

Fundacja BOŚ

Raport medialny – wrzesień 2015



Działania PR we wrześniu:

- Redakcja informacji prasowej nt. akcji Budno Tu – podbijanie w mediach tematu, aranżacja publikacji, współpraca z patronami medialnymi akcji.
- Dystrybucja komunikatu prasowego pt. „Młodzież wierzy w OZE” oraz lobbying dziennikarzy.
- Dystrybucja informacji prasowej „Dzieci w cukrze” i lobbying dziennikarzy.
- Współpraca z dziennikiem FAKT – aranżacja 2 materiałów redakcyjnych.
- Aranżacja wywiadu Adama Kiedrowskiego z miesięcznikiem „Administrator” nt. akcji Brudno Tu.

WRZESIEŃ 2015

Wyniki medialne

- **Ogólna liczba publikacji**

143

- **Dotarcie czytelników (także SM)**

2,4 mln



Emisja rozmowy z Adamem Kiedrowskim z
Fundacji BOŚ nt. akcji #BrudnoTu zaaranżowana
dla niemieckiej stacji telewizyjnej ARD
[http://www.ndr.de/fernsehen/sendungen/weltbilder/Polen-
Ueberwachungskameras-gegen-Muell-im-Wald,weltbilder4586.html](http://www.ndr.de/fernsehen/sendungen/weltbilder/Polen-Ueberwachungskameras-gegen-Muell-im-Wald,weltbilder4586.html)

FAKT

Wydanie drukowane

Artykuł nt. zdrowego jadłospisu dla ucznia z wypowiedziami i komentarzami Aleksandry Koper z Fundacji BOŚ

POSILKI NA PIĄTKĘ

W szkole trzeba jeść

Foras wróci w szkołę, bołał i chorował, ale to było spowodowane strasznym głodem i niedożywieniem.

Jak karmić ucznia

Chcesz ułatwić dziecku naukę? Zadbaj o jego dietę. Jedzenie naprawdę ma wpływ na mózg

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS

Śniadanie o 8.00

• kaszka z jabłkami
• miodem i cynamonem
• kawałkami suszonego
• kurczaka

Drugie śniadanie o 10.30

• grzanki z pastą serową
• pomidory suszone
• winogrona

Obiad o 13.30

• zupa drożdżowa
• kurczak z
• ziemniakami
• ziemniakami z
• ziemniakami z
• ziemniakami z

Podwieczorek o 16.00

• grzanki z pastą serową
• pomidory suszone
• winogrona

Kolacja o 19.30

• kaszka z jabłkami
• miodem i cynamonem
• kawałkami suszonego
• kurczaka

Aleksandra Koper
dietetyk, specjalista ds. żywienia w Fundacji BOŚ

«Pamiętajmy o ciepłym posiłku»

Jestli dziecko przeżywa w szkole 4-6 godzin, to oprócz długiego śniadania powinno mieć też jeden ciepły posiłek. A zimą czy jesienią nawet dwa ciepłe posiłki. Pamiętaj, że ciepły posiłek, dostarczony w odpowiednim czasie, ma wpływ na koncentrację i pamięć.

Nie tylko to, co je, ale też kiedy i jak często jest istotne. Jak tłumaczy Hanna Stolińska-Pietkiewicz z Instytutu Żywności i Żywienia, ciepły posiłek to podstawa. - Ily nie doprowadzić do gwałtownych spadków glukozy, dzieci powinny jeść co 3-4 godziny. Jeżeli obiad w szkole nie jest możliwy, należy go zamienić z innym posiłkiem i zjeść po zajęciach, ok. godz. 15 - tłumaczy dietetyk.

FAKT

Wydanie drukowane

Aranżacja artykułu nt. zdrowego żywienia dzieci w najbardziej poczytnym dzienniku w kraju, w tekście wykorzystano komentarze ekspertów Fundacji BOŚ oraz infografikę załączoną do materiałów prasowych.

Musimy inaczej karmić dzieci!

Od września nie tylko przed uczniami sprawdziany. Egzamin, dotąd najczęściej obławiany, będą musiały zdać szkolne stołówki. Koniec z daniami, które zawierają zbyt dużo tłuszczu, soli i cukru. Zgodnie z rozporządzeniem ministra zdrowia, od września stołówki mają serwować uczniom pełnowartościowe posiłki. Do tej pory jadłalniami rządziły się same, rzadko zdarzało się, by menu układał dietetyk. **Efekt? Uczniowie pochłaniali za dużo kalorii, a równocześnie w ich jadłospisie brakowało potrzeb-**

nych składników. – Prosty przykład: obiad składający się z zupy pomidorowej z ryżem, kotleta schabowego z okraszonymi tłuszczem ziemniakami i zasmażaną kapustą to średnio 807 kcal! To więcej niż połowa dziennego zapotrzebowania energetycznego drugoklasisty – tłumaczy Maria Jakubowska, specjalista ds. żywienia z Fundacji BOŚ. Przykład pochodzi z jednej ze szkół. Czas także na porządky w szkolnych sklepikach. Te oferowały głównie hamburgery, hot dogi, zapiekanki i drożdżówki, a uzupełnieniem tego menu były kolorowe słodkie napoje.

Skutek bywa taki, że kalorie z przekąsek zaspokajają dzienne zapotrzebowanie ucznia. Nic dziwnego, że główny powód kłopotów z wagą to złe odżywianie i brak ruchu. **Zmiany w szkołach to pierwszy krok. By zmniejszyć zwyczaję dzieci i pozbyć się nadwagi, musimy zadbać również o jadłospis w domach.** I nie pozwalać, by brak batonika w nowym szkolnym sklepiku dziecko uzupełniało, kupując go w pobliskim spożywczaku. Wówczas próba zadbania o zdrowie dzieci była bezużyteczna.

ZA TYDZIEŃ – JAK KARMIC UCZNIA?

JADŁOSPIS UCZNIA Dienne zapotrzebowanie energetyczne: 1600 kcal

Ala 8 lat

II ŚNIADANIE

- kalerka z szynką
- katon czekoladowy z orzechami
- napój słodki z owocami

OBIAŁ

- dużo sody i cukrów
- prostych, mało wapnia

OBIAD

- pomidorowa z ryżem
- kotlet schabowy
- ziemniaki z tłuszczem
- zasmażana kapusta

PODWIECZOREK

- dużo sody
- za dużo tłuszczu

1419 kcal

POSIŁKI W SZKOLE

I ŚNIADANIE

570 kcal

PODWIECZOREK

390 kcal

KOLACJA

350 kcal

1310 kcal

POSIŁKI W DOMU

Ala po 1,5 roku ma 5 kg. Jej dieta jest niezdrowa. Zbyt dużo kalorii i tłuszczu. Zbyt mało witamin i składników odżywczych. W szkole Ala je dużo słodkich napojów i fast fooda. W domu Ala je dużo słodkich napojów i fast fooda. W szkole Ala je dużo słodkich napojów i fast fooda. W domu Ala je dużo słodkich napojów i fast fooda.

Ala 5 kg

Po upływie 1,5 roku nadprogramowe

Ola 0 kg

Ola po 1,5 roku ma 0 kg. Jej dieta jest zdrowa. Zbyt mało kalorii i tłuszczu. Zbyt dużo witamin i składników odżywczych. W szkole Ola je mało słodkich napojów i fast fooda. W domu Ola je mało słodkich napojów i fast fooda.

Ola 8 lat

II ŚNIADANIE

- kanapka z chlebem pełnoziarnistego
- jabłko
- woda mineralna

OBIAŁ

- 2 x mniej sody
- 6 x mniej cukru
- 2 x więcej wapnia

OBIAD

- pomidorowa z makaronem razowym
- kotlet z indyka w otynkach i warzywnie
- ziemniaki z koperkiem
- sałatka z czerwonej kapusty

PODWIECZOREK

- 2 x mniej sody
- 4 x mniej tłuszczu

815 kcal

I ŚNIADANIE

250 kcal

PODWIECZOREK

100 kcal

KOLACJA

320 kcal

770 kcal

O zdrowym jedzeniu dla dzieci już dziś także na antenie radia

Możecie poradzić się eksperta. Dziś w redakcji RMF FM w godz. 10–13 na wasze pytania czeka Anna Majka, lekarz zajmujący się leczeniem nadwagi i zaburzeń w odżywianiu. **Dzwoncie pod nr 22 00 00 10**

RMF

FAKT

Wydanie drukowane

Eksperci Fundacji BOŚ
udzielili
merytorycznego
wsparcia dla redakcji
FAKTU

Ten numer pomogli nam przygotować:

Aleksandra Koper, specjalista ds. żywienia z Fundacji Banku Ochrony Środowiska, **dr Magdalena Białkowska**, lekarz dietetyk z Instytutu Żywności i Żywienia, **doc. Aleksandra Lesiak**, dermatolog z Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, **dr Piotr Dąbrowiecki**, specjalista chorób wewnętrznych, alergolog z Wojskowego Instytutu Medycznego w Warszawie, **prof. Irena Matławska**, specjalista farmakognozji z Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu, **dr Joanna Bajerska**, dietetyk z Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu, **dr Michał Skalski**, psychiatra, specjalista zaburzeń snu, Korzystaliśmy z materiałów **Fundacji BOŚ**

Artykuł nt. OZE i Prosumenta, z przytoczeniem badań zrealizowanych przez Fundację BOŚ oraz informacją nt. projektu „Postaw na słońce”

»»» Dokonczenie ze s. 1

Na dofinansowanie prosumentów przeznaczono 160 mln złotych do 2018 r.

Pytanie, czy taryfy obejmą dotychczasowych prosumentów oraz czy będą dotyczyć również tych, którzy sprzedadzą prąd do sieci po raz pierwszy po 2015 roku? Z informacji Ministerstwa Gospodarki wynika, że z taryf gwarantowanych, które wprowadzi ustawa o OZE, będą mogli skorzystać tylko nowi gracze na rynku, czyli ci, którzy zbudują swoją instalację po 1 stycznia i sfinansują jej budowę bez dopłat czy preferencyjnych kredytów (będą to musieli zaświadczyć na piśmie). Chodzi o to, żeby nie łączyć zasad wsparcia, bo mogłoby to zostać uznane za niedozwoloną pomoc publiczną. To tak jak w sklepie, który zastrzeżenie, że „promocje nie łączą się”. W praktyce oznacza to, że jeśli skorzystaliśmy z Prosumenta, to nie możemy liczyć na 15-letnie taryfy gwarantowane.

A co, jeśli ktoś skorzystał ze wsparcia programu Prosument i uruchomił swoją małą farmę słoneczną przed 2016 r.? Wcale nie znaczy, że taki inwestor jest na straconej pozycji. Wtedy wszędzie bowiem w system półrocznych rozliczeń za energię. Gdy po pół roku okaże się, że instalacja (o mocy do 40 kW) wyprodukowała więcej prądu niż zużyła jego gospodarstwo, dostanie za każdą kilowatogodzinę 100 proc. średniej ceny energii na rynku hurtowym z poprzedniego kwartału. To i tak postęp, bo obecnie prosumenci dostają 80 proc. ceny hurtowej.

Liczmy koszty

Załóżmy, że przeciętna trzy-, czteroosobowa rodzina żyjąca w domu chce wytwarzać prąd ze słońca. Sama zużywa 4-5 tys. kWh rocznie. Instalacja o mocy do 3 kW będzie ją kosztować ok. 18-21 tys. zł. Oczywiście może zapłacić nawet 30 tys. zł, jeśli zdecyduje się na droższe panele fotowoltaiczne. Powinny być one trwalsze i wolniej zużywające się. Zużycie polega na tym, że co roku spada ich wydajność od 0,5 do 2 proc.

Rocznie instalacja słoneczna o mocy 3 kW może wyprodukować ok. 3 kWh energii. Oznacza to, że gdyby cały wyprodukowany prąd trafiał do sieci po 75 gr., prosument zarobiłby 2182 zł. Przy kosztach inwestycji na poziomie 18 tys. zł, jej zwrot nastąpiłby po ośmiu latach.

W praktyce ten okres jest dłuższy, bo przecież instalacja fotowoltaiczna jest po to, żeby w pierwszej kolejności prąd zużywać na własne potrzeby, a nie żeby sprzedawać go do sieci. Dlatego takie obliczenia obciążone są dużym marginesem błędów. Specjaliści

FUNDACJA BOŚ



Wiedza Polaków o odnawialnych źródłach energii jest niewielka. Z badań wykonanych w ub. roku na zlecenie Fundacji Banku Ochrony Środowiska wynika, aż 95 proc. ankietowanych nie odróżnia kolektorów słonecznych od modułów fotowoltaicznych. Nie wie zatem, że te pierwsze podgrzewają wodę, a drugie - przetwarzają energię słońca w elektryczną. Jeszcze więcej, bo 98 proc. ankietowanych nie wie, kim jest prosument, czyli osoba, która produkuje, zużywa na własne potrzeby i sprzedaje energię elektryczną.

Fundacja prowadzi kampanię społeczną „Postaw na słońce” (postawnaslonce.pl).

przyjmują, że zwrot z instalacji fotowoltaicznej na nowych zasadach wsparcia powinien nastąpić po 8-11 latach - dzięki oszczędnościom w rachunkach i sprzedaży nadwyżek prądu.

Cały biznesplan zależy też m.in. od tego, czy instalacja montowana jest na dachu płaskim czy skośnym oraz jaką konstrukcję ma dom. Warto rozważyć zakup tzw. trackera słonecznego. Jest to wyposażony w silniczki stelaż, na którym montuje się panele słoneczne. Dzięki wbudowanemu oprogramowaniu panele nieczym słoneczniki kierują się frontem do słońca w ślad za jego wędrówką po niebie. Dzięki temu o kilkanaście-kilkadziesiąt procent zwiększy się wydajność naszych paneli.

Kilka słów o technikaliach

Tomasz Pijarczyk z firmy Bison Energy zwraca uwagę, że dachowa instalacja fotowoltaiczna powinna się znaleźć na południowej polaci. Najlepiej, jeśli dach jest nachylony do słońca pod kątem ok. 40 stopni. Na zimę dobrze byłoby przechylić panele do 65 stopni, bo słońce jest wtedy niżej nad horyzontem (chyba że są wspomniane trackery). Warto także ubezpieczyć instalację, która może być narażona na grad albo wichurę.

Potrzebny jest również nowy licznik, który po raz pierwszy zmierzy, ile prądu minielekrownia wysłała do sieci. Za wymianę i podłączenie do systemu będzie musiała zapłacić działająca na danym terenie firma energetyczna. Niestety, trzeba się liczyć z tym, że podłączenie do sieci może potrwać nawet kilka miesięcy.

Dlaczego słońce?

Elektrownie przydomowe to głównie domena energetyki słonecznej. Za te same pieniądze instalacja fotowoltaiczna będzie bardziej efektywna niż wiatrowa. Po drugie, na panele fotowoltaiczne może sobie pozwolić każdy, kto ma dach nad głową. Z wiatrakami jest nieco trudniej, bo niewielkie kompaktowe instalacje nie będą tak wydajne jak kilka paneli położonych na dachu. A nie każdy chciałby poświęcić zieleni w ogrodzie na postawienie większej instalacji.

Do zamontowania najmniejszych „wiatraczków” o mocy 1-2 kW można wykorzystać konstrukcje dachowe. Ale w praktyce taka inwestycja będzie mało opłacalna. A wmurowanie w ziemię masztu i montaż turbiny to już dodatkowe koszty.

Poza tym, żeby wiatrak się kręcił, musi sięgać wysoko. Chyba że ktoś ma dom nad morzem, od którego mocno wieje od jesieni do wiosny.

Zdrowy nowy rok szkolny bez kalorycznego jedzenia

● Chipsy, batony, lizaki, gazowane napoje i tuczące obiady znikają ze szkół

Szczecin

Paulina Targaszewska
paulina.targaszewska@gs24.pl

Zgodnie z nowym rozporządzeniem ministra zdrowia menu uczniów

w szkołach ma być pełnowartościowe i zdrowe. Od tego roku szkolnego dzieci nie znajdą już więc w szkolnych sklepikach tuczących chipsów, słonych paluszków, czekoladowych batonów i gazowanych napojów. Zmiany przyniosły jednak sporo zamieszania.

- Właściciele sklepików, którzy działali na „starych zasadach” piszą do nas i proszą o pomoc w interpretacji nowych przepisów - mówi Barbara Lewicka-Kłoszewska, wiceprezes Fundacji BOŚ. - Nie wiedzą, co powinno znaleźć się na sklepikowych półkach. Mylą droższą żywność ekolo-

giczną ze zdrowym żywieniem i boją się, że uczniowie nie będą robić u nich zakupów.

Uczniowie też zadowoleni nie są. - Nie trzeba jeść batonów na każdej przerwie, ale powinny być w sklepiku - mówi Kasia, uczennica piątej klasy.

Więcej ● STR. 3

GŁOS SZCZECIŃSKI

Wydanie drukowane

Wykorzystanie tekstu informacji prasowej nt. zakazu śmieciowego jedzenia w szkołach, wraz z komentarzem
Wiceprezes Fundacji BOŚ Barbary Lewickiej-Kłoszewskiej

Zamiast schabowego w panierce, filet z indyka w otrębach

Zdrowie

Zmiany w szkolnym menu dotyczą także stołówek. Obiad ucznia ma pokrywać 30 procent jego dziennego zapotrzebowania na kalorie

Paulina Targaszewska
paulina.targaszewska@gs24.pl

Koniec ze schabowym, ziemniakami i zasmażaną kapustą serwowaną w szkolnej stołówce. Zmiany dotyczące żywienia w szkołach dotyczą bowiem nie tylko sklepików, ale też ucz-

niowskich stołówek. Wszystko po to, aby ograniczyć otyłość wśród dzieci.

Według najnowszych badań Instytutu Żywności i Żywienia, co piąty uczeń ma nadwagę, a polskie dzieci tyją najszybciej w Europie. Co więcej - Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) ogłosiła, że otyłość jest chorobą cywilizacyjną groźniejszą niż AIDS. Według jej szacunków aż 29 proc. polskich 11-latków ma nadwagę.

Nic dziwnego, skoro do tej pory w menu ucznia królowały białe pieczywo, chipsy, zupy zagęszczane mąką i batony.

Do tej pory stołówki szkolne rządziły się same. Rzadko zdarzało się, by menu układał dietetyk. Nikt nie sprawdzał kaloryczności i zawartości składników odżywczych w serwowanych uczniom posiłkach. Sanepid kontrolował jedynie bezpieczeństwo i higienę żywności. Nie miał obowiązku i możliwości pobierania próbek.

- Chciałabym podać prosty przykład: obiad składający się z zupy pomidorowej z ryżem, kotleta schabowego, serwowanego z okraszonymi tłuszczem ziemniakami i zasmażaną ka-

pastą to średnio 807 kcal! - mówi Maria Jakubowska, Specjalista ds. Żywienia z Fundacji BOŚ. - To więcej niż połowa dziennego zapotrzebowania energetycznego drugoklasisty. Dodatkowo, taki posiłek to nadprogramowa dawka tłuszczu i sodu, którego nadmiar może przyczynić się w przyszłości do nadciśnienia, miażdżycy, zawału serca i udaru. A przecież wystarczy schabowego zastąpić kotletem z indyka, mączną panierkę otrębami. Ziemniaki można zaserwować z koperkiem, a do tego podać surówkę z czerwonej kapusty. Takie da-



► Od tego roku szkolnego menu ucznia ma być zdrowsze

nie ma niższą wartość energetyczną i to o połowę.

Nowy projekt rozporządzenia ministra zdrowia zawiera wymogi jakie spełnić muszą stołówki i sklepiki szkolne. W projekcie znajdziemy informacje o odpowiednim doborze środków spożywczych, liczbie posiłków, a także listę grup produktów, które powinny znaleźć się w stołówkowym menu. Sam obiad powinien pokrywać 30 proc. dziennego zapotrzebowania energetycznego dziecka, a całodzienny jadłospis składać się musi z co najmniej 4 posiłków. ● ☺ ☺

GŁOS SZCZECIŃSKI

Wydanie drukowane

Artykuł nt. zakazu śmieciowego jedzenia w szkołach, wraz z komentarzem eksperta z Fundacji BOŚ – Marii Jakubowskiej

- Zaleca się, by dzieci jadły 2 porcje owoców dziennie oraz 3-4 porcje war: yw. Porcją owocu jest np. pół jabłka, mała gruszka
- Kanapkę lepiej posmarować masłem niż margaryną. Masło zawiera cenne witaminy rozpuszczalne w tłuszczach, czyli A, D, E i K

a.sobriety@winvix24.pl

Do kanapki dodajemy wędlinę, ser lub pastę rybną, które będą źródłem pełnowartościowego białka. Jeżeli kupujemy wędlinę dla dziecka, to od wędzonej lepsza będzie gotowana. Warto też samemu upiec w domu filet z kurczaka lub indyka, ewentualnie schab, i w cienkich plasterkach dodać do kanapki. To smaczna i zdrowa alternatywa dla sędziwych wyrobów - opowiada dietetyk.

A young woman with long blonde hair is shown from the chest up, holding a green water bottle and a glass of orange juice. She is wearing a white shirt. The background is a blurred outdoor setting with a fence and trees.

Pierwsze śniadanie również powinno być pełnowartościowym posiłkiem. Może to być mleko z płatkami owsianymi i bakaliami (orzechy, owoce suszone) oraz herbata owocowa; kanapki z pierzgią, pełnoziarnianegociepła woda lub biały twaróg i kasza, oraz szklanka kakao czy kasza jaglana na słdko z jabłkami, orzechami i cynamonem, a do picia szklanka mleka. Dobrym wyborem jest też leciecz-

- 2 białaczki warzywne, sałatka z suszonymi pomidorami i papryką, miodo z szynką i ogórki
- 3 ciadka owiane, jogurt naturalny, sałatka z owoców sezonowych
- 4 bułeczki owiane z pieczątką pierśią z kurczaka, papryką i truskawkami, miła sałatka z pomidorkami i koktajlowymi, marchewką i ogórkiem w słupki
- 5 twaróg z natką pietruszką, twaróg z marchewką pokrojoną w słupki, sałatka

[illegible]

SALATY • Na bazie warzyw i owoców. Dodatek: przetwory mięsne (do 10 g), tłuszcz (100 g), przetwory ryby, jaja, ser do topienia, produkty mleczne, ziołowe, wyroby cukiernicze i strączkowe, saszetki owocowe i marmizy, orzechy i nasiona, olej, dodatki przyprawowe i dodatki specjalne.

Artykuł nt. zakazu śmieciowego jedzenia w szkołach, wraz z komentarzem eksperta z Fundacji BOŚ

DZIECI z cukru

Blisko sto łyżeczek cukru i osiem łyżeczek soli zjada przeciętne polskie dziecko w spożywanych przez tydzień produktach. Oznacza to, że w ciągu miesiąca dostarcza do organizmu czterysta łyżeczek cukru i trzydzieści dwie soli, które znajdują się w batonikach, ciastkach, kolorowych żelkach, chipsach lub przyprawianych orzeszkach. Eksperti ostrzegają, że najgorszy jest cukier ukryty w przekąskach, które są uznawane za zdrowe: jogurtach, deserach mlecznych i sokach. Dzieci żywią się nie w szkole i poza nią. Od 1 września szkoły mają zmienić sposób żywienia dzieci, bo takie wymogi stawia przed nimi nowe rozporządzenie Ministra Zdrowia. A co ze zdrowym jedzeniem po szkole?

