

„Szkolne Smaki – Szkoły Dobrego Żywienia”

Czy naszym dzieciom smakują obiady w szkolnych stołówkach? Czy mamy pewność, że dostają smaczne, dobrze zbilansowane posiłki? A sklepiki szkolne – czy można w nich kupić owoce, surówki, smaczne zdrowe kanapki?

Czy stołówka szkolna może być miejscem, do którego dzieci będą wchodziły z uśmiechem na twarzy, wiedząc, że szybko otrzymają atrakcyjny posiłek?

Dr Danuta Gajewska – Prezes Polskiego Towarzystwa Dietetyki

Niestety takich miejsc jest jeszcze niewiele. W większości polskich szkół funkcjonuje model żywienia, w którym uczeń stojąc w kolejce otrzymuje danie z wąskiego asortymentu tych „ulubionych” (np. zupa pomidorowa, panierowany kotlet, ziemniaki, ogórek kiszony i kompot). Opinie uczniów na temat oferty dań w stołówkach nie są optymistyczne. Część uczniów jada obiady w szkolnej stołówce tylko dlatego, że tak zdecydowali rodzice. Jeśli w stołówce jest tłoczno, panuje

hałas i przerwa jest bardzo krótka, to na talerzach pozostaje znaczna część niezjedzonego posiłku. W efekcie na kolejnej przerwie uczniowie sięgają po dostępne w szkolnym sklepiku przekąski.

Czy żywienie uczniów w szkole może wykroczać poza przyjęte standardy?

Zdecydowanie tak. Dzieci i młodzież większość czasu spędzają w szkole na lekcjach i zajęciach pozalekcyjnych. Szkoła jest zatem miejscem, które powinno edukować młodych konsumentów w zakresie zasad prawidłowego żywienia i komponowania posiłków w taki sposób, aby były zbilansowane pod względem wartości

odżywczej i jednocześnie atrakcyjne pod względem smakowym.

Czas spędzony w szkole to okres intensywnej pracy umysłowej oraz aktywności fizycznej. Aby utrzymać wysoką sprawność organizmu i osiągać dobre rezultaty w coraz większych wyzwaniach stawianych uczniom, konieczne jest dostarczenie niezbędnej do pracy energii i składników odżywczych. Podstawową zasadą prawidłowego żywienia jest urozmaicona dieta.

Nie zakładajmy z góry, że dzieci nie lubią szpinaku

Zaoferujmy atrakcyjnie przyrządzone dania ze szpinaku! Wyjdźmy poza przyjęte standar-



dy i zaproponujemy uczniom współczesne wersje kotleta schabowego i zupy pomidorowej (patrz zdjęcia obok). Ponawiamy też próby przekonania uczniów o atrakcyjności określonych produktów (zwłaszcza warzyw) nawet jeśli za pierwszym razem im nie smakowały.

Nie dla każdego cała porcja

Drugi ważny element prawidłowego żywienia, to odpowiednia wielkość porcji, wynikająca ze zróżnicowanego zapotrzebowania na energię dzieci i młodzieży w różnym wieku. Personel planujący, przygotowujący i serwujący posiłki powinien posiadać odpowiednie przygotowanie w tym zakresie.

Jakie uczeń ma korzyści ze zdrowego żywienia?

Korzyści wynikające z prawidłowego żywienia dzieci i młodzieży to z jednej strony optymalny stan zdrowia i zmniejszenie ryzyka chorób przewlekłych, w tym otyłości, cukrzycy typu 2 i nadciśnienia, z drugiej strony zmniejszenie wydatków na leczenie wymienionych schorzeń i ich powikłań. Tego rodzaju oczekiwane efekty będą obserwowane w dłuższej perspektywie, natomiast efekty widoczne niemal każdego dnia, to lepsza koncentracja i wyniki w nauce, większa odporność na infekcje, większa wydolność

fizyczna oraz mniejsze problemy związane z zachowaniem.

