



SZKOŁA
NA WIDELCU

Poradnik dobrego jedzenia





FUNDACJA
SZKOŁA
NA WIDELCU

PORADNIK DOBREGO JEDZENIA

Spis treści

PRZEDMOWA	7
WSTĘP	10
SŁOWO OD LEKARZA	11
SŁOWO OD PSYCHOLOGA	12
LIST DO RODZICÓW	15
LIST DO DYREKCJI	18
LIST DO NAUCZYCIELI	20
LIST DO KUCHAREK	24
JAK DIETA WPŁYWA NA ROZWÓJ DZIECKA?	26
TOWARZYSTWO I MĄDRE ZAKUPY	29
ZASADY PRAWIDŁOWEGO STYLU ŻYCIA	34
SKLEPIK SZKOLNY	50
JAK WPROWADZAĆ ZMIANY?	52
PODSUMOWANIE	56
PRZYKŁADOWE JADŁOSPISY	57
POLECANE ŹRÓDŁA	63
BIBLIOGRAFIA	68
DZIĘKI NIM POWSTAŁ TEN PORADNIK	70
FUNDACJA „SZKOŁA NA WIDELCU”	72

Przedmowa

Nadwaga i otyłość przybrały rozmiar globalnej epidemii. Światowa Organizacja Zdrowia alarmuje, że stan ten będzie się pogarszać, a już dziś otyłość jest największym problemem zdrowotnym krajów rozwiniętych i rozwijających się oraz najczęściej występującą chorobą metaboliczną.

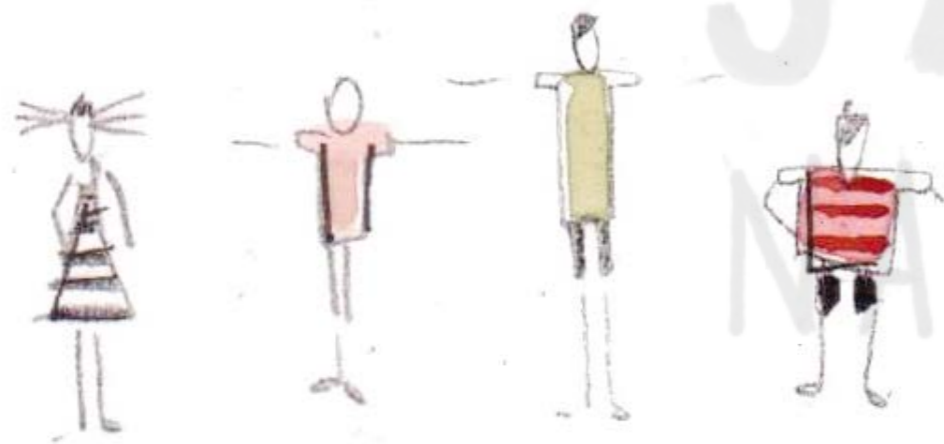
Zbyt wysoki wskaźnik masy ciała ma już 49% Polek i 64% Polaków. Szczególnie niepokojący jest fakt szybkiego wzrostu odsetka osób z nadmierną masą ciała wśród dzieci i młodzieży. Według raportu UNICEF-u to właśnie polskie dzieci tyją najszybciej w Europie. Instytut Żywności i Żywienia donosi, że ponad 22% uczniów szkół podstawowych i gimnazjów w naszym kraju ma nadmierną masę ciała.

Warto zauważyć, że zaledwie 9% dzieci obojga szczupłych rodziców cierpi na otyłość. Badania wskazują, że w przypadku jednego otyłego rodzica odsetek otyłych dzieci wynosi 50%, ale wzrasta on aż do 75% w przypadku obojga otyłych rodziców. Specjaliści twierdzą, że geny odpowiadają za tę sytuację jedynie w 25%, a rodzinne występowanie otyłości jest przede wszystkim następstwem nieprawidłowych nawyków żywieniowych i braku odpowiedniej ilości aktywności fizycznej.

Badania dowodzą, że nadmierna masa ciała u dzieci i młodzieży wiąże się z poważnymi następstwami zdrowotnymi, zarówno w dzieciństwie, jak i w życiu dorosłym. Może być przyczyną obniżenia ogólnej jakości życia, jak również skrócenia przewidywanej długości życia w zdrowiu.

Szacuje się, że koszty opieki zdrowotnej osób z nadwagą i otyłością są o 44% wyższe niż osób z prawidłową masą ciała. Powstrzymanie epidemii otyłości jest priorytetem globalnej polityki zdrowotnej. Aby tego dokonać, potrzebne jest podejście systemowe, angażujące nie tylko sektory opieki zdrowotnej i promocji zdrowia, ale także administracji rządowej, czy środowiska naukowego. W przypadku dzieci najważniejszym czynnikiem wydaje się być jednak współpraca najbliższego środowiska, w tym rodziny i pracowników szkoły.

Jak wskazują badania, nawyki żywieniowe kształtujące się i utrwalające w okresie dzieciństwa i młodości trudno zmienić w wieku dorosłym. Codzienne spożywanie zbilansowanych i jednocześnie smacznych posiłków, jedzenie w przyjaznej atmosferze i o regularnych porach kształtuje w dzieciach prawidłowe zwyczaje żywieniowe na całe życie. Dzieci i młodzież spędzają w szkole od 6 do 8 lub więcej godzin w ciągu dnia. Spośród wielu funkcji, jakie pełnią placówki oświatowe, jedną z najważniejszych jest promocja zachowań prozdrowotnych oraz działania oświatowo-edukacyjne. Żywność oferowana w przedszkolach i szkołach powinna zatem sprzyjać zdrowiu i dobrze wpłynąć na nasze podejście do jedzenia na całe życie! Dla części przedszkolaków i uczniów stołówka szkolna jest jedynym miejscem, gdzie mogą zjeść ciepły posiłek. Wspólne jedzenie sprzyja integracji, budowaniu umiejętności społecznych, jak również stanowi urozmaicenie i odpoczynek od szkolnych zajęć. Olbrzymi wpływ na budowanie korzystnych dla zdrowia nawyków żywieniowych oraz świadomości konsumenckiej mają także sklepiki szkolne. Niedopuszczalna wydaje się sytuacja, w której asortyment oferowany dzieciom na terenie placówek oświatowo-edukacyjnych nie tylko nie wspiera idei budowania korzystnych nawyków żywieniowych, ale jest wręcz niezdrowy.



Wstęp

Może być lepiej! Inna, dobra przyszłość jest możliwa. To kwestia wiary, zaangażowania, chęci i pracy. To kwestia połączenia sił i determinacji.

Rodzice, nauczyciele, dyrektorzy, kucharki, kucharze, aktywiści – jeśli razem będziemy działać na rzecz dobrego żywienia, swojego i naszych dzieci, to mamy szansę nie tylko powstrzymać epidemię otyłości i nadwagi, ale też żyć w lepszym kraju. Będziemy wieść lepsze, zdrowsze i szczęśliwsze życie.

To pozytywna walka. Dla każdego z nas to wyzwanie, ale też możliwość przeżycia wspólniejszej przygody.

Będą wzniesienia, wertepy i zakręty. Ale na końcu tej drogi jest pięknie zastawiony stół pełen warzyw, owoców i innych pyszności. Spotkamy się przy nim z naszymi bliskimi i przyjaciółmi. O taką przyszłość warto stoczyć bój! Stawką jest życie i szczęście – a te nie mają ceny.

I, co szczególnie ważne, w tej walce ważni jesteście Wy! Każdy ma swój front. Od tego jak jecie zależy, co będą jeść Wasi bliscy, Wasze dzieci! Ci, których kochacie. Dbając o siebie, wyrażacie miłość i szacunek – dbacie o innych.

Dołączcie do nas! Znajdźcie tych, którzy myślą podobnie i działajcie razem z nimi w swojej lokalnej społeczności.

Pomysły na to, co i jak robić znajdziecie w tej książce. I pamiętajcie – podajcie dalej!

Grzegorz Kapanauski

Słowo od lekarza

Jednym z najbardziej znanych aforyzmów dotyczących odżywiania są słowa Hipokratesa:

*Niech pożywienie będzie twoim lekarstwem,
a lekarstwo pożywieniem.*

Jednak publiczne systemy opieki zdrowotnej, skupione na leczeniu chorób i medycynie naprawczej, pozostawiają temat żywienia mocno niedofinansowany – stąd jest on tak często pomijany w codziennej praktyce lekarskiej. Co więcej, rozdawanie słodkich i bezwartościowych „lizaków” jako nagrody w szkołach i ośrodkach zdrowia nie jest rzadkością.

Prawidłowe żywienie, aktywność fizyczna, dobre relacje w rodzinie, równowaga duchowa i odpoczynek stanowią podstawy dla utrzymania i budowania zdrowia każdego dnia i na długie lata.

Narastająca epidemia otyłości i innych chorób cywilizacyjnych dotyczy już coraz młodszych osób, w tym dzieci. Cukrzyca czy miażdżyca i nadciśnienie, które kiedyś były chorobą ludzi „po czterdziestce”, dziś są często problemem dzieci i młodzieży.

Stosując w codziennej diecie produkty wysoko przetworzone, zawierające substancje chemiczne służące jako wzmacniacze smaku czy konserwanty, znacząco zaburzymy równowagę układu nerwowego, obciążamy układ odpornościowy, przestrajamy układ hormonalny i przemianę materii.

Nawracające infekcje u dzieci i alergię są już tak powszechne, że pediatrzy przyjmują za normę osiem infekcji górnych dróg oddechowych rocznie, a leki przeciwalergiczne stosuje co piąty Polak.

Z ogromną radością przyjmuję każdą wspólną inicjatywę poprawy żywienia, jak mantrę powtarzając za ojcem europejskiej medycyny – niech naszym lekarstwem będzie pożywienie!

Marek Lorenc, lekarz rodzinny

Słowo od psychologa

Jedzenie jest nieodłącznym elementem naszego życia. Nie żyjemy po to, aby jeść, ale to jak jemy w znacznym stopniu decyduje o tym, jakie jest nasze życie. Co, z kim, kiedy i jak jemy wpływa na nasze nastawienie do innych, do tego jak budujemy relacje rodzinne, na to czy jesteśmy kreatywni i otwarci na nowe rzeczy, no i oczywiście na to, jak funkcjonuje nasz organizm.

WSPÓLNE POSIŁKI

Jakiś czas temu przebadano blisko 200 tysięcy dzieciaków i okazało się, że wśród tych zjadających przynajmniej 5 posiłków w tygodniu ze swoją rodziną jest o 35% mniej zaburzeń odżywiania. Ale to nie wszystko. Okazuje się, że zdecydowana większość ma lepsze wyniki w nauce, rzadziej sięga po narkotyki i alkohol, ma większe poczucie własnej wartości. Zwyczajnie czuje się szczęśliwsza. Najlepszą rzeczą jaką my – dorośli możemy zrobić dla dzieci, jest usiąść z nimi do stołu. To nie muszą być ani wykwintne, ani tym bardziej skomplikowane posiłki. Wystarczy jajecznicą zjedzona razem o poranku albo sobotnia domowa pomidorowa.

Czy we wspólnym obiedzie albo śniadaniu zawsze tkwi magia? Otóż musi być spełnionych kilka warunków:

- zasiadanie do wspólnego posiłku ma być zaproszeniem, nie rozkazem;
- rozmowy prowadzone w czasie posiłku nie powinny przeradzać się w przestuchanie. Nie stresujmy dzieci pytaniami w stylu: „Gdzie byłeś? Dlaczego spotykasz się z Kasią? Czemu masz tylko czwórkę z matematyki?”;
- dzieci uczą się najlepiej przez naśladowanie i obserwację. Słuchając dorosłych rozmawiających o ważnych i błahych sprawach, same też mogą włączyć się do rozmowy.

Wspólne posiłki są ważną okazją do pokazywania dzieciom tego co i jak jeść. Jeżeli zapytamy uczniów szkoły podstawowej o to, jakie produkty są zdrowe, to jednym tchem wymienią warzywa i owoce. Przypomną o picciu wody i unikaniu słodyczy. Niektórzy zwrócą

nawet uwagę na to, że należy wybierać pieczywo gruboziarniste. Gdy jednak zapytamy co zjedli na śniadanie, okaże się, że były to słodkie płatki do mleka, pszenna kajzerka z szynką (ale bez pomidora), a wszystko zostało popite słodkim napojem. Skąd te rozbieżności? To my – dorośli jesteśmy główną przyczyną. Dzieci w przedszkolu i szkole słuchają pogadań o zdrowym odżywianiu, a potem widzą rodzica pijącego słodki gazowany napój albo jedzącego w pośpiechu zestaw z fast foodu. Konfrontują wiedzę teoretyczną z tym, co robią osoby dla nich ważne i naśladują ich zachowania.

DOBRE WZORCE

Wspólne posiłki zdarzają się też w szkole. Bo są takie placówki, w których nauczyciele siadają wspólnie z uczniami do drugiego śniadania. Dzieciaki przynoszą z domu kanapki i przekąski. To dobry moment, by podzielić się posiłkiem z dzieckiem, które nie dostało drugiego śniadania. Można podpatrzeć co kto je – to doskonały pretekst do dyskusji. Bo jedzenie mówi o wielu aspektach życia. W klasie znajdzie się dziecko, które jest wegetarianinem, będzie alergik, którzy nie może jeść np. nabiału albo dziecko, którego religia wyklucza jakieś produkty. Mądry nauczyciel znajdzie podczas wspólnego śniadania świetne tematy do rozmów. Sam pokaże też na swoim przykładzie, że drugie śniadanie może być smaczne i zdrowe. A może warto wraz z uczniami założyć na szkolnym parapecie hodowlę kielków? Będą mieli satysfakcję z sukcesu ogrodniczego i obserwowania wschodzących roślin, a przede wszystkim zjedzą coś ciekawego. Przykładem może świecić też pan od wuefu, który nie dość, że potrafi zachęcić do gry w siatkówkę, to jeszcze w szkolnej stołówce z przyjemnością zjada wielkie porcje surówek. W taki niewymuszony i naturalny sposób można pokazywać uczniom zachowania warte naśladowania.

OTWARTOŚĆ NA ZMIANY I KREATYWNOŚĆ

Jedzenie to także pretekst do poznawania nowych rzeczy, do uczenia się otwartości na zmiany. Ta ostatnia cecha jest nam niezbędna do skutecznego funkcjonowania w zmieniającym się świecie. Większość z nas ma silną skłonność do unikania zmian. Lubimy mieć stałe miejsce przy domowym stole albo na kanapie. Gdy nauczyciel zarządzi zmianę miejsca w klasie, uczeń odbiera to jako dotkliwą karę. To dlatego, że lubimy stały uporządkowany świat – czujemy się w nim bezpieczni. Tymczasem ten świat nieustannie dostarcza nam niespodzianek, od czasu od czasu wszystko wywraca się w nim do góry nogami. Jeżeli ktoś przez kilkadziesiąt lat swojego życia co środę zjada gulasz, a na śniadania je zawsze biały ser z miodem i nie chce zaryzykować najmniejszej modyfikacji, to gorzej poradzi sobie z jakąkolwiek zmianą w życiu. Obojętnie czy będzie to zmiana menu, czy pracy. Dlatego

List do rodziców

warto uczyć dzieci zmienności, pokazywać im różnorodność. Pomysłów na takie ciekawe i przyjemne zmiany kulinarne może być wiele i mogą pojawić się zarówno w domach, jak też szkolnych stołówkach. Niech raz w miesiącu będzie obiad z daniami z jakiejś kuchni narodowej (można zacząć wcale nie od egzotyki, a od narodów zamieszkujących Polskę). Dla nauczycieli to doskonała ilustracja lekcji geografii, biologii a nawet języka polskiego. Tak jak domownicy mogą być kolejno autorami menu, tak samo pomysły na obiad mogą zgłaszać klasy szkolne. Są placówki, w których propozycje dań opartych o zasady zrównoważonego jedzenia wysuwają uczniowie, a najlepsze wybiera w głosowaniu cała szkoła. Dzięki temu i w domach, i w szkole pojawiają się ciekawe potrawy. Dodatkowo dzieciaki uruchamiają ogromne pokłady kreatywności, aby wyszukać najciekawsze przepisy. Nagrodą jest wejście takiego dania do stołowego menu. Jeżeli będziemy przyzwyczajając dzieci do zmian w tak przyjaznym obszarze jak jedzenie, to równie dobrze poradzą sobie z nimi tam, gdzie jest o wiele trudniej np. przy rozpoczęciu nauki w nowej szkole.

Wspólne jedzenie, przygotowane z czułością dobre posiłki i towarzyszące im rozmowy pomogą naszym dzieciom lepiej przygotować się do dorosłego, samodzielnego życia.

Dorota Minta, *psycholog kliniczny*



Drogi Rodzicu!

Kochasz swoje dziecko i chcesz dla niego jak najlepiej. Pewnie dlatego sięgasz po ten poradnik, szukając w nim recepty na zdrowie i szczęście dla swojej pociechy. Zanim odkryjesz tę receptę, przyjrzyj się, jakie błędy żywieniowe najczęściej popełniają dzieci i młodzież:

- nieregularne jedzenie posiłków;
- pomijanie pierwszego śniadania;
- częste podjadanie, szczególnie słodczy;
- zbyt małe spożycie wody i innych niskoenergetycznych napojów;
- zbyt niskie spożycie warzyw.