Poniedziałek: paczek, jogurt owocowy, herbatniki. Wtorek: krakersy, cola, orzeszki solone. Środa: baton czekoladowy, napój owocowy. Czwartek: deserek mleczny owocowy, żelki. Piątek: drożdżówka z serem, mała paczuszka chipsów - to tylko niektóre produkty, które dzieci podjadają między posiłkami lub - co gorsza - zastępują nimi pełnowartościowe, pełne składników odżywczych posiłki. Powyższy „amiesowy” jadłospis dziecka posłużył ekspertom z Fundacji BOŚ na wyliczenie, jak dużo cukru i soli spożywają dzieci.

Sól i cukier w roli głównej

- Jeśli do wymienionych produktów dodamy sobotnie ciasteczki „z witaminami”, małą paczuszkę chipsów, colę wypiją np. w kinie oraz niedzielne krówki, sernik i herbatniki zjedzone u babci, to okaże się, że ilość soli i cukru, którą zjadły dzieci, jest nadprogramowa i przekracza ich zapotrzebowanie. Sytuacja jest niebezpieczna, zwłaszcza że - przy jednoczesnym spożyciu dużej ilości soli, cukru i konserwantów - dzieci nie dostarczają potrzebnych im do właściwego rozwoju składników odżywczych. Sklepiaki szkolne i stołówki dotychczas „pomagają” im w niedzielnym odżywianiu. Od września ma się to zmienić - mówi Aleksandra Koper, dietetyk z Fundacji BOŚ.

Ile cukru zjadają dzieci

Z badań wrocławskiego wydziału Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej (pod kierownictwem prof. Aleksandry Łuszczyńskiej w ramach projektu TEMPEST) wynika, że co najmniej połowa polskich dzieci nie je regularnie śniadani. Ponad 30 procent z nich zalekarowało, że je poranny posiłek od jednego do trzech razy w tygodniu. Choć w ich dziennym jadłospisie znajdują się dwie porcje owoców, to, niestety, nie starcza już w nim miejsca na warzywa - spożywają ich mniej niż ich rówieśnicy z innych krajów: z Portugalii, Holandii i Wielkiej Brytanii. Stałym elementem diety małych Polaków są za to lako-cie. Dzieci każdego dnia wypijają około dwóch szklanek słodzonych napojów i dwa razy dziennie sięgają po słodkie oraz tłuste przekąski. Tymczasem w napojach odfiltrowanych jest nawet sześć łyżeczek cukru (na 300 ml), a w owocowych deserach mlecznych lub jogurtach szklary lub więcej łyżeczek (w 130 - g kubeczku). Niestety, dzieci biorą przykład z dorosłych. Z danych GUS wynika, że tylko w 2011 roku jeden Polak zjadł 39 kg cukru w ciągu roku, a liczby te wciąż rosną.

Jak powinno wyglądać zdrowe śniadanie ucznia

Dobrym pomysłem może być tradycyjna owsianka z dodatkiem rodzynków i posiekanych orzechów. Uzupełnieniem powinna być np. porcja białego sera ze szczypiorkiem i papryką, jajko na twardo lub jajecznica albo też kanapka z pastą z wędzonej ryby czy z warzyw strączkowych z ogórkiem kwaszonym i papryką.

Nie drugie śniadanie można przygotować dziecku owoce i kanapki. Zdrowymi dodatkami mogą być m.in.: listy sałaty, cykorii, ogórki, rzodkiewki, kiełki. Do tego cenniejsze pełnoziarniste, a nie białe pieczywo. Do śniadania można dołożyć obrotne marchewki lub pokrojona paprykę. Do picia najlepsza będzie woda, nie zaś słodzone kolorowe napoje gazowane lub soki.

Od kilku lat zachęcamy, by sklepiaki szkolne, które przypominają małe sklepy spożywcze, zastąpić zdrowymi bufetami serwującymi pierwsze i drugie śniadanie. Wśród najmocniejszych sklepików szkolnych panuje często przekonanie, że zdro-



Fot. Archiwum

Możemy zmienić stołówki szkolne i sklepiaki, nie jeśli nie zmienimy podejścia dzieci do żywienia to niewiele zdziałamy - nasze pociechy i tak mają czas na batoniki, chipsy lub słodkie napoje. Najważniejsze jest uświadomienie dzieciom, że zdrowe żywienie nie musi być nudne i niesmaczne, wręcz przeciwnie.

we jedzenie jest drogie, tymczasem powyższy przykład pokazuje, że wystarczy odpowiednia wiedza, by skomponować zdrowy, a jednocześnie niedrogi posiłek dla dziecka - przekonuje Aleksandra Koper z Fundacji BOŚ, która koordynuje projekt grantowy „Sklepiaki szkolne - zdrowa nauka”. Dotychczas, dzięki gnałom Fundacji BOŚ, przebudowało się ponad 100 sklepików w całej Polsce.

Co na obiad

W Polsce funkcjonuje ponad 40 tysięcy szkół, ale w większości z nich jadłospis nie układa dietetycy. Zazwyczaj szkolny obiad to kotlet schabowy w panierce, ziemniaki oraz kapusta zasmażana z omadą. Niewiele osób wie, że potrzeba niewielkich zmian i modyfikacji, by obiad, który zawiera zbyt dużo tłuszczu, cukru i niezdrowych składników, miał zbilansowany skład. Tradycyjną panierkę w kotleciku można zastąpić panierką przygotowaną z płatków owsianych lub otrębów, a zasmażaną kapustę z omadą surówką z czerwonej kapusty. Ziemniaki może zastąpić kasza.

Nowe rozporządzenie Ministra Zdrowia reguluje i jasno określa, co mogą jeść dzieci w szkolnych stołówkach, a co ma z nich zniknąć. Zmiany weszły w życie od pierwszego września. Chemię potraw szkolnych w interpretacji przepisów, dlatego przygotowaliśmy specjalną aplikację, dzięki której można wyliczyć składniki potrzebne do przygotowania zdrowych posiłków w zależności od liczby „karniowych” dzieci, poznać gotowe przepisy na zdrowe obiady, przygotować listy zakupowe - mówi Barbara Lewicka-Kłosewska, wiceprezes Fundacji BOŚ. - Pamiętajmy, że obiad powinien dostarczać największej kalorii spośród wszystkich zjadanych w ciągu dnia posiłków. Wiele rodziców uważa, że mało jest absolutnie konieczne w codziennym zestawie obiadowym. Tymczasem również odżywcze i smaczne mogą być dania z ryb czy warzyw strączkowych. Niedzielnym dodatkiem do drugiego dania powinna być solidna porcja surówki - dodaje.

Zdrowo też uczę

Możemy zmienić stołówki szkolne i sklepiaki, ale jeśli nie zmienimy podejścia dzieci do żywienia, to niewiele zdziałamy - nasze pociechy i tak mają czas na batoniki, chipsy lub słodkie napoje. Najważniejsze jest uświadomienie dzieciom, że zdrowe żywienie nie musi być nudne i niesmaczne, wręcz przeciwnie. Świetnym sposobem nauki są warsztaty kulinarne, które pomagają zrozumieć mechanizmy łączenia posiłków, pokazują konkretne przykłady dań, udowadniają, że samodzielne przygotowanie zdrowych przekąsek wcale nie jest trudne. Pokażmy naszym dzieciom, jak zdrowo komponować posiłki, zapiszmy je na warsztaty kulinarne lub poprosimy szkołę, by je zorganizowała. Dobrym pomysłem, który już zaczyna się sprawdzać w niektórych placówkach, są ogórki przy-szkolne jako element edukacji. Dzieci powinny się uczyć, jak sadzić warzywa, co o nie dbać. Zielone ogórki są enklawą spokoju, zapewniają zielony, czysty i bawny. Co można posadzić? Rzodkiewkę, pomidory, ziemniaki, przeróżne ziola.

Oprac. rum

SPOŻYCIE SOLI I CUKRU W TYGODNIU

ŚNIADANIA PRZEZ 7 DNI:

- 75 g cukru - 15 łyżeczek cukru (głównie z płatków śniadaniowych)
- 1236 mg sodu - ponad 4 g sodu - 10 g soli, ok. 2 łyżeczki soli
- DRUGIE ŚNIADANIA PRZEZ 7 DNI:
- 30 g cukru - 6 łyżeczek cukru
- 3573 mg sodu - 3,5 g sodu - prawie 9 g soli, ok. 1,5 łyżeczki soli

OBIADY PRZEZ 7 DNI:

- 30 g cukru - 6 łyżeczek cukru
- 3000 mg sodu - 3 g sodu - 12,5 g soli, ponad 2 łyżeczki soli
- KOLACJE PRZEZ 7 DNI:
- 10 g cukru - 2 łyżeczki cukru
- 3000 mg sodu - 3 g sodu - 7,5 g soli; ponad 1 łyżeczka soli

PRZEKĄSKI W SZKOLE I PO SZKOLE:

- ŁĄCZNIE 3,54 g SODU (1,5 łyżeczki soli)
- 327 g CUKRU (65 łyżeczek CUKRU)

- Poniedziałek: paczek, jogurt owocowy, herbatniki
- Wtorek: krakersy, cola, orzeszki solone (ograbiając film)
- Środa: baton czekoladowy, napój owocowy
- Czwartek: deserek mleczny owocowy, żelki
- Piątek: drożdżówka z serem, mała paczuszka chipsów
- Sobota: ciasteczki „z witaminami”, mała paczuszka chipsów, cola (np. w kinie)
- Niedziela: ciasteczki krówki - kilka sztuk, sernik na deser niedzielny, herbatniki u babci

ILE SOLI I CUKRU ZJADŁA MAŁA ZOSIA PRZEZ TYDZIEŃ?

94 łyżeczki cukru - z czego większość w słodkich przekąskach (drożdżówka, batony, ciasteczki, soki)!!! 8 łyżeczek soli - najwięcej spożywamy soli ukrytej w produktach spożywanych na co dzień - pieczywo, sery, wędliny.

Według zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia, spożycie soli należy ograniczyć do maksymalnie 5 g soli dziennie - to odpowiada 1 płaskiej łyżeczce. Zalecenie to skierowane jest do dorosłych. Dzieci powinny spożywać jeszcze mniej soli. Tygodniowe spożycie soli na poziomie 8 łyżeczek jest już za duże dla dorosłego człowieka, a co dopiero dla dziecka...

Kilka ciekawostek:

- Drożdżówka z serem - 2 łyżeczki cukru
- Mały batonik musli - 1-2 łyżeczki cukru
- Paczek - 3 łyżeczki cukru
- Drożdżówka z serem - 0,5 łyżeczki soli
- Małutka paczka chipsów paprykowych (30 g) - 0,5 łyżeczki soli.

SUPER NOWOŚCI

Wydanie drukowane

Artykuł na podstawie informacji prasowej pt. Dzieci w cukrze, wraz z komentarzami ekspertów Fundacji BOŚ

Słodkie dzieci

Prawie 100 łyżeczek cukru i 8 łyżeczek soli zawartych w produktach zjada w ciągu tygodnia polskie dziecko.

W miesiącu dostarcza organizmowi 400 łyżeczek cukru i 32 łyżeczki soli, które dodaje się do batoników, cukierków, kolorowych żelków, chipsów lub przyprawionych orzeszków. Do tego dochodzi jeszcze cukier „ukryty” w przekąskach, które

uchodzą za zdrowe, takich jak jogurty, desery mleczne i soki.

Z badań wrocławskiego wydziału Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej wynika, że coraz więcej polskich dzieci nie je regularnych śniadań. Ponad 20 procent z nich zadeklarowało, że je poranny posiłek od jednego do trzech razy w tygodniu. W ich codziennym jadłospisie nie ma warzyw – spożywają ich mniej niż ich rówieśnicy w Por-

tugalii, Holandii i Wielkiej Brytanii. Stałym elementem diety małych Polaków są za to laski.

Ekspert alarmuje, że śmieciowe jedzenie, po które tak chętnie sięgają najmłodsi, dostarcza nadprogramowych i przekraczających ich zapotrzebowanie ilość soli i cukru. Nie jedzą natomiast produktów zawierających składniki odżywcze niezbędne do właściwego rozwoju młodego organizmu.

(MR)

FOT. FUNDACJA BOŚ



Express ilustrowany

Wydanie drukowane

Artykuł na podstawie informacji prasowej pt. Dzieci w cukrze, wraz z komentarzami ekspertów Fundacji BOŚ

NASZE MIASTO SZCZECIN

Wydanie drukowane

Artykuł na podstawie informacji prasowych, wraz z komentarzami ekspertów i Wiceprezes Fundacji BOŚ – Barbary Lewickiej-Kłoszewskiej

Ze szkół zniknęło wysoko kaloryczne jedzenie

Zdrowy nowy rok szkolny. Bez tuczających obiadów, chipsów i batoników

ZDROWIE

Koniec ze słodyczami, chipsami i gazowanymi napojami w szkolnych sklepikach. Nie będzie też niezdrowych, tłustych obiadów w uczniowskich stołówkach

#Paulina Targaszewska

●● Zgodnie z projektem rozporządzenia Ministra Zdrowia, uczniowie mają jeść zdrowo. Rodzice ze zmian są zadowoleni, dzieci już niekoniecznie.

- Szkoda, że w sklepikach nie będzie już czekolady i chipsów - mówi Lena, uczennica 5 klasy w jednej ze szczecińskich podstawówek. - Nie chodzi o to, żeby jeść je na każdej przerwie, ale nie podoba mi się, że ma ich zupełnie nie być w szkole. Jeśli ktoś będzie chciał zjeść coś słodkiego w szkole, pewnie będzie musiał to przynieść z domu.

EPIDEMIA OTYŁOŚCI

Zmiany w dziecięcych jadłospisach są jednak konieczne. Według najnowszych badań Instytutu Żywności i Żywienia, co piąty uczeń ma nadwagę, a polskie dzieci tyją najszybciej w Europie. Co więcej - Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) ostrzega, że już teraz naj-

#w stołówce

**Zupa pomidorowa,
kotlet schabowy,
ziemniaki z tłuszc-
czem i zasmażana
kapusta - to obiad
na 800 kalorii!**

Maria Jakubowska,
Fundacja BOŚ



**Dieta ucznia ma być
teraz zdrowa**

więcej ludzi na świecie umiera na choroby układu krążenia, spowodowane głównie otyłością.

- Faktem jest jednak, że właściciele sklepików, którzy działają na „starych zasadach”, pisali do nas z prośbami o pomoc w interpretacji nowych przepisów. Nie wiedzą, co powinno znaleźć się na sklepikowych półkach. Mylą droższą żywność ekologiczną ze zdrowym żywnością i boją się, że uczniowie nie będą robić u nich zakupów - mówi Barbara Lewicka-Kłoszewska, wiceprezes Fundacji BOŚ.

TYLKO ZDROWE PRZEKĄSKI

Co musiało zniknąć? Przede wszystkim trzeba było się pozbyć fast-foodów, zupek instant, słonych przekąsek: chipsów, popcornu, paluszków, napojów owocowych z dodatkiem cukru i sztucznych barwników, napojów energetyzujących,

słodkich przekąsek: węgłowodoranowo - tłuszczowych: batoników, wafelków z masą itd. W to miejsce wprowadzono zdrowe kanapki, ale nie z białego, tylko pełnoziarnistego pieczywa, jogurty z muesli, soki, migdały, nasiona (np. pestki z dyni). Miejsce słonych chipsów zajęły te z buraka, marchewki czy jabłka.

FIT STOŁÓWKA

Zmiany w szkolnym menu dotyczą także stołówek. Zniknąć mają tuczące obiady. Teraz obiad ucznia ma pokrywać 30 procent jego dziennego zapotrzebowania na kalorie. - Przykład: obiad składający się zupy pomidorowej z ryżem, kotleta schabowego, serwowanego z okraszonymi tłuszczem ziemniakami i zasmażaną kapustą to średnio 807 kcal! - mówi Maria Jakubowska, specjalista ds. żywienia z Fundacji BOŚ.

Po ile obiady w stołówkach szkolnych



Olga BEM

Nowe rozporządzenie Ministra Zdrowia stawia przed stołówkami i szkolnymi sklepikami wymóg wspierania zdrowego sposobu żywienia dzieci. Niestety, odpowiedzialni za ilość kalorii w stołówkach szkolnych nie mają wpływu na to, co dzieci jadać będą "po szkole". Tymczasem specjaliści ds. żywienia z Fundacji BOŚ alarmują: przeciętne dziecko w Polsce zjada miesięcznie 400 łyżeczek cukru w spożywanych przez siebie produktach. *Czytaj – s. 4*

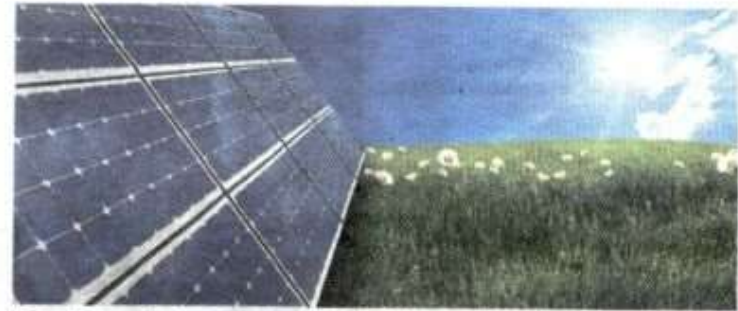
TYGODNIK PŁOCKI

Wydanie drukowane

Artykuł na podstawie informacji prasowej pt. Dzieci w cukrze, wraz z komentarzami ekspertów Fundacji BOŚ

Chcą być prosumentami

W OGÓLNOPOLSKIM konkursie badawczym „Postaw na słońce” Fundacja BOŚ wzięło udział 2000 uczniów – wśród nich 103 z Zachodniopomorskiego. Zorganizowali oni blisko 100 konferencji na temat Odnawialnych Źródeł Energii i przygotowali projekty mikroinstalacji fotowoltaicznych dla 400 domów jednorodzinnych.



Energia promieniowania słonecznego, która dociera do powierzchni Ziemi, przekracza energetyczne potrzeby świata 5 tysięcy razy

KURIER SZCZECIŃSKI

Wydanie drukowane

Artykuł na podstawie informacji prasowej nt. projektu Postaw na słońce, wraz z komentarzami Wiceprezes Fundacji BOŚ – Barbary Lwicznej-Kłoszewskiej

– Młodzi ludzie to nasza przyszłość. To właśnie od nich warto rozpocząć edukację na temat odnawialnych źródeł energii, fotowoltaiki, energii pochodzącej ze Słońca. To oni będą kiedyś podejmować decyzje dotyczące przydomowych instalacji, mieć największy wpływ na nasze środowisko – mówi Barbara Lewicka-Kłoszewska, ekolog i wiceprezes Fundacji BOŚ, która koordynuje przedsięwzięcie „Postaw na słońce” prowadzone ze środków Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej. – Dzięki zaangażowaniu młodzieży informacje o OZE i „Postaw na słońce” dotarły do blisko 5000 osób z lokalnych społeczności. Zorganizowała ona w swoich miejscowościach nie tylko konferencje, ale też happeningi.

Podczas konkursu badawczego „Postaw na słońce” uczniowie robili (z pomocą nauczyciela) analizy energetyczne budynków szkolnych i mieszkalnych, a następnie dobierali odpowiednie mikroinstalacje fotowoltaiczne. Jego częścią było też prowadzenie kampanii edukacyjnych i informacyjnych promujących korzyści z OZE nie tylko wśród swoich kolegów, ale

i w środowisku lokalnym. Uczestnicy konkursu przez cały jego czas mogli korzystać z fachowego wsparcia, bo Fundacja BOŚ udostępniła im m.in. specjalne kalkulatory, modele. Drugą częścią rywalizacji był konkurs filmowy na spot wyjaśniający pojęcie „Prosument”.

W zeszłym roku 98 proc. Polaków deklarowało, że nie wie, co się kryje się pod pojęciem „Prosument”, dziś – po wejściu w życie ustawy o OZE, która wprowadza regulacje dotyczące przydomowych mikroinstalacji – to zaczyna się zmieniać. Prosument to producent, konsument i sprzedawca energii elektrycznej w jednym.

– W naszym projekcie wzięło udział ponad 200 zespołów szkolnych, a mamy nadzieję, że do kolejnej edycji zgłosi się ich jeszcze więcej – stwierdza wiceprezes Fundacji BOŚ.

W konkursie wzięło udział 103 uczniów z województwa zachodniopomorskiego. Zorganizowali 4 konferencje i przygotowali projekty oraz wyliczenia dla 20 domów jednorodzinnych.

– Udział produkcji energii ze źródeł odnawialnych staje się

w Polsce coraz większy. Takie działania nie tylko chronią środowisko naturalne, ale przynoszą również wymierne oszczędności – podkreśla Barbara Lewicka-Kłoszewska.

Trzeba pamiętać, że OZE to nie tylko fotowoltaika, jednakże wykorzystanie energii Słońca ma największy potencjał. Energia promieniowania słonecznego, która dociera do powierzchni Ziemi, przekracza bowiem energetyczne potrzeby świata 5 tysięcy razy. Już dziś w państwach takich jak Niemcy, Hiszpania i Czechy, fotowoltaika rozwija się bardzo dynamicznie. Badanie TNS Global dla Fundacji BOŚ wykazało, że co dziesiąty Polak nie wie, że może się ubiegać o środki publiczne na wspieranie instalacji fotowoltaicznych we własnym domu. A skorzystanie z tej możliwości przekłada się na konkretne kwoty. Z wyliczeń ekspertów z Laboratorium Fotowoltaiki Politechniki Warszawskiej wynika, że czteroosobowe gospodarstwo domowe mogłoby – dzięki zastosowaniu takiego rozwiązania – obniżyć rachunek za energię z 2475 zł (rocznie) do 275 zł.

(mag)

Na tropie dzikich wysypisk

Brudno Tu!

W ramach prowadzonej przez Fundację Banku Ochrony Środowiska ogólnopolskiej akcji „Brudno Tu” na mapie dzikich wysypisk znalazła się również dzika plaża nad Jeziorem Krzyckim w Gołanicach. Reakcja samorządu była błyskawiczna.

Jacek Kuik
kuik@gazetaabc.pl

— Kiedy zostaliśmy powiadomieni o dzikim wysypisku nad Jeziorem Krzyckim, posłaliśmy tam naszych pracowników — wyjaśnia Patryk Tomczak, zastępca wójta gminy Święciechowa. — Porzucone śmieci znajdowały się na terenie prywatnym, ale jednocześnie na linii brzegowej. Nasi pracownicy posprzątaali to miejsce przy okazji sprzątania plaży głównej w Gołanicach.

Gdyby gmina zdecydowała się na urzędowe załatwianie sprawy, śmieci prawdopodobnie szpecilyby krajobraz jeszcze przed długi czas. Wydawać by się mogło, że zrobienie

porządku spowoduje przerwanie procedury śmiecenia.

— Niestety, doszły do nas informacje, że miejsce to jest ponownie zaśmiecanie — mówi z zalem Tomczak.