Wiele badań naukowych potwierdza związki pomiędzy sposobem żywienia, częstotliwością spożywania posiłków, zawartością poszczególnych składników odżywczych, a występowaniem chorób dietozależnych. Specjaliści podkreślają, że nieprawidłowy sposób żywienia w dzieciństwie i młodości warunkuje stan zdrowia w wieku dorosłym. Trudno przekonać młodego konsumenta, że jego aktualny sposób odżywiania się ma wpływ na zdrowie za 20 lat. Takie wyzwanie powinna podjąć szkoła i edukować dzieci oraz młodzież w zakresie lepszych, świadomych wyborów. Szkoła powinna także edukować rodziców, aby dokonywali mądrych wyborów dla swoich dzieci, bo w młodszym wieku są one całkowicie uzależnione od rodziców. Rodzice powinni interesować się żywieniem dzieci w szkole, aby w domu uzupełnić dietę w brakujące produkty i składniki odżywcze. Jeśli uczeń przebywa w szkole w godzinach 7.15–18.00, to powinien w niej spożyć śniadanie, drugie śniadanie, obiad i podwieczorek. W domu pozostaje do zaoferowania niewielka kolacja. Jeśli czas przebywania w szkole jest krótszy, to liczba posiłków spożywanych w szkole jest mniejsza. Warto także podkreślić, że nie ma potrzeby oferowania dzieciom drugiego obiadu zaraz po powrocie ze szkoły, bo taki

model nadmiernej troskliwości to prosta droga do otyłości.

Katarzyna Radzio – koordynator programu Aktywnie po zdrowie, Fundacja BOŚ

Mimo, że korzyści wynikające ze zdrowego żywienia są ewidentne, to mało która szkoła może się pochwalić sukcesem w tej dziedzinie. Potrzeba do tego albo mocno zaangażowanego i świadomego menagera – najczęściej dyrektora szkoły lub nauczycieli, którzy widzą w tym swoje osobiste posłannictwo, albo rozwiązań systemowych, które podpowiedzą jak postępować krok po kroku.

Oto przykład działań dyrektora szkoły, który od 12 lat wprowadza zmiany w kierunku zdrowego żywienia w szkole.

Danuta Kozakiewicz – dyrektor Szkoły Podstawowej nr 103 im. Bohaterów Warszawy 1939–1945 w Warszawie

„Najzdrowsza na świecie nauka w Sto Trzeciej”

Problem dzieci niedożywionych i ze złymi nawykami żywieniowymi jest w Polsce duży i stale narasta. Okazuje się, że rozwiązanie go może w dużej mierze zależeć od zaangażowania i dobrych pomysłów dyrektora szkoły, który jednak – od samego początku swojej drogi – napotyka wiele trudności. ▶



Aktywnie po zdrowie

„Aktywnie po zdrowie” to obszerny, kompleksowy program Fundacji Banku Ochrony Środowiska, na który składa się szereg poszczególnych projektów skierowanych do różnych grup docelowych. Projekty funkcjonujące w ramach programu to m.in. konkursy filmowe, rywalizacje międzyszkolne, prace w grupach, kampanie billboardowe i informacyjne oraz szereg innych działań. Jak więc działa „Aktywnie po zdrowie”? Zapraszamy do lektury!

[Więcej informacji](#)

► Od czego zacząć

Moim pierwszym krokiem do małej rewolucji żywieniowej w szkole było zdobycie poparcia grona pedagogicznego i rady rodziców. Dyrektor nie zdoła pracować w pojedynkę – potrzebuje pomocy osób, które interesują się zdrowym trybem życia i wesprą go w działaniu. Początkowo nie można liczyć na dużą grupę zaangażowanych osób, będzie to tylko kilkoro nauczycieli lub rodziców, w mojej szkole znalazło się ich troje.

Specjaliści pomogą

By profesjonalnie zorganizować proces wprowadzania do szkoły nawyków zdrowego stylu życia, grupa inicjatywna powinna zgłosić się po pomoc do specjalisty – SP nr 103 nawiązała współpracę z dietetykami z Instytutu Żywności i Żywienia oraz Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie. Konsultacje ze specjalistami wzbogaciły naszą wiedzę, zwróciły uwagę na to, o czym nie pomyśleliśmy, słowem: umożliwiły rozpoczęcie działania zakrojonego na szeroką skalę.

Kolejnym krokiem było spotkanie rady rodziców z wybranymi przez nas specjalistami. Rodzice dowiedzieli się m.in., że dziecko, które nie zjada w domu śniadania, nie może efektywnie się uczyć, że nieprawidłowe żywienie wpływa na nadpobudliwość lub senność, uniemożliwia właściwe funkcjo-

nowanie w szkole, utrudnia koncentrację i przyswajanie nowych wiadomości.