Mimo że jest to książeczka o żywieniu dzieci, zacznijmy od Ciebie. Sprawdź siebie samego. Ile z błędów wymienionych powyżej sam popełniasz? Możliwe, że wybiegając rano do pracy, rezygnujesz ze śniadania. Albo wieczorem odstressowujesz się, podjadając czekoladę. Czy teraz zauważasz, że Twoje błędy są powielane przez Twoje dziecko? Nie ma w tym nic dziwnego – w końcu jesteś dla niego autorytetem, większym nawet niż bohater ulubionej kreskówki. I właśnie dlatego tak bacznie Cię obserwuje.

Czipsy zjedzone przed telewizorem, gdy myślisz, że dziecko już śpi albo w samochodzie, kiedy go tam nie ma – jeśli wydaje Ci się że, te drobne występki nie wyjdą na jaw, mylisz się. Dzieci są bardzo spostrzegawcze, szczególnie gdy obserwują swoich idoli. Zauważą okruchy na tapicerce, usłyszą chrupanie. Poza tym, nie chcesz ich chyba oszukiwać? Pamiętaj: nie nauczysz dziecka zdrowego stylu życia, jeśli najpierw sam nie zaczniesz dobrze żyć.

Dzieci uczą się przez naśladowanie, dlatego żadne słowa, prośby lub zakazy nie wpłyną na nie tak mocno, jak Twoje zachowanie. Musisz pamiętać o tym, że Twoje niewłaściwe wybory żywieniowe, sposób w jaki jesz i zachowujesz się przy stole, będą powielane przez Twoje pociechy prawdopodobnie przez całe ich życie. Wynika z tego, że sposób Twojego żywienia ma znaczący wpływ na zdrowie Twojego dziecka. Jeśli naprawdę je kochasz i pragniesz podarować mu długie, wolne od chorób, dobrej jakości życie, rozpocznijcie wspólną naukę zdrowych nawyków żywieniowych już dziś.

Co możesz zrobić, żeby Twoje dziecko dobrze jadło? Wprowadźcie zwyczaj wspólnego jedzenia przynajmniej jednego posiłku dziennie. Badania wskazują, że częstotliwość rodzinnych posiłków jest odwrotnie proporcjonalna do występowania otyłości¹, a także pozytywnie wpływa na socjalizację dzieci i młodzieży² i kształtowanie korzystnych wzorców żywieniowych. Ponadto, wspólne posiłki przyczyniają się do tego, że sięgamy po więcej warzywa, owoców i błonnika, a mniej żywności bogatej w nasycone kwasy tłuszczowe i cukry³. To oznacza, że jedząc wspólnie, jemy zdrowiej.

Nie zawsze możecie razem usiąść przy stole. Ty pracujesz, Twoje dziecko chodzi do szkoły lub przedszkola. Postaraj się mieć wpływ na to, co tam zjada. Drugie śniadanie możecie przygotować wspólnie – pokaż mu, że Ty również zjesz je w pracy. Rozmawiaj z dzieckiem o tym, co lubi jeść. Nie zakładaj z góry, że kanapka z serem i szynką to jego ulubiona przekąska. Dzieci lubią różne smaki – warto je poznać przez wspólne próbowanie i rozmowy. Nie zakładaj też, że dziecko nie lubi czegoś po jednej próbie. Według zaleceń specjalistów, zanim zdecyduje o tym ostatecznie, należy podać mu dany produkt nawet 10 razy!

Często martwi Cię również, że Twoje dziecko broni się przed jedzeniem warzyw, że surówki w szkole wracają nietknięte do okienka, że owoce z pojemnika śniadaniowego po dniu spędzonym w plecaku trafiają z powrotem do domu. Dlaczego Twoja pociecha uwielbia słodkie, a tych naturalnych zdrowych przekąsek już nie? Wynika to nie tylko z uwarunkowań fizjologicznych (dzieci uwielbiają słodki smak), ale niestety często także sami je tego uczymy.



¹ Taveras i wsp., 2008
² Eisenberg i wsp., 2004
³ Szanecka i wsp., 2006

Czy zdarzyło Ci się zaproponować cukierka lub lody za grzeczne zjedzenie obiadu lub odrobienie lekcji? Takie podejście sprawia, że dziecko traktuje słodkie jak nagrodę, a obiad czy surówkę jak przykry obowiązek. Z badań wynika, że niezależnie od masy ciała przedszkolaków, wszyscy badani rodzice deklarowali limitowanie słodkości swoim pociechom, ale jednocześnie to właśnie te produkty były podawane najczęściej jako przekąska⁴.

Łakocie i wizyta w fast foodzie wcale nie są wyrazem miłości – mimo że reklamy wielokrotnie wpajają nam takie przekonanie. Jeśli chcesz okazać dziecku uczucia, zabierz je na targ albo na wycieczkę za miasto, by pokazać skąd biorą się warzywa. Pogotujcie razem obiad, zapytaj na co miałoby ochotę lub opowiedz mu co dziś wspólnie zjecie.

Wiedz, że nie uda Ci się uchronić dziecka przed wpływem reklam, rówieśników czy innych bodźców skłaniających Twoją pociechę do niekorzystnych wyborów żywieniowych. Jeśli jednak w domu rodzinnym, który jest jego ostoją, nie nauczysz dziecka jedzenia warzyw, owoców, produktów pełnoziarnistych, szanse na zjedzenie ich poza Twoją kontrolą spadają praktycznie do zera.

Jesteś częścią drużyny, która walczy o zdrowie swojego dziecka. Nie bądź biernym kibicem, wydającym osądy i krytykującym pozostałych członków, bądź liderem tego zespołu!

Badania sugerują, że wpływ środowiska jest najsilniejszy w okresie dzieciństwa, kiedy kształtują się nawyki żywieniowe, zazwyczaj zgodne z rodzicielskimi (Lange A., 2001). Otyłość dziecka najczęściej wiąże się z nadmierną masą ciała rodziców ze względu na wzorce dietetyczne w rodzinie (Maffeis i wsp., 2000) oraz niską aktywnością fizyczną (Davison i Birch, 2002).

⁴ Kolarzyk i wsp., 2008

List do dyrekcji

Drogi Dyrektorze!

Jeśli chcesz, żeby dzieci w Twoim przedszkolu lub szkole były zdrowe, zadbaj o to, by zdrowo jadły.

Rok szkolny 2015/2016 zapisze się w historii polskiej edukacji. Dlaczego? Otóż z dniem 1 września 2015 rozpoczęła się jedna z najważniejszych rewolucji – w życie weszło rozporządzenie dotyczące poprawy żywienia dzieci w placówkach oświatowych. Jest to wyzwanie i kulinarna lekcja dla każdego z nas. Lekcja równie ważna, jak zajęcia z polskiego, chemii czy matematyki. Możliwe nawet, że ważniejsza, bo choć nikt nie będzie z niej w przyszłości zdawał matury, to zaważy ona na życiu każdego ucznia.

Jesteśmy tym, co jemy! Dlatego też, by być zdrowi, musimy dobrze się odżywiać. Według najnowszych badań polskie dzieci tyją najszybciej w Europie. Nawet co czwarty uczeń ma problem z nadwagą. Czas położyć temu kres.

Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 26 sierpnia 2015 r., które weszło w życie w tym roku szkolnym, to pierwszy ważny krok w walce z otyłością polskich uczniów.

To również wielkie wyzwanie i dla szkół, i dla rodziców. Sukces tej lekcji zależy w dużej mierze od Ciebie! To Ty bowiem nadajesz ton przedszkolu czy szkole, podejmujesz decyzje, wyznaczasz trendy, motywujesz do działania, jesteś wzorem do naśladowania. Od Twojej postawy zależy zachowanie pedagogów, uczniów, rodziców oraz wszystkich uczestników życia szkolnego. Jesteś liderem, zarządzasz całą placówką. Kuchnia, stołówka i sklepik szkolny to jej integralne części. Zadbaj, by we wszystkich tych miejscach promowano zdrowy styl życia.



Szkola jest miejscem, w którym dzieci zdobywają wiedzę, ale też uczą się, jak żyć. To ich drugi dom – spędzają tam większą część swojego młodzieńczego życia, to jest 8 godzin dziennie lub więcej. Wykorzystaj to! Uświadom swoim podopiecznym, dlaczego tak ważne jest to, co jemy! Zaangażuj w działania całą instytucję! Wspólnie z nauczycielami, rodzicami i uczniami stwórzcie plan działania. Zdrowe żywienie w szkole wymaga dobrej organizacji. Od czego zacząć?

- Od zaplanowania sensownych przerw, które pozwolą uczniom w spokoju i w komfortowym miejscu zjeść drugie śniadanie oraz obiad.
- Od opracowania zdrowego, różnorodnego i smacznego jadłospisu w szkole lub wybrania najlepszej firmy cateringowej, która spełni wytyczne wspomnianego Rozporządzenia, ale też zadba, by posiłki były chętnie zjadane przez uczniów.
- Od mądrze zorganizowanego sklepiku szkolnego, w którym znajdą się zdrowe i jednocześnie smaczne przekąski.
- Od urządzenia przyjaznej stołówki, która zachęci uczniów do jedzenia.
- Od założenia przyszkolnego ogródka z warzywami i ziołami – jeśli to możliwe.
- Od zaplanowania drugich śniadań w szkole, np. w formie szwedzkiego stołu ze zdrowymi produktami – uczniowie sami mogą przygotować z nich posiłek.
- Od serii warsztatów edukacyjnych i kulinarnych, które w atrakcyjny sposób przybliżą dzieciom, pracownikom szkoły i rodzicom zasady zdrowego odżywiania.
- Od zaangażowania i wsparcia osób, które włączą się w rewolucję żywieniową!
- Od pikników i festynów rodzinnych, które zintegrują działania szkoły, rodziców i uczniów w walce o zdrowie.

Pamiętaj, że zmiana nawyków żywieniowych jest długotrwałym procesem. Cały świat od lat zмага się z tym wyzwaniem. Czas na polskie szkoły! Razem z rodzicami, nauczycielami i uczniami możesz zapoczątkować kulinarną rewolucję. W tym poradniku znajdziesz wiele praktycznych wskazówek do działania.

POWODZENIA!

List do nauczycieli

Drodzy Pedagogowie!

Powszechnie uważa się, że obowiązkiem przedszkola czy szkoły – Waszym obowiązkiem – jest opieka, uczenie, wychowywanie, przygotowanie dzieci do dalszej nauki. Czasem zapominamy, że chodzi tu o przygotowanie do dobrego, godnego życia. Kiedyś zadanie to wypełniała tylko rodzina. Jednak świat wokół małego człowieka zmienił się diametralnie – właśnie w sferze domowego życia. Zapracowani i zajęci „dorostymi” problemami rodzice coraz częściej nie mają czasu albo nie potrafią być ze swoimi dziećmi, uczyć właściwych zachowań, przekazywać elementarnej wiedzy, tradycji i wartości. Dziadkowie – kiedyś ważni partnerzy w wychowaniu dzieci – zwykle są daleko, część z nich nadal jest aktywna zawodowo. Coraz większy wpływ na życiowy start młodych Polaków mają zatem przedszkole, kluby i świetlice, szkoła, media. Pamiętajcie, że dzisiaj także Wy kształtujecie nowych obywateli oraz przygotowujecie ich do życia w rodzinie i w społeczeństwie.

Przedszkolaki i uczniowie także mają coraz więcej zajęć pozalekcyjnych, a więc coraz mniej czasu. W przedszkolu czy szkole dzieci spędzają większą część swojego aktywnego dnia i to tam spożywają zasadnicze posiłki przez 5 dni w tygodniu: śniadanie, obiad, podwieczorek. Śmiało można więc powiedzieć, że to na tych placówkach w znacznej mierze spoczywa odpowiedzialność za prawidłowe żywienie młodych Polaków, za kształtowanie ich nawyków zdrowotnych, także żywieniowych. Naturalnie kluczowa jest jakość wyżywienia szeroko pojętego środowiska uczniowskiego. Istotne są dobre produkty, prawidłowe przygotowanie potraw, ich podanie. To zadanie należy do administracji i personelu odpowiedzialnego za organizację posiłków w placówce.

A co możecie zrobić Wy – nauczyciele, wychowawcy w świetlicy, opiekunowie – aby dzieci chciały jeść i umiały odżywiać się prawidłowo? Podejdźcie do tego wyzwania kreatywnie i pozytywnie. Zapewne w wielu pracowniach na ścianach wiszą plakaty z piramidą zdrowego odżywiania. Pewnie nie raz omawialiście je z dziećmi. Teraz o nich zapomnijcie! Wiedza płynąca z książek, filmów czy internetu jest wiedzą teoretyczną. Mały człowiek uczy się najpierw w działaniu, potrzebuje wielu samodzielnych prób,

wielozmysłowych doświadczeń, pracy na konkretach. Nie sprowadzajcie poznawania świata przez dzieci jedynie do teorii. Także w kwestii jedzenia. Pokazanie dzieciom obrazka z marchewką i powiedzenie, że jest zdrowa, to dla niego czysta abstrakcja! Ale gdy damy im do ręki prawdziwą marchew, gdy zobaczą jaki ma kształt, kolor i fakturę – stanie się ona konkretem. Może zapytają, dlaczego jest na niej piasek? Jeżeli pozwolicie im policzyć marchewki, a potem wrzucić je do sokowirówki, zaobserwują, że zamienia się w kolorowy sok. Z pewnością część wypije go z dumą! Nieco większym wyzwaniem (dla Was i dla dzieci) będzie stracie tych marchewek na tarce – ale przy odpowiednim przygotowaniu takie ćwiczenie można wykonać nawet w przedszkolu. Sok z cytryny, garść rodzynek i orzeszków, odrobina miodu przemienią tę zwykłą marchewkę w smaczną surówkę – dzieci też chętnie po nią sięgną.

Podczas takich zadań maluchy usprawniają dłonie, trenują pracę oburącz, ćwiczą koordynację wzrokowo-ruchową, uczą się kontrolować napięcie mięśniowe, doskonałą umiejętność posługiwania się podstawowymi narzędziami. Ćwiczą też swoje receptory węchowe, smakowe i czuciowe. Oswajają się z marchewką, być może ją polubią. Podobnych działań kulinarnych może być wiele. Dzieci mogą dzielić cytrusy (pomarańcze, cytryny, grejpfruty, limonki, pomelo) na zbiory – ze względu na kolor, wielkość i kształt. Mogą poznawać prostą geometrię: pomarańcza jest kulą, ale plasterki to koło (ze starszymi ćwiczcie półkule i ułamki). Cytrusy to owoce egzotyczne; skąd i jak do nas przybyły, w jakim rosną klimacie? – sprawdźcie to z uczniami w atlasie!

Założcie na klasowym parapecie hodowlę kiełków, bazylii albo szczypiorku. Możecie je potem wykorzystać w kanapkach i sałatkach. A jeśli macie warunki, zorganizujcie na placu zabaw niewielki ogródek hodowlany. Pokażcie dzieciom, jak rośnie ogórek, dynia, pomidor. Pozwólcie im opiekować się tymi roślinami. Dzieci naprawdę to interesuje.

Zorganizujcie w przedszkolu lub szkole kącik aktywności kulinarnej. Zgromadźcie najprostsze przybory: podkładki, deseczki, bezpieczne noże, miseczki, drobny sprzęt. Przygotujcie warsztaty kulinarne albo zaproście kogoś, kto je poprowadzi. Jeżeli nie macie takich możliwości, pozwólcie dzieciom chociaż smarować pieczywo masłem, pastą, dżemem, komponować kanapki, nakładać potrawy na talerz. To nieprawda, że dzieci są niejadkami, że najchętniej jadłyby tylko słodczyce. Wiele z nich nie miało jedynie szansy na poznanie różnorodnych smaków, na spróbowanie dobrego jedzenia, na samodzielne (pod kontrolą dorosłego) doświadczenia i eksplorację. Umożliwcie im to zanim ich uwagę przykują nachalne reklamy śmieciowego jedzenia! Jeżeli dzieci obcuja z dobrym jedzeniem od małego i uczestniczą w jego przygotowywaniu – zjedzą je chętniej.

Zadbajcie o to, by Wasi podopieczni czuli się przy jedzeniu swobodnie. Bądźcie dla nich przykładem – oni bacznie obserwują i naśladują nie tylko rówieśników i rodziców, ale także Was. Nie stójcie nad nimi, gdy jedzą, usiądźcie razem i przyłóżcie się do posiłku. Jeżeli podczas wspólnego śniadania sięgniecie po zioła do kanapki, co najmniej połowa uczniów będzie chciała zrobić to, co „ich Pani”, a połowa pozostałych – będzie naśladowała kolegów. Nauczcie dzieci, że jedzenie nie jest do zabawy, że nie jest przykrą koniecznością. Pokażcie im, że wymaga szacunku zarówno w trakcie przygotowywania, jak i spożywania. Przy jedzeniu rozmawiajcie o jedzeniu. Uszanujcie też, że każdy człowiek ma prawo czegoś nie lubić, że alergik nie może jeść określonych potraw.

