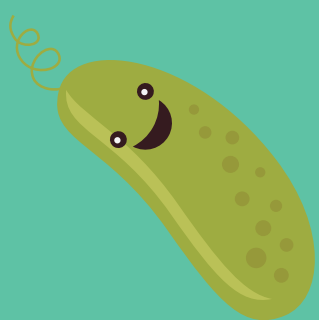


Zdrowe żywienie w przedszkolu i szkole



Materiały opracowane w ramach projektów
finansowanych przez Miasto Wrocław



Wrocław 2023

Wrocław miasto spotkań



”

Zdrowe odżywianie i poprawa jego jakości powinny stanowić istotny element każdego programu szkolnego ze względu na pozytywny wpływ na zdrowie i samopoczucie dziecka, rozwój zdolności edukacyjnych i wyniki w nauce.

WHO

Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych Urzędu Miejskiego Wrocławia
Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego
Stowarzyszenie Kuźnia Zdrowych Nawyków

Zdrowe żywienie *w przedszkolu i szkole*

Wrocław 2023

Projekt finansowany przez Miasto Wrocław

Wrocław miasto spotkań

Praca zbiorowa
Wydanie trzecie

Konsultacja naukowa
prof. dr hab. inż. Joanna Wyka,
Katedra Żywienia Człowieka Uniwersytetu Przyrodniczego we Wrocławiu

Autorzy:
Grażyna Karczewka
Karolina Bielak

Współpraca:
Magdalena Słonecka-Kołpa

Korekta i redakcja: Joanna Michalska-Brożyna, Beata Nawrotkiewicz
Projekt graficzny i skład: Urszula Ludwin, Kamila Szczęsna

Opisy dobrych praktyk zawarte w materiałach pochodzą od laureatów autorskiego konkursu „Zdrowe żywienie w przedszkolu i szkole – dobre praktyki” organizowanego w ramach projektu „Smacznie, zdrowo, wartościowo”.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Przedruk i reprodukcja w jakiegokolwiek postaci całości lub części niniejszego wydawnictwa bez pisemnej zgody wydawcy są zabronione.

Spis treści

Przedmowa.....	7
1. ŻYWIENIE ZBIOROWE W PRZEDSZKOLU I SZKOLE.....	8
1.1. Wymagania dla stołówek przedszkolnych i szkolnych.....	8
1.2. Zasady planowania zbilansowanego jadłospisu.....	17
1.3. Przykładowe jadłospisy w przedszkolu.....	23
1.4. Przykładowe jadłospisy w szkole (obiad).....	30
1.5. Jak zachęcić dzieci i rodziców do korzystania ze stołówki oferującej zdrowe i racjonalne żywienie?.....	35
2. ROLA PLACÓWKI EDUKACYJNEJ W BUDOWANIU DOBREJ RELACJI Z JEDZENIEM.....	42
2.1 Jak wspierać żywienie dzieci w przedszkolu i szkole?.....	42
2.2. „Niejadek” w placówce edukacyjnej - czyli jak postępować w przypadku wybiórczości pokarmowej?.....	52
3. EKOLOGICZNA STOŁÓWKA - CZY TO MOŻLIWE?.....	60
3.1 Sposoby na ograniczenie marnowania jedzenia.....	60
3.2 Produkty ekologiczne, czym są, czy warto je wybierać i na co zwracać uwagę?.....	67
4. SKLEPIK I AUTOMAT W SZKOLE.....	73
4.1. Produkty rekomendowane i nerekomendowane w sklepikach i automatach szkolnych.....	73
4.2. Śniadanie w domu i szkole – przykładowe menu.....	95
4.3. Jak wypromować sklepik szkolny oferujący produkty zdrowego i racjonalnego żywienia?.....	102
5. GĘSTOŚĆ ODŻYWCZA - CZYM JEST I W JAKI SPOSÓB PODWYŻSZAĆ JĄ W POSIŁKACH?.....	109
6. DODATKI DO ŻYWNOŚCI NIEPOŻĄDANE W DIECIE DZIECI.....	113
7. ZDROWE ODŻYWIENIE W PRZEDSZKOLU I SZKOLE – DOBRE PRAKTYKI.....	127

Szanowni Państwo,



dziecko spędza w przedszkolu i szkole przeciętnie 15 lat swojego życia, spożywając w tym czasie ok. 7800 posiłków, przy założeniu, że spożywa 4 dania dziennie w przedszkolu, 2 w szkole podstawowej oraz 1 w szkole ponadpodstawowej. Stąd wniosek, że ważną rolę w zakresie promowania i wykształcania dobrych nawyków żywieniowych pełnią przedszkola i szkoły.

Prawidłowe nawyki żywieniowe powinny być kształtowane od najmłodszych lat – w okresie dzieciństwa i adolescencji. W szkole dokonuje się pierwszych samodzielnych wyborów związanych z zakupami w sklepiku, a stołówka może być miejscem ulubionym lub znienawidzonym przez uczniów ze względu na serwowane w niej dania. Prawidłowym wyborom w zakresie żywienia z pewnością nie sprzyja moda czy przykład źle odżywiających się rówieśników. Zdarza się też, że dzieci po prostu nie mają dostępu do zdrowszych, pełnowartościowych posiłków.

Niniejsze opracowanie kierujemy do wszystkich osób zainteresowanych tematyką żywienia dzieci i młodzieży w placówkach oświatowych, szczególnie do dyrektorów przedszkoli i szkół, nauczycieli, rodziców, intendentów, agentów sklepików szkolnych, pracowników stołówek i firm cateringowych. Mamy nadzieję, że będzie ono dla Państwa źródłem wiedzy, a także inspiracją do dokonywania zmian w zakresie poprawy jakości żywienia w przedszkolach i szkołach. Wierzymy, że dzięki wspólnemu zaangażowaniu sklepiki szkolne oraz stołówki będą oferować zdrowe i wartościowe produkty oraz posiłki.

Życzę, by zaangażowanie w poprawę jakości żywienia przyczyniło się do zdrowia naszych dzieci i nas samych.

Joanna Nyczak
Dyrektor Wydziału Zdrowia i Spraw Społecznych

1. ŻYWIENIE ZBIOROWE W PRZEDSZKOLU I SZKOLE



Grażyna Karczevska

1.1. WYMAGANIA DLA STOŁÓWEK PRZEDSZKOLNYCH I SZKOLNYCH

Prawidłowe, odpowiednio zbilansowane, a przede wszystkim racjonalne żywienie dzieci i młodzieży jest kluczowe dla ich właściwego i harmonijnego rozwoju. Dlatego coraz częściej kładzie się nacisk na odpowiednie programy żywienia w przedszkolu i szkole, realizowane zarówno przez stołówki, jak i firmy cateringowe. Przez odpowiednio zbilansowane i racjonalne żywienie rozumiemy nie tylko dostarczenie organizmowi energii poprzez podaż niezbędnych składników pokarmowych, dobranych w odpowiednich do wieku i płci proporcjach, ale również liczbę posiłków i ich rozłożenie w ciągu dnia.

Uczniowie każdy dzień powinni zaczynać od śniadania, a wielu z nich po prostu je pomija. Częstokroć omijają również drugie śniadanie w szkole – dotyczy to szczególnie dzieci, które zakończyły przedszkolną i wczesnoszkolną edukację. Kolejnym posiłkiem w jadłospisie jest obiad, często jedyne ciepłe danie, jakie dziecko może spożyć w ciągu dnia. Uczniowie, którzy nieodpowiednio się odżywiają, mają często problemy z nauką – koncentracją uwagi i pamięcią, ale również zachowaniem i panowaniem nad emocjami, co z kolei przekłada się na ich oceny i akceptację w środowisku rówieśników. Ponieważ nawyki, również te związane z odżywianiem, kształtują się od najmłodszych lat, placówki takie jak przedszkola i szkoły powinny zabiegać o ich właściwe modelowanie jako istotny element procesu edukacji.

Zalecenia dotyczące wartości odżywczej posiłków

Urozmaicenie diety pod względem wprowadzenia do niej różnorodnych produktów spożywczych jest ważnym elementem prawidłowego żywienia. Przygotowując posiłki, powinno się sięgać po możliwie szeroki asortyment artykułów spożywczych, zgodnie z zasadami racjonalnego żywienia i z wykorzystaniem (adekwatnie do pory roku) dostępnych na rynku produktów sezonowych. Różnorodność posił-

ków zapewni również forma, w jakiej będą serwowane, dobór technik obróbki kulinarnej oraz zastosowanie przypraw i dodatków do żywności. W doborze powyższych należy kierować się przede wszystkim kryterium wieku dzieci.

W codziennej praktyce należy wykorzystywać różne możliwości przygotowania i łączenia produktów oraz gotowych dań, co z jednej strony ułatwi zbilansowanie diety, z drugiej – uatrakcyjni posiłki. Wygląd serwowanych potraw odgrywa istotną rolę – często decyduje o tym, czy danie uznamy za atrakcyjne. Kolejne ważne czynniki to: smak, zapach, barwa, konsystencja oraz odpowiednia temperatura posiłku.

Całodzienna dieta składa się zazwyczaj z **4 – 5 posiłków**, z czego trzy: pierwsze śniadanie, obiad i kolacja stanowią podstawę żywienia. Pozostałe: drugie śniadanie i podwieczorek są ważnym uzupełnieniem diety.

Zgodnie z zasadami prawidłowego żywienia zaleca się spożywanie optymalnie **5 posiłków** w ciągu dnia. Dotyczy to zarówno dzieci i młodzieży, jak i osób dorosłych. Przerwy pomiędzy posiłkami nie powinny być dłuższe niż **2 – 3 godziny**. Nieregularne spożywanie posiłków może spowodować nie tylko niedobory składników odżywczych, ale także stanowi poważne ryzyko zmniejszenia wydatku energetycznego organizmu. Osoby odżywiające się nieregularnie w mniejszym stopniu produkują ciepło wykorzystywane do utrzymania stałej temperatury ciała, co w konsekwencji prowadzić może do wzrostu masy ciała.

Podstawowe posiłki powinny być głównym źródłem pełnowartościowego białka, węglowodanów złożonych, nienasyconych kwasów tłuszczowych oraz składników mineralnych i witamin. Obiad, będący głównym posiłkiem w ciągu dnia, powinien składać się z 3 dań – zupy, dania głównego oraz deseru. Przygotowując i planując każdy z pięciu posiłków, należy uwzględnić w nich warzywa i/lub owoce.

Zalecenia żywieniowe sformułowane przez Instytut Żywności i Żywienia¹ określają, jakie jest zapotrzebowanie na energię, składniki odżywcze organizmu w zależności od wieku, płci, stanu fizjologicznego i aktywności fizycznej. Pokrycie zapotrzebowania na witaminy i składniki mineralne powinno być rozpatrywane w ujęciu dekadowym.

¹ *Obiady szkolne z uwzględnieniem zasad Dobrej Praktyki Higienicznej oraz systemu HACCP dla posiłków szkolnych*, pod red. prof. dr. hab. n. med. Mirosława Jarosza, Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2008.

Prawidłowo zbilansowany i zaplanowany obiad, podawany w stołówce szkolnej, powinien dostarczać **30% całodziennego zapotrzebowania energetycznego** i odpowiadać następującym założeniom:

1. Udział energii z poszczególnych składników odżywczych powinien wynosić:
 - z białka – co najmniej 10–15%, przy czym udział białka zwierzęcego powinien wynosić co najmniej połowę całkowitej puli białka posiłku,
 - z węglowodanów – 55–70%, w tym z cukrów prostych nie więcej niż 10%,
 - z tłuszczu – nie większy niż 30–35%, w tym z kwasów tłuszczowych nasyconych nie więcej niż 10%, z tłuszczów wielonienasyconych 8–10%.
2. Zawartość cholesterolu w całodzienniej racji pokarmowej powinna być monitorowana, w obiedzie powinno być go zatem proporcjonalnie mniej.
3. Zawartość błonnika pokarmowego w całodzienniej diecie powinna wynosić 19–21 g, w obiedzie nie powinna być niższa niż 6 g.
4. Zawartość soli kuchennej w całodzienniej diecie nie powinna przekraczać 5 g, w obiedzie nie więcej niż 1,5–2 g.
5. Witaminy i składniki mineralne – powinny być bilansowane w obrębie dekady.

Zmianom w zakresie żywienia dzieci powinna przyświecać nie tylko idea zaspokajania potrzeb energetycznych dynamicznie rozwijającego się młodego organizmu. Dzieci i młodzież wykazują dużą wrażliwość zarówno na niedobory, jak i nadmiar składników odżywczych w diecie, dlatego też szczególną uwagę powinno się przykładać do serwowania w stołówkach żywności wysokiej jakości i możliwie nieprzetworzonej.

Szacuje się, że nawet 60% przyjmowanej obecnie przez nas żywności nie można uznać za pożywienie pełnowartościowe pod względem biologicznym. Wysoko przetworzone produkty to w większości artykuły o niskiej wartości odżywczej, natomiast dużej gęstości energetycznej (wysoki udział energii z węglowodanów prostych i tłuszczu). Aby tego rodzaju żywność zaspokoiła dzienne zapotrzebowanie organizmu dziecka na składniki budulcowe i energię, młody człowiek musiałby jej spożyć o wiele więcej niż żywności naturalnej, o wysokiej zawartości błonnika, składników mineralnych i witamin.

To właśnie w nieprawidłowych wyborach żywieniowych upatruje się obecnie główną przyczynę nadmiernego objadania się i przybierania na wadze dzieci

i młodzieży. Stąd też przedszkola i szkoły powinny w tym zakresie realizować szeroko pojętą edukację.

Lista produktów rekomendowanych i nierekomendowanych w stołówkach przedszkolnych i szkolnych

Produkty rekomendowane dla stołówek przedszkolnych i szkolnych	
pieczywo: chleb, bułki, ciabatty, rogale, kajzerki, domowe wypieki cukiernicze	bardzo dobre źródło łatwo przyswajalnych węglowodanów; najlepiej pełnoziarniste żytnie, pszenne, orkiszowe, również mieszane pszenno-żytnie, razowe, z dodatkiem nasion, ziaren i otręb oraz produkty bezglutenowe i z tzw. mąk niechlebowych – np. kukurydzianej, serwowane do deserów i dań głównych, również w postaci grzanek
kasze	dodatek skrobiowy do dań głównych, zup, zapiekanek, sałatek, pęczotto; zaleca się wszystkie rodzaje kasz: jęczmienną (od drobnej po pęczak), gryczaną paloną i niepaloną, jagłąną, amarantus, mannę oraz kuskus
ryż i makarony – pełnoziarniste i z pszenicy durum	jako dodatek do zup, dań głównych, zapiekanek, serwowane pod różnymi postaciami
otręby i płatki	gryczane, jęczmienne, owsiane, podawane do śniadania i deserów oraz jako dodatek do zup; doskonale sprawdzają się jako panierki do kotletów, posypki do pieczenia oraz dodatek do sałatek
produkty zbożowe wyżej wymienione (pieczywo, kasze, ryż i makarony, otręby i płatki)	Szczegółowe wytyczne: - jedna lub więcej porcji w śniadaniu, obiedzie oraz kolacji, - trzy lub więcej różnych produktów z tej kategorii środków spożywczych w posiłkach obiadowych w tygodniu, - nie więcej niż jedna porcja potrawy smażonej w tygodniu, - powinny zawierać nie więcej niż 10 g tłuszczu oraz 15 g cukrów w 100 g produktu gotowego do spożycia, - produkty przetworzone powinny zawierać niską zawartość soli/sodu¹.

Produkty rekomendowane dla stołówek przedszkolnych i szkolnych	
mleko i produkty mleczne pochodzenia zwierzęcego (np. jogurt naturalny, kefir, maślanka, sery kwasowe, sery podpuszczkowe dojrzewające, desery na bazie mleka i jego przetworów)	do picia, jako baza do przygotowania innych napojów (np. bawarka, kakao, koktajle), uzupełniają posiłki (dania śniadaniowe np. płatki na mleku, dodatki do kanapek, zup i sosów, desery), są źródłem łatwo przyswajalnego wapnia i witamin, niezbędnych do rozwoju dzieci i młodzieży Szczegółowe wytyczne: - co najmniej dwie porcje mleka lub produktów mlecznych każdego dnia w żywieniu przedszkolnym i przynajmniej trzy porcje w żywieniu całodziennym, - zawartość cukru nie powinna przekraczać 10 g na 100 ml produktu gotowego^{5b}
napoje roślinne zastępujące mleko: napój sojowy, ryżowy, owsiany, kukurydziany, gryczany, orzechowy lub migdałowy	- jako alternatywa mleka dla dzieci przebywających na dietach specjalnych (dieta bezmleczna), eliminujących z przyczyn zdrowotnych laktozę ze swojej diety - w zróżnicowanej diecie niezbędnej do prawidłowego rozwoju młodych organizmów - jako alternatywa w diecie wegetariańskiej Szczegółowe wytyczne: - zawartość cukru nie powinna przekraczać 10 g na 100 ml produktu gotowego^{5b}, - bez dodatku innych substancji słodzących^{5a}, - z ograniczoną ilością sodu/soli¹
ryby: szczególnie polecane morskie – świeże lub mrożone	pieczone i grillowane, w tej postaci wykorzystywane do przygotowania past rybnych, serwowane w ziołach, przyprawach i warzywach lub z ich dodatkiem, jeżeli panierowane, to w otrębach, płatkach (np. jęczmiennych), sezamie, razowej mące Szczegółowe wytyczne: - porcja ryby serwowana co najmniej raz w tygodniu, przy czym nie więcej niż jedna porcja potrawy smażonej (na oleju rzepakowym) w ciągu tygodnia szkolnego od poniedziałku do piątku, a w żywieniu 7-dniowym nie więcej niż dwie porcje ryby smażonej w tygodniu, - bez dodatku soli, cukrów i substancji słodzących^{4,5}.

Produkty rekomendowane dla stołówek przedszkolnych i szkolnych	
mięsa chude, drobiowe, wołowe	duszone i pieczone (bez obsmażania, gotowane), jako dodatek do zup, sosów, past serowo-mięsnych; serwowane w postaci kotlecików i pulpetów (np. w sosie), jako dania półmięsne, sporadycznie smażone Szczegółowe wytyczne: - porcja chudego mięsa spożywana co najmniej raz dziennie, przy czym nie więcej niż jedna porcja potrawy smażonej (na oleju rzepakowym) w ciągu tygodnia szkolnego od poniedziałku do piątku, a w żywieniu 7-dniowym nie więcej niż dwie porcje mięsa smażonego w tygodniu
zupy, kremy i wywary	gotowane z dużej ilości warzyw, z dodatkiem naturalnych ziół i przypraw⁴ oraz warzyw – np. z cukinii, brokułów, kalafiora, marchwi, ziemniaków, dyni, pomidorów, zielonego groszku, pora i selera; sporządzane z naturalnych składników bez użycia koncentratów spożywczych, poza koncentratami sporządzonymi z naturalnych składników (jak np. koncentrat pomidorowy)
owoce i warzywa, świeże, sezonowe i lokalne (w okresie zimowym i wczesnowiosennym dopuszczalne mrożone) oraz kielki i suszone owoce	jako baza do zup, sosów, deserów – serwowane w postaci surówek, sałatek, koktajli, jako dodatek do samodzielnie przygotowywanego kisielu i ciast; kielki – do nabiału, surówek i sałatek, dekoracja do zup i dań głównych, serwowane do śniadania i kanapek Szczegółowe wytyczne: - serwowane do każdego posiłku w ilości pięciu porcji dziennie, z czego jedna może być zastąpiona szklanką 200 ml soku (w stosunku nieprzekraczającym trzech porcji warzyw na dwie porcje owoców), - jedna lub więcej porcji warzyw i owoców każdego dnia w posiłku obiadowym, - trzy lub więcej porcji surowych warzyw w posiłku obiadowym w tygodniu, - trzy lub więcej różnych rodzajów warzyw i owoców w posiłkach obiadowych w tygodniu, - bez dodatku cukrów oraz substancji słodzących⁵,

Produkty rekomendowane dla stołówek przedszkolnych i szkolnych	
owoce i warzywa, świeże, sezonowe i lokalne (w okresie zimowym i wczesnowiosennym dopuszczalne mrożone) oraz kielki i suszone owoce	- suszone nie powinny zawierać dodatku soli⁴ i tłuszczu, - warzywa przetworzone powinny mieć obniżoną zawartość sodu¹ (nie dotyczy to naturalnie kiszonej/kwaszonej kapusty i ogórków)
nasiona roślin strączkowych oraz inne nasiona i pestki	wykorzystywane w potrawach jako źródło białka, witamin i składników mineralnych, mogące stanowić podstawę przygotowania past do pieczywa, posiłków bezmięśnych i półmięśnych, serwowanych w stołówkach; pestki słonecznika, dyni, lnu (najlepiej mielone lub prażone przed podaniem) i sezamu – wartościowy dodatek do zup, sałatek, makaronów, zapiekane, rozdrobnione także do panierki Szczegółowe wytyczne: - jedna lub więcej porcji produktu w ciągu dnia, - bez dodatku cukrów i substancji słodzących, soli oraz tłuszczu^{4,5}
masło 82% tłuszczu zwierzęcego oraz oliwa i oleje	naturalne, świeże, oleje tłoczone – rzepakowy (szczególnie polecany w procesie smażenia potraw), lniany, ryżowy, z dyni i słonecznika, oraz oliwa z oliwek
wartościowe przekąski	orzechy łuskane, migdały, owoce, suszone owoce – morele, rodzynki, żurawina, śliwki, jabłka, banany, w roli przekąsek – również suszone warzywa: burak, marchew, seler, pomidor. Szczegółowe wytyczne: - bez dodatku cukru i substancji słodzących, soli i tłuszczu^{4,5}
zioła i przyprawy, świeże i suszone oraz ich mieszanki nie zawierające dodatku soli	wzmacniają smak i zapach, ułatwiają trawienie, stanowią ozdobę dla serwowanych dań śniadaniowych i obiadowych Szczegółowe wytyczne: - bez dodatku soli⁴
naturalna woda mineralna (nisko- lub średnio-zminalizowana, woda źródłana i stołowa)	placówka edukacyjna powinna zapewnić stały, bezpłatny dostęp do wody pitnej, aby dzieci wybierały ją zamiast słodkich napojów
soki owocowe, warzywne, owocowo-warzywne	polecane są głównie soki świeżo wyciskane, soki 100%, uzupełniające całodzienną dietę w wartościową porcję warzyw i owoców

Produkty rekomendowane w stołówkach przedszkolnych i szkolnych	
	Szczegółowe wytyczne: - bez dodatku cukrów i substancji słodzących ⁵ , - soki warzywne i owocowo warzywne o niskiej zawartości sodu/soli ¹
koktajle owocowe, warzywne, owocowo-warzywne na bazie mleka, oraz napojów zastępujących mleko (mleko roślinne)	przygotowywane na bazie świeżych owoców i warzyw, z mlekiem i produktami zastępującymi mleko, proponowane samodzielnie w postaci II śniadania czy deseru, jako uzupełnienie zróżnicowanej diety Szczegółowe wytyczne: - zawartość cukru nie powinna przekraczać 10 g na 100 ml produktu gotowego ^{5b} , - bez dodatku innych substancji słodzących ^{5a}
pozostałe napoje, w tym:– herbata – serwowana z owocami, mlekiem lub napojami zastępującymi mleko (mlekiem roślinnym) – naturalnie napary z owoców i ziół, – kawa zbożowa – z mlekiem lub napojami zastępującymi mleko, – kakao naturalne – z mlekiem lub napojami zastępującymi mleko, – niesłodzony kompot z owoców sezonowych (świeżych i mrożonych)	napoje stanowią uzupełnienie posiłków; w okresie jesienno-zimowym - są rozgrzewającym dodatkiem do śniadania i podwieczorku

Produkty nierekomendowane i podlegające ograniczeniu w stołówkach przedszkolnych i szkolnych	
gotowe mięsa i wędliny	wędlina w blokach oraz parówki i mielonki powinny zostać zamienione na własnoręcznie pieczone mięsa (mogą być również pieczone jednorazowo w większej ilości, a następnie mrożone)
sztuczne dodatki, produkty przetworzone i dania instant	kwasek cytrynowy, gotowe sosy, zupy instant, koncentraty zup, przyprawy uniwersalne zawierające dodatek wzmacniaczy smaku, m.in. glutaminianu sodu oraz duże ilości soli, koncentraty soków owocowych, kisiele, galaretki, pozostałe koncentraty spożywcze
półprodukty	stosowane w żywieniu dzieci powinny zostać zastąpione produktami sezonowymi, naturalnymi, świeżymi i mrożonymi, z możliwie najkrótszą listą substancji dodatkowych budzących wątpliwości z punktu widzenia właściwego żywienia;

Produkty nierekomendowane i podlegające ograniczeniu w stołówkach przedszkolnych i szkolnych	
półprodukty	w żywieniu dzieci powinno się ograniczać do minimum spożycie żywności wysokoprzetworzonej
sól i cukier	wpływają na kształtowanie niewłaściwych wzorców żywieniowych, przyczyniających się w przyszłości do rozwoju chorób dietozależnych, w tym nadciśnienia tętniczego i cukrzycy oraz otyłości; rekomenduje się w procesie przygotowania posiłku stosowanie soli o obniżonej zawartości sodu (np. sól sodowo-potasowa, magnezowa); nie powinno się dosalać potraw już gotowych, ograniczając całodzienną podaż soli do 5g, dziennie na osobę.

Nierekomendowane metody obróbki kulinarnej	Rekomendowane metody obróbki kulinarnej
smażenie jako podstawowa technika obróbki kulinarnej Szczegółowe wytyczne: jedna porcja potrawy smażonej w ciągu tygodnia szkolnego od poniedziałku do piątku, a w żywieniu 7-dniowym nie więcej niż dwie porcje potrawy smażonej w tygodniu	warto zastąpić je gotowaniem, pieczeniem, prężeniem i duszeniem, mięsa mogą być podawane w postaci gulaszy czy potrawek warzywnych

1. Z NISKĄ ZAWARTOŚCIĄ SODU/SOLI

Oświadczenie, że środek spożywczy ma niską zawartość sodu/soli oraz każde oświadczenie, które może mieć taki sam sens dla konsumenta, może być stosowane tylko wówczas, gdy produkt zawiera nie więcej niż 0,12 g sodu, lub 0,3 g soli na 100 g lub na 100 ml produktu ($SÓL(g) = SÓD(g) \times 2,5$).

2. O OBNIŻONEJ ZAWARTOŚCI SODU/SOLI

Oznacza, że obniżenie zawartości sodu lub wartości równoważnej dla soli wynosi co najmniej 25% w porównaniu z podobnym produktem.

3. NIE ZAWIERA SODU lub NIE ZAWIERA SOLI

Oświadczenie, że środek spożywczy nie zawiera sodu lub nie zawiera soli oraz każde oświadczenie, które może mieć taki sam sens dla konsumenta, może być stosowane tylko wówczas, gdy produkt zawiera nie więcej niż 0,005 g sodu lub 0,0125 g soli na 100 g lub 100 ml produktu.

4. BEZ DODATKU SODU/SOLI

Oświadczenie, że do środka spożywczego nie dodano sodu lub soli oraz każde oświadczenie, które może mieć taki sam sens dla konsumenta, może być stosowane tylko wówczas, gdy produkt nie zawiera dodanego sodu lub soli ani żadnych innych składników zawierających dodany sól lub sól i gdy produkt zawiera nie więcej niż 0,12 g sodu lub 0,3 g soli, na 100 g lub 100 ml produktu.

5. BEZ DODATKU CUKRÓW

Oświadczenie, że do środka spożywczego nie zostały dodane cukry oraz każde oświadczenie, które może mieć taki sam sens dla konsumenta, może być stosowane tylko wówczas, gdy produkt nie zawiera żadnych dodanych cukrów prostych, dwucukrów ani żadnych innych środków spożywczych zastosowanych ze względu na ich właściwości słodzące. Jeżeli cukry występują naturalnie w środku spożywczym, na etykiecie powinna się również znaleźć następująca informacja: „ZAWIERA NATURALNIE WYSTĘPUJĄCE CUKRY”.

5a. BEZ DODATKU SUBSTANCJI SŁODZĄCYCH

„Substancje słodzące” to substancje stosowane do nadania środkom spożywczym słodkiego smaku lub stosowane w słodzikach stołowych. Nie dopuszcza się stosowania następujących substancji słodzących: E 420 Sorbitole, E 421 Mannitol, E 950 Acesulfam K, E 951 Aspartam, E 952 Cyklaminy, E 953 Izomalt, E 954 Sacharyny, E 955 Sukraloza, E 961 Neotam, E 962 Sól aspartamu i acelufamu, E 964 Syrop poliglucitolowy,

Wyklucza się także stosowania przemysłowo wytwarzanych syropów i sprzedaży produktów z ich zawartością tj.: syropu glukozowo-fruktozowego, syropu glukozowego, syropu fruktozowego, syropu skrobiowego, syropu cukru inwertowanego.

5b. SUBSTANCJE SŁODZĄCE DOPUSZCZONE DO STOSOWANIA

Dopuszcza się stosowanie zamienników nie budzących wątpliwości zdrowotnych w ich stosowaniu w żywieniu dzieci, tj.: E 957 Taumatyna, E 959 Neohesperydyna DC, E 960 Glikozydy stewiolowe, E 965 Maltitole, E 966 Laktitol, E 967 Ksylitol, E 968 Erytrytol, E 969 Adwantam.

Współpraca z firmą cateringową

Już na etapie wyboru firmy cateringowej, niezależnie od tego, czy placówka zobowiązana jest do rozpisania przetargu, czy nie, warto jest ustalić kryteria ułatwiające wybór usługodawcy. W ogłoszeniu czy w zapisach SIWZ (Specyfikacji Istotnych Warunków Zamówienia) mogą się znaleźć sformułowania uszczegóławiające oczekiwania stawiane firmie cateringowej. Mogą one precyzować (zastrzegać) na przykład:

- czy zamawiający (przedszkole, szkoła) dopuszcza zlecenie wykonania zamówienia podwykonawcom w części dotyczącej przygotowania posiłków oraz ewentualnie, jeżeli na takie podzlecenie prac się zgadza, wskazanie, którą część zamówienia zamierza powierzyć podwykonawcom i w jakim zakresie,
- potwierdzenie, na podstawie złożonych dokumentów, czy wykonujący usługę posiada niezbędne doświadczenie w zakresie przygotowywania i podawania posiłków dzieciom w wieku przedszkolnym/szkolnym (można również podać ilość dzieci i określoną liczbę zadań dotyczącą wymienionej usługi),
- jakiego rodzaju surowców (jakość, klasa) wykonawca może użyć do przygotowania posiłków, na przykład, czy masło może być miksem tłuszczów roślinnych i zwierzęcych, czy może zawierać wyłącznie 82% tłuszczu mlecznego,
- wymagania dotyczące jakości posiłków – zastrzegać, że posiłki powinny spełniać określone normy żywienia dla dzieci w danej grupie wiekowej, ze wskazaniem źródła norm,
- czy usługodawca uwzględni specyfikę żywienia przeznaczonego dla małych dzieci pod względem wartości odżywczej, odpowiednio dobranych produktów minimalnie przetworzonych, z ograniczaniem substancji dodatkowych i barwników, o zmniejszonej zawartości soli,

- jakość przygotowywania posiłków i ich bezpieczeństwo, zgodnie z obowiązującymi normami oraz polityką HACCP,
- przeniesienie odpowiedzialności za bezpieczeństwo żywienia dzieci na wykonawcę, który z racji obowiązujących przepisów odpowiada za to przed Państwowym Powiatowym Inspektorem Sanitarnym właściwym dla miejsca świadczenia usługi,

• cena nie musi i nie powinna stanowić głównego kryterium wyboru usługodawcy! W sytuacji, gdy przedłożone oferty będą budziły wątpliwości co do możliwości realizacji usługi za przedstawioną kwotę, mogą one zostać odrzucone. Pozwala na to art. 89 ust. 1 pkt 4 ustawy – Prawo zamówień publicznych (Dz. U. z 2013 r., poz. 907, z późn. zm.). W myśl tego przepisu, w przypadku podejrzenia wystąpienia w ofercie rażąco niskiej ceny, zamawiający zwraca się w formie pisemnej do wykonawcy o udzielenie w określonym terminie wyjaśnień dotyczących elementów oferty mających wpływ na wysokość ceny.

Jak można przeczytać na stronie Urzędu Zamówień Publicznych: „Ustawa, wprowadzając możliwość odrzucenia oferty przez zamawiającego z powodu rażąco niskiej ceny, nie precyzuje jednak tego pojęcia. Mając na względzie cel przedmiotowej regulacji, wydaje się, iż za ofertę z rażąco niską ceną można uznać ofertę z ceną niewiarygodną w porównaniu do cen rynkowych podobnych zamówień. Oznacza to cenę znacząco odbiegającą od przyjętych, wskazującą na fakt realizacji zamówienia poniżej kosztów wytworzenia usługi, dostawy, roboty budowlanej. Przyczyną wyraźnie niższej ceny od innych ofert może być albo świadome działanie wykonawcy, albo nierzetelność kalkulacji wykonawcy, co grozi nienależytym wykonaniem lub niewykonaniem zamówienia w przyszłości”². Można więc przypuszczać, że niska cena nie będzie gwarantowała należytego poziomu wykonania usługi, stąd też nie powinna być kryterium dominującym.