Akcja „Brudno Tu” ma ułatwić samorządom lokalizację dzikich wysypisk na swoim terenie. Postępowanie jest proste. Wystarczy zrobić zdjęcie zaśmieconego miejsca, opisać jego lokalizację i wysłać e-mail na adres: brudnotu@fundacjabos.pl. Dla najaktywniejszych tropicieli dzikich wysypisk Fundacja BOŚ przygotowała ekogadżety.



Fot. archiwum

▲ Wysypisko nad Jeziorem Krzyckim zgłoszone do akcji „Brudno Tu” przez panią Agnieszkę.

— Chcemy zarówno wesprzeć samorządy w lokalizowaniu dzikich wysypisk, jak i zachęcić obywateli do proekologicznego działania — wyjaśnia Adam Kiedrowski, koordynator akcji „Brudno Tu”. — Wspaniały przykład dała gmina Święciechowa, która — posługując się naszą mapą — dokładnie namierzyła i błyskawicz-

nie uprzątnęła znajdujące się na jej terenie dzikie wysypisko.

Akcja dopiero ruszyła, dlatego na mapie Polski jest na razie tylko kilkadziesiąt punktów zaznaczonych na czerwono. Jedynym punktem, który zmienił barwę z czerwonej na zieloną — co oznacza uprzątnięte wysypisko — jest ten oznaczający

brzeg Jeziora Krzyckiego.

Zachęcamy miłośników nieskażonej natury do zgłaszania dzikich wysypisk, a samorządy i społeczników do podjęcia próby odmienienia tych miejsc. Sukcesów w tropieniu śmieciarzy życzymy policjantom oraz strażnikom leśnym, rybackim i miejskim.

PANORAMA LESZCZYŃKA

Wydanie drukowane

Indywidualna
aranżacja artykułu nt.
akcji Brudno Tu

Błyskawiczna reakcja na śmieci nad jeziorem

▲ ŚWIECIECHOWA. Władze gminy zasługują na szczególną pochwałę. Po informacji mieszkanki na temat dzikiego wysypiska śmieci nad jeziorem w Gołanicach urzędnicy zareagowali natychmiast. Tym samym gmina stała się pozytywnym przykładem zaangażowania w projekt „#BrudnoTu” autorstwa Fundacji BOŚ.

Mimo wejścia w życie tzw. ustawy śmieciowej problem wywożenia śmieci do lasu nie zniknął. Gminy starają się na bieżąco radzić sobie z problemem, jednak często po prostu nie wiedzą o istnieniu dzikich wysypisk. Jak szacuje Ministerstwo Środowiska, w 2014 r. zebrano w lasach ponad 120 tys. m³ śmieci, czyli około tysiąc załadowanych po brzegi tirów. Na dzikich wysypiskach znajdują się materace, zepsute telewizory, niepotrzebne dokumenty i wiele innych, często niebezpiecznych dla człowieka i przyrody odpadów. Problemu nie można bagatelizować.

Z raportu Najwyższej Izby Kontroli wynika, że pod koniec 2013 r. namierzono 894 dzikie wysypiska w całej Polsce, a już we wrześniu 2014 r. liczba ta wzrosła do 1452. To aż sześćdziesięcioprocentowy wzrost. Co gorsza, mniej niż połowa objętych kontrolą NIK gmin posiadała w latach 2009–2011 rzetelne bazy danych i zweryfikowane informacje od przedsiębiorców o masie odebranych odpadów komunalnych.

Pomocy w rozwiązaniu tego problemu ma być projekt „#BrudnoTu”, którego celem jest tworzenie mapy dzikich wysypisk śmieci w Polsce. Internauci, którzy namierzają dzikie wysypisko, mogą zrobić zdjęcie i wysłać je wraz z opisem do Fundacji BOŚ na adres: brudnotu@fundacjabos.pl. Wskazane przez nich miejsce trafi na specjalną mapę. Ponadto fundacja zaalarmuje władze gminy. Internauci mogą też sami zawiadomić władze lokalne, a – dla

ułatwienia im tego zadania – na stronie projektu znajdują przykładowy list do władz samorządowych.

Do tej pory dzięki akcji zlokalizowano kilkadziesiąt dzikich wysypisk.

– Chcemy zarówno wesprzeć samorządy w lokalizowaniu dzikich wysypisk, jak i zachęcić obywateli do proekologicznego działania – mówi Adam Kiedrowski, koordynator akcji „#BrudnoTu”.

Gmina Świeciechowa na informację o dzikim wysypisku śmieci w Gołanicach zareagowała natychmiast. Wysłano pracowników, którzy szybko uprzątnęli teren.

– Na szczęście był to problem incydentalny i jestem przekonany, że śmieci wyrzucił ktoś zupełnie obcy, przejeżdżając tędy. Przecież żaden z mieszkańców nie jest zainteresowany tworzeniem dzikich wysypisk śmieci w swojej okolicy, podobnie biegacze czy wędkarze – mówi Marek Lorych, wójt gminy Świeciechowa.

Czasami podczas sprzątania dzikich wysypisk przez odpowiednie służby udaje się znaleźć przedmiot czy dokument pozwalający namierzyć właściciela śmieci. Tak było niedawno w gminie Wschowa i w konsekwencji straż miejska ukarała winnego kilkusetzłotowym mandatem. Właściciel śmieci nie tylko dostał po kieszeni, ale najadł się także wstydu. Spotkanie ze strażnikami miało z pewnością wymiar edukacyjny i pozwoli uniknąć podobnych zachowań w przyszłości.

– Niestety, w naszym przypadku namierzenie właściciela śmieci nie było możliwe – dodaje wójt.

Na koniec warto dodać, że proekologiczna postawa może zapoczątkować. Warto robić zdjęcia i wysłać je do Fundacji BOŚ. Dla najaktywniejszych tropicieli dzikich wysypisk autorzy projektu przygotowali ekogadżety.

Karolina Bodzińska

PODLASKIE AGRO

Wydanie drukowane

Artykuł nt. zakazu śmieciowego jedzenia w szkołach z wypowiedziami Marii Jakubowskiej z Fundacji BOŚ.

STOP ŚMIECIOWEMU JEDZENIU W SZKOŁACH

Koniec ze schabowym, ziemniakami i zasmażaną kapustą serwowaną w szkolnej stołówce. Koniec z daniami, które zawierają zbyt dużo tłuszczu, soli i cukru. Od września szkolne stołówki zmienią sposób żywienia dzieci. Takie wymogi postawił przed nimi projekt nowego rozporządzenia Ministra Zdrowia.

Według najnowszych badań Instytutu Żywności i Żywienia, co piąty polski uczeń ma nadwagę. Co więcej Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) ogłosiła, że obecnie otyłość jest chorobą cywilizacyjną groźniejszą niż AIDS. Według jej szacunków aż 29 % polskich 11-latków ma nadwagę. Dzieci jedzą chipsy, batoniki, słone przekąski, zupki instant. W ich diecie brakuje warzyw, owoców, produktów mlecznych i innych pełnowartościowych produktów.

Do tej pory stołówki szkolne rządziły się same. Rzadko zdarzało się, by menu układał dietetyk. Nikt nie sprawdzał kaloryczności i zawartości składników odżywczych w serwowanych uczniom posiłkach. Sanepid kontrolował jedynie bezpieczeństwo i higienę żywności. Jak pokazał ostatni raport Głównego Inspektora Sanitarnego, na blisko 20 tys. szkół, tylko 330 zapewniało wydawanie uczniom napojów, w tym wody.

– Oto prosty przykład: obiad składający się z zupy pomidorowej z ryżem, kotleta schabowego, serwowanego z okraszonymi tłuszczem ziemniakami i zasmażaną kapustą to średnio 807 kcal! To więcej niż połowa dziennego zapotrzebowania energetycznego drugoklasisty – tłumaczy Maria Jakubowska, specjalista ds. żywienia z Fundacji Banku Ochrony Środowiska, która od wielu lat realizuje programy prozdrowotne dla dzieci i młodzieży. – Dodatkowo, taki posiłek to nadprogramowa dawka tłuszczu i sodu, którego nadmiar może przyczynić się w przyszłości do nadciśnienia, miażdżycy, zawału serca i udaru. A wystarczy schabowego zastąpić kotletem z indyka, mączną panierkę – otrębami, ziemniaki zaserwować z koperkiem, a do tego podać surówkę z czerwonej kapusty.

Niestety brak szkoleń personelu przygotowującego posiłki dla uczniów, rzadkie i powierzchowne kontrole, a do tego brak przepisów rzutowały na jakości jedzenia serwowanego na stołówkach.

– Aby wesprzeć szkolnych kucharzy, a także pomóc im w adaptacji nowych przepisów przygotowaliśmy specjalną aplikację, z pomocą której będzie można skomponować zdrowe i zbilansowane posiłki dla uczniów. Jest ona



Jak powinno wyglądać zdrowe śniadanie ucznia? Dobrym pomysłem może być owsianka z dodatkiem rodzynek i orzechów. Uzupełnieniem powinna być np. porcja białego sera ze szczypiorkiem i papryką, jajko na twardo lub jajecznica, albo kanapka z pastą z wędzonej ryby czy z warzyw strątkowych z ogórkiem kwaszonym i papryką.

określonej liczby porcji – mówi Barbara Lewicka-Kłoszewska, wiceprezes Fundacji BOŚ.

Warto dodać, iż nowy projekt rozporządzenia Ministra Zdrowia, który dotyczy żywienia w szkołach zawiera szereg wymogów, jakie muszą spełniać sklepiki szkolne oraz stołówki. Znajdziemy w nim informacje o odpowiednim doborze środków spożywczych, liczbie posiłków, a także listę grup produktów, które powinny znaleźć się w stołówkowym menu. W rozporządzeniu przeczytamy również, że posiłki powinny być skomponowane pod kątem obciążenia

Jesteś alergikiem? Czytaj etykiety! Mogą ocalić życie

- Trzy czekoladki... To właśnie one zabiły dziesięcioletnią Martynkę.
- Uczulenie rzadko prowadzi do tak tragicznego finału, ale trzeba być czujnym.

Prawa konsumenta

Katarzyna Borek
kibonka@gazeta.lubuska.pl

Trzy czekoladki... To one zabiły dziesięcioletnią Martynkę z Jordanowa Śląskiego w woj. dolnośląskim. Słodkowiec miał w składzie bardzo silnie uczulające orzechy ziemne.

Ta historia w ubiegłym roku wstrząsnęła całą Polską. Informacja dotycząca alergenu w bombonierce, jaką zjadła Martynka, była niejednoznaczna. Mały człowiek nie mógł na jej podstawie wywnioskować, że w tych czekoladkach są orzechy ziemne (arachidowy) w takiej ilości, że ich zjedzenie jest dla niego śmiertelnym zagrożeniem. Dziewczynka, która rozpakowała bombonierkę pod nieobecność rodziców, zdążyła tylko powiedzieć: „Tato, umieram”...

Trzeba uważać

Oczywiście, rzadko zdarza się, by uczulenie doprowadziło do tak tragicznego w skutkach finału. Ale niestety, przypadek Martynki pokazuje, że - w pewnych okolicznościach - jest to jak najbardziej realne niebezpieczeństwo. I musimy zdawać sobie z tego sprawę. A ponieważ alergia staje się bardzo powszechna, a różnego rodzaju uczulenia coraz częściej są codzienną smutną dzielną i dorosłych, trzeba zachować czujność. Także w sklepie.

Alergicy, zmieniło się prawo!

Od 13 grudnia 2014 roku obowiązują nowe, unijne rozporządzenie w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności. Od tego dnia wiadomości istotne dla alergików nie mogą być „schowane” na etykietach. Ukryte do tego stopnia, że nikomu nie przyszłoby do głowy, że trzy czekoladki mogą zabić...

Uwaga, to jest bardzo ważne!

Do wyczerpania zapasów w handlu (w sklepach) mogą znajdować się jednak produkty zgodne ze starymi regulacjami dotyczącymi oznakowania.

Tak jest teraz

Obowiązkowo trzeba umieścić na etykiecie produktu między innymi wykaz wszystkich składników użytych do jego wyprodukowania - wraz z alergenami (oraz dodatkami do żywności, które są oznaczone na przykład symbolem E).

Zapamiętaj: etykiety muszą informować nas o rodzaju składnika powodującego alergię. Musi być on wyróżniony - na przykład inną czcionką, kolorem czy też znajdować się na innym tle.

Takie dane muszą pojawiać się także w przypadku środków spożywczych oferowanych bez opakowań lub pakowanych przy sprzedaży na życzenie klienta oraz na żywności sprzedawanej zakładom żywienia zbiorowego (stołówki).

Dobrze wiedzieć

1. W przypadku produktów sprzedawanych luzem informacji o alergenach szukaj na wydruku znajdującej się przy tym towarze.

2. Przypominamy i uczulamy: oznakowanie to nie tylko informacja znajdująca się na etykiecie. Dane dotyczące żywności znaleźć możesz też na innej części opakowania, na obwolutie, zawieszce, w katalogu, w ulotce, opakowaniu zbiorowym. Informacje mogą być przedstawione w postaci tekstu, elementów graficznych, symboli.

O tym pamiętać

Odniesienie do nazwy składnika uczulającego nie jest wymagane w sytuacji, gdy produkt jest wprowadzany do obrotu pod nazwą wyraźnie odnoszącą się do tego składnika. Na przykład pasztecik sojowy, mleko migdałowe, jogurt z ziarnami zbóż. ● ● ● Konsultacja: Ewa Mazurkiewicz, dyrektor zielonogórskiej delegatury Wojewódzkiego Inspektoratu Inspekcji Handlowej w Gorzowie Wlkp.

● Więcej na naszej stronie

Inne ważne i praktyczne informacje prawne znajdziesz na portalu www.gazeta.lubuska.pl



► Informacje istotne dla alergików muszą być widoczne.

Barczo ważne!

● Co musi być podane.

W wykazie składników, w sposób wyróżniający się od pozostałych informacji, powinny być podane wszystkie występujące w produkcie alergeny. Ich lista obejmuje:

- 1) zboża zawierające gluten,
- 2) skorupki,
- 3) jaja,
- 4) ryby,
- 5) soję,
- 6) mleko,
- 7) orzechy - ziemne, migdały, laskowe, włoskie, nerowca, pekan, brzojskie, pistacje, macadamia,
- 8) seler,
- 9) gorczyce,
- 10) nasiona sezamu,
- 11) dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przetworzeniu na dwutlenek siarki,
- 12) lubin,
- 13) mięczaki.

● Uwaga!

Obowiązek podania alergenów - z pewnymi wyjątkami - dotyczy też pochodnych wymienionych wyżej składników.

● To warto zapamiętać!

Podawanie składu produktu jest szczególnie istotne dla osób, które z różnych przyczyn (np. z powodu alergii) nie mogą spożywać danego składnika, np. glutenu lub produktu - nasion sezamu czy orzechów ziemnych.

● Alergicy pokarmowi, by zminimalizować ryzyko spożycia uczulającego produktu, powinni zaplanować pobyt poza domem z możliwością samodzielnego przyrządzania posiłków. Jeśli jednak chcą odpocząć od gotowania, warto wcześniej ustalić z obsługą hotelu czy restauracji, czy możliwe jest dostarczenie menu do potrzeb.

13

GRUDNIA 2014 ROKU weszły w życie unijne przepisy w sprawie przekazywania informacji na temat żywności

Warto wiedzieć

Dlaczego jedni potrzebują pomocy lekarskiej po zjedzeniu orzeszka albo mają wysypkę po truskawce, a inni nie?

Wszystko jest zaplaniowane

● Uczulenie lub złośliwa reakcja, które pojawiają się po spożyciu pokarmów, zdarzają się tylko czasami i dotyczą tylko niektórych osób. Dlaczego? Wyjaśnia to Anna Tausig, lekarz i dietetyk, ekspertka programu Fundacji BOŚ aktywniepozdrowie.pl. Okazuje się, że tak różnie reagujemy, ma swój początek w genetycznych uwarunkowaniach. Każdy człowiek posiada indywidualny zapis cech charakterystycznych dla jego organizmu. Zakodowane są specyficznym językiem biologii, a informacje te - pakowane w geny, które działają dwukierunkowo. Przyjmują wpływ, jaki wywiera na nie środowisko, ale same też starają się na nie wpłynąć. Te wzajemne oddziaływania dotyczą też pożywienia, które jest przecież środowiskiem zewnętrznym wprowadzanym w głąb organizmu - gdzie czeka geny, żadne interakcje. Każdy z nas ma charakterystyczny dla siebie zestaw genów, stąd nasze reakcje na ten sam składnik pożywienia mogą być odmienne.

Nadgorliwość wojowniczy

● Z punktu widzenia alergologicznego reakcja uczuleniowa to wyraz nadgorliwości układu odpornościowego w stosunku do jakiegoś czynnika środowiska zewnętrznego. Czasem nadgorliwość tak wielkiej, że zagraża życiu. Układ odpornościowy został tak stworzony, by chronić organizm przed atakami niepożądanych w nim mikroorganizmów oraz by namierzać i niszczyć te komórki, które wygładają lub zachowują się podejrzanie. Nieprzecież układ zachowuje się lojalnie w stosunku do zdrowych komórek i walecznie w stosunku do intruza. W celu obrony przed tymi groźnymi czynnikami namy całym pokładnym arsenalem broni (są to różnego rodzaju komórki). Substancja, która czynnie bierze udział w tych walkach, jest histamina. Jej zwiększona produkcja wywołuje szereg reakcji - zwanych stanem zapalnym. Chyba każdego z nas ukaśli kiedyś komar. Pojawiający się bąbel, swędzenie, zaczerwienienie, obrzęk - to sprawa histaminy. Jest czynnikiem manifestującym proces toczący się obrony. Od jej poziomu zależy rozległość i dolegliwość pojawiających się objawów alergii. Im jej więcej, tym świąd jest dolegliwszy, katar bardziej obfity, a oskórka bardziej się kurczy. (OPRAC. KB)

13

przedruków
w mediach
regionalnych

DZIENNIK ZACHODNI

Wydanie drukowane

Dziennikarka zrehabilitowała artykuł przy wsparciu portalu aktywniepozdrowie.pl. W tekście pojawia się odniesienie do Fundacji BOŚ i jej ekspertów.

Artykuł nt. zdrowego jadłospisu dla ucznia i rodziny z wypowiedziami Marii Jakubowskiej z Fundacji BOŚ.

5
przedruków
w mediach
regionalnych

Dzienny jadłospis dziecka

Pierwsze śniadanie: kanapki, warzywa - do 600 kcal

● Przed wyjściem z domu

Pierwsze śniadanie po długiej przerwie nocnej powinno stanowić ok. 20 proc. dziennego zapotrzebowania. W przypadku dziecka 7-letniego potrzeby dobowe wynoszą około 1800 kcal, więc śniadanie powinno dostarczać 360-400 kcal. Dla nastolatków śniadanie powinno dostarczać ok. 500-600 kcal.

Ważne, by każdy posiłek główny składał się z węglowodanów złożonych, białka zwierzęcego, tłuszczu i warzyw lub owoców. Najprostsze będzie śniadanie kanapkowe. Źródłem węglowodanów niech będzie pieczywo, wybieramy to pełnoziarniste, posmarowane masłem lub margaryną.

Do kanapek dodajemy białko zwierzęce - ser, wędliny lub mięso gotowane. Do tego warzywa - ale nie jeden plasterzek

ogórka czy pomidora, to za mało. Dla dzieci, w zależności od wieku, ilość warzyw i owoców łącznie na dzień to 400-500 g. Plasterki pomidora, który waży 20 g, nie zapewni nam takiej ilości warzyw. Oprócz tego płyny - mogą być napoje mleczne, herbata z mlekiem, kakao, soki świeżo wyciskane. Same płatki z mlekiem nie dostarczą nam 500 kcal i nie zawierają pełnego składu substancji odżywczych.



Obiad i podwieczorek

● W stołówce szkolnej lub w domu poprzyjście szkoły

Obiad powinien składać się z 2 lub 3 dań i stanowić wartość odżywczą 35 do 40 proc. dobowych potrzeb energetycznych dziecka. Pierwsze danie - zupa na wywarze warzywnym lub mięsno-warzywnym. Drugie danie - źródło węglowodanów - najczęściej jemy ziemniaki, ale zamiast nich trzeba też wykorzystywać np. kasze (tzw. grube: pęczak, gryczaną, brązowy ryż czy kaszę jęczmienną) albo makaron. Źródło białka zwierzęcego - mięso, najlepiej mięso chude, drobi, wołowina, z tuszy wieprzowej - schab oraz ryby. Pamiętajmy, by zmieniać rodzaje mię-

sa i sposób obróbki (gotowanie, duszenie, pieczenie w folii, panierowanie). Dużo warzyw - surowych lub gotowanych. Gdy w zupie nie ma warzyw, podajemy do drugiego dania dwa dodatki warzywne. Deser - np. napój słodzony - kompot, budyn, kisiel, galaretka, może być podany nieco później. Talerz obiadowy praktycznie nie ma węglowodanów prostych, a organizm dziecka potrzebuje również cukrów prostych. Po obiedzie można podać dziecku coś, co będzie daniem słodkim, nie można tylko przesadzać z ilością.

Drugie śniadanie: nie można o nim zapomnieć!

● Dzieci koniecznie powinny do szkoły zabierać drugie śniadanie.

Przebywają w szkole średnio 6-8 godzin. To za długa przerwa między posiłkami. Co włożyć do torby? Najprościej - kanapki. Ważne, by zawierały źródło białka zwierzęcego i owoce lub warzywa. Nie mogą to być kanapki z dżemem czy kremem czekoladowym. Drugie śniadanie musi zawierać składniki, które „nakarmią” mózg i cały

organizm. Słodycze spowodują tylko skoki poziomu glukozy we krwi. - Przede wszystkim pamiętajmy, by na drugie śniadanie przygotować dziecku owoce i kanapki. Apetycznymi dodatkami mogą być m.in. liście sałaty, cykorii, różnokolorowa papryka, ogórki, rzodkiewki, kiełki. Do tego ciemne, pełnoziarniste, a nie białe pieczywo. Do śniadania można dołożyć obrane marchewki lub pokrojoną paprykę. Do picia najlepsza będzie woda, ewentualnie herbata owocowa - wylicza Maria Jakubowska, specjalista ds. żywienia w Fundacji BOŚ. Przekąska będzie wyglądać atrakcyjnie dla dziecka, jeśli przygotujemy ją w kolorowym plastikowym lunch boksie, który jest poręczny, dobrze się zamyka i doskonale chroni włożone do środka produkty.

Kolacja - nie zawsze muszą być kanapki

choć ciężko zasnąć z pustym brzuchem, ze zbyt pełnym - jeszcze trudniej.

Szczególnie zachęcamy do przygotowywania dzieciom i całej rodzinie potraw gotowanych czy duszonych. Do tego koniecznie napój - np. herbata owocowa lub ziołowa (jeśli dziecko toleruje taki smak). Zamiast herbaty można podać dziecku szklankę mleka. Dzieci powinny spożywać w ciągu dnia nie mniej niż 2,5-3 szklanki mleka. Unikajmy słodzonych napojów gazowanych, które nie tylko zawierają spore ilości cukru, ale - niektóre z nich - również soli (te, które są konserwowane benzoanem sodu, czyli solą sodową kwasu benzoowego).