Z perspektywy nauczyciela zajęcia kulinarne czy szkolny ogródek są trudnym wyzwaniem logistycznym – trzeba opracować temat, precyzyjnie zaplanować miejsce, zabezpieczyć produkty i narzędzia, zapewnić osoby do pomocy, jeszcze baczniej obserwować dzieciaki. Jeżeli jednak uda Wam się zgromadzić odpowiednią bazę, wypracować z uczniami motywację i dyscyplinę, lekcje przyniosą wiele satysfakcji zarówno Wam, jak i uczestnikom. Pomóżcie dzieciom zbudować swoją mapę świata – także kulinarnego. Wybierzcie się razem z nimi w kulinarną podróż – zdobyte przez Was wspólnie doświadczenia zaowocują w przyszłości. Z Waszą pomocą wychowamy zdrowe, umiejące o sobie zadbać społeczeństwo.

JAK TO ZORGANIZOWANO W PRZEDSZKOLU Z ODDZIAŁAMI INTEGRACYJNYMI NR 7 W WARSZAWIE?

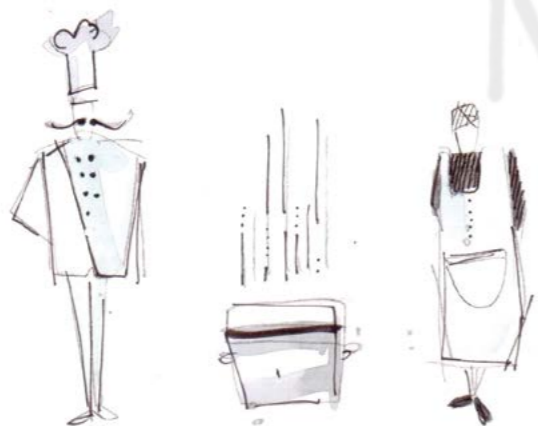
- Zmieniono godziny podawania posiłków, tak aby dzieci mogły w pełni korzystać z całego obiadu. Obiad podzielony jest na dwa posiłki: zupa o godzinie 11 i drugie danie o godzinie 12.30.
- Przeanalizowano listę artykułów umieszczanych w przetargu na zakup żywności – wyeliminowano przede wszystkim gotowe produkty nabiałowe (w tym desery), koncentraty spożywcze i słodcyce. Wprowadzono nowe artykuły, m.in. mąkę kukurydzianą i razową, soczewicę; zaplanowano zakup większej ilości warzyw, owoców i ryb.
- Wyposażono warsztat kuchenny w dodatkowy sprzęt – z funduszy rady rodziców zakupiono część akcesoriów niezbędnych do pracy z dziećmi oraz sprzętów, w tym wyciskarkę do soków, sokowirówkę. Inne pozyskano od sponsorów.
- Zakupiono wazy, łyżki wazowe, noże, dzbanki do samodzielnego wykorzystywania przez dzieci.
- W części ogródka wydzielono niewielkie pole hodowlane, gdzie ziemia zasilana jest produkcją z własnego kompostownika. Dzieci co roku hodują (w ilości pokazowej) ziemniaki, pomidory, ogórki, dynię oraz zioła: mięętę, melisę, oregano, lubczyk – mają do nich swobodny dostęp.
- Zmodyfikowano i urozmaicono jadłospis.
- Przeszkolono nauczycieli w zakresie prowadzenia warsztatów kulinarnych. Zorganizowano przy tym zajęcia pokazowe połączone z warsztatami dla innych nauczycieli, a także rodziców.
- Wprowadzono zwyczaj przygotowywania przez dzieci soków owocowo-warzywnych. Wyciskają je raz w tygodniu. Jedna grupa podjęła się nawet systematycznego pieczenia chleba dla całego przedszkola!
- Od trzech lat w placówce celebrowane są wielkie śniadanie wielkanocne oraz kultywuje tradycję pieczenia bożonarodzeniowych pierniczek.
- Pomysłami i ciekawymi artykułami pedagogowie dzielą się ze wszystkimi zainteresowanymi poprzez publikacje w prasie oraz na Facebooku: Przedszkole na widelcu.

List do kucharek

Drogie Kucharki i Kucharze!

Jesteście na pierwszej linii frontu. To Waszą pracę dzieci chwalą lub odrzucają. To Wam dziękują lub dokuczają. Nie jest to łatwa potyczka – czasem górę bierze zmęczenie i rezygnacja. Pewne jest jedno: niezwykle angażujecie się w swoją pracę, mierząc się z realnymi przeszkodami – z podziwem obserwujemy Waszą pracę. Wiemy również, że dzieci nie zawsze chcą jeść warzywa i owoce, czasami w ogóle nie jedzą, krytykują, wybrzydają. Wasza siła przebiccia i nieugiętość wobec małych buntowników jest jednak imponująca. Pamiętajcie więc, że przy wsparciu całej kadry szkolnej będziecie przenosić góry! W końcu wszystkim nam jednakowo zależy na tym, by dzieci były zdrowe, uśmiechały się i jady w przyjaznej szkole.

Uczniowie przychodzą na stołówkę z przyzwyczajeniami kulinarnymi, które wyniosły z domu. To szkoła jest miejscem, które uczy je nowych smaków. Dlatego praca kadry stołówek jest jedną z najważniejszych zadań w szkole – na równi z pracą nauczycieli! Tak jak pedagogowie uczą fizyki czy biologii, tak Wy kształtujecie gusta kulinarne młodych Polaków. To, czym karmicie dzieci w dużej mierze ma wpływ na ich zdrowie. To, jaka będzie jakość waszych dań i jakie te dania będą miały smaki, wpłynie na upodobania dzieci. To Wy – kucharki i kucharze – często wybieracie produkty, z których gotowane są szkolne posiłki. To Wy decydujecie, jakie potrawy będą w jadłospisie, czy będą smażone, duszone czy gotowane, jak będą doprawione.



Gotujcie jak dla swojej rodziny! Nauczcie dzieci, czym jest dobre jedzenie. Macie szansę zaszczyć setkom dzieciaków tradycję i kulturę kulinarną, którą one później prześlą dalszym pokoleniom. Uda Wam się nie tylko jeśli uwierzycie w swoją siłę, ale również dlatego, że będziecie mieć wsparcie w dyrekcji, nauczycielach i rodzicach. To oni pomogą Wam w organizacji nowej, lepszej kuchni. Dzięki nim na nowo znajdziecie siłę, by konfrontować się z niejadkami i maruderami. Odnajdziecie satysfakcję i nowe inspiracje do gotowania. Bo czy przyrządzanie smacznego i zdrowego jedzenia z dobrych produktów nie jest jedną z największych przyjemności w Waszej pracy? Powróćcie do smaków ze swojego dzieciństwa, zrezygnujcie z kostek, proszków i produktów wysokoprzetworzonych lub z długą listą składników dodatkowych. Dajcie dzieciom jedzenie, które będzie alternatywą dla paczkowanych przekąsek i gazowanych napojów, którymi i tak się objadają. Nowe rozwiązania wcale nie muszą być kłopotliwe. Zamiast galaretki z torebki, zróbcie taką z naturalnego soku i żelatyny, a zamiast kupować przemysłowe słodczyki wspólnie zjedzcie kolorowe owoce. Przygotujcie i zamroźcie esencjonalny bulion – odpowiednio długo gotowany będzie miał wyrazisty i głęboki smak, nawet bez dodatku bulionetki lub kostki rosołowej, a może być podstawą wielu dań. Pomyślcie o jadłospisie, który jest różnorodny, ale też wygodny do zrealizowania. Może podczas 20-minutowej przerwy wcale nie trzeba podawać dzieciakom i zupy, i dania głównego? Zerwijcie ze schematami!

A może na nowo odnajdziecie chęć do poznawania kolejnych smaków i składników? Przygoda w kuchni przecież nigdy się nie kończy – jest szansą na odkrywanie nowych rzeczy i pokazanie ich innym. Mimo że dzieci uwielbiają klasyczne potrawy, choć raz podajcie im indyjski dahl, czyli zupę z soczewicy – na pewno wkupicie się w ich łaski.

Zadbajcie też o odpowiednią dawkę ruchu – swoją i bliskich. Choć to jedno z najtrudniejszych wyzwań, wiercie, że przyniesie Wam dodatkową motywację.

Walka o zdrową żywność dla dzieci i młodzieży zależy również od Was. Macie w tej dyskusji głos! Pamiętajcie, że możecie wpłynąć na organizację stołówki – przekonywać dyrekcję do zmian, zakupu potrzebnych sprzętów, możecie dzielić się pomysłami z intendentkami. Jesteście zespołem! I nie bójcie się porażek – są przecież wpisane w próby i wszystkich nas czegoś uczą. Zmiana, której chcemy wspólnie dokonać będzie długotrwałym procesem. Jednak na końcu nagrodą będzie duma i radość z tego, co przyrządzacie, a przede wszystkim uśmiech pierwszego dziecka, które wróci po dokładkę.

Jak dieta wpływa na rozwój dziecka?

To, co jemy decyduje o fizycznym i psychicznym zdrowiu człowieka. Wpływa również na relacje społeczne. Tym bardziej należy zwracać szczególną uwagę na odpowiednie żywienie dzieci, bo trwa u nich intensywny rozwój fizyczny, umysłowy i emocjonalny. To właśnie jedzenie jest źródłem substancji niezbędnych do prawidłowego wzrostu wszystkich układów i narządów. Ma wpływ na samopoczucie, zachowanie dziecka, czy jego zdolność do nauki. Jedzenie zaspokaja głód, ale także potrzeby psychologiczne, estetyczne i społeczne. Skutki nieprawidłowej diety oraz nawyków żywieniowych w tym kluczowym okresie mogą być bardzo poważne i długotrwałe.

Dziecko nie jest „małym dorosłym” – jego organizm nieustannie się rozwija. W wieku przedszkolnym (4-6 lat) tempo wzrostu i przyrostu masy ciała zwalnia, jednak nadal bardzo intensywnie rozwijają się mowa, charakter, wyobraźnia, kształtuje się spojrzenie na świat. W tym okresie zaczyna się również kreować pamięć. Z kolei w wieku szkolnym obserwować możemy relatywnie największe przyrosty masy ciała, jak również silne różnicowanie i rozwój cech płciowych. Dziecko w tym wieku staje się też bardziej podatne na wpływ reklamy i rówieśników. Wtedy też musi nauczyć się samodzielnie decydować o tym, co i kiedy zjeść w szkole.

Dieta wpływa na rozwój dziecka – dowodzą tego badania naukowe dotyczące rodzaju tłuszczów, jakie spożywa. Stwierdzono, że spożycie odpowiedniej ilości wielonienasyconych kwasów tłuszczowych (znajdują się np. w orzechach i olejach roślinnych) już w okresie niemowlęcym może mieć pozytywny wpływ nie tylko na zdolność rozwiązywania



problemów przez malucha, ale również później na jego inteligencję w wieku szkolnym⁵. Potwierdzono też, że spożycie niezbędnych kwasów z rodziny omega-3 przez dzieci w wieku przedszkolnym, poprawiało ich wyniki testu obrazkowego, który ocenia przygotowanie do podjęcia nauki w szkole⁶.

Z kolei niewystarczające spożycie cynku, żelaza, witaminy A, C i E przez dzieci w wieku szkolnym może wpływać na występowanie otyłości, stanów zapalnych, podwyższony poziom cholesterolu we krwi i słabszą wrażliwością insulinową⁷. Ponadto stwierdza się, że niedobór niektórych wielonienasyconych kwasów tłuszczowych może być powiązany z wystąpieniem problemów z czytaniem, słabszą zdolnością literowania i rozwiązywania zadań dotyczących zapamiętywania, a także nasileniem problemów dyslektycznych⁸. Niedobory kwasów tłuszczowych, jak również nadmierne spożycie białego cukru oraz chemicznych dodatków do żywności mogą przyczynić się m.in. do nadruchości, problemów z koncentracją, czy zmiennego humoru, a to przekładać się może z kolei na trudności w szkole (zarówno wychowawcze, jak i związane z nauką). Doświadczenie przeprowadzone z udziałem dzieci w wieku od 5 do 9 lat potwierdziło, że po spożyciu „niezdrowego jedzenia” (słodycze, chipsy, kolorowe napoje gazowane) wzrosła ilość zachowań uznawanych za niewłaściwe – dzieci były bardziej złośliwe, agresywne i pobudzone w porównaniu do dzieci, które jadły wyłącznie produkty naturalne (owoce, warzywa, kanapki z hummusem itp.) i piły wyłącznie wodę. Autorzy badania skomentowali, że żywność z dodatkiem cukru, barwników i sztucznych dodatków może zmienić kochane, współpracujące dziecko w okropnie zachowującego się, agresywnego подростка. W innym badaniu dowiedziono, że izomery trans kwasów tłuszczowych (których źródłem jest głównie przetworzona żywność typu fast food, miękkie margaryny słabej jakości, słodycze, produkty cukiernicze, takie jak ciastka, ciasta, cukierki, batony, a także zupy i sosy instant) również mogą powodować wzrost agresji i uczucie irytacji⁹. Zbyt duże spożycie izomerów trans kwasów tłuszczowych może być przyczyną zaburzenia równowagi lipidowej w organizmie.

W badaniach potwierdzono, że dzieci pijące dużo słodzonych napojów, ogółem spożywają więcej kalorii i mają większe skłonności do otyłości¹⁰. Nadmierna masa ciała u dzieci i młodzieży wiąże się z poważnymi następstwami zdrowotnymi, zarówno w dzieciństwie, jak i w życiu dorosłym. Nadwaga sprawia, że obniża się jakość życia, a może nawet przyczynić się do skrócenia przewidywalnej długości życia w zdrowiu.

⁵ Willatts i wsp., 1998

⁶ Rayan i wsp., 2008

⁷ Garcia i wsp., 2013

⁸ Richardson i wsp., 2000

⁹ Beatrice i wsp., 2012

¹⁰ Ludwig i wsp., 2001

Wśród dorosłych Europejczyków nadwaga i otyłość są odpowiedzialne m.in. za 80% przypadków cukrzycy typu 2, ponad połowę (55%) przypadków nadciśnienia i ponad 1/3 (35%) przypadków choroby niedokrwiennej serca. Stwierdzono, że otyłość w wieku 6 lat pozwala w 25% przewidzieć otyłość w wieku dorosłym, natomiast otyłość w wieku 12 lat zapowiada otyłość w wieku dorosłym aż w 75%¹¹. Ponadto, dzieci otyłe często są dyskryminowane przez rówieśników, a ich niska samoocena może wpłynąć na wystąpienia zaburzeń odżywiania i depresji. Badania dowodzą, że nasilenie objawów depresji jest wprost proporcjonalne do stopnia otyłości¹².

Żywność w okresie dzieciństwa w dużym stopniu wpływa również na stan zdrowia w dorosłym życiu. Niedobory składników w wieku rozwojowym mogą bowiem nie tylko utrudniać prawidłowy rozwój i prowadzić do wielu chorób w wieku dziecięcym, ale także doprowadzić do ich częstszego i szybszego występowania w późniejszych etapach życia.

Jeśli chcemy, aby nasze dziecko prawidłowo się rozwijało i cieszyło się dobrym zdrowiem do późnej starości, powinniśmy nie tylko zadbać o jakość jego diety w okresie rozwojowym, ale także zaszczepić w nim zdrowe nawyki na całe życie. Zapewniając dziecku odpowiednio zbilansowaną dietę opartą na naturalnych produktach, dajemy mu możliwość dłuższego życia w zdrowiu.

¹¹ Przybylska i wsp., 2012

¹² Olszanecka-Glinianowicz, 2008

Towaroznawstwo i mądre zakupy

TAJEMNICA SZEFA KUCHNI, CZYLI O JAKOŚCI PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH

Dobry przepis z pewnością jest ważny. Niektórzy kucharze twierdzą jednak, że odpowiednio zrobione zakupy to nawet 80% sukcesu restauracji. Nie da się policzyć tego precyzyjnie, ale pewne jest, że jakość i właściwy dobór produktów decydują o tym, jak potrawa smakuje. Wiele osób potwierdzi, że mimo tego iż lubią jogurt naturalny, nie każdy smakuje im tak samo. Z kolei niejedna gospodyni przyzna, że sekretem jej popisowego dania jest nie tylko tajna receptura, ale także konkretne sprawdzone składniki! Sami zatem widzicie, jak ważny dla kulinarnego sukcesu jest sam produkt.

Głównym – i często jedynym – kryterium zamówień spożywczych w placówkach oświatowych jest cena. To przykre, biorąc pod uwagę że jest to przetarg dotyczący żywienia najdroższych dla nas osób – dzieci. Czy oszczędzając na dobrym jedzeniu, faktycznie nie oszczędzamy na ich zdrowiu i jakości życia?

Kompletując produkty spożywcze codziennie dokonujemy wyborów. Wybory te rzutują nie tylko na rozwój dziecka i jego zdrowie w dorosłym życiu. Mają też wpływ na świat, w jakim będzie żyło – środowisko, stanowiska pracy w poszczególnych sektorach, trendy kulinarne i dotyczące stylu życia. Jako konsumenci mamy realny wpływ na gospodarkę, na to jakie rzeczy są dostępne na rynku i w jakich cenach – pamiętajmy o tym, decydując się na konkretne produkty.