W celu kształtowania właściwych postaw żywieniowych w umowie (SIWZ) można zawrzeć dodatkowe zapisy szczegółowe, a mianowicie:

- zobowiązać wykonawcę do dostarczania wody mineralnej/źródlanej z atestem, w dystrybutorach, która w ramach umowy będzie dostępna dla dzieci przedszkolnych/szkolnych na terenie placówki: w salach, stołówce

² Cytat dot. „rażąco niskiej ceny” pochodzi ze strony: <http://www.uzp.gov.pl/>.

pomiędzy posiłkami przez cały okres obowiązywania umowy,

- dyrektor placówki może zlecić opracowanie jadłospisów dekadowych specjalistom do spraw żywienia. Ten przygotowuje jadłospisy w oparciu o normy, dostosowując posiłki do wieku dzieci i ich aktywności fizycznej (zależnie od etapu edukacji), i tak opracowane jadłospisy staną się integralną częścią zamówienia/przetargu. Na tej podstawie jadłospisy będą wyceniane, różnicując oferty cenowe firm cateringowych.

Obecnie dąży się do tego, by eliminować nieuczciwe firmy, wykluczyć stosowanie cen dumpingowych i eliminować konkurencję stosującą nieuczciwe praktyki. Wszystkie te działania dążą do podniesienia jakości świadczonych usług żywieniowych, co jest celem strategicznym działań związanych z żywieniem dzieci i młodzieży.

Grażyna Karczewska

1.2. ZASADY PLANOWANIA ZBILANSOWANEGO JADŁOSPISU

Nawyki żywieniowe dziecka kształtują się stopniowo przez pierwsze lata jego życia. W wieku przedszkolnym/szkolnym należy promować postawy prozdrowotne i dbać o zachowanie wcześniej wypracowanych nawyków, a także korygować pojawiające się błędy. **Skuteczność zmiany nawyków żywieniowych dziecka zmniejsza się wraz z jego wiekiem!**

Dzieci starsze, uczęszczające na zajęcia do przedszkola czy szkoły, mają już częściowo uregulowany tryb dnia. Planując żywienie dzieci, należy je dostosować do ich **wieku** (od 10 r.ż. obowiązuje również wyróżnik płci) i poziomu **aktywności fizycznej**, która z kolei stopniowo, wraz z wiekiem, ulega zmianie.

Zgodnie z zaleceniami prawidłowego żywienia najkorzystniej jest zaplanowaną wartość energetyczną racji pokarmowej podzielić na **pięć posiłków**, z 2–3-godzinnym odstępem między nimi. Zapewni to w sposób harmonijny podaż niezbędnych składników odżywczych, chronić będzie również młody organizm przed nadmiernym spadkiem poziomu cukru we krwi, obniżeniem nastroju i spadkiem koncentracji podczas codziennych zajęć.

Odpowiedzialność za realizację prawidłowego żywienia dzieci spoczywa na rodzicach oraz opiekunach. Wyżywienie dziecka w przedszkolu zapewnia pokrycie **70 – 75%** dziennego zapotrzebowania dziecka na energię i składniki odżywcze. Uczeń szkoły podstawowej może korzystać z obiadów serwowanych na stołówce, co zapewnia jedynie w 35% pokrycie należnych norm. Nie należy zatem oczekiwać, że placówka edukacyjna, pod której opieką znajduje się dziecko, wyręczy w tym względzie rodziców. Stąd ważne wydaje się uświadomienie rodzicom, że przed wyjściem z domu mają obowiązek zapewnić dziecku śniadanie. Pierwszy posiłek powinien być spożyty do godziny po przebudzeniu. Śniadanie spożywane w placówce powinno być dla dziecka drugim posiłkiem po nocnej przerwie. Zwłaszcza jeżeli dziecko powierza się opiece przedszkola czy szkoły od godzin porannych, a pierwszy posiłek w przedszkolu przypada zazwyczaj między godzinami 8 a 9, zaś tzw. przerwa śniadaniowa – zazwyczaj między godzinami 10 a 11.

Pierwsze śniadanie

Przede wszystkim należy zatroszczyć się o to, aby w skład śniadania wchodziły **węglowodany złożone**, które zawierają takie produkty, jak: **musli, płatki śniadaniowe, pieczywo razowe, pełnoziarniste lub z dodatkiem całych ziaren**. Spożywanie pieczywa z grubego przemiału wpływa na regulowanie pracy przewodu pokarmowego, zapewnia odpowiednią podaż energii, białka, witamin z grupy B, magnezu, cynku i błonnika pokarmowego.

Produkty zbożowe łagodnie podnoszą poziom cukru we krwi i dostarczają energii na wiele godzin. Dzięki temu sprawiają, że przez długi czas organizm funkcjonuje wydajnie, a głód przychodzi dużo później niż po zjedzeniu na przykład słodczy, o tej samej wartości kalorycznej (czyli tzw. węglowodanów prostych – warto wspomnieć w tym miejscu, że kanapka z kremem czekoladowym czy dżemem to nie jest idealne śniadanie).

Ważne jest również dostarczanie organizmowi mleka i jego przetworów w ciągu dnia. Niedostateczna podaż wapnia może przyczyniać się do problemów z osiągnięciem prawidłowej masy kostnej (w czasie wzrostu i rozwoju dziecka) oraz utrzymaniem jej w prawidłowym stanie w wieku dorosłym. Najlepszym dodatkiem do pierwszego i drugiego śniadania jest ser biały chudy, plasterek żółtego sera, jogurt bądź kefir, chuda wędlina. Do każdego śniadania powinny być dołączone warzywa i owoce.

Drugie śniadanie

Dzieci w wieku szkolnym bardzo intensywnie rozwijają się, zagospodarowując na

ten cel sporą ilość energii. Stąd tak ważne jest, by prawidłowo się odżywiały. Rolą rodziców i opiekunów jest dbanie o to, by sięgały po produkty wysokiej jakości i właściwie je ze sobą zestawiały. Dlatego nie powinno się zapominać o drugim śniadaniu, które dzieci powinny spożyć po około 3 godzinach od pierwszego śniadania.

Posiłek ten zapewni dziecku utrzymanie prawidłowego poziomu glukozy, nie dopuszczając do spadku koncentracji, uczucia zmęczenia, niechęci do nauki i spadku jej wydajności. Wygodnym i pożywnym posiłkiem przygotowanym do szkoły są **kanapki**, których podstawę powinno stanowić **pełnoziarniste pieczywo** z dodatkiem **sera, wędliny, pieczonych mięs, past, m.in. na bazie jaj czy sera twarogowego, z dodatkiem warzyw, na liściu sałaty**. Ważnym aspektem jest również odpowiednie nawodnienie, o którym dzieci zapominają, nie czując pragnienia. Istotna jest nie tylko ilość, ale i jakość wypijanych płynów.

Obiad

Niestety, poza kontrolą jadłospisów, które najczęściej są udostępnione do wglądu rodziców w placówce, trudno jest zweryfikować, jaką porcję obiadu zjadło dziecko. Jakość przygotowanego posiłku również nie jest do końca sprawdzalna. Obiad w tradycyjnym ujęciu uwzględnia podaż **pełnowartościowego białka** (pochodzącego z produktów mięsnych), które może być zastąpione równoważną porcją **nasion roślin strączkowych**, jakie powinny znajdować się w diecie dziecka. Porcję mięsa można zastąpić rybą (min. 2 razy w ciągu tygodnia). W obiedzie powinna się znaleźć **porcja węglowodanów**, będących źródłem m.in. skrobi w diecie (kasze, ryż, komosa ryżowa – quinoa, makarony, ziemniaki), oraz porcja **warzyw** surowych, gotowanych, w całości lub w postaci surówek.

Lekki obiad może być również spożyty wspólnie z rodzicami czy rodzeństwem po powrocie dziecka do domu. Uzupełni ewentualne wcześniejsze niedobory i po długim dniu, zjedzony w godzinach wczesnowieczornych, może zastąpić kolację.

Deser

Jest lubianym przez dzieci uzupełnieniem obiadu. Na deser można podać **domowe ciasto z porcją mleka** lub naturalnym kakao, wielozbożowe ciastka czy musli, które można przygotować wspólnie z dzieckiem, **kisiel z dodatkiem owoców** – świeżych, mrożonych lub suszonych, budyń lub kaszkę (mąkę, orkiszową, ryżową) na słodko, z dodatkiem owoców i/lub bakalii.

Kolacja

Lekkostrawna kolacja powinna być spożyta przez dziecko na **2 godziny przed snem**. Późno przyjmowane posiłki mogą zakłócać motorykę przewodu pokarmowego, wpływając niekorzystnie na jakość snu.

Dobrym pomysłem na kolację może być **ryba duszona z warzywami**, warzywna zapiekanka, **makaron z serem czy jajkiem** i porcją nasion, np. słonecznika lub dyni, naleśniki z serem lub owocami, **fantazyjna kanapka z twarożkiem i warzywami**, pasta rybna, **warzywna sałatka z dodatkiem ryby lub jajka**. Przygotowanie i zjedzenie kolacji to również okazja do wspólnego spędzania czasu.

Należy pamiętać, że okres związany z podjęciem przez dziecko nauki w szkole i towarzyszące mu czynniki, takie jak: stres, presja środowiska i nowe wyzwania, mogą się przyczyniać do powstawania zaburzeń odżywiania i utrwalania wcześniejszych błędów.

Uzupełnieniem racjonalnego żywienia jest zachowanie aktywności fizycznej i dbanie o dobry stan zdrowia.

Jak w planowaniu jadłospisów uwzględnić podaż makroskładników w diecie?

Znając zapotrzebowanie dziecka na poszczególne składniki diety, łatwiej jest planować przygotowanie posiłku, który zaspokoi jego potrzeby. Najważniejszymi makroskładnikami w diecie są:

- węglowodany,
- tłuszcz,
- białko.

Węglowodany

Zapotrzebowanie na ten składnik wiąże się z wiekiem i płcią, zależne jest również od aktywności fizycznej i stanu fizjologicznego (dotyczy kobiet: ciąża i laktacja). Najnowsze normy³ z 2012 r. zalecają pokrycie energii w **50 – 70%** z węglowodanów, w tym sacharoza (cukier i wyroby cukiernicze) nie powinna dostarczać więcej niż **10%** energii. Cukier i wyroby cukiernicze są **źródłem pustych kalorii**, tzn. że poza energią nie dostarczają żadnych składników odżywczych. Jaki to może mieć wpływ na stan zdrowia? Węglowodany proste zwiększają syntezę lipoprote-

³ Normy żywienia dla populacji polskiej – nowelizacja, pod red. prof. dr. hab. med. Mirosława Jarosza, Instytut Żywności i Żywienia 2012 r.

in VLDL w wątrobie, przyczyniając się tym samym do powstawania miażdżycowego cholesterolu, zaś fruktoza zawarta w cukrze zwiększa stężenie trójglicerydów w surowicy krwi. Dodatkowo w żywieniu dzieci unikanie źródeł cukrów prostych chroni przed powstawaniem próchnicy zębów i pomaga utrzymać prawidłową masę ciała.

Tłuszcze

Również zapotrzebowanie na tłuszcz w diecie zależne jest od wieku, płci i aktywności fizycznej; w przypadku kobiet zależy również od stanu fizjologicznego (ciąża, laktacja). Normy dotyczące tłuszczów nie są łatwe do ustalenia, gdyż organizm jest w stanie syntetyzować tłuszcze z węglowodanów dostępnych w diecie. Dzieci do 15 r.ż. potrzebują pokryć zapotrzebowanie energetyczne z tłuszczów w **31 – 32%**, młodzież – w **33%**. FAO (Organizacja Narodów Zjednoczonych do spraw Wyżywienia i Rolnictwa) i WHO (Światowa Organizacja Zdrowia) zalecają szczególnie dalszy podział pokrycia zapotrzebowania na kwasy tłuszczowe:

1. Kwasy tłuszczowe nasycone, powinny stanowić do 7% energii.
2. Kwasy wielonienasycone 6 – 10% energii, w tym:
 - n-6 (kwasy Omega 6) 5 – 8%,
 - n-3 (kwasy Omega 3) 1 – 2%.
3. Jednonienasycone kwasy tłuszczowe 10 – 15%.
4. Tłuszcze trans <1%.

Ograniczenie spożycia tłuszczów trans wynika z ich szkodliwego wpływu na stan zdrowia człowieka.

Co powinniśmy wiedzieć o tłuszczach trans?

Tłuszcze trans, a dokładniej mówiąc – izomery trans kwasów tłuszczowych, występują naturalnie w mleku i mięsie zwierząt przeżuwających, jednak powszechne ich spożycie zawdzięczamy przede wszystkim żywności przetworzonej. Powstają z nienasyconych kwasów tłuszczowych, zawartych w olejach roślinnych, w wyniku ich uwodornienia (utwardzenia), w procesie produkcji margaryn. Są powszechne w przemyśle cukierniczym (słodkich i słonych ciastach i ciasteczkach) również w chrupkach, prażynkach i czipsach, daniach typu instant i fast food. Powstają też podczas procesu smażenia.

Dlaczego tłuszcze trans powinny być spożywane w ograniczonych ilościach?

Przede wszystkim sprzyjają **powstawaniu chorób cywilizacyjnych!** Mają zdolność zlepiania tętnic, co prowadzi do powstawania stanów zapalnych w obrębie naczyń krwionośnych – miażdżycy i problemów z układem krążenia – zawału serca i udaru. Nie pozostają również obojętne dla naszego układu pokarmowego. Spożywane w większych ilościach zwiększają ryzyko zachorowania na raka jelita grubego aż o 86%. Tłuszcze trans sprzyjają insulinooporności, a w efekcie mogą prowadzić do **otyłości**. Na tłuszcze trans powinny również zwrócić uwagę osoby mające problem z cholesterolem. Szkodliwe izomery trans podnoszą poziom „złego” cholesterolu (LDL) we krwi, jednocześnie obniżając poziom „dobrego” (HDL). Do niedawna takie działanie przypisywano jedynie tłuszczom zwierzęcym, okazuje się jednak, że tłuszcze trans są od nich jeszcze gorsze!

Najnowsze badania naukowe, przeprowadzone przez Uniwersytet Alberty w Kanadzie, pokazują, że naturalne izomery trans, zawarte w produktach pochodzenia zwierzęcego, nie są aż tak niebezpieczne dla naszego zdrowia, jak te uzyskane w procesach produkcji i przetwarzania żywności. Warto więc zwracać uwagę na to, co jemy i jakich wyborów żywieniowych dokonujemy podczas codziennych zakupów!

Białko

Zapotrzebowanie na białko zależy od wieku i stanu fizjologicznego danej osoby. Ogólnie przyjmuje się, że na kilogram należnej masy ciała powinno przypadać 0,8 – 1 g białka. Ilość ta pokrywa **12 – 14%** dobowego zapotrzebowania na energię, zaspokajanego z białek dostępnych w pożywieniu. Ze względu na intensywny wzrost i rozwój dzieci i młodzieży zapotrzebowanie ich organizmów na białko **zwiększa się od 1,5 do 2 razy**. Daje to 1,2 – 1,6 g na każdy kilogram masy ciała (przy niższym zapotrzebowaniu – 0,8 g), uwzględniając wyższą podaż: 1 g/kg masy ciała nawet do 2 g zwiększonego zapotrzebowania.

Należy pamiętać, że organizm człowieka nie jest w stanie magazynować białka, dlatego też należy zadbać o to, by zapewnić jego udział w codziennym jadłospisie.

Taki rozkład energii zapewnia optymalne pokrycie zapotrzebowania na wszystkie makroskładniki w diecie dziecka.

1.3. PRZYKŁADOWE JADŁOSPISY W PRZEDSZKOLU

5-dniowy jadłospis dla dzieci w wieku przedszkolnym od 3 do 6 r.ż.

I DZIEŃ

ŚNIADANIE

- 70 g - chleb żytni pełnoziarnisty
pasta z jaj:
- 70 g - jajko kurze
- 7 g - prażone nasiona słonecznika
- 3 g - szczypior
- 2 g - rzeżucha
13 g - masło ekstra 82% tłuszczu mlecznego
5 g - liść sałaty
20 g - plaster pomidora
220 ml - napar z koszyczków rumianku

wartość energetyczna: 423 kcal | węglowodany: 42 g | białko: 13 g | tłuszcz: 20 g

OBIAD

I danie

- 220 g - rosół z makaronem
wywar (z drobiu i warzyw), około 120 ml:
- 80 g - mięso z drobiu (indyk, kurczak)
- 25 g - marchew
- 15 g - pietruszka - korzeń
- 10 g - seler
- naturalne przyprawy do smaku
- 65 g - makaron dwujajeczny
- 20 g - gotowana marchewka
- 5 g - natka pietruszki

wartość energetyczna: 495 kcal
węglowodany: 48 g | białko: 30 g | tłuszcz: 19 g

II danie

- 240 g - potrawka z kurczaka
z ryżem:
- 80 g - mięso drobiowe
(gotowane w wywarze)
- 20 g - marchew
- 15 g - pietruszka
- 10 g - seler
- 10 g - por
- 3 g - mąka
- 20 g - jogurt naturalny
- 3 ml - sok z cytryny
- naturalne przyprawy do smaku
(w tym gałka muskatowa
i pieprz ziarnisty)
80 g - ryż brązowy
(pełnoziarnisty) gotowany
50 g - słupki selera naciowego

PODWIECZOREK

100 g - budyń waniliowy na mleku z owocami:

- 200 ml - mleko 2% tłuszczu
- 7 g - cukier waniliowy
- 5 g - mąka pszenna
- 5 g - mąka ziemniaczana
- 1 żółtko jaja
- 20 g - borówki lub jagody - na wierzchu budyniu

wartość energetyczna: 109 kcal | węglowodany: 20 g | białko: 3 g | tłuszcz: 2 g

Zestaw – jadłospis w 73% pokrywa zapotrzebowanie kaloryczne całodziennego żywienia dziecka w wieku przedszkolnym.

II DZIEŃ

ŚNIADANIE

150 g - kaszka manna orkiszowa z sosem owocowym:

- 25 g - kasza manna (orkiszowa)
- 120 ml - mleko 3,2% tłuszczu
- 20 g - sos ze świeżych lub mrożonych malin
- 35 g - kanapka lub grzanka z chleba pszenno-żytniego
- 20 g - pasztet pieczony
- 5 g - masło 82% tłuszczu mlecznego
- 30 g - papryka czerwona
- 7 g - liść sałaty lodowej
- 220 ml - naparu z kawy zbożowej z mlekiem 2% tłuszczu
- 5 g - cukier trzcinowy

wartość energetyczna: 422 kcal | węglowodany: 50 g | białko: 13 g | tłuszcz: 14 g

OBIAD

I danie

220 g - barszcz czerwony z botwinką

wywar jarski, około 120 ml:

- 25 g - marchew
- 15 g - pietruszka - korzeń
- 10 g - seler
- naturalne przyprawy do smaku
- 50 g - botwinka (korzeń i liście drobno pokrojone)

- 60 g - ćwiartki jaja
na twardo
- 3 g - olej słonecznikowy
lub rzepakowy
- 3 g - koperek

II danie

- 100 g - pstrąg pieczony w folii
- 5 g - masło czosnkowe ze szczypią soli
- 3 g - zielony, świeży koperek
- ew.: naturalny pieprz do smaku
- 80 g - ćwiartki ziemniaka pieczone w piekarniku na blasze, z tymiankiem

- 60 g - sałata sezonowa
- 15 g - jogurt naturalny
- 3 g - koper
- naturalne przyprawy do smaku
- 200 ml - świeży sok z marchwi i selera

wartość energetyczna: 476 kcal | węglowodany: 44 g | białko: 39 g | tłuszcz: 16 g

PODWIECZOREK

- 50 g - domowe ciasto drożdżowe z żurawiną

wartość energetyczna: 155 kcal | węglowodany: 25 g | białko: 4 g | tłuszcz: 4 g

Zestaw – jadłospis w 75% pokrywa zapotrzebowanie kaloryczne całodziennego żywienia dziecka w wieku przedszkolnym.

III DZIEŃ

ŚNIADANIE

- 60 g - bułka owsiana z dodatkami:

1/2 bułki z:

- 35 g - pasta z makreli:

- 20 g - makrela w sosie własnym

- dodatki: pieczona czerwona papryka (5 g), kiszony ogórek (5 g), cebula szalotka (5 g)

- przyprawy: majonez lub masło w małych ilościach (5 g), sól, pieprz - do smaku
- Pastę można podać w tódeczce z liścia cykorii lub na bułce.

1/2 bułki z:

- 20 g - ser twarogowy półtłusty

- 5 g - szczypiorek

- 40 g - słupki zielonego ogórka

200 ml - bawarka:

- 100 ml napar z czarnej herbaty

- 100 ml mleko 2% tł.

wartość energetyczna: 360 kcal | węglowodany: 45 g | białko: 13 g | tłuszcz: 14 g

OBIAD

I danie

- 220 ml - krupnik z warzywami
z kaszą jęczmienną
wywar jarski, około 120 ml:
- 25 g - marchew
 - 15 g - pietruszka - korzeń
 - 10 g - seler
 - naturalne przyprawy do smaku
 - 7 g - tarta marchewka z wywaru
 - 5 g - por duszony
 - 3 g - tarta pietruszka, korzeń z wywaru
 - 2 g - natka pietruszki
 - 3 g - olej słonecznikowy lub rzepakowy
 - 25 g - kasza jęczmienna
(waga po ugotowaniu)

wartość energetyczna: 520 kcal

węglowodany: 59 g | białko: 21 g | tłuszcz: 23 g

II danie

- 250 g - pierogi z twarogiem,
z sosem owocowym
ciasto:
- 75 g - mąka pszenna,
pełnoziarnista
 - 10 g - białko jaja
 - 5 g - olej słonecznikowy
lub rzepakowy
 - szczypta soli

nadzienie:

- 120 g - ser twarogowy
 - 15 g - żółtko jaja
- sos z owoców sezonowych:
- 25 g - dowolne owoce
sezonowe lub mrożone
 - ewentualnie: 3 g - cukier
trzciniowy

PODWIECZOREK

- 120 g - krem z kaszy jaglanej
(na gęsto lub jako napój - w zależności od ilości dodanego mleka roślinnego):
- 45 g - gotowana kasza jaglana
 - 15 g - suszona figa
 - 10 g - namoczone migdały (bez skórki)
 - ok. 50 g - mleko roślinne (ilość w zależności od konsystencji)
 - naturalna wanilia - do smaku

Składniki kremu zblendować z mlekiem roślinnym.

wartość energetyczna: 210 kcal | węglowodany: 32 g | białko: 8 g | tłuszcz: 7 g

Zestaw – jadłospis w 77% pokrywa zapotrzebowanie kaloryczne całodziennego żywienia dziecka w wieku przedszkolnym.

IV DZIEŃ

ŚNIADANIE

120 g - galareta z drobiu z mięsem i warzywami:

- 50 g - wywar z warzyw z dodatkiem żelatyny (ok. 5 g)
- 30 g - mięso z piersi kurczaka
- 25 g - gotowane jajo
- 15 g - warzywa: gotowana marchew i zielony groszek, natka pietruszki

65 g - grzanka z chleba żytniego:

- 30 g - kromka chleba żytniego
- 15 g - ser feta
- 20 g - plaster pomidora
- 3 g - masło 82% tłuszczu mlecznego

200 ml - kakao:

- 5 g - 100% naturalny proszek kakaowy
- 200 ml - mleko 3,2% tłuszczu
- 5 g - cukier trzcinowy

wartość energetyczna: 400 kcal | węglowodany: 43 g | białko: 17 g | tłuszcz: 14 g

OBIAD

I danie

220 g - zupa pomidorowa (zabielana)

wywar jarski, około 120 ml:

- 25 g - marchew
- 15 g - pietruszka - korzeń
- 10 g - seler
- naturalne przyprawy do smaku
- 50 g - świeże pomidory
- lub 10 g - koncentrat pomidorowy
- 7 g - tarta marchewka - gotowana
- 3 g - natka pietruszki
- 3 g - śmietana 12% lub jogurt naturalny
- 50 g - ugotowany makaron

wartość energetyczna: 485 kcal

węglowodany: 46 g | białko: 32 g | tłuszcz: 19 g

II danie

120 g - kotlet schabowy
w panierce z płatków owsianych
i ziaren sezamu:

- 100 g - mięso schabowe
- 10 g - płatki owsiane
- 10 g - sezam
- jajko - do panierowania

80 g - ziemniaki puree

2 g - koperek

80 g - duszony szpinak:

- 70 g - liście szpinaku, świeże
lub mrożone
- 2 g - czosnek
- 5 g - natka pietruszki
- 5 g - śmietana 18% tłuszczu

PODWIECZOREK

150 g - koktajl owocowy:

- 100 g - kefir 2% tłuszczu
- 35 g - owoce sezonowe lub mrożone - np. truskawki
- 5 g - zarodki pszenne

Składniki zblendować.

wartość energetyczna: 78 kcal | węglowodany: 9 g | białko: 5 g | tłuszcz: 2 g

Zestaw – jadłospis w 69% pokrywa zapotrzebowanie kaloryczne całodziennego wyżywienia dziecka w wieku przedszkolnym.

V DZIEŃ

ŚNIADANIE

200 g - mleczno-zbożowa przekładanka

warstwowa z owocami sezonowymi i orzechami:

- 60 g - musli/granola
- 120 g - jogurt naturalny 2% tłuszczu
- 20 g - miks owoców sezonowych lub mrożonych
- 10 g - orzechy włoskie - pokrojone

Składniki przekładać warstwami, zaczynając od jogurtu.

200 ml - herbata ziołowa, napar

wartość energetyczna: 409 kcal | węglowodany: 49 g | białko: 15 g | tłuszcz: 16 g

OBIAD

I danie

220 ml - zupa krem z jarzyn

wywar jarski, około 120 ml:

- 25 g - marchew
- 15 g - pietruszka (korzeń)
- 10 g - seler
- 20 g - ziemniaki
- naturalne przyprawy do smaku

Warzywa z wywaru z ziemniakami

zblendować, dodać:

- 3 g - natka pietruszki
- 3 g - olej słonecznikowy lub rzepakowy

30 g - grzanki z pełnoziarnistego pieczywa

II danie

120 g - pulpety z dorsza

w sosie koperkowym:

- 80 g - mięso z dorsza
- 30 g - jajko kurze
- 5 g - kasza manna
- naturalne przyprawy do smaku

sos:

- 5 g - masło klarowane
- 10 g - mleko 2% tłuszczu
- 5 g - mąka pszenna krupczatka
- 10 g - koperek
- naturalne przyprawy do smaku

100 g - kasza gryczana

90 g - surówka z marchwi

i kalarepy:

- 50 g - tarta marchew
- 30 g - tarta kalarepa
- 3 g - natka pietruszki
- 5 g - oliwa

wartość energetyczna: 500 kcal | węglowodany: 57 g | białko: 28 g | tłuszcz: 24 g

PODWIECZOREK

120 g - kisiel owocowy:

- 80 ml - woda
- 7 g - skrobia ziemniaczana
- 30 g - świeże owoce sezonowe
- 3 g - cukier trzcinowy

wartość energetyczna: 69-75 kcal | węglowodany: 15-18 g | białko: 0 g | tłuszcz: 0 g

Zestaw – jadłospis w 70% pokrywa zapotrzebowanie kaloryczne całodziennego wyżywienia dziecka w wieku przedszkolnym.

1.4. PRZYKŁADOWE JADŁOSPISY W SZKOLE (OBIAD)

5-dniowy jadłospis dla dzieci w wieku szkolnym od 6 do 9 r.ż.

Obiady powinny pokrywać 35% dziennego zapotrzebowania na energię i składniki odżywcze.

I DZIEŃ

I danie

250 ml - zupa ogórkowa z ziemniakami - zabieleną

wywar jarz. okolo 120 ml:

- 25 g - marchew
- 15 g - pietruszka - korzeń
- 10 g - seler
- 50 g - ogórki kiszane lub przecier ogórkowy
- 15 g - sok z kiszonych ogórków do uzyskania odpowiedniego smaku
- 20 g - ziemniaki
- 5 g - olej rzepakowy lub słonecznikowy
- 5 g - jogurt naturalny typu greckiego
- 3 g - natka pietruszki
- naturalne przyprawy do smaku

II danie

130 g - kotlet z piersi kurczaka panierowany w sezamie:

- 110 g - pierś kurczaka
- 10 g - ziarna sezamu
- jajko - do panierowania
- sól, pieprz - naturalne przyprawy do smaku

100 g - puree z ziemniaków z koperkiem (2 g)

80 g - surówka z buraków:

- 50 g - buraki ćwikłowe
- 25 g - jabłko
- 5 g - cebulka
- 3 g - olej słonecznikowy
- naturalne przyprawy do smaku

200 ml - sok klarowny z jabłek 100%

wartość energetyczna: 671 kcal | węglowodany: 72 g | białko: 52 g | tłuszcz: 21 g

Jadłospis w 37% pokrywa zapotrzebowanie energetyczne.

I danie

250 ml - zupa krem z zielonego groszku
z jajkiem i grzankami

wywar jarski, około 150 ml:

- 25 g - marchew
- 15 g - pietruszka (korzeń)
- 10 g - seler
- 50 g - groszek świeży lub mrożony
- 25 g - ziemniaki
- 3 g - natka pietruszki
- 60 g - ćwiartki jajka
- 25 g - grzanki żytnie razowe

II danie

220 g - leczo:

- 80 g - miks świeżych papryk w różnych kolorach
- 80 g - cukinia
- 10 g - marchew
- 20 g - cebula
- 30 g - pomidory lub pomidory krojone w koncentracie
- 3 g - natka pietruszki
- naturalne przyprawy do smaku

100 g - ryż brązowy - pełnoziarnisty

80 g - marchew w słupkach

220 ml - kompot z owoców jagodowych:

- 30 g owoców - świeże lub mrożone
- 3 g - cukier

wartość energetyczna: 640 kcal | węglowodany: 66 g | białko: 17 g | tłuszcz: 30 g

Jadłospis w 35% pokrywa zapotrzebowanie energetyczne.

III DZIEŃ

I danie

250 ml - zupa kalafiorowo-brokutowa
z ziemniakami - zabieleną

wywar jarski, około 150 ml:

- 25 g - marchew
- 15 g - pietruszka (korzeń)
- 10 g - seler
- 30 g - różyczki kalafiora
- 30 g - brokuł
- 25 g - ziemniaki
- 5 g - śmietana 12% tłuszczu
- 3 g - natka pietruszki

II danie

120 g - gulasz z szynki:

- 90 g - mięso z szynki
- 10 g - cebula
- 5 g - mąka
- naturalne przyprawy do smaku

100 g - kopytka lub kluski śląskie

80 g - surówka z modrej kapusty:

- 40 g - modra kapusta
- 30 g - winne jabłko
- sok z cytryny
- 5 g - cebula
- 3 g - jogurt naturalny typu greckiego
- 2 g - majonez

220 ml - kompot z wiśni:

- 30 g - owoce świeże lub mrożone
- 3 g - cukier

wartość energetyczna: 614 kcal | węglowodany: 74 g | białko: 18 g | tłuszcz: 24 g

Jadłospis w 34% pokrywa zapotrzebowanie energetyczne.

I danie

250 ml - barszcz z buraków ćwikłowych - zabieleny

wywar jarSKI, około 150 ml:

- 25 g - marchew
- 15 g - pietruszka (korzeń)
- 10 g - seler
- 60 g - burak ćwikłowy
- 30 g - makaron z pszenicy durum
- 5 g - jogurt naturalny

II danie

180 g - kurczak curry:

- 100 g - udko z kurczaka (bez skóry)
- 25 g - cebula
- 30 g - jogurt naturalny
- przyprawy: ziele angielskie, liść lauowy, tyżeczka curry w proszku, sól, pieprz, pasta curry lub curry (przyprawa w proszku) - do smaku
- 100 g - soczewica czerwona (gotowana)

80 g - duszona marchewka z groszkiem:

- 50 g - marchewka
- 30 g - groszek
- 5 g - masło ekstra 82% tłuszczu mlecznego

200 ml - świeży sok warzywny marchewkowo-selerowy

wartość energetyczna: 610 kcal | węglowodany: 66 g | białko: 39 g | tłuszcz: 21 g

Jadłospis w 34% pokrywa zapotrzebowanie energetyczne.