● Jedzona 2-3 godziny przed snem (czyli niekoniecznie o godz. 18). Piłujmy jednak, by dzieci niejadły jej po godz. 20.

Kolacja powinna być lekka, jej skład może być podobny do tego, co dajemy dziecku na śniadanie. Może być to na przykład twarożek ze szczypiorkiem lub z miodem, pasta jajeczna, a także tosty zapiékane z wędliną i serem żółtym. Może być to również potrawa podawana na gorąco, np. risotto mięsno-warzywne, makaron z mięsem i warzywami. Mimo to, porcja powinna być umiarkowana. Bo

GŁOS KOSZALIŃSKI

Wydanie drukowane

Dziennikarka zredagowała artykuł przy wsparciu portalu aktywniepozdrowie.pl. W tekście pojawia się odniesienie do Fundacji BOŚ i jej ekspertów.

3

przedruki w
mediach
regionalnych

• Źródło informacji zamieszczonych w naszym poradniku:

Publikacje: Inspekcji Jakości Handlowej Artykułów Rolno-Spożywczych oraz autorstwa dr Moniki Hoffmann ze Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego, ekspertki programu Fundacji BOŚ aktywniepozdrowie.pl
Konsultacja: Ewa Mazurkiewicz, dyrektor zielonogórskiej delegatury Wojewódzkiego Inspektoratu Inspekcji Handlowej w Gorzowie Wlkp.

1984

ROK

- uznaje się, że to właśnie w tym roku narodziła się idea żywności funkcjonalnej

Żywność funkcjonalna - dla dzieci, seniorów, chorych

- Wyróżniamy kilka typów żywności, które mogą być zaliczone do tej kategorii.
- Są to produkty wzbogacane i środki specjalnego przeznaczenia żywieniowego.

Zynermac

oprac. Katarzyna Borek
Mistrzowski@wp.pl, 71 42 42 42

Zwyczaj funkcjonowania to błąd, który wyrażono w subiektywnych odczuciach lub też zmianie składu krwi, mogącej mieć negatywny wpływ na organizm, po to, aby utrzymać prawidłowe właściwości krwi, należy dobrać właściwy wpływ.

W prawie utajnym, w le-
sej polskimi, wyrażają się k-
typów żywności, które m-
być zaliczone do kategorii
należy funkcjonalnej. Są to
dlaży wzbogacane szar-
znane środki specjalnego p-
znaczenia żywieniowego.

Żywność wzbogacana.

czyli fortyfikowana
Mieć też zalety, takie jak żywność funkcjonalna. Są to produkty, do których wprowadzono dodatkowe składniki odżywcze. Wskazano kilka - bez względu na to, występują w nich naturalnie czy nie.

Początek to jest? Według mnie żywność ma na celu to, by zapewnić niedoborom składków odżywczych w codziennym diecie i wyrownywać ich ilość w czasie procesów technologicznych oraz ugotowania – pod względem wartości odżywczych – substancji do produktów naturalnych. Przykładem może być witaminizacja margaryny w witaminę A, która jest w niej niedoborem.

Na rynek niedochodzą w mi-
ni i składniki mineralne
sprecyzowane parametry są
prowadzące niedobiegają
tryb życia, stąd nie waga
na zaburzone procesy w
stanach, kobiety w ciąży i
młode matki, choroby i
osoby o intensywnym
sprawiające sport, jak i
w stosunku do zdrowia

W witaminę i składniki mineralne najcenniejszej wzbogaciła się: • olejko roślinne oraz garbiny, • mleko i przetwory mleczne o niskim stężeniu cukru i tłuszczu, • soki owocowe warzywne, owocowo-warzywne i ziołowe, napoje z dodatkiem witamin i witaminizowane, trywariatki, • miód, • jaja.

Wzrogiacowane innych produktach spożywczych znajduje się jedynie po uzyskaniu opinii jednostki naukowej badanej przez ekspertów takiego postępowania. W przypadku niektórych produktów, takich jak na przykład margaryny i sól kuchenna, wzrogiacowane jest automatycznie obowiązkowe.

Środki specjalnego

Są to produkty żywnościowe skierowane do osób szczególnie potrzebujących żywności. Środki te mogą być wykorzystane do żywienia funkcjonalnej. Wyodrębnić się tu:

- żywność przetwarzaną do żywienia zwierząt i ludzi do lat 3, młodych pacjentów i niepełnych, produkty zbożowe i inne, w tym mł., kaszki i produkty przetworzone (młoda obława, desery, mrożonki i mizery);
- produkty wspomagające odchudzanie, obniżające poziom cholesterolu i cukru w soku; odżywki i suplementy do diety; ograniczenia w stosowaniu w okresie intensywnego wysiłku fizycznego, przeniesienie zasilania dla sportowców;
- produkty dla osób z zaburzeniami metabolizmu węglowodanów, czyli dla osób chorych na cukrzycę;
- żywność bogatą w białko, przeznaczoną dla osób chorujących na nefropię;
- żywność niskokaloryczną, na przykład soki dietetyczne o niskiej zawartości sodu lub bezsodowe;
- dietetyczne środki sprzyjające wspólnemu przeniesieniu zasilania – są to preparaty przeznaczone do stosowania w celu zwiększenia zawartości w diecie białek i zalewaniu m. trawienia, wchłaniania



► *Zywność wyprodukowana w gospodarstwie domowym, np. sałatki.*

To warts wiedzied

Środki specjalnego przeznaczenia żywnościowego muszą spełniać rygorystyczne wymagania dotyczące składu, wartości odżywczej i jakości zdrowotnej.

Infus produkty specjalne przeznaczone są w handlu podlegają zgodnym z tym przepisem prawu żywnościowemu. Niektóre nie dotyczą przede wszystkim składu i jakości zdrowotnej, ponieważ wyznaczają, sposób opakowania oraz oznakowanie produktów informację podsumowań na etykiecie.

Każdy produkt należący do kategorii żywności specjalnego przeznaczenia żywieniowego

węgi musi być oznakowany z wyróżnieniem i przeznaczenia, składu ilościowego i jakościowego oraz wartości odżywczej. Informacja o rodzaju wartości odżywczej powinna zawierać co najmniej określenie wartości energetycznej (kaloryczności) oraz zawartości węglowodanów, białka, tłuszczu i tak dalej. ●

Źródło: publikacja dr Moniki Hoffmann ze Szkoły Głównego Gospodarstwa Wzrostu, ekspertki programu przeciwdziałania aktywności pordrowie.pfundacja.org.

Więcej informacji
@W19w1
 Istniejące i polityczne informacje
 prawnie dostępne na portalu
www.ustawodajca.eu

[Return to Table of Contents](#)

• **Wzrost i żywienie.** W tym czasie stacjonary odrost zwierząt z tej kasty, które nie były sprowadzone ze znacząco większymi narządami płciowymi Europejczyków przed 15 maj 1907 r. Czynniki krytyczne, na podstawie których żywności zaczęło się do nowo, jest przynależność do grupy zwierząt kasty.

3) Wskazywanie sposobu zaleceń
strawienia, grzanie, wydekorowa-
nie lub wyekstrahowanie z nich.
2) Wskazywanie sposobu przelicze-
nia i wyekstrahowania z nich
dla każdego z nich, podanie
określenia, które one zostały uży-
te, sposób ich wydekorowania
wytworzenia z nich i ich hodowli
na innych sposobach, podanie
nazwy ich.

[illegible]

- Zyswać wygodnie.

Te produkty gotowe do spożycia lub takie, z których można uzyskać po przegotowaniu posiłek, bez względu na to, czy ich składniki zostały już wcześniej przetworzone, można produkować gotując do odobienia termicznie (np. pieczenie, gotowanie, smażenie, pieczenie, gotowanie do podgotowania), przetwarzając w kuchenkach i/oraz gotując do rozpuszczenia w płynie, salami, szynki itp. Do produktów węglańnych zalicza się również żelatynę, żelatynę i inne pochodzące z niej produkty.

1996

BOM
- w Europie narodził program
mający uściślić pojęcie
„żywności funkcjonalnej”

Wartości wiodące

Suplementy diety są to popularne środki spożywcze, których celem jest uzupełnienie naszej normalnej diety.

Warto wiedzieć o suplementach
 To produkty żywieniowe będące skoncentrowanym źródłem substancji odżywczych lub innych wykazujących efekt odżywczy/fizjologiczny. Stosując je, by uzupełnić dietę o substancje defektywne, nie przekradzamy.

Indicaciones:

Suplementy sprzedawane są np. w postaci kapsułek, pastylek, tabletek, pigułek oraz w postaci zprężki, a także w postaci płynów, bułek i kroplowców. Zwróć uwagę na to, że nie wszystkie suplementy nie są zaliczane do żywności funkcjonalnej, która ma mieć postać żywej przydatnej do zdrowia. Niektóre z nich, a nie wszystkie, są.

Jaś jest prawie wytrąconia

• **Ettyktyktyk** nagawierowieniu iresung
zawieszono an. in. before mawje o-
chidze propaganda, zawieszono chidze
nihilizm altywnych, zawieszono
to spychały iresung dawing
iawierowieniu dety awje iresung
przebiegawczo an. o tym. In-
supplement nie wawia iresung and
conawie (awierowieniu) dety
Ettyktyktyktyktyktyktyktyktyk
o iawierowieniu chidze nihilizm
altynych propawia iresungawie
chidze stowawie an. Niedopawie-
czawierowieniu iresungawie, In-
wyk-
tawie detyawie iresungawie iresung
zawieszono - podobnie iresungawie
nie juk iuk - nihilizm altywnych.
jednak chidze iresungawie jest
zawieszono iresungawie do propawia
chidze iresung.

Zachowanie zdrowego rozsądku

• **Miniczasz agnity**, że tymczasem funkcjonariusze czy sąspółniowiec uważają naturę we wszystkich problemach dietetycznych i zdrowotnych, że są rozciągającymi odzwierciedleniem naszego stylu życia. Mówię o nas gnieździ chłoby iaki, że ten rodzaj produktów jest byle dla atrakcyjności dla producentów. Po prostu przysmak nowych klientów (chłoby) na przykład uprawiając sport, odchodzić się bo są w podłożeniu, wiodąc i zanieb (Zywność) Franki Jonaki jest zwyczajnie doskonała dla trątki cyny). Pamiętajcie, poddawaj zdrowego stylu życia, nowa era jest zdrowa.

izolacje szklarskiej, a także:
- Czynnikami dział o znaczeniu
nieposiadłym. Zalicza produkty
lecznicze i farmaceutyczne, jak
iżaki i jaskółki, jak również
- miodu i kaktusów Włodzimierz
iżaki i jaskółki. Dział o znaczeniu
nieposiadłym i zalicza się do
w produkcji zaprzeczonych
specjalnie w tym celu.
(OEB)

8
**przedruków
w mediach
regionalnych**

ECHO DNIA

Wydanie drukowana

Dziennikarka zredagowała artykuł przy wsparciu portalu aktywniepozdrowie.pl. W tekście pojawia się odniesienie do Fundacji BOŚ i jej ekspertów.

Groźny dla zdrowia i talii. Jest wszędzie...

- To prawda, ten cukier znajduje się nie tylko w słodyczach!
- Lekarz: syrop glukozowo-fruktozowy to cykająca bomba.



▶ Badania wykazały, że syrop glukozowo-fruktozowy jest współodpowiedzialny za epidemię otyłości.

Żywność

Katarzyna Borek
kborek@gazetabuska.pl

Czytając etykiety produktów, można łatwo się przekonać, że znajdują się w nich liczne, dotychczas mało znane, substancje słodzące: syrop glukozowo-fruktozowy, słód jęczmienny i buraczany, karmel, inwertowany syrop cukrowy, glukoza, syrop kukurydziany i inne.

Z tej listy polecam zwrócić uwagę na syrop glukozowo-fruktozowy, produkowany metodą przemysłową z kukurydzy. Jest używany w dużej skali od dawna, w zastępstwie cukru buraczanego lub trzcinowego. A ponieważ jest trwały i tani, jest wszędzie - mówi Włodzimierz Janiszewski, lekarz chorób wewnętrznych, reumatolog i epidemiolog.

Gdzie jest ten syrop glukozowo-fruktozowy

Producenci żywności dodają go do wielu produktów - i to na prawdę przeróżnych. Bo znajdziesz go na przykład nie tylko w batonikach, ciasteczkach, dżemach czy lodach. Bywa także w sokach owocowych i na-

pojach oraz w platkach śniadaniowych i nabiałe. A można go spotkać nawet w musztardzie, ketchupie, sałatkach rybnych i mięsnych, pieczywie, wędlinach. Problem w tym, że ten cukier - podobnie jak i inne - wcale jednak nie krzepi - uważa nasz lekarz, nawiązując do słynnego sloganu reklamowego „Cukier krzepi”, który wymyślił Melchior Wańkowicz.

„Biała trucizna”

Tak obecnie nazywany jest cukier - oczywiście, przez jego przeciwników. Silne lobby przemysłu cukremicznego i spożywczego kwestionuje szkodliwość nadmiaru spożywania cukru. Jednak w środowisku naukowym w sprawie jego szkodliwości jest pełne porozumienie - twierdzi lekarz. I znów wraca właśnie do syropu glukozowo-fruktozowego otrzymanego ze skrobi kukurydzianej.

Pod lupę wziął go profesor Robert Lustig, endokrynolog z Uniwersytetu Kalifornijskiego. Naukowiec udowodnił, że to właśnie nadmierne spożycie fruktozy, zawartej w tym syropie, jest jedną z głównych przyczyn epidemii otyłości w USA w ciągu ostatnich 30 lat.

- Ten syrop zwiększa apetyt, ponieważ powoduje spadek wrażliwości na leptynę. To hormon odpowiedzialny za informowanie naszego centralnego układu nerwowego o sytości - lekarz tłumaczy związek przyczynowo-skutkowy.

Ale to nie wszystkie grzechy tego syropu... Liczne badania naukowe potwierdziły również, że jego nadmierne spożycie powoduje in. in. szybki przyrost tkanki tłuszczowej (do 10 kg rocznie!), powodując otyłość brzuszna, jest współodpowiedzialny za choroby układu krążenia i cukrzycę, ponieważ wątroba nie może przekształcić fruktozy w glukozę i zmagazynowanie jej w takiej postaci, gdy spożywamy jej w nadmiarze, przekształca się w trójglicerydy. Nadmiar fruktozy we krwi uszkadza także komórki beta trzustki w wytwarzające insulinę, co prowadzi do cukrzycy typu 2.

Według profesora Lustiga kiedy spożywamy wspomniany syrop, to dzieje się tak, jakbyśmy spożywali tłuszcz - kwituje lekarz.

Pilnijmy, co jedzą dzieci

Epidemia otyłości z powodu nadużywania syropu wystąpi-

ła w ciągu ostatnich 30 lat w USA głównie wśród dzieci i młodzieży. - Niestety, także w Polsce obserwujemy narastanie tego problemu. W latach 70. ubiegłego stulecia nadmierną masę ciała notowano u około 20 procent ma nadwagę lub otyłość - wylicza epidemiolog. - Dlatego zwracamy uwagę, co jedzą nasze dzieci. Należy podkreślić, że występująca w owocach fruktoza nie powoduje takich szkodliwych skutków, jak duże ilości fruktozy przemysłowej. Warto jednak pamiętać także, jakie ilości zawierają niektóre owoce i warzywa.

Dla przykładu: wino, które uważamy zwykle za mało słodkie, zawiera 8 procent cukru. Marchew - 9 procent. Jabłko - 10 procent. A najwięcej cukru, bo aż 17 procent, zawierają jagody i mandarynki. Oczywiście, w dużej ilości obecny jest również w popularnych produktach spożywczych, jak jogurt owocowy (13 proc.), płatki śniadaniowe (30 proc.), żelowe misie (77 proc.).

Więcej na naszej stronie
Ważne i praktyczne informacje
prawne znajdziesz na portalu
www.echo dnia.eu

Warto wiedzieć

● Po kilkudziesięciu latach badań naukowych wykazano niezbicie, że nadmierne spożywanie cukru może powodować otyłość i cukrzycę typu 2.

Stwierdzono, że podczas trawienia cukru zwiększa się nasze zapotrzebowanie na witaminę B, wapń, magnez oraz selen. Może to powodować przewlekłe zmęczenie, osłabienie koncentracji, zmniejszenie odporności, a nawet depresję!

● Cukier jest nam potrzebny, ale...

Dla zapewnienia podstawowych czynności życiowych musimy dostarczyć sobie w pożywieniu węglowodany, tłuszcze, białka, witaminy i składniki mineralne oraz wodę. Odpowiednia ilość węglowodanów jest więc w diecie niezbędna. Ale nie ponad to. Obecnie nie ma bowiem wątpliwości, że cukier - spożywany w nadmiarze - powoduje nie tylko otyłość oraz cukrzycę typu 2, ale też przyspiesza miazdzygę, osteoporozę, próchnicę oraz nowotwory (stymuluje ich wzrost).

● To może być dla Ciebie szok, ale cukier uzależnia jak heroina!

To prawda. Wielu badaczy uważa, że cukier stymuluje te same obszary mózgu, co heroina i kokaina. Powoduje to wytwarzanie neurohormonów, które są elementem uzależnienia.

W sprawie nadużywania cukru wypowiedziała się niedawno Światowa Organizacja Zdrowia. O połowę obniżyła rekomendowane ilości jego spożycia. Obecnie z cukru może pochodzić tylko 10 proc. wszystkich kalorii, jakie codziennie spożywamy. Jest to pięć łyżeczek cukru słodowego, a więc około 25 gramów. Obecnie statystyczny Polak spożywa około 40 kg cukru rocznie (przed wojną spożywaliśmy jedynie 11 kg). To 140 gramów dziennie...

● Czy wiesz, że dużo cukru może się znajdować w lekach, szczególnie w syropach?

Podczas kilkudniowej kuracji możemy przyjąć nawet kilkadziesiąt łyżeczek cukru. W jednym tylko homeopatycznym syropie na 150 ml objętości było ponad 125 gramów sacharozy.

10

PROC. wszystkich kalorii, jakie codziennie spożywamy, może pochodzić z cukru

Dla rodziców

Blisko 100 łyżeczek cukru i osiem soli zjada przeciętne dziecko w spożywanych przez tydzień produktach.

Co to oznacza

Oznacza to w praktyce tyle, że w ciągu miesiąca przeciętne polskie dziecko dostarcza do swojego organizmu aż 400 łyżeczek cukru (32 soli). Znajdują się one w batonikach, cukierkach, kolorowych żelkach, chipsach lub przyprawianych orzeszkach. Uwaga! Ekspert ostrzega, że najgorszy jest cukier „ukryty” w przekąskach, które są uznawane za zdrowe. Czyli w jogurtach, deserach mlecznych i sokach.

To trzeba wiedzieć

● Z badań wrocławskiego wydziału Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej (pod kierunkiem prof. Aleksandry Kuszczak) wynika, że coraz więcej polskich dzieci nie je regularnych śniadań. Ponad 20 procent z nich zadeklarowało, że je poranny posiłek od jednego do trzech razy w tygodniu. Choć w ich dziennym jadłospisie znajdują się dwie porcje owoców, to, niestety, nie starcza już w nim miejsca na warzywa. Spożywają ich mniej niż ich rówieśnicy z Portugalii, Holandii czy Wielkiej Brytanii. Stałym elementem diety małych Polaków są za to słodycze... Dzieci każdego dnia wypijają około dwóch szklanek słodzonych napojów i dwa razy dziennie sięgają po słodkie oraz słone przekąski. Tymczasem w napojach słodzonych jest nawet 6 łyżeczek cukru (na 300 ml), a w owocowych deserach mlecznych lub jogurtach 4 lub więcej łyżeczek (w 130 g w kubeczku).

Nie tylko szkolny sklepik

● Sklepek szkolny i stołkówki dotychczas trochę „pomagały” dzieciom w niezdrowym odżywianiu. Odwrócenia ma się to zmienić, ale... Jeśli nie zmienimy podejścia dzieci do żywienia, to niewiele zdziałamy. Nasze pociechy i tak znajdują czas na batoniki, chipsy lub słodkie napoje. Najważniejsze jest uświadomienie dzieciom, że zdrowe żywienie nie musi być nudne i niesmaczne, a wręcz przeciwnie. Świetnym sposobem na uświadomienie mechanizmu łaszenia posiłków. Pokazując konkretne przykłady dań. Udowadniając, że samodzielnie przygotowanie zdrowych przekąsek wcale nie jest trudne. Pokażmy naszym dzieciom, jak zdrowo komponować posiłki lub poprosimy szkołę, by zorganizowała takie warsztaty. Źródło: Fundacja BOŚ. (OPRAC. KB)

ECHO DNIA

Wydanie drukowane

Dziennikarka zredagowała artykuł przy wsparciu portalu aktywniepozdrawie.pl. W tekście pojawia się odniesienie do Fundacji BOŚ i jej ekspertów.

8

przedruków
w mediach
regionalnych

Dziennikarka zredagowała artykuł przy wsparciu portalu aktywniepozdrowie.pl. W tekście pojawia się odniesienie do Fundacji BOŚ i jej ekspertów.

Warto wiedzieć

Dlaczego jedni potrzebują pomocy lekarskiej po zjedzeniu orzeszka albo mają wysypkę po truskawce, a inni nie?

Wszystko jest zapisane

● Uciążliwe lub zabójcze reakcje, które pojawiają się po spożyciu pokarmów, zdarzają się tylko czasami i dotyczą jedynie niektórych osób. Dlaczego? Wyjaśniła to Anna Tausig, lekarz i dietetyk, ekspertka programu Fundacji BOŚ aktywniepozdrowie.pl. Okazuje się, że fakt, iż tak różnie reagujemy, ma swój początek w genetycznych uwarunkowaniach. Każdy człowiek posiada indywidualny zapis cech charakterystycznych dla jego organizmu. Zakodowane są specyficznym językiem biologii, a informacje te – pakowane w geny, które działają dwukierunkowo. Przyjmują wpływ, jaki wywiera na nie środowisko, ale same też starają się na nie wpłynąć. Te wzajemne oddziaływania dotyczą też pożywienia, które jest przecież środowiskiem zewnętrznym wprowadzanym w głąb organizmu – gdzie czekają geny, żądne interakcji. Każdy z nas ma charakterystyczny dla siebie zestaw genów, stąd nasze reakcje na ten sam składnik pożywienia mogą być odmienne.

