

SKLEPIKI SZKOLNE
ZDROWA REAKTYWACJA

O PROGRAMIE | REGULAMIN | TERMINARZ | ZGŁOSZENIE PROJEKTU | PRYZYMANE NAGRODY | DOBRE PRAKTYKI | FAQ | KONTAKT | LOGOWANIE

WZORCOWY SKLEPIK SZKOLNY

produkty polecane



NAPOJE

POLECANE	CHARAKTERYSTYKA
Woda źródłana i mineralna	<ul style="list-style-type: none"> 100% wody niegazowana i gazowana nieśłodzona i niearomatyzowana bez dodatku konserwantów, stabilizatorów i antyoksydantów
Mleko	<ul style="list-style-type: none"> 100% mleka odtłuszczone lub niskotłuszczowe nieśłodzone i niearomatyzowane bez dodatku konserwantów, stabilizatorów i antyoksydantów
Sok owocowy	<ul style="list-style-type: none"> 100% soku owocowego nieśłodzony i niefortyfikowany świeżo wyciskany lub produkowany z koncentratu owocowego wszystkie soki: dozwolony dodatek kwasu askorbinowego (E300) i kwasu cytrynowego (E330) w przypadku soku ananasa dozwolony dodatek kwasu jabłkowego (E296) w przypadku soku winogronowego dozwolony dodatek węgla wapnia (E170) i winianu potasowego (E336) wszystkie soki: dozwolony dodatek antyoksydantów w przypadku soku ananasa i z passiflory dozwolony dodatek pektyn (E440) <p><i>Na podstawie Rozporządzenia Ministra Zdrowia z dnia 22 listopada 2010 r. w sprawie dozwolonych substancji dodatkowych z późn. zm. (Dz.U. 2010 nr 232 poz. 1525)</i></p>
Sok warzywny	<ul style="list-style-type: none"> 100% soku warzywnego świeżo wyciskany lub produkowany z koncentratu warzywnego bez dodatku konserwantów, stabilizatorów i antyoksydantów
Napój sojowy, ryżowy lub owsiany	<ul style="list-style-type: none"> nieśłodzony i niearomatyzowany bez dodatku konserwantów, stabilizatorów i antyoksydantów wzbogacony w wapń
Mleczny napój fermentowany	<ul style="list-style-type: none"> jogurt naturalny, kefir, maślanka lub ajran nieśłodzony i niearomatyzowany może być wzbogacony w składniki mineralne może być z dodatkiem probiotyków i prebiotyków
Napoje owocowe i warzywne	<ul style="list-style-type: none"> połączenie wody (niegazowanej lub gazowanej) z sokiem owocowym lub warzywnym. Takie mieszanki muszą zawierać co najmniej 50% soku oraz witaminy i składniki mineralne, ale nie mogą zawierać dodanego cukru.
Napoje mleczne	<ul style="list-style-type: none"> połączenie mleka (odtłuszczonego lub chudego) lub naturalnego jogurtu z wodą, sokiem owocowym lub sokiem warzywnym. Mieszanki muszą mieć objętościowo co najmniej 50% mleka lub jogurtu i mogą zawierać witaminy i składniki mineralne. Można dodać do komponentów mleka lub jogurtu mniej niż 5% cukru lub miodu.
Inne napoje sojowe, ryżowe lub owsiane	<ul style="list-style-type: none"> połączenie napoju sojowego, ryżowego lub owsianego z wodą, sokiem owocowym lub sokiem warzywnym. Takie mieszanki muszą zawierać objętościowo co najmniej 50% napoju sojowego lub ryżowego lub owsianego i mogą także zawierać witaminy i składniki mineralne. Można dodać do komponentów napoju sojowego lub ryżowego lub owsianego mniej niż 5% cukru lub miodu.

NAPOJE PRZYGOTOWYWANE NA MIEJSCU

POLECANE	CHARAKTERYSTYKA
Herbata	<ul style="list-style-type: none"> biała, zielona, czerwona, czarna najbardziej polecana herbata liściasta przygotowywana na miejscu w specjalnie przeznaczonych do tego naczyniach bez dodatku cukru dozwolony dodatek cytryny lub soku cytrynowego, mleka, miodu, przypraw (goździki), innych owoców (np. maliny, pomarańcze)
Kakao	<ul style="list-style-type: none"> przygotowywane na miejscu w specjalnie przeznaczonych do tego naczyniach bez dodatku cukru przygotowywane na bazie naturalnego proszku kakao niedozwolone kakao rozpuszczalne
Kawa zbożowa	<ul style="list-style-type: none"> nieśłodzona i niearomatyzowana przygotowywana na miejscu w specjalnie przeznaczonych do tego naczyniach dozwolony dodatek mleka (chudego lub odtłuszczonego)
Kawa naturalna	<ul style="list-style-type: none"> dopuszczona tylko w szkołach ponadgimnazjalnych nieśłodzona i niearomatyzowana przygotowywana na miejscu w specjalnie przeznaczonych do tego naczyniach dozwolony dodatek mleka (chudego lub odtłuszczonego)
Koktajle owocowe i warzywne	<ul style="list-style-type: none"> 100% warzyw i owoców lub na bazie mleka i fermentowanych napojów mlecznych nieśłodzone i niearomatyzowane przygotowywana na miejscu w specjalnie przeznaczonych do tego naczyniach