Wiele osób uważa, że w pojedynkę nic nie da się zmienić, że dołaczając do jarek oznaczonych symbolem „0” lub do produktu z ekocertyfikatem, dajemy się nabić w butelkę. To nieprawda. Producenci żywności reagują na zapotrzebowanie rynku i we własnym interesie starają się spełniać oczekiwania konsumentów. Dlatego im więcej konsumentów zacznie kupować dobre produkty, tym szybciej producenci zwrócą uwagę na te wybory zakupowe i zareagują na oczekiwania klientów. Żywność kupujemy wszyscy – mamy więc wpływ na to, co znajduje się na sklepowych półkach.

W ciągu kilku ostatnich lat zdecydowanie wzrosło zainteresowanie żywnością lokalną i ekologiczną, czego odzwierciedleniem jest spadek jej cen. Wciąż są one wyższe w porównaniu do żywności konwencjonalnej, ale może lepiej wydać pieniądze na smaczne i zdrowe jedzenie, nie zaś za lekarza i lekarstwa?

GDZIE ROBIĆ ZAKUPY I JAK WYBIERAĆ PRODUKTY?

Jeśli mamy możliwość, najlepiej kupujemy produkty lokalnie, bezpośrednio od producenta. Warzywa i owoce zamówione u rolnika czy naturalne soki zakupione w miejscowej tłoczni nie przemierzają setek kilometrów w ciężarówkach – nie tracą więc tak szybko wartości odżywczych i nie są traktowane konserwantami. Punkt i dla środowiska, i dla nas.

Warto również zwrócić uwagę na to, co jest dostępne o danej porze roku. Jedząc zgodnie z kalendarzem sezonowości, nie tylko prowadzimy różnorodną dietę, ale także jemy np. warzywa i owoce wtedy, gdy mają największą wartość odżywczą i najlepiej smakują.

Najlepszą strategią dla szkół byłoby połączenie sił. Szkoły i przedszkola z jednego rejonu, składając wspólne zamówienie mają szansę nawiązać długoterminową współpracę z lokalnymi producentami. Korzyści tej współpracy będą obustronne – niższe ceny, wyższa jakość produktów, pewny i stały rynek zbytu dla sprzedających.

Czy zatem kupowanie w wielkopowierzchniowych sklepach jest złe? Niekoniecznie. Na szczęście trend zdrowego stylu życia wkracza również do nich, dzięki czemu coraz częściej można znaleźć tam produkty wysokiej jakości. Kupując towary od konkretnego producenta, czy z wybranego kraju, możemy wspierać nasz rynek i lokalną społeczność. Warto czytać etykiety, zwracając uwagę na najkrótsze listy składników, nie zawsze wybierać produkty w najpiękniejszym opakowaniu. Nie kierujmy się hasłami na etykietach, ponieważ często mogą uśpić naszą czujność – opis „bez konserwantów”, czy „wielozłazisty” na chlebie pozwalają nam myśleć, że kupiliśmy coś bardzo naturalnego i zdrowego. Tymczasem może to być produkt z dużą ilością cukru, często z dodatkiem syropu glukozowo-fruktozowego i chemicznych polepszaczy, a różne mąki faktycznie zawiera, ale żadnej pełnoziarnistej.

JAK MĄDRZE WYBIERAĆ PRODUKTY?

- Nie śpieszmy się. Ta zasada obowiązuje nie tylko w kuchni i przy stole, ale i w sklepie. Wybór produktów ma kluczowe znaczenie.
- Czytajmy etykiety i skład. Na kilku podobnych produktach porównujemy zawartość cukru, soli i sztucznych dodatków. To ważne, szczególnie jeśli jesteśmy na początku

zmian. Rezygnując z produktów wysokoprzetworzonych, odniesiemy korzyści nie tylko zdrowotne, ale często również finansowe.

- Skład – im krótszy, tym lepiej. Jeśli na jednym z trzech pierwszych miejsc znajduje się cukier, lepiej zrezygnujmy z tego produktu.
- Uwaga na zwrot „o smaku”! Produkt z takim podpisem prawdopodobnie zawiera jedynie aromat, a nie prawdziwy składnik.

CZEGO SZUKAĆ W WYKAZIE SKŁADNIKÓW?

- jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, kultury bakterii. **NAJLEPIEJ BEZ** mleka w proszku, serwatki, zagęstników, czy żelatyny i wsadów owocowych, które w rzeczywistości zawierają znikomy procent owoców;
- pieczywo: mąka, woda, zakwas, sól, ewentualnie drożdże lub nasiona, orzechy, czy suszone owoce. **BEZ** cukru, spulchniaczy, konserwantów, barwników i substancji przyspieszających wypiek;
- jajka: wybierajmy te z numerem „0” lub „1” – świadczą o dobrym sposobie chowu. Tak zwane „zerówki” pochodzą z chowu ekologicznego, te oznaczone jedyneką – wolnowybiegowego. Starajmy się nie kupować jajek z numerem „2” lub „3” – są tańsze, bo produkuje się je w znacznie gorszych warunkach. Uważajmy też na nieoznakowane jajka oferowane przez anonimowych sprzedawców, jako te od „szczęśliwych kur” albo „wiejskie”. Jajka z odpowiednim oznaczeniem kupione w supermarkecie będą bezpieczniejsze zarówno dla zdrowia naszego, jak i naszych dzieci;
- mleko: wybierajmy mleko pasteryzowane lub mikrofiltrowane, ewentualnie UHT (jeśli termin przydatności do spożycia musi być dłuższy) – pamiętajmy jednak, że wysoka temperatura podczas procesu jego obróbki niszczy część wartości odżywczych;
- ser: mleko, podpuszczka, śmietana, sól, ewentualnie specjalne szczepy bakterii. W przypadku żółtego sera dopuszcza się też dodatek naturalnego barwnika „annato”. Unikajmy produktów seropodobnych, jak również tych oznaczonych jako „typu gouda” oraz twarożków spulchnianych azotem i serków topionych;
- mięso i wędlina: wybierajmy jak najmniej przetworzony surowiec i ewentualnie przerabiamy go samodzielnie. Kupmy cały kawałek mięsa i poprośmy o zmielenie go w sklepie lub – jeśli mamy taką możliwość – sami przepuścimy przez maszynkę w domowej czy szkolnej kuchni. Samodzielnie upieczone mięso zastąpi sklepowe wędliny.

magazyn

Uwaga! Dobrej jakości mięso jest droższe, ale nie trzeba kupować go dużo i wydawać przy tym fortuny. Dzieci w wieku szkolnym lub przedszkolnym nie muszą jeść dużej ilości mięsa – wiele dań może być jaskkich;

- słodycze: nie wszystko co słodkie jest złe. Co prawda nie powinniśmy się przyzwyczajać do słodkiego smaku, ale jeśli już trzeba, lepiej zjeść deser na bazie owoców z dodatkiem miodu, stewii czy ksylitolu. Wciąż jest dość kaloryczny, a zawiera też wiele wartości odżywczych. UNIKAJMY: białego cukru, syropu glukozowo-fruktozowego i przemysłowych produktów zawierających tłuszcze słabej jakości oraz cały arsenał chemicznych substancji: barwniki, konserwanty, wzmacniacze smaku. Przekonajcie się, że niedostadzane desery są smaczne. Nawet dzieci je lubią! Aby wydobyć z potrawy słodki smak unikając cukru, dodajcie cynamon, kardamon, naturalne kakao lub wanilię;
- przyprawy i dodatki: zioła (świeże i suszone) i naturalne przyprawy to samo dobro! Wbrew powszechnej opinii dzieci lubią wyraźne smaki. UNIKAJMY: mieszanek przypraw ze wzmacniaczami smaku (takimi jak glutaminian sodu) lub z przeważającą ilością soli;
- zupy: na wywarze warzywnym, z dodatkiem sosu sojowego lub pasty miso (zamiast soli), z przecierem pomidorowym lub suszonymi pomidorami (dla wzmocnienia smaku), zupy krem.

przyprawy

- ZIOŁA
SUSZONE
ŚWIEŻE
PRZYPRAWY



chleb

PIECZYWO NA ZAKWASIE
RAZOWE, Z PESTKAMI
ORZECHAMI, OWOCAMI
SUSZONYMI. RZADZIEJ
Z MĄKI MIESZANEJ.

tluszcze

MASŁO, OLIWA EXTRA
VIRGIN, OLEJE ROŚLINNE
Z PIERWSZEGO ODCIENIA
ORZECHY
NASIONA
AWOKADO

kasze ryż makaron

- CEWBO -
ZIARNISTE

BULGUR
JAGLANA
GRYCZANA

PE
CZ
AK

BRA
ZOWY
DZIKI

RAZOWY
Z OLIWA
PULPA
POMIDO
ROWA
JOGURT
EM

warzywa i owoce

- ŚWIEŻE, SEZONOWE
MROŻONE, SUSZONE
LIOFILIZOWANE

strączki

CZERWONA
ZIELONA
CZARNA
BRĄZOWA

SOCZE
WICIA
CIECIE
RZYKA

PASOLA
CZERWONA
BIŁA
PINTO
CZARNA

GRO
CH
ZŁOTY

herbata kawa

soki kawa zbożowa

woda!



Zasady prawidłowego stylu życia

Każdego dnia przynajmniej kilkakrotnie podejmujemy decyzję, co i gdzie zjeść. W pośpiechu, który opętał świat, często zapominamy o podstawowych zasadach, jakimi powinniśmy się kierować podczas wyborów żywieniowych.

JAK DOBRZE JEŚĆ, BY DOBRZE ŻYĆ?

- Jedzmy 4-5 posiłków dziennie (najlepiej o tych samych godzinach każdego dnia).
- Zaczynamy dzień śniadaniem z najbliższymi.
- Nie zapominajmy o drugim śniadaniu.
- Zadbajmy o różnorodność – niech na naszych talerzach będzie kolorowo.
- Wybierajmy produkty sezonowe, najlepiej lokalne.
- Komponujmy posiłki tak, aby w każdym było warzywo lub owoc.
- Kiedy dopada nas niespodziewany głód, sięgajmy po orzechy, pestki, suszone owoce i warzywa.
- Pijmy dużo wody.
- Ostatni posiłek zjadajmy 2-3 godziny przed snem.
- Jedzmy świadomie, w miłej atmosferze, bez pośpiechu, komputera, telewizora i innych „zakłóaczy”.

Dodajmy do tych zasad jeszcze:

- Regularną dawkę ruchu (60 minut aktywności fizycznej dla dzieci i 30 minut dla osoby dorosłej dziennie), najlepiej na świeżym powietrzu.
- Odpowiednią dawkę snu (7-8 godzin dziennie u dorosłych i nawet 11 godzin u młodszych dzieci).
- Uśmiech co dnia.

MAMY PEŁNĄ LISTĘ ZASAD DOBREGO STYLU ŻYCIA!

składniki pokarmowe

TO PRZED W SZYTKIM:



SKŁADNIKI POKARMOWE

WĘGLOWODANY

To grupa składników, która powinna być głównym źródłem energii dla naszego organizmu. W przewodzie pokarmowym pod wpływem wyspecjalizowanych enzymów węglowodany ulegają trawieniu i wchłanianiu – w ten sposób dostarczają glukozy niezbędnej do prawidłowego funkcjonowania naszego mózgu i innych organów. W naszej diecie powinny pojawić się głównie węglowodany złożone pochodzące ze zbożowych produktów pełnoziarnistych oraz cukry proste naturalnie występujące w warzywach i owocach.

PRODUKTY ZBOŻOWE

Powinniśmy dodawać je właściwie do każdego posiłku. Wybierajmy w szczególności:

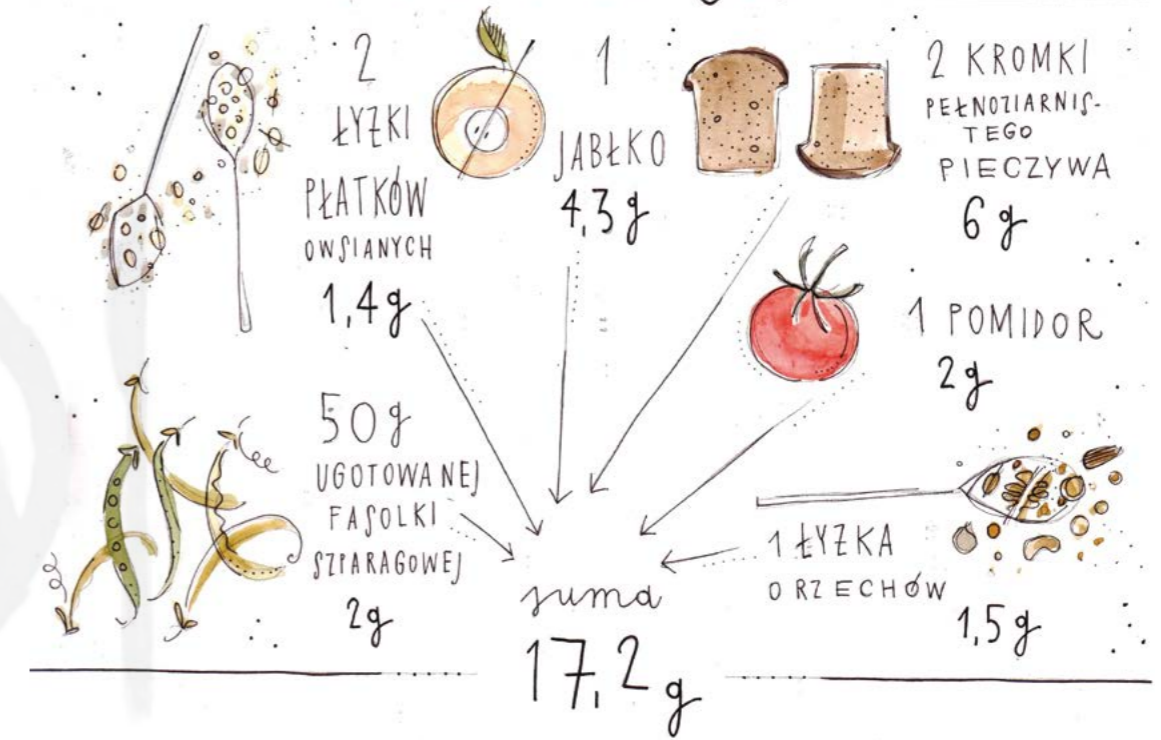
- pieczywo z pełnego ziarna;
- kasze (jaglaną, jęczmienną, gryczaną, bulgur i owsianą);
- makaron pełnoziarnisty;
- brązowy ryż;
- naturalne płatki zbożowe.

Produkty te są nie tylko źródłem węglowodanów – są bogate w witaminy, głównie z grupy B oraz składniki mineralne, takie jak żelazo, magnez, cynk i potas. Ponadto stanowią dobre źródło błonnika.

Błonnik

to składnik pokarmowy pochodzenia roślinnego, który nie jest trawiony w przewodzie pokarmowym. Często porównuje się go do „szrotki” czyszczącej nasz przewód pokarmowy z niepotrzebnych resztek. Błonnik wpływa korzystnie na mikroflorę jelitową, redukuje poziom cholesterolu we krwi, obniża poposiłkowe stężenie glukozy w organizmie. Zalecane spożycie tego składnika dla osoby dorosłej waha się w granicach 25-40 g na dobę, zaś dla dzieci - 10-20 g na dobę.

zawartość błonnika



TŁUSZCZE

Są bardzo ważnym składnikiem, zwłaszcza w diecie dzieci – wpływają na ich prawidłowy rozwój. Zapotrzebowanie maluchów na tłuszcze przewyższa zapotrzebowanie osób dorosłych. Nie bez znaczenia jest jednak rodzaj tłuszczu, jaki spożywają.

Po co nam tłuszcze?

- stanowi źródło energii;
- jest budulcem tkanek u rosnących i rozwijających się dzieci;
- stanowi źródło nienasyconych kwasów tłuszczowych - te musimy pobierać z pożywienia, nasz organizm sam nie umie ich syntetyzować;
- niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe NNKT są ważnym składnikiem budulcowym układu nerwowego dzieci.

Kwasy tłuszczowe pochodzące z pożywienia pomagają w budowaniu błon komórkowych. Dlatego dobór tłuszczu w naszej diecie nie powinien być przypadkowy. Najzdrowszy jest tłuszcz roślinny spożywany na zimno (dodawany do sałatek, gotowych zup, kanapek). Korzystne dla zdrowia tłuszcze znajdziemy w olejach, rybach, orzechach i nasionach oleistych (np. słonecznikowych czy pestkach dyni) oraz awokado.

Unikać powinniśmy w szczególności słabej jakości tłuszczu – przemysłowo utwardzanych olejów roślinnych (obecnych w margarynach twardych i produktach przygotowywanych z ich udziałem: ciastkach i pieczywie cukierniczym, słonych przekąskach i daniach typu fast food). Stanowią one źródło szkodliwych kwasów trans, które wpływają na podwyższony poziom cholesterolu we krwi i zwiększają ryzyko występowania chorób serca.