Gimnazjaliści z Koźminka najlepsi w Polsce



Zwycięska drużyna gimnazjalistów

Uczniowie reprezentujący Gimnazjum im. Noblistów Polskich w Koźminku zajęli pierwsze miejsce w ogólnopolskim projekcie „Czas na zdrowie”

■ Projekt realizowany był przez Fundację Banku Ochrony Środowiska pod patronatem Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi, Ministerstwa Edukacji Narodowej, Ministerstwa Zdrowia, Ministerstwa Sportu i Turystyki oraz Agencji Rynku Rolnego. – Projekt składał się z dwóch etapów. Pierwszy polegał na powołaniu 10-osobowych zespołów

szkolnych, zdobyciu wiedzy z zakresu zrównoważonego stylu życia, wypromowaniu jej na forum szkoły oraz przygotowaniu scenariusza i promocji festynu zdrowia wśród społeczności lokalnej. W tym etapie nasz zespół zajął pierwsze miejsce w kraju. W drugim etapie należało zorganizować ogólnoszkolny festyn zdrowia. W jego pierwszej części odbył się pokaz serii filmów pt. „Śmietnik w mojej głowie”, które tematycznie nawiązywały do stereotypów funkcjonujących w społeczeństwie i sposobach ich przełamывania. Następnie należało przygotować i zorganizować degustację

poczęstunku przygotowanego z produktów regionalnych i ekologicznych. Trzecim elementem była organizacja wspólnych zabaw ruchowych dla młodzieży i dorosłych. Także w tym etapie zajęliśmy pierwsze miejsce w Polsce – mówi **Monika Brodzińska**, opiekun i koordynator projektu gimnazjalistów z Koźminka. Projekt realizowały: **Amanda Gawron, Natalia Grzelaczyk, Kinga Kisiela, Kinga Kolekta, Jakub Koralewski, Aleksandra Kuczyńska, Justyna Kuczyńska, Paulina Pietrzak, Aleksandra Taczala, Aleksandra Trzebińska.**

(grz)

ŻYCIE KALISZA

Wydanie drukowane

Artykuł nt. projektu Fundacji BOŚ „Czas na zdrowie”

Czy wiesz, ile cukru spożywa każdego tygodnia twoje dziecko?

Z wyliczeń dietetyków BOŚ wynika, że przeciętne dziecko zjada z pokarmem miesięcznie aż 400 łyżeczek cukru i 32 łyżeczki soli. Dietetycy biją na alarm - jeśli nie zmienimy diety naszych dzieci, grozi im wiele poważnych chorób - od cukrzycy aż po zaburzenia metaboliczne.



Batoniki, żelki, słone orzeszki, słodkie drożdżówki, cukierki, chipsy i różnego rodzaju słodzone desery mleczne i soczki - dzieci je uwielbiają, choć daleko im do zdrowych przekąsek. Od 1 września nowe rozporządzenie Ministra Zdrowia wymogło na szkołach zmianę sposobu żywienia dzieci. Jednak sama zmiana w szkołach nie wystarczy - w akcję zdrowego żywienia dzieci muszą aktywnie włączyć się rodzice i opiekunowie, by miała ona większy sens.

Poniedziałek: pączek, jogurt owocowy, herbatniki.

Wtorek: Krakersy, cola, orzeszki solone (oglądając film)

Środa: Baton czekoladowy, napój owocowy

Czwartek: Deserek mleczny owocowy, żelki

Piątek: Drożdżówka z serem, mała paczuszka chipsów

Sobota: Cukierki "z witaminami", mała paczuszka chipsów, cola (np. w kinie)

Niedziela: Cukierki krówki - kilka sztuk, sernik na deser niedzielny, herbatniki u babci

-Jeśli do wymienionych produktów dodamy "sobotnie" cukierki "z witaminami", małą paczuszkę chipsów, colę wypitą np. w kinie oraz niedzielne krówki, sernik i herbatniki zjedzone u babci to okaże się, że liczba soli i cukru, którą zjadły dzieci jest nadprogramowa i przekracza ich zapotrzebowanie. Sytuacja jest niebezpieczna zwłaszcza, że - przy jednoczesnym spożyciu dużej ilości soli, cukru i konserwantów - dzieci nie dostarczają potrzebnych im do właściwego rozwoju składników odżywczych - mówi Aleksandra Koper, dietetyk z Fundacji BOŚ.

Onet.pl

Wydanie ONLINE

Artykuł nt. spożycia
cukru, na podstawie
informacji prasowej
Fundacji BOŚ z
wypowiedziami
Aleksandry Koper.

Artykuł nt. spożycia cukru, na podstawie informacji prasowej Fundacji BOŚ z wypowiedziami Aleksandry Koper.

Specjaliści alarmują: Polskie dzieci jedzą za dużo cukru!

1 godz. 25 minut temu

Like 44

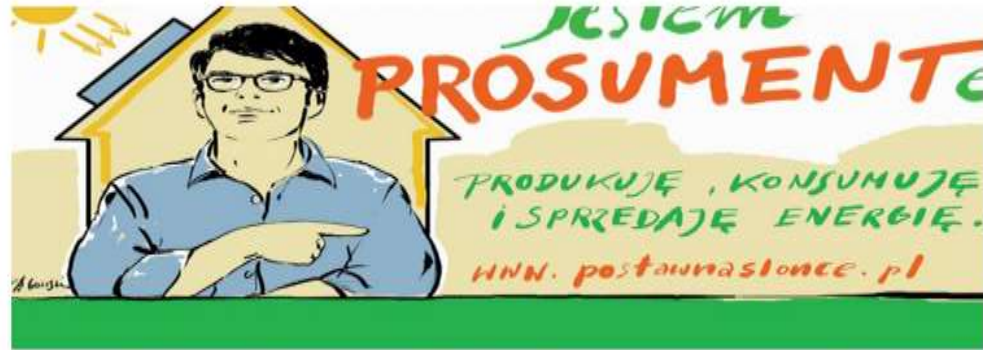
Blisko 100 łyżeczek cukru i 8 łyżeczek soli zjada przeciętne dziecko w spożywanych przez tydzień produktach. Oznacza to, że w ciągu miesiąca dostarcza do organizmu 400 łyżeczek cukru i 32 soli, które znajdują się w batonikach, cukierkach, kolorowych żelkach, czipsach lub przyprawianych orzeszkach - wynika z wyliczeń dietetyków z Fundacji BOŚ. Eksperci ostrzegają, że najgorszy jest cukier "ukryty" w przekąskach, które są uznawane za zdrowe: jogurtach, deserach mlecznych i sokach. Dzieci żywią się źle w szkole i poza nią. Od 1 września szkoły mają zmienić sposób żywienia dzieci, bo takie wymogi stawia przed nimi nowe rozporządzenie Ministra Zdrowia. A co ze zdrowym jedzeniem "po szkole"?



Ponad 300 uczniów poznało tajniki fotowoltaiki SŁOŃCE]

Anastasiya Dalinchuk 4 września 2015 14:12

DZIENNIK
ZACHODNI



2000 osób, wśród nich 307 uczniów z województwa śląskiego, wzięło udział w ogólnopolskim konkursie badawczym „Postaw na Słońce” realizowanym przez Fundację BOŚ. Tematem konkursu było odnawianie źródeł energii, gdzie uczestnicy musieli przygotować projekty mikro instalacji fotowoltaicznych dla 400 domów jednorodzinnych.

W ramach konkursu badawczego „Postaw na słońce” z pomocą nauczycieli uczniowie przeprowadzali analizy energetyczne szkół, domów i mieszkań na całym Śląsku, a następnie dobierali odpowiednie mikro instalacje fotowoltaiczne. Młodzież w całej Polsce, w tym aż 307 uczniów z woj. śląskiego, zorganizowała w swoich miastach nie tylko konferencje, ale również happeningi.

Podczas konkursu były prowadzone kampanie edukacyjne i informacyjnych promujących korzyści związane z wykorzystaniem OZE nie tylko wśród swoich kolegów i koleżanek, ale również w środowisku lokalnym.

Fundacja BOŚ udostępniła uczestnikom specjalne kalkulatory, modele i inne materiały, które się przydały dla realizacji badań.

Na obecną chwilę fotowoltaika rozwija się bardzo dynamicznie w takich krajach jak Niemcy, Hiszpania i Czechy. Z pomocą tego procesu przebiega wytwarzanie prądu elektrycznego z promieniowania słonecznego.

Polska też może się pochwalić niezłymi wynikami w tej sferze. W ubiegłym roku 98 proc. Polaków nie wiedziało co się kryje pod pojęciem „Prosument”, natomiast dzisiaj sytuacja się zmienia – udział produkcji energii ze źródeł odnawialnych staje się w Polsce coraz większy.

»»

- Takie działania nie tylko chronią środowisko naturalne, ale przynoszą również wymierne oszczędności – podkreśla Barbara Lewicka-Kłoszewska z Fundacji Banku Ochrony Środowiska. - Trzeba pamiętać, że OZE to nie tylko fotowoltaika. Energia promieniowania słonecznego, która dociera do powierzchni Ziemi, przekracza energetyczne potrzeby świata 5 tysięcy razy – dodaje.

Rodzice.pl

Portal internetowy

Zaaranżowanie artykułu o zakazie śmieciowego jedzenia w szkołach z komentarzami Barbary Lewickiej-Kłoszewskiej, Wiceprezes Fundacji BOŚ.



SZKOŁA

Rewolucja w sklepikach szkolnych



7



0

Tweet



Drukuj



Prześlij dalej



Pierwszego września wszystkie sklepiki i stołówki szkolne przeszły rewolucję. Zgodnie z projektem rozporządzenia Ministra Zdrowia uczniowie mają jeść zdrowo. Koniec z batonikami, chipsami i lizakami w sklepikach.

Koniec ze smażonymi i niepełnowartościowymi obiadami. Rodzice są zadowoleni, ale szkoły zapowiadają, że wolą zlikwidować sklepiki, niż je kontrolować. Często właściciele sklepików są przekonani, że zdrowe jedzenie jest drogie, ponieważ utożsamiają zdrową żywność tylko z żywnością ekologiczną. Czym zapłacić sklepowe półki?

Według najnowszych badań Instytutu Żywności i Żywienia, co piąty uczeń ma nadwagę, a polskie dzieci tyją najszybciej w Europie. Co więcej – Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) ostrzega, że już teraz najwięcej ludzi na świecie umiera na choroby układu krążenia, spowodowane głównie otyłością. Dlatego tak cenny i ważny jest projekt rozporządzenia Ministra Zdrowia dotyczący zakazu „śmieciowego jedzenia” w szkołach. Co dokładnie reguluje? Jak powinien wyglądać asortyment sklepu szkolnego w świetle nowych przepisów?

Co się zmieni?

Można powiedzieć, że wszystko. Do tej pory w kwestii doboru asortymentu do szkolnego sklepu panowała „wolna amerykanka”, a same sklepiki wyglądały jak niewielkie kopie supermarketów. Z początkiem września ma się to zmienić. Polska – wzorem innych krajów europejskich – wprowadza przepisy regulujące żywienie w szkołach. Projekt rozporządzenia precyzuje co powinno znaleźć się w asortymencie. Co oznacza, że z półek znikną produkty śmieciowe, ze względu na wysoką zawartość cukru, tłuszczu czy soli. – Odgórna regulacja jest konieczna, ponieważ umożliwia zmiany na dużą skalę. W ostatnich latach, dzięki naszym grantom udzielanym w ramach projektu „Sklepiki szkolne – zdrowa reaktywacja”, przebudowano blisko 120 sklepików szkolnych w całej Polsce. Dziś działają one jako zdrowe bufety śniadaniowe i nie narzekają na brak ruchu, ale to wciąż za mało, by mówić o pełnym sukcesie – mówi Barbara Lewicka-Kłoszewska, Wiceprezes Fundacji BOŚ. - Faktem jest jednak, że właściciele sklepików, którzy działają na „starych zasadach” piszą do nas z prośbami o pomoc w interpretacji nowych przepisów. Nie wiedzą co powinno znaleźć się na sklepowych półkach. Mylą droższą żywność ekologiczną ze zdrowym żywieniem i boją się, że uczniowie nie będą robić u nich zakupów. Zamierzamy im pomóc przygotowując specjalny program komputerowy służący do planowania zdrowych i zbilansowanych posiłków szkolnych, uwzględniający wymogi projektu rozporządzenia Ministra Zdrowia oraz udostępniając nasze wskazówki dotyczące zalecanego asortymentu sklepików i bufetów szkolnych – dodaje.

2015-09-11 06:30



Mapa dzikich wysypisk zapelnia się

Autor: Energiamax.pl

Kilkadziesiąt zlokalizowanych dzikich wysypisk, duży odzew gmin i społeczności lokalnych - to pierwsze efekty organizowanej przez Fundację BOŚ akcji #BrudnoTu. Projekt wciąż trwa. Internauci mogą uzupełniać mapę dzikich wysypisk i informować o ich istnieniu gminy, które często o nich nie

wiedzą.

Zużyte materace, zepsute telewizory, niepotrzebne dokumenty i wiele innych, często niebezpiecznych dla człowieka i przyrody odpadów możemy znaleźć w pobliskich lasach czy łąkach. Jak szacuje Ministerstwo Środowiska w samym tylko 2014 r. zebrano w lasach ponad 120 tys. m³ śmieci, czyli około tysiąc załadowanych po brzegi tirów.

Stop dzikim wysypiskom

Nielegalne wysypiska rosną niczym grzyby po deszczu. W świetle tegorocznego raportu NIK, w skontrolowanych gminach, pod koniec 2013 r. były 894 dzikie wysypiska, a już we wrześniu 2014 r. liczba ta wzrosła aż o 60 proc. do 1452. Jak się okazuje, mimo wejścia w życie tzw. ustawy śmieciowej, problem wywożenia śmieci do lasu nie zniknął. Gminy starają się na bieżąco radzić sobie z problemem nielegalnych składowisk odpadów, jednak często po prostu nie wiedzą o ich istnieniu. - Dlatego też uruchomiliśmy akcję #BrudnoTu. Chcemy zarówno wesprzeć samorządy w lokalizowaniu dzikich wysypisk, jak i zachęcić obywateli do proekologicznego działania - mówi Adam Kiedrowski, koordynator akcji #BrudnoTu. - Cieszy nas, że coraz więcej internautów zgłasza nam miejsca wymagające uprzątnięcia. W naszą akcję zaangażowało się również wiele gmin. Wspaniały przykład dała gmina Święciechowa, która posilując się naszą mapą, dokładnie namierzyła i błyskawicznie uprzątnęła znajdujące się na ich terenie dzikie wysypisko - dodaje Adam Kiedrowski z Fundacji BOŚ.

MONEY.pl

Portal internetowy

Artykuł nt. akcji
Brudno Tu z
wypowiedziami Adama
Kiedrowskiego z FBOŚ.



Kampanie Społeczne

Portal internetowy

Artykuł podsumowujący projekt Postaw na słońce Fundacji BOŚ z wypowiedziami Barbary Lewickiej-Kłoszewskiej

Młodzież postawiła na słońce

W ogólnopolskim konkursie badawczym "Postaw na Słońce" realizowanym przez Fundację BOŚ wzięło udział 2000 uczniów, którzy zorganizowali blisko 100 konferencji na temat Odnawialnych Źródeł Energii i przygotowali projekty mikroinstalacji fotowoltaicznych dla 400 domów **jednorodzinnych**. W ubiegłym roku 98 proc. Polaków deklarowało, że nie wie co kryje się pod pojęciem "Prosument", dziś - po wejściu w życie ustawy o OZE, która wprowadza regulacje dotyczące przydomowych mikroinstalacji - zaczyna się to zmieniać.



Dzięki zaangażowaniu młodych ludzi szczegółowe informacje o OZE i projekcie "Postaw na Słońce" dotarły do blisko 5000 osób z lokalnych społeczności. Młodzież zorganizowała w swoich miastach nie tylko konferencje, ale również happeningi. Łącznie rozwiesiła lub rozdała blisko 10 tys. plakatów i ulotek. W tym samym czasie trwała ogólnopolska kampania billboardowa, radiowa i PR-owa, ale to zaangażowanie młodych ludzi jest na wagę złota - podkreśla Barbara Lewicka - Kłoszewska, ekolog i wiceprezes Fundacji BOŚ, która koordynuje projekt "Postaw na Słońce" realizowany ze środków Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej.

Prosument to producent, konsument i sprzedawca energii elektrycznej w jednym. *Od ubiegłego roku NFOŚiGW rozpoczął realizację programu "Prosument". Ze środków publicznych mogą być finansowane inwestycje dotyczące mikroinstalacji OZE realizowane przez osoby fizyczne, wspólnoty i spółdzielnie mieszkaniowe* - mówi prof. nadzw. dr hab. inż. Ryszard Piramidowicz, przewodniczący zespołu Platformy Fotowoltaiki Politechniki Warszawskiej. **Podjęcie decyzji o skorzystaniu np. z instalacji fotowoltaicznej przekłada się na konkretne kwoty.** Polacy nie zawsze wiedzą, o jakich oszczędnościach mowa. Tymczasem z wyliczeń przygotowanych przez Ekspertów z Laboratorium Fotowoltaiki Politechniki Warszawskiej wynika, że czteroosobowe gospodarstwo domowe mogłoby - dzięki zastosowaniu takiego rozwiązania - **obniżyć rachunek za energię z 2475 zł (rocznie) do 275 zł.**



DZIECI ŻYWIĄ SIĘ ŹLE W SZKOLE I POZA NIĄ

Wzr 01, 2015 Wiadomości 0

1.000

Blisko 100 łyżeczek cukru i 8 łyżeczek soli zjada przeciętne dziecko w spożywanych przez tydzień produktach*. Oznacza to, że w ciągu miesiąca dostarcza do organizmu 400 łyżeczek cukru i 32 soli, które znajdują się w batonikach, cukierkach, kolorowych żelkach, cipsach lub przyprawianych orzeszkach. Eksperti ostrzegają, że najgorszy jest cukier „ukryty” w przekąskach, które są uznawane za zdrowe: jogurtach, deserach mlecznych i sokach. Dzieci żywią się źle w szkole i poza nią. Od 1 września szkoły mają zmienić sposób żywienia dzieci, bo takie wymogi stawia przed nimi nowe rozporządzenie Ministra Zdrowia. A co ze zdrowym jedzeniem „po szkole”?

Poniedziałek: pączek, jogurt owocowy, herbatniki, wtorek: krakersy, cola, orzeszki solone, środa: baton czekoladowy, napój owocowy, czwartek: deserek mleczny owocowy, żelki, piątek: drożdżówka z serem, mała paczuszka chipsów – to tylko niektóre produkty, które dzieci „podjadają” między posiłkami lub – co gorsza – zastępują nimi pełnowartościowe, pełne składników odżywczych pożywienie. Powyższy „śmięciowy” jadłospis dziecka posłużył ekspertom z Fundacji BOŚ na wyliczenie jak dużo cukru i soli spożywają dzieci. – Jeśli do wymienionych produktów dodamy „sobotnie” cukierki „z witaminami”, małą paczuszkę chipsów, colę wypitą np. w kinie oraz niedzielne krówki, sernik i herbatniki zjedzone u babci to okaże się, że liczba soli i cukru, którą zjadły dzieci jest nadprogramowa i przekracza ich zapotrzebowanie. Sytuacja jest niebezpieczna zwłaszcza, że – przy jednoczesnym spożyciu dużej ilości soli, cukru i konserwantów – dzieci nie dostarczają potrzebnych im do właściwego rozwoju składników odżywczych. Sklepiki szkolne i stołówki dotychczas „pomagały” im w niezdrowym odżywianiu. Od września ma się to zmienić – mówi Aleksandra Koper, dietetyk z Fundacji BOŚ.

Ile cukru zjadają dzieci?

Z badań wrocławskiego wydziału Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej (pod kierunkiem prof. Aleksandry Łuszczyńskiej w ramach projektu TEMPEST) wynika, że coraz więcej polskich dzieci nie je regularnych śniadań. Ponad 20 procent z nich zadeklarowało, że je poranny posiłek od jednego do trzech razy w tygodniu. Choć w ich dziennym jadłospisie znajdują się dwie porcje owoców to niestety nie starcza już w nim miejsca na warzywa – spożywają ich mniej niż ich rówieśnicy z innych krajów: z Portugalii, Holandii i Wielkiej Brytanii. Stałym elementem diety małych Polaków są za to laski. Dzieci każdego dnia wypijają około dwóch szklanek słodzonych napojów i dwa razy dziennie sięgają po słodkie oraz słone przegryzki. Tymczasem w napojach słodzonych jest nawet 6 łyżeczek cukru (na 300 ml), a w owocowych deserach mlecznych lub jogurtach 4 lub więcej łyżeczek (w 130 g kubeczku). Niestety dzieci biorą przykład z dorosłych. Z danych GUS wynika, że tylko w 2011 roku jeden Polak zjadł 39 kg cukru w ciągu roku, a liczby te wciąż rosną.

BFNAN.PL

Wydanie ONLINE

Zaaranżowanie
artykułu o stołówkach
szkolnych z
komentarzami Marii
Jakubowskiej z
Fundacji BOŚ.

Zaaranżowanie artykułu o zakazie śmieciowego jedzenia w szkołach z komentarzami Marii Jakubowskiej z Fundacji BOŚ.


MMSZCZECIN.PL

WiedomościMagazynKulturaSportZdjęciaWideoFotostoryJuwenalia 2015Moje konto

SzczećinWiedomościZdrowy nowy rok szkolny. Tuczzące obiady znikają ze szkół

Paulina Targaszeńska | 2015-09-02, Aktualizacja: 2015-09-02 20:01

Zdrowy nowy rok szkolny. Tuczzące obiady znikają ze szkół



Zmiany w szkolnym menu dotyczą także stołówek. Obiad ucznia ma pokrywać 30 procent jego dziennego zapotrzebowania na kalorie

Koniec ze schabowym, ziemniakami i zasmażaną kapustą serwowaną w szkolnej stołówce. Zmiany dotyczące żywienia w szkołach dotyczą bowiem nie tylko sklepików, ale też uczniowskich stołówek. Wszystko po to, aby ograniczyć otyłość wśród [dzieci](#).

Według najnowszych badań Instytutu Żywności i Żywienia, co piąty uczeń ma nadwagę, a polskie dzieci tyją najszybciej w Europie. Co więcej - Światowa Organizacja [Zdrowia](#) (WHO) ogłosiła, że otyłość jest chorobą cywilizacyjną groźniejszą niż AIDS. Według jej szacunków aż 29 proc. polskich 11-latków ma nadwagę. Nic dziwnego, skoro do tej pory w menu ucznia królowały białe pieczywo, chipsy, zupy zagęszczane mąką i batony. Do tej pory stołówki szkolne rządziły się same. Rzadko zdarzało się, by menu układał dietetyk. Nikt nie sprawdzał kaloryczności i zawartości składników odżywczych w serwowanych uczniom posiłkach.

Sanepid kontrolował jedynie bezpieczeństwo i higienę [żywności](#). Nie miał obowiązku i możliwości pobierania próbek.

- Chciałabym podać prosty przykład: obiad składający się z zupy pomidorowej z ryżem, kotleta schabowego, serwowanego z okraszonymi tłuszczem ziemniakami i zasmażaną kapustą to średnio 807 kcal! - mówi Maria Jakubowska, Specjalista ds. Żywności z Fundacji BOŚ. - To więcej niż połowa dziennego zapotrzebowania energetycznego drugoklasisty. Dodatkowo, taki posiłek to nadprogramowa dawka tłuszczu i sodu, którego nadmiar może przyczynić się w przyszłości do nadciśnienia, miażdżycy, zawału serca i udaru. A przecież wystarczy schabowego zastąpić kotлетem z indyka, mączną panierkę otrębami. Ziemniaki można zaserwować z koperkiem, a do tego podać surówkę z czerwonej kapusty. Takie danie ma niższą [wartość](#) energetyczną i to o połowę.