Zmiany potrzebują czasu

Wprowadzanie dobrych nawyków jest zawsze długim procesem – w naszej szkole trwało 12 lat. Trzeba pamiętać o tym, żeby zmiany wprowadzać stopniowo i nie zniechęcać się początkowymi niepowodzeniami i oporem ze strony dzieci lub rodziców. Na pierwszy ogień poszły stołówka i sklepik szkolny. Postanowiliśmy, że szkoła będzie miała wpływ na asortyment sklepiku, zniknęły zatem słodczyce, chipsy i gazowane napoje, w ich miejsce pojawiły się warzywa, zdrowe kanapki, owoce, a automat z coca-colą zamieniliśmy na dystrybutory z wodą (która jest opłacana ze składek na radę rodziców). Wiele pracy wymagała reorganizacja stołówki – zatrudniliśmy intendenta, który czuwa nad jakością i różnorodnością przyrządzanych tam potraw, potrzebna była także zmiana kucharzy i ich właściwe przeszkolenie.

Dyrektor świeci przykładem

Każdy dyrektor, który chce wprowadzić takie zmiany w swojej szkole, musi pamiętać, że podstawą jest autentyczność. Powinien on dawać dzieciom dobry przykład, pokazywać, że zdrowy tryb życia nie musi być

nudny. Zaczęłam przyjeżdżać do szkoły rowerem, razem z jedną z mam zorganizowałam zajęcia aerobiku dla rodziców, zapraszałam zainteresowanych na półprywatne szkolenia – okazało się, że te działania przyniosły spodziewany skutek, rodzice i dzieci stopniowo zaczęli przekonywać się do nowych porządków szkoły. Jednak dzieci i rodzice to nie wszystko – aby móc w pełni wdrożyć w szkole zasady zdrowego trybu życia, należało objąć programem wszystkich pracowników szkoły. Mam na myśli tutaj nie tylko prawidłowe żywienie, lecz także uprawianie sportów i techniki walki ze stresem.

Okazało się, że działaniami prowadzonymi w SP 103 zainteresowała się społeczność lokalna. Mieszkańcy Sadyby polubili organizowane przez szkołę festyny i kiermasze promujące zdrowy tryb życia, biorą udział w „Biegu dla Polski”, wyścigu, w którym wszyscy chętni – pod moim przewodnictwem – biegają po zdrowie.

Informacje o dobrych nawykach żywieniowych powinny zajmować w szkole poczesne miejsce, by dzieci zapoznawały się z nimi niejako przy okazji. Warto zatem wykorzystywać wszelkiego rodzaju tablice umieszczone w stołówce, na korytarzach, w salach, aby eksponować na nich zalety jedzenia warzyw i wysokowartościowych potraw. ►



Kampania społeczna
„Jakie matki, takie dzieci”
Problem otyłości polskich dzieci
to przykra rzeczywistość!

Współczesne statystyki odnotowują alarmujący wzrost liczby dzieci i młodzieży dotkniętych otyłością oraz innymi chorobami zależnymi od złej diety. Ponad 18,6% chłopców i 14,5% dziewcząt boryka się z nadwagą. Co gorsza, w ciągu ostatnich 20 lat liczba dzieci dotkniętych otyłością w naszym kraju wzrosła aż trzykrotnie!

Jeżeli nie przeciwstawimy się tej tendencji, już niedługo na polskich ulicach będzie można spotkać tylko ludzi otyłych i chorych.

Czy chcesz, aby Twoje dziecko stało się jednym z nich?

[Więcej informacji](#)

► Szkoła promująca zdrowie

Ponadto nasza szkoła otrzymała certyfikat „[Szkolny promującej zdrowie](#)”, dzieci biorą udział w konkursach o zdrowym żywieniu i innych akcjach propagujących aktywny tryb życia. Promocja zdrowia to praca z dziećmi i dla dzieci, nie można jednak zapominać o gronie pedagogicznym i całym środowisku lokalnym zaangażowanym w naszą akcję.

Życie według zasad zdrowego żywienia to obecnie nie tylko moda, lecz także potrzeba. Nie sposób wyliczyć wszystkich jego zalet, codziennie obserwuję ich pozytywne przykłady w mojej szkole. Na pierwszy plan wysuwają się wysokie wyniki osiągane przez uczniów w nauce i na egzaminach, spadek poziomu agresji, umiejętność radzenia sobie ze stresem, (obniżony poziom stresu wśród uczniów i nauczycieli) i przyjazna atmosfera w całej placówce oraz przenoszenie dobrych nawyków także do domu i innych środowisk, pozytywny wpływ na rozwój osobowości.