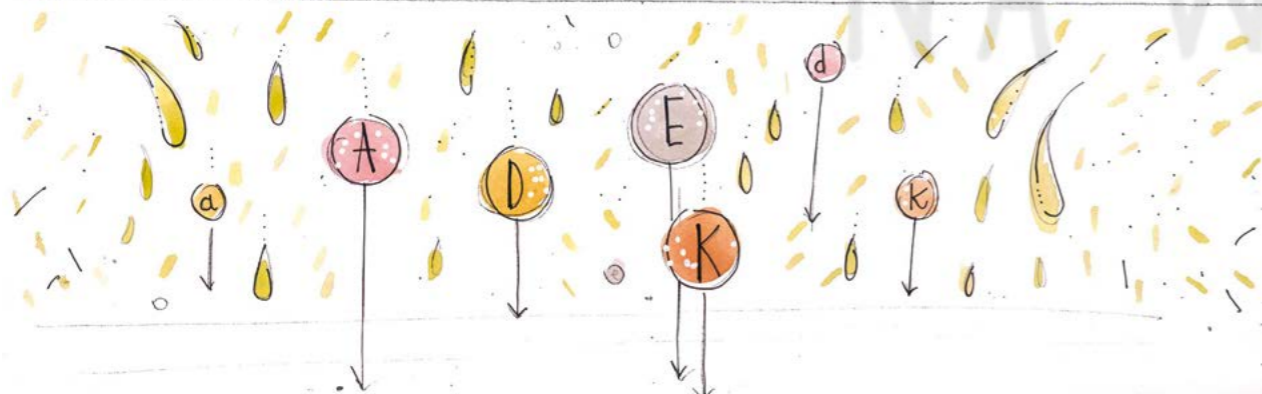
Do smażenia, duszenia czy pieczenia w wysokiej temperaturze używajmy oleju rzepakowego lub masła klarowanego.

Na zimno, jako dodatek do sałatek i kanapek używajmy wszystkich olejów roślinnych, np. rzepakowego, słonecznikowego, lnianego, czy oliwy z oliwek.

witaminy



rozpuszczają się w tłuszczach



dlatego dodatek OLIWY · OLEJU · MASŁA
lub innych źródeł tłuszczu do posiłku
WSPOMAGA ICH WCHŁANIANIE

NNKT niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe



RYBY MORSKIE · ORZECHY WŁOSKIE · SIEMIE LNIANE · PRODUKTY SOJOWE

tłuszcze

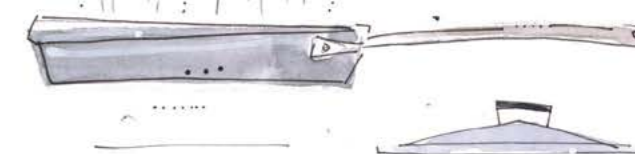


DO KANAPEK / SAŁATEK

WSZYSTKIE ZNANE
oleje roślinne

w wysokiej temperaturze

- PIECZENIE
- DUSZENIE
- SMAŻENIE



olej rzepakowy
masło klarowane
olej kokosowy

źródła białka

CHUDE MIĘSA:

drob



cielęcina



RZADZIEJ:

wieprzowina



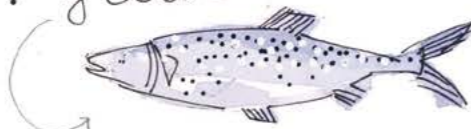
wołowina



RYBY

TŁUSTE:

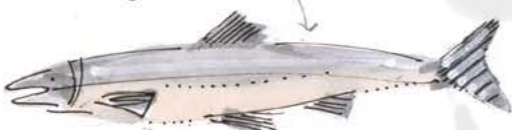
głedź



makrela

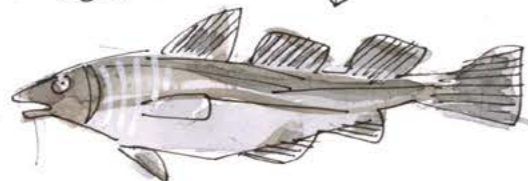


losos



CHUDE

dorsz



halibut



NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH:

ciecierzyca



socewica



fasola



groch



bob



BIAŁKO

Białka dostarczają nam głównie mleko, mięso i jajka. Czas przypomnieć sobie, że źródłami tego składnika są również ryby i nasiona roślin strączkowych.

Po co nam białko?

- jest głównym budulcem organizmu, wpływa zatem na prawidłowy rozwój dziecka;
- stanowi źródło aminokwasów wchodzących w skład enzymów i hormonów, które odpowiadają za prawidłowe funkcjonowanie organizmu.

MIĘSO

Musimy pamiętać, że mięso poza tym, że jest źródłem białka, zawiera też tłuszcz, będący źródłem nasyconych kwasów tłuszczowych. Ważne jest, by dieta dziecka zawierała różnorodne rodzaje mięsa, przede wszystkim chudego (może to być drobiu i cielęcina, rzadziej wieprzowina i wołowina). Mięsa nie musimy spożywać codziennie. Śmiało zamieniamy je na inne białkowe źródła w diecie.

Mięso

jest źródłem:

- białka;
- nasyconych kwasów tłuszczowych;
- witamin z grupy B;
- składników mineralnych: żelaza, cynku

RYBY

Ryby stanowią bardzo cenny element diety. Są źródłem:

- białka;
- korzystnego dla zdrowia tłuszczu (nienasycone kwasy tłuszczowe n-3);
- tłuste ryby są źródłem witamin A, D, E, K.

Należy unikać smażenia ryb, gdyż proces ten zmniejsza ich korzystne właściwości, lepiej piec lub gotować na parze.

JAJKA

Są dobrym (i lubianym przez dzieci!) zamiennikiem mięsa. Dostarczają organizmowi:

- pełnowartościowego białka;
- witamin z grupy B;
- witamin A, D, E, K;
- składników mineralnych: wapnia, żelaza, potasu i sodu.

Ponadto żółtka jaj są źródłem cholesterolu, który w diecie dzieci odgrywa istotną rolę. Wykorzystywany jest jako budulec błon komórkowych układu nerwowego.

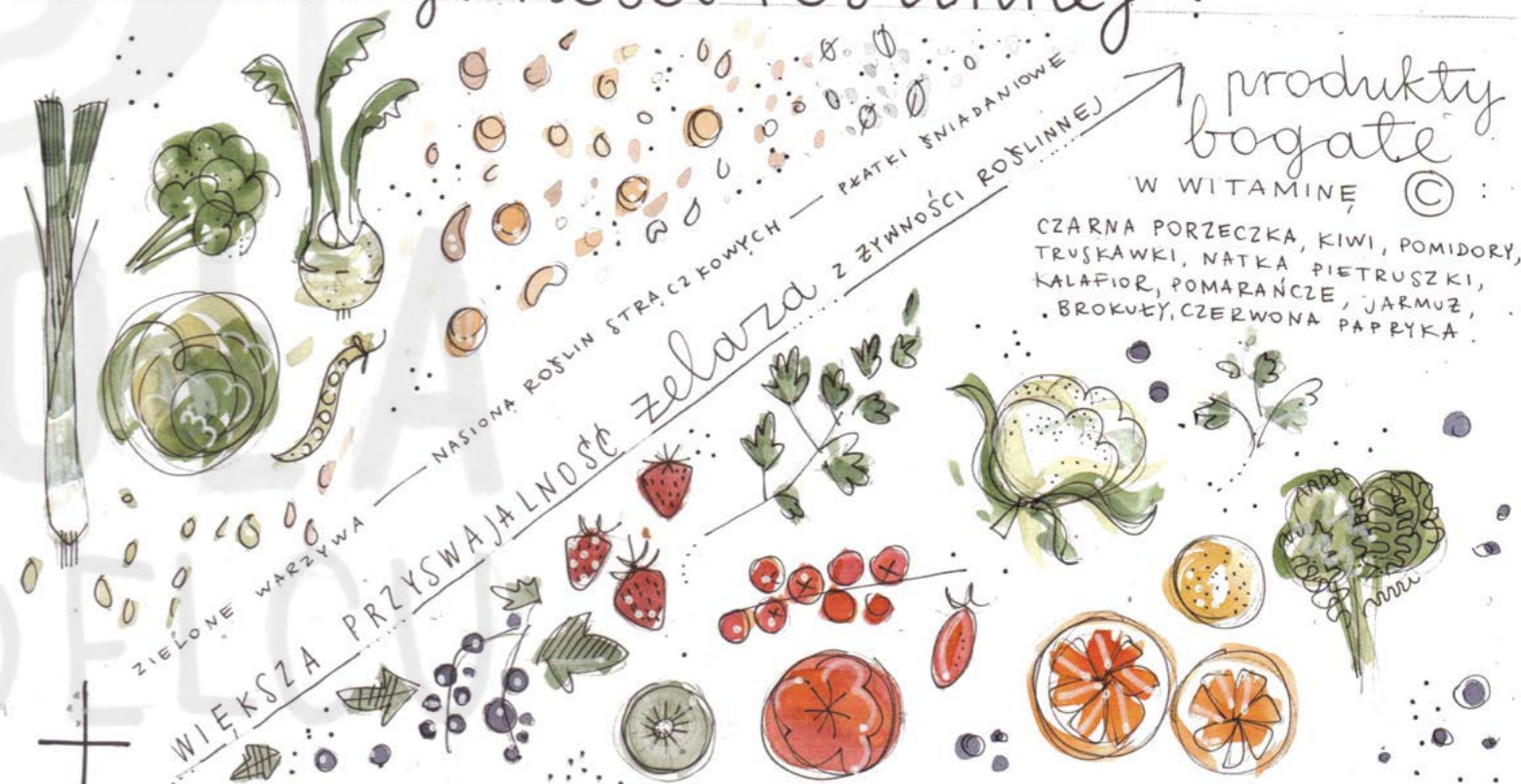
NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH

Stanowią świetną alternatywę dla potraw mięsnych. Powinniśmy wybierać głównie te lekkostrawne, czyli soczewicę i ciecierzycę. Możemy sięgać po groch, fasolę i bób, ale rzadziej.

Nasiona roślin strączkowych są źródłem:

- pełnowartościowego białka;
- witamin z grupy B;
- składników mineralnych: żelaza, fosforu, wapnia;
- błonnika pokarmowego.

jak zwiększyć przyswajalność
żelaza
z żywności roślinnej?



źródła witamin i składników mineralnych

wapń

MLEKO I PRZETWORY MLECZNE

WARZYWA STRĄCZKOWE

ORZECHY I NAŚIONA

żelazo

KASZE NAŚIONA, ORZECHY SEZAM, PESTKI DYNI, MAK

MIĘSO

WARZYWA ZIELONE

NAŚIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH

β-karoten

MARCHEW PAPRYKA POMIDORY

POMARANCZE

DYNIA

BRZOŠKWINIE

witamina C

NATKA PIETRUSZKI

OWOCY CYTRUSOWE

CZERWONA PAPRYKA

CZARNA PORZECZKA

magnez

SERY PODPUSZCZKOWE

KAKAO

GORZKA CZOKOLADA

PRODUKTY ZBOŻOWE

ORZECHY

cynk

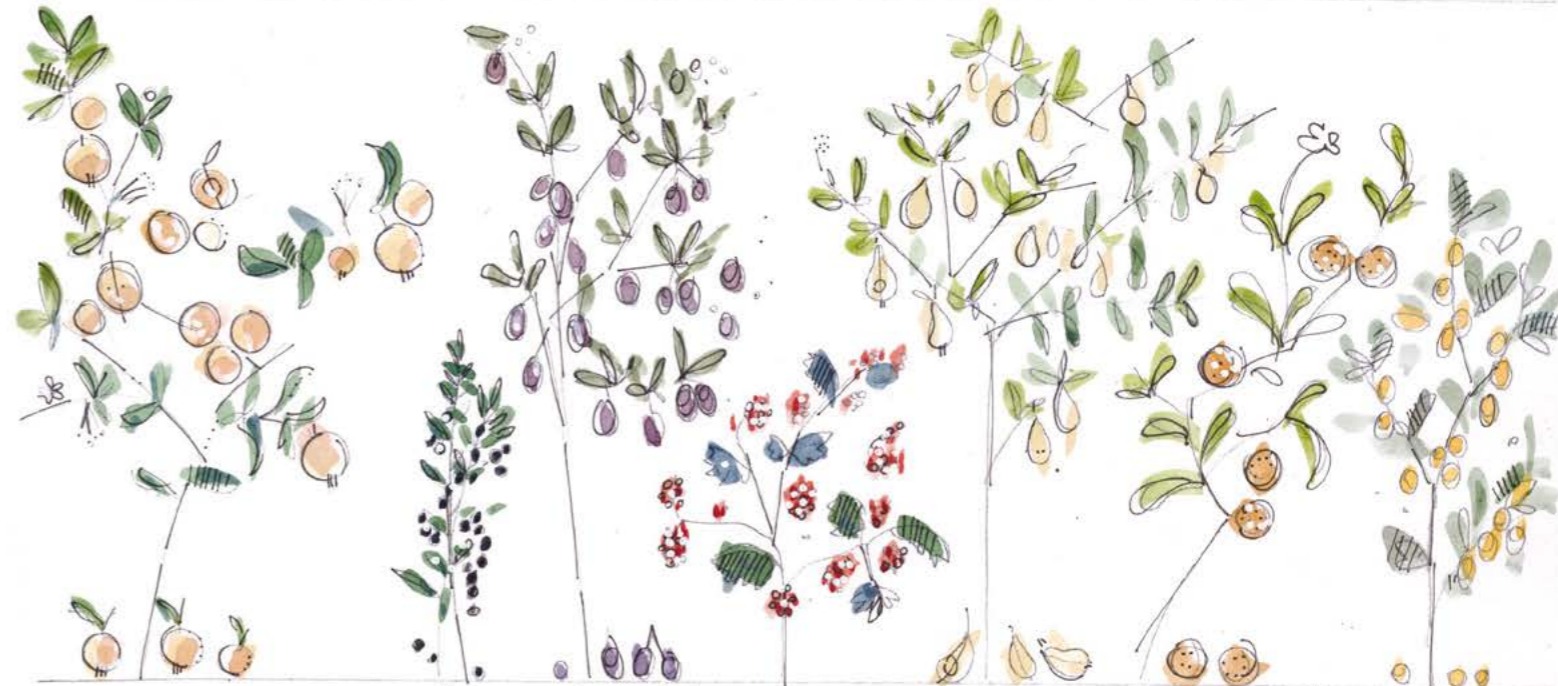
JAJA

PEŁNOZIARNISTE PIECZYWO

SER PODPUSZCZKOWY

KASZA GRYCZANA

warzywa i owoce



JABŁKA BORÓWKI ŚLIWKI MALINY GRUSZKI BRZOŠKWINIE MORELE



TRUSKAWKI CEBULE SZCZYPIOREK ZIOŁA RABARBAR



PIETRUSZKA MARCHEWKA SELER SELER NACIOWY SAŁATA



DYNIA CUKINIA GROSZEK BURAKI BAKŁAZAN KALA REPA PAPRYKA OGÓRKI POMIDORY

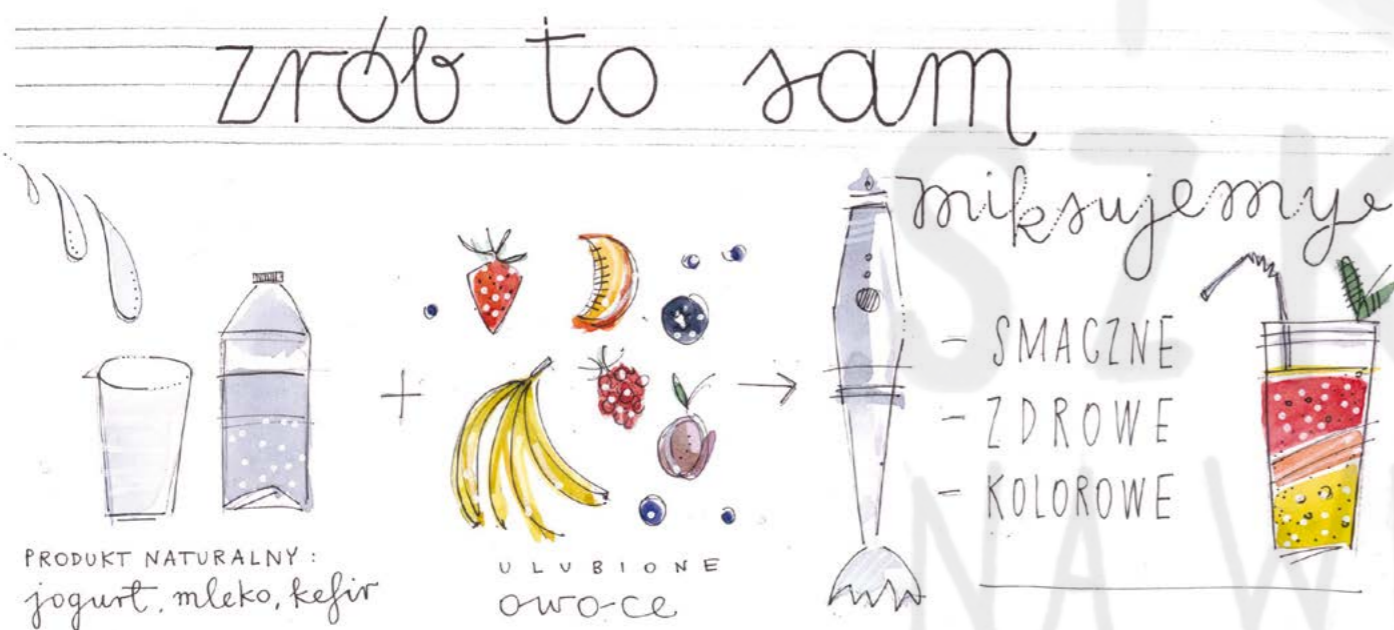
MLEKO I PRODUKTY MLECZNE

W diecie dziecka odgrywają ważną rolę – należy pamiętać, aby włączyć je do jadłospisu. Są nośnikami m.in. wapnia niezbędnego do prawidłowego rozwoju kości i zębów. Poza tym wapń wpływa na prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego i krwionośnego.

Wybierajmy mleko pasteryzowane, naturalne jogurty, maślanki i kefiry oraz sery twarogowe. Od czasu do czasu możemy sięgnąć po ser podpuszczkowy, pamiętając że ma wysoką zawartość tłuszczu i soli, które nie są korzystne dla zdrowia. Jednak ze względu na wysoką zawartość wapnia nie powinniśmy całkowicie rezygnować z tego produktu.

Mleko i produkty mleczne są źródłem:

- białka;
- składników mineralnych: wapnia, fosforu, potasu;
- witamin z grupy B;
- tłuszczu.



WITAMINY I SKŁADNIKI MINERALNE

Wszystkie grupy produktów (w szczególności warzywa i owoce) są źródłem poszczególnych witamin i składników mineralnych – dbajmy więc o to, by nasza dieta była różnorodna.

WARZYWA I OWOCE

Zaleca się, aby jeść przynajmniej 5 porcji warzyw i owoców w ciągu dnia – powinny być częścią każdego posiłku. Warzywa, jako jedyne, możemy jeść bez ograniczeń i bez wyrzutów sumienia.

Warzywa i owoce są źródłem:

- węglowodanów prostych;
- witamin;
- składników mineralnych;
- błonnika;
- wody.



NAPOJE

Codziennie powinniśmy dostarczać organizmowi odpowiednią ilość płynów. Dzieciom przypominajmy o tym, że muszą pić, bo często zapominają o tym podczas zabawy, a łatwo mogą się odwodnić.

CO WYBIERAĆ?

- wodę naturalną;
- napary, np. z ziół czy imbiru z dodatkiem świeżych owoców lub miodu;
- herbaty – najlepiej słaby napar bez cukru;
- kompoty ze świeżych bądź mrożonych owoców słodzone odrobiną miodu;
- świeżo wyciskane soki owocowe, warzywne lub owocowo-warzywne.

napoje



NISKA ZAWARTOŚĆ soli:
 $< 0,12\%$ sodu, czyli $0,3\%$ soli
 NA 100 g PRODUKTU
 z wyjątkiem PIECZYWA: $< 450\text{mg}$ sodu
 soli: $1,125\%$ na 100g

lotyery: PRODUKTÓW ZBOŻOWY I MLECZNYCH
 PRZETWORZONYCH WAZYM I OWOCÓW
 KOKTAJLI OWOCOWYCH

SUROWE LUB PRZETWORZONE WARZYWA I OWOCE
 BEZ DODATKÓW GOTOWE DO SPOŻYCIA

SUSZONE WARZYWA I OWOCE NASIONA I ORZECHY

bez dodatku cukru, strodziaków, soli, tłuszczu

SOKI, PRZECIERY I MUSY OWOCOWE
 WARZYWNE, OWOCOWO-WARZYWNE
 - BEZ DODATKÓW CUKRU, STODZIÓW
 * soki - $< 12\%$ sodu lub $0,3\%$ soli/100ml do 330 ml
 MUSY I PRZECIERY OWOCOWE - BEZ DODATKU SOLI ml.

PRODUKTY MLECZNE I ICH ZAMIENNIKI
 - JOGURT, KEFIR, MAŚLANKA, ZSIADŁE MLEKO, MLEKO ACIDO-FILNE, SERWATKA, SERTWA, KOGOWY, MLEKO SMAKOWE, SEREK HOMOGENIZOWANY
 /PRODUKTY MLECZNE NA BAZIE SOI, RYZU, OWSA, ORZECHÓW...

PRODUKTY ZBOŻOWE śniadaniowe i inne
 - BEZ DODATKU CUKRU I STODZIÓW
 - O NISKIEJ ZAWARTOŚCI SOLI

NAPOJE
 BEZ DODATKÓW CUKRU I STODZIÓW
 woda
 herbata
 kawa
 ziołowa

KANAPKI

PIECZYWO: RAZOWE, PEKNOZIARNISTE, BEZGLUTENOWE

SALATKI

NA BAZIE WARZYW I OWOCÓW

dodatki

PRZETWORZY MIĘSNE (MIN 70% MIĘSA, MAX 10% TŁUSZCZU)
 PRZETWORZY Z RYB (MIN 60% MIĘSA)
 JAJKA, SER (OPRÓCZ TOPIONEGO) WYROBY Z NAŚLON STRĄCŁKOWYCH, ORZECHY, NASIONA

sklepik szkolny

Sklepik szkolny

Z początkiem września pierwszy dzwonek oznajmił nie tylko rozpoczęcie roku szkolnego – wprowadził nas także w nowy wymiar, w którym żywność w szkołach jest bardziej naturalna i zdrowa. Z danych Komisji Edukacji Narodowej wynika, że stołówkę szkolną posiada niecałe 60% szkół podstawowych i tylko 1/3 gimnazjów, a ponadto korzysta z nich mała liczba uczniów – niewiele ponad 35% dzieci w podstawówkach i tylko 23,3% gimnazjalistów¹³. Dzieci spędzają w szkole większą część dnia, nierzadko zdarza się również, że z różnych przyczyn nie mają ze sobą drugiego śniadania, a nawet przychodzą do szkoły bez porannego posiłku. Dziecko głodne może być ospałe, rozdrażnione, mieć problemy z koncentracją i nauką. W tych przypadkach sklepik szkolny jest nieoceniony – to w nim uczniowie szukają przekąsek, które zaspokoją głód.

Do tej pory sklepikowe półki ugięły się od wysokoprzetworzonej żywności pełnej cukru, słodzików, niskiej jakości tłuszczu, dodatków chemicznych i konserwantów. Zamiast odżywić organizm dziecka i wspomóc jego wydajność w szkole jedzenie to mogło doprowadzić m.in. do nadmiernego pobudzenia, wzrostu poziomu agresji i problemów z koncentracją. To z kolei mogło wpływać na trudniejszą współpracę z nauczycielami i rówieśnikami, na gorsze oceny i osiągnięcia w nauce¹⁴.

Tak łatwa dostępność śmieciowego jedzenia w szkole przekłada się też na wyrabianie u dzieci niewłaściwych nawyków żywieniowych – a te pozostają na całe życie. Zastanówmy się tutaj, co najczęściej trafia do naszych koszyków, gdy robimy zakupy spożywcze? Produkty, które najlepiej znamy! Jeśli maluchy nauczą się w szkole jeść chrupki i pić słodzone napoje, będą po nie sięgać i wtedy, gdy dorosną. Jak wskazują badania, dzieci są bardzo podatne na reklamy, a szeroko zakrojony marketing producentów żywności skierowany jest właśnie do najmłodszych grup społecznych, aby wykształcić pokolenie konsumentów związanych z ich produktem¹⁵. Dostępność świeżej, kolorowej, naturalnej i niskoprzetworzonej żywności w najbliższym otoczeniu dzieci może sprawić, że będą po nią

sięgały częściej – nie tylko na szkolnej przerwie, ale również w życiu dorosłym.

To będzie prawdziwa rewolucja – niezdrowe przekąski i słodzone napoje ma zastąpić bardziej odżywcze i wartościowe jedzenie. Krzykliwe opakowania żywności pełnej cukru, przestaną kusić przez szybę sklepiku lub automatu na szkolnym korytarzu. Nie oznacza to jednak, że uczniowie będą chodzić głodni! Wręcz przeciwnie – dobre jedzenie w końcu ma szansę właściwie odżywić ich ciała, dodać energii, wspomóc pamięć i koncentrację.

Dekoracja

ze świeżych ziół, owoców lub warzyw oraz sposób podania również mogą zwiększyć atrakcyjność oferowanego asortymentu. Warto więc wprowadzić estetyczne i ciekawe opakowania i zadbać o prezentację produktów w witrynie.

Przygotowane na podstawie projektu Rozporządzenia Ministra Zdrowia z 16 czerwca 2015 r. w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach.

¹³ Dane z Systemu Informacji Oświatowej (wg spisu na dzień 30 września 2014 r.) oraz Głównego Urzędu Statystycznego (wg spisu na dzień 30 września 2013 r.) – przedstawione dane są szacunkowe.

¹⁴ Doświadczenie z udziałem dzieci zaprezentowanego w brytyjskim programie The Food Hospital.

¹⁵ Mazur A. i wsp., 2006

Jak wprowadzać zmiany?

Jakość posiłków i atmosfera, w jakiej są spożywane, zależą od środowiska, w którym dziecko się obraca. Uczy się ono określonych zachowań żywieniowych w oparciu o powtarzające się określone zachowania i zwyczaje dorosłych – praktykowane w domu i placówkach wychowawczych.

Zmiany należy wprowadzać stopniowo, nie rozpętując od razu wielkiej rewolucji. To klucz do tego, by zmiany w żywieniu zaszły na stałe, a jadłospisy ostatecznie opierały się o naturalne zdrowe produkty. Potrzeba czasu, aby ukształtować nowe nawyki żywieniowe dzieci i młodzieży. Sam proces powinien opierać się na poznawaniu i akceptacji nowych smaków oraz produktów spożywczych.

Stwórzmy dzieciom możliwość poznania różnorodnego pożywienia. Jeśli chcemy, by nasze dzieci jadły ze smakiem kasze, warzywa i owoce, ryby i mięso, musimy im te produkty przedstawić i o nich opowiedzieć. Przykład: pokażmy, jak wyglądają kłosa zboża i wytłumaczmy, jak powstaje z nich mąka. Świetną okazją do tego są warsztaty kulinarne.

Stwórzmy ogródek domowy lub przedszkolny, choćby na parapecie. Dzieci mogą w nim samodzielnie posadzić kielki i zioła, o które będą dbać i obserwować, jak rosną.



Dzieci w wieku przedszkolnym uczą się poprzez naśladowanie rodziców, nauczycieli oraz innych dzieci. Ważne, by posiłek odbywał się przy wspólnym stole wraz z domownikami lub w przedszkolu z uczestnictwem nauczycielki. Jeśli dorośli będą z apetytem spożywać ten sam posiłek co dzieci, stworzą przyjazną i spokojną atmosferę, a dzieci chętniej będą jadły nawet nieznanne dla nich potrawy. Dzieci obserwują zarówno opiekuna, jak i siebie nawzajem. W grupie łatwiej przełamywać indywidualne opory.

Jeśli jest taka możliwość, pozwólmy dzieciom decydować, np. o wyborze dodatków, warzyw. Na śniadanie nie podawajmy gotowych kanapek, lecz na dużych talerzach ułóżmy poszczególne składniki: serek, warzywa, zioła. Albo pozwólmy dosypać do owsianki wybrane nasiona czy suszone owoce. Dzieci, mając możliwość samodzielnego wyboru, chętniej sięgają nawet po mniej sobie znane produkty. W grupie łatwiej przełamywane są bariery i niechęć do nowych smaków.

Komponując posiłki, pamiętajmy, że dzieci lubią nieskomplikowane dania – z prostych naturalnych produktów. Wprowadzając nowy produkt, należy to zrobić stopniowo. Oto przykłady:

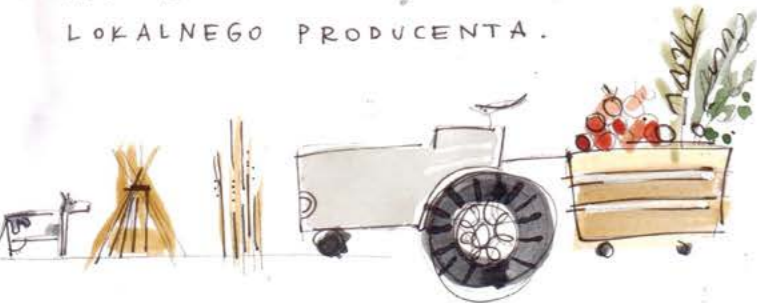
- Kasza gryczana – możemy jej użyć w nadzieniu do pierogów, łącząc z białym serem i duszoną cebulą – składnikami znanymi już dzieciom. Dodajmy ją do farszu do gołąbków czy nadziewanej papryki.
- Jeśli naleśniki lub pierogi do tej pory robiliśmy wyłącznie z białej mąki, dodajmy do niej trochę drobno mielonej mąki z pełnego ziarna.
- Stopniowo zmniejszamy dosładzanie herbaty i kompotów. Zamieńmy biały cukier na miód.
- Herbaty rozpuszczalne zamieńmy na ekspresowe owocowe lub herbaty ziołowe, wodę z cytryną, miodem i imbirem.
- Do zup, zamiast dużej ilości ziemniaków, dodajmy kaszę jaglaną.
- Słodkie płatki śniadaniowe zastąpmy owsianką z owocami i ziarnami – w pierwszym etapie można ją posypać chrupiącymi płatkami.
- Zamiast gotowego kisielu z torebki zróbmy kisiel z soku owocowego i mąki ziemniaczanej z dodatkiem owoców, np. pokrojonego jabłka.
- Słodkie kakao czasem można zamienić na kawę zbożową słodzoną miodem.
- Soczki w kartonikach zastąpmy w 100% owocowym sokiem rozcieńczonym z wodą w stosunku 1:2.

katalog dobrych praktyk

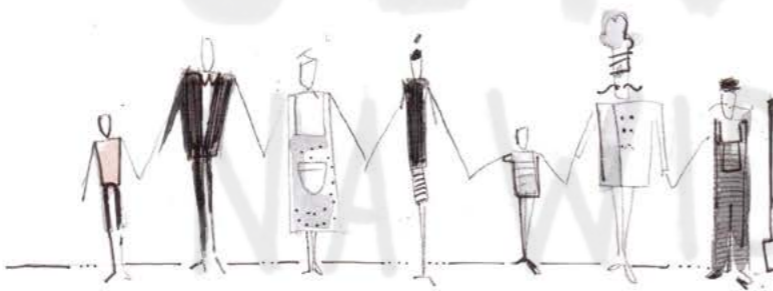
czyli przykłady działań w szkole



WYCIECZKA DO ROLNIKA /
LOKALNEGO PRODUCENTA.



KOOPERATYWA



BUFET SAŁATKOWY / SAMODZIELNE ROBIENIE
KANAPEK



- Jogurty owocowe odrzucmy na rzecz jogurtów naturalnych z dodatkiem sezonowych owoców lub ziaren (słonecznika czy siemienia lnianego) z miodem lub rodzynkami.
- Przygotowując kotlety mielone, dodajmy do nich trochę ugotowanej kaszy jaglanej czy startych warzyw – będą bardziej pulchne. Mięso mielone zastąpmy czasami warzywami strączkowymi.
- Zamiast parówek i gotowych szynek wprowadźmy raz w tygodniu pieczone mięso w ziołach.
- Jako alternatywę dla gotowych batonów i wafelków przygotujmy proste i tanie ciasto marchewkowe, sałatkę owocową, szaszłyki owocowe.
- Przeanalizujmy zawartość pólki i zamieńmy półprodukty na produkty naturalne: kostki rosółowe – na sól morską, zioła i naturalne przyprawy; gotowe sosy w słoikach i torebkach – na naturalne soki, przeciery pomidorowe bez cukru, jogurt naturalny, śmietankę 12% wymieszaną z mąką kukurydzianą.
- Margarynę zastąpmy naturalnym masłem i oliwą z oliwek lub olejem rzepakowym.

W trakcie posiłków unikajmy rozmów o wpływie żywienia na zdrowie. Nie wolno zmuszać dzieci do zjedzenia dania ani porównywać ich do innych dzieci (np. „Zobacz, jak ładnie zjadła Ola. A ty nic nie ruszyłeś z talerza...”). Presja wywierana na dziecko daje skutek przeciwny do oczekiwanego. Posiłek to moment celebrowania – dziecko ma podziwiać wygląd potrawy, jej zapach i smak, a nie martwić się, że je za wolno.

Podsumowanie

Po przeczytaniu tego przewodnika wiecie już, że zmiana podejścia do jedzenia jest konieczna. I w domu, i w przedszkolu, i w szkole. Wiecie również, że zmiana ta zależy od nas wszystkich, że powinniśmy działać na różnych płaszczyznach, a co najważniejsze – że możemy się wspólnie wspierać. Wiedźcie, że w tej walce nie jesteście sami. Jestem przekonany, że łącząc siły, dokonamy wielkich rzeczy – być może rozpętałyśmy nawet kulinarną rewolucję. Nasze dzieci będą zdrowsze i szczęśliwe! Tego Wam wszystkim życzę, dziękując przy okazji tym, którzy już teraz ramię w ramię walczą o dobrą przyszłość i prawdziwe jedzenie.

Ten przewodnik nie powstałby bez pomocy:

Emilii i Marka Lorenc,
Joanny Gorzelińskiej,
Doroty Minty i Agaty Tomali.

Serdeczne podziękowania należą się również dietetykom Fundacji „Szkoła na Widelcu” – Urszuli Somow i Katarzynie Pieczyńskiej.

Za wsparcie dziękuję Mirosławie Klepackiej i Magdalenie Świączaszek.

Rysunki do poradnika stworzyła Zofia Różycka,
tekst zredagowała Olga Badowska, a całość złożył Piotr Wańkowicz.

Wszystkim jeszcze raz DZIĘKUJĘ

Grzegorz Łapanowski

Przykładowe jadłospisy

ŚNIADANIE

Budyń jaglany z owocami

Na 10 porcji (1 porcja: 150 g budyńni, 75 g owoców) | Koszt 1 porcji: 1,45 zł

- » 240 g suchej kaszy jaglanej
- » 630 ml wody
- » 930 ml mleka 3,2%
- » ok. 3 g mieszanki przypraw: goździków, gałki muskatołowej, suszonego imbiru, cynamonu (może być mieszanka quatre épices lub przyprawa do piernika bez dodatku mąki i cukru)
- » 70 g miodu
- » 350 g śliwek
- » 200 g borówek
- » 200 g malin

Suchą kaszę jaglaną dokładnie płuczemy w bardzo ciepłej wodzie – robimy to kilkakrotnie, aż woda będzie czysta. Wkładamy kaszę do garnka, wlewamy wodę i mleko, wsypujemy przyprawy. Gotujemy pod przykryciem, aż kasza zmięknie i wchłonie większość płynu – jakieś 15-20 minut.

Jeszcze ciepłą kaszę miksujemy z miodem na gładką masę, blenderem ręcznym lub kielichowym (przy dużych ilościach lepiej zrobić to na raty). Budyń podajemy z pokrojonymi na kawałki sezonowymi owocami.

ZUPA

Rosół drobiowy z makaronem

Na 10 porcji, czyli ok. 3,5 l zupy (1 porcja: 250 ml rosółu, 40 g makaronu) | Koszt 1 porcji: 1,47 zł

- » 1 kg kurczaka
- » 1 łyżeczka suszonego lub 1/2 pęczka świeżego lubczyku
- » po 3 liście laurowe, ziela angielskie, ziarna pieprzu
- » 160 g marchwi (ok. 180 g nieobranej)
- » 80 g korzenia pietruszki (ok. 100 g nieobranego)
- » 80 g selera korzeniowego (ok. 130 g nieobranego)
- » 130 g białej cebuli
- » 2 ząbki czosnku
- » 180 g suchego makaronu razowego (np. kokardek)
- » 1 pęczek natki pietruszki
- » sos sojowy lub sól do smaku
- » świeżo zmielony pieprz

Kurczaka płuczemy, wkładamy do garnka, zalewamy wodą, tak aby zakryła mięso. Przykrywamy, doprowadzamy do wrzenia na dużym ogniu. Następnie wylewamy całą wodę i płuczemy garnek. Ponownie wkładamy do niego mięso i zalewamy 3,5 l zimnej wody. Gotujemy na małym ogniu pod przykryciem, zdejmując pojawiające się szumowiny.

Gdy szumowiny przestaną się zbierać na powierzchni, dodajemy lubczyk, liście laurowe, ziele angielskie i pieprz. Myjemy i obieramy włoszczyznę. Cebulę przekrawamy na pół i przypalamy na palniku lub suchej patelni. Czosnek rozgniatamy i pozostawiamy w łupinie. Dorzucamy przygotowane warzywa* 15 minut po tym, jak bulion zawrze. Zmniejszamy ogień i gotujemy (już bez pokrywki) przez minimum 2 godziny.

Makaron gotujemy al dente według opisu na opakowaniu. Siekamy listki natki.

Gotowy wywar cedzimy. Uzupełniamy wrzątkiem, tak aby uzyskać znów 3,5 l rosółu i ponownie doprowadzamy do wrzenia. Doprawiamy do smaku sosem sojowym lub solą i pieprzem. Podajemy z porcją makaronu i siekaną natką pietruszki.

*W wywarze można także wykorzystać łodygi natki pietruszki, które i tak się z reguły wyrzuca.

DRUGIE DANIE

Spaghetti razowe z klopsikami w sosie pomidorowym

Na 10 porcji (1 porcja: 100 g makaronu, 170 g sosu z klopsikami) | Koszt 1 porcji: 2,23 zł

Klopsiki:

- » 200 g marchewki (ok. 255 g nieobranej)
- » 400 g mielonego mięsa wieprzowo-wołowego
- » 30 g mielonego siemienia lnianego
- » 1,5 łyżeczki (ok. 9 g) soli (sugerowana ilość)
- » świeżo zmielony pieprz
- » 1 łyżka oleju rzepakowego

ewentualnie:

- » 1/2 pęczka natki pietruszki
- » 1/2 łyżeczki kminu rzymskiego
- » szczypta cynamonu

Sos:

- » 120 g cebuli (ok. 140 g nieobranej)
- » 80 g selera (ok. 110 g nieobranego)
- » 90 g marchewki (ok. 105 g nieobranej)
- » 2 ząbki czosnku
- » 3,5 łyżki oleju rzepakowego (ok. 42 g)

- » 2,5 łyżeczki (ok. 15 g) soli (sugerowana ilość)
- » 1,2 kg przecieru pomidorowego
- » 1,5 łyżki suszonego oregano
- » 2 łyżeczki (ok. 12 g) cukru (sugerowana ilość)
- » świeżo zmielony pieprz

ewentualnie:

- » 1/2 łyżeczki suszonego tymianku
- » 1/2 łyżeczki suszonego rozmarynu
- » 1/2 łyżeczki nasion kopru włoskiego
- » 1 gwiazdka anyżu
- » 2 goździki
- » 1 liść laurowy

oraz:

- » 500 g suchego makaronu (1090 g po ugotowaniu)

ewentualnie:

- » 1/2 pęczka świeżej bazylii

Przygotowujemy klopsiki. Marchewki płuczemy, obieramy i ścieramy na tarce o grubych oczkach. Łączymy z mięsem, siemieniem lnianym i solą. Doprawiamy pieprzem i ewentualnymi przyprawami. Wyrabiamy na jednolitą masę, formujemy z niej kulki – każda o masie ok. 30 g. Na porcję przypadają 2 klopsiki. Układamy na blaszce do pieczenia i pędzelkiem pokrywamy cienką warstwą oleju. Pieczemy w 190 °C przez 20-30 minut. Pulpety muszą się w środku dokładnie dopiec, nie mogą być surowe.

Robimy sos. Cebulę siekamy. Warzywa płuczemy, obieramy i ścieramy na tarce (tak rozdrobnione szybciej się ugotują). Czosnek rozgniatamy, obieramy i drobno siekamy. Na patelni rozgrzewamy olej, wrzucamy cebulę i 1/2 łyżeczki soli, smażymy 10-15 minut, od czasu do czasu mieszając – cebula powinna lekko się przyrumienić. Dodajemy czosnek, podsmażamy chwilę. Gdy zacznie

intensywnie pachnieć, wrzucamy starte warzywa oraz ewentualne przyprawy. Dokładnie mieszamy. Dodajemy przecier pomidorowy i oregano. Gotujemy pod przykryciem przez 30 minut, aż warzywa będą miękkie. Doprawiamy solą, cukrem i pieprzem. Miksujemy na gładką masę i ponownie zagotowujemy. Ostrożnie wkładamy klopsiki, mieszając, aby pokryły się sosem.

Makaron gotujemy al dente według opisu na opakowaniu. Porcje makaronu polewamy sosem z klopsikami i ewentualnie ozdabiamy listkami bazylii.

SURÓWKA

Sałata z jogurtem i śmietaną

Na 10 porcji | Koszt 1 porcji: 0,90 zł

- 200 g sałaty masłowej (1 główka)
- » 450 g rzodkiewek (ok. 30 sztuk)
- » 50 g dowolnych kiełków
- » 50 g szczypiorku lub dymki

Sos:

- » 100 g jogurtu naturalnego
- » 100 g śmietany 12%
- » sok z 1/2 cytryny
- » 3 g soli sodowo-potasowej
- » pieprz do smaku

Sałatę płuczemy i dokładnie osuszamy. Rwiemy na kawałki. Myjemy również rzodkiewki i szczypiorek lub dymkę. Kroimy w krążki.

Przygotowujemy sos: mieszamy jogurt, śmietanę i sok z cytryny, doprawiamy solą i pieprzem. Łączymy wszystkie składniki.

- » 105 g brązowego ryżu
- » 110 g białego ryżu
- » 1/2 cytryny (ok. 75 g)
- » 800 g jabłek (ok. 580 g po obraniu)
- » 1 łyżeczka cynamonu (ok. 5 g)
- » 400 ml mleka 3,2%
- » 150 g rodzynek
- » ewentualnie: 50 g miodu

Przygotowujemy ryż. Każdy rodzaj ryżu gotujemy w oddzielnym naczyniu w osolonej wodzie, w proporcji 4:1. Cedzimy na 5 minut przed końcem gotowania (według czasu podanego na opakowaniu).

Wyciskamy sok z cytryny. Jabłka obieramy, wycinamy gniazda nasienne. Miąższ ścieramy na tarce o grubych oczkach, skrapiając go sukcesywnie sokiem z cytryny, aby nie ściemniał. Wrzucamy do garnka z cynamonem i obydwoma rodzajami ryżu. Zalewamy mlekiem i gotujemy pod przykryciem, od czasu do czasu mieszając, aż ryż wchłonie większość płynu – potrwa to jakieś 15 minut od momentu zagotowania. Deser powinien też zgęstnieć. Posypujemy rodzynekami

PODWIECZOREK

Ryż z jabłkiem i cynamonem

Na 10 porcji (1 porcja: 190 g) | Koszt 1 porcji: 0,72 zł

Ewentualnie można ryż dosłodzić miodem, ale jeżeli dzieci są przyzwyczajone do mniej słodkiego smaku, warto go pomijać.

Do dekoracji dania można użyć także świeżej melisy lub mięty. Można postawić świeże zioła na stołach, aby dzieci same ozdobiły swoje talerze.

Jest też drugi sposób na przygotowanie tego deseru. Jabłka podduszamy z cynamonem w niewielkiej ilości wody. Gdy będą już bardzo miękkie, miksujemy je na gładką masę. Ryż gotujemy wówczas w tym czasie, który podano na opakowaniu – potem jedynie podgrzewamy go w mleku. Deser polewamy na końcu musem jabłkowym.

NAPÓJ

Napar z melisy i jabłka

Na 10 porcji (1 porcja: 200 ml) | Koszt 1 porcji (podstawowa ze świeżym jabłkiem) – 0,24 zł

- » 1 jabłko (ok. 180 g ze skórką) lub 100 g suszonych jabłek
- » 4 torebki suszonej melisy dobrej jakości
- » 2 l wody
- » 60 g miodu
- » ewentualnie: 1/2 pęczka świeżej mięty do dekoracji

Jeśli używamy świeżego jabłka, obieramy je ze skórki, wycinamy gniazda nasienne, a miąższ kroimy w dość cienkie plastry.

Zagotowujemy wodę, czekamy, aż całkowicie przestanie wrzeć, po czym zalewamy torebki melisy oraz plastry świeżego lub suszonego jabłka i parzymy 5-10 minut.

Wyławiamy torebki, a do naparu dodajemy miód. Do dekoracji można wykorzystać świeże listki melisy.

DZIAŁAJ LOKALNIE!

Przeprowadzenie prostego warsztatu kulinarnego dla dzieci to nie taka trudna sprawa! Po pomysły na warsztaty zapraszamy na naszą stronę

WWW.SZKOLANAWIDELCU.PL

Jeżeli w Twojej szkole lub przedszkolu dzieją się ciekawe rzeczy związane z edukacją kulinarną i zdrowym żywieniem, wyślij do nas zdjęcia i krótki opis. Będziemy promować fajne inicjatywy, aby inspirować innych!

Polecane źródła

Filmy oraz programy poruszające tematykę żywienia dzieci i globalnej polityki żywieniowej:

„**A Place at the Table**”, reżyseria: Kristi Jacobson, Lori Silverbush. USA 2012. Dystrybucja: Participant Media;

„**Bezrybie**” (**The End of the Line**), reżyseria: Rupert Murray. Wielka Brytania 2009. Dystrybucja: Arcane Pictures;

„**Cafeteria Man**”, reżyseria: Richard Chisolm. USA 2011. Dystrybucja: Recipe for Change Films;

„**Fed Up**”, reżyseria: Stephanie Soechtig; USA 2014. Dystrybucja: RADiUS-TWC;

„**Korporacyjna żywność**” (**Food, Inc.**), reżyseria: Robert Kenner. USA 2008. Dystrybucja: Participant Media, kuchnia+;

„**Małe grubasy**” (**Too Fat to Toddle**), reżyseria: Susanne Rock, Chi Ukairo. Wielka Brytania 2008. Dystrybucja: Independent Television (ITV);

„**Mleko?**” (**Milk?**), reżyseria: Sebastian Howard. USA 2011. Dystrybucja: kuchnia+;

„**Obóz**”, reżyseria: Tomasz Jeziorski. Polska 2012. Etiuda szkolna;

„**Rewolucja smaku**” (**Food Fight**), reżyseria: Christopher Taylor. USA 2008. Dystrybucja: kuchnia+;

„**Słodki blues**” (**Sugar Blues**), reżyseria: Andrea Culková. Czechy 2014. Dystrybucja: Against Gravity;

„**Super Size Me**”, reżyseria: Morgan Spurlock. USA 2004. Dystrybucja: Kino Świat;

„Świat według Monsanto” (**Le Monde selon Monsanto**), reżyseria: Marie-Monique Robin. Francja, Kanada, Niemcy 2008. Dystrybucja: Arte;

„**That Sugar Film**”, reżyseria: Damon Gameau. Australia 2014. Dystrybucja: Madman Entertainment;

„**The Men Who Made Us Fat**”, część 1, 2 i 3, reżyseria: Chris Boulding, Claire Burnett, Maninderpal Sahota. Wielka Brytania 2012. Dystrybucja: BBC;

„**The Weight of the Nation**”, część 3: „**Children in Crisis**”, reżyseria: Dan Chaykin. USA 2012. Dystrybucja: HBO;

„**Trucizna nasza powszednia**” (**Our Daily Poison**), reżyseria: Marie Monique Robin. Francja 2011. Dystrybucja: Planete+;

„**Więcej niż miód**” (**More Than Honey**), reżyseria: Markus Imhoof. Austria, Niemcy, Szwajcaria 2012. Dystrybucja: Against Gravity;

„**Yuck: A 4th Grader’s Short Documentary About School Lunch**”, reżyseria: Zachary Maxwell. USA 2012. Dystrybucja: Maxwell Project (www.yuckmovie.com);

„**Zanim przeklną nas dzieci**” (**Nos enfants nous accuseront**), reżyseria: Jean-Paul Jaud. Francja 2008. Dystrybucja: Against Gravity;

„**Żywieniowa rewolucja Jamiego Olivera Rewolucja**” (**Jamie Oliver’s Food Revolution**), seria 1 i 2. Wielka Brytania 2010 i 2011. Dystrybucja: kuchnia+.

STRONY WWW:

- **szkolanawidelcu.pl** – strona naszej fundacji działającej na rzecz lepszego jedzenia w przedszkolach i szkołach;
- **aktywniepozdrowie.pl** – proste wskazówki, jak przechowywać żywność, by uniknąć zatruc pokarmowych;
- **choosemyplate.gov/teachers** – informacje dla nauczycieli, materiały edukacyjne na lekcję angielskiego (krzyżówki itp.) przygotowane przez Departament Rolnictwa USA (strona w języku angielskim);

- **dziecisawazne.pl** – serwis poświęcony idei naturalnej opieki i pielęgnacji dziecka;
- **edibleschoolyard.org** – projekt amerykańskiej szefowej kuchni i aktywistki Alice Waters; zrzesza i wspiera placówki szkolne zaangażowane w edukację kulinarną (strona w języku angielskim);
- **foodrevolutionday.com** – kampania Jamiego Olivera na rzecz lepszego jedzenia w szkołach i edukacji kulinarnej dzieci (strona w języku angielskim);
- **neverseconds.blogspot.com** – blog poświęcony szkolnym posiłkom pisany w latach 2012-2014 przez szkocką uczennicę Marthę Payne (strona w języku angielskim);
- **wiemcojem.um.warszawa.pl** – kampania społeczna na rzecz prawidłowego żywienia dzieci w placówkach oświatowych;
- **wiemycojemy.org** – fundacja promująca naukę i edukację społeczną dla zdrowia;
- **zdrowyprzedszkolak.org** – kampania na rzecz naturalnej diety w przedszkolu;
- **zdrowyprzedszkolak.pl** – Akademia Zdrowego Przedszkolaka to projekt społeczno-edukacyjny mający na celu utrwalenie wśród rodziców, dzieci i personelu przedszkolnego wiedzy o tym, jak zdrowo się odżywiać.

KSIĄŻKI DLA DOROSŁYCH:

- „**Czy wiesz, co jesz? Poradnik konsumenta, czyli na co zwracać uwagę, robiąc zakupy**”, Katarzyna Bosacka, Małgorzata Kozłowska-Wojciechowska, Poznań: Publicat 2011;
- „**E213 Tabele dodatków i składników chemicznych, czyli co jesz i czym się smarujesz**”, Bill Statham, Warszawa: Wydawnictwo RM 2006;
- „**Edible Schoolyard: A Universal Idea**”, Alice Waters, San Francisco: Chronicle Books 2008;
- „**How to Grow a School Garden: A Complete Guide for Parents and Teachers**”, Arden Bucklin-Sporer, Rachel Pringle, Portland: Timber Press 2010;
- „**eFTe cook book**”, Grzegorz Łapanowski (koordynator projektu), Warszawa: eFTe 2008;
- „**Grzegorz Łapanowski smakuje**”, Grzegorz Łapanowski, Warszawa: Burda Publishing Polska 2011;
- „**Lunch Wars: How to Start a School Food Revolution and Win the Battle for Our Children’s Health**”, Amy Kalafa, Nowy Jork: Tarcher 2011;
- „**Mama alergika gotuje. Tradycyjnie**”, Katarzyna Jankowska, Warszawa: Edipresse 2015;

- „Przemytnicy marchewki, groszku i soczewicy”, Monika Morozowska, Maciej Szaciłło, Warszawa: 1000 Stopni 2009;
- „Szkola na widelcu. Najlepsze przepisy dla całej rodziny”, Grzegorz Łapanowski, Maia Sobczak, Poznań: Publicat 2014;
- „Zamień chemię na jedzenie”, Julita Bator, Kraków: Znak 2013;
- „Zdrowe jedzenie dla zdrowych dzieci. Praktyczny przewodnik po żywieniu twojego dziecka”, Bridget Swinney, Warszawa: Zielona Sowa 1999;
- „Piramida w kuchni. Na wynos”, Joanna Gorzelińska, Warszawa: Wydawnictwo Wilga, 2015;
- „Qmam Kasze, czyli powrót do korzeni”, Maia Sobczak, Warszawa: Wydawnictwo Muza, 2015.

KSIĄŻKI DLA DZIECI:

- „Cecylka Knedelek, czyli książka kucharska dla dzieci”, Joanna Krzyżanek, Kielce: Wydawnictwo Jedność 2009;
- „Dzieci gotują”, Agnieszka Górską, Warszawa: Demart 2014;
- „Gotowi, by gotować. Kuchnia polska dla nastolatków”, Agnieszka Kręglińska, Warszawa: Wydawnictwo Muchomor 2014;
- „Gratka dla małego niejadka”, Emilia Dziubak, Poznań: Albus 2011;
- „Owoce i warzywa. Dzieciaki robią przysmaki!”, Justyna Jędrzejewska, Jaworzno: Pietrusowa Górka 2010;
- „Piramida w kuchni”, Joanna Gorzelińska, Warszawa: Buchmann 2013;
- „Przekroje: warzywa i owoce”, Agnieszka Sowińska, Warszawa: Nasza Księgarnia 2015;
- „Przepisy Tosi i Franka, czyli jedz zdrowo od najmłodszych lat”, Anna Kłosińska, Poznań: Media Rodzina 2009;
- „Skąd się biorą dziury w serze, czyli wielka księga o jedzeniu”, Sonja Floto-Stammen, Charlotte Wagner, Warszawa: Multico 2008;
- „Szczurek Rysio i smak uważności”, Agnieszka Pawłowska, Poznań: Wydawnictwo Poznańskie 2015;
- „To wszystko pyszne!”, Alexandra Maxeiner, Warszawa: Czarna Owca 2013;

- „Wytwórnik kulinarny”, Katarzyna Bogucka, Szymon Tomiło, Warszawa: Wytwórnia 2014;
- „Walenty i spółka. Kryminał dietetyczny. Część 1”, Monika Oworuszko, Warszawa: Wydawnictwo Mobuki, 2015;
- „Walenty i spółka ruszają w świat. Kryminał dietetyczny. Część 2”, Monika Oworuszko, Małgorzata Banaś-Domińska, Warszawa: Wydawnictwo Mobuki, 2015.

Bibliografia

Correlations Between Family Meals and Psychosocial Well-being Among Adolescents, M.E. Eisenberg i wsp., „Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine” 2004, t.158, nr 8, s. 792-796.

Dietary Fat Types and 4-year Cognitive Change in Community-dwelling Older Women, O.I. Okereke i wsp., „Annals of Neurology” 2012, t. 72, nr 1, s. 124-134.

Distribution of Food Intake as a Risk Factor for Childhood Obesity, C. Maffei i wsp., „International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders” 2000, t. 24, nr 1, s. 75-80.

Effect of Long-chain Polyunsaturated Fatty Acids in Infant Formula on Problem Solving at 10 Months of Age, P. Willatts i wsp., „The Lancet” 1998, t. 352, nr 9129, s. 688-691.

Family Dinner and Adolescent Overweight, E.M. Taveras i wsp., „Obesity Research & Clinical Practice” 2005, t. 13, nr 5, s. 900-906.

Fatty Acid Deficiency Signs Predict the Severity of Reading and Related Difficulties in Dyslexic Children, A.J. Richardson i wsp., „Prostaglandins, Leukotrienes and Essential Fatty Acids” 2000, t. 63, nr 1-2, s. 69-74.

E. Kolarzyk, A. Janik, J. Kwiatkowski: *Zwyczaje żywieniowe dzieci w wieku przedszkolnym*, „Problemy Higieny i Epidemiologii” 2008, t. 89, nr 4, s. 531-536.

K. Krahnstoever Davison, L. Lipps Birch: *Obesigenic Families: Parents' Physical Activity and Dietary Intake Patterns Predict Girls' Risk of Overweight*, „International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders” 2002, t. 26, nr 9, s. 1186-1193.

A. Lange, A. Starostecka, S.G. Graliński: *Otyłość dziecięca*, „Klinika Pediatryczna” 2001, nr 2, s. 295-297.

M. Olszanecka-Glinianowicz: *Depresja – przyczyna czy skutek otyłości?*, „Endokrynologia, Otyłość i Zaburzenia Przemiany Materii” 2008, t. 4, nr 2, s. 78-85.

On Carrots and Ccuriosity: Eating Fruit and Vegetables is Associated with Greater Flourishing in Daily Life, T.S. Conner i wsp., „British Journal of Health Psychology” 2014, t. 20, nr 2, s. 413-427.

A. Pawełczyk, T. Pawełczyk, J. Rabe-Jabłońska: *Egzogenne wielonienasycone kwasy tłuszczowe mogą poprawiać sprawność wybranych funkcji poznawczych*, „Psychiatria i Psychologia Kliniczna” 2008, t. 8, nr 4, s. 178-191.

D. Przybylska, M. Kurowska, P. Przybylski: *Otyłość i nadwaga wieku rozwojowego*, „Hygeia Public Health” 2012, t. 47, nr 1, s. 28-35.

Relation Between Consumption Of Sugar-Sweetened Drinks and Childhood Obesity: A Prospective, Observational Analysis, D.S. Ludwig i wsp., „The Lancet” 2001, t. 357, nr 9255, s. 505-508.

A.S. Ryan, E.B. Nelson: *Assessing the Effect of Docosahexaenoic Acid on Cognitive Functions in Healthy, Preschool Ahildren: A Randomized, Placebo-controlled, Double-blind Study*, „Clinical Pediatrics” 2008, nr 47, s 355-362.

Trans Fat Consumption and Aggression, B.A. Golomb i wsp., „Plos One” 2012, t. 7, nr 3.

B.A. White, C.C. Horwath, T.S. Conner: *Many Apples a Day Keep the Blues Away: Daily Experiences of Negative and Positive Affect and Food Consumption in Young Adults*, „British Journal of Health Psychology” 2013, t. 18, nr 4, s. 782-798.

E. Zimna-Walendzik, A. Kolmaga, E. Tafalska: *Styl życia – aktywność fizyczna, preferencje żywieniowe dzieci kończących szkołę podstawową*, „Żywność. Nauka. Technologia. Jakość.” 2009, t. 4, nr 65, s. 195-203.

Zinc, Iron and Vitamins A, C and E Are Associated with Obesity, Inflammation, Lipid Profile and Insulin Resistance in Mexican School-aged Children, O.P. Garcia i wsp., „Nutrients” 2013, t. 5, nr 12, s 5012-5030.

Dzięki nim powstał ten poradnik

Joanna Gorzelińska – autorka książek o zdrowym odżywianiu: „Piramida w kuchni, czyli dzieci zdrowo gotują” i „Piramida w kuchni na wynos”. Aktywna mama czterech chłopców. Problemy żywienia w placówkach oświatowych zna od podszewki – przez 2 lata (z wielkim sukcesem!) razem z innymi mamami prowadziła zdrowy sklepik szkolny, udowadniając, że jest to możliwe. Długie kolejki na każdej przerwie i znikające kanapki pełne warzyw pokazały, że dzieci chcą jeść zdrowo. Teraz Joanna uczy dzieciaki, jak pakować zdrowe lunchboxy do szkoły.

Mirosława Klepacka – wiceprezes fundacji „Szkoła na widelcu”, w której pełni funkcje administracyjno-zarządzającą oraz marketingowo-menedżerską. Mira, w sprawach biznesowych twardo stąpająca po ziemi, potrafi jednocześnie celebrować życie poprzez dobre jedzenie, czytanie książek, relacje z ludźmi oraz praktykowanie jogi, której jest instruktorem. Uwielbia swoją pracę, w której zawsze zaraża pracowników dobrym humorem i pozytywną energią. Jest nieocenionym wsparciem dla Fundacji.

Katarzyna Pieczyńska i Urszula Somow – absolwentki dietetyki w warszawskiej SGGW. Na co dzień wspierają merytorycznie i organizacyjnie wszystkie działania fundacji. Katarzyna współpracuje z fundacją od samego początku, jednocześnie pracując jako dietetyk w jednym z warszawskich przedszkoli. Ula realizuje się jako dietetyk sportowy, współpracując z zawodnikami na różnym etapie ich kariery – od dzieci po zawodowców. Zarówno Kasia, jak i Ula uwielbiają rozmowy przy pysznych, bezmięsnych potrawach, marząc o tym, aby w polskich szkołach uczniowie mogli uczyć się o „dobrym jedzeniu” zarówno w teorii, jak i w praktyce, a wszyscy dorośli współpracowali ze sobą, aby podnieść jakość żywienia naszych najmłodszych obywateli.

Emilia Lorenc – diagnosta laboratoryjny, doradca dietetyczny, biolog molekularny. Członkini stowarzyszenia Nutritional Therapists of Ireland oraz Academy of Clinical Science and Laboratory Medicine.

Marek Lorenc – lekarz rodzinny. Ukończył Irish College of General Practitioners i fakultet LFHom związany z homeopatią. Oboje łączą w swojej pracy starożytną mądrość medycyny naturalnej i nowoczesne odkrycia medycyny akademickiej. Na co dzień dbają o zdrowie całych rodzin w Polsce i poza jej granicami (lorencmedical.com). Prowadzą fundację Instytut Medycyny Integracyjnej, w ramach której rozpoczęli kampanię na rzecz naturalnej diety w przedszkolach „Zdrowy Przedszkolak” (zdrowyprzedszkolak.org). Rodzice trójki dzieci.

Dorota Minta – psycholog kliniczny. Absolwentka Instytutu Psychologii Uniwersytetu Wrocławskiego oraz Akademii Ekonomicznej we Wrocławiu. Czynna psychoterapeutka. Posiada doświadczenie w pracy z osobami zmagającymi się z zaburzeniami odżywiania, doświadczającymi obniżonego nastroju i niezadowolenia z jakości własnego życia, odczuwającymi brak satysfakcji z własnego życia i mającymi niską samoocenę. Zajmuje się również psychologicznymi aspektami odżywiania chorych między innymi w chorobach nowotworowych. Prowadzi szkolenia i warsztaty poruszające problematykę asertywności, komunikacji interpersonalnej, kreatywności i rozwoju osobistego. Autorka licznych publikacji prasowych. Współpracuje z organizacjami pozarządowymi. Wykładowca SGGW w Warszawie, ekspertka ds. edukacji ThinkThank. Prowadzi bloga o roli kulinariów w psychologii człowieka. Pasjonuje się odkrywaniem tradycji kulinarnych różnych regionów Polski i zrównoważoną gospodarką żywieniową. dorotaminta.natemat.pl | dorotaminta.pl

Zofia Różycka – autorka książki „Alfabet ciast”. Studiowała konserwację grafiki na warszawskiej Akademii Sztuk Pięknych. Zajmuje się pieczeniem ciast i grafiką. Najbardziej lubi rysować jedzenie, a zwłaszcza świeże owoce i warzywa. To jej zawdzięczamy ilustracje w tym podręczniku.

Agata Tomala – magister pedagogiki, nauczyciel dyplomowany, specjalistka od wychowania przedszkolnego. Od 2011 roku dyrektorka Przedszkola z Oddziałami Integracyjnymi nr 7 w Warszawie. Autorka ponad 30 pionierskich scenariuszy warsztatów kulinarnych w prasie pedagogicznej („Wychowanie w Przedszkolu”).



FUNDACJA
SZKOŁA
NA WIDELCU

Czy mamy wpływ na to co jedzą nasze dzieci? Jak sprawić, by zamiast słonej przekąski, chciały zjeść w szkole zdrowe drugie śniadanie? I czy maluchy w ogóle powinny pomagać w kuchni? Właśnie nad rozwianiem takich wątpliwości i promowaniem idei zdrowego odżywiania wśród dzieci pracuje Fundacja „Szkoła na widelcu”.

Pomysł powstania fundacji zrodził się 5 lat temu, jako odpowiedź na rosnącą potrzebę edukacji kulinarnej dzieci i młodzieży. Od tej pory „Szkoła na widelcu” działa na rzecz poprawy jakości żywienia dzieci w szkołach i przedszkolach oraz uczy jak jeść nie tylko zdrowo, ale również smacznie. Za sukcesem inicjatywy stoi zespół fundacji, który tworzy i realizuje innowacyjne programy edukacyjno-kulinarne, bazujące na połączeniu zajęć teoretycznych i praktyki. Podczas warsztatów kulinarnych dzieci nie tylko gotują, ale poszerzają swoją wiedzę - uczą się skąd pochodzą produkty i jak się je uprawia. Dodatkowo, ćwiczą umiejętność pracy zespołowej i zachowania przy stole. Dzięki szkoleniom „Szkoły na widelcu” wiedzę zdobywają nie tylko dzieci, ale również osoby z ich kulinarnego otoczenia, czyli rodzice, nauczyciele czy personel szkolnych i przedszkolnych kuchni.

INDEKS AUTORÓW TEKSTÓW

str. 7 – 8 (**Przedmowa**): Urszula Somow / str. 10 (**Wstęp**): Grzegorz Łapanowski / str. 11 (**Słowo od lekarza**): Marek Lorenc / str. 12 – 14 (**Słowo od psychologa**): Dorota Minta / str. 15 – 17 (**List do rodziców**): Urszula Somow / str. 18 – 19 (**List do dyrekcji**): Joanna Gorzelińska / str. 20 – 22 (**List do nauczycieli**): Agata Tomala / str. 24 – 25 (**List do kucharek**): Grzegorz Łapanowski / str. 26 – 28 (**Jak dieta wpływa na rozwój dziecka**): Urszula Somow / str. 29 – 33 (**Towaroznawstwo i mądre zakupy**): Urszula Somow / str. 36 – 49 (**Zasady prawidłowego żywienia**): Katarzyna Pieczyńska / str. 51 – 52 (**Sklepik szkolny**): Urszula Somow / str. 53 – 56 (**Jak wprowadzać zmiany**): Emilia Lorenc / str. 58 – 63 (**Przykładowe jadłospisy**): Grzegorz Łapanowski

Złe nawyki żywieniowe wyrobione w dzieciństwie mają negatywny wpływ na całe życie człowieka. Prowadzą do chorób dietozależnych, takich jak otyłość, próchnica, choroby układu trawienia czy nadciśnienie tętnicze. Tymczasem zbilansowana dieta wspomaga właściwe funkcjonowanie organizmu; znacząco, korzystnie wpływa na stan zdrowia fizycznego jak i psychicznego.

Od września 2015 roku, zgodnie z uchwaloną nowelizacją ustawy o bezpieczeństwie żywności i żywienia, w sklepikach szkolnych nie wolno sprzedawać tak zwanego „śmieciowego jedzenia”. Dzięki konieczności przestrzegania postulowanych przez Rzecznika Praw Dziecka norm żywieniowych, poprawi się jakość posiłków w szkolnych stołówkach.

Zbilansowana dieta, bogata w witaminy i składniki odżywcze, to wspaniała inwestycja w przyszłość dzieci. O tym właśnie chcą Państwa przekonać Autorzy „Poradnika dobrego jedzenia”. Wierzę, że zawarte w nim informacje będą przydatne dla wszystkich, od których zależy jakość i rodzaj podawanych w szkole posiłków i pomogą w propagowaniu zdrowych nawyków żywieniowych.

Polecam!

Marek Michalak

Rzecznik Praw Dziecka