Nowy projekt rozporządzenia ministra [zdrowia](#) zawiera wymogi jakie spełnić muszą stołówki i [sklepy szkolne](#). W projekcie znajdziemy informację o odpowiednim doborze środków spożywczych, liczbie posiłków, a także listę grup produktów, które powinny znaleźć się w stołkowym menu. Sam obiad powinien pokrywać 30 proc. dziennego zapotrzebowania energetycznego dziecka, a całodzienny jadłospis składać się musi z co najmniej 4 posiłków.



Wiecej szczecinian chętnych na prawo...
Piotr Jasina | 29/09/2015



Szczecińskie produkty regionalne docenione...
Cezara Wojda | 29/09/2015



Dozory dla sprawców rozboju i kradzieży...
red. | 29/09/2015



Pogoda w Szczecinie. W tym tygodniu dużo...
red. | 29/09/2015



Remont targowiska Turzyn. Powstanie 50...
Paulina Targaszeńska | 29/09/2015

Zaaranżowanie artykułu o nt. zakazu śmieciowego jedzenia w szkołach z komentarzami Barbary Lewickiej – Kłoszewskiej, Wiceprezes Fundacji BOŚ.

Jesteś tu: Strona główna ▸ Wiadomości ▸ Szczecin ▸ Artykuł

Chipsy znikają ze szkół. Nowy rok bez kalorycznego jedzenia

Dodano: 1 września 2015, 7:00

Autor: Paulina Targaszewska, paulina.targaszewska@gs24.pl

A A A

Chipsy, batony, lizaki, gazowane napoje i tuczące obiady znikają ze szkół



(fot. Fundacja BOŚ)

Zgodnie z nowym rozporządzeniem ministra zdrowia menu uczniów w szkołach ma być pełnowartościowe i zdrowe. Od tego roku szkolnego dzieci nie znajdą już więc w szkolnych sklepikach tuczających chipsów, słonych paluszków, czekoladowych batonów i gazowanych napojów. Zmiany przyniosły jednak sporo zamieszania.

- Właściciele sklepików, którzy działali na "starych zasadach" piszą do nas z prośbami o pomoc w interpretacji nowych przepisów - mówi Barbara Lewicka-Kłoszewska, wiceprezes Fundacji BOŚ. - Nie wiedzą co powinno znaleźć się na sklepikowych półkach. Mylą droższą żywność ekologiczną ze zdrowym żywieniem i boją się, że uczniowie nie będą robić u nich zakupów.

Uczniowie też zadowoleni nie są. - Nie trzeba jeść batonów na każdej przerwie, ale powinny być w sklepiku - mówi Kasia, uczennica piątej klasy.

Więcej czytaj w dzisiejszym papierowym wydaniu "Głosu Szczecińskiego".

Zdrowe miasto

Portal internetowy

Artykuł nt. spożycia cukru, na podstawie informacji prasowej Fundacji BOŚ z wypowiedziami Aleksandry Koper.



Słodkie dzieci...

POCZEKALNIA, DZIECI

zdrowemiasto.pl | dodane 01-09-2015



Blisko 100 łyżeczek cukru i 8 łyżeczek soli zjada przeciętne dziecko w spożywanych przez tydzień produktach*. Oznacza to, że w ciągu miesiąca dostarcza do organizmu 400 łyżeczek cukru i 32 soli, które znajdują się w batonikach, cukierkach, kolorowych żelkach, chipsach lub przyprawianych orzeszkach. Eksperci ostrzegają, że najgorszy jest cukier „ukryty” w przekąskach, które są uznawane za zdrowe: jogurtach, deserach mlecznych i sokach. Dzieci żywią się źle w szkole i poza nią. Od 1 września szkoły mają zmienić sposób żywienia dzieci, bo takie wymogi stawia przed nimi nowe rozporządzenie Ministra Zdrowia. A co ze zdrowym jedzeniem „po szkole”?

Poniedziałek: pączek, jogurt owocowy, herbatniki, wtorek: krakersy, cola, orzeszki solone, środa: baton czekoladowy, napój owocowy, czwartek: deserek mleczny owocowy, żelki, piątek: drożdżówka z serem, mała paczuszka chipsów – to tylko niektóre produkty, które dzieci „podjadają” między posiłkami lub – co gorsza – zastępują nimi pełnowartościowe, pełne składników odżywczych pożywienie. Powyższy „śmieciowy” jadłospis dziecka posłużył ekspertom z Fundacji BOŚ na wyliczenie jak dużo cukru i soli spożywają dzieci. – Jeśli do wymienionych produktów dodamy „sobotnie” cukierki „z witaminami”, małą paczuszkę chipsów, colę wypitą np. w kinie oraz niedzielne krówki, sernik i herbatniki zjedzone u babci to okaże się, że liczba soli i cukru, którą zjadły dzieci jest nadprogramowa i przekracza ich zapotrzebowanie. Sytuacja jest niebezpieczna zwłaszcza, że – przy jednoczesnym spożyciu dużej ilości soli, cukru i konserwantów – dzieci nie dostarczają potrzebnych im do właściwego rozwoju składników odżywczych. Sklepiki szkolne i stołówki dotychczas „pomagały” im w niezdrowym odżywianiu. Od września ma się to zmienić – mówi Aleksandra Koper, dietetyk z Fundacji BOŚ.

Zaaranżowanie artykułu o nt. zakazu śmieciowego jedzenia w szkołach z komentarzami Marii Jakubowskiej z Fundacji BOŚ.

8

przedruków
w mutacjach
regionalnych

Co piąty uczeń ma nadwagę! Leczenie otyłości pochłania 3 mld złotych rocznie

Co piąty uczeń ma nadwagę, a polskie dzieci tyją najszybciej w Europie – wynika z najnowszych badań Instytutu Żywności i Żywienia. Otyłość jest chorobą cywilizacyjną, zdaniem WHO groźniejszą niż AIDS.



(© fot. Fundacja BOŚ)



Od września szkolne stołówki mają świecić przykładem. Nowy projekt rozporządzenia ministra zdrowia nakłada na ni obowiązek podawania pełnowartościowych posiłków.

« W projekcie znajdziemy informację o odpowiednim doborze środków spożywczych, liczbie posiłków, a także listę gr produktów, które powinny znaleźć się w stołkowym menu. W rozporządzeniu przeczytamy również, że posiłki powinny być zbilansowane pod kątem składników odżywczych, sam obiad powinien pokrywać 30 procent dziennego zapotrzebowania energetycznego dziecka, a całodzienny jadłospis składać się musi z co najmniej czterech posiłków – tłumaczy Maria Jakubowska, specjalista ds. żywienia z Fundacji Banku Ochrony Środowiska.

Dzieci w cukrze Wyróżniony

Napisał admin

Oceń ten artykuł  (1 Głos)

7 Dni Piła

Portal internetowy

Artykuł nt. spożycia cukru, na podstawie informacji prasowej Fundacji BOŚ z wypowiedziami Aleksandry Koper.



Blisko 100 łyżeczek cukru i 8 łyżeczek soli zjada przeciętne dziecko w spożywanych przez tydzień produktach*. Oznacza to, że w ciągu miesiąca dostarcza do organizmu 400 łyżeczek cukru i 32 soli, które znajdują się w batonikach, cukierkach, kolorowych żelkach, czipsach lub przyprawianych orzeszkach. Eksperti ostrzegają, że najgorszy jest cukier „ukryty” w przekąskach, które są uznawane za zdrowe: jogurtach, deserach mlecznych i sokach. Dzieci żywią się źle w szkole i poza nią.

Od 1 września szkoły mają zmienić sposób żywienia dzieci, bo takie wymogi stawia przed nimi nowe rozporządzenie Ministra Zdrowia. A co ze zdrowym jedzeniem „po szkole”?

Poniedziałek: pączek, jogurt owocowy, herbatniki, wtorek: krakersy, cola, orzeszki solone, środa: baton czekoladowy, napój owocowy, czwartek: deserek mleczny owocowy, żelki, piątek: drożdżówka z serem, mała paczuszka chipsów – to tylko niektóre produkty, które dzieci „podjadają” między posiłkami lub – co gorsza – zastępują nimi pełnowartościowe, pełne składników odżywczych pożywienie. Powyższy „śmieciowy” jadłospis dziecka posłużył ekspertom z Fundacji BOŚ na wyliczenie jak dużo cukru i soli spożywają dzieci. – Jeśli do wymienionych produktów dodamy „sobotnie” cukierki „z witaminami”, małą paczuszkę chipsów, colę wypitą np. w kinie oraz niedzielne krówki, sernik i herbatniki zjedzone u babci to okaże się, że liczba soli i cukru, którą zjadły dzieci jest nadprogramowa i przekracza ich zapotrzebowanie. Sytuacja jest niebezpieczna zwłaszcza, że – przy jednoczesnym spożyciu dużej ilości soli, cukru i konserwantów – dzieci nie dostarczają potrzebnych im do właściwego rozwoju składników odżywczych. Sklepiki szkolne i stołówki dotychczas „pomagały” im w niezdrowym odżywianiu. Od września ma się to zmienić – mówi Aleksandra Koper, dietetyk z Fundacji BOŚ.

Gospodarka śląska

Portal internetowy

Artykuł podsumowujący projekt Postaw na słońce Fundacji BOŚ z wypowiedziami Barbary Lewickiej-Kłoszewskiej

Gospodarka Śląska

Wiadomości | Gospodarka | Finanse | Samorządy i administracja | Prawo | przedsiębiorczość | Praca | Zdrowie i uroda | Kadry | W

Reklama

► Serwis ekonomiczny > Wiadomości > Region > Młodzi mieszkańcy woj. śląskiego chcą być Prosumentami

Młodzi mieszkańcy woj. śląskiego chcą być Prosumentami

04-09-15 11:09:09:56



W ogólnopolskim konkursie badawczym „Postaw na Słońce” realizowanym przez Fundację BOŚ wzięło udział 2000 uczniów, którzy zorganizowali blisko 100 konferencji na temat Odnawialnych Źródeł Energii i przygotowali projekty mikroinstalacji fotowoltaicznych dla 400 domów jednorodzinnych. W ubiegłym roku 98 proc. Polaków deklarowało, że nie wie co kryje się pod pojęciem „Prosument”, dziś – po wejściu w życie ustawy o OZE, która wprowadza regulacje dotyczące przydomowych mikroinstalacji – wszystko zaczyna się zmieniać.

- Młodzi ludzie to nasza przyszłość. To właśnie od nich warto rozpocząć edukację na temat Odnawialnych Źródeł Energii, fotowoltaiki, energii pochodzącej ze Słońca. To oni będą kiedyś podejmować decyzje dotyczące przydomowych instalacji, to oni będą mieć największy wpływ na nasze środowisko – mówi Barbara Lewicka - Kłoszewska, Ekolog i Wiceprezes Fundacji BOŚ, która koordynuje projekt „Postaw na Słońce” realizowany ze środków Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej. - Dzięki zaangażowaniu młodych ludzi szczegółowe informacje o OZE i projekcie „Postaw na Słońce” dotarły do blisko 5000 osób z lokalnych społeczności. Młodzież zorganizowała w swoich miastach nie tylko konferencje, ale również happeningi. Łącznie rozwiesiła lub rozdała blisko 10 tys. plakatów i ulotek. W tym samym czasie trwała ogólnopolska kampania billboardowa, radiowa i PR-owa, ale to zaangażowanie młodych ludzi jest na wagę złota – podkreśla Barbara Lewicka - Kłoszewska.

Nowa Energia

Portal internetowy

Artykuł podsumowujący
projekt Postaw na słońce
Fundacji BOŚ z
wypowiedziami Barbary
Lewickiej-Kłoszewskiej

Młodzież wierzy w OZE

4 WRZ 2015 BRAK KOMENTARZY



W ogólnopolskim konkursie badawczym „Postaw na Słońce” realizowanym przez Fundację BOŚ wzięło udział 2000 uczniów, którzy zorganizowali blisko 100 konferencji na temat Odnawialnych Źródeł Energii i przygotowali projekty mikroinstalacji fotowoltaicznych dla 400 domów jednorodzinnych. W ubiegłym roku 98% Polaków deklarowało, że nie wie co kryje się pod

pojęciem „Prosument”, dziś – po wejściu w życie ustawy o OZE, która wprowadza regulacje dotyczące przydomowych mikroinstalacji – wszystko zaczyna się zmieniać.

– Młodzi ludzie to nasza przyszłość. To właśnie od nich warto rozpocząć edukację na temat Odnawialnych Źródeł Energii, fotowoltaiki, energii pochodzącej ze Słońca. To oni będą kiedyś podejmować decyzje dotyczące przydomowych instalacji, to oni będą mieć największy wpływ na nasze środowisko – mówi Barbara Lewicka-Kłoszewska, ekolog i wiceprezes Fundacji BOŚ, która koordynuje projekt „Postaw na Słońce” realizowany ze środków Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej. – Dzięki zaangażowaniu młodych ludzi szczegółowe informacje o OZE i projekcie „Postaw na Słońce” dotarły do blisko 5000 osób z lokalnych społeczności. Młodzież zorganizowała w swoich miastach nie tylko konferencje, ale również happeningi. Łącznie rozwiesiła lub rozdała blisko 10 tys. plakatów i ulotek. W tym samym czasie trwała ogólnopolska kampania billboardowa, radiowa i PR-owa, ale to zaangażowanie młodych ludzi jest na wagę złota – podkreśla Barbara Lewicka-Kłoszewska.

Kim jest Prosument?

Prosument to producent, konsument i sprzedawca energii elektrycznej w jednym. – Udział produkcji energii ze źródeł odnawialnych staje się w Polsce coraz większy. Takie działania nie tylko chronią środowisko naturalne, ale przynoszą również wymierne oszczędności – podkreśla Barbara Lewicka-Kłoszewska. Trzeba pamiętać, że Odnawialne Źródła Energii to nie tylko fotowoltaika, choć warto pamiętać, że wykorzystanie energii słońca ma największy potencjał. Dlaczego? Ponieważ energia promieniowania słonecznego, która dociera do powierzchni Ziemi, przekracza energetyczne potrzeby świata 5 tys. razy. Już dziś, w państwach takich jak Niemcy, Hiszpania i Czechy, fotowoltaika rozwija się bardzo dynamicznie. Badanie TNS Global zrealizowane na zlecenie Fundacji BOŚ wykazało, że dziesiąty Polak nie wie, że już dziś może ubiegać się o środki publiczne na wspieranie instalacji fotowoltaicznych we własnym domu. – Od ub. r. NFOŚiGW rozpoczął realizację programu „Prosument”. Ze środków publicznych mogą być finansowane inwestycje dotyczące mikroinstalacji OZE realizowane przez osoby fizyczne, wspólnoty i spółdzielnie mieszkaniowe – mówi prof. nadzw. dr hab. inż. Ryszard Piramidowicz, przewodniczący zespołu Platformy Fotowoltaiki Politechniki Warszawskiej. Podjęcie decyzji o skorzystaniu np. z instalacji fotowoltaicznej przekłada się na konkretne kwoty. Polacy nie zawsze wiedzą, o jakich oszczędnościach mowa. Tymczasem z wyliczeń przygotowanych przez Ekspertów z Laboratorium Fotowoltaiki Politechniki Warszawskiej wynika, że czteroosobowe gospodarstwo domowe mogłoby – dzięki zastosowaniu takiego rozwiązania – obniżyć rachunek za energię z 2475 zł (rocznie) do 275 zł.

Wyróżnienie w ogólnopolskim konkursie dla absolwentów PG1

Dodał: JaW, 04-09-2015 10:00, odsłon: 171

Zespół EKO PG1 z Gimnazjum nr 1 w Pionkach znalazł się wśród laureatów ogólnopolskiego konkursu "Postaw na słońce". Grupa dziesięciu uczniów pod opieką nauczycielki Edyty Rutkowskiej zdobyła wyróżnienie w kategorii szkoły gimnazjalne.



Zespół tworzyli Weronika Deszczka, Aleksandra Wdowiak, Eliza Mazur, Aleksandra Wereda, Paulina Miękus, Julia Sobczyk, Igor Galant, Marcel Michalski, Jakub Kmieciak i Michał Krzysztofik. Gimnazjaliści przeszli z powodzeniem przez trzy etapy konkursu, który trwał od października do lipca tego roku. Rywalizowały drużyny z 222 szkół z całej Polski. Uroczysta gala i wręczenie nagród odbędzie się we wrześniu w Warszawie.

Konkurs organizowała Fundacja Banku Ochrony Środowiska pod patronatem Ministerstwa Edukacji Narodowej, Ministerstwa Środowiska, Ministerstwa Gospodarki, Uniwersytetu Warszawskiego oraz Politechniki Warszawskiej. Celem konkursu było upowszechnienie wśród młodego pokolenia Polaków wiedzy na temat korzyści środowiskowych i ekonomicznych, jakie daje wykorzystywanie odnawialnych źródeł energii, a w szczególności ogniw fotowoltaicznych.

Pionki 24

Portal internetowy

Artykuł podsumowujący projekt Postaw na słońce Fundacji BOŚ z wypowiedziami Barbary Lewickiej-Kłoszewskiej

Twoje Jasło

Portal internetowy

Artykuł nt. spożycia cukru, na podstawie informacji prasowej Fundacji BOŚ z wypowiedziami Aleksandry Koper.

WYDARZENIA SUBIEKTYWNYM OKIEM

SPECJALIŚCI ALARMUJĄ: POLSKIE DZIECI JEDZĄ ZA DUŻO CUKRU!

piątek, Wrz 04 2015 | Napisane przez: rmf24.pl | wielkość czcionki

Drukuj

Email



Blisko 100 łyżeczek cukru i 8 łyżeczek soli zjada przeciętne dziecko w spożywanych przez tydzień produktach. Oznacza to, że w ciągu miesiąca dostarcza do organizmu 400 łyżeczek cukru i 32 soli, które znajdują się w batonikach, cukierkach, kolorowych żelkach, cipsach lub przyprawianych orzeszkach - wynika z wyliczeń dietetyków z Fundacji BOŚ. Ekspersi ostrzegają, że najgorszy jest cukier "ukryty" w przekąskach, które są uznawane za zdrowe: jogurtach, deserach mlecznych i sokach. Dzieci żywią się źle w szkole i poza nią. Od 1 września szkoły mają zmienić sposób żywienia dzieci, bo takie wymogi stawia przed nimi nowe rozporządzenie Ministra Zdrowia. A co ze zdrowym jedzeniem "po szkole"?

Poniedziałek: pączek, jogurt owocowy, herbatniki, wtorek: krakersy, cola, orzeszki solone, środa: baton czekoladowy, napój owocowy, czwartek: deserek mleczny owocowy, żelki, piątek: drożdżówka z serem, mała paczuszka chipsów - to tylko niektóre produkty, które dzieci "podjadają" między posiłkami lub - co gorsze - zastępują nimi pełnowartościowe, pełne składników odżywczych pożywienie.

"Śmieciowy" jadłospis dziecka posłużył ekspertom z Fundacji BOŚ na wyliczenie jak dużo cukru i soli spożywają. *Jeśli do wymienionych produktów dodamy "sobotnie" cukierki "z witaminami", małą paczuszkę chipsów, colę wypitą np. w kinie oraz niedzielne krówki, sernik i herbatniki zjedzone u babci to okaże się, że liczba soli i cukru, którą zjadły dzieci jest nadprogramowa i przekracza ich zapotrzebowanie. Sytuacja jest niebezpieczna zwłaszcza, że - przy jednoczesnym spożyciu dużej ilości soli, cukru i konserwantów - dzieci nie dostarczają potrzebnych im do właściwego rozwoju składników odżywczych. Sklepiki szkolne i stołówki podczas "pomagały" im w niezdrowym odżywianiu. Od września ma się to zmienić - mówi Aleksandra Koper, dietetyk z Fundacji BOŚ.*

Dziennik Zachodni

Portal internetowy

Artykuł nt. spożycia cukru, na podstawie informacji prasowej Fundacji BOŚ z wypowiedziami Aleksandry Koper.

"Śmieciowy" jadłospis, czyli dzieci w cukrze. Jak powinno wyglądać zdrowe śniadanie ucznia?

Dziennik Zachodni, 05.09.2015

autor

komentarze

1

AAA



Starym elementem diety małych Polaków są lody. Dzieci każdego dnia wypijają około dwóch szklanek słodzonych napojów i dwa razy dziennie sięgają po słodkie przysmaki (tutaj: Fundacja BOŚ).

Blisko 100 łyżeczek cukru i 8 łyżeczek soli zjada przeciętne dziecko w spożywanych przez tydzień produktach.

POWIĄZANE



Rolnik, przebadaj się bezpłatnie w domu



Dopasujcie kradną życie. Ruszył konkurs



Bez drożdżówki czy ketchupu. Sklepił szkolnej od

Oznacza to, że w ciągu miesiąca dostarcza do organizmu 400 łyżeczek cukru i 32 soli, które znajdują się w batonikach, cukierkach, kolorowych żelkach, chipsach lub przyprawianych orzeszkach.

Eksperti ostrzegają, że napomni jest cukier „ukryty” w przekąskach, które są uznawane za zdrowe: jogurtach, deserach mlecznych i sokach. Dzieci żywią się zle w szkole i poza nią. Od 1 września szkoły zmieniły sposób żywienia dzieci, bo takie wymogi stawia przed nimi nowe rozporządzenie ministra zdrowia. A co ze zdrowym

jedzeniem „po szkole”?

„Śmieciowy” jadłospis

Poniedziałek: pączek, jogurt owocowy, herbatniki. Wtorek: krakersy, cola, orzeszki solone. Środa: baton czekoladowy, napój owocowy. Czwartek: deser mleczny owocowy, żelki. Piątek: drożdżówka z serem, mała paczuska chipsów – to tylko niektóre produkty, które dzieci „podjadają” między posiłkami lub – co gorsza – zastępują nimi pełnowartościowe pożywienie. Powyższy „śmieciowy” jadłospis dziecka posłużył ekspertom z Fundacji BOŚ na wyliczenie, jak dużo cukru i soli spożywają dzieci.

– Jeśli do wymienionych produktów dodamy „sobotnie” cukierki „z witaminami”, małą paczuszkę chipsów, colę wypiją np. w kinie oraz niedzielne krówki, sernik i herbatniki zjedzone u babci to okaże się, że liczba soli i cukru, którą zjadły dzieci jest nadprogramowa i przekracza ich zapotrzebowanie. Sytuacja jest niebezpieczna, zwłaszcza że – przy jednoczesnym spożyciu dużej ilości soli, cukru i konserwantów – dzieci nie dostarczają potrzebnych im do właściwego rozwoju składników odżywczych. Sklepił szkolnej od – mówi Aleksandra Koper, dietetyk z Fundacji BOŚ.



Styl życia

Podlaska młodzież wierzy w Odnawialne Źródła Energii

Styl życia Wiadomości 08.55 wrz 8, 2015



W ogólnopolskim konkursie badawczym „Postaw na Słońce” realizowanym przez Fundację BOŚ wzięło udział 2000 uczniów, którzy zorganizowali blisko 100 konferencji na temat Odnawialnych Źródeł Energii i przygotowali projekty mikroinstalacji fotowoltaicznych dla 400 domów jednorodzinnych.