OWOCE I WARZYWA

POLECANE	CHARAKTERYSTYKA
Świeże owoce	<ul style="list-style-type: none"> całe lub kawałki, w formie sałatek (w miseczkach) np. banan, jabłko, gruszka, mandarynki, pomarańcze, śliwki, kiwi
Suszone owoce	<ul style="list-style-type: none"> bez dodatku cukru, tłuszczu i soli np. śliwki, morele, rodzynki, żurawina, daktyle, jabłka
Owoce z puszek	<ul style="list-style-type: none"> w formie sałatek (w miseczkach) np. brzoskwinie, gruszki, ananasy, liczi
Świeże warzywa	<ul style="list-style-type: none"> całe lub kawałki, w formie sałatek (w miseczkach) np. papryka, marchew, ogórek, seler naciowy, kalarepa, rzodkiewki, rzepa, kalafior, brokuły, sałata, kapusta dozwolone również warzywa kiszone
Suszone warzywa	<ul style="list-style-type: none"> bez dodatku cukru, tłuszczu i soli np. buraki, marchew
Orzechy i nasiona	<ul style="list-style-type: none"> bez dodatku cukru, tłuszczu i soli dozwolone mieszanki z suszonymi owocami np. orzechy włoskie, laskowe, nerkowce, migdały, pestki dyni, słonecznika

INNE PRODUKTY

POLECANE	CHARAKTERYSTYKA
Muesli naturalne	<ul style="list-style-type: none"> jako dodatek do mleka i fermentowanych napojów mlecznych nieśłodzone i niearomatyzowane najlepiej na bazie płatków owsianych, jęczmiennych, żytnich, pszennych dozwolony dodatek słodkich i suszonych owoców, orzechów, miodu niedozwolony dodatek czekolady najlepiej przygotowywane na miejscu
Kanapki na zimno i na gorąco	<ul style="list-style-type: none"> na bazie pieczywa razowego, pełnoziarnistego, typu graham lub mieszanego dozwolony dodatek masła extra lub śmietankowego obowiązkowy dodatek warzyw (np. sałaty, papryki, ogórka świeżego, kiszzonego, pomidora) dozwolone dodatki: <ul style="list-style-type: none"> wędliny chude o wysokiej jakości, pieczone mięsa, suszone kielbasy sery podpuszczkowe (żółte i pleśniowe), twarogowe, pasty serowe ryby wędzone, pasty rybne jaja gotowane na twardo, pasty jajeczne inne pasty kanapkowe np. humus, masło orzechowe, tapenade niedozwolone dodatki takie jak ketchup (można zastąpić sosami własnej produkcji np. na bazie jogurtu, koncentratu pomidorowego) kanapki na gorąco nie są rozumiane jako zapiekanki, hamburgery i inne tego typu produkty
Salatki	<ul style="list-style-type: none"> sporządzane na bazie warzyw, owoców i produktów zbożowych sprzedawane w miseczkach z dodatkami sosów i dressingów własnej produkcji na bazie oliwy, oleju, jogurtu naturalnego dozwolony dodatek naturalnych przypraw dozwolony dodatek produktów białkowych (np. nasiona roślin strączkowych, sery, wędliny, pieczone i gotowane mięso, ryby, orzechy) dozwolony dodatek produktów zbożowych, najlepiej pełnoziarnistych (np. kasze, makarony, ryż)
Owsianka	<ul style="list-style-type: none"> na bazie chudego lub odtłuszczonego mleka przygotowywana na miejscu nieśłodzona i niearomatyzowana dozwolony dodatek świeżych i suszonych owoców, orzechów, pestek i miodu
Domowe wypieki	<ul style="list-style-type: none"> muffiny i małe tarty z dodatkiem świeżych lub suszonych owoców, orzechów, pestek, płatków owsianych itp. wypieki z małą ilością cukru i tłuszczu, z dodatkiem mąk razowych