Katarzyna Radzio – koordynator programu Aktywnie po zdrowie, Fundacja BOŚ

Są już w Polsce szkoły takie jak ta, prowadzona przez panią Dyrektora, gdzie rozumiany jest związek między żywieniem a zdrowiem, ale są to wyjątki. Najczęściej w stołówkach szkolnych królują słodkie pierogi i naleśniki z serem, zapijane kompotem. I wszystko jed-

no czy są wytworem miejscowej stołówki, czy dowożone przez catering – nikt nie ma kontroli nad posiłkami spożywanymi przez dzieci. A szkoła powinna być miejscem, które nie tylko uczy, ale również wspiera całości kształt rozwoju młodego człowieka.

Zaproszenie

Fundacja Banku Ochrony Środowiska wraz z fundacją Szkoła na widelcu przygotowała w całej Polsce cykl szkoleń na temat wprowadzania standardów zdrowego żywienia w szkołach – „Szkolne smaki – Szkoły Dobrego Żywienia”. Projekt jest podzielony na dwie części, skierowane do różnych grup, ale mających jeden cel: poprawę jakości żywienia. Część konferencyjna adresowana jest do dyrektorów szkół i przedstawicieli jednostek samorządów terytorialnych natomiast część warsztatowa – do kucharzy bezpośrednio zajmujących się żywieniem w szkołach.

Projekt został przygotowany z myślą głównie o dyrektorach szkół, ponieważ wierzymy, że to właśnie od nich zależy obecnie forma i jakość żywienia w polskich szkołach i to głównie oni, mogą dokonać zmian o ogromnym, wręcz przełomowym znaczeniu dla zdrowia dzieci i młodzieży, a co za tym idzie – zdrowia i dobrostanu przyszłego społeczeństwa.

Podczas konferencji, eksperci z zaangażowanych w projekt instytucji państwowych wygłoszą referaty, m.in. o kompetencjach dyrektorów szkół w zakresie organizacji żywienia w szkołach (MEN), regulacjach prawnych dotyczących systemu żywienia w szkołach (GIS), zasadach prawidłowego żywienia uczniów w szkole (Polskie Towarzystwo Dietetyki).

Wszyscy uczestnicy konferencji otrzymają unikalny pakiet złożony m.in. z zestawu zbilansowanych przepisów na dania obiadowe i przekąski (zaakceptowanych przez Polskie Towarzystwo Dietetyczne jako zalecane w żywieniu dzieci i młodzieży), a także płyty CD z programem komputerowym przeliczającym ww. przepisy na porcje dla dowolnej liczby osób oraz generującym listę zakupową. Dyrektorzy biorący udział w projekcie otrzymają imienny certyfikat wydawany przez ORE, poświadczający udział w konferencji podnoszącej kompetencje w zakresie organizacji prozdrowotnego żywienia w szkołach. Kucharze, którzy na co dzień przygotowują dla uczniów posiłki są również kluczowymi osobami w tym procesie. Od ich świadomości zależy czy będą to tradycyjne schabowe z panierką, posypane tanimi mieszankami poprawiającymi smak czy pełnowartościowe posiłki. Podczas warsztatów przekonamy, że zdrowe jedzenie nie musi być drogie ani niesmaczne. ►



Szkolne smaki – zaproszenie do udziału w projekcie

► Projekt został objęty honorowym patronatem: Ministerstwa Edukacji Narodowej, Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi, Głównego Inspektoratu Sanitarnego, Rzecznika Praw Dziecka, Agencji Rynku Rolnego, regionalnych kuratoriów oświaty, Ośrodka

Rozwoju Edukacji, Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego, Polskiego Towarzystwa Dietetyki.

Pierwsza konferencja odbyła się 27 marca w Łodzi, następne są planowane w innych

miastach wojewódzkich. Zapraszamy na stronę internetową [projektu](#).

**Danuta Gajewska,
Danuta Kozakiewicz,
Katarzyna Radzio**

dr inż.
Danuta Gajewska



Prezes Zarządu Głównego Polskiego Towarzystwa Dietetyki.