W ubiegłym roku 98 proc. Polaków deklarowało, że nie wie co kryje się pod pojęciem „Prosument”, dziś – po wejściu w życie ustawy o Odnawialnych Źródłach Energii, która wprowadza regulacje dotyczące przydomowych mikroinstalacji – wszystko zaczyna się zmieniać.

– Młodzi ludzie to nasza przyszłość. To właśnie od nich warto rozpocząć edukację na temat Odnawialnych Źródeł Energii, fotowoltaiki, energii pochodzącej ze Słońca. To oni będą kiedyś podejmować decyzje dotyczące przydomowych instalacji, to oni będą mieć największy wpływ na nasze środowisko – mówi Barbara Lewicka – Kłoszewska, Ekolog i Wiceprezes Fundacji BOŚ, która koordynuje projekt „Postaw na Słońce” realizowany ze środków Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej. – Dzięki zaangażowaniu młodych ludzi szczegółowe informacje o OZE i projekcie „Postaw na Słońce” dotarły do blisko 5000 osób z lokalnych społeczności. Młodzież zorganizowała w swoich miastach nie tylko konferencje, ale również happeningi. Łącznie rozwiesiła lub rozdała blisko 10 tys. plakatów i ulotek. W tym samym czasie trwała ogólnopolska kampania billboardowa, radiowa i PR-owa, ale to zaangażowanie młodych ludzi jest na wagę złota – podkreśla Barbara Lewicka – Kłoszewska.

**Dofinansowano ze środków
Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska
i Gospodarki Wodnej w Katowicach**



Treści zawarte w publikacji nie stanowią oficjalnego stanowiska organów WFOŚiGW w Katowicach

WFOŚiGW w Katowicach

Strony Partnerские » Ekologia » 06 września 2013, godz. 08:13 » komentarzy 0

Młodzi mieszkańcy woj. śląskiego chcą być Prosumentami

Region: W ogólnopolskim konkursie badawczym "Postaw na Słońce" realizowanym przez Fundację BOŚ wzięło udział 2000 uczniów, którzy zorganizowali blisko 100 konferencji na temat Odnawialnych Źródeł Energii i przygotowali projekty mikroinstalacji fotowoltaicznych dla 400 domów jednorodzinnych. W ubiegłym roku 98 proc. Polaków deklarowało, że nie wie co kryje się pod pojęciem "Prosument", dziś – po wejściu w życie ustawy o OZE, która wprowadza regulacje dotyczące przydomowych mikroinstalacji – wszystko zaczyna się zmieniać.



- Młodzi ludzie to nasza przyszłość. To właśnie od nich warto rozpocząć edukację na temat Odnawialnych Źródeł Energii, fotowoltaiki, energii pochodzącej ze Słońca. To oni będą kiedyś podejmować decyzje dotyczące przydomowych instalacji, to oni będą mieć największy wpływ na nasze środowisko – mówi Barbara Lewicka-Kłoszewska, Ekolog i Wiceprezes Fundacji BOŚ, która koordynuje projekt „Postaw na Słońce” realizowany ze środków Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej. - Dzięki zaangażowaniu młodych ludzi szczegółowe informacje o OZE i projekcie „Postaw na Słońce” dotarły do blisko 5000 osób z lokalnych społeczności. Młodzież zorganizowała w swoich miastach nie tylko konferencje, ale również happeningi, łącznie rozwiesiła lub rozdała blisko 10 tys. plakatów i ulotek. W tym samym czasie trwała ogólnopolska kampania billboardowa, radiowa i PR-owa, ale to zaangażowanie młodych ludzi jest na wagę złota – podkreśla Barbara Lewicka-Kłoszewska.

Kim jest Prosument?

Prosument to producent, konsument i sprzedawca energii elektrycznej w jednym, ~- Udział produkcji energii ze źródeł odnawialnych staje się w Polsce coraz większy. Takie działania nie tylko chronią środowisko naturalne, ale przynoszą również wymierne oszczędności – podkreśla Barbara Lewicka-Kłoszewska. Trzeba pamiętać, że Odnawialne Źródła Energii to nie tylko fotowoltaika, choć warto pamiętać, że wykorzystanie energii słońca ma największy potencjał. Dlaczego? Ponieważ energia promieniowania słonecznego, która dociera do powierzchni Ziemi, przekracza energetyczne potrzeby świata 5 tysięcy razy. Już dziś, w państwach takich jak Niemcy, Hiszpania i Czechy, fotowoltaika rozwija się bardzo dynamicznie. Badanie TNS Global zrealizowane na zlecenie Fundacji BOŚ wykazało, że dziesiąty Polak nie wie, że już dziś może ubiegać się o środki publiczne na wspieranie instalacji fotowoltaicznych we własnym domu. - Od ubiegłego roku NFOŚiGW rozpoczął realizację programu „Prosument”. Ze środków publicznych mogą być finansowane inwestycje dotyczącej mikroinstalacji OZE realizowane przez osoby fizyczne, wspólnoty i spółdzielnie mieszkaniowe – mówi prof. nadzw. dr hab. inż. Beata Piżanińska, naczelnik Zarządu Regionalnego Platformy Fotowoltaiki i Politechniki Warszawskiej Beata Piżanińska.

Nasz Wodzisław
Portal internetowy

Artykuł
podsumowujący
projekt Postaw na
słońce Fundacji BOŚ z
wypowiedziami
Barbary Lewickiej-
Kłoszewskiej

Artykuł nt. spożycia cukru, na podstawie informacji prasowej Fundacji BOŚ z wypowiedziami Aleksandry Koper.

8

przedruków w
mediach
regionalnych

100 łyżeczek cukru i 8 łyżeczek soli zjada przeciętne dziecko w spożywanych przez tydzień produktach

oprac. Agnieszka Koper 09.09.2015 09:00:00 09.09.2015 15:32 09.09.2015 15:32



Stawiać przed dziećmi to nie wszystko - ważny jest także jadłospis. Jakiego użył? Zwróć uwagę na to, że od 1 września szkoły mają zmienić sposób żywienia dzieci, bo takie wymogi stawia przed nimi nowe rozporządzenie Ministra Zdrowia. A co ze zdrowym jedzeniem „po szkole”? Pamiętajcie również i o tym.

Blisko 100 łyżeczek cukru i 8 łyżeczek soli zjada przeciętne dziecko w spożywanych przez tydzień produktach. Oznacza to, że w ciągu miesiąca dostarcza do organizmu 400 łyżeczek cukru i 32 soli, które znajdują się w batonikach, cukierkach, kolorowych żelkach, chipsach lub przyprawianych orzeszkach. Eksperti ostrzegają, że najgorszy jest cukier „ukryty” w przekąskach, które są uznawane za zdrowe: jogurtach, deserach mlecznych i sokach.

Dzieci żywią się źle w szkole i poza nią. Od 1 września szkoły mają zmienić sposób żywienia dzieci, bo takie wymogi stawia przed nimi nowe rozporządzenie Ministra Zdrowia. A co ze zdrowym jedzeniem „po szkole”?

Poniedziałek: pączek, jogurt owocowy, herbatniki, wtorek: krakersy, cola, orzeszki solone, środa: baton czekoladowy, napój owocowy, czwartek: deser mleczny owocowy, żelki, piątek: drożdżówka z serem, mała paczuska chipsów – to tylko niektóre produkty, które dzieci „podjadają” między posiłkami lub – co gorsza – zastępują nimi pełnowartościowe, pełne składników odżywczych pożywienie. Powyższy „śmięciowy” jadłospis dziecka posłużył ekspertom z Fundacji BOŚ na wyliczenie jak dużo cukru i soli spożywają dzieci. – Jeśli do wymienionych produktów dodamy „sobotnie” cukierki „z witaminami”, małą paczuszkę chipsów, colę wypitą np. w kinie oraz niedzielne krówki, sernik i herbatniki zjedzone u babci to okaże się, że liczba soli i cukru, którą zjadły dzieci jest nadprogramowa i przekracza ich zapotrzebowanie. Sytuacja jest niebezpieczna zwłaszcza, że – przy jednoczesnym spożyciu dużej ilości soli, cukru i konserwantów – dzieci nie dostarczają potrzebnych im do właściwego rozwoju składników odżywczych. Sklepiki szkolne i stołówki dotychczas „pomagały” im w niezdrowym odżywianiu. Od września mają się to zmienić – mówi Aleksandra Koper, dietetyk z Fundacji BOŚ.

Czy szkolne stołówki zdadzą egzamin?

Wtorek 8.09.2015 09:16



uczniowskich talerzach?

Koniec ze schabowym, ziemniakami i zasmażaną kapustą serwowaną w szkolnej stołówce. Koniec z daniami, które zawierają zbyt dużo tłuszczu, soli i cukru. Od września stołówki mają świecić przykładem, gdyż nowy projekt rozporządzenia Ministra Zdrowia nakłada na nie obowiązek podawania pełnowartościowych posiłków. Co powinno znaleźć się na

Ponad połowa polskich szkół podstawowych i co trzecie gimnazjum ma stołówkę – tak wynika z danych Głównego Urzędu Statystycznego i Ministerstwa Edukacji Narodowej. Z ciepłych posiłków – tylko w samych podstawówkach – korzysta codziennie blisko połowa uczniów. Dlatego tak ważne jest, by obiady tam wydawane były zdrowe, różnorodne i bogate w składniki odżywcze.

Jak było dotychczas?

Do tej pory stołówki szkolne rządziły się same. Rzadko zdarzało się, by menu układał dietetyk. Nikt nie sprawdzał kaloryczności i zawartości składników odżywczych w serwowanych uczniom posiłkach. Sanepid kontrolował jedynie bezpieczeństwo i higienę żywności. Nie miał obowiązku i możliwości pobierania próbek. Jak pokazał ostatni raport Głównego Inspektora Sanitarnego, na blisko 20 tys. szkół, tylko 330 zapewniło wydawanie uczniom napojów, w tym wody.



- Chciałabym podać prosty przykład: obiad składający się z zupy pomidorowej z ryżem, kotleta schabowego, serwowanego z okraszonymi tłuszczem ziemniakami i zasmażaną kapustą to średnio 807 kcal! To więcej niż połowa dziennego zapotrzebowania energetycznego drugoklasisty. Dodatkowo, taki posiłek to nadprogramowa dawka tłuszczu i sodu, którego nadmiar może przyczynić się w przyszłości do nadciśnienia, miażdżycy,

zawału serca i udaru. A przecież wystarczy schabowego zastąpić kotлетem z indyka, mączną panierkę otrębami. Ziemniaki można zaserwować z koperkiem, a do tego podać surówkę z czerwonej kapusty. Takie danie ma niższą wartość energetyczną i to o połowę. W posiłku jest czterokrotnie mniej tłuszczu i dwukrotnie mniej sodu. Nie zgadzam się zatem z twierdzeniem, że zdrowe jedzenie jest drogie. Po prostu wystarczy odpowiednia wiedza na temat komponowania posiłków – tłumaczy Małgorzata Jakubowska, Specjalista ds. Żywności z Fundacji BOŚ, która od wielu lat realizuje programy prozdrowotne dla dzieci i młodzieży.

Co za dzień

Portal internetowy

Zaaranżowanie
artykułu o nt. zakazu
śmieciowego jedzenia
w szkołach z
komentarzami Marii
Jakubowskiej z
Fundacji BOŚ.



08

08.2015

Młodzież wierzy w OZE

Rynek

Redakcja OZE.pl

W ogólnopolskim konkursie badawczym „Postaw na Słońce” realizowanym przez Fundację BOŚ wzięło udział 2000 uczniów, którzy zorganizowali blisko 100 konferencji na temat Odnawialnych Źródeł Energii i przygotowali projekty mikroinstalacji fotowoltaicznych dla 400 domów jednorodzinnych. W ubiegłym roku 98 proc. Polaków deklarowało, że nie wie co kryje się pod pojęciem „Prosument”, dziś – po wejściu w życie ustawy o OZE, która wprowadza regulacje dotyczące przydomowych mikroinstalacji – wszystko zaczyna się zmieniać.



- Młodzi ludzie to nasza przyszłość. To właśnie od nich warto rozpocząć edukację na temat Odnawialnych Źródeł Energii, fotowoltaiki, energii pochodzącej ze Słońca. To oni będą kiedyś podejmować decyzje dotyczące przydomowych instalacji, to oni będą mieć największy wpływ na nasze środowisko – mówi Barbara Lewicka - Kłoszewska, Ekolog i Wiceprezes Fundacji BOŚ, która koordynuje projekt „Postaw na Słońce” realizowany ze środków Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej. - Dzięki zaangażowaniu młodych ludzi szczegółowe informacje o OZE i projekcie „Postaw na Słońce” dotarły do blisko 5000 osób z lokalnych społeczności. Młodzież zorganizowała w swoich miastach nie tylko konferencje, ale również happeningi. Łącznie rozwiesiła lub rozdała blisko 10 tys. plakatów i ulotek. W tym samym czasie trwała ogólnopolska kampania billboardowa, radiowa i PR-owa, ale to zaangażowanie młodych ludzi jest na wagę złota – podkreśla Barbara Lewicka – Kłoszewska.

Mapa dzikich wysypisk zapęłnia się

Autorka: redakcja, źródło: materiały prasowe 09 wrz 16:30

2 komentarze

Kilkadziesiąt zlokalizowanych dzikich wysypisk, duży odzew gmin i społeczności lokalnych – to pierwsze efekty organizowanej przez Fundację BOŚ akcji #BrudnoTu. Projekt wciąż trwa. Internauci mogą uzupełniać mapę dzikich wysypisk i informować o ich istnieniu gminy, które często o nich nie wiedzą.



fol. Fundacja BOŚ

Zużyte materace, zepsute telewizory, niepotrzebne dokumenty i wiele innych, często niebezpiecznych dla człowieka i przyrody odpadów możemy znaleźć w pobliskich lasach czy łąkach. Jak szacuje Ministerstwo Środowiska w samym tylko 2014 r. zebrano w lasach ponad 120 tys. m3 śmieci, czyli około tysiąc załadowanych po brzegi tirów.

Stop dzikim wysypiskom

Nielegalne wysypiska rosną niczym grzyby po deszczu. W świetle tegorocznego raportu NIK, w skontrolowanych gminach, pod koniec 2013 r. były 894 dzikie wysypiska, a już we wrześniu 2014 r. liczba ta wzrosła aż o 60 proc. do 1452. Jak się okazuje, mimo wejścia w życie tzw. ustawy śmieciowej, problem wywożenia śmieci do lasu nie zniknął. Gminy starają się na bieżąco radzić sobie z problemem nielegalnych składowisk odpadów, jednak często po prostu nie wiedzą o ich istnieniu. – Dlatego też uruchomiliśmy akcję #BrudnoTu. Chcemy zarówno wesprzeć samorządy w lokalizowaniu dzikich wysypisk, jak i zachęcić obywateli do proekologicznego działania – mówi Adam Kiedrowski, koordynator akcji #BrudnoTu. – Cieszy nas, że coraz więcej internautów zgłasza nam miejsca wymagające uprzątnięcia. W naszą akcję zaangażowało się również wiele gmin. Wspaniały przykład dała gmina Świąciechowa, która poszukując się naszą mapą, dokładnie namierzyła i błyskawicznie uprzątnęła znajdujące się na ich terenie dzikie wysypisko – dodaje Adam Kiedrowski z Fundacji BOŚ.

Calisia.pl
Portal internetowy

Artykuł nt. akcji
Brudno Tu z
wypowiedziami Adama
Kiedrowskiego z FBOŚ.

Goniec Małopolski

Portal internetowy

Artykuł
podsumowujący
projekt Postaw na
słońce Fundacji BOŚ z
wypowiedziami
Barbary Lewickiej-
Kłoszewskiej

Młodzi mieszkańcy Małopolski chcą być Prosumentami

Dodano: 2015-09-09 Komentarze (0)



W ogólnopolskim konkursie badawczym „Postaw na Słońce” realizowanym przez Fundację BOŚ wzięło udział 2000 uczniów, którzy zorganizowali

blisko 100 konferencji na temat Odnawialnych Źródeł Energii i przygotowali projekty mikroinstalacji fotowoltaicznych dla 400 domów jednorodzinnych. W ubiegłym roku 98 proc. Polaków deklarowało, że nie wie, co kryje się pod pojęciem „Prosument”, dziś – po wejściu w życie ustawy o OZE, która wprowadza regulacje dotyczące przydomowych mikroinstalacji – wszystko zaczyna się zmieniać.

- Młodzi ludzie to nasza przyszłość. To właśnie od nich warto rozpocząć edukację na temat Odnawialnych Źródeł Energii, fotowoltaiki, energii pochodzącej ze Słońca. To oni będą kiedyś podejmować decyzje dotyczące przydomowych instalacji, to oni będą mieć największy wpływ na nasze środowisko – mówi Barbara Lewicka - Kłoszewska, Ekolog i Wiceprezes Fundacji BOŚ, która koordynuje projekt „Postaw na Słońce” realizowany ze środków Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej. - Dzięki zaangażowaniu młodych ludzi szczegółowe informacje c OZE i projekcie „Postaw na Słońce” dotarły do blisko 5000 osób z lokalnych społeczności. Młodzież zorganizowała w swoich miastach nie tylko konferencje, ale również happeningi. Łącznie rozwiesiła lub rozdała blisko 10 tys. plakatów i ulotek. W tym samym czasie trwała ogólnopolska kampania billboardowa, radiowa i PR-owa, ale to zaangażowanie młodych ludzi jest na wagę złota – podkreśla Barbara Lewicka - Kłoszewska.

Kim jest Prosument?

Prosument to producent, konsument i sprzedawca energii elektrycznej w jednym. – Udział produkcji energii ze źródeł odnawialnych staje się w Polsce coraz większy. Takie działania nie tylko chronią środowisko naturalne, ale przynoszą również wymierne oszczędności – podkreśla Barbara Lewicka - Kłoszewska. Trzeba pamiętać, że Odnawialne Źródła Energii to nie tylko fotowoltaika, choć warto

Projekt #BrudnoTu: Mapa dzikich wysypisk zapęłnia się

 Dodano: 2015-09-09 13:05  Komentarze (0)



Kilkadziesiąt zlokalizowanych dzikich wysypisk, duży odzew gmin i społeczności lokalnych – to pierwsze efekty organizowanej przez Fundację BOŚ akcji #BrudnoTu. Projekt wciąż trwa. Internauci mogą uzupełniać mapę dzikich wysypisk i

informować o ich istnieniu gminy, które często o nich nie wiedzą.

Zużyte materace, zepsute telewizory, niepotrzebne dokumenty i wiele innych, często niebezpiecznych dla człowieka i przyrody odpadów możemy znaleźć w pobliskich lasach czy łąkach. Jak szacuje Ministerstwo Środowiska w samym tylko 2014 r. zebrano w lasach ponad 120 tys. m³ śmieci, czyli około tysiąc załadowanych po brzegi tirów.

Stop dzikim wysypiskom

Nielegalne wysypiska rosną niczym grzyby po deszczu. W świetle tegorocznego raportu NIK, w skontrolowanych gminach, pod koniec 2013 r. były 894 dzikie wysypiska, a już we wrześniu 2014 r. liczba ta wzrosła aż o 60 proc. do 1452. Jak się okazuje, mimo wejścia w życie tzw. ustawy śmieciowej, problem wywożenia śmieci do lasu nie zniknął. Gminy starają się na bieżąco radzić sobie z problemem nielegalnych składowisk odpadów, jednak często po prostu nie wiedzą o ich istnieniu. – Dlatego też uruchomiliśmy akcję #BrudnoTu. Chcemy zarówno wesprzeć samorządy w lokalizowaniu dzikich wysypisk, jak i zachęcić obywateli do proekologicznego działania – mówi Adam Kiedrowski, koordynator akcji #BrudnoTu. – Cieszy nas, że coraz więcej internautów zgłasza nam miejsca wymagające uprzątnięcia. W naszą akcję zaangażowało się również wiele gmin. Wspaniały przykład dała gmina Świąciechowa, która posilkując się naszą mapą, dokładnie namierzyła i błyskawicznie uprzątnęła znajdujące się na ich terenie dzikie wysypisko – dodaje Adam Kiedrowski z Fundacji BOŚ.

Jak wziąć udział w akcji #BrudnoTu?

Wystarczy zrobić zdjęcie zaśmieconemu miejscu, opisać jego lokalizację i wysłać e-mail na adres brudnotu@fundacijabos.pl. Wszystkie zgłoszenia pomogą stworzyć mapę dzikich wysypisk w całym kraju. Będą również cenną informacją dla wszystkich samorządów, które często nie mają świadomości o istnieniu na swoim terenie takich zaśmieconych miejsc. Dla najaktywniejszych tropicieli dzikich wysypisk Fundacja BOŚ przygotowała liczne ekogadżety. – Zachęcamy do zgłaszania wszystkich, większych i mniejszych, zaśmieconych przestrzeni. Namawiamy też samych obywateli, aby zaopiekowali się, a następnie uprzątnęli daną przestrzeń. Można zaangażować przyjaciół i dać dobry przykład innym. Jako Fundacja poprosimy również o wsparcie szkoły, z którymi współpracujemy przy okazji innych projektów edukacyjnych – mówi Adam Kiedrowski z Fundacji BOŚ.

Goniec Małopolski

Portal internetowy

Artykuł nt. akcji
Brudno Tu z
wypowiedziami Adama
Kiedrowskiego z FBOŚ.

Izolacje.pl

Portal internetowy

Artykuł
podsumowujący
projekt Postaw na
słońce Fundacji BOŚ z
wypowiedziami
Barbary Lewickiej-
Kłoszewskiej

Młódzież stawia na słońce

Materiały prasowe | 09.09.2015



W ogólnopolskim konkursie badawczym "Postaw na słońce" realizowanym przez Fundację BOŚ wzięło udział 2000 uczniów, którzy zorganizowali blisko 100 konferencji na temat odnawialnych źródeł energii i przygotowali projekty mikroinstalacji fotowoltaicznych dla 400 domów jednorodzinnych.

W ubiegłym roku 98 proc. Polaków deklarowało, że nie wie co kryje się pod pojęciem "Prosument", dziś - po wejściu w życie **ustawy o OZE**, która wprowadza regulacje dotyczące przydomowych mikroinstalacji - wszystko zaczyna się zmieniać.

Zobacz też: [Postaw na słońce - nowa kampania Fundacji BOŚ](#)

Zobacz także:

Nowe nabory wniosków w NFOSiGW »

Nowy projekt nowelizacji ustawy o OZE »

[Więcej z tej kategorii »](#)

"Młodzi ludzie to nasza przyszłość. To właśnie od nich warto rozpocząć edukację na temat odnawialnych źródeł energii, fotowoltaiki, energii pochodzącej ze słońca. To oni będą kiedyś podejmować decyzje dotyczące przydomowych instalacji, to oni będą mieć największy wpływ na nasze środowisko" - mówi Barbara Lewicka-Kłoszewska, ekolog i wiceprezes Fundacji BOŚ, która koordynuje projekt "Postaw na Słońce" realizowany ze środków Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej.