I danie

250 ml - zupa jarski kociołek na wywarze

wywar jarski, około 150 ml:

- 25 g - marchew
- 15 g - pietruszka (korzeń)
- 10 g - seler
- 10 g - marchew
- 10 g - pietruszka (korzeń)
- 10 g - seler
- 10 g - por podduszony na maśle
- 20 g - ziemniaki
- 10 g - zielony groszek
- 10 g - brukselka
- 3 g - natka pietruszki lub koperek
- 3 g - olej rzepakowy lub słonecznikowy

II danie

230 g - zapiekanka rybna:

- 100 g - filet z dorsza
- 60 g - ziemniaki
- 20 g - cebula szalotka

Mięso ryby przyprawić do smaku solą, pieprzem, pieprzem ziołowym.

30 g sos:

- 20 g - jogurt typu bałkańskiego lub greckiego
- 10 g - koncentrat pomidorowy, sól, pieprz, gałka muszkatołowa

Zapiekankę posypać tartym żółtym serem (15 g).

100 g - surówka z kiszonej kapusty:

- 70 g - kapusta kiszona
- 10 g - marchew
- 10 g - jabłko tarte
- 10 g - por
- 3 g - olej rzepakowy

200 ml - sok pomidorowy z oliwą z oliwek (2 g) i przyprawami - bazylią lub ziołami prowansalskimi (szczypta)

wartość energetyczna: 584 kcal | węglowodany: 42 g | białko: 32 g | tłuszcz: 16 g

Jadłospis w 32% pokrywa zapotrzebowanie energetyczne.

1.5. JAK ZACHĘCIĆ DZIECI I RODZICÓW DO KORZYSTANIA ZE STOŁÓWKI OFERUJĄCEJ ZDROWE I RACJONALNE ŻYWIENIE?

Okazuje się, że dokonanie zmian w jadłospisie stołówki oraz stosowanie się do zaleceń żywieniowych podanych w niniejszym opracowaniu nie zawsze wystarczy. Dzieci wciąż kręcą nosem na widok kaszy jaglanej, a ich ulubioną potrawą śniadaniową jest zazwyczaj chleb z masłem. Na szczęście i na to są sposoby!

Uczestnictwo pracowników stołówki w życiu przedszkola/szkoły

- Współorganizacja zajęć edukacyjnych dla dzieci związanych z poznawaniem określonych produktów żywnościowych bądź smaków.

W zależności od wieku dzieci, zarówno w przedszkolu, jak i szkole mogą zostać wprowadzone dni tematyczne, podczas których prezentowane będą wybrane warzywa lub potrawy, np. Dzień Marchewki, Żółty Dzień. Te małe „święta” mogą zostać wprowadzone na stałe w kalendarz planowych wydarzeń. Dodatkowo może im towarzyszyć program artystyczny i idea, że podczas obchodów kolorowych dni wszyscy ubierają się np. we wskazaną w nazwie barwę.

- Wspólne przygotowywanie śniadań, warsztaty gotowania.

Wybrany dzień w tygodniu/miesiącu może zostać mianowany w przedszkolu dniem wspólnego przygotowywania śniadania. Dzieci, mając do wyboru kolorowe dodatki do kanapek w postaci warzyw czy owoców, z przyjemnością skomponują swoją wymarzoną kanapkę. Pracownicy stołówki mogą przyłączyć się do wspólnego „śniadaniowania”. Drugą propozycją, którą uda się zrealizować także w szkole, są proste zajęcia kulinarne (można im nadać wesołą nazwę, najczęściej spotykaną jest „Kuchcikowo”), podczas których przygotowywane mogą być soki z warzyw i owoców, sałatki czy koreczki.

- Organizacja konkursu na nową nazwę dla stołówki.

To pomysł, który sprawdzi się zarówno w przedszkolu, jak i szkole. Stołówka nazwana przez rodziców lub dzieci nie będzie zwyczajna, stanie się „waszą” stołówką. Oczywiście, jak przystało na ideę konkursu, mile widziane będzie przyznanie nagrody laureatowi.

- Zaangażowanie starszych uczniów w zagospodarowanie wybranej przestrzeni na stołówce.

Na terenie stołówki starsi uczniowie mogą włączyć się w przygotowanie kącika kulinarnego, gdzie prezentowane będą ciekawe sprzęty kuchenne i przepisy na wybrane potrawy, lub małego ogródka z ziołami. Oczywiście to tylko propozycje, które mogą być rozwijane wedle pomysłów i kreatywności.

- Uczestnictwo w wydarzeniach szkolnych (festyny, pikniki, drzwi otwarte).
- Obecność pracowników stołówki (kucharzy, intendentów) na kluczowych zebraniach dla rodziców (zapoznanie z propozycją jadłospisów).
- Budowanie relacji z klientami (cykliczne zapytania o potrzeby i zadowolenie z jakości żywienia, np. w formie kwestionariuszy, wprowadzanie do jadłospisów potraw proponowanych przez rodziców, nauczycieli czy starszych uczniów).
- Organizacja dodatkowych konkursów, spotkań, warsztatów itp.
- Współpraca z wolontariuszami (radą rodziców, uczniami – np. w zakresie prowadzenia szkolnego zielnika).

Dbłość o estetykę i wystrój stołówki

- Dobór żywych kolorów nawiązujących do zdrowia (odcienie zieleni).
 - Dbłość o estetykę przestrzeni (schludnie poustawiane stoły i krzesła, na stołach mogą się znajdować drobne dekoracje).
 - Elementy dekoracyjne w postaci świeżych ziół, warzyw czy owoców.
 - Plansze, plakaty i tablice edukacyjne (podejmujące temat zdrowego żywienia).
 - Czytelne etykiety i tablice z jadłospisem oferowanym w stołówce.
- Zaaranżowanie przestrzeni stołówki może być jednym z zadań, w które włączą się rodzice i starsi uczniowie. Warto wykorzystać ich pomysły, talenty i możliwości. Dzięki wspólnej pracy stołówka może stać się miejscem przyjaznym, z którym będą identyfikować się wszyscy członkowie społeczności szkolnej.

Dbłość o estetykę serwowanych potraw

Wytrawni kucharze mówią, iż wygląd to 50% sukcesu każdej potrawy. Nie dziwny się więc dzieciom, które krzywią się na widok niektórych posiłków serwowanych na stołówkach. Tymczasem każdemu talerzowi można dodać uroku i to niskim

nakładem czasu, pracy i kosztów.

- Kolorowe dodatki.

Kasze, choć zdrowe, nie zawsze wyglądają na talerzu estetycznie. Można to zmienić poprzez dodanie do nich kolorowych warzyw (kukurydzy, marchewki, groszku czy papryki), ziaren słonecznika, dyni i innych. Zarówno na daniu obiadowym, jak i kanapkach sprawdzą się także warzywne uśmiechy, oczy i włosy z zieleniny. Przykłady takich rozwiązań zostały zaprezentowane w rozdziale „Zdrowe odżywianie w przedszkolu i szkole – dobre praktyki”.

- Nadawanie potrawom ciekawych nazw.

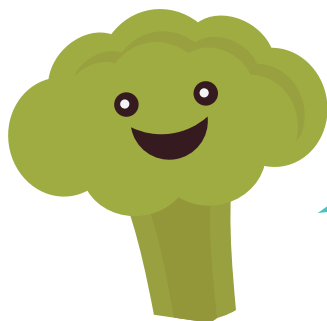
Zupę szczawiową czy zupę żółwia ninja – którą potrawę wybrałby młody człowiek? Czasem warto poszukać nowych nazw dla tradycyjnych potraw, a być może okaże się, że „nowe-stare” potrawy zniknąć będą z talerzy dwa razy szybciej niż wcześniej.

Promocja stołówki

- Stała rubryka w gazecie szkolnej/newsletterze (regularne pisanie tekstów o tematyce prozdrowotnej z jednoczesną promocją stołówki).
- Promowanie stołówki na wydarzeniach szkolnych (eventy, pikniki, zebrania, drzwi otwarte) – przygotowanie materiałów promocyjnych (np. ciekawe ulotki, plakaty) i ich dystrybucja w szkole (dobrym pomysłem może być zaangażowanie uczniów w zaprojektowanie materiałów).
- Wprowadzenie bezpłatnej degustacji wybranej potrawy (takie rozwiązanie może być szczególnie istotne w przypadku rozpoczęcia roku przedszkolnego/szkolnego oraz wprowadzania do menu nowego jadłospisu).
- Oznaczanie jadłospisów etykietami, które wskazywać będą na walory odżywcze potraw (np. „Mam w sobie dużo witaminy C i magnezu”).
- Przygotowanie pakietu informacyjnego dla rodziców (mogą się w nim znaleźć informacje o firmie/osobach prowadzących stołówkę, przykładowych jadłospisach, zaleceniach żywieniowych; pakiety mogą być dystrybuowane na zebraniach i eventach szkolnych).
- Informacje o stołówce opublikowane na stronie internetowej szkoły oraz w materiałach promocyjnych placówki (fakt posiadania przez przedszkole/szkołę atrakcyjnego zaplecza żywieniowego może zadecydować o wyborze danej placówki przez rodziców).

Współpraca ze społecznością lokalną

- Prezentacja stołówki wśród zewnętrznych gości i wizytatorów szkoły.
- Nadanie tytułu „ambasadora stołówki” znanej w społeczności osobie lub rodzi-
cowi zaangażowanemu w działalność szkolną.
- Sprzedaż posiłków lokalnym mieszkańcom.
- Nabywanie produktów od lokalnych sprzedawców (wzajemna promocja).
- Udział w lokalnych wydarzeniach promujących zdrowy styl życia, np. Wrocław-
skie Dni Promocji Zdrowia, Światowy Dzień Zdrowia, Światowy Dzień Serca.
- Promocja sukcesu stołówki w lokalnych mediach.



Ze mną nie
straszne choroby
nowotworowe!
Jestem pełen witamin,
soli mineralnych
i pomagam w leczeniu
cukrzycy

2. ROLA PLACÓWKI EDUKACYJNEJ W BUDOWANIU DOBREJ RELACJI Z JEDZENIEM

Karolina Bielak

2.1 JAK WSPIERAĆ ŻYWIENIE DZIECI W PRZEDSZKOLU I SZKOLE?

Jeszcze kilka lat wstecz myśleliśmy o temacie jedzenia w placówkach edukacyjnych głównie przez pryzmat planowania zdrowych i zbilansowanych posiłków oraz serwowania ich zgodnie z obowiązującymi normami i przepisami prawa. Okazuje się jednak, że choć jest to ogromnie ważne, problemy związane z obszarem żywienia w przedszkolach i szkołach pojawiają się nadal, a ich powody są znacznie bardziej złożone. Dlatego też warto przyjrzeć się mechanizmom, które odpowiadają za kształtowanie u dzieci nie tylko nawyków żywieniowych, ale przede wszystkim **dobrej relacji z jedzeniem**.

Czym jest dobra relacja z jedzeniem?

Dobra relacja z jedzeniem to więcej niż umiejętność dokonywania prawidłowych wyborów żywieniowych w oparciu o ich jakość i wartość odżywczą. To holistyczne podejście do żywienia, które obejmuje między innymi:

- postrzeganie jedzenia jako źródła energii, dzięki któremu mamy siłę do codziennego funkcjonowania i pełnienia ról społecznych,
- umiejętność obserwacji ciała i płynących z niego sygnałów dotyczących odczuwania głodu i sytości (samoregulacja w tym zakresie),
- umiejętność odróżniania głodu od apetytu oraz oddzielania go od swoich emocji,
- zdolność do asertywnego wyrażania własnych preferencji smakowych,
- pozytywne skojarzenia dotyczące jedzenia np. czerpanie radości ze wspólnego spożywania posiłków.

Na podstawie powyższego można więc powiedzieć, że budowanie **dobrej relacji z jedzeniem** jest procesem o wiele szerszym niż kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych i znaczące będą tu **psychologiczne funkcje jedzenia**. Dlaczego jest to ważne? Wyobraźmy sobie sytuację, w której 4-letnia Ania w domu i w przedszkolu ma zapewniony dostęp do wartościowych i zbilansowanych po-

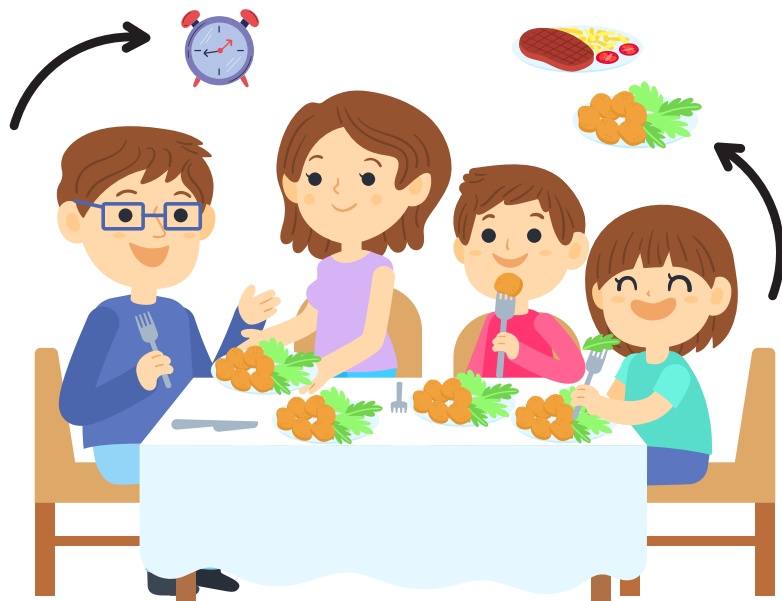
siłków. Rodzice i opiekunowie podkreślają, jak ważne dla jej rozwoju jest zdrowe jedzenie, chętnie przygotowują i spożywają z nią takie dania. Jednocześnie jednak przy wspólnym stole stosują presję – nie pozwalają na odmawianie zjedzenia wybranych produktów, naciskają na zjadanie wszystkiego do końca czy nakazują pozostawanie przy stole „do ostatniego kęsa”. Ta sama Ania w dorosłym życiu będzie miała większe szanse na to, aby jeść wybiórczo i/lub borykać się z niską samooceną, trudnościami w stawianiu granic czy emocjonalnym jedzeniem* – pomimo dostępu do wiedzy i modelowych nawyków żywieniowych.

*Jedzenie emocjonalne to strategia regulacji emocji za pomocą pożywienia. Nastęcza trudności, kiedy staje się wiodącym, a czasem nawet jedynym sposobem radzenia sobie z emocjami.

Od czego zacząć budowanie dobrej relacji z jedzeniem?

Odpowiedź na to pytanie jest zaskakująco prosta. Na początek zastosuj nadrzędną zasadę karmienia dzieci:

rodzic/opiekun proponuje co, gdzie i kiedy dziecko zje, zaś dziecko wybiera co, ile i czy w ogóle zje.



Powyższa zasada opisana przez Ellyn Satter podkreśla więc znaczenie podziału odpowiedzialności przy stole. Podobnie będzie to działać także w przypadku żywienia w placówkach edukacyjnych. Zadaniem nas, dorosłych, jest zatem zaplanowanie i zaproponowanie zbilansowanych posiłków, we w miarę stałych odstępach czasu, w sprzyjających i komfortowych warunkach. To jednak dzieci zdecydują o tym, czy i jak zjedzą posiłek, który otrzymają. **U podstaw takiego podejścia leży zaufanie, że mały człowiek jest wystarczająco kompetentny, aby dobrze się odżywiać.** To również szansa na możliwość nauki samoregulacji – odczytywania sygnałów głodu i sytości płynących z ciała.

Dlaczego to, co wydaje się proste w teorii, bywa trudne w praktyce?

Za podejściem dorosłych do żywienia dzieci stoi szereg czynników – pośrednio i bezpośrednio związanych z jedzeniem – między innymi: osobiste doświadczenia (to, jak sami byliśmy karmieni w przeszłości), posiadana wiedza i umiejętności (dotyczące planowania i przygotowywania posiłków), uwarunkowania społeczne i kulturowe (np. stosowanie „modnych” diet czy produktów). Przede wszystkim jednak często nam (rodzicom, opiekunom, nauczycielom) wydaje się, że wiemy lepiej, co jest „dobre” dla dzieci, którymi się opiekujemy i towarzyszy temu jak najlepsza intencja. **Tymczasem okazuje się, że zbyt duża kontrola nie sprzyja budowaniu pozytywnej relacji z jedzeniem.** Podobnie jak odwoływanie się do haseł „jedz warzywa, będziesz zdrowy/a i silny/a” czy „nie chcesz tego jeść, a są dzieci na świecie, które głodują”. **Dzieci bowiem nie potrafią myśleć o odroczonej, abstrakcyjnej korzyści w postaci zdrowia, które czeka je na końcu drogi zwanej żywieniem.** Przywoływanie zaś informacji o głodujących w Afryce (niech pierwszy rzuci kamieniem ten, kto nigdy o tym nie wspomniał) może jedynie wywołać u małego człowieka niezrozumienie lub poczucie winy. Zanim więc zaproponujemy kolejne sposoby i rozwiązania na to, aby dzieci „lepiej” jadły, warto przypomnieć sobie najprostsza prawdę:

Mali ludzie chcą jeść to, co im smakuje :). Cała reszta dzieje się przy okazji.

Style karmienia

W psychologii wyróżnia się **cztery style karmienia** i tylko jeden z nich odnosi się bezpośrednio do nadrzędnej zasady podziału odpowiedzialności – **rodzic decyduje, co podaje do jedzenia, zaś dziecko decyduje, co i kiedy zje.** Warto przyrzeć się im z perspektywy osoby dorosłej, odpowiedzialnej za żywienie co najmniej jednego dziecka. Trzeba pamiętać jednak o tym, że style te przenikają się w naszej codzienności (zdarza nam się stosować różne style w zależności od dnia czy sytuacji), zazwyczaj jednak jeden z nich jest wiodący. Na szczęście również, jeśli okaże się, że preferowany przez nas styl karmienia nie sprzyja kształtowa-

niu pozytywnego podejścia do jedzenia naszego dziecka/dzieci – nigdy nie jest za późno na zmianę!

Style karmienia - opracowanie własne na podstawie podejścia opracowanego przez Hughesa i in. (2005)

Styl pobłażliwy / nadopiekuńczy	Styl demokratyczny / responsywny
Postawa: Rodzic/opiekun ma problem z ustaleniem struktury posiłków – pozwala jeść dziecku preferowane przez niego produkty o różnych porach. Często przygotowuje posiłki „na zamówienie” oraz podaje liczne alternatywne produkty (aby dziecko mogło cokolwiek zjeść). Rodzic nadmiernie reaguje na „potrzeby” dziecka w zakresie jedzenia, niejako przerzuca na dziecko odpowiedzialność za decydowanie o planie i zawartości posiłków. Skutek: Dziecko nie potrafi dokonywać prawidłowych wyborów żywieniowych, może mieć skłonność do nadmiernego przybierania na wadze. Ma problem z samoregulacją w obszarze jedzenia, częściej też sięga po produkty wysoko przetworzone o niskiej wartości odżywczej. Przykład zachowania: Kiedy dziecko zjada tylko część posiłku i odmawia reszty, rodzic/opiekun może powiedzieć: - Ojej, prawie nic nie zjadłeś! Może zrobię Ci jeszcze naleśniki, albo wybierzesz sobie z lodówki deserek?	Postawa: Rodzic/opiekun ustala strukturę i granice dotyczące posiłków oraz okazuje szacunek wobec wyborów żywieniowych dziecka. Rodzic reaguje na sygnały dziecka dotyczące oznak głodu i sytości. Fundamentem jest zaufanie do dziecka i otwartość na jego wybory, z zachowaniem odpowiedzialności za planowanie posiłków. Skutek: Dziecko potrafi dokonywać prawidłowych wyborów żywieniowych oraz buduje dobrą relację z jedzeniem poprzez tworzenie pozytywnych skojarzeń i trening samoregulacji. Dzięki temu jest obarczone mniejszym ryzykiem wystąpienia w przyszłości nadwagi i otyłości oraz zaburzeń odżywiania. Przykład zachowania: Kiedy dziecko zjada tylko część posiłku i odmawia reszty, rodzic/opiekun może powiedzieć: - Czy to oznacza, że twój brzuszek jest najedzony? Jeśli tak, w porządku. Kolacja będzie wieczorem, jak tata wróci z pracy, dobrze?

Styl niezaangażowany	Styl autorytarny
Postawa: Rodzic/opiekun nie wykazuje zaangażowania w planowanie i przygotowywanie posiłków. Nie dba o regularność i jakość spożywanego przez dziecko jedzenia. Rodzic wykazuje niską wrażliwość na potrzeby dziecka dotyczące jedzenia. Skutek: Dziecko przejmuje odpowiedzialność dorosłego w zakresie planowania i przygotowywania posiłków. Wzrasta u niego poczucie niepokoju, niepewności, zaburzone zostaje poczucie bezpieczeństwa. Dziecko ma trudności z samoregulacją w obszarze jedzenia. Przykład zachowania: Rodzic/opiekun nie przygotowuje posiłku o odpowiedniej porze lub działa bardzo nieprzewidywalnie. Jedzenie i karmienie (w tym zakupy i planowanie posiłków) mają dla niego niski priorytet. Kiedy dziecko zjada tylko część posiłku i odmawia reszty, rodzic/opiekun pozostaje wobec tego obojętny.	Postawa: Rodzic/opiekun stosuje strategie oparte na kontroli i presji. Wprowadza ograniczenia oraz kary i nagrody, aby namówić dziecko do zjedzenia określonego produktu czy posiłku. Rodzic okazuje brak zaufania do wyborów żywieniowych dziecka oraz nie reaguje adekwatnie na sygnały głodu i sytości. Skutek: Dziecko ma trudność z dokonywaniem prawidłowych wyborów żywieniowych, częściej sięga po produkty „zakazane” oraz ma mniejszą zdolność samoregulacji. Styl ten kojarzony jest ze zwiększonym ryzykiem nadwagi i otyłości. Przykład zachowania: Kiedy dziecko zjada tylko część posiłku i odmawia reszty, rodzic/opiekun może powiedzieć: - Nie odejdiesz od stołu, dopóki z talerza nie zniknie wszystko. - Deser dopiero po zjedzeniu obiadu. - Zjedz jeszcze 5 łyżek.

Analizując przedstawione powyżej style karmienia można zauważyć, że niektórzy z nich mogą w mniejszym lub większym stopniu dotyczyć środowiska przedszkolnego czy szkolnego. Z uwagi na zapewnioną stałą strukturę posiłków i jasną odpowiedzialność za planowanie zbilansowanego menu, w placówkach edukacyjnych nie będzie zatem problemem styl pobłażliwy czy niezaangażowany. Jednocześnie **wiodącym może być podejście autorytarne związane z wysokimi wymaganiami i jednocześnie niską responsywnością wobec zachowań i wyborów żywieniowych dzieci.** W wielu placówkach edukacyjnych bowiem nadal stosuje się strategie oparte na kontroli i presji oraz wprowadza kary i nagrody w celu osiągnięcia konkretnych zachowań żywieniowych dzieci np. zjedzenia określonego produktu czy posiłku. Tymczasem nauka i rzeczywistość pokazują, że choć intencje mogą być słuszne, takie podejście nie działa i przede wszystkim nie wspiera dzieci w budowaniu dobrej relacji z jedzeniem.

Strategie, które nie działają i nie wspierają

1. Presja

Presja to nic innego jak namawianie, naleganie lub nawet zmuszanie dziecka do zjedzenia danego posiłku czy spożycia większej ilości jedzenia. Zachowania te zaburzą samoregulację w zakresie odczuwania głodu i sytości oraz wewnętrzną motywację dziecka do jedzenia. Natomiast zmuszanie wywołuje lęk, smutek i/lub złość. Tworzy się w ten sposób niejako błędne koło, bowiem stres towarzyszący jedzeniu znacząco wpływa na sposób odczuwania głodu.

Przykłady stosowania presji:

- *Zjedz jeszcze 3 kawałki.*
- *Zobacz, Antoś tak ładnie je, a Ty...* (tu dodatkowo dochodzi kontekst związany z porównywaniem dzieci).
- *Nie pójdziemy się bawić, zanim wszystko nie zniknie z talerzy.*

2. Kontrolowanie i sztywność zasad

W środowisku przedszkolnym czy szkolnym kontrola dotycząca jedzenia będzie przede wszystkim skupiać się na analizowaniu przez opiekuna wyborów żywieniowych dziecka, ilości i/lub sposobu spożywanych pokarmów. Zazwyczaj wynika to z chęci upewnienia się, że dziecko zjadło wartościowy posiłek i nie będzie głodne. Czasem kontrola ma również związek z presją rodziców, którzy naciskają placówkę edukacyjną na sprawdzanie, czy ich pociecha je „odpowiednio”. Ważne jest jednak, aby zdać sobie sprawę, że taka forma zachowania **prawie zawsze prowadzi do frustracji i tworzy negatywne skojarzenia związane ze spożywaniem posiłków**.

Drugim obszarem, na który warto zwrócić uwagę w kontekście kontroli jedzenia w placówkach edukacyjnych, jest ilość **sztywnych zasad, które mogą tworzyć nieprzyjazną atmosferę towarzyszącą posiłkom**.

Przykłady stosowania kontroli:

- *Nałóż na talerz także surówkę.*
- *Nie możesz jeść samych ziemniaków, trzeba zjadać też mięsko.*
- *Nie ściągaj warzyw z kanapki.*

Przykłady sztywnych zasad:

- konieczność jedzenia w ciszy,
- możliwość zjedzenia drugiego dania wtedy, kiedy wszyscy skończą zupę,
- możliwość odejścia od stołu dopiero, kiedy wszystkie dzieci zjedzą.

3. Stosowanie kar i nagród

Choć nie od dziś już wiadomo, że stosowanie kar i nagród nie jest najlepszym sposobem motywowania, metoda ta nadal często pojawia się w placówkach edukacyjnych, szczególnie w przedszkolach. Podobnie jak presja, kary i nagrody podważają wewnętrzną motywację dziecka związaną z jedzeniem. Może się okazać, że strategia ta przyniesie efekt w postaci oczekiwanego sposobu jedzenia, jednak możemy być pewni, że będzie to efekt krótkotrwały. Działa to w następujący sposób:

Czy mam korzyść ze zjedzenia czegoś, na co nie mam ochoty?

Tak $\rightarrow$ Zjem to.

Czy mam korzyść ze zjedzenia czegoś, na co nie mam ochoty?

Nie $\rightarrow$ Nie zjem tego.

Oczekiwanie zachowanie (zjem to) może również zostać przerwane w momencie, kiedy nagroda okaże lub stanie się nieatrakcyjna, a także kiedy korzyść będzie nieproporcjonalna do poniesionych „kosztów”.

Stosowanie kar i nagród utrudnia dziecku rozwój kompetencji żywieniowych i trening samoregulacji w obszarze jedzenia.

Przykłady stosowania kar i nagród:

- *Jeśli zjesz cały obiad, czeka na ciebie deser.* (nagroda)
- *Jeśli nie zjesz warzyw, nie obejrzymy po obiedzie bajki.* (kara)
- *Ale Kasia pięknie zjadła!* (nagroda w formie pochwały)
- *Przyznawanie pieczątek/naklejek tym dzieciom, które zjedzą cały posiłek.*
- Wręczanie słodyczy dzieciom, które „ładnie” zjadły obiad.
- Konkurs z nagrodami na „próbowanie” nowych produktów.

O ile kary często kojarzą nam się negatywnie (tym bardziej w kontekście jedzenia), o tyle nagrody niewinnie wzbudzają w nas pozytywne skojarzenia, jako coś atrakcyjnego i miłego. Przytoczmy zatem dwie anegdoty związane ze stosowaniem nagród w przedszkolu.

Historia 1

W jednej z grup przedszkolnych był chłopiec, który zawsze (naprawdę zawsze) zjadał cały posiłek i to w dodatku jako pierwszy. Zawsze też był za to chwalony i przedstawiany jako przykład innym dzieciom. Pewnego dnia jedna z dziewczynek (na potrzeby anegdoty nazwijmy ją Ania) postanowiła także zdobyć pochwałę od pań za „ładne” zjedzenie obiadu. Zrobiła wszystko, co mogła – zjadła całą zupę i drugie danie, jednak nie udało jej się „wygrać”, skończyła posiłek jako druga. W efekcie Ania nie otrzymała pochwały od pań (nie wiadomo czy uzyskalaby ją nawet, gdyby „zwyciężyła”), było jej za to okropnie niedobrze i czuła się niesprawiedliwie. Na szczęście przygoda ta nie wpłynęła negatywnie na relację z jedzeniem Ani... Nie przyniosła też jednak niczego dobrego w kontekście jej podejścia do żywienia.

Historia 2

W przedszkolu został zorganizowany konkurs dla dzieci na próbowanie nowych produktów żywieniowych. Nagrody miały otrzymać dzieci, które w danym tygodniu spróbują najwięcej nieznanых im dotąd (smakowo) produktów. Jedną z nagród otrzymał chłopiec ze znaczną wybiórczością pokarmową, który dotąd jadł w placówce edukacyjnej jedynie kilka wybranych posiłków. Organizatorzy konkursu byli dumni, że osiągnęli taki sukces. Jaki sukces osiągnął chłopiec? Nigdy później już nie spróbował produktów z konkursu, a na samą wzmiankę o tej „przygodzie” reagował stresem.

Strategie, które działają i wspierają

1. Zasada responsywności

Można zaryzykować stwierdzenie, że **responsywne podejście do żywienia/karmienia dzieci stanowi fundament budowania ich dobrej relacji z jedzeniem**. Tak jak zostało przedstawione w opisie demokratycznego (czyt. responsywnego) stylu karmienia opiera się ono na zaufaniu do dziecka i otwartości na jego wybory żywieniowe. Zasada responsywności jasno ustala role: osoba dorosła jest odpowiedzialna za planowanie, podanie i strukturę posiłków, zaś dziecko samodzielnie dokonuje wyborów żywieniowych (co, ile i czy w ogóle zje).

W praktyce zadanie rodzica/opiekuna czy nauczyciela jest następujące:

- **obserwować sygnały, jakie daje dziecko dotyczące odczuwania głodu i sytości,**
- **reagować adekwatnie do sygnałów (z szacunkiem i zrozumieniem),**
- **pozwolić dziecku na decydowanie o tym, kiedy jest najedzone oraz czy spróbuje danego produktu** (tu warto pamiętać o realnej możliwości wyboru np. w przypadku serwowania na śniadanie kanapki z makrelą dajemy alternatywę dla tej pasty),

- **karmienie i proponowanie dziecku posiłków adekwatnie do jego wieku i możliwości.**

Przykłady responsywnego żywienia:

- Zjedz tyle, ile potrzebujesz, pamiętając, że następny posiłek będzie po przyjściu z podwórka.
- Nie musisz tego jeść, jeśli nie masz ochoty.
- Masz pewność, że twój brzuszek jest już najedzony?
- Wolisz, żeby makaron nie był polany sosem?
- Może pokroimy tego naleśnika na pół i wtedy będzie lepiej?
- Dziś na obiad są ziemniaki, marchewki i kotlet z ryby.

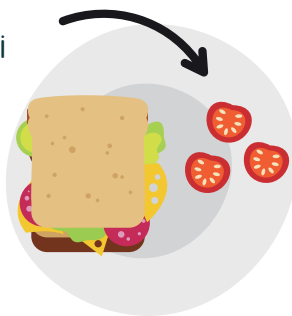
2. Wielokrotna ekspozycja

Metoda ekspozycji to najprostsza i udowodniona metoda wprowadzania do diety dziecka nowych produktów. Ile trzeba takich podejść, aby się udało? Źródła mówią o 8–10, a nawet 15–20 razach. Oznacza to nic innego jak oswajanie i sukcesywne proponowanie nowych pokarmów. Przy czym należy pamiętać, że forma ich podania powinna zakładać możliwość odrzucenia propozycji. Mówiąc wprost – nowy produkt powinien zostać podany w towarzystwie akceptowanych już pokarmów, najlepiej nie łącząc się z nimi.

w niewielkiej ilości

oddzielnie od innych, bezpiecznych produktów

w formie najbardziej zbliżonej do już akceptowalnej



3. Modelowanie

Chcemy tego, czy nie – dzieci dokładnie obserwują, co robią dorośli. Znacznie szybciej i lepiej uczą się też poprzez naśladowanie nas, niż słuchanie moralizatorskich porad jak postępować dobrze. Nie ma więc lepszego sposobu na kształtowanie u dzieci dobrej relacji z jedzeniem, jak zadbanie o własne nawyki i zachowania w tym obszarze. Dotyczy to przede wszystkim rodziców/opiekunów, ale także nauczycieli. Warto więc spożywać posiłki razem z dziećmi, pokazywać różnorodność preferencji smakowych z zachowaniem szacunku dla innych oraz trenować samokontrolę w obszarze żywienia. **Można mieć pewność, że dziecko odniesie korzyść z naśladowania pozytywnego podejścia do jedzenia – zarówno teraz, jak i w przyszłości.**

4. Angażowanie

Na tyle, na ile jest to możliwe w placówce edukacyjnej, warto zaangażować dzieci w planowanie i przygotowywanie wybranych posiłków. Niektóre z propozycji, jak to zrobić zostały, już przedstawione w rozdziale 1.5 poświęconym sposobom zachęcania dzieci do korzystania ze „zdrowej” stołówki. Przedszkole czy szkoła może być miejscem, gdzie dzieci przygotowują własny ogródek warzywny lub ziołowy, czy zaproponują wybrany posiłek do tygodniowego jadłospisu. Warto też wprowadzić elementy wspólnego gotowania – przygotowywania kanapek, koktajli czy sałatek. **Dzieci będą o wiele bardziej skłonne do próbowania nowych produktów, jeśli same je wybiorą i wykorzystają w danym posiłku.**

Warto wiedzieć:

Mniej więcej od ok. 1,5 do 6 roku życia dzieci wchodzi w etap tzw. **neofobii pokarmowej**. Oznacza to lęk lub niechęć do próbowania nowej lub nieznanej żywności, ale także wyglądającej na nieznaną ze względu na podanie jej w obecności dotychczas dla dziecka postaci. Neofobia uważana jest za naturalny, ewolucyjnie uwarunkowany etap rozwoju dziecka.