Specjalista w dziedzinie żywienia człowieka i dietetyki. Od wielu lat adiunkt w Katedrze Dietetyki SGGW. Wieloletnie doświadczenie z zakresu poradnictwa dietetycznego, współpracuje z medycznymi poradniami specjalistycznymi w dziedzinie gastroenterologii, nefrologii

i nadciśnienia tętniczego. Konsultant programów edukacyjnych w zakresie profilaktyki i dietoterapii otyłości, skierowanych do młodzieży i osób dorosłych oraz programów dotyczących dietoterapii chorób układu sercowo-naczyniowego. Promotor wielu prac magisterskich i inżynierskich w zakresie żywienia człowieka i dietetyki. Aktywnie działa na rzecz rozwoju dietetyki i podniesienia rangi zawodu dietetyka w Polsce i Europie.

Katarzyna
Radzio



Koordinator programu „Aktywnie po zdrowie”, współtwórcza projektów prozdrowotnych.

Absolwentka SGGW, wieloletnie doświadczenie zawodowe w dziedzinie promocji i marketingu zdobyte we współpracy z największymi korporacjami w Polsce. Absolwentka studiów podyplomowych prowadzonych przez Katedrę Dietetyki SGGW. Wiedzę na temat zdrowego odżywiania się zdobywała również podczas pracy w LOT Catering. Pasjonatka edukacji w zakresie zdrowego żywienia i aktywności fizycznej.

Danuta
Kozakiewicz



Ekspert DDTVN, autorka artykułów o pracy szkoły z dzieckiem sześciolatkiem i promowaniu zdrowego stylu życia. Brała udział w spotkaniach sejmowej podkomisji ds. młodzieży oraz w spotkaniach programowych w MEN.

Dyrektor Szkoły Podstawowej nr 103 w Warszawie. Kierowana przez nią placówka posiada Wojewódzki Certyfikat Szkoły Promującej Zdrowie, Certyfikat „Wars i Sawa”, tytuł Szkoły Odkrywców Talentów oraz Honorową Nagrodę Prezydenta m. st. Warszawy „Szkoła z pomysłem”. Szkoła jest laureatem.in. Ogólnopolskiego Programu Global Partners Junior w kategorii „Globalna świadomość” (2012), jest także organizatorem Ogólnopolskiego Konkursu Poetyckiego im. Krzysztofa Kolbergiera.

Od 11 lat szkoła realizuje własny program prozdrowotny, którego ważnym elementem jest autorski program sportowy z tenisem ziemnym jako dyscypliną wiodącą.



Pakiet edukacyjny **Jak wspierać zdrowie i rozwój młodzieży**

Z przyjemnością polecamy pakiet edukacyjny opracowany zgodnie z koncepcją i metodami pracy szkoły promującej zdrowie – *Jak wspierać zdrowie i rozwój młodzieży*.

Publikacja zawiera materiały dotyczące zdrowego żywienia oraz aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w wieku szkolnym przedstawione w szerokim kontekście zdrowia psychicznego, z uwzględnieniem podejścia szkoły promującej zdrowie.

Publikacja do pobrania

Krótkie podsumowanie wyzwań, które stoją przed szkołą i kadrami pedagogicznymi w zakresie propagowania wzorców prawidłowego żywienia:

- zachęcanie uczniów do zwiększenia spożycia warzyw i owoców, produktów zbożowych pełnoziarnistych, produktów mlecznych o obniżonej zawartości tłuszczu.
- zachęcanie do ograniczenia stosowania soli oraz spożycia słodkich napojów i przekąsek.
- zachęcanie do wyboru żywności o wysokiej, a rezygnowanie lub okazjonalne spożywanie żywności o niskiej wartości odżywczej.

Kilka rad dla osób planujących posiłki dla uczniów w szkole:

1. Planujmy rozkład lekcji i przerw międzylekcyjnych tak, aby uczniowie mieli możliwość zjedzenia posiłku (zwłaszcza obiadu) bez pośpiechu, w spokojnej atmosferze.

2. Pozwólmy dzieciom i młodzieży decydować o tym, co znajdzie się na „szkolnym talerzu” np. w drodze konkursu na stołowe menu.
3. Urozmaicajmy jadłospisy, planując posiłki z wykorzystaniem szerokiego asortymentu produktów spożywczych ze wszystkich grup żywności.
4. Wprowadzajmy owoce i warzywa tak często, jak tylko to możliwe, najlepiej jako dodatek do każdego posiłku.
5. Dostosujmy wielkość serwowanych porcji do wieku uczniów.
6. Edukujmy dzieci i młodzież w zakresie wartości odżywczej żywności, wartości kalorycznej, zawartości tłuszczu, nasyconych kwasów tłuszczowych i typu trans oraz cukru i soli.
7. Zapewnijmy możliwość uzupełnienia żywienia oferowanego w stołówce przekąskami o minimalnej zawartości cukru i soli.

8. Kontrolujmy ofertę sklepików szkolnych i automatów z żywnością.

Wiele renomowanych organizacji, instytucji i towarzystw naukowych zajmujących się zdrowiem podkreśla konieczność monitorowania sposobu żywienia dzieci i młodzieży, jako ważnego czynnika profilaktyki chorób układu sercowo-naczyniowego i chorób metabolicznych. Żywnie w szkole jest jednym z elementów całodziennego żywienia, a nabyte w tym okresie nieprawidłowe nawyki żywieniowe z pewnością utrwalone w wieku dojrzałym. Szkoła jest miejscem szerokiego oddziaływania nie tylko na uczniów i ich rodziców, ale też na nauczycieli, którzy powinni pozyskać wiedzę żywieniową z wiarygodnych źródeł, by móc przekazywać ją dalej.

Dr Danuta Gajewska – Prezes Polskiego Towarzystwa Dietetyki

**Opis Fundacji Banku Ochrony Środowiska**

Fundacja od trzech lat w ramach ogólnopolskiego programu „Aktywnie po zdrowie” realizuje 5 projektów prozdrowotnych skierowanych do wszystkich poziomów szkół. Są to projekty angażujące uczniów, nauczycieli, ale także rodziców i społeczność lokalną. Kształcenie osób dorosłych towarzyszących dzieciom jest jednym z priorytetów programu w trosce o stworzenie spójnego modelu funkcjonowania rodziny w oparciu

o świadomość zachowań prozdrowotnych, takich jak zdrowe odżywianie i regularna aktywność fizyczna.

Celem programu jest praktyczne zastosowanie wiedzy, niezbędnej młodym konsumentom, na temat produktów służących zdrowiu i dla zdrowia szkodliwych oraz uświadomienie związku pomiędzy żywnością a występowaniem wielu chorób

i dolegliwości. Program pokazuje rolę profilaktyki zdrowotnej w postaci codziennej aktywności fizycznej i stosowania zasad zrównoważonego żywienia.

Wszystkie projekty prowadzone przez Fundację mają charakter długoterminowego procesu nauczania, powtarzanego w cyklicznych edycjach, ukierunkowanego na utrwalenie prze-

► kazywanych treści. Realizowane są w formie międzyszkolnych konkursów, w których zespoły zdobywają przyznawane w trzech kategoriach: dla szkół, nauczycieli i uczniów. Zakładają zawsze wykorzystanie w praktyce wcześniej zdobytej wiedzy wraz z koniecznością samodzielnego stworzenia promocji projektu, dostosowanej do jego charakteru.

Uczą samodzielnego, kreatywnego myślenia, działania w grupie, przełamywania barier w stosunku do rówieśników jak również innych środowisk, do których kierowana jest wiedza prozdrowotna. Każdy został dopasowany do grupy wiekowej pod względem poziomu, aby zespoły mogły sprostać zadaniom, a także pod względem sposobu jego realizacji, tak, aby był

interesujący dla uczestników. Dla każdego z projektów tworzony jest portal umożliwiający komunikację z uczestnikami, będący jednocześnie bazą wiedzy ułatwiającej zgłębienie dziedziny, która jest tematem przewodnim projektu.

Projekt „SZKOLNE SMAKI – Szkoły Dobrego Żywienia”

Edukacja w zakresie wprowadzenia do szkół nowoczesnego systemu zdrowego żywienia zgodnego z zalecanymi normami w żywieniu dzieci i młodzieży.

Realizatorzy:

- Fundacja Banku Ochrony Środowiska
- Fundacja „Szkoła na widelcu”

Partnerzy:

- jednostki samorządu terytorialnego odpowiedzialne za zarządzanie szkołami;
- regionalne kuratoria oświaty;
- regionalne szkoły gastronomiczne.

W ramach projektu realizowane będą działania:

- konferencje regionalne poświęcone tematyce zdrowego żywienia w szkołach;
- warsztaty kulinarne dla personelu dotyczące prozdrowotnego przygotowania posiłków dla uczniów;

- konferencje prasowe dla dziennikarzy regionalnych.

Termin realizacji projektu: 2013

(jest to pierwszy etap cyklicznego, wieloletniego projektu)

Zasięg projektu:

Projekt ogólnopolski, przeprowadzany we wszystkich miastach wojewódzkich. Planowane są 1–2 konferencje w miesiącu oraz towarzyszące im warsztaty kulinarne dla personelu stołówek szkolnych.

Lokalizacja:

- Konferencje będą się odbywać w 10 miastach wojewódzkich, w salach konferencyjnych urzędów miast mogących pomieścić ok. 100 osób;
- Warsztaty kulinarne dla personelu kulinarnego szkół będą się odbywać w szkołach gastronomicznych, które zapewnią dostęp do profesjo-

nalnego sprzętu kuchennego oraz możliwość jednorazowego przeszkolenia ok. 15 osób.

Cel projektu:

Zaprezentowanie nowoczesnego systemu prozdrowotnego żywienia w szkole, a także przekazanie kompleksowych rozwiązań (wiedzy i narzędzi) umożliwiających sprawne i kompetentne wdrożenie tego systemu w szkołach.

Do celów pośrednich należą m.in.: przeciwdziałanie nadwadze i otyłości wśród dzieci i młodzieży, zaszczepienie zdrowych nawyków żywieniowych w tej grupie wiekowej, a dzięki temu poprawa stanu zdrowia młodego pokolenia i w perspektywie – całego społeczeństwa.

Adresaci:

Projekt adresowany jest do szkół wszystkich stopni, tj. podstawowych, gimnazjalnych, ponadgimnazjalnych. Do udziału w projekcie zaproszone są



► osoby mające wpływ na jakość żywienia w szkołach:

- na poziomie zarządczym – przedstawiciele jst, dyrektorzy szkół,
- na poziomie wykonawczym – kucharki bezpośrednio przygotowujące posiłki lub firmy cateringowe dostarczające posiłki do szkół.

Rejestracja uczestników projektu

Poprzez portal Szkolne Smaki (przesłanie wypełnionego formularza rejestracyjnego).

Zakładane efekty projektu:

- upowszechnianie wśród przedstawicieli jst i dyrektorów wiedzy nt. standardów żywienia uczniów w szkole;
- upowszechnienie wiedzy z zakresu uwarunkowań prawnych, co przełoży się na większą skuteczność działania w tym obszarze;
- upowszechnianie wiedzy z zakresu procedur zamawiania wartościowych produktów w zgodzie z ustawą o zamówieniach publicznych;
- upowszechnianie wiedzy na temat zasad zdrowego odżywiania dzieci i młodzieży szkolnej;
- pozyskanie informacji na temat projektów prozdrowotnych skierowanych do szkół – aktywny

udział nauczycieli i uczniów zapewni podniesienie wiedzy na temat zdrowego stylu życia (w tym odżywiania i aktywności fizycznej).

- upowszechnienie wiedzy dotyczącej zastosowania technik warsztatowych, jako metody promocji zdrowego żywienia;
- zapewnienie narzędzi do wprowadzenia zrównoważonego żywienia w szkołach w postaci książki kucharskiej z pakietem polecanych w żywieniu dzieci i młodzieży przepisów obiadowych i przekąsek do sklepików w podziale na pory roku oraz zalecanych technik kulinarnych w formie programu informatycznego na płycie CD przeliczającego przepisy i listę zakupową do powyższego menu dla dowolnej grupy osób;
- udostępnienie wiedzy na temat uregulowań prawnych.

Materiały konferencyjne:

- zestaw zbilansowanych przepisów kulinarnych polecanych w żywieniu zbiorowym dzieci i młodzieży w formie programu komputerowego pozwalającego na przeliczanie przepisów na dowolną ilość osób i tworzenie listy zakupowej w oparciu o proponowane zestawy obiadowe;

- zestaw dokumentów prawnych dotyczących żywienia w szkołach
- informacje na temat prozdrowotnych programów edukacyjnych.

Terminarz i miejsca realizacji konferencji i warsztatów kulinarnych w 2013 r.

Data	Miejsce
Łódź	27 marca
Katowice	24 kwietnia
Lublin	8 maja
Wrocław	22 maja
Poznań	5 czerwca
Kraków	18 września
Gdańsk	2 października
Szczecin	30 października
Bydgoszcz	20 listopada
Białystok	4 grudnia