Dzięki zaangażowaniu młodych ludzi szczegółowe informacje o OZE i projekcie dotarły do blisko 5000 osób z lokalnych społeczności. Młódzież zorganizowała w swoich miastach konferencje i happeningi. Łącznie rozwiesiła lub rozdała blisko 10 tys. plakatów i ulotek. W tym samym czasie trwała ogólnopolska kampania billboardowa i radiowa.

Kim jest Prosument?

Prosument to producent, konsument i sprzedawca energii elektrycznej w jednym. -

Udział produkcji **energii ze źródeł odnawialnych** staje się w Polsce coraz większy. Takie działania nie tylko chronią środowisko naturalne, ale przynoszą również wymierne oszczędności.

Trzeba pamiętać, że odnawialne źródła energii to nie tylko fotowoltaika, choć warto pamiętać, że wykorzystanie energii słońca ma największy potencjał. Dlaczego? Ponieważ energia promieniowania słonecznego, która dociera do powierzchni Ziemi, przekracza energetyczne potrzeby świata 5 tysięcy razy.

Już dziś, w państwach takich jak Niemcy, Hiszpania i Czechy, fotowoltaika rozwija się bardzo dynamicznie. Badanie TNS Global zrealizowane na zlecenie Fundacji BOŚ wykazało, że dziesiąty Polak nie wie, że już dziś może ubiegać się o środki publiczne na wspieranie instalacji fotowoltaicznych we własnym domu.

Mapa dzikich wysypisk zapełnia się

Informacja Prasowa | 8 września 2015 | AKTUALNOŚCI | No Comment



Fot. nadesłane Fundacja BOŚ

Kilkadziesiąt zlokalizowanych dzikich wysypisk, duży odzew gmin i społeczności lokalnych – to pierwsze efekty organizowanej przez Fundację BOŚ akcji #BrudnoTu. Projekt wciąż trwa. Internauci mogą uzupełniać mapę dzikich wysypisk i informować o ich istnieniu gminy, które często o nich nie wiedzą.

Zużyte materace, zepsute telewizory, niepotrzebne dokumenty i wiele innych, często niebezpiecznych dla człowieka i przyrody odpadów możemy znaleźć w pobliskich lasach czy łąkach. Jak szacuje Ministerstwo Środowiska w samym tylko 2014 r. zebrano w lasach ponad 120 tys. m³ śmieci, czyli około tysiąc załadowanych po brzegi tirów.

Stop dzikim wysypiskom

Nielegalne wysypiska rosną niczym grzyby po deszczu. W świetle tegorocznego raportu NIK, w skontrolowanych gminach, pod koniec 2013 r. były 894 dzikie wysypiska, a już we wrześniu 2014 r. liczba ta wzrosła aż o 60 proc. do 1452. Jak się okazuje, mimo wejścia w życie tzw. ustawy śmieciowej, problem wywożenia śmieci do lasu nie zniknął. Gminy starają się na bieżąco radzić sobie z problemem nielegalnych składowisk odpadów, jednak często po prostu nie wiedzą o ich istnieniu. – Dlatego też uruchomiliśmy akcję #BrudnoTu. Chcemy zarówno wesprzeć samorządy w lokalizowaniu dzikich wysypisk, jak i zachęcić obywateli do proekologicznego działania – mówi Adam Kiedrowski, koordynator akcji #BrudnoTu. – Cieszy nas, że coraz więcej internautów zgłasza nam miejsca wymagające uprzątnięcia. W naszą akcję zaangażowało się również wiele gmin. Wspaniały przykład dała gmina Świeciechowa, która poszukując się naszą mapą, dokładnie namierzyła i błyskawicznie uprzątnęła znajdujące się na ich terenie dzikie wysypisko – dodaje Adam Kiedrowski z Fundacji BOŚ.

Młody Elbląg
Portal internetowy

Artykuł nt. akcji
Brudno Tu z
wypowiedziami Adama
Kiedrowskiego z FBOŚ.

Telegraf

[Pokaż listę wszystkich wiadomości »](#)

Telegraf » 09 września 2015, godz. 13:17 » komentarzy: 0

Mapa dzikich wysypisk zapełnia się

Polska: Kilkadziesiąt zlokalizowanych dzikich wysypisk, duży odzew gmin i społeczności lokalnych – to pierwsze efekty organizowanej przez Fundację BOŚ akcji #BrudnoTu. Projekt wciąż trwa. Internauci mogą uzupełniać mapę dzikich wysypisk i informować o ich istnieniu gminy, które często o nich nie wiedzą.



Zużyte materace, zepsute telewizory, niepotrzebne dokumenty i wiele innych, często niebezpiecznych dla człowieka i przyrody odpadów możemy znaleźć w pobliskich lasach czy łąkach. Jak szacuje Ministerstwo Środowiska, w samym tylko 2014 r. zebrano w lasach ponad 120 tys. m3 śmieci, czyli około tysięcy załadowanych po brzezi tirów.

Stop dzikim wysypiskom

Nielegalne wysypiska rosną niczym grzyby po deszczu. W świetle tegorocznego raportu NIK, w skontrolowanych gminach, pod koniec 2013 r. były 894 dzikie wysypiska, a już we wrześniu 2014 r. liczba ta wzrosła aż o 60 proc. do 1452. Jak się okazuje, mimo wejścia w życie tzw. ustawy śmieciowej, problem wywożenia śmieci do lasu nie zniknął. Gminy starają się na bieżąco radzić sobie z problemem nielegalnych składowisk odpadów, jednak często po prostu nie wiedzą o ich istnieniu. – Dlatego też uruchomiliśmy akcję #BrudnoTu. Chcemy zarówno wesprzeć samorządy w lokalizowaniu dzikich wysypisk, jak i zachęcić obywateli do proekologicznego działania – mówi Adam Kiedrowski, koordynator akcji #BrudnoTu. – Cieszy nas, że coraz więcej internautów zgłasza nam miejsca wymagające uprzątnięcia. W naszą akcję zaangażowało się również wiele gmin. Wspaniały przykład dała gmina Świąciechowa, która posiłkując się naszą mapą, dokładnie namierzyła i błyskawicznie uprzątnęła znajdujące się na ich terenie dzikie wysypisko – dodaje Adam Kiedrowski z Fundacji BOŚ.

Jak wziąć udział w akcji #BrudnoTu?

Wystarczy zrobić zdjęcie zaśmieconemu miejscu, opisać jego lokalizację i wysłać e-mail na adres brudnotu@fundacijabos.pl. Wszystkie zgłoszenia pomogą stworzyć mapę dzikich wysypisk w całym kraju. Będą również cenną informacją dla wszystkich samorządów, które często nie mają świadomości o istnieniu na swoim terenie takich zaśmieconych miejsc. Dla najaktywniejszych tropicieli dzikich wysypisk Fundacja BOŚ przygotowała liczne ekogadżety. – Zachęcamy do zgłaszania wszystkich, większych i mniejszych, zaśmieconych przestrzeni. Namawiamy też samych obywateli, aby zaopiekowali się, a następnie uprzątnęli daną przestrzeń. Można zaangażować przyjaciół i dać dobry przykład innym. Jako Fundacja poprosimy również o wsparcie szkoły, z którymi współpracujemy przy okazji innych projektów edukacyjnych – mówi Adam Kiedrowski z Fundacji BOŚ.

Nasz Raciborz
Portal internetowy

Artykuł nt. akcji
Brudno Tu z
wypowiedziami Adama
Kiedrowskiego z FBOŚ.

Sochaczew 24

Portal internetowy

Artykuł nt. akcji
Brudno Tu z
wypowiedziami Adama
Kiedrowskiego z FBOŚ.

Projekt #BrudnoTu – mapa dziki wysypisk

BEL - 9 WRZEŚNIA 2015

Projekt #BrudnoTu

Mapa dzikich wysypisk zapelnia się

Kilkadziesiąt zlokalizowanych dzikich wysypisk, duży odzew gmin i społeczności lokalnych – to pierwsze efekty organizowanej przez Fundację BOŚ akcji #BrudnoTu. Projekt wciąż trwa. Internauci mogą uzupełniać mapę dzikich wysypisk i informować o ich istnieniu gminy, które często o nich nie wiedzą.

Zużyte materace, zepsute telewizory, niepotrzebne dokumenty i wiele innych, często niebezpiecznych dla człowieka i przyrody odpadów możemy znaleźć w pobliskich lasach czy łąkach. Jak szacuje Ministerstwo Środowiska w samym tylko 2014 r. zebrano w lasach ponad 120 tys. m³ śmieci, czyli około tysiąc załadowanych po brzegi tirów.



Projekt #BrudnoTu – polecamy!

9 września 2015, autor: Redakcja



Mapa dzikich wysypisk zapelnia się

Kilkadziesiąt zlokalizowanych dzikich wysypisk, duży odzew gmin i społeczności lokalnych – to pierwsze efekty organizowanej przez Fundację BOŚ akcji #BrudnoTu. Projekt wciąż trwa. Internauci mogą uzupełniać mapę dzikich wysypisk i informować o ich istnieniu gminy, które często o nich nie wiedzą.



Zużyte materace, zepsute telewizory, niepotrzebne dokumenty i wiele innych, często niebezpiecznych dla człowieka i przyrody odpadów możemy znaleźć w pobliskich lasach czy łąkach. Jak szacuje Ministerstwo Środowiska w samym tylko 2014 r. zebrano w lasach ponad 120 tys. m³ śmieci, czyli około tysiąc załadowanych po brzegi tirów.

Stop dzikim wysypiskom

Nielegalne wysypiska rosną niczym grzyby po deszczu. W świetle tegorocznego raportu NIK, w skontrolowanych gminach, pod koniec 2013 r. były 894 dzikie wysypiska, a już we wrześniu 2014 r. liczba ta wzrosła aż o 60 proc. do 1452. Jak się okazuje, mimo wejścia w życie tzw. ustawy śmieciowej, problem wywożenia śmieci do lasu nie zniknął. Gminy starają się na bieżąco radzić sobie z problemem nielegalnych składowisk odpadów, jednak często po prostu nie wiedzą o ich istnieniu. – Dlatego też uruchomiliśmy akcję #BrudnoTu. Chcemy zarówno wesprzeć samorządy w lokalizowaniu dzikich wysypisk, jak i zachęcić obywateli do proekologicznego działania – mówi Adam Kiedrowski, koordynator akcji #BrudnoTu. – Cieszy nas, że coraz więcej internautów zgłasza nam miejsca wymagające uprzątnięcia. W naszą akcję zaangażowało się również wiele gmin. Wspaniały przykład dała gmina Świeciechowa, która posiłkując się naszą mapą, dokładnie namierzyła i błyskawicznie uprzątnęła znajdujące się na ich terenie dzikie wysypisko – dodaje Adam Kiedrowski z Fundacji BOŚ.

Uroda i Zdrowie

Portal internetowy

Artykuł nt. akcji
Brudno Tu z
wypowiedziami Adama
Kiedrowskiego z FBOŚ.

[Strona główna](#) > [Gospodarka](#) > Chcą być prosumentami

Chcą być prosumentami

Data publikacji: 2015-09-09 10:39
Ostatnia aktualizacja: 2015-09-09 11:53

W ogólnopolskim konkursie badawczym „Postaw na słońce” Fundacji BOŚ wzięło udział 2 000 uczniów - wśród nich 103 z Zachodniopomorskiego. Zorganizowali oni blisko 100 konferencji na temat Odnawialnych Źródeł Energii i przygotowali projekty mikroinstalacji fotowoltaicznych dla 400 domów jednorodzinnych.



- Młodzi ludzie to nasza przyszłość. To właśnie od nich warto rozpocząć edukację na temat odnawialnych źródeł energii, fotowoltaiki, energii pochodzącej ze Słońca. To oni będą kiedyś podejmować decyzje dotyczące przydomowych instalacji, mieć największy wpływ na nasze środowisko – mówi Barbara Lewicka-Kłoszewska, ekolog i wiceprezes Fundacji BOŚ, która koordynuje przedsięwzięcie „Postaw na słońce” prowadzone ze środków Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej. - Dzięki zaangażowaniu młodzieży informacje o OZE i „Postaw na słońce” dotarły do blisko 5000 osób z lokalnych społeczności. Zorganizowała ona w swoich miejscowościach nie tylko konferencje, ale też happeningi.

Podczas konkursu badawczego „Postaw na słońce” uczniowie robili (z pomocą nauczyciela) analizy energetyczne budynków szkolnych i mieszkalnych, a następnie dobierali odpowiednie mikroinstalacje fotowoltaiczne. Jego częścią było też prowadzenie kampanii edukacyjnych i informacyjnych promujących korzyści z OZE nie tylko wśród swoich kolegów, ale i w środowisku lokalnym. Uczestnicy konkursu przez cały jego czas mogli korzystać z fachowego wsparcia, bo Fundacja BOŚ udostępniła im m.in. specjalne kalkulatory, modele. Drugą częścią rywalizacji był konkurs filmowy na spot wyjaśniający pojęcie „Prosument”.

W zeszłym roku 98 proc. Polaków deklarowało, że nie wie, co się kryje się pod pojęciem „Prosument”, dziś – po wejściu w życie ustawy o OZE, która wprowadza regulacje dotyczące przydomowych mikroinstalacji – to zaczyna się zmieniać. Prosument to producent, konsument i sprzedawca energii elektrycznej w jednym.

Eko Polska

Portal internetowy

Artykuł nt. spożycia cukru, na podstawie informacji prasowej Fundacji BOŚ z wypowiedziami Aleksandry Koper.



Blisko 100 łyżeczek cukru i 8 łyżeczek soli zjada przeciętne dziecko w spożywanych przez tydzień produktach – wyliczyli eksperci Fundacji BOŚ. W ciągu miesiąca jest to już 400 łyżeczek cukru i 32 soli, które znajdują się w batonikach, cukierkach, kolorowych żelkach, chipsach lub przyprawianych orzeszkach. Eksperci ostrzegają, że najgorszy jest cukier „ukryty” w przekąskach, które są uznawane za zdrowe: jogurtach, deserach mlecznych i sokach. Dzieci żywią się źle w szkole i poza nią. Od 1 września szkoły mają zmienić sposób żywienia dzieci, bo takie wymogi stawia przed nimi nowe rozporządzenie Ministra Zdrowia. A co ze zdrowym jedzeniem „po szkole”?



Poniedziałek: pączek, jogurt owocowy, herbatniki, **wtorek:** krakersy, cola, orzeszki solone, **środa:** baton czekoladowy, napój owocowy, **czwartek:** deser mleczny owocowy, żelki, **piątek:** drożdżówka z serem, mała paczuska chipsów – to tylko niektóre produkty, które dzieci „podjadają” między posiłkami lub – co gorsza – zastępują nimi pełnowartościowe, pełne składników odżywczych pożywienie. Powyższy „śmieciowy” jadłospis dziecka posłużył ekspertom z Fundacji BOŚ na wyliczenie jak dużo cukru i soli spożywają dzieci. – Jeśli do wymienionych produktów dodamy „sobotnie” cukierki „z witaminami”, małą paczuszkę chipsów, colę wypitą np. w kinie oraz niedzielne krówki, sernik i herbatniki zjedzone u babci to okaże się, że liczba soli i cukru, którą zjadły dzieci jest nadprogramowa i przekracza ich zapotrzebowanie. Sytuacja jest niebezpieczna zwłaszcza, że – przy jednoczesnym spożyciu dużej ilości soli, cukru i konserwantów – dzieci nie dostarczają potrzebnych im do właściwego rozwoju składników odżywczych. Sklepiki szkolne i stołówki dotychczas „pomagały” im w niezdrowym odżywianiu. Od września ma się to zmienić – mówi Aleksandra Koper, dietetyk z Fundacji BOŚ.

Ty też możesz walczyć z dzikimi wysypiskami śmieci

Redakcja 10-09-2015



Fot. Fundacja BOŚ

ZOBACZ TAKŻE:

- Energooszczędne nawyki
- Oświetlenie LED się opłaca

Już widać pierwsze efekty akcji #BrudnoTu organizowanej przez Fundację BOŚ. To kilkadziesiąt zlokalizowanych dzikich wysypisk, duży odzew gmin i społeczności lokalnych. Internauci cały czas mogą uzupełniać mapę dzikich wysypisk i informować o ich istnieniu gminy, które często o nich nie wiedzą.

Jak szacuje Ministerstwo Środowiska w samym tylko 2014 r. zebrano w lasach ponad 120 tys. m³ śmieci, czyli około 1000 załadowanych po brzegi tirów. Nielegalne wysypiska rosną niczym grzyby po deszczu. W świetle tegorocznego raportu NIK, w skontrolowanych gminach, pod koniec 2013 r. były 894 dzikie wysypiska, a już we wrześniu 2014 r. liczba ta wzrosła aż o 60%, do 1452.

□

Czytaj też: [Zrób zdjęcie śmieciom, wskaż dzikie wysypisko](#)

Jak się okazuje, mimo wejścia w życie tzw. ustawy śmieciowej, problem wywożenia śmieci do lasu nie zniknął. Gminy starają się na bieżąco radzić sobie z problemem nielegalnych składowisk odpadów, jednak często po prostu nie wiedzą o ich istnieniu. Akcja #BrudnoTu ma zarówno wesprzeć samorządy w lokalizowaniu dzikich wysypisk, jak i zachęcić obywateli do proekologicznego działania.

Cieszy nas, że coraz więcej Internautów zgłasza nam miejsca wymagające uprzątnięcia. W naszą akcję zaangażowało się również wiele gmin. Wspaniały przykład dała gmina Święciechowa, która posyłając się naszą mapą, dokładnie namierzyła i błyskawicznie uprzątnęła znajdujące się na ich terenie dzikie wysypisko - mówi Adam Kiedrowski z Fundacji BOŚ, koordynator akcji.

Ekspert Budowlany
Portal internetowy

Artykuł nt. akcji
Brudno Tu z
wypowiedziami Adama
Kiedrowskiego z FBOŚ.

Brudno tu. Mapa dzikich wysypisk zapelnia się

10/09/2015 10:18 0



Kilkadziesiąt zlokalizowanych dzikich wysypisk, duży odzew gmin i społeczności lokalnych - to pierwsze efekty organizowanej przez Fundację BOŚ akcji #BrudnoTu. Projekt wciąż trwa. Internauci mogą uzupełniać mapę dzikich wysypisk i informować o ich istnieniu gminy, które często o nich nie wiedzą.

Zużyte materace, zepsute telewizory, niepotrzebne dokumenty i wiele innych, często niebezpiecznych dla człowieka i przyrody odpadów możemy znaleźć w pobliskich lasach czy łąkach. Jak szacuje Ministerstwo Środowiska w samym tylko 2014 r. zebrano w lasach ponad 120 tys. m³ śmieci, czyli około tysięcy

załadowanych po brzegi tirów.

Nielegalne wysypiska rosną niczym grzyby po deszczu. W świetle tegorocznego raportu NIK, w skontrolowanych gminach, pod koniec 2013 r. były 894 dzikie wysypiska, a już we wrześniu 2014 r. liczba ta wzrosła aż o 60 proc. - do 1452. Jak się okazuje, mimo wejścia w życie ustawy śmieciowej, problem wywożenia śmieci do lasu nie zniknął. Gminy starają się na bieżąco radzić sobie z problemem nielegalnych składowisk odpadów, jednak często po prostu nie wiedzą o ich istnieniu.

- Dlatego też uruchomiliśmy akcję BrudnoTu. Chcemy wesprzeć samorządy w lokalizowaniu dzikich wysypisk, jak i zachęcić obywateli do proekologicznego działania - mówi Adam Kiedrowski, koordynator akcji BrudnoTu. - Cieszy nas, że coraz więcej internautów zgłasza nam miejsca wymagające uprzątnięcia. W naszą akcję zaangażowało się również wiele gmin. Wspaniały przykład dała gmina Święciechowa, która posiłkując się naszą mapą, dokładnie namierzyła i błyskawicznie uprzątnęła znajdujące się na ich terenie dzikie wysypisko - dodaje Adam Kiedrowski z Fundacji BOŚ.

Jak wziąć udział w akcji BrudnoTu?

Wystarczy zrobić zdjęcie zaśmieconemu miejscu, opisać jego lokalizację i wysłać e-mail na adres . Wszystkie zgłoszenia pomogą stworzyć mapę dzikich wysypisk w całym kraju. Będą również cenną informacją dla wszystkich samorządów, które często nie mają świadomości o istnieniu na swoim terenie takich zaśmieconych miejsc. Dla najaktywniejszych tropicieli dzikich wysypisk Fundacja BOŚ przygotowała liczne ekogadżety.

- Zachęcamy do zgłaszania wszystkich, większych i mniejszych, zaśmieconych przestrzeni. Namawiamy też samych obywateli, aby zaopiekowali się, a następnie uprzątnęli daną przestrzeń. Można zaangażować przyjaciół i dać dobry przykład innym. Jako Fundacja poprosimy również o wsparcie szkoły, z którymi współpracujemy przy okazji innych projektów edukacyjnych - dodaje Adam Kiedrowski z Fundacji BOŚ.

Express Olsztyn.pl
Portal internetowy
Artykuł nt. akcji
Brudno Tu z
wypowiedziami Adama
Kiedrowskiego z FBOŚ.

Mapa dzikich wysypisk zapełnia się

in AKTUALNOŚCI 11 września 2015

Kilkadziesiąt zlokalizowanych dzikich wysypisk, duży odzew gmin i społeczności lokalnych – to pierwsze efekty organizowanej przez Fundację BOŚ akcji #BrudnoTu. Projekt wciąż trwa. Internauci mogą uzupełniać mapę dzikich wysypisk i informować o ich istnieniu gminy, które często o nich nie wiedzą.



Żużyte materace, zepsute telewizory, niepotrzebne dokumenty i wiele innych, często niebezpiecznych dla człowieka i przyrody odpadów możemy znaleźć w pobliskich lasach czy łąkach. Jak szacuje Ministerstwo Środowiska w samym tylko 2014 r. zebrano w lasach ponad 120 tys. m³ śmieci, czyli około tysiąc załadowanych po brzegi tirów.

stop dzikim wysypiskom

Nielegalne wysypiska rosną niczym grzyby po deszczu. W świetle tegorocznego raportu NIK, w skontrolowanych gminach, pod koniec 2013 r. były 894 dzikie wysypiska, a już we wrześniu 2014 r. liczba ta wzrosła aż o 60 proc. do 1452. Jak się okazuje, mimo wejścia w życie tzw. ustawy śmieciowej, problem wywożenia śmieci do lasu nie zniknął. Gminy starają się na bieżąco radzić sobie z problemem nielegalnych składowisk odpadów, jednak często po prostu nie wiedzą o ich istnieniu. – Dlatego też uruchomiliśmy akcję #BrudnoTu. Chcemy zarówno wesprzeć samorządy w lokalizowaniu dzikich wysypisk, jak i zachęcić obywateli do proekologicznego działania – mówi Adam Giedrowski, koordynator akcji #BrudnoTu. – Cieszy nas, że coraz więcej internautów zgłasza nam miejsca wymagające uprzątnięcia. W naszą akcję zaangażowało się również wiele gmin. Wspaniały przykład dała gmina Święciechowa, która posilkując się naszą mapą, dokładnie namierzyła i błyskawicznie uprzątnęła znajdujące się na ich terenie dzikie wysypisko – dