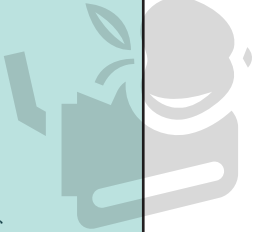
Grupa produktów	Produkty rekomendowane :-)	Produkty zalecane w ograniczonej ilości :-	Produkty nie rekomendowane :- (
ciastka i batony musli 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- mieszanki płatków zbóż</li> <li>- dodatek suszonych owoców, takich jak: rodzynki, żurawina, morele, maliny, truskawki, jagody, daktyle, figi, banany</li> <li>- płatki, np. migdałowe, kokosowe</li> <li>- orzechy</li> <li>- kawałki czekolady, w ilości nieprzekraczającej 10 g produktu gotowego</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- z dodatkami utwardzonych tłuszczów, oleju kokosowego, sztucznych słodzików oraz syropów glukozowego i glukozowo-fruktozowego</li> </ul>
chrupki, wafle, maca	<ul style="list-style-type: none"> <li>- naturalne przetwory z ziaren zbóż, kukurydzy i ryżu</li> <li>- z dodatkami nasion słonecznika, pestek dyni, ziół i przypraw naturalnych</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- w postaci słodkiej: jednostronnie zanutzone w czekoladzie, jednak nie stanowiącej więcej niż 10% wyrobu gotowego</li> <li>- w postaci wytrawnej z dodatkami suszu lub past z pomidorów, lub szpinaku z ziołami i przyprawami</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- naturalne przetwory z ziaren zbóż, kukurydzy i ryżu z dodatkiem cukru i innych substancji słodzących oraz soli, mieszanek przypraw, aromatów i barwników</li> </ul>
paluszki i krakersy	<ul style="list-style-type: none"> <li>- z mąk pełnoziarnistych</li> <li>- z ziarnami, np. sezamu</li> <li>- o obniżonej zawartości tłuszczu i soli</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- z mąk rafinowanych, z dodatkami tłuszczów utwardzanych i soli oraz pikantnych przypraw, takich jak: czosnek, cebula, papryka</li> </ul>

Grupa produktów	Produkty rekomendowane :-)	Produkty zalecane w ograniczonej ilości :-	Produkty nierekomendowane :- (
II przekąski:	Produkty, z których można skomponować pełnowartościowy, urozmaicony posiłek, zgodny z zasadami racjonalnego żywienia.		
warzywa i owoce 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- świeże</li> <li>- sezonowe</li> <li>- czyste</li> <li>- w całości lub porcjowane</li> <li>- w okresie jesienno-zimowym i wczesnowiosennym – również importowane owoce cytrusowe i warzywa, np. papryka, avocado, seler naciowy, sałaty</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- surowce mrożone</li> <li>- konserwy owocowe z puszeki (jedyńie w lekkich syropach), szczególnie w okresie zimowym i wczesnowiosennym</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- nieświeże</li> <li>- z oznakami zepsucia</li> <li>- niepełnowartościowe</li> <li>- nieprzygotowane do bezpośredniej konsumpcji, np. niemyte</li> </ul>
przetwory z warzyw i owoców	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sałaty i sałatki z dodatkiem innych warzyw oraz serów, jaj, ryb</li> <li>- z dodatkiem sosów na bazie oliwy lub jogurtu naturalnego, ziół i przypraw oraz naturalnych kwasów owocowych</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- produkty powszechnie dostępne w handlu, przygotowane, porcjowane i zapakowane przez producenta żywności</li> <li>- przygotowane na zamówienie właściciela lub ajenta</li> <li>- muszą spełniać wymogi stawiane produktom spożywczym</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- smażone przetwory wysokoskrobiowe – przede wszystkim ziemniaczane, np. frytki</li> </ul>
szaszłyki owocowe, owocowo-warzywne, warzywne	<ul style="list-style-type: none"> <li>- przygotowane ze świeżych sezonowych surowców</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- owoce i warzywa z konserw</li> <li>- owoce z puszek w lekkich syropach</li> <li>- marynaty w łagodnych zalewach, utrwalane z wykorzystaniem naturalnego soku z cytryny w roli przeciwutleniacza</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- w całości przygotowane z warzyw marynowanych i pikli</li> </ul>

Grupa produktów	Produkty rekomendowane :-)	Produkty zalecane w ograniczonej ilości :-	Produkty nierekomendowane :- (
surówki 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- warzywne</li> <li>- owocowe (również z dodatkiem jogurtu naturalnego, niesłodzone)</li> <li>- owocowo-warzywne</li> <li>- z dodatkiem naturalnego miodu pszczelego</li> <li>- z dodatkiem naturalnego soku z cytryny, ewentualnie octu owocowego i przypraw</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wyroby gotowe, niezawierające dodatków konserwujących i smakowo-zapachowych</li> <li>- bez barwników, soli i cukru</li> </ul>	
musy i przecięry	<ul style="list-style-type: none"> <li>- z warzyw i owoców sezonowych lub mrożonych, oferowane jako dodatek do jogurtu naturalnego i musli</li> <li>- bez dodatku soli oraz cukru (poza naturalnie występującym w owocach)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- produkty gotowe, dostępne w handlu w opakowaniach jednostkowych</li> <li>- dozwolone jest wykorzystanie: naturalnego soku z cytryny, innych naturalnych kwasów owocowych, miodu</li> </ul>	
suszone owoce, warzywa, nasiona, orzechy i pestki	<ul style="list-style-type: none"> <li>- naturalne</li> <li>- konfekcjonowane w postaci mieszanek i jako produkty jednorodne</li> <li>- susze warzyw, owoców i nasion</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- owoce pestkowe i warzywa korzeniowe, zabezpieczone przed zmianami cech organoleptycznych, z dodatkiem naturalnego soku z cytryny</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- słodzone, kandyzowane, glazurowane, barwione, aromatyzowane</li> <li>- nasiona i orzechy: smażone, solone, glazurowane w słodkich polewach</li> <li>- z dodatkiem konserwantów i przeciwutleniaczy szczególnie: E 210 – kwas benzoesowy i benzoesany (E 211, E 212, E 213), oraz E 220 – dwutlenek siarki i siarczany (E 221, E 222, E 223, E 224, E 226, E 227, E 228)</li> </ul>

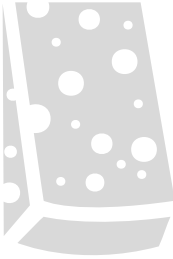
Grupa produktów	Produkty rekomendowane :-)	Produkty zalecane w ograniczonej ilości :-	Produkty nierekomendowane :- (
<p>kisiel</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- deser z naturalnego soku owocowego przygotowany z użyciem skrobi, najczęściej ziemniaczanej</li> <li>- z dodatkiem owoców lub bez nich</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- kisiel z gotowego koncentratu, przygotowany według receptury na opakowaniu</li> <li>- gotowe produkty bez dodatku cukru i innych substancji słodzących oraz syntetycznych barwników, konserwantów i aromatów</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- gotowe produkty z cukrem i innymi substancjami słodzącymi,</li> <li>- syntetycznymi barwnikami,</li> <li>- konserwantami,</li> <li>- aromatami</li> </ul>
<p>czipsy, popcorn, pikantne tortille i nachos, prażynki, snacki</p>	<p>Czipsy rozumiane wyłącznie jako naturalny susz kawałków owoców i warzyw,</p> <p>wysuszony z użyciem mikrofal, liofilizowany lub z wykorzystaniem metod naturalnych.</p> <p>Niezawierający:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sztucznych aromatów</li> <li>- barwników</li> <li>- konserwantów</li> <li>- bez dodatku tłuszczu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- z dodatkiem naturalnych ziół i przypraw</li> </ul>	<p>Produkty:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wysokotłuszczowe</li> <li>- przetworzone</li> <li>- solone</li> <li>- smażone</li> <li>- pieczone</li> <li>- zawierające sztuczne barwniki, konserwanty i przyprawy</li> </ul>

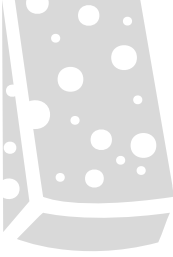


Grupa produktów	Produkty rekomendowane :-)	Produkty zalecane w ograniczonej ilości :-	Produkty nierekomendowane :-)
III napoje: 	W żywieniu dzieci i młodzieży kluczową rolę odgrywa właściwe nawodnienie organizmu. Uczniowie przebywający w szkole, wykonujący różnego rodzaju aktywność fizyczną i umysłową, nie mogą zapominać o podażu płynów (odpowiedniej do wieku i aktywności fizycznej). Tym, na co powinno się zwrócić szczególną uwagę, jest odpowiedni dobór produktów. W zaleceniach żywieniowych, u podstaw piramidy zdrowego żywienia znajduje się woda.		
napoje	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pierwsze miejsce wśród dokonywanych przez młodych konsumentów wyborów powinna zdecydowanie zajmować woda</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- soki owocowe i warzywne jako jedna z pięciu zalecanych porcji warzyw i owoców, niezbędnych do prawidłowego rozwoju młodego organizmu</li> <li>- woda lekko gazowana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- napoje słodzone, barwione i konserwowane, będące źródłem pustych kalorii, szczególnie napoje gazowane, bogate w fosfor</li> </ul>
woda	<ul style="list-style-type: none"> <li>- naturalna woda mineralna i źródlana – niegazowana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- woda lekko gazowana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wody smakowe, sztucznie aromatyzowane i barwione, dosładzane</li> </ul>
soki	<ul style="list-style-type: none"> <li>- soki naturalne owocowe, warzywne i owocowo-warzywne</li> <li>- soki kupne 100% (również otrzymywane z koncentratu), bez dodatku cukru (poza naturalnie występującym w owocach i warzywach)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- soki i napoje przygotowane na bazie surowców mrożonych</li> <li>- połączenia 100% soków naturalnych i przecierów z cząstkami owoców, tzw. smoothie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- soki zawierające inne substancje słodzące, w szczególności niedozwolony jest syrop glukozowy oraz glukozowo-fruktozowy, w tym nektary owocowe</li> <li>- soki z dodatkami soli, barwników, substancji aromatyzujących, substancji konserwujących: siarczanów, benzoianu</li> </ul>
kompoty	<ul style="list-style-type: none"> <li>- na bazie świeżych lub mrożonych owoców</li> <li>- bez dodatku cukru</li> <li>- bez sztucznych substancji słodzących</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- z niewielkim dodatkiem naturalnych substancji słodzących jak miód i ksylitol</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- przemysłowe produkty gotowe</li> <li>- konserwy z dodatkiem barwników, aromatów i cukru</li> </ul>

Grupa produktów	Produkty rekomendowane :-)	Produkty zalecane w ograniczonej ilości :-	Produkty nierekomendowane :- (
<p>ciepłe napoje</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- napary herbat naturalnych i owocowych</li> <li>- kakao (100% proszek naturalny z ziaren kakaowca lub czekolada naturalna)</li> <li>- kawa zbożowa</li> </ul> <p>Napoje mogą być podawane z dodatkiem mleka, niesłodzone.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- napary herbat naturalnych i owocowych</li> <li>- kakao (100% proszek naturalny z ziaren kakaowca lub czekolada naturalna)</li> <li>- kawa zbożowa</li> <li>- podawane z dodatkiem mleka</li> <li>- lekko słodzone, np. z użyciem ksylitolu i miodu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- koncentraty proszków kawy, herbaty i kakao, szczególnie w postaci instant lub „2 w 1” i „3 w 1”</li> </ul>
<p>napoje gazowane, izotoniczne i energetyzujące</p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- napoje słodzone</li> <li>- napoje barwione</li> <li>- napoje konserwowane, będące źródłem pustych kalorii</li> <li>- napoje gazowane, bogate w fosfor</li> <li>- napoje izotoniczne, zastępujące dzieciom wodę – mogą powodować zaburzenia gospodarki młodego organizmu!</li> </ul>

Grupa produktów	Produkty rekomendowane :-)	Produkty zalecane w ograniczonej ilości :-	Produkty nierekomendowane :-)
IV mleko i przetwory mleczne:	Mleko i jego przetwory są doskonałym źródłem łatwo przyswajalnego wapnia – pierwiastka niezbędnego w diecie każdego młodego organizmu, w okresie intensywnego wzrostu i rozwoju. W diecie ucznia niewskazane są produkty słodzone, sztucznie barwione i aromatyzowane oraz produkty typu light lub 0% tłuszczu! Mleczne desery i serki mają najniższą akceptację pośród mlecznych przetworów dozwolonych w sprzedaży w sklepikach i barach szkolnych oraz w żywieniu stołowym. Swoim składem, wartością odżywczą oraz cechami smakowymi bardziej przypominają desery z przemyślnie cukierniczego niż odżywcze produkty mleczne.		
mleko	<ul style="list-style-type: none"> <li>- świeże</li> <li>- pasteryzowane w niskiej temperaturze lub mikrofiltrowane</li> <li>- o zawartości tłuszczu 1,5 – 3,5%</li> <li>- niesłodzone</li> <li>- niearomatyzowane</li> <li>- niebarwione</li> <li>- z dodatkiem naturalnych soków lub przecierów owocowych, również w postaci koktajli</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- kakao – 100% proszek naturalny z ziaren kakaowca lub czekolady naturalnej, przygotowane na mleku lub bez jego udziału</li> <li>- możliwe jest wykorzystanie mleka UHT</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- smakowe</li> <li>- słodzone</li> <li>- aromatyzowane</li> <li>- barwione</li> <li>- zagęszczone w tubce</li> <li>- mleka w proszku, również jako dodatek do ciepłych napojów</li> </ul>
kefir	<ul style="list-style-type: none"> <li>- produkt otrzymywany z mleka z wykorzystaniem charakterystycznych dla niego kultur mlekowych, o zawartości tłuszczu od 3,1 do 1,5% lub odtłuszczony</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- kefir wzbogacony dodatkami owocowymi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- produkty barwione</li> <li>- sztucznie aromatyzowane</li> <li>- słodzone, szczególnie syropem glukozowym, glukozowo-fruktozowym oraz innymi syntetycznymi substancjami słodzącymi</li> </ul>
maślanka	<ul style="list-style-type: none"> <li>- uzyskana jako produkt uboczny podczas produkcji masła lub w wyniku fermentacji mleka z wykorzystaniem charakterystycznych kultur maślarskich</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- maślanka smakowa, wzbogacona dodatkami w sadu lub soku owocowego</li> <li>- bez cukru i innych substancji słodzących</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- produkty barwione sztucznie</li> <li>- sztucznie aromatyzowane</li> <li>- słodzone, szczególnie syropem glukozowym, glukozowo-fruktozowym oraz innymi syntetycznymi substancjami słodzącymi</li> </ul>

Grupa produktów	Produkty rekomendowane :-)	Produkty zalecane w ograniczonej ilości :-	Produkty nierekomendowane :- (
mleko acidofilne i bifidusowe 	Napoje mleczne uzyskane w wyniku fermentacji, z wykorzystaniem szczepów naturalnie bytujących w przewodzie pokarmowym – jelicie człowieka. Produkty te w sposób szczególny przyczyniają się do utrzymania prawidłowej równowagi mikroflory przewodu pokarmowego. Posiadają silne właściwości probiotyczne. Ze względu na specyficzne walory smakowe, produkty te wzbogaca się dodatkami wsadów owocowych i soków, waniliny, cukru i miodu oraz soli kuchennej i warzyw – takie dodatki, przewidziane procesem technologicznym ich produkcji, są akceptowalne.		
koktajle mleczno-owocowe	<ul style="list-style-type: none"> <li>- na mleku pełnym o zawartości tłuszczu mlecznego od 3,2 do 3,5%</li> <li>- z mleka pasteryzowanego</li> <li>- na kefirze</li> <li>- na maślance</li> <li>- na jogurcie naturalnym</li> <li>- z owocami świeżymi lub mrożonymi</li> <li>- naturalnie słodkie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- mleko UHT, jako baza do przygotowania koktajli</li> <li>- z 1% dodatkiem miodu lub ksylitolu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- produkty barwione sztucznie</li> <li>- aromatyzowane</li> <li>- słodzone, szczególnie syropem glukozowym, glukozowo-fruktozowym oraz innymi syntetycznymi substancjami słodzącymi</li> </ul>
mleczne desery i serki		Produkty niezawierające: <ul style="list-style-type: none"> <li>- barwników</li> <li>- sztucznych aromatów</li> <li>- cukru i innych substancji słodzących, w tym syropu glukozowego, glukozowo-fruktozowego</li> <li>- dodatku cukierków, żelków i płatków; w słodkich polewach cukrowych i czekoladowych</li> </ul>	Produkty: <ul style="list-style-type: none"> <li>- barwione sztucznie</li> <li>- aromatyzowane</li> <li>- słodzone, szczególnie syropem glukozowym, glukozowo-fruktozowym oraz innymi syntetycznymi substancjami słodzącymi</li> <li>- zawierające dodatki cukierków, żelków i płatków; w słodkich polewach cukrowych i czekoladowych</li> </ul>

Grupa produktów	Produkty rekomendowane :-)	Produkty zalecane w ograniczonej ilości :-	Produkty nierekomendowane :- (
jogurty 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- naturalne, typu greckiego lub bałkańskiego jako baza do musli i uzupełnienie pełnowartościowego śniadania</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wysokiej jakości</li> <li>- niskosłodzone jogurty owocowe, w tym tzw. jogurty płynne – pitne, wzbogacone sokiem owocowym</li> <li>- niebarwione sztucznie</li> <li>- niearomatyzowane</li> </ul>	Produkty: <ul style="list-style-type: none"> <li>- barwione sztucznie</li> <li>- aromatyzowane</li> <li>- słodzone, szczególnie syropem glukozowym, glukozowo-fruktozowym oraz innymi syntetycznymi substancjami słodzącymi</li> <li>- zawierające dodatek cukierków, żelków i płatków w słodkich polewach cukrowych i czekoladowych</li> </ul>

Program finansowany przez Miasto Wrocław