Może jednak wywołać zmiany w dotychczasowych zachowaniach żywieniowych przedszkolaka, które z perspektywy rodzica/opiekuna stanowić będą dodatkowe wyzwanie. Mały człowiek może bowiem znacznie zawęzić swój repertuar żywieniowy i/lub wybierać pokarmy o określonych strukturach czy sposobie podania. Wiele dzieci we wspomnianym okresie wybiera posiłki „niebrudzące” i pokarmy oddzielone od siebie np. makaron bez sosu lub sos podany obok.

Jak wspierać żywienie dziecka w placówce edukacyjnej?

1. Zadbaj o atmosferę i poczucie bezpieczeństwa (relacja opiekun-dziecko).
2. Czujnie obserwuj, stosuj zasadę responsywności.
3. Bądź w dobrym kontakcie z rodzicami.
4. Jeżeli możesz – daj dziecku wybór (np. różne rzeczy na talerzu = większa szansa zjedzenia, makaron z sosem vs bez).
5. Jeśli zaobserwujesz trudność – zapytaj dziecko, czego dotyczy (jak możesz pomóc).
6. Pozwól na bycie sobą (np. możliwość jedzenia w słuchawkach wygłuszających).
7. Bądź modelem - jedz razem z dziećmi.
8. Angażuj dzieci w czynności związane z planowaniem i przygotowywaniem posiłków.

2.2 „NIEJADEK” W PLACÓWCE EDUKACYJNEJ, czyli jak postępować w przypadku wybiórczości pokarmowej

Na wstępie potrzebne będzie wyjaśnienie. Określenie „niejadek” wywodzi się z języka potocznego i jest nacechowane pejoratywnie. Kryje się za nim jednak szereg specyficznych zachowań żywieniowych dzieci, które bez problemu można skojarzyć. Z tego też powodu wspominamy o „niejadkach” w niniejszej publikacji, mając na myśli dzieci charakteryzujące się **wybiórczością pokarmową**.

Czym jest wybiórczość pokarmowa i co oznacza w praktyce?

Wybiórczość pokarmowa to „specyficzny i trwały wzorzec zachowania, polegający na odmawianiu spożywania pokarmów, które nie należą do grupy preferowanej przez dziecko” (M. Baj-Lieder, 2017). Mały człowiek może więc wybierać produkty o określonej konsystencji czy strukturze (np. chrupiące), kolorze (np. zgodnie z beżową dietą*) lub nawet wyprodukowane tylko przez określoną markę (np. bułki z danej piekarni, kabanosy konkretnego producenta).

*Mianem **beżowej diety** określa się sposób żywienia oparty na jedzeniu produktów o białym i beżowym kolorze oraz o zbliżonych do nich odcieniach. W asortymencie pokarmowym dziecka preferującego beżową dietę znajdziemy więc np. białe pieczywo, ciastka, suchy makaron, banany, ziemniaki, mleko itp.

Dziecko z wybiórczością pokarmową zazwyczaj bez problemu będzie jadło preferowane przez siebie produkty, przy czym zakres tych produktów może być naprawdę różny. **Jedno dziecko zaakceptuje 20–30 pokarmów, a inne – trzy.** Na tym etapie można już słusznie założyć, że im węższy będzie zakres tych produktów, tym większa trudność może pojawić się w sprostaniu założeń żywienia zbiorowego w placówce edukacyjnej.

Wybiórczości pokarmowej towarzyszą także inne, dodatkowe wyzwania w obszarze jedzenia. Dziecko może odczuwać lęk przed wspólnym siedzeniem przy stole, opór przed samodzielnym jedzeniem oraz objawiać trudności związane z przyjmowaniem pokarmów takie jak: częste dławienie się, wypluwanie jedzenia czy reagowanie odruchem wymiotnym. Ponadto dzieci jedzące wybiórczo mogą mieć trudności w zawieraniu i utrzymywaniu relacji społecznych oraz doświadczać wykluczenia z grupy.

Przyczyny trudności

Nie chodzi o to, aby każdemu dziecku z trudnościami żywieniowymi stawiać pogłębioną diagnozę, jednak prawie zawsze można znaleźć przyczynę objawów, a tym samym zrozumieć problem i ustalić sposoby wsparcia. Poniżej wymieniono w sposób ogólny najczęstsze powody wybiórczości pokarmowej z perspektywy dziecka.

1. Problemy natury zdrowotnej

Wśród najczęstszych przyczyn leżących po stronie medycznej wymienić można: alergię i nietolerancje pokarmowe, refluks oraz choroby przełyku. W tym miejscu warto także wspomnieć o zaburzeniach odżywiania, a szczególnie o ARFID – „zaburzeniu polegającym na unikaniu lub ograniczaniu przyjmowania pokarmów” (K. Rowell, J. McGlothlin, 2020).

2. Problemy natury motorycznej

Będziemy mieć tu na myśli wszelkie trudności dotyczące anatomii i fizjologii narządów biorących udział w procesie jedzenia lub wspomagające go np. problemy związane z przyjmowaniem pokarmu do ust, przeżuwaniem czy przełykaniem. Dużym wsparciem w powyższych zaburzeniach może być więc współpraca z logopedą/neurologopedą.

3. Problemy natury sensorycznej

Trudności w obszarze sensoryki dotyczą odmiennego odbierania bodźców: smakowych i węchowych, wzrokowych, dotykowych i/lub słuchowych. Dzieci z zaburzeniami integracji sensorycznej będą więc często wybierać produkty o wyrazistym smaku lub odwrotnie – mdłe, o podobnej konsystencji (np. miękkie lub chrupkie) i określonym zapachu (np. odrzucać te o wyrazistej woni). **Mogą tu pojawiać się także trudności związane z brudzeniem się i „stykaniem się” produktów o różnej konsystencji na talerzu.** Na sposób odżywiania małego człowieka z zaburzeniami integracji sensorycznej mogą także wpływać czynniki zewnętrzne, takie jak: jasne światło, hałas czy ścisk (bliska obecność innych dzieci).

4. Temperament

Okazuje się, że dzieci o wyższym stopniu emocjonalności mają większą tendencję do prezentowania zachowań z obszaru wybiórczości pokarmowej. Odmawianie pokarmów zostało także powiązane z takimi cechami temperamentu jak nieśmiałość i nerwowość. Jednocześnie warto wiedzieć, że większa emocjonalność sprzyja strategiom regulacji emocji z udziałem jedzenia.

5. Negatywne doświadczenia

Nauka samoregulacji, czyli odczytywania sygnałów dotyczących odczuwania głodu i sytości płynących z ciała, to złożony proces. Osiąganie kompetencji w tym obszarze zajmuje wiele lat i sprzyja mu responsywne podejście do żywienia/karmienia dzieci (patrz rozdział 2.1). **Negatywne doświadczenia związane z jedzeniem, np. stosowanie presji czy kontroli przez opiekunów, mogą pogłębiać wybiórczość pokarmową u dziecka.** Podobnie będzie również w przypadku doświadczeń awersyjnych, które mogą dotyczyć także dzieci jedzących typowo. Może tak się zdarzyć na przykład w wyniku zatrucia pokarmowego danym pokarmem lub zadławienia.

Pomimo iż przyczyny trudności związanych zżywieniem mogą mieć różną etiologię, a czasem trudno będzie ustalić ich główne źródło, wiedza na ich temat może stanowić podstawę do opracowania strategii postępowania w przypadku konkretnego dziecka. Szczególnie jeśli placówka edukacyjna ma wpływ na czynniki sprzyjające redukcji odczuwanego przez dziecko stresu czy lęku.

Jak pomóc dziecku jedzącemu wybiórczo?

Fundamentalną podstawą poszukiwania odpowiedzi na to pytanie powinno być założenie, że **dzieci jedzące wybiórczo nie są złośliwe czy „niegrzeczne”**. Owszem, ich zachowania żywieniowe postawią przed opiekunami i nauczycielami nowe wyzwania i trudności. Za każdym razem jednak warto odwoływać się do powyższego założenia i traktować je jako zakres objawów, nie zaś celową intencję. Dlaczego bywa to trudne? Być może dlatego, że dla większości z nas jedzenie jest czynnością naturalną i nie poświęcamy temu obszarowi zbyt wielu rozważań. Ciężko nam także zrozumieć, dlaczego przyjmowanie pokarmów może dostarczać dziecku tak wielu trudnych emocji.

Kolejnym krokiem milowym w poszukiwaniu skutecznych form wsparcia dziecka jedzącego wybiórczo powinno być ustalenie wspólnego celu, zarówno dla rodziców jak i placówki edukacyjnej. **Będzie nim niewątpliwie umożliwienie przyjmowania pokarmów w bezpiecznych i komfortowych warunkach, a długoterminowo zapewnienie prawidłowego i szczęśliwego rozwoju dziecka.** Kluczowa w tym zakresie będzie komunikacja między rodzicami a przedszkolem czy szkołą i wzajemne założenie, że dla każdej ze stron najważniejsze jest dobro dziecka. **Warto poświęcić odpowiednią ilość czasu na zapoznanie się z listą produktów akceptowanych przez dziecko i przyczynami trudności występujących w obszarze jedzenia.** Pomocne w tym zakresie będzie przygotowanie przez rodziców/opiekunów potrzebnych informacji w wersji pisemnej. **W przypadku silnej wybiórczości żywieniowej i znacznego ograniczenia preferowanych pokarmów**

– **konieczna będzie współpraca ze specjalistami** (np. logopedą, psychologiem, psychiatrą, terapeutą karmienia) i przygotowanie dodatkowej dokumentacji np. w postaci diagnozy, orzeczeń itp. Dzięki temu placówka edukacyjna będzie mogła ocenić realne możliwości i sposoby wsparcia dziecka z trudnościami żywieniowymi.

Przedszkola i szkoły realizują żywienie zbiorowe na podstawie ogólnodostępnych norm i wymagań (patrz rozdział 1.1-1.2). W oparciu o powyższe oraz zaplanowany jadłospis warto rozważyć możliwość dostosowania posiłków do potrzeb żywieniowych dziecka np. oddzielnego podawania chleba i dodatków kanapkowych, mleka i płatków śniadaniowych, ziemniaków i sosu itp. Jeśli trudności dziecka w jedzeniu skupiają się wokół warunków otoczenia, można spróbować zredukować czynniki będące stresorami – np. zadbać o zmniejszenie odczuwanego hałasu (zastosowanie słuchawek wygłuszających), zmniejszenie liczby dzieci siedzących przy konkretnym stoliku czy wydzielenie indywidualnego miejsca do spożywania posiłków.

Jeśli placówka edukacyjna (dotyczy to szczególnie przedszkoli) nie jest w stanie zapewnić dziecku odpowiedniej diety np. z uwagi na skrajnie ograniczony zakres produktów spożywanych przez dziecko, powinna umożliwić rodzicom/opiekunom dostarczanie własnych posiłków. Pomimo mitów krążących na ten temat – w obecnym stanie prawnym nie ma przepisów, które zabraniałyby takiej praktyki. Za organizację żywienia w placówce i podjęcie powyższej decyzji odpowiedzialna jest jednak dyrekcja, która „rozpatruje i decyduje czy w zakładzie są warunki do prawidłowego przechowywania przyniesionych przez rodziców posiłków oraz ich podgrzania przed podaniem, jednocześnie biorąc odpowiedzialność za właściwe ich podanie. Posiłki przynoszone przez rodziców nie mogą stanowić żadnego zagrożenia dla jedzenia przygotowywanego dla pozostałych dzieci w przedszkolu. **Niemniej jednak w momencie przynoszenia własnych potraw i posiłków do przedszkola to rodzic bierze odpowiedzialność za prawidłowe żywienie dziecka,** a dyrektor placówki ma prawo zażądać od opiekuna dziecka oświadczenia o właściwej jakości powierzanych w przedszkolu produktów” (stanowisko WSSE we Wrocławiu z dnia 16.11.2023 r.)

Jeśli rozwiążemy problemy organizacyjne związane z zapewnieniem odpowiedniego pożywienia i warunków do jego spożywania warto także zadbać o **wsparcie emocjonalne i społeczne niejedzącego dziecka oraz jego rówieśników.** Pomocne będą tu strategie wymienione w rozdziale 2.1. Ponadto rozmowa z innymi dziećmi (szczególnie w przypadku zastosowania odmiennej diety u dziecka jedzącego wybiórczo) będzie okazją do wyjaśnienia przyczyn trudności, wskaże na istnienie **różnorodności oraz potrzebę tolerancji i szacunku wobec odmienności preferencji żywieniowych.** Jednocześnie jednak nie należy skupiać nadmiernej uwagi otoczenia na niejedzeniu dziecka. Może to bowiem prowadzić do

zwiększonego komentowania problemu przez rówieśników, potęgować niechęć i strach u dziecka oraz prowadzić do wykluczenia.

Podsumowując – nie jest tak, że pomimo wzajemnych starań i stosowania pomocnych strategii, wybiórcze jedzenie u dziecka magicznie zniknie. Można mieć jednak pewność, że przy odpowiednim wsparciu mały człowiek będzie miał szansę na poszerzenie asortymentu akceptowanych pokarmów, a przede wszystkim na **zbudowanie dobrej relacji z jedzeniem i wejście w dorosłość z zasobami w tym obszarze**, nawet w obliczu pojawiających się trudności.

Warto wiedzieć:

Na etapie adaptacji przedszkolnej wiele dzieci wykazuje zachowania z obszaru wybiórczości pokarmowej – boją się zajęcia miejsca przy stoliku, odmawiają zjadania proponowanych pokarmów lub jedzą bardzo niewiele wybranych produktów. Jest to zazwyczaj etap przejściowy i mija wraz ze zbudowaniem poczucia bezpieczeństwa i nawiązania relacji dziecko–opiekun.

Jak wspierać dziecko z wybiórczością pokarmową w placówce edukacyjnej?

- 1. Pamiętaj: wybiórcze jedzenie, nie jest oznaką złośliwości dziecka.**
- 2. Stosuj zasadę wzajemności: dobro dziecka jest najważniejsze.**
- 3. Zadbaj o dobrą komunikację z rodzicami/opiekunami.**
- 4. Zapewnij odpowiednie warunki i poczucie bezpieczeństwa (relacja opiekun–dziecko).**
- 5. Nie skupiaj nadmiernej uwagi otoczenia na niejedzeniu dziecka.**
- 6. Czujnie obserwuj, stosuj zasadę responsywności.**
- 7. Jeśli zaobserwujesz trudność – zapytaj dziecko, czego dotyczy (jak możesz pomóc).**
- 8. Jeśli to konieczne – wesprzyj wdrożenie indywidualnych rozwiązań.**
- 9. Nie wykluczaj.**
- 10. Na tyle, na ile to możliwe – angażuj dziecko w czynności związane z planowaniem i przygotowywaniem posiłków.**

¹ Na potrzeby niniejszej publikacji autorka zwróciła się do Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej oraz Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej we Wrocławiu z zapytaniem o możliwość dostarczania przez rodziców/opiekunów własnych posiłków do przedszkola. Odpowiedzi obu instytucji zostały przedstawione w formie załączników na końcu rozdziału. Jeśli rodzice, którzy chcą sami szykować posiłki dla dzieci z wybiórczością pokarmową nie są pewni swoich praw, mogą zwrócić się o podobną opinię. Warto jednak podkreślić, że ostateczna decyzja należy do dyrekcji placówki. Wyrażenie zgody lub jej brak zależy od bezpieczeństwa żywieniowego, jakie może (lub nie może) zapewnić placówka.

Bibliografia

Baj-Lieder, M., Ulman-Bogusławska, R. (2020), *Neofobia pokarmowa – jak ją rozgryźć?*, Warszawa: Wydawnictwo Pestka i ogryzek.

Baj-Lieder, M. (2017), *Wybiórczość pokarmowa w ujęciu sensoryczno-motorycznym*, *Forum Logopedy*, 2017, <https://forumlogopedy.pl/artykul/wybiorczosc-pokarmowa-w-ujeciu-sensoryczno-motorycznym>.

Haycraft, E. i in. (2011), Relationships between temperament and eating behaviours in young children. *Appetite*, Volume 56 (Issue 3), Pages 689-692.

Kostka, M., Wędołowska, Z. (2023), *Rozgryzione. Jak nauczyć dziecko dobrze jeść? Przewodnik żywieniu dzieci*. Kraków: Znak emotikon.

Rowell, K., McGlothlin, J. (2020), *Jak pomóc dziecku ze skrajną wybiórczością pokarmową? Przewodnik krok po kroku o przezwyciężaniu wybiórczego jedzenia, awersji pokarmowej i zaburzeń odżywiania*. Warszawa: Wydawnictwo Pestka i ogryzek.

Shloim, N. i in. (2015), Parenting Styles, Feeding Styles, Feeding Practices, and Weight Status in 4–12 Year-Old Children: A Systematic Review of the Literature, *Frontiers in Psychology*, Volume 6, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01849>.

Vaughn, A. i in. (2015), Fundamental constructs in food parenting practices: a content map to guide future research, *Nutrition Reviews*, Volume 74 (Issue 2), Pages 98–117.

Załączniki:

1. Stanowisko Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej we Wrocławiu z dnia 16.11.2023 r.

„Dotyczy: maila z dnia 14.11.2023 r. w sprawie dostarczania przez rodziców własnych posiłków do przedszkola

W odpowiedzi na Pani maila z dnia 14.11.2023 r. Dolnośląski Państwowy Wojewódzki Inspektor Sanitarny informuje, że w obecnym stanie prawnym nie ma przepisów, które zabraniałyby przynoszenia do placówek oświatowych posiłków sporządzonych przez rodziców. Jednak należy podkreślić, że za organizację i żywienie w takich placówkach odpowiedzialny jest dyrektor placówki, który może umożliwić rodzicom dostarczanie dla dziecka własnej żywności. W takim przypadku dyrektor

powinien zapewnić higieniczne warunki przechowywania i wydawania tego posiłku, w zależności od jego rodzaju. W związku z powyższym, dostarczanie przez rodziców posiłków dla swoich dzieci uzależnione jest od decyzji dyrektora placówki, który rozpatruje i decyduje czy w zakładzie są warunki do prawidłowego przechowywania przyniesionych przez rodziców posiłków oraz ich podgrzania przed podaniem, jednocześnie biorąc odpowiedzialność za właściwe ich podanie. Posiłki przynoszone przez rodziców nie mogą stanowić żadnego zagrożenia dla jedzenia przygotowywanego dla pozostałych dzieci w przedszkolu.

Niemniej jednak w momencie przynoszenia własnych potraw i posiłków do przedszkola to rodzic bierze odpowiedzialność za prawidłowe żywienie dziecka, a dyrektor placówki ma prawo zażądać od opiekuna dziecka oświadczenia o właściwej jakości powierzanych w przedszkolu produktów.”

2. Stanowisko Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej we Wrocławiu z dnia 17.11.2023 r.

„Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny we Wrocławiu uprzejmie informuje, że zgodę na dostarczanie posiłków przez rodziców do placówek oświatowych, w tym posiłków w ramach diety eliminacyjnej wyraża dyrektor lub osoba prowadząca działalność gospodarczą.

W przypadku, gdy dziecko ma alergię i koniecznym jest stosowanie diety eliminacyjnej, rodzice muszą poinformować o tym dyrektora placówki lub osobę prowadzącą działalność gospodarczą, aby mógł on zapewnić dziecku odpowiednie żywienie. Zgodnie z art. 155 ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r. Prawo Oświatowe w celu zapewnienia dziecku podczas pobytu w placówce oświatowej odpowiedniej opieki, odżywiania oraz metod opiekuńczo-wychowawczych rodzic dziecka przekazuje dyrektorowi lub osobie prowadzącej działalność gospodarczą w placówce, uznane przez niego za istotne dane o stanie zdrowia, stosowanej diecie i rozwoju psychofizycznym dziecka. Jeżeli placówka nie jest w stanie zapewnić dziecku odpowiedniej diety, to powinna umożliwić rodzicom / opiekunom dostarczanie własnych posiłków. Zasady przekazywania i ewentualnego podgrzewania posiłków powinny być wypracowane w porozumieniu z rodzicami. Dyrektor lub osoba prowadząca działalność gospodarczą w placówce, musi zadbać o to, aby posiłki te nie stanowiły żadnego zagrożenia i były prawidłowo przechowywane i podawane. Ważnym jest, aby posiłki takie nie miały styczności z jedzeniem gotowanym na miejscu bądź dostarczanym z zakładu usług cateringowych, z którym placówka ma podpisaną umowę na żywienie dzieci. Ponadto w przypadku wyrażenia takiej zgody przedsiębiorca powinien zweryfikować procedury i instrukcje Dobrej Praktyki Higienicznej GHP, Dobrej Praktyki Produkcyjnej GMP oraz systemu HACCP (analizy zagrożeń i krytycznych punktów kontroli), w celu sprawdzenia czy system zapewnienia bezpieczeństwa żywności działa poprawnie. Jeżeli któraś z wyżej wymienionych czynności nie może być zapewniona

w stopniu gwarantującym stałą jakość i bezpieczeństwo zdrowotne wprowadzanej do obrotu żywności należy wstrzymać się od zamiaru umożliwienia rodzicom / opiekunom dostarczania do placówki posiłków. W świetle obowiązujących przepisów prawa, w tym m. in. z art. 19 rozporządzenia WE nr 178/2002 Parlamentu Europejskiego i Rady z dnia 28 stycznia 2002 r. ustanawiającego ogólne zasady i wymagania prawa żywnościowego, powołującego Europejski Urząd ds. bezpieczeństwa żywności oraz ustanawiającego procedury w zakresie bezpieczeństwa żywności (Dz. Urz. WE L 31 z dnia 1 lutego 2002 r.) - odpowiedzialność w zakresie bezpieczeństwa żywności ponosi podmiot działający na rynku spożywczym.”



3. EKOLOGICZNA STOŁÓWKA – CZY TO MOŻLIWE?

Grażyna Karczevska

3.1 SPOSOBY NA OGRANICZENIE MARNOWANIA JEDZENIA

Marnowanie żywności jest problemem globalnym, istnieje jednak wiele sposobów, które mogą pomóc zmniejszyć ilość jedzenia, które zamiast na stół trafia do kosza. Oto kilka praktycznych wskazówek:

1. Planuj zakupy i przygotowywanie posiłków:

- Zanim zrobisz zakupy, zrób listę potrzebnych produktów, wcześniej przejrzyj zapasy, które już masz w swoim domu.
- Kupuj tylko to, czego naprawdę potrzebujesz. Unikaj impulsów i promocji.
- Wybieraj produkty z krótszym terminem ważności, jeśli planujesz je szybko zżyć.
- Wybieraj produkty na wagę, luzem lub te pakowane w ekologiczne opakowania, a unikaj tych opakowanych w plastik, szczególnie jeśli są to pojedyncze sztuki.
- Nie rób zakupów na głodno - głód może prowadzić do nieprzemysłanych wyborów.
- Planuj posiłki na kilka dni do przodu, aby uniknąć zakupu nadmiaru żywności, na której wykorzystanie nie będziesz mieć pomysłu.
- Produkty świeże, łatwo psujące się, jak owoce i warzywa, kupuj w mniejszych ilościach i częściej niż produkty suche, które bez problemu dłużej przechowasz.
- Jeśli gotujesz lub obsługujesz przygotowanie posiłków, stawiaj na odpowiednie wielkościowo porcje, aby uniknąć marnotrawstwa niezjedzonego pożywienia.
- Korzystaj z aplikacji na telefon, które pozwalają oszczędzać na zakupach jedzenia, które nie zostało sprzedane (np. na godzinę przed zamknięciem piekarni), co pomoże sprzedawcom go nie marnować.

2. Ucz się kreatywności w kuchni, korzystaj z dobrych praktyk:

- Dostosuj ilość gotowanej żywności do liczby osób i ich indywidualnych potrzeb. Pozwoli to uniknąć przygotowania posiłków w nadmiernych ilościach, w konsekwencji nie narażając na jej zmarnowanie.
- Gotuj potrawy z wykorzystaniem tych składników, które masz w domu,

zamiast kupować nowe. W internecie znajdziesz wiele inspiracji i przepisów na kreatywne dania z tego, co już masz. Z pomocą przyjdzie aplikacja: „SuperCook” - Generator Przepisów, możesz też szukać wg składników: <https://cojemy.pl/>, <https://www.puszkapl.pl/do/skladniki> <https://www.przepisy.pl/skladniki>, <https://www.przepis-y.pl/wyszukiwarka-po-skladnikach/>

- Wypróbuj przepisy na dania wykorzystujące resztki, takie jak zupy lub sałatki.
- Wykorzystuj bardzo dojrzałe owoce oraz warzywa do przygotowania przetworów, takich jak dżemy czy konfitury lub po prostu zrób z nich koktajl, smoothie czy wyciśnij sok.
- Suszenie, mrożenie, marynowanie, konserwowanie to techniki, które przedłużają trwałość żywności.

3. Odpowiednio przechowuj jedzenie i wykorzystuj resztki:

- Dowiedz się i wykorzystuj w praktyce wiedzę o tym, jak przechowywać surowe produkty takie jak mięso i ryby, aby wydłużyć ich trwałość.
- Przechowuj żywność w odpowiednich pojemnikach i zabezpiecz ją przed wilgocią, dostępem powietrza oraz promieni słonecznych.
- Zapoznaj się i przechowuj produkty spożywcze w odpowiednich warunkach, aby przedłużyć ich trwałość. Na przykład produkty chłodzone trzymaj w lodówce, a suche produkty w odpowiednich pojemnikach (zwracaj uwagę na materiały, z których zostały wytworzone i to, czy przeznaczone są do kontaktu z żywnością).
- W lodówce i zamrażarce utrzymuj odpowiednią temperaturę, aby uniknąć psucia się żywności.
- Regularnie porządkuj i organizuj swoje zapasy tak, by zauważać produkty, których data ważności zbliża się ku końcowi.
- Regularnie sprawdzaj produkty w swoich szafkach i lodówce. Upewnij się, że nie ma tam niczego, co powinno być szybko zjedzone, ale też, że wszystkie produkty znajdują się w odpowiednich dla nich miejscach. Pamiętaj, że współczesne lodówki są zaprojektowane tak, by przedłużać świeżość produktów. Dlatego temperatura w różnych jej częściach może być inna i dostosowana do przechowywania różnych produktów.
- Planuj posiłki, wykorzystując już zakupione składniki zanim upłynie ich termin ważności.
- Przygotowuj posiłki z resztek, zamiast wyrzucać jedzenie, np. obierki z warzyw mogą posłużyć do przygotowania esencjonalnego bulionu na zupę.
- Przechowuj resztki w odpowiednich pojemnikach i korzystaj z tych „półproduktów” w najbliższym czasie przygotowując kolejne posiłki.
- Korzystaj z przepisów na dania, które pozwalają na wykorzystanie resztek, np. do przygotowania zup, gulaszy, zapiekanek, past kanapkowych lub sałatek. Pomyśłów nie brakuje - liczy się kreatywność!

Zasada „Pierwsze weszło – pierwsze wyszło” tzw. FIFO (ang. First-In-First-Out) odnosi się do praktyki organizacji żywności w taki sposób, aby najstarsze produkty spożywcze (lub te z najkrótszym terminem ważności) były zużywane jako pierwsze, niezależnie od tego czy myślimy o zakupach i przechowywaniu zapasów, czy monitorowaniu już przygotowanej żywności. Zasada FIFO w kuchni pomaga nie tylko w oszczędzaniu pieniędzy poprzez unikanie marnowania jedzenia, ale także w utrzymaniu żywności w dobrej jakości, bezpiecznej do spożycia. Jest to korzystne w organizacji przygotowywania posiłków i ułatwia śledzenie stanów zapasów w kuchni.

4. Naucz się rozpoznawać terminy, odpowiadające za przydatność żywności do spożycia:

Czy znasz i kojarzysz, te dwa terminy, które znajdziesz na opakowaniu produktów spożywczych?

„Należy spożyć do...” oraz „Najlepiej spożyć przed końcem...”

Czy wiesz do czego się one odnoszą i co nam, konsumentom mówią?

„Należy spożyć do...” – czyli tzw. termin przydatności do spożycia. Wskazana data określa termin, po upływie którego produkt nie nadaje się do wykorzystania, a więc nie można go spożyć.

Najczęściej używany jest do określania daty przydatności do spożycia produktów świeżych i nieprzetworzonych, łatwo psujących się jak mięso czy mleko.

„Najlepiej spożyć przed końcem...” – tzw. data minimalnej trwałości, do której prawidłowo przechowywane produkty zachowują swoje właściwości. Odnosi się do produktów suchych, sypkich, najczęściej jednoskładnikowych jak cukier, kasza lub płatki, kawa czy herbata.

Jest to jedynie data przydatności sugerowana przez producentów.

- Zwracaj uwagę na daty ważności i korzystaj z produktów, które już posiadasz przed upływem terminu ich przydatności do spożycia.
- Niektóre produkty można spożywać nawet po upływie daty minimalnej trwałości,

o ile są one przechowywane prawidłowo.

- Nie przesadzaj z wyrzucaniem produktów tuż po dacie ważności – wiele produktów jest nadal jadalnych i bezpiecznych dla zdrowia po upływie wskazanego terminu.

Pamiętaj, że „best before” (najlepiej spożyć przed) nie oznacza, że po przekroczeniu tej daty produkt traci swoją przydatność do spożycia. Chodzi bowiem o datę minimalnej trwałości, która najczęściej widnieje na produktach suchych, takich jak ryż, czy mąki, które są dobre jeszcze długo po upływie podanej na opakowaniu dacie.

5. Zamawiaj odpowiednie dla siebie porcje:

- W restauracjach wybieraj porcje, które jesteś w stanie zjeść, a jeśli po twoim posiłku zostaną resztki, poproś o zapakowanie ich na wynos i zabierz ze sobą.
- Zawsze możesz zapytać czy możesz zamówić i zapłacić za połowę porcji, jeżeli czujesz, że ta oferowana w menu jest ponad twoje możliwości.

6. Dziel się jedzeniem:

- Jeśli masz nadmiar jedzenia, podziel się nim z rodziną, przyjaciółmi lub organizacjami charytatywnymi.
- Jedzenie możesz też zapakować i zanieść do lodówki społecznej, którą znajdziesz w swojej okolicy. Łatwiej namierzysz je korzystając z: Foodsharing Wrocław i grupy dostępnej na FB „Dziel się i częstuj jedzeniem!” oraz na stronie Fundacji Weźpomóż.pl: <https://wezpomoz.pl/mapa-lodowek/> lub korzystając z aplikacji: „Weźpomóż Społeczne Lodówki”. Korzystanie z „lodówek” opiera się na zasadzie zaufania społecznego, pozwala ocalić żywność zdatną do spożycia i przeznaczona jest dla każdego, kto ma ochotę skorzystać z jej zawartości. Częstuj się – niech to, co jest w środku, się nie zmarnuje!

7. Zdobywaj wiedzę, dziel się nią i buduj świadomość:

- Zdobywaj wiedzę na temat problemu nadmiernej produkcji, konsumpcji i marnowania jedzenia i zwiększ swoją świadomość w tym obszarze.
- Podziel się zgromadzoną wiedzą z rodziną i znajomymi, aby zwiększyć grono świadomych osób, które razem z tobą mogą wpływać na ograniczenie niepotrzebnego marnotrawstwa i nadmiernej konsumpcji.
- Przyglądaj się swoim nawykom i wyciągaj wnioski z tych obserwacji.
- Monitoruj ilość marnowanej żywności i regularnie analizuj, co można zrobić, aby te ilości ograniczyć.
- Sporządź listę rzeczy, które najczęściej wyrzucasz i zastanów się, co można zro-

bić, aby to zmienić? Śledzenie ilości marnowanej żywności pomoże ci lepiej zarządzać nią w przyszłości.

- Wspieraj inicjatywy i organizacje walczące z marnowaniem żywności.

na koniec: Kompostowanie

Pamiętaj, że produkty spożywcze, które nie nadają się do spożycia, można kompostować, aby stworzyć naturalne nawozy dla roślin i wzbogacić glebę.

Możesz to zrobić we własnym zakresie lub wyrzucić odpadki do brązowego pojemnika do segregacji mając na uwadze poniższe zasady:

- Frakcję BIO wyrzucaj bezpośrednio do kosza lub w papierowej torbie bez nadruku, unikaj opakowań z folii lub plastiku.
- Mięso, kości i tłuszcze - roślinne i zwierzęce - nie rozkładają się w komposcie, a ich rozkładowi towarzyszą procesy gnilne. Te resztki wyrzucić to śmieci zmieszanych.
- Do brązowego pojemnika nie wolno też wrzucać odchodów zwierząt (również tych ze ściółką czy trocinami), martwych zwierząt, ziemi i żwiru oraz popiołu.

Ciekawostka:

Czy wiesz, że we Wrocławiu można kupić kompost przygotowany z miejskich odpadów?

Gdzie: Kompostownia Odpadów Zielonych przy ul. Janowskiej 51 we Wrocławiu oferuje taką możliwość. Szczegóły znajdziesz na stronie: <https://ekosystem.wroc.pl/segregacja-odpadow/kompostownia/kompostownia-informacje-dla-mieszkanca/>

!!! Pamiętaj, że unikanie marnowania jedzenia to proces, który wymaga zaangażowania, świadomości i zmiany nawyków. Możesz zacząć od małych kroków i stopniowo wprowadzać zmiany w swoich przyzwyczajeniach, aby zmniejszyć ilość wyrzucanej żywności. To ważny krok w kierunku bardziej zrównoważonego i ekologicznego stylu życia.

Warto wiedzieć:

Ponad połowa Polaków marnuje żywność w swoich domach – Banki Żywności opublikowały najnowsze badania.

56% Polaków przyznaje się do marnowania żywności w domach. Z drugiej strony 1,6 mln osób w Polsce żyje poniżej poziomu skrajnego ubóstwa. Do śmieci trafiają najczęściej pieczywo, owoce, warzywa i wędliny. To wyniki opublikowane przez Federację Polskich Banków Żywności w raporcie „Nie Marnuj Jedzenia 2023” na temat skali marnowania jedzenia w Polsce.

W naszym kraju każdego roku marnuje się 4,8 miliona ton żywności i to konsumenci odpowiadają za 60% całości wyrzucanego jedzenia. Na potrzeby raportu „Nie Marnuj Jedzenia 2023” Banki Żywności przeprowadziły badania na grupie 1000 osób i zapytały o nawyki dotyczące marnowania jedzenia.

Szczegóły znaleźć można na stronie: <https://bankizywnosci.pl/swiatowy-dzien-zywnosci-2023/> oraz w raporcie: „Nie Marnuj Jedzenia 2023”.

Jakie korzyści przynosi niemarnowanie jedzenia?

Niemarnowanie jedzenia, przynosi wiele korzyści, zarówno dla jednostek, jak i dla społeczeństwa.

Oto kilka z tych korzyści:

1. Oszczędność pieniędzy i poprawa jakości diety

Lepiej zaplanowane zakupy to mniejszy rachunek przy kasie w sklepie oraz gwarancja wykorzystania wszystkich produktów. Dzięki lepiej zaplanowanym zakupom unikniesz przypadkowego jedzenia, często wysokoprzetworzonego, produktów typu fast-food.

2. Redukcja odpadów

Niemarnowanie jedzenia pomaga ograniczyć ilość żywności wyrzucanej do kosza. Ma to ogromny wpływ na redukcję odpadów spożywczych, które stanowią duży problem i są obciążeniem dla środowiska.

3. Poprawa jakości gleby

Kompostowanie resztek żywności może wzbogacić glebę w składniki odżywcze, co przyczynia się do poprawy jej jakości, efektem może być lepsze plonowanie.

4. Ochrona środowiska

Marnowanie jedzenia generuje duże ilości odpadów organicznych, które trafiają na składowiska śmieci i przyczyniają się do emisji metanu, silnie działającego na zmiany klimatyczne. Ograniczanie marnowania żywności pomaga zredukować te negatywne dla środowiska skutki.

5. Poprawa bezpieczeństwa żywnościowego

W świecie, w którym wielu ludzi nadal cierpi z powodu braku dostępu do wystarczającej ilości jedzenia, niemarnowanie żywności może pomóc w zaspokojeniu potrzeb głodujących.

6. Wsparcie lokalnych producentów

Niemarnowanie żywności może przyczynić się do wsparcia lokalnych rolników i

producentów żywności. Jeśli kupujesz tylko to, co rzeczywiście jest ci potrzebne, pomagasz zmniejszyć ilość żywności zmarnowanej przez pośredników. Ponadto wybierając produkty lokalne i sezonowe - skracasz drogę transportu i emisję gazów cieplarnianych oraz ograniczasz ślad węglowych produktów.

7. Poprawa wydajności produkcji żywności i dostępu do pożywienia

Niemarnowanie jedzenia może skłonić producentów żywności do bardziej efektywnego wykorzystywania zasobów, poprawiając wydajność produkcji rolniczej i przetwórczej. Rozwiązania na rzecz ograniczenia marnowania jedzenia mogą pomóc w zmniejszeniu problemu niedożywienia. Poprawa efektywności systemu żywnościowego i ograniczenie marnowania jedzenia może pomóc w zwiększeniu ilości dostępnej żywności. Jeśli więcej żywności zostaje zachowane i dostarczone ludziom, którzy jej potrzebują, może to przyczynić się do poprawy dostępu do pożywienia.

8. Wsparcie innowacji

Dążenie do niemarnowania jedzenia może stymulować innowacje w dziedzinie przechowywania, transportu i przetwarzania żywności, co może prowadzić do bardziej efektywnego i zrównoważonego systemu żywnościowego.

9. Zwiększenie samoświadomości

Praktyka niemarnowania jedzenia może sprawić, że ludzie stają się bardziej świadomi swojego wpływu na świat, co może prowadzić do bardziej zrównoważonego i odpowiedzialnego stylu życia.

10. Edukacja

Praktyka niemarnowania jedzenia może pomóc w zwiększeniu świadomości na temat problemu marnowania żywności i zachęcać do edukacji w tym obszarze oraz do poszukiwania innowacyjnych rozwiązań.

11. Wzrost świadomości kulturowej

Dbałość o niemarnowanie jedzenia może sprzyjać większej świadomości kulturowej i zachowywaniu tradycji kulinarnej. Zachęcanie do korzystania z różnych części produktów spożywczych, w tym tych wcześniej uważanych za odpady, może promować różnorodność kulinarną.

12. Sezonowe odżywianie

Wybieraj produkty sezonowe, szczególnie warzywa i owoce. Masz wtedy pewność, że trafiły do twojej kuchni z nieodległej plantacji czy sadu, a nie drugiej półkuli. Takie warzywa i owoce mają zdecydowanie więcej smaku i wartości odżywczych, pozbawione są też chemii.

13. Wspieranie lokalnych społeczności

Niemarnowanie jedzenia może pomagać w utrzymaniu wspólnotowych wartości i podejścia do jedzenia poprzez wymianę żywności w ramach lokalnych sieci społecznościowych.

14. Wsparcie organizacji charytatywnych

Jeśli masz nadmiar jedzenia – podziel się nim z innymi. Lodówki społeczne to

miejsca, gdzie możesz zostawić niewykorzystane produkty lub dania – skorzystają z nich inni.

Korzyści z niemarnowania jedzenia są różnorodne i zależą od kontekstu oraz działań podejmowanych na różnych poziomach społeczeństwa. Zapanowanie nad marnotrawstwem pomaga oszczędzać pieniądze, chronić środowisko, poprawiać jakość życia i wspierać zdrowie publiczne. W praktyce ograniczenie marnowania żywności ma potencjał do tworzenia pozytywnych efektów zarówno na poziomie indywidualnym, jak i globalnym.

3.2 PRODUKTY EKOLOGICZNE, CZYM SĄ, CZY WARTO JE WYBIERAĆ I NA CO ZWRACAĆ UWAGĘ?

W Rozporządzeniu Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2018/848 z dnia 30 maja 2018 r. w sprawie produkcji ekologicznej i znakowania produktów ekologicznych i uchylające rozporządzenie Rady (WE) nr 834/2007 możemy przeczytać następującą definicję **produkcji ekologicznej**:

Produkcja ekologiczna jest ogólnym systemem zarządzania gospodarstwem i produkcji żywności, łączącym praktyki najkorzystniejsze dla środowiska i klimatu, wysoki stopień różnorodności biologicznej, ochronę zasobów naturalnych oraz stosowanie wysokich norm dotyczących dobrostanu zwierząt i produkcji, odpowiadających zapotrzebowaniu rosnącej liczby konsumentów na produkty wytwarzane przy użyciu naturalnych środków i procesów. Produkcja ekologiczna pełni zatem podwójną funkcję społeczną: z jednej strony w odpowiedzi na zapotrzebowanie konsumentów dostarcza na rynek produkty ekologiczne, a z drugiej strony dostarcza powszechnie dostępne dobra, przyczyniając się do ochrony środowiska i dobrostanu zwierząt, jak również do rozwoju obszarów wiejskich.

Przestrzeganie wysokich norm w zakresie zdrowia, środowiska i dobrostanu zwierząt przy wytwarzaniu produktów ekologicznych decyduje o wysokiej jakości tych produktów (...).

Przepisy Unii Europejskiej (UE) dotyczące rolnictwa ekologicznego obejmują wszystkie etapy procesu produkcji od nasion do żywności przetworzonej, będącej produktem końcowym. Obszary te regulowane są przez przepisy szczegółowe mające zastosowanie do wielu produktów, w tym:

- nasion i materiału służącego do rozmnażania roślin (sadzonki, kłącza, itp.), z których wyrastają rośliny lub powstają uprawy,
- żywych zwierząt lub nieprzetworzonych produktów rolnych,
- pasz,

- przetworzonych produktów rolnych wykorzystywanych jako żywność.

W Polsce obok wspomnianego wyżej Rozporządzenia szczegółowe regulacje dotyczące produkcji ekologicznej i znakowania produktów ekologicznych zawiera Ustawa z dnia 23 czerwca 2022 r. o rolnictwie ekologicznym i produkcji ekologicznej. Według jej założeń tylko produkty objęte systemem rolnictwa ekologicznego, certyfikowane mogą być sprzedawane jako ekologiczne. Co więcej, produkcja ekologiczna na każdym etapie podlega szczegółowej urzędowej kontroli zarówno podczas przygotowywania, przechowywania, transportu, jak i dystrybucji. Ustawa określa system kontroli i nadzoru oraz kompetencje organów odpowiedzialnych za wydawanie zezwoleń i certyfikatów.

Celem wprowadzenia i przestrzegania przepisów dotyczących rolnictwa ekologicznego jest promowanie ochrony środowiska, utrzymanie różnorodności biologicznej na obszarze Unii Europejskiej oraz zdobycie zaufania konsumentów do produktów ekologicznych.

Przyjęte przepisy regulują wszystkie obszary produkcji ekologicznej i opierają się na szeregu zasad, do najważniejszych z nich należą:

- zakaz stosowania GMO,
- zakaz stosowania promieniowania jonizującego,
- ograniczenie stosowania nawozów sztucznych, środków chwastobójczych i pestycydów,
- zakaz stosowania hormonów i ograniczenie stosowania antybiotyków wyłączone do przypadków, gdy jest to niezbędne dla zdrowia zwierząt.

W związku z tym producenci ekologiczni muszą przyjmować różne podejścia pozwalające zachować żyzność gleby oraz zdrowie zwierząt i roślin.

Do stosowanych w tym obszarze praktyk należą:

- rotacja upraw,
- uprawa roślin wiążących azot i innych roślin na nawóz zielony, pozwalający przywrócić żyzność glebie,
- rezygnacja ze stosowania mineralnych nawozów azotowych,
- wybór odpornych odmian i ras oraz stosowanie praktyk sprzyjających naturalnej kontroli szkodników,
- wspomaganie naturalnej obrony immunologicznej zwierząt,
- zapobieganie nadmiernej liczbie zwierząt w gospodarstwie, by zapewnić im zdrowie i dobrostan, co przekłada się także na zmniejszenie wykorzystania pasz i ograniczoną produkcję obornika.

Przepisy dotyczące łańcucha żywnościowego w produkcji ekologicznej

Przepisy te obejmują wszystkie etapy produkcji, przygotowania i dystrybucji (od produkcji podstawowej po przechowywanie, przetwarzanie, transport, dystrybucję i dostarczenie do konsumenta końcowego). Oznacza to, że wszystkie produkty ekologiczne w UE podlegają rygorystycznym przepisom od pola do stołu.

Przepisy dotyczące przetwarzania ekologicznej żywności i pasz obejmują następujące zasady:

- produkcja przetworzonych produktów ekologicznych jest oddzielona w czasie i przestrzeni od produkcji produktów nieekologicznych,
- produkty spożywcze, aby zostać oznakowane jako ekologiczne za pomocą logo produkcji ekologicznej, muszą zawierać co najmniej 95% ekologicznych składników, a pozostałe 5% składników musi spełniać surowe warunki,
- jasne zasady dotyczące etykietowania oraz możliwości stosowania logo produkcji ekologicznej na produktach,
- szczególne ograniczenia ilości substancji, które można dodawać do żywności i pasz oraz ograniczony wykaz zatwierdzonych dodatków i substancji pomocniczych w przetwórstwie żywnościowym, które można stosować w ramach produkcji ekologicznej.



W produkcji ekologicznej w UE stosowany jest system kontroli i certyfikacji

Funkcjonowanie systemu kontroli i certyfikacji w rolnictwie ekologicznym jest podstawowym gwarantem dla konsumenta, że środki spożywcze, znajdujące się na rynku, wyprodukowane zostały zgodnie z obowiązującymi przepisami dotyczącymi rolnictwa ekologicznego. Oznacza to również, że są wolne od zanieczyszczeń, takich jak: pozostałości środków ochrony roślin i hormonów, a podczas ich produkcji nie stosowano nawozów sztucznych i organizmów zmodyfikowanych genetycznie (GMO).

Jakie informacje powinna zawierać etykieta produktu ekologicznego?

Podstawowe informacje obowiązujące na wszystkich produktach żywnościowych to:

- nazwa produktu,
- nazwa i adres producenta,

- data produkcji,
- okres przydatności do spożycia,
- oznaczenie miejsca pochodzenia surowców rolniczych, z których wyprodukowano dany produkt (np. Rolnictwo UE).

Dodatkowo etykieta prawidłowo oznakowanego produktu ekologicznego, poza powyższymi danymi, powinna zawierać:

- unijne logo produkcji ekologicznej,
- etykietę zawierającą numer upoważnienia nadanego jednostce certyfikującej [np. PL-EKO-01] przez Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi,
- oznaczenie miejsca, w którym wyprodukowano nieprzetworzone produkty rolnicze, z których wytworzono produkt końcowy.

Oznaczenie miejsca produkcji umieszczane jest bezpośrednio poniżej numeru identyfikacyjnego jednostki certyfikującej i przyjmuje jedną z następujących form:

- „rolnictwo UE”, gdy surowiec rolniczy został wyprodukowany w UE,
- „rolnictwo spoza UE”, gdy surowiec rolniczy został wyprodukowany w kraju trzecim,
- „rolnictwo UE/ spoza UE”, gdy część surowców wyprodukowano w UE, a część w kraju trzecim.

Oznaczenie miejsce pochodzenia może być zastąpione lub uzupełnione nazwą kraju np.: „Rolnictwo Polska” jeśli wszystkie surowce, z których wytworzono produkt, wyprodukowano w danym kraju.

Producent, podając listę składników, zobowiązany jest oznaczyć symbolem * lub dopiskiem bio czy ekologiczne te składniki, które pochodzą z produkcji ekologicznej.

Unijne logo produkcji ekologicznej stanowi połączenie dwóch symboli: flagi UE oraz liścia, który symbolizuje naturę i ideę zrównoważonego rozwoju.



Logo produkcji ekologicznej:

- nadaje produktom ekologicznym UE spójną tożsamość wizualną;
- ułatwia konsumentom rozpoznanie produktów ekologicznych;
- pomaga rolnikom we wprowadzaniu produktów do obrotu w całej UE.

Logo produkcji ekologicznej można używać wyłącznie w przypadku produktów, które uzyskały certyfikat produkcji ekologicznej wydawany przez upoważnioną jednostkę certyfikującą lub organ kontroli. Oznacza to, że takie wyroby muszą spełniać surowe warunki dotyczące metody produkcji, przetwarzania, transportu i przechowywania.

Dlaczego cena żywności ekologicznej jest wyższa?

Cena żywności wytwarzanej metodami ekologicznymi, może być wyższa od cen żywności konwencjonalnej z uwagi na kilka czynników:

• Stosowanie zrównoważonych metody produkcji

W produkcji żywności ekologicznej stosuje się zrównoważone metody, które mogą być bardziej pracochłonne i czasochłonne niż konwencjonalne metody produkcji rolniczej. Brak stosowania sztucznych nawozów i pestycydów wymaga większej uwagi w kontroli szkodników i naturalnych metod ochrony roślin, co może zwiększać koszty produkcji.

• Mniejsza wydajność

Ekologiczne metody rolnicze mogą skutkować mniejszą wydajnością zbiorów (szacuje się, że ilość wyprodukowanych plonów może być niższa nawet o ok. 20% w stosunku do żywności konwencjonalnej). Chociaż istnieją innowacyjne praktyki zwiększające wydajność ekologicznych upraw, to nadal istnieje ryzyko niższych plonów, co wpływa na cenę końcowego produktu.

• Certyfikacja i jej standardy

Uzyskanie certyfikatów dla produktów ekologicznych wiąże się z określonymi kosztami. Producenci muszą spełnić szereg rygorystycznych standardów, przestrzegać określonych zasad i podlegać regularnym kontrolom, co generuje dodatkowe koszty wchodzące w skład ceny produktu końcowego.

• Długi okres przejściowy

Jeśli rolnik przechodzi z konwencjonalnej produkcji na ekologiczną może to wymagać okresu przejściowego, w którym niektóre uprawy nie spełniają jeszcze kryteriów ekologicznych, ale nie są też już konwencjonalne. To może prowadzić do mniejszej efektywności produkcji oraz większych kosztów.

• Mniejsza skala produkcji

Często produkcja ekologiczna odbywa się na mniejszą skalę niż intensywna produkcja konwencjonalna. Mniejsza skala często wiąże się z ograniczeniem mechanizacji i większym nakładem pracy ręcznej pracowników zatrudnionych przy produkcji, a do tego uprawy ekologiczne mają wyższe wymagania dotyczące przestrzeni, co ostatecznie może generować dodatkowe koszty produkcji.

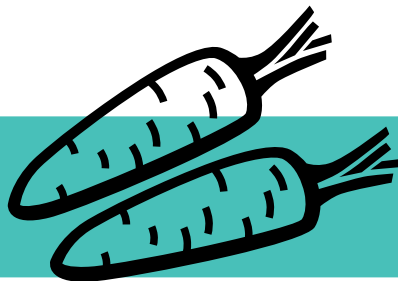
• Popyt i podaż

W związku z rosnącym popytem na żywność ekologiczną i ograniczonym dostępem do niej, producenci mogą ustalać wyższe ceny, ponieważ nierzadko klienci są

gotowi płacić więcej za produkty ekologiczne.

Warto zauważyć, że choć żywność ekologiczna może być droższa, konsumenci coraz częściej decydują się na nią ze względu na świadomość ekologiczną i troskę o dobrostan zwierząt oraz potencjalne korzyści zdrowotne (prowadzone od lat badania wskazują na wyższą zawartość witamin, składników mineralnych oraz biologicznie czynnych związków w produktach ekologicznych. Dodatkowo cechą żywności ekologicznej jest niska zawartość metali ciężkich przede wszystkim kadmu oraz mniejsza zawartość azotynów i azotanów). Coraz większa świadomość społeczna wokół wpływu produkcji rolnej na środowisko naturalne również przyczynia się do wzrostu zainteresowania żywnością ekologiczną, nawet pomimo wyższych cen.

5. SKLEPIK I AUTOMAT W SZKOLE



Grażyna Karczevska

2.1. PRODUKTY REKOMENDOWANE I NIEREKOMENDOWANE W SKLEPIKACH I AUTOMATACH SZKOLNYCH

Szkoła, będąca placówką edukacyjną, powinna pełnić swoją misję w szerokim zakresie, dając przykład otoczeniu i dbając o spójny przekaz wartości, które głosi. Wśród nich są również te dotyczące zdrowia i dobrych nawyków żywieniowych. Zatem zgodnie z prozdrowotną ideą szkoły sklepik działający na terenie placówki edukacyjnej nie może być podmiotem czysto komercyjnym. Powinien pełnić rolę ogniwa łączącego promowane w szkole wartości z szeroko pojętą edukacją konsumencką.

By zapewnić odpowiednią jakość usług świadczonych w sklepiku, warto jest w umowie z agentem (dotyczy to również automatów vendingowych) zawrzeć zapisy regulujące obowiązki sprzedawcy działającego na terenie placówki edukacyjnej. Praktycznym rozwiązaniem będzie również zapisanie w umowie listy produktów rekomendowanych i nierekomendowanych do obrotu w ofercie sklepiku czy automacie. Takie zapisy mogą stanowić podstawę do egzekwowania od agenta/sprzedawcy warunków najmu lokalu i oferowanych w nim produktów.

I Produkty rekomendowane w ofercie sklepiku/automatu:

Produkty śniadaniowe:

Dostęp do nich powinien zapewnić uczniom możliwość przygotowania pełnowartościowego, urozmaiconego posiłku, zgodnego z zasadami racjonalnego żywienia.

Do produktów śniadaniowych zaliczamy:

- **kanapki i przetwory zbożowe** – z pełnoziarnistych mąk oraz produkty bezglutenowe (ok. 50 – 100 g, w zależności od wielkości i rodzaju użytego surowca),
- **warzywa** – świeże, najlepiej sezonowe,
- **owoce** – sezonowe, świeże lub produkty do bezpośredniego spożycia przygotowane z surowców świeżych lub mrożonych,
- **napoje** – mleko i jego przetwory (kefir, maślanka), woda, naturalne soki owocowe, warzywne i owocowo-warzywne, również ciepłe napoje (szczególnie w okresie jesienno-zimowym), takie jak: napary herbat naturalnych i owocowych, kakao, kawa zbożowa,
- **serki oraz jogurty** – naturalne i smakowe – z przewagą tych pierwszych (kremowy twarożek, serek homogenizowany naturalny lub owocowy).

Ponadto:

- **przetwory i produkty zbożowe** – w tym ciastka z mąk pełnoziarnistych z dodatkiem ziaren i orzechów, batony musi, wafle kukurydziane i ryżowe z dodatkiem nasion słonecznika czy pestek dyni,
- **przekąski** – produkty, z których można skomponować pełnowartościowy, urozmaicony posiłek, zgodny z zasadami racjonalnego żywienia, w tym przetwory z warzyw i owoców, np. surówki, szaszłyki, musy czy przeciery,
- **nasiona, orzechy i pestki oraz suszone owoce i warzywa** – źródło witamin, składników mineralnych, białka i kwasów tłuszczowych, czyli wszystkich tych składników, których w odpowiednich proporcjach potrzebują uczeń,
- **mleko i przetwory mleczne** – nie tylko do śniadania, ale w ciągu dnia, w przerwie między głównymi posiłkami. Konieczne wysokiej jakości, niezawierające cukru, substancji słodzących, sztucznych barwników i aromatów. Polecane w formie koktajli owocowych na bazie mleka, napojów fermentowanych z dodatkiem np. przecierów owocowych, soków,
- **pozostałe napoje** – przede wszystkim naturalne: woda mineralna i źródłana, niezbędne do uzupełniania płynów w ciągu całego dnia spędzonego w szkole, wysokiej jakości naturalne soki owocowe i warzywne bez dodatku cukru, sztucznych barwników, aromatów i konserwantów.

II Produkty nierekomendowane w ofercie sklepiku/automatu:

- **napoje owocowe** – zawierające mniej niż 50% soków owocowych,

- **soki i nektary owocowe**, słodzone i zagęszczane,
- **napoje gazowane** – izotoniczne, energetyzujące, napoje typu cola, oranżady,
- **smakowe, słodkie i aromatyzowane wody mineralne**,
- **napoje przygotowywane z syropów owocowych**,
- **napoje typu instant** – herbaty owocowe w proszku, kawy „2 i 3 w 1”, kakao (mieszanina proszku kakaowego, mleka w proszku i cukru), oranżady w proszku,
- **mleka smakowe i napoje mleczne oraz słodkie jogurty owocowe** zawierające min. 12 g cukru w 100 g wyrobu (mleko w kartoniku ze słomką o smaku czekoladowym, napój mleczno-jogurtowy z dodatkiem soku owocowego),
- **słodycze** – cukierki, drażetki, żelki, orzeszki w cukrowych polewach, lizaki, ciastka i wyroby cukiernicze, wata cukrowa, pianki, czekolada mleczna i biała oraz wyroby w polewie z czekolady (wafle i batony) lub czekoladopodobne produkty,
- **słone przekąski** – paluszki, krakersy, ciastka, solone orzechy i ich mieszanki, popcorn, prażynki,
- **fast foody** – przygotowane z rafinowanej mąki (tzw. białe pieczywo), wysoko-tłuszczowych i przetworzonych produktów, hot dogi czy hamburgery z dodatkiem sosów, dresingów i sera,
- **frytki, chipsy, ziemniaczki oraz inne produkty skrobiowe i mączne** smażone-na głębokim tłuszczu,
- **zupy i dania instant** – gotowe produkty w proszku, przygotowane przez zalanie porcji produktu wrzątkiem,
- **owoce kandyzowane, barwione lub smażone; owoce suszone, nasiona i orzechy z dodatkiem soli, cukru i barwników** (np. karmel, karmel amoniakalny),
- **produkty z dodatkiem drażetek, żelków, czekolady, płatków w czekoladzie** – w celu kształtowania prawidłowych nawyków żywieniowych powinny zostać wyeliminowane z oferty.

III Jakie dodatki do żywności nie powinny znajdować się lub powinny zostać ograniczone w produktach żywnościowych przeznaczonych dla dzieci i młodzieży?

Mając na uwadze profilaktykę chorób dietozależnych, powinno się wyeliminować z oferty sklepu wszystkie te produkty, które zawierają dodatek sztucznych składników (o tym szerzej w rozdziale „Dodatki do żywności niepożądane w diecie dzieci”), jak również te, które budzą wątpliwości z punktu widzenia kształtowania właściwych nawyków żywieniowych, oraz takie, których działanie może być szkodliwe dla zdrowia i zrównoważonego rozwoju młodych organizmów:

- **substancje słodzące**: rafinowany cukier, sztuczne środki słodzące – słodziki, syrop glukozowy lub glukozowo-fruktozowy, o którego szkodliwości, jako dodatku do żywności, mówi się coraz częściej w kontekście epidemii otyłości, chorób układu krążenia, rozwoju cukrzycy typu II oraz bezalkoholowego stłuszczenia wątroby,
- **sól** powinna zostać bezwzględnie ograniczona we wszystkich oferowanych produktach spożywczych. Szczególnie dużo znajduje się jej w słonych przekąskach. Tam, gdzie jest to możliwe, sól powinna być zastąpiona ziołami – np. wykorzystywanymi w kuchni śródziemnomorskiej, i naturalnymi przyprawami,
- **barwniki** – mogą wpływać pobudzająco na ośrodkowy układ nerwowy, prowadząc do niewłaściwych, nadpobudliwych zachowań dzieci. Szczegółnej kontroli powinny podlegać barwniki pochodzenia syntetycznego (szczegółowo wymienione w rozdziale „Dodatki do żywności niepożądane w diecie dzieci”),
- **aromaty**: szczególnej uwadze powinny podlegać substancje aromatyzujące pochodzenia syntetycznego (popularny aromat maślany z diacetylem (DA) stosowany do aromatyzowania popcornu czy margaryny),
- **konserwanty**: m.in. powszechnie stosowany benzoesan sodu może nasilać reakcje alergiczne, a w połączeniu z witaminą C może zareagować, tworząc benzen (C_6H_6) – związek rakotwórczy. Dwutlenek siarki i siarczany powodują stratę witaminy B12, reakcje alergiczne, nudności, bóle głowy, ponadto mogą zakłócać pracę jelit, podejrzewane są również o wywoływanie ataków astmy,
- **wzmacniacze smaku** – głównie glutaminian sodu, stosowany w celu wydobycia i wzmocnienia smaku produktów spożywczych. Poza wieloma innymi niekorzystnymi działaniami długofalowymi, kojarzony jest przede wszystkim z tzw. syndromem chińskiej restauracji, objawiającym się zawrotami głowy, palpacją serca, nadmierną potliwością, niepokojem i podrażnieniem śluzówki żołądka,
- **kofeina, tauryna, glukuronolakton, l-karnityna** i inne substancje pobudzające są składnikami m.in. napojów energetyzujących – wpływając na ośrodkowy układ nerwowy u młodych ludzi, mogą nasilać objawy rozdrażnienia i niepokoju,
- syntetyczne **regulatory kwasowości** (powszechne w gazowanych napojach) – m.in. kwas fosforowy, sprzyjają niewłaściwej mineralizacji kości, zwiększając ich łamliwość (fosfor nasila uwalnianie wapnia zmagazynowanego w tkance kostnej), ponadto zaburzona równowaga fosforowa organizmu wpływa na przyspieszenie procesu starzenia, przyczynia się do powstania raka trzustki, zwiótczenia mięśni i paraliżu.

Wycofanie wszystkich produktów zawierających substancje budzące wątpliwości jest niezbędne do zapewnienia dzieciom zrównoważonego rozwoju i zdrowia.

Zasady przygotowywania produktów do bezpośredniego spożycia w sklepiku szkolnym

Wprowadzenie produktów spożywczych do oferty i obrót nimi regulują stosowne przepisy prawa, którym podlegają sklepiki szkolne, bary i wszelkiego rodzaju punkty gastronomiczne działające na terenie placówek edukacyjnych. W materiałach informacyjnych Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Warszawie przedstawiono minimum sanitarne, które powinno być realizowane w tego rodzaju punktach.

Produkty sprzedawane w sklepiku szkolnym powinny być przygotowywane do spożycia w sposób higieniczny i właściwie zabezpieczone przed wtórnym zanieczyszczeniem oraz spełniać następujące kryteria:

- **kanapki** powinny być sprzedawane w higienicznych opakowaniach jednostkowych, opatrzone datą przydatności do spożycia – mogą znajdować się w obrocie wyłącznie w dniu ich przygotowania,
- **musli zbożowe i zbożowe przetwory ekspandowane** powinny być pakowane w jednorazowe opakowania; to produkty przeznaczone do bezpośredniego spożycia, mogą też być przygotowywane własnoręcznie i powinny być przechowywane w szczelnie zamkniętych opakowaniach zbiorczych, porcjowane na miejscu, do opakowań jednostkowych,
- **owoce i warzywa** przeznaczone do bezpośredniego spożycia muszą być umyte, czyste, osuszone i przechowywane w warunkach uniemożliwiających ich wtórne zanieczyszczenie. Powinny być podawane przez sprzedawcę w serwetce lub woreczku. Owoce i warzywa rozdrobnione, porcjowane, sprzedawane jako dodatek, np. do kanapek, lub dostępne w odrębnej ofercie nie mogą nosić cech zepsucia i nieświeżości, a na opakowaniu powinny być opatrzone datą minimalnej trwałości. Świeże, nieprzetworzone, przechowywane w odpowiednich warunkach (np. chłodziarka) powinny zostać sprzedane w ciągu doby od ich przygotowania. Owoce i warzywa powinny pochodzić ze sprawdzonego źródła oraz spełniać wszystkie wymagania mikrobiologiczne stawiane produktom spożywczym i ich przetworom,
- **przetwory z warzyw i owoców, w tym koktajle mleczno-owocowe** muszą spełniać wszystkie wymagania stawiane przetworom z warzyw i owoców. W sklepiku/barze mogą być sprzedawane produkty dostępne w handlu, przygotowane, porcjowane i zapakowane przez producenta żywności oraz przygotowane na jego zamówienie – muszą one również spełniać odpowiednie wymagania.

Przetwory przygotowywane na miejscu muszą posiadać akceptację i zezwolenie

na ich przygotowanie i obrót wydane przez Powiatową Stację Sanitarno-Epidemiologiczną lub inny organ, któremu podlega działalność produkcyjna prowadzona przez właściciela sklepu/baru lub ajenta:

- **soki** owocowe, warzywne i owocowo-warzywne mogą być przygotowywane na miejscu, pod warunkiem uzyskania pisemnej zgody wydanej przez właściwe dla prowadzonej działalności służby,
- **koktajle mleczno-owocowe** powinny być przygotowane na mleku pełnym 3,2 – 3,5%, pasteryzowanym, kefirze, maślanie lub jogurcie naturalnym, z wykorzystaniem świeżych lub mrożonych owoców. Produkty te powinny pozostać naturalnie słodkie lub niesłodzone, opatrzone datą minimalnej trwałości, przechowywane w warunkach chłodniczych oraz przygotowywane na miejscu, pod warunkiem uzyskania pisemnej zgody wydanej przez właściwe dla prowadzonej działalności służby,
- wszystkie produkty z grupy „**mleko i przetwory mleczne**” powinny być naturalne, niezawierające dodatku cukru i innych substancji słodzących, w szczególności syropu glukozowego i glukozowo-fruktozowego. W obrocie niepożądane są produkty barwione, aromatyzowane, pochodzące z nieznanego źródła, niezawierające oznakowania na opakowaniu pozwalającego zidentyfikować producenta oraz przydatność do konsumpcji.

W celu kształtowania prawidłowych nawyków żywieniowych powinno się unikać produktów z dodatkiem drażetek, żelków, czekolady, płatków w czekoladzie i innych dodatków pozwalających zakwalifikować je jako słodczy. Ilość słodczy w diecie dziecka powinna być ograniczona i stanowić maksymalnie 10% energii z całodziennego jadłospisu:

- **chrupki i wafle kukurydziane** naturalne, bez soli i innych dodatków smakowych, zapachowych i barwników. Powinny być oferowane w opakowaniach jednostkowych lub porcjowane przez sprzedawcę na życzenie kupującego,
- **suszone owoce, orzechy, nasiona i pestki**, konfekcjonowane w opakowania jednostkowe lub porcjowane przez sprzedawcę na miejscu.

Dopuszcza się możliwość wykorzystywania zaplecza kuchennego placówki przez agenta w celu przygotowania asortymentu, który następnie będzie serwował w sklepiku (np. kanapki, porcjowane warzywa). W takiej sytuacji może on przebywać na terenie kuchni po spełnieniu wymagań stawianych personelowi kuchennemu, a przygotowane tam produkty (po odpowiednim zabezpieczeniu) może przenieść do pomieszczenia sklepiku. Użyte opakowania jednostkowe muszą być dopuszczone do kontaktu z żywnością i zabezpieczać ją przed zanieczyszczeniem w trakcie transportu. Jeżeli przygotowane produkty wymagają zapewniania ciągłości łańcucha chłodniczego (w ramach odpowiedniego przechowywania), niezbędne jest wyposażenie obiektu w chłodziarkę do celów spożywczych. Czas przechowywania kanapek i innych produktów spożywczych wymagających warunków chłodniczych powinien być zredukowany do minimum. Sprzedawca powinien na miejscu, w sklepiku/barze, posiadać zapis receptury i składu oferowanych kanapek oraz instrukcję dotyczącą utylizacji niesprzedanych w terminie ważności produktów.



Owszem, jestem krewka! Noszę miano królowej witamin. Jedząc mnie, dbasz o swoje serce, wątrobę, wzrok oraz wzmacniasz odporność organizmu.

Wykaz produktów rekomendowanych, zalecanych w ograniczonej ilości i nierekomendowanych w sklepikach i automatach szkolnych

Grupa produktów	Produkty wskazane	Produkty zalecane w ograniczonej ilości	Produkty niewskazane do sprzedaży
I produkty zbożowe: 	Główne źródło węglowodanów (prosty i złożonych), stanowią podstawę przygotowania pożywczego śniadania.		
pieczywo	- pieczywo razowe lub pełnoziarniste: z mąki żytniej pszennej (w tym orkiszowej) i mieszanek tych mąk, z dodatkiem nasion i ziaren lub bez nich, o zawartości sodu nie większej niż 450 mg w 100 g prod. gotowego do spożycia - produkty bezglutenowe i z tzw. mąk niechlebowych, np. kukurydzianej o zawartości sodu nie większej niż 450 mg w 100 g prod. gotowego do spożycia	- pieczywo mieszane, np. pszenno-żytnie	- pieczywo pszenne, tzw. białe, z rafinowanych mąk - pieczywo zafałszowane dodatkiem barwników takich jak karmel i karmel amoniakalny (E150c) - pieczywo wypieczone z użyciem spulchniaczy chemicznych lub przygotowane z gotowych mieszanek piekarskich - pieczywo z mąk rafinowanych, wzbogacone otrębami zbożowymi, pozabawione okrywy owocowo-nasiennej w procesie przetwórczym, imitujące w ten sposób pieczywo razowe - pieczywo głęboko mrożone

Grupa produktów	Produkty wskazane	Produkty zalecane w ograniczonej ilości	Produkty niewskazane do sprzedaży
kanapki	Podstawą jest pieczywo oraz następujące dodatki: - tłuszcze mleczne do smarowania, masło 82% tł., masło śmietankowe, oleje⁶, - warzywa świeże surowe lub przetworzone^{1,2,5,5a}, najlepiej sezonowe, w tym warzywa suszone^{4,5,5a} bez dodatku tłuszczu np. salaty dostępne na rynku, papryka różnokolorowa, pomidor, zielony ogórek, rzodkiewka, kiszona ogórki, zieleń, zieleń, zieleń, - chude wędliny i mięsa o zawartości co najmniej 70% mięsa i nie więcej niż 10 g tłuszczu w 100 g prod. gotowego: wysokiej jakości, najlepiej pieczone w całości z mięsem (drobiu, cielęciny i wołowiny), - jaja i pasty z ugotowanych, świeżych jaj, z dodatkiem świeżych i suszonych ziół i przypraw^{3,4} oraz nieprażonych pestek^{4,5,5a},	- wędlina sklepowa zawierająca co najmniej 70% mięsa i nie więcej niż 10 g tłuszczu w 100 g produktu gotowego do spożycia: szynka i polędwica – pieczone; wędzone, surowe dojrzewające, suszone kielbasy (np. kabanosy, kielbasa krakowska – spełniające wymagania) - ryby i pasty rybne, przygotowane na bazie ryb wędzonych oraz konserw rybnych zawierające co najmniej 60% mięsa ryb, skorupiaków lub mięczaków w 100 g prod. gotowego do spożycia (całe lub rozdrobnione) - sery dojrzewające – pleśniowe z porostem pleśni (np. Brie, Camembert) lub przerostem pleśni (np. Lazur, Roquefort) - grzanki i zapiekane kanapki z pieczywa razowego i pełnoziarnistego pszennego i żytniego, przygotowane z wykorzystaniem produktów świeżych, naturalnych.	- margaryny, szczególnie twarde - warzywa marynowane i pikle - produkty wysoko przetworzone, uzyskane z surowca o niskiej jakości, drobno zmielone - paszety, pasztetowe, parówki, mortadela - wyroby seropodobne - kanapki typu fast food – hot dogi, knysze, zapiekanki, pizza, hamburgery, gyros, kebab.

Grupa produktów	Produkty wskazane	Produkty zalecane w ograniczonej ilości	Produkty niewskazane do sprzedaży
kanapki	- ryby i pasty rybne, przygotowane na bazie ryb świeżych, pieczonych zawierające co najmniej 60% mięsa ryb, skorupiaków lub mięczaków w 100 g prod. gotowego do spożycia; mięso ryb całe lub rozdrobnione, połączone z serami (z wyłączeniem serów topionych), warzywami^{5,5a} - w przypadku warzyw przetworzonych – o niskiej zawartości sodu^{1,2}, do przygotowania past można stosować świeże i suszone zioła i przyprawy^{3,4}, - sery świeże i naturalne – tzw. białe (sery kwasowe lub kwasowo-podpuszczkowe), kremowe lub twaróg (bez serów topionych) z dodatkiem świeżych sezonowych warzyw^{5, 5a}, warzyw przetworzonych^{1, 2} oraz ziół i przypraw, które nie zawierają dodatku soli, - sery tzw. żółte (z wyłączeniem serów topionych) – sery podpuszczkowe dojrzewające: typu szwajcarskiego (np. Emmentaler), holenderskiego (np. Gouda),	Produkty te mogą być przygotowane przez agenta lub na jego zamówienie. Do zapiekanek można wykorzystać keczup (120 g pomidorów na 100 g produktu gotowego do spożycia).	

Grupa produktów	Produkty wskazane	Produkty zalecane w ograniczonej ilości	Produkty niewskazane do sprzedaży
kanapki	angielskiego (np. Cheddar) lub włoskiego (np. Parmezan) oraz sery z masy parzonej – oscypek, - pasty na bazie sera tzw. białego i żółtego (z wyłączeniem serów topionych), powstałe w wyniku rozdrobnienia serów i połączenia ich z dodatkami takimi jak: świeże, sezonowe warzywa i owoce^{5, 5a} oraz warzywa przetworzone^{1, 2} - wyjątek stanowi kiszona/kwaszona kapusta i ogórki; do past polecany jest dodatek ziół i naturalnych przypraw (świeże i suszone bez dodatku soli), jogurtu naturalnego, śmietany naturalnej, gotowanego mięsa, szynki, ryb i konserw rybnych (spełniających opisane wyżej wymagania).		

Grupa produktów	Produkty rekomendowane :-)	Produkty zalecane w ograniczonej ilości :-	Produkty nie rekomendowane :- (
zbożowe produkty wytrawne i deserowe	- musli i ekspandowane przetwory zbożowe, tzw. preparowane ziarno zbożowe ziaren: ryżu, w tym naturalnego pełnoziarnistego, orkiszowego, amarantusa, kaszy jaglanej, pszenicy, owsa, kukurydzy, jęczmienia^{1, 5, 5a}, - musli z suszonymi owocami, nasionami, pestkami i orzechami, stanowiące wartościową przekąskę oraz dodatek do produktów mlecznych i przecierów owocowych^{1, 5, 5a}, - ciasta zbożowe w wersji „na słodko” na bazie orzechów, suszonych owoców, ziaren i zbóż, wypiekane z mąk razowych, pełnoziarnistych, orkiszowych i bezglutenowych – np. kukurydzianych^{1, 5, 5a} przygotowane w postaci: ciasteczek, muffinek, tarteletek, batonów musli; z dodatkiem świeżych, suszonych i mrożonych owoców, zarówno surowych, jak i przetworzonych^{5, 5a}, z dodatkiem płatków migdałów, kokosa czy orzechów, naturalnie słodkich suszonych owoców,	- „słone” i „słodkie” wypieki cukiernicze np. w postaci pasztecików czy bułek drożdżowych, przygotowywane według tradycyjnych receptur, na bazie mąki pszennej z wykorzystaniem naturalnych składników takich jak surowe i przetworzone, warzywa (np. cebula, czosnek, pomidory, papryka, pieczarki¹ i owoce oraz bakalie^{5, 5a}, zastosowanie mają również masy na bazie sera twarogowego (zawierające do 10 g cukru i tłuszczu w 100 g produktu gotowego do spożycia)	- płatki, w tym musli i ekspandowane przetwory zbożowe słodzone, barwione, aromatyzowane - smażone na tłuszczu prażynki - produkty głęboko mrożone

Grupa produktów	Produkty wskazane	Produkty zalecane w ograniczonej ilości	Produkty niewskazane do sprzedaży
	jak figi czy daktyle, rodzynki, morele itp.^{5,5a}, - ciasta zbożowe w wersji na słońcu z warzywami surowymi lub przetworzonymi^{1, 5, 5a}, pieczarkami, serami dojrzewającymi (z wyłączeniem serów topionych), masą jajeczną i jogurtową, z dodatkiem świeżych lub suszonych ziół i przypraw^{3, 4}.		
chrupki, wafle, maca	- naturalne przetwory z ziaren zbóż, kukurydzy i ryżu^{5,5a} z dodatkiem niesolonych nasion słonecznika, pestek dyni^{5,5a}, świeżych lub suszonych ziół i przypraw^{3, 4}	- w postaci wytrawnej z dodatkiem suszu warzywnego, past z pomidorów lub szpinaku^{3, 4, 5, 5} ze świeżymi lub suszonymi ziołami i przyprawami^{3, 4}.	- naturalne przetwory z ziaren zbóż, kukurydzy i ryżu z dodatkiem cukru i innych substancji słodzących oraz soli, mieszanek przypraw, aromatów i barwników
paluszki i krakersy	- z mąk pełnoziarnistych^{3, 4, 5, 5a} - z ziarnami, np. sezamu i maku^{3, 4, 5, 5a} oraz ziołami i przyprawami^{3, 4}	- z mąk pszennych^{3, 4, 5, 5a} - z ziarnami, np. sezamu i maku^{3, 4, 5, 5a} oraz ziołami i przyprawami^{3, 4}	- z mąk rafinowanych z dodatkiem tłuszczów utwardzanych i soli oraz pikantnych przypraw, takich jak: czosnek, cebula, papryka

Grupa produktów	Produkty wskazane	Produkty zalecane w ograniczonej ilości	Produkty niewskazane do sprzedaży
II przekąski:	Produkty, z których można skomponować pełnowartościowy, urozmaicony posiłek, zgodny z zasadami racjonalnego żywienia.		
warzywa i owoce	- świeże, sezonowe, umyte, gotowe do spożycia, w całości lub porcjowane^{5, 5a} - w okresie jesienno-zimowym i wczesnowiosennym – również importowane owoce cytrusowe i warzywa, np. papryka, awocado, seler naciowy, sałaty	- surowce mrożone, konserwy owocowe z puszek^{5, 5a}, - surowe i przetworzone^{5, 5a}, zalecane szczególnie w okresie zimowym i wczesnowiosennym	- nieświeże - z oznakami zepsucia - niepełnowartościowe - nieprzygotowane do bezpośredniej konsumpcji, np. Niemity
przetwory z warzyw i owoców	- przygotowywane na miejscu sałaty i sałatki na bazie warzyw i owoców^{1, 5, 5a}, w tym z wykorzystaniem produktów poddanych naturalnej fermentacji mlekowej – kiszzonej/kwaszonej kapusty i ogórków, z dodatkami, takimi jak np. przetwory mięsne (70% mięsa i nie więcej niż 10 g tłuszczu w 100 g produktu gotowego) lub przetwory z ryb pieczonych w całości, dzielonych na porcje do sałatki, ewentualnie konserwy z ryb (60% mięsa ryb, skorupiaków lub mięczaków w 100 g produktu gotowego),	- produkty gotowe, dostępne w handlu lub przygotowane na zamówienie właściciela lub ajenta, spełniające wymagania dla poszczególnych grup produktów z kategorii „rekomendowane”	- smażone przetwory wysokoskrobiowe – przede wszystkim ziemniaczane, np. frytki

Grupa produktów	Produkty wskazane	Produkty zalecane w ograniczonej ilości	Produkty niewskazane do sprzedaży
	jajami, serem (z wyłączeniem topionego) lub produktami mlecznymi (np. jogurt); z dodatkiem produktów zbożowych^{5, 5a}, z wyrobami z nasion roślin strączkowych, suszonymi warzywami i owocami, orzechami oraz nasionami^{4, 5, 5a}, bez dodatku tłuszczu) - z dipami na bazie oliwy lub jogurtu naturalnego, ziół i przypraw (świeżych lub suszonych bez dodatku soli) oraz naturalnych kwasów owocowych		
szaszłyki owocowe, owocowo-warzywne, warzywne	- przygotowane ze świeżych, najlepiej sezonowych warzyw i owoców^{4, 5, 5a}	- owoce i warzywa przetworzone, z konserw^{1, 5, 5a}, - kiszone/kwaszone ogórki, - marynaty w łagodnych zalewach, utrwalane z wykorzystaniem naturalnego soku z cytryny w roli przeciwutleniacza, - użyte surowce muszą spełniać wszystkie wymogi dla poszczególnych grup produktów z kategorii „rekomendowane”	- w całości przygotowane z warzyw marynowanych i pikli

Grupa produktów	Produkty wskazane	Produkty zalecane w ograniczonej ilości	Produkty niewskazane do sprzedaży
surówki	- warzywne^{1, 5, 5a}, - owocowe^{5, 5a} również z dodatkiem jogurtu naturalnego, - owocowo-warzywne^{1, 5, 5a}, - z dodatkiem naturalnego soku z cytryny, ewentualnie octu owocowego, ziół i przypraw⁴	- wyroby gotowe spełniające wymogi dla poszczególnych grup produktów z kategorii „rekomendowane” niezawierające dodatków konserwujących i smakowo-zapachowych oraz barwników	
musy i przeciera	- z warzyw i owoców sezonowych lub mrożonych, oferowane jako dodatek do jogurtu naturalnego i musli^{4, 5, 5a}	- produkty gotowe, dostępne w handlu w opakowaniach jednostkowych (spełniające wymogi dla poszczególnych grup produktów z kategorii „rekomendowane”) dozwolone jest wykorzystanie naturalnego soku z cytryny oraz innych naturalnych kwasów owocowych	
suszone owoce, warzywa, nasiona, orzechy i pestki	- naturalne, niezawierające dodatku cukru^{5, 5a}, soli oraz tłuszczu, - konfekcjonowane w opakowania jednostkowe, - w postaci mieszanek i jako produkty jednorodne – susze warzyw, owoców i nasion		- słodzone, kandyzowane, glazurowane, barwione, aromatyzowane, nasiona i orzechy: smażone, solone, glazurowane w słodkich polewach - z dodatkiem konserwantów i przeciwutleniaczy szczególnie: E210 – kwas benzoowy i benzoany (E211, E212, E213) oraz E220 – dwutlenek siarki i siarczany (E221, E222, E223, E224, E226, E227, E228)

Grupa produktów	Produkty wskazane	Produkty zalecane w ograniczonej ilości	Produkty niewskazane do sprzedaży
czipsy, popcorn, tortille	- czipsy rozumiane wyłącznie jako naturalny susz kawałków owoców i warzyw, przygotowany z użyciem metod naturalnych, mikrofal lub produkt liofilizowany, - konfekcjonowane w opakowaniach jednostkowych, - bez dodatku sztucznych aromatów, barwników, konserwantów, bez dodatku tłuszczu, bez dodatku soli, cukru i innych substancji słodzących^{4, 5, 5a}	- z dodatkami naturalnych świeżych i suszonych ziół i przypraw^{4, 5, 5a}, - popcorn z ziaren kukurydzy⁴	Produkty: - wysokotłuszczowe, - przetworzone, - solone, - smażone, - pieczone, - zawierające sztuczne barwniki, konserwanty i przyprawy.
III napoje:	W żywieniu dzieci i młodzieży kluczową rolę odgrywa właściwe nawodnienie organizmu. Uczniowie przebywający w szkole, wykonujący różnego rodzaju aktywność fizyczną i umysłową, nie mogą zapominać o podaży płynów (odpowiedniej do wieku i aktywności fizycznej). Tym, na co powinno się zwrócić szczególną uwagę, jest odpowiedni dobór produktów. W zaleceniach żywieniowych u podstaw piramidy zdrowego żywienia znajduje się woda.		
napoje	- pierwsze miejsce wśród dokonywanych przez młodych konsumentów wyborów powinna zdecydowanie zajmować woda	- soki owocowe i warzywne jako jedna z pięciu zalecanych porcji warzyw i owoców, niezbędnych do prawidłowego rozwoju młodego organizmu	- napoje słodzone, barwione i konserwowane będące źródłem pustych kalorii, szczególnie napoje gazowane, bogate w fosfor

Grupa produktów	Produkty wskazane	Produkty zalecane w ograniczonej ilości	Produkty niewskazane do sprzedaży
woda	- naturalna woda mineralna ni- sko- lub średniozmineralizowana, woda źródłana i woda stołowa, polecana jest woda niegazowana	- naturalna woda mineralna ni- sko- lub średniozmineralizowana, woda źródłana i woda stołowa, woda lekko gazowana i nasycona dwutlenkiem węgla (CO ₂)	- wody smakowe - sztucznie aromatyzowane i barwione - dosładzane
soki	- tłoczone i wyciskane na miejscu naturalne owocowe, warzywne i owocowo-warzywne o niskiej zawartości soli i sodu ¹ <i>Soki owocowe w myśl przepisów prawa UE i krajowego (od 2011 r.) nie mogą zawierać dodatku cukru, jedynie cukier naturalnie występujący w owocach i warzywach</i>	- soki kupne 100% - również otrzymywane z koncentratu, bez dodatku cukru (poza cukrem na- turalnie występującym w owocach i warzywach) ^{1, 5, 5a} , - soki i napoje przygotowane na bazie surowców mrożonych, - połączenia 100% soków natu- ralnych i przecierów z cząstkami owoców, tzw. smoothie	- soki zawierające inne substancje słodzące, w szczególności niedo- zwolony jest syrop glukozowy oraz glukozowo-fruktozowy, w tym nektary owocowe, - soki z dodatkiem soli, barwni- ków, substancji aromatyzujących, substancji konserwujących: siar- czanów, benzoenu
ciepłe napoje – przygotowywane na miejscu	- napary herbat naturalnych (białej, zielonej, czarnej i czarnej) - napary herbat owocowych które mogą być serwowane np. z owocami - herbaty ziołowe - kawa zbożowa <i>Napoje te mogą być podawane z dodatkiem mleka lub napojów zastępujących mleko – mlekiem sojowym, ryżowym, owsianym, kukurydzianym, gryczanym, orzechowym lub migdałowym. Dozwolone jest słodzenie z ograniczeniem do 10 g cukrów w 250 ml produktu gotowego do spożycia.</i>		- koncentraty proszków kawy, her- baty i kakao, szczególnie w postaci instant lub „2 w 1” i „3 w 1”

Grupa produktów	Produkty wskazane	Produkty zalecane w ograniczonej ilości	Produkty niewskazane do sprzedaży
IV mleko i przetwory mleczne:	Mleko i jego przetwory są doskonałym źródłem łatwo przyswajalnego wapnia – pierwiastka niezbędnego w diecie każdego młodego organizmu, w okresie intensywnego wzrostu i rozwoju. W diecie ucznia niewskazane są produkty słodzone, sztucznie barwione i aromatyzowane oraz produkty typu light lub 0% tłuszczu! Mleczne desery i serki mają najniższą akceptację pośród mlecznych przetworów dozwolonych w sprzedaży w sklepikach i barach szkolnych oraz w żywieniu stołowym. Swoim składem, wartością odżywczą oraz cechami smakowymi bardziej przypominają desery z przemysłu cukierniczego niż odżywczące produkty mleczne.	Produkty te powinny spełniać następujące kryteria: - mleko: bez dodatku cukru i substancji słodzących ^{5, 5a} , - napoje zastępujące mleko (tzw. mleka roślinne): zaw. nie więcej niż 10 g cukrów w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia ^{1, 5a, 5b} , - produkty mleczne: jogurt, kefir, maślanka, mleko zsiadłe, mleko acidofilne, mleko smakowe, serwatka, ser twarogowy, serek homogenizowany lub produkty zastępujące prod. mleczne (na bazie soi, ryżu, owsa, orzechów lub migdałów): zawierające nie więcej niż 10 g cukrów w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia ^{5a, 5b} , zawierające nie więcej niż 10 g tłuszczu w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia.	
mleko	- świeże, - pasteryzowane w niskiej temperaturze lub mikrofiltrowane, - o zawartości tłuszczu 1,5 – 3,5%, - niearomatyzowane, - niebarwione, - z dodatkiem naturalnych soków lub przecierów owocowych, również w postaci koktajli, - możliwe jest wykorzystanie mleka UHT.		mleko: - smakowe, - słodzone, - aromatyzowane, - barwione, - zagęszczane w tubce, - mleka w proszku, również jako dodatek do ciepłych napojów.

Grupa produktów	Produkty wskazane	Produkty zalecane w ograniczonej ilości	Produkty niewskazane do sprzedaży
kefir	- produkt otrzymywany z mleka z wykorzystaniem charakterystycznych dla niego kultur mlekowych, o zawartości tłuszczu od 1,5 do 3,1% lub odtłuszczony	- kefir wzbogacony dodatkami w sadu owocowego	- produkty barwione, - sztucznie aromatyzowane, - słodzone, szczególnie syropem glukozowym, glukozowo-fruktozowym oraz innymi syntetycznymi substancjami słodzącymi.
maślanka	- uzyskana jako produkt uboczny podczas produkcji masła lub w wyniku fermentacji mleka z wykorzystaniem charakterystycznych kultur maślarskich	- maślanka smakowa, wzbogacona dodatkami w sadu lub soku owocowego	- produkty barwione sztucznie, - sztucznie aromatyzowane, - słodzone, szczególnie syropem glukozowym, glukozowo-fruktozowym, oraz innymi syntetycznymi substancjami słodzącymi
mleko acidofilne i bifidusowe	Napoje mleczne uzyskane w wyniku fermentacji, z wykorzystaniem szczepów drobnoustrojów naturalnie bytujących w przewodzie pokarmowym – jelicie człowieka. Produkty te w sposób szczególny przyczyniają się do utrzymywania prawidłowej równowagi mikroflory przewodu pokarmowego. Posiadają silne właściwości probiotyczne. Ze względu na specyficzne walory smakowe produkty te wzbogaca się dodatkami w sadów owocowych i soków, waniliny czy warzyw – takie dodatki, przewidziane procesem technologicznym ich produkcji, są akceptowalne.		
koktajle mleczno-owocowe	- na mleku pełnym o zawartości tłuszczu mlecznego od 3,2 do 3,5%, - z mleka pasteryzowanego, - na kefirze, - na maślance, - na jogurcie naturalnym	- mleko UHT, jako baza do przygotowania koktajli	- produkty barwione sztucznie, - aromatyzowane, - słodzone, szczególnie syropem glukozowym, glukozowo-fruktozowym oraz innymi syntetycznymi substancjami słodzącymi

Grupa produktów	Produkty wskazane	Produkty zalecane w ograniczonej ilości	Produkty niewskazane do sprzedaży
	- na bazie napojów zastępujących mleko (tzw. mleka roślinne), - z owocami świeżymi lub mrożonymi, - naturalnie słodkie		
jogurty	- naturalne, typu greckiego lub bałkańskiego, - jako baza do musli i uzupełnienie pełnowartościowego śniadania.	- wysokiej jakości jogurty owocowe, w tym tzw. jogurty płynne – pitne, wzbogacone sokiem owocowym, - niebarwione sztucznie, - niearomatyzowane.	Produkty: - barwione sztucznie, - aromatyzowane, - słodzone, szczególnie syropem glukozowym, glukozowo-fruktozowym oraz innymi syntetycznymi substancjami słodzącymi, - zawierające dodatek cukierków, żelków i płatków w słodkich polewach cukrowych i czekoladowych.

1. Z NISKĄ ZAWARTOŚCIĄ SODU/SOLI

Oświadczenie, że środek spożywczy ma niską zawartość sodu/soli oraz każde oświadczenie, które może mieć taki sam sens dla konsumenta, może być stosowane tylko wówczas, gdy produkt zawiera nie więcej niż 0,12 g sodu, lub 0,3 g soli na 100 g lub na 100 ml produktu (SOL (g) = SÓD (g) × 2,5).

2. O OBNIŻONEJ ZAWARTOŚCI SODU/SOLI

Oznacza, że obniżenie zawartości sodu lub wartości równoważnej dla soli wynosi co najmniej 25% w porównaniu z podobnym produktem.

3. NIE ZAWIERA SODU lub NIE ZAWIERA SOLI

Oświadczenie, że środek spożywczy nie zawiera sodu lub nie zawiera soli oraz każde oświadczenie, które może mieć taki sam sens dla konsumenta, może być stosowane tylko wówczas, gdy produkt zawiera nie więcej niż 0,005 g sodu lub 0,0125 g soli na 100 g lub 100 ml produktu.

4. BEZ DODATKU SODU/SOLI

Oświadczenie, że do środka spożywczego nie dodano sodu lub soli oraz każde oświadczenie, które może mieć taki sam sens dla konsumenta, może być stosowane tylko wówczas, gdy produkt nie zawiera dodanego sodu lub soli ani żadnych innych składników zawierających dodany sod lub soli i gdy produkt zawiera nie więcej niż 0,12 g sodu lub 0,3 g soli, na 100 g lub 100 ml produktu.

5. BEZ DODATKU CUKRÓW

Oświadczenie, że do środka spożywczego nie zostały dodane cukry oraz każde oświadczenie, które może mieć taki sam sens dla konsumenta, może być stosowane tylko wówczas, gdy produkt nie zawiera żadnych dodanych cukrów prostych, dwucukrów ani żadnych innych środków spożywczych zastosowanych ze względu na ich właściwości słodzące. Jeżeli cukry występują naturalnie w środku spożywczym, na etykiecie powinna się również znaleźć następująca informacja: „ZAWIERA NATURALNIE WYSTĘPUJĄCE CUKRY”.

5a. BEZ DODATKU SUBSTANCJI SŁODZĄCYCH

„Substancje słodzące” to substancje stosowane do nadania środkom spożywczym słodkiego smaku lub stosowane w słodzikach stołowych. Nie dopuszcza się stosowania następujących substancji słodzących: E 420 Sorbitole, E 421 Mannitol, E 950 Acesulfam K, E 951 Aspartam, E 952 Cyklaminy, E 953 Izomalt, E 954 Sacharyny, E 955 Sukraloza, E 961 Neotam, E 962 Sol aspartamu i acelufamu, E 964 Syrop poliglucitolowy.

Wyklucza się także stosowania przemysłowo wytwarzanych syropów i sprzedazy produktów z ich zawartością tj.: syropu glukozowo-fruktozowego, syropu glukozowego, syropu fruktozowego, syropu skrobiowego, syropu cukru inwertowanego.

5b. SUBSTANCJE SŁODZĄCE DOPUSZCZONE DO STOSOWANIA

Dopuszcza się stosowanie zamienników nie budzących wątpliwości zdrowotnych w ich stosowaniu w żywieniu dzieci, tj.: E 957 Taumatyna, E 959 Neohesperydyna DC, E 960 Glikozydy stewiowe, E 965 Maltitole, E 966 Laktitol, E 966 Ksylitol, E 967 Ksylitol, E 968 Erytrytol, E 969 Adwantam.

5c. MIÓD

Miód to środek spożywczy, który jest naturalnym słodkim produktem wytwarzanym przez pszczoły *Apis mellifera* przez łączenie z własnymi specyficznymi substancjami nektaru roślin lub wydzielin żywych części roślin, składowanym, odparowywanym i pozostawionym do dojrzewania w plastrach, co jest zgodne z przepisami w sprawie szczegółowych wymagań w zakresie jakości handlowej miodu.

Zabrania się w szczególności dodawania do miodu jakichkolwiek składników żywności, w tym dodatków do żywności, oraz dodatków innych niż sam miód. Zabrania się usuwania jakichkolwiek komponentów szczególnych dla miodu, w tym pyłku, chyba że jest to nieuniknione podczas usuwania obcych substancji (Dyrektywa 2001/110/WE z 20 grudnia 2001 r.).

6. TUSZCZE MLECZNE DO SMAROWANIA, W TYM MASŁO

Tuszcze mleczne - produkty w formie stałej, miękkiej emulsji, zasadniczo typu woda w oleju, pozyskiwane wyłącznie z mleka lub niektórych przetworów mlecznych; zasadniczym elementem ich wartości jest tłuszcz. Dodawane mogą być jednak także inne substancje niezbędne do ich produkcji, pod warunkiem że nie są one używane w celu zastąpienia – w całości ani w części – jakichkolwiek składników mleka (Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1308/2013 z dnia 17 grudnia 2013 r.).

a) Masło - produkt zawierający nie mniej niż 80 % i więcej niż 90% tłuszczu mlecznego, nie więcej niż 16% wody i nie więcej niż 2% suchej masy beztłuszczowej mleka,

b) Masło o zawartości trzech czwartych tłuszczu - produkt zawierający nie mniej niż 60% i nie więcej niż 62% tłuszczu mlecznego,

c) Mało półtłuste - produkt zawierający nie mniej niż 39% i nie więcej niż 41% tłuszczu mlecznego.

d) Tuszcz mleczny do smarowania X% - produkt zawierający następujące ilości tłuszczu mlecznego:

- poniżej 39%,
- powyżej 41% i poniżej 60%,
- powyżej 62% i poniżej 80%.

2.2. ŚNIADANIE W DOMU I SZKOLE – PRZYKŁADOWE MENU

Śniadanie zjedz jak król, obiadem podziel się z przyjacielem, a kolację oddaj wrogowi.

Śniadanie jest najczęściej lekceważonym posiłkiem w ciągu dnia! A tymczasem jego rola w porannym grafiku jest nie do przecenienia. To bowiem pierwszy posiłek po najdłuższym okresie odpoczynku. Kiedy śpimy i wypoczywamy, nasz organizm ciężko pracuje – układ pokarmowy trawi kolację, serce pompuje krew do narządów, w tym najważniejszego – mózgu. Śpiąc, oddychamy, zużywając tlen i produkując produkty jego przemiany – a do tego niezbędne jest dostarczenie energii!

O poranku rezerwy energetyczne są na wyczerpaniu, a stężenie glukozy w surowicy krwi – niskie. Jeśli śniadanie nie zostanie zjedzone przed wyjściem z domu do szkoły, zapasy glukozy w surowicy krwi ulegną dalszemu obniżeniu, powodując tzw. **hipoglikemię**. Jest to stan, w którym czujemy się słabi, apatyczni, możemy też mieć zawroty głowy, co może doprowadzić nawet do omdlenia.

Dlaczego śniadanie jest ważne, jaki ma wpływ na nasz organizm:

- zapewnia siłę i energię na cały dzień oraz dostarcza paliwa niezbędnego do pobudzenia ciała i umysłu po nocnej przerwie,
- dodaje energii i poprawia nastrój,
- zwiększa odporność organizmu na infekcje i stres,
- obniża ryzyko wystąpienia cukrzycy typu II oraz chorób sercowo-naczyniowych.

Dzieci, które jedzą śniadania, są:

- bardziej aktywne fizycznie,
- mają lepszą zdolność koncentracji,
- osiągają lepsze wyniki w nauce i prezentują wyższy rozwój intelektualny w porównaniu z ich rówieśnikami, którzy nie jedzą śniadań o poranku.

Jakie produkty powinno zawierać śniadanie:

- produkty zbożowe: musli, płatki śniadaniowe, pieczywo razowe, pełnoziarniste lub z dodatkiem całych ziaren (źródło węglowodanów złożonych),
- mleko i przetwory mleczne: chudy biały ser, ser żółty, jogurt, kefir (źródło wapnia),
- warzywa i owoce (źródło witamin).

Śniadanie powinno stanowić 25 – 30% całkowitego dziennego zapotrzebowania na energię.

Propozycje domowych śniadań

„Śniadanie mistrzów” – owsianka

40 g płatków owsianych (jęczmiennych) górskich
50 g bananów
25 g świeżych owoców (sezonowe np. jabłka, gruszki, brzoskwinie, morele, truskawki, jagody, borówki),
15 g rodzynek lub żurawiny
15 g orzechów włoskich
10 g migdałów (np. słupki, płatki)
200 ml mleka 3,2% tłuszczu

Uwaga:

Dla dzieci na diecie bezmlecznej mleko można zastąpić sokiem owocowym.

+ 220 ml naparu herbaty owocowej np. z malin

Sposób przygotowania

Płatki zalać wrzątkiem, do 3/4 objętości. Podgrzać mleko. Przygotować owoce – wszystkie umyć, banana rozgnieść widelcem na gładką masę, większe owoce rozdrobnić wg upodobania – zetrzeć, pokroić w kawałki. Orzechy posiekać. W miseczce połączyć ze sobą orzechy, nasiona, owoce świeże i susz wraz z namoczonymi płatkami. Wszystko zalać 200 ml podgrzanego mleka. Smacznego!

Wartość odżywcza posiłku: masa ogółem: 355 g | wartość energetyczna: 520 kcal
białko og. [% en., g]: 12%, 16 g (roślinne – 10 g, zwierzęce – 6 g)
tłuszcz [% en., g]: 40%, 23 g | węglowodany [% en., g]: 47%, 50 g | błonnik: 7 g

Kasza manna z owocowym musem

50 g kaszy manny (orkiszowej)
250 ml mleka 3,2% tłuszczu
100 g owoców jagodowych (lub dowolnych, ulubionych owoców – świeżych lub mrożonych)
5 g cukru waniliowego

Uwaga: Dzieci na diecie bezmlecznej mogą zastąpić mleko krowie dowolnym mlekiem roślinnym (np. migdałowym, ryżowym, sojowym).

+ 220 ml soku pomarańczowego do picia, najlepiej z owoców świeżo wyciskanych, lub dobrej jakości sok pomarańczowy bez dodatku cukru (w okresie jesienno-zimowym również napar herbaty ziołowej lub owocowej)

Sposób przygotowania

Kaszę mannę (orkiszową) wymieszać z niewielką ilością zimnego mleka. Pozostałe mleko doprowadzić do wrzenia. Na gotujące się mleko wlać kaszę – zagotować. Opcjonalnie do gotującej się kaszy można dodać cukier waniliowy. Umyć owoce, przetrzeć lub zblendować na gładką masę. Owoce połączyć z przygotowaną kaszą – ubić mikserem na gładką masę. Porcjować do salaterek, na koniec dekorując częstkami owoców.

Uwaga: Można pominąć etap, w którym rozdrobnione owoce ubija się z kaszą. Gotową kaszę przelać do salaterki, dekorując polewą owocową.

Wartość odżywcza porcji: masa ogółem: 635 g | wartość energetyczna: 500 kcal
białko og. [% en., g]: 12%, 14 g (roślinne – 7 g, zwierzęce – 7 g)
tłuszcz [% en., g]: 17%, 9 g | węglowodany [% en., g]: 71%, 88 g | błonnik: 7 g

Paszteciki z mięsem i warzywami

farsz:

30 g mięsa gotowanego (może być w bulionie na zupę) drobiowego, wołowego
15 g marchewki gotowanej
5 g selera gotowanego
3 g natki pietruszki
10 g cebuli duszonej
2 łyżki poppingu z amarantusa (popping, czyli prażone jak popcorn ziarna amarantusa) lub namoczona w mleku porcja bułki
sól, pieprz, gałka muszkatołowa, zioła prowansalskie – do smaku
1 jajo (60 g)

ciasto:

ok. 100 g mąki pszennej razowej
15 g masła (w temperaturze pokojowej)
1 łyżeczka kwaśnej śmietany
1 żółtko jaja
szczypta soli
białko do posmarowania
ziarno sezamu i siemię lniane do posypania

Uwaga: Do przygotowania ciasta na paszteciki można wykorzystać również dowolny domowy przepis na ciasto.

+ 220 ml naparu herbaty ziołowej, np. melisy czy mięty, lub szklanka soku z marchwi i selera lub buraków (dobrą alternatywą dla soków świeżo wyciskanych są soki tzw. jednodniowe, świeże, bez dodatku cukru i konserwantów)

Sposób przygotowania

Cebulkę pokroić i poddusić – odstawić do ostudzenia. Mięso (uprzednio ugotowane i ostudzone) oraz warzywa zemleć lub zmiksować w blenderze. Dodać jajko i przyprawić do smaku. Mięso-warzywną masę dokładnie wymieszać.

Składniki na ciasto połączyć w gładką masę. Zawinąć w folię spożywczą i wstawić do lodówki na pół godziny. Następnie cienko rozwałkować. Pokroić w prostokąty. Na każdy nakładać łyżkę farszu. Paszteciki zwijać w ruloniki, można też połączyć brzegi ciasta, nadając pasztecikom dowolny kształt. Układać na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Piec przez ok. 20 minut w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni Celsjusza. Pieczenie przyspiesza funkcja termoobiegu! Pod koniec pieczenia ciasto posmarować rozbełtanym białkiem jaja i posypać ziarnami. Dopekać przez około 5 minut.

Paszteciki można przygotować z wyprzedzeniem, nawet w większej ilości. Porcja śniadaniowa przygotowana z powyższego przepisu to 3 sztuki (około 40 g) pasztecików. Na śniadanie można je podać zimne lub jedynie podgrzać przez podaniem, co skraca czas przygotowania posiłku!

Wartość odżywcza posiłku:

masa ogółem: 393 g | wartość energetyczna: 516 kcal

białko og. [% en., g]: 12%, 22 g (roślinne – 9 g, zwierzęce – 13 g)

tłuszcz [% en., g]: 25%, 24 g | węglowodany [% en., g]: 54%, 74 g | błonnik: 4 g

II śniadanie w szkole

Propozycje zestawów śniadaniowych, dostępnych również w ofercie abonamentowej – do przygotowania z produktów dostępnych w ofercie sklepu.

Zalecenia te ujęte są w sposób praktyczny w propozycjach zestawów śniadaniowych, które dzieci mogą zabrać ze sobą do szkoły lub zakupić w szkolnym sklepie.

I zestaw:

- 60 g – bułka żytnia z ziarnami, do tego: szynka wieprzowa gotowana (plaster), żółty ser edamski (plaster), masło 82%, liść sałaty (do wyboru z oferty sezonowej), plaster pomidora, krążek żółtej papryki, porcja kiełków z rzodkiewki lub brokuła
- 200 g – warstwowa przekładanka musli z jogurtem: na spód kubeczka – mus owocowy (np. owoce leśne, truskawki), do $\frac{3}{4}$ wysokości jogurt naturalny, warstwa musli zbożowego – płatki jęczmienne, owsiane, przykryte jogurtem naturalnym, na wierzchu kawałki owoców, z których przygotowano mus
- do picia: świeży sok owocowy lub ocowoco-warzywny (wyciskany lub jednodniowy)/napar herbat – owocowej lub ziołowej

II zestaw:

- 60 g – bułka orkiszowa, z porcją pasty rybnej, liść sałaty (dowolna sałata sezonowa)
- warzywa w słupkach (marchew, seler naciowy, papryka czerwona i żółta), dip
- domowa mrożona herbata cytrynowa (Ice Tea) ze świeżymi listkami mięty/
w okresie jesienno-zimowym napar ciepłej herbaty

Przepisy:

Pasta rybna

makrela z puszki lub wędzona

2 jaja ugotowane na twardo

1 kiszony ogórek

$\frac{1}{2}$ szalotki

natka pietruszki

przyprawy: łyżeczka musztardy sarepskiej i jogurtu, sól i pieprz do smaku

Rybę rozdrobnić widelcem lub oczyścić ze skóry, wybierając dokładnie ości. Dodać posiekane drobno jaja oraz kiszony ogórek, natkę pietruszki i cebulkę. Połączyć składniki z musztardą i jogurtem, doprawić do smaku solą i pieprzem.

Dip na bazie twarożku

15 dag chudego twarożku
2 ogórki gruntowe
2 ząbki czosnku
1 łyżka oliwy
200 ml jogurtu naturalnego
1 łyżka soku z cytryny
pół pęczka koperku
sól, pieprz – do smaku

Ogórki obrać. Zetrzeć na tarce jarzynowej. Posolić i odstawić, żeby puściły sok. Następnie odcisnąć. Twarożek utrzeć z jogurtem, zmiażdżonym czosnkiem. Dodać odcisnięte ogórki, pokrojony koperek, sok z cytryny, łyżkę oliwy. Doprawić pieprzem i solą. Odstawić do lodówki, żeby wszystkie smaki się połączyły.

Dip serowy

1/3 szklanki mleka
2 kremowe serki topione
1/2 łyżeczki papryki słodkiej
szczypta pieprzu cayenne
łyżeczka parmezanu
łyżeczka koncentratu pomidorowego

Do garnka wlać mleko, dodać serki topione. Całość podgrzać na małym ogniu i mieszać aż składniki się połączą w jednolitą całość, dodać koncentrat pomidorowy. Następnie doprawić papryką i parmezanem. Aby dip był jeszcze smaczniejszy, możemy dodać trochę świeżych ziół, które podkreślą jego smak i sprawią, że będzie wyjątkowo aromatyczny.

III zestaw:

- bułka ciemna, żytnia, porcja pasty z twarogu, rzodkiewki i selera naciowego, masło 82%, liść sałaty (do wyboru z oferty sezonowej)
- sałatka: papryka czerwona, kilka żółtych kawałków dla urozmaicenia koloru, pomidor – warzywa pokrojone w dużą kostkę, piórka białej i czerwonej cebuli, natka pietruszki, sól, pieprz i łyżeczka oleju rzepakowego. Warzywa wymieszać z przyprawami, ziołami i olejem

- do picia: świeży sok owocowy lub owocowo-warzywny (wyciskany lub tzw. jednodniowy)/napar herbat – owocowej lub ziołowej

Przepis na pastę:

Pasta z twarogu, rzodkiewki i selera naciowego

80 g sera twarogowego chudego
30 g jogurtu naturalnego 2% tłuszczu
50 g rzodkiewki
50 g selera naciowego
20 g szczypiorku
przyprawy: sól i pieprz

Warzywa pokroić, dodać do sera roztartego z jogurtem. Przyprawić do smaku.

Do przygotowania kanapek, które znajdują się w ofercie sklepiku, można również wykorzystać pasty na bazie:

- białego sera: z rybą, mięsem, warzywami i ziołami,
- jaj: z dodatkiem ziół, przypraw i nasion – sezamu, słonecznika, pestek dyni,
- nasion roślin strączkowych z warzywami i ziołami,
- pieczonego lub gotowanego mięsa.

Z zestawami zdrowo komponuje się dorodne jabłko lub inny owoc sezonowy :-)
Przeciętnie wartość energetyczna takiego zestawu wynosi: 500 kcal.

Wartość energetyczna posiłku na poziomie 500 kcal stanowi równowartość zapotrzebowania na I śniadanie dziecka w wieku 7 – 9 lat, o średniej aktywności fizycznej. Dla starszej młodzieży: 10- 12-letniej, suma dostarczonych kalorii z obu śniadań – I zjedzonego w domu i II zestawu proponowanego w szkole, pokryje zapotrzebowanie kaloryczne na energię przewidziane dla tej grupy.

Wymierne korzyści, które zostaną osiągnięte poprzez realizację powyższych zaleceń żywieniowych, są warte wysiłku! Koncentracja uwagi na zajęciach, chęć do podejmowania aktywności, uspokojone emocje – klasa uczniów o takich cechach to marzenie każdego nauczyciela.

2.3. JAK WYPROMOWAĆ SKLEPIK SZKOLNY OFERUJĄCY PRODUKTY ZDROWEGO I RACJONALNEGO ŻYWIENIA?

Zmiana asortymentu sklepu szkolnego to pierwszy i najważniejszy krok w zakresie poprawy jakości żywienia dzieci i młodzieży. To jednak nie wystarczy. Aby odmieniony sklepik odniósł sukces, jego główni klienci – uczniowie, powinni zaakceptować go w nowej odsłonie. Poniżej przedstawiamy kilka rozwiązań, dzięki którym „zdrowy” sklepik zyska na atrakcyjności, a kupowanie w nim stanie się być może nawet szkolną modą!

Uczestnictwo właścicieli/pracowników sklepu w życiu szkoły

- Organizacja konkursu na nową nazwę dla sklepu szkolnego.

Podobnie jak w przypadku stołówki – sklepik nazwany przez uczniów nie będzie po prostu sklepikiem, stanie się bowiem pełnoprawną częścią szkoły. Nagroda przygotowana dla laureata konkursu będzie dodatkowym atutem.

- Zaangażowanie starszych uczniów w przygotowanie przestrzeni sklepu.

Jeżeli sklepik szkolny funkcjonuje w formie baru/klubu, warto zaangażować uczniów w dokonanie zmian w obrębie jego wystroju. Wspólne malowanie, renowacja stołów i krzeseł czy organizacja „kącika” przeznaczonego do gry w planszówki, spotkań kół zainteresowań czy do odrabiania lekcji może okazać się strzałem w dziesiątkę. Uczniowie będą nie tylko dokonywać zakupów w sklepie, ale i z wielką chęcią w nim przebywać.

- Uczestnictwo w wydarzeniach szkolnych (festyny, pikniki, drzwi otwarte).
- Obecność ajenta na kluczowych zebraniach dla rodziców (zapoznanie z ofertą sklepu i promocja zdrowej żywności).

Wydarzenia szkolne stanowią doskonałą okazję do budowania relacji z potencjalnymi klientami sklepu – uczniami, rodzicami i nauczycielami. Inicjatywa świadcząca będzie o zaangażowaniu oraz dbałości o prawidłowy rozwój i zdrowie dzieci, co na pewno przełoży się na wzrost atrakcyjności sklepu w oczach klientów.

- Cykliczne zapytania o potrzeby i zadowolenie z asortymentu sklepu (ankiety ewaluacyjne dla starszych uczniów, nauczycieli i rodziców).
- Wprowadzanie do asortymentu produktów proponowanych przez społeczność szkolną.

To doskonałe rozwiązanie dla sklepików/barów szkolnych, które przygotowują wybrane posiłki na miejscu – takie jak kanapki, koktajle, musli. Pojawienie się w asortymencie propozycji klientów sprawi, iż społeczność szkolna chętniej będzie po nie sięgać. Wybrany produktom można nadać nazwy od imion ich autorów. Kolejnym rozwiązaniem może być dodawanie do standardowego asortymentu jednej propozycji „niespodzianki” i ogłaszanie jej dzień wcześniej na tablicy przy sklepiu.

Przykład:

W menu sklepiu codziennie można zakupić kanapki: z twarogiem i warzywami oraz z pieczonym indykiem i warzywami. Właściciel sklepiu ogłasza: już jutro nowa propozycja dla „kanapkożerców” – pełnoziarnista bułka z mozzarellą, pomidorem i bazylią. W ten sposób można wprowadzić element zaskoczenia, emocje związane z oczekiwaniem na nowy produkt oraz efektywnie wykorzystywać składniki sezonowe.

- Organizacja konkursów, spotkań, warsztatów itp.

Wśród propozycji mogą znaleźć się konkursy na nowe nazwy produktów, ciekawe przepisy, warsztaty żywieniowe, spotkania ze sportowcami i wiele innych.

- Współpraca z wolontariuszami (radą rodziców, uczniami).

Dobrym pomysłem może okazać się zaangażowanie dzieci w pomoc przy pracy sklepiu (uczniowie, szczególnie młodsi, pomogą chętniej, jeśli poczują, że jest to zadanie ważne i prestiżowe; każda osoba, która danego dnia pełnić będzie rolę dyżurnego, może otrzymywać wyróżniający ją identyfikator).

Organizacja programu lojalnościowego

- Przyznawanie punktów w zamian za zakup produktów z grupy rekomendowanych (punkty przyznawane mogą być w formie naklejek lub pieczętek).
- Wymiana punktów na nagrodę lub w przypadku młodszych uczniów – odznakę, np. Szeryf Zdrowia, Mistrz Zdrowego Odżywiania (nagroda powinna być drobna, byłoby dobrze, gdyby miała charakter prozdrowotny i/lub edukacyjny).
- Wprowadzenie zniżek i dodatkowych promocji dla stałych klientów sklepiu.

Dbłość o estetykę i wystój sklepiku

- Dobór żywych kolorów nawiązujących do zdrowia (odcienie zieleni).
- Dbłość o estetykę przestrzeni (tematyczne ułożenie produktów, wyeksponowanie produktów z grupy rekomendowanych).
- Dekoracje w postaci świeżych ziół, warzyw czy owoców.
- Plansze, plakaty i tablice edukacyjne (podejmujące temat zdrowego żywienia).
- Wyeksponowanie świeżych potraw serwowanych w sklepiku (kanapki, musli, jogurty, koktajle itp.).
- Czytelne etykiety i tablice z listą produktów/menu oferowanych w sklepiku.
- Zabawne etykiety dla produktów rekomendowanych.

Przykłady:

Obrana i zapakowana w woreczek marchewka

– „Chcesz widzieć wspaniałe? Zjedz mnie na śniadanie!”

Orzechy – „Nauka Cię czeka? Schrup przed nią orzecha!”

Pakiety abonamentowe

Niemal każdemu rodzicowi zdarzyło się przynajmniej raz nie zdążyć z przygotowaniem II śniadania dla swojej pociechy. W takiej sytuacji pomocna powinna okazać się możliwość skorzystania z oferty sklepiku szkolnego. Jak jednak mieć pewność, czy uczeń przeznaczy kieszonkowe na zakup pełnowartościowego śniadania? Rozwiązaniem może być dedykowany rodzicom pakiet abonamentowy, w ramach którego wykupić można określoną ilość zestawów śniadaniowych. Warto w tym celu przygotować ulotki informacyjne dla rodziców z opisem oferty oraz menu śniadaniowym, a także bonem umożliwiającym skorzystanie z upustu cenowego. Materiały mogą być rozdane podczas zebrań lub drzwi otwartych organizowanych w szkole.

Jak wykorzystanie pakietów abonamentowych może wyglądać w praktyce? Możliwości jest wiele, a jedną z nich jest przygotowanie kart magnetycznych lub bloczków, na których odznaczane będą posiłki odbierane przez dzieci. Aby zminimalizować ryzyko zagubienia takich kart, właściciel sklepu może weryfikować klienta po ukazaniu legitymacji szkolnej, zaś ilość pobieranych śniadań kontrolować samodzielnie (np. poprzez stworzenie listy uczniów w arkuszach elektronicznych).

Promocja sklepu

- Stała rubryka w gazecie szkolnej/newsletterze (regularne pisanie tekstów o tematyce prozdrowotnej z jednoczesną promocją sklepu).
- Promowanie sklepu na wydarzeniach szkolnych (eventy, pikniki, zebrania, drzwi otwarte).
- Przygotowanie materiałów promocyjnych (np. ciekawe ulotki, plakaty) i ich dystrybucja w szkole (dobrym pomysłem może być zaangażowanie uczniów w projekt materiałów).
- Opracowanie realistycznej polityki cenowej i dostosowanie jej do możliwości klientów (warto rozważyć wprowadzenie zróżnicowania cenowego: jeżeli nie ma możliwości zrezygnowania w całości z produktów niezalecanych – można zaproponować niższe ceny za produkty zalecane).
- Przygotowywanie cyklicznych ofert specjalnych (np. wprowadzanie dni/tygodni promujących dany produkt, który sprzedawany będzie w promocyjnej cenie, budowanie wokół niego działań edukacyjnych, organizacja konkursów itp.).
- Organizacja bezpłatnej degustacji zdrowych produktów (takie rozwiązanie może być szczególnie istotne w przypadku wprowadzania do oferty nowego produktu).
- Oznaczanie produktów etykietami, które wskazywać będą na walory odżywcze (np. „Mam w sobie dużo witaminy C i magnezu”).
- Prowadzenie cyklicznych zajęć w klasach, których celem będzie promocja zdrowego odżywiania przy jednoczesnej promocji produktów z grupy rekomendowanych.
- Przygotowanie pakietu informacyjnego dla rodziców (mogą się w nim znaleźć informacje o produktach, pakietach abonamentowych, zalecenia żywieniowe; pa-

kiety mogą być dystrybuowane na zebraniach i eventach szkolnych).

- Informacja o sklepiku publikowana na stronie internetowej szkoły oraz w materiałach promocyjnych placówki (fakt posiadania przez szkołę „zdrowego sklepiku” może zadecydować o wyborze danej placówki przez rodziców).

Współpraca ze społecznością lokalną

- Prezentacja sklepiku wśród zewnętrznych gości i wizytatorów szkoły.
- Nadanie tytułu „Ambasadora Sklepiku” znanej w społeczności osobie lub rodzicowi zaangażowanemu w działalność szkolną.
- Nabywanie produktów od lokalnych sprzedawców (wzajemna promocja).
- Udział w lokalnych wydarzeniach promujących zdrowy styl życia, np. Wrocławskie Dni Promocji Zdrowia, Światowy Dzień Zdrowia, Światowy Dzień Serca.
- Promocja sukcesu sklepiku w lokalnych mediach.

Jak poradzić sobie z brakiem środków finansowych na start „zdrowego sklepiku”?

Poniżej przykładowe działania/pomoce mające na celu pozyskanie odpowiednich środków:

- wsparcie rady rodziców i sponsorów (fundatorów warto poszukać wśród lokalnych firm oraz prężnie działających organizacji pozarządowych),
- pozyskiwanie środków zewnętrznych (instytucje samorządowe, Fundusze Europejskie, Norweskie lub Szwajcarskie),
- organizacja kiermaszów i eventów, podczas których będą zbierane środki na start i początkowe funkcjonowanie sklepiku

„Zdrowy sklepik” okiem uczniów – jak powinien być promowany?

Przedstawione poniżej pomysły pochodzą od młodzieży uczestniczącej w konkursie „Mistrz zdrowego odżywiania” realizowanego w ramach Olimpiady „Asy Zdrowia”:

- wprowadzenie rabatów na zdrowe zestawy śniadaniowe (np. kanapka + świeżo wyciskany sok + owoc),
- minibar samoobsługowy „Jesz, co chcesz”,
- fanpage na Facebooku oraz strona internetowa sklepu,
- organizacja spotkań z dietetykiem przedstawiających zalety „zdrowego odżywiania”,
- „Szczęśliwy poniedziałek” - każdy produkt w tym dniu 20% taniej,
- za „like” na Facebooku uczniowie otrzymują 15% zniżki na zakupy w sklepie,
- kampanie promocyjne, hasła reklamowe typu: „Zamień batona na banana”, tydzień pod znakiem np. warzyw (w działania włącza się społeczność szkolna),
- spotkania z ekspertem żywieniowym, który pokaże plusy nowego asortymentu, odnosząc się do wad poprzedniego,
- za zakup produktu z listy rekomendowanych uczeń otrzymuje los i bierze udział w loterii, w której może wygrać „nieprzygotowanie” lub szczęśliwy numer (oznaczający np. odporność na choroby lub kartkówkę w danym dniu),
- wprowadzenie dni tematycznych (np. Dzień Marchewki), w którym dany produkt będzie dodawany za darmo do każdego zakupu/zamówienia w sklepie, wprowadzenie możliwości samodzielnego komponowania np. składu kanapki, zestawu sałatkowego,
- „Walentynkowe zakupy” - owoc lub inny produkt oznaczony w promocji „1+1” = 2 produkty w cenie jednego,

- organizacja w szkole Dnia Sportu, podczas którego w sklepiku będzie prowadzona kampania informacyjna dotycząca racjonalnego odżywiania (w tym dniu sklepik przygotowuje posiłek regeneracyjny dla zawodników),
- organizacja szkolnego konkursu kulinarnego z wykorzystaniem produktów dostępnych w sklepiku,
- w szkole sportowej sklepik sponсорuje wyżywienie dla czołowych zawodników ze szkoły podczas turnieju, w którym występują,
- komponowanie przez klientów (z wyprzedzeniem, np. 1-dniowym) zestawu śniadaniowego, który na następny dzień będzie przygotowany do odbioru w sklepiku
- porady dietetyka (sprzedawcy/konsultanta w sklepiku) dotyczące utrzymania odpowiedniej sylwetki,
- zorganizowanie wśród uczniów konkursu na najlepszą/najzdrowszą kanapkę (pomysł, który zyska aprobatę, będzie przez określony czas znajdował się w ofercie sklepiku),
- organizacja „Szwedzkiego stołu owoców” - każdy uczeń może wybrać składniki na swój własny koktajl,
- promocje typu: kup jeden produkt, a drugi zakupisz 50% taniej i inne odmiany tego wariantu.

4. GĘSTOŚĆ ODŻYWCZA - CZYM JEST I W JAKI SPOSÓB PODWYŻSZAĆ JĄ W POSIŁKACH?

Grażyna Karczevska

Gęstość odżywcza jest wskaźnikiem, za pomocą którego określa się ilość substancji odżywczych w danym produkcie w stosunku do jego kaloryczności.

Praktycznie: Gęstość odżywcza równa lub większa od 100% oznacza, że zjadając dzienną potrzebną ilość kalorii, pokryjemy zapotrzebowanie organizmu na dany składnik.

Dla dociekliwych: indeks gęstości odżywczej: ANDI – Aggregate Nutrient Density Index – system oceny żywności został opracowany przez dr Joela Fuhrmana, lekarza specjalistę medycyny żywienia, ze Stanów Zjednoczonych (więcej informacji na jego stronie: <https://www.drfuhrman.com/blog/238/knowning-a-foods-nutrient-density-is-key-to-making-good-choices>)

Indeks gęstości odżywczej – ANDI²

Jest to skala, która określa wartość odżywczą produktów spożywczych. ANDI ocenia wartość odżywczą wielu popularnych produktów spożywczych na podstawie liczby składników odżywczych dostarczanych do organizmu na każdą spożytą kalorię. W przeciwieństwie do etykiet żywności, które wymieniają tylko kilka składników odżywczych, wyniki ANDI opierają się na 34 ważnych parametrach odżywczych. Ustalając indeks, brane pod uwagę były dwa kryteria:

1. zawartość składników, takich jak: błonnik, wapń, żelazo, magnez, fosfor, potas, cynk, miedź, mangan, selen, witamina A, beta karoten, alfa karoten, likopen, luteina, zeaksantyna, witamina E, witamina C, tiamina, ryboflawina, niacyna, kwas pantotenowy, witamina B6, kwas foliowy, witamina B12, cholina, witamina K, fitosterole, glukozytolany, inhibitory angiogenezy, inhibitory aromatazy, resweratrol;
2. wskaźnik antyoksydacyjnej zdolności produktów tzw. ORAC Score.

Żywność oceniana jest w skali od 1 do 1000 (im więcej, tym lepiej), przy czym na górze listy znajdują się najbardziej odżywcze zielone warzywa krzyżowe z wynikiem 1000. Są to m.in.:

- jarmuż,
- rzeżucha,
- rukiew wodna,
- boćwina,
- szpinak,
- rukola.

Dobrze na tle innych produktów roślinnych wypadają również m.in.:

- brukselka,
- marchew,
- kapusta,
- brokuł,
- kalafior,
- papryka.

Na liście nie brakuje także m.in.:

- grzybów,
 - pomidorów,
 - truskawek,
 - cukinii,
 - jagód,
 - winogron,
 - nasion lnu,
 - sezamu,
 - soczewicy,
 - fasoli,
 - grochu,
- oraz orzechów.

Najniższą gęstością odżywczą wyróżniają się natomiast:

- żelki,
- coca-cola,
- chipsy,
- chleb pszenny,
- frytki

oraz inne produkty wysokoprzetworzone.

To właśnie odpowiednie spożycie mikroelementów – witamin, minerałów i wielu innych fitozwiązków, bez nadmiernego spożycia kalorii, jest kluczem do osiągnięcia zdrowia. Ważne jest również uzyskanie różnorodności mikroelementów, a nie tylko wysokiego poziomu kilku wyizolowanych z nich. Sięganie po bogactwo produktów roślinnych jest niezbędne dla zdrowia.

Autor indeksu dr Joel Fuhrman - opracował równanie, które pomoże zrozumieć, w jaki sposób nasze zdrowie jest powiązane z gęstością składników odżywczych w diecie:

$$\text{ZDROWIE} = \text{ilość składników odżywczych} / \text{liczba kalorii}$$

Indeks Gęstości Odżywczej (ANDI) jest używany głównie jako narzędzie do oceny jakości żywności. Pomaga w dokonywaniu bardziej świadomych wyborów żywieniowych poprzez wskazywanie produktów spożywczych, które mają wysoką zawartość składników odżywczych w stosunku do ilości kalorii. Korzystanie z ANDI może być przydatne przy planowaniu zdrowej diety, szczególnie gdy chce się zwiększyć spożycie pokarmów bogatych w składniki odżywcze. Pomaga również zidentyfikować produkty o dużej wartości odżywczej i minimalnej zawartości kalorii, co może wspierać zdrowie i dobre samopoczucie.

Indeks Gęstości Odżywczej (ANDI) może być praktycznie wykorzystywany podczas planowania posiłków i zakupów spożywczych. Oto kilka sposobów, jak można go zastosować:

Planowanie posiłków:

1. Wybór składników do posiłków

Wybieraj produkty o wysokim wskaźniku ANDI, takie jak warzywa liściaste, owoce, orzechy, nasiona, pełnoziarniste produkty zbożowe itp., aby zwiększyć wartość odżywczą posiłków i ich różnorodność.

2. Zbilansowane dania

Utrzymuj równowagę między wysoką gęstością odżywczą a kalorycznością w swoich posiłkach, łącz produkty o wysokim ANDI z innymi składnikami odżywczymi takimi jak białka, węglowodany i tłuszcze.

²Listę produktów i przypisaną jej wartością wskaźnika ANDI możesz sprawdzić na stronie [<https://www.drfuhrman.com/blog/128/andi-food-scores-rating-the-nutrient-density-of-foods>: dostęp w j. angielskim] albo w serwisach polskojęzycznych [np. na stronie: <https://surojadek.com/zasady-zdrowego-odzywiania-andi/> oraz <https://www.facebook.com/Wiemy-CoJemyPlus/photos/a.385350298158799/1084730321554123/>]

Zakupy spożywcze:

1. Świadome wybory

Podczas zakupów zwracaj uwagę na produkty o wysokim wskaźniku ANDI, aby włączyć je do swojej diety.

2. Warzywa i owoce

Wybieraj rozmaite warzywa i owoce o wysokim indeksie ANDI, zwracając uwagę na ich pochodzenie i sezonowość występowania, aby zapewnić sobie różnorodność składników odżywczych w diecie.

3. Nasiona i orzechy

Podczas zakupów dodaj do koszyka nasiona i pestki, orzechy i nasiona roślin strączkowych, które często mają wysoką wartość w indeksie gęstości odżywczej.

Uwzględnienie indywidualnych potrzeb:

1. Dostosowanie do własnych preferencji

Korzystaj z ANDI i wybieraj spośród wysoko punktowanych produktów, te które lubisz i które pasują do twojego stylu życia, etapu rozwoju w przypadku dzieci czy młodych osób, ale również zapotrzebowania organizmu ze względu na obciążenie nauką czy aktywność fizyczną.

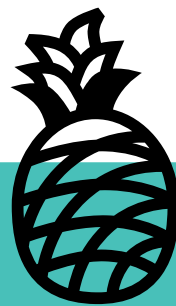
2. Dopasowanie do potrzeb żywieniowych

Rozważ indywidualne potrzeby żywieniowe, takie jak alergie pokarmowe czy ograniczenia dietetyczne, podczas wyboru produktów.

3. Zrównoważone podejście

Pamiętaj, że ANDI jest tylko jednym z wielu aspektów oceny żywności. Zbilansowana dieta uwzględniająca różnorodność i proporcje składników odżywczych jest kluczowa dla zdrowia.

Zwróć uwagę, że ocena wg indeksu ANDI nie jest jedynym wskaźnikiem jakości odżywczej żywności. Zdrowa dieta to zrównoważony wybór różnorodnych produktów spożywczych, zawierających różne składniki odżywcze. Dla zdrowego odżywiania ważny jest całościowy bilans żywieniowy, uwzględniający indywidualne potrzeby organizmu oraz różnorodność żywności spożywanej na co dzień.



6. DODATKI DO ŻYWNOSCI NIEPOŻĄDANE W DIECIE DZIECI

W tabeli zestawiono dodatki do żywności niewskazane w diecie dzieci.

substancja dodatkowa	funkcja	źródło w pożywieniu	wpływ na zdrowie
acesulfam K	E 950 sub. słodząca sub. wzmacniający smak i zapach	- napoje - napoje bezalkoholowe - napoje o zaw. alkoholu poniżej 15% obj. - słodziki stołowe - wyroby cukiernicze - przetwory zbożowe - syropy - napoje mleczne - desery - lody - ciasta - słodycze - koncentraty zup i sosów - gumy do żucia - preparaty do higieny jamy ustnej Acesulfam K jest odporny na temperaturę do 200°C, zatem może być stosowany do pieczenia i gotowania.	- ból głowy - nadpobudliwość - problemy z wątrobą - kłopoty ze wzrokiem - problemy z oddychaniem - choroby nerek - u zwierząt doświadczalnych odnotowano nowotwory
amarant	E 123 barwnik	- kolorowe napoje alkoholowe - płatki zbożowe - kawior - ciasta w proszku - galaretki - kasze - napoje bezalkoholowe - przetwory z czarnej porzeczki	- odpowiedzialny za odkładanie się wapnia na nerkach - niebezpieczny dla astmatyków - ma działanie mutogenne (udowodnione u szczurów) - podejrzany o działanie rakotwórcze

substancja dodatkowa	funkcja	źródło w pożywieniu	wpływ na zdrowie
aspartam	sub. słodząca sub. wzmacniająca smak	- napoje - napoje bezalkoholowe - napoje o zaw. alkoholu poniżej 15% obj. - dżemy i przetwory owocowe - desery - koncentraty zup i sosów - słodziki stołowe - wyroby cukiernicze - ciastka - słodycze - gumy do żucia - w lekach (najczęściej tych przeznaczonych dla dzieci)	Aspartam i produkty jego rozpadu zostały uznane za bezpieczne i nie stanowią zagrożenia dla bezpieczeństwa i zdrowia konsumentów (na poziomie dopuszczalnego spożycia). U niektórych osób po spożyciu występowały: - zawroty i bóle głowy, - napady padaczkowe, - migrena, - upośledzenie percepcji, - pobudzenie, - agresja, - frustracja, - depresja, - zaburzenia ustroju. Aspartam jest źródłem feniloalaniny; osoby chore na fenylketonurię powinny wykluczyć go z diety. Wysokie stężenia feniloalaniny oraz jej metabolitów we krwi u osób dotkniętych tą chorobą może mieć działanie toksyczne oraz prowadzić do nieodwracalnego uszkodzenia mózgu.
azorubina	barwnik	- aromatyzowane napoje bezalkoholowe - lody - budynie w proszku - wyroby piekarnicze i cukiernicze	- niebezpieczna dla astmatyków - może powodować nadpobudliwość u dzieci - powinny jej unikać osoby uczulone na aspirynę - kancerogeny (rakotwórcy) u zwierząt

substancja dodatkowa	funkcja	źródło w pożywieniu	wpływ na zdrowie
azotany sodu E 251	sub. konserwująca	- mięso - przetwory mięsne - warzywa (nieprawidłowe nawożenie) - woda pitna (zanieczyszczona nawozami)	Choć związki te nie są uznawane za toksyczne dla ludzi, to jednak pod wpływem działania mikroflory organizmu ludzkiego mogą ulegać przemianom do groźnych azotynów w sposób niekontrolowany. Spożycie warzyw i wody zanieczyszczonej azotanami powoduje ich magazynowanie w organizmie, gdzie przekształcane są w azotyny, wywierając szkodliwe działanie na zdrowie. Redukcja azotanów do azotynów może doprowadzić do methemoglobinemii objawiającej się: - sinicą, - dusznością, - sennością, - bólem brzucha. W ciężkiej postaci może dojść do zgonu pacjenta.
azotany potasu E 252			
azotyny potasu E 249	sub. konserwująca pozwała uzyskać pożądaną barwę produktu	- przetwory mięsne - wyroby garmażeryjne	Nadmierne pobranie azotynów może prowadzić do methemoglobinemii (objawy jw.). Ryzyko związane z peklowaniem wiąże się z tworzeniem z azotynów biogennych amin – nitrozamin – związków o działaniu rakotwórczym. Z tego względu nie należy ogrzewać peklowanych przetworów mięsnych, konserwowanych wędlin, a przetwory mięsne używane np. do grillowania nie powinny być peklowane, ponieważ w temperaturze powyżej 150°C powstają właśnie szkodliwe nitrozoaminy. Nitrozoaminy powstają również, gdy podgrzewa się razem produkty bogate w aminy – np. żółty ser, z przetworami mięsnymi zawierającymi azotyny – np. zapiekana z szynką i serem czy pizza z szynką lub salami i serem.
azotyny sodu E 250			

substancja dodatkowa	funkcja	źródło w pożywieniu	wpływ na zdrowie
brąz HT E 155	barwnik	Odporny na działanie wysokiej temperatury, stąd powszechnie stosowany przy produkcji: - ciasta w proszku, - czekoladowych ciastek i herbatników. Ponadto może być również stosowany do: - napojów bezalkoholowych, - lodów.	- biegunki - pokrzywka - reakcje alergiczne - może nasilać objawy astmy - niezalecany dla dzieci i osób z nietolerancją aspiryny - może odkładać się w nerkach i naczyniach limfatycznych
czerwień koszenilowa A E 124	barwnik	- kolorowe napoje alkoholowe - lody, desery - wyroby piekarnicze i cukiernicze - galaretki w proszku - dżemy - polewy deserowe - wata cukrowa - budynie w proszku - napoje mleczne - oranżady - herbaty w proszku - tabletki na ból gardła	- objawy alergii – katar sienny - niebezpieczna dla astmatyków - może powodować nadpobudliwość u dzieci
czerwień allura AC E 129	barwnik	- żelki - ciastka - galaretki - słodkie napoje - płatki zbożowe	- nasila zaburzenia koncentracji - po spożyciu daje objawy ADHD - podejrzewana o działanie rakotwórcze) Udowodniono, że jej spożycie w większych ilościach powoduje raka pęcherza u zwierząt, w wyniku działania produktów jej degradacji.

substancja dodatkowa	funkcja	źródło w pożywieniu	wpływ na zdrowie
glukuronolakton	- antyoksydant substancja wspomagająca odtruwanie	Wymieniany jest w składzie: - suplementów diety - odchudzających, - napojów energetycznych, - preparatów treningowych dla sportowców, które zawierają również kofeinę i inne substancje.	wpływ na zdrowie - ma działanie detoksykujące (składnik leków wspomagających odtruwanie wątroby) - może mieć wpływ na przemianę glukozy w organizmie - przypisuje mu się właściwości regeneracyjne - zapobiega nadmiernemu odkładaniu tłuszczu na skutek nadmiernej stymulacji insuliny - zmniejsza uczucie senności - pozytywnie wpływa na refleks i koncentrację - ma działanie regenerujące Brakuje badań na temat wpływu dużych dawek glukuronolaktonu na organizm. Stosowanie go w napojach energetyzujących wywołuje wiele kontrowersji, ponieważ zdania nt. bezpieczeństwa jego stosowania są podzielone. Glukuronolakton to produkt chemiczny, stworzony przez Departament Obrony Stanów Zjednoczonych w latach sześćdziesiątych, by stymulować morale woj-ska w Wietnamie – działał jak narkotyk halucynogen-ny, miał łagodzić syndrom stresu wojennego.
glutaminian sodu E 621	sub. bez smaku wzmacnia smak i zapach innych potraw	Glutaminian sodu i inne wzmacnia- cze smaku są chętnie stosowane do produktów, które w trakcie obróbki lub na skutek procesu technologicznego straciły częściowo swój naturalny smak. Stąd obecne są w niemal wszystkich produktach wysoko przetworzonych, takich jak np. sproszkowane zupy czy konserwy.	- może nasilać problemy astmatyczne - powodować bóle głowy - przyspieszone bicie serca - pogorszenie wzroku - nudności - bezsenność - osłabienie - otyłość

substancja dodatkowa	funkcja	źródło w pożywieniu	wpływ na zdrowie
glutaminian sodu E 621	sub. bez smaku wzmacnia smak i zapach innych potraw	Jest na tyle atrakcyjny, że w Japonii określa się go mianem <i>umami</i> – wyśmienity, smakowity. - koncentraty spożywcze - zupy, sosy i dania w proszku - przyprawy - sos sojowy - wędliny - konserwy	Glutaminian sodu obwinia się o wywoływanie reakcji alergicznej po zjedzeniu potraw kuchni azjatyckiej, w której jest używany (tzw. syndrom chińskiej restauracji). Niektóre osoby uskarżają się na pieczenie warg, podrażnienie spojówek, nudności, a nawet wymioty, bóle i sztywność karku. Nadwrażliwość na ten składnik jest kwestią indywidualną. Drażniąco mogą działać inne ostre przyprawy (między innymi chili), sosy ze skorupiaków lub fermentowana soja – wszystkie te składniki są używane w kuchni azjatyckiej.
karmel -siarczynowy karmel -moniakalny karmel -amoniakalno- -siarczynowy	barwnik	- słodycze - alkohole - herbaty rozpuszczalne - napoje typu cola - gotowe desery - sosy - lody - dżemy - pieczywo (zafałszowanie) - kielbasy - pasztety - burgery - przetwory zbożowe	- problemy żołądkowo-jelitowe - zwiększa ruch robaczkowy jelit - może prowadzić do nadpobudliwości - wywiera negatywny wpływ na płodność - może zawierać toksyczne związki, które w dużych dawkach powodują u zwierząt doświadczalnych zmiany w obrazie krwi, skurcze mięśni, zaburzenia w metabolizmie witaminy B6

substancja dodatkowa	funkcja	źródło w pożywieniu	wpływ na zdrowie
kofeina	- pobudza/ usuwa zmęczenie usprawnia procesy myślowe	- naturalny alkaloid (zasadowy związek chemiczny, głównie pochodzenia roślinnego, zawierający azot) występujący między innymi w liściach, nasionach i owocach wielu roślin. Powszechnie znanym źródłem kofeiny są: - kawa, - herbata, - ziarno kakaowe, - orzeszki cola, - guarana, - dzięki swoim właściwościom pobudzającym, coraz częściej jest stosowana w produkcji napojów energetyzujących, - słodczyce, w tym cukierki z kofeiną.	Kofeina jest związkiem, który powoduje zmiany w wydzielaniu neuroprzekazników w mózgu, przez co może działać: - mobilizująco, - zmniejszać uczucie zmęczenia, - zwiększać koncentrację, - skracać czas reakcji, - wpływać na poprawę nastroju, - pobudzać procesy myślowe, - rozszerzając naczynia krwionośne, zwiększa adaptację mięśni do wysiłku fizycznego, - poprawia ukrwienie serca, ale również może mieć działanie negatywne: - obciążać wątrobę i żóładek, - negatywnie wpływać na samopoczucie, pamięć długotrwałą i koncentrację, - wypłukuje wapń i magnez z organizmu, przez co może negatywnie wpływać na stan kości. Spożywania kofeiny powinni unikać: - diabetycy, - kobiety w ciąży, - osoby nadwrażliwe. Dobowa dawka kofeiny dla zdrowej dorosłej osoby nie powinna przekroczyć 600 mg, spożycie powyżej 0,5 g może dawać objawy przedawkowania: - silne pobudzenie psychoruchowe, bezsenność, - migotanie komór serca, - osłabienie - nudności i wymioty.

substancja dodatkowa	funkcja	źródło w pożywieniu	wpływ na zdrowie
kofeina			U dzieci przy dawce 3 mg kofeiny/kg masy ciała obserwowano: - nerwowość, bóle brzucha, nudności. W skrajnych przypadkach nadmierne spożycie skutkować może: - porażeniem układu nerwowego, - drgawkami, a nawet śmiercią. Dawka śmiertelna ustalana jest według przelicznika 150 mg kofeiny na 1 kg masy ciała (co dla dorosłego zdrowego człowieka oznacza średnio 80 filiżanek kawy).
kwas cyklaminiowy i jego sole sodowa i potasowa - cyklaminiany	sub. słodząca	- produkty typu light - napoje gazowane - gumy do żucia - wypieki ciastkarskie i cukiernicze – ze względu na ich właściwości fizyczne (odporność na wysokie temperatury)	- powodują zaburzenia metabolizmu i aktywności wielu leków, w szczególności doustnych preparatów stosowanych w leczeniu cukrzycy - powodują zwiększone wydalenie potasu - w testach na zwierzętach podawanie dużych dawek prowadziło do nowotworu pęcherza, zmniejszonej płodności i zmian w komórkach (w nowszych badaniach obserwacje te nie potwierdziły się)
kwas fosforowy	regulator kwasowości	- słodycze - bezalkoholowe napoje gazowane (głównie typu cola) - galaretki - produkty mięsne, sery - wino owocowe, miód pitny - napoje dla sportowców - napoje spirytusowe z wyjątkiem whisky - przekąski na bazie ziemniaków, zbóż, mąki - przetworzone orzechy - mieszanki deserowe w proszku.	- powoduje demineralizację kości (pozbawia ich wapnia) - osłabia zęby i ich szkielet Powinny się go wystrzegać osoby cierpiące na osteoporozę oraz kobiety w wieku menopauzalnym. Może wywierać również niekorzystny wpływ na rozwój kości i jego stan u dzieci i młodzieży.

substancja dodatkowa	funkcja	źródło w pożywieniu	wpływ na zdrowie
kwas karminowy, karmina – koszenila	barwnik	- napoje alkoholowe - sosy - nadzienia owocowe - mięsa - wypieki - jogurty - polewy	Jest naturalnym barwnikiem pochodzenia zwierzęcego. Koszenila produkowana jest z odpowiednio przygotowanych owadów zwanych czerwcami. Ze względu na zanieczyszczenia, które mogą się znaleźć w gotowym preparacie, może wywołać u nielicznej grupy osób: - wstrząs anafilaktyczny, - katar sienny, - pokrzywkę. Sam kwas karminowy nie jest niebezpieczny dla zdrowia.
kwas benzoesowy benzoesan: potasu sodu wapnia	sub. konserwująca	- powszechne zastosowanie - soki owocowe - galaretki - napoje - margaryny - sosy owocowe, warzywne - konserwy rybne - koncentraty pomidorowe	- astma - pokrzywka - nadpobudliwość - wymioty - podrażnia śluzówkę żołądka i jelit - w połączeniu z witaminą C może reagować – tworząc benzen (C_6H_6) – związek rakotwórczy - podejrzan o niszczenie mitochondriów komórek, co może powodować ich degenerację i być przyczyną choroby Parkinsona. Na substancje z tej grupy powinni uważać szczególnie alergicy, a zwłaszcza osoby uczulone na aspirynę. Mieszanina sztucznych barwników i benzoesanu sodu wpływa na wystąpienie nadpobudliwości u dzieci (objawy ADHD).

substancja dodatkowa	funkcja	źródło w pożywieniu	wpływ na zdrowie
syrop glukozowy i glukozowo- -fruktozowy	- sub. słodząca	- powszechny, występuje w wielu grupach produktów spożywczych - żywność typu light - mleko zagęszczone - napoje mleczne - jogurty - serki i deserki mleczne - lody - napoje owocowe i nektary - napoje energetyzujące i izotoniczne - konserwy rybne - wyroby garmażeryjne - sałatki - dżemy - wędliny - keczup - musztarda - płatki śniadaniowe - słodycze! - napoje gazowane - mrożona herbata - likiery - toniki - wyroby piekarskie i cukierki (tani zamiennik cukru, nie krystalizuje)	wpływ na zdrowie - podwyższa poziom „złego” cholesterolu - może doprowadzić do cukrzycy i rozwoju otyłości - podwyższa ciśnienie krwi - wywołuje stany zapalne organizmu - prowadzi do bezalkoholowego stłuszczenia wątroby - zwiększa ryzyko nowotworów - powoduje problemy z sercem Fruktoza, stanowiąca jego główny składnik (55% fruktozy, 42% glukozy i 3% wyższych sacharydów), nie budziła zastrzeżeń żywieniowych i była wykorzystywana w żywności dla cukrzyków. Z powodu powszechnego zastosowania doszło do paradoksu – obecnie nadmierne spożycie fruktozy prowadzi do: - nadciśnienia tętniczego, - zaburzenia gospodarki lipidowej, - rozwoju insulinooporności, czyli zmniejszenia się wrażliwości mięśni, tkanki tłuszczowej, wątroby oraz innych tkanek organizmu na insulinę. Nadmierne spożycie fruktozy przekłada się również na znaczny wzrost otyłości, ponieważ hamuje ona proces towarzyszący wydzielaniu leptyny – hormonu odpowiedzialnego za uczucie sytości. Nie jest zatem przypadkiem, że pijąc popularne napoje gazowane, trudno ugasić pragnienie. Konsekwencją powszechnego zastosowania syropu w produkcji żywności jest wzrost cukrzycy i otyłości.

substancja dodatkowa	funkcja	źródło w pożywieniu	wpływ na zdrowie
tauryna	- biostymulator - wpływa na metabolizm oraz przyspiesza regenerację mięśni	- napoje energetyzujące - mleka modyfikowane dla dzieci - odżywki dla sportowców zawierające również kofeinę, glukuronolakton i inne substancje - suplementy diety - karmy dla zwierząt	- wpływa negatywnie na poziom wapnia w komórkach - odpowiada za osmoregulację (równowaga wodno-elektrolitowa) - wpływa na produkcję hormonów odpowiedzialnych za spalanie i wydalanie tłuszczów - pełni rolę neurotransmitera (neuroprzekaznik – związek chemiczny, którego cząsteczki przenoszą sygnały pomiędzy neuronami poprzez synapsy, a także z komórek nerwowych do mięśniowych lub gruczołowych) - ma działanie antyoksydacyjne - bierze także udział w syntezie kwasów żółciowych (wspomaga trawienie) - przyspiesza detoksykację - zwiększa siłę skurczową mięśnia sercowego - suplementy z tauryną pomagają zwiększyć masę mięśni - utrudnia zasypianie - rozszerza naczynia krwionośne - ułatwia oddychanie poprzez rozkurcz mięśni w oskrzelach - może wchodzić w interakcje z niektórymi lekami Niektóre badania przypisują taurynie udział w procesach poznawczych oraz uczenia się. Powinna być ograniczona w diecie dzieci ze względu na nadmierne działanie pobudzające. Szczególnie że w żywności towarzyszą jej inne substancje pełniące podobną rolę, łatwo więc może dojść do nadmiernej suplementacji.

substancja dodatkowa	funkcja	źródło w pożywieniu	wpływ na zdrowie
tartrazyna	barwnik	- napoje w proszku - napoje bezalkoholowe - likiery owocowe - polewy - koncentraty zup i deserów - galaretki - dżemy - miód sztuczny - musztarda - niskiej jakości napoje gazowane - słodycze	Jest to jeden z niebezpieczniejszych barwników stosowanych w żywności. Barwnik ten zawiera histaminę, może więc powodować wzmożenie objawów chorobowych u astmatyków. - u osób z nietolerancją aspiryny może powodować nasilenie objawów - bezsenność - agresja - dezorientacja - depresja - nadpobudliwość - dekoncentracja - objawy astmy - pokrzywka - zapalenie skóry - katar sienny - może wywołać dychawicę Nie jest zalecany u kobiet w ciąży, ze względu na wywoływanie skurczów macicy, grożących poronieniem. W połączeniu z benzoesanami jest podejrzewany o wywoływanie ADHD u dzieci.

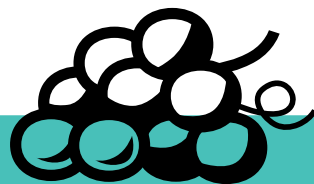
substancja dodatkowa	funkcja	źródło w pożywieniu	wpływ na zdrowie
tłuszcze trans	-	- margaryny - wyroby piekarskie i cukiernicze (słodkie i słone ciastka i ciasteczka) - chrupki - prażynki - chipsy - dania typu instant - dania typu fast food - powstają w procesie smażenia	- sprzyjają powstawaniu chorób cywilizacyjnych - mają zdolność zlepienia tętnic, prowadząc do stanów zapalnych w obrębie naczyń krwionośnych - sprzyjają miażdżycy - powodują problemy z układem krążenia – zawał serca i udar - spożywane w większych ilościach zwiększają ryzyko zachorowania na raka jelita grubego aż o 86% - tłuszcze trans sprzyjają insulinooporności, a w efekcie mogą prowadzić do otyłości - na tłuszcze trans powinny również zwrócić uwagę osoby mające problem z nieprawidłową wartością cholesterolu
zółcień chinolinowa	barwnik	- napoje gazowane - cukierki na kaszel - lody - galaretki - słodycze	- zaczerwienienie - wysypka - anafilaksja - impulsywność - niepokój - nadpobudliwość ruchowa - problemy z koncentracją Osoby cierpiące na astmę i uczulone na aspirynę powinny stanowczo unikać tego barwnika.
zółcień porańczowa FCF	barwnik	- napoje bezalkoholowe - napoje w proszku - lody, desery, marmolada - wyroby piekarnicze i cukiernicze - guma do żucia, żelki - musztarda - koncentraty zup i sosów w proszku - płatki zbożowe - konserwy rybne	- pokrzywka - zapalenia błony śluzowej nosa - bóle brzucha - nudności, wymioty - niestrawność - wpływa na występowanie nadpobudliwości u dzieci - zwiększa częstość występowania nowotworów u zwierząt - powinny unikać jej osoby uczulone na aspirynę

Substancje dodatkowe stosowane do produktu zgodnie z obowiązującymi przepisami, tzn. w limitowanych ustawowo ilościach, nie stanowią zagrożenia dla zdrowia konsumenta w świetle aktualnych i dostępnych wyników badań naukowych. Żadna substancja dodatkowa dopuszczona do żywności nie wykazuje działania rakotwórczego. Kontrowersje wywołuje ilość spożytych porcji produktów, zawierających wymienione dodatki do żywności. O toksycznym działaniu decyduje dawka (ilość wprowadzona m.in. wraz ze spożyciem różnych produktów z ich dodatkiem), a nie sama substancja dodatkowa podejrzewana o działanie niekorzystne dla zdrowia (zgodnie z maksymą Paracelsjusza: *Sola dosis facit venenum* – Wszystko jest trucizną, decyduje tylko dawka)⁴.



Słynę z tego, że
obniżam ciśnienie krwi,
oczyszczam ją
i powoduję wzrost
liczby ciałek
czerwonych.

⁴ Dane zebrano m.in. na podstawie: www.pzh.gov.pl, www.pf pz.pl.



7. ZDROWE ODŻYWIANIE W PRZEDSZKOLU I SZKOLE – DOBRE PRAKTYKI

Zawarte w rozdziale „dobre praktyki” pochodzą ze zwycięskich prac wyłonionych w konkursie „Zdrowe odżywianie w przedszkolu i szkole”, którego celem było promowanie działań przedszkoli i szkół godnych naśladowania i mogących stanowić wzór w zakresie szerzenia zmian prowadzących do poprawy jakości żywienia w placówkach edukacyjnych, docelowo zaś – do skutecznego przeciwdziałania nadwadze i otyłości wśród dzieci i młodzieży. Konkurs realizowany był z podziałem na następujące kategorie:

- Dobre praktyki w zakresie zmiany asortymentu sklepików szkolnych.
- Dobre praktyki w zakresie poprawy jakości menu w stołówkach przedszkolnych i szkolnych.

PRZEDSZKOLE NR 80 „ZIELONA DOLINKA”

Kategoria:

Dobre praktyki w zakresie poprawy jakości menu w stołówkach przedszkolnych.

Działania:

1. Zaangażowanie kucharek i intendentki w życie przedszkola:

Działania przedszkola na rzecz promocji zdrowia i zdrowego stylu życia obejmują m.in. zaangażowanie kucharek i intendentki w życie przedszkola. Współpracując, tworzą one zdrowe, smaczne menu. Organizują także pikniki rodzinne oraz wiele zabaw dla dzieci, podczas których najmłodsi uczą się zasad zdrowego odżywiania.

2. Innowacje:

Innowacyjnym rozwiązaniem jest uwzględnianie opinii rodziców przy komponowaniu jadłospisów. Dodatkowo dzieci zaangażowane są w wymyślanie ciekawych nazw dla potraw, np. „Truskawkowe frykasy”. Przepisy na przedszkolne dania umieszczane są w gazetce wydawanej z okazji pikników, dzięki czemu rodzice mogą w domu przygotowywać zdrowe posiłki.

3. **Zmiana menu:**

Wprowadzono także zmiany w serwowanych posiłkach – w kuchni przedszkolnej nie stosuje się sztucznych wzmacniaczy smaku, posiłki doprawiane są naturalnymi przyprawami, minimalizuje się ilość używanej soli.

4. **Współpraca ze środowiskiem lokalnym:**

Nawiązano współpracę ze środowiskiem lokalnym, co m.in. pozwoliło na organizację wycieczek do sklepu warzywnego, podczas których dzieci odkrywają bogactwo smaków i aromatów. Współpraca ta pozwoliła także na pozyskanie wody niegazowanej, którą dzieci piją zamiast słodzonych, kolorowych soków.



Zdjęcie nr 1. *Dzieci przygotowujące zdrowy posiłek*

Kategoria:

Dobre praktyki w zakresie poprawy jakości menu w stołówkach przedszkolnych i szkolnych.

Działania:

1. **Poprawa jakości menu w stołówce:**

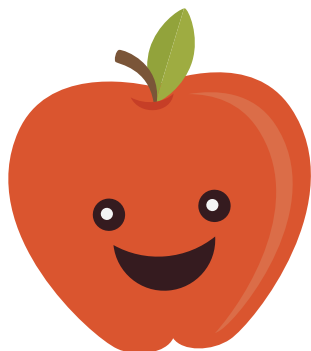
Korzystną zmianę osiągnięto przede wszystkim poprzez ograniczenie dostępności napojów słodzonych, tłuszczów oraz soli w przygotowywanych potrawach. Do codziennych posiłków wprowadzono herbaty ziołowe, pieczywo ryżowe oraz gotowane na parze warzywa. Zwiększono spożywanie kasz, nasion strączkowych, ziół i ziaren (słonecznik, sezam, dynia).

2. **Innowacje:**

Idealnym rozwiązaniem okazało się wyposażenie kuchni w nowoczesny sprzęt, m.in. piec konwekcyjno-parowy, który umożliwił zdrowe i smaczne przygotowanie potraw z zachowaniem ich walorów odżywczych i smakowych bez nadmiernego używania soli. Ponadto pracownicy stołówki szkolnej dbają o estetyczny wygląd potraw – kasze podawane są w towarzystwie warzyw, a porcje twarożku zachęcają uśmiechem do ich zjedzenia.

3. **Współpraca ze społecznością lokalną:**

Dodatkowo nawiązano współpracę ze społecznością lokalną. Miarą sukcesu wprowadzonych rozwiązań są częste zapytania mieszkańców osiedla o możliwość wykupienia posiłków na wynos.



Jestem doskonałą przekąską! Jedz mnie ze skórką - ta ma dużo pektyn, które oczyszczają i odtruwają organizm.



Zdjęcie nr 2. *Proponycja zdrowego obiadu*



Zdjęcie nr 3. *Przykładowe zdrowe danie*



Zdjęcie nr 4. Nowa kuchnia

Kategoria:

Dobre praktyki w zakresie zmiany asortymentu sklepików szkolnych.

Działania:

1. **Zmiana ajenta:** Dokonano zmiany ajenta sklepiku szkolnego na nowego, zaangażowanego w życie szkoły. Nowy właściciel zaangażował się w promowanie zdrowego stylu życia poprzez organizację warsztatów edukacyjnych dla uczniów, konkursu na nazwę sklepiku („Zdrowy kęs”) oraz konkursy kulinarne.

2. **Nowy asortyment sklepiku:** Zmieniono asortyment sklepiku szkolnego poprzez zminimalizowanie produktów z grupy nierekomendowanych i zwiększenie dostępności produktów zalecanych. Uczniowie w trakcie zajęć mogą zjeść między innymi: przygotowywane na miejscu pełnoziarniste bułki, naleśniki, domową zupę, sałatki ze świeżych warzyw i owoców, desery na bazie jogurtu naturalnego oraz wypić świeżo wyciskane soki.

3. **Innowacje:** W asortymencie sklepiku uwzględniane są propozycje uczniów, dodatkowo istnieje możliwość wykupienia talonu przez rodziców, dzięki czemu uczeń codziennie może wybrać produkt śniadaniowy oferowany przez sklepik. Zmieniono także wygląd całego sklepiku – z ciemnego, nieprzyjemnie wyglądającego pomieszczenia, w którym nie było gdzie usiąść, powstał jasny, przytulny sklepik, gdzie można smacznie, zdrowo zjeść oraz odpocząć, słuchając muzyki. Zmiana przebiegała w ścisłej współpracy z uczniami.



Zdjęcie nr 5. Młodzież przygotowująca zdrowy posiłek



Zdjęcie nr 6. Sklepik szkolny przed zmianami



Zdjęcie nr 7. Sklepik szkolny po zmianach



Zdjęcie nr 8. Sklepik szkolny po zmianach – graffiti z nazwą sklepiu

Kategoria:

Dobre praktyki w zakresie zmian asortymentu sklepików szkolnych oraz poprawy jakości menu w stołówkach.

Działania:

1. Wybór nowego ajenta:

Zmiany w szkole rozpoczęto od ogłoszenia konkursu na nowego ajenta prowadzącego sklepik, bufet szkolny i jednocześnie stołówkę szkolną. Do wyboru ajenta powołana została komisja konkursowa, w składzie której znalazł się m.in. przedstawiciel rady rodziców szkoły oraz koordynator ds. promocji zdrowia. Ogłoszenie skonstruowane zostało w oparciu o wyniki ankiety przeprowadzonej wśród młodzieży, rodziców oraz pracowników szkolnych, sprawdzającej oczekiwania wobec nowego sklepiku i stołówki.

2. Zmiana asortymentu i menu:

W ofertę bufetu wprowadzono przygotowywane na miejscu sałatki jarzynowe, kanapki z pieczywa pełnoziarnistego, owoce, musli z jogurtem. Umożliwiono uczniom zakup gorącego zdrowego posiłku w przystępnej cenie. Z oferty wycofano fast foody typu: pizzerki, hot dogi, hamburgery, zupki w proszku, czipsy, napoje energetyczne, zupy typu instant oraz wiele słodczy.

3. Zaangażowanie uczniów w kreowanie menu:

Uczniom dano możliwość sugerowania, jakie zdrowe posiłki powinny ich zdaniem znaleźć się w szkolnym menu. Właściciel sklepiku angażuje młodzież do udziału w warsztatach kulinarnych i żywieniowych.



Zdjęcie nr 9. Uczniowie podczas warsztatów kulinarnych organizowanych we współpracy z agentem sklepiu szkolnego



Zdjęcie nr 10. Efekt warsztatów kulinarnych dla uczniów organizowanych we współpracy z agentem sklepiu szkolnego

NOTATKI

NOTATKI

Wydawca:
Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego
pl. Dominikański 6
tel. 71 772 49 25
e-mail: info@szkolawformie.pl
strona: www.szkolawformie.pl

Wrocław 2023

Książka przedstawia zasady racjonalnego żywienia w przedszkolu i szkole oraz praktyczne porady o tym, jak dokonać zmian i osiągnąć sukces w zakresie prowadzenia sklepiku i stołówki w instytucjach edukacyjnych.

Opracowanie skierowane jest do dyrekcji szkół, nauczycieli, rodziców, intendentów, agentów sklepików szkolnych, pracowników stołówek i firm cateringowych oraz wszystkich osób zainteresowanych tematyką żywienia dzieci i młodzieży w placówkach oświatowych.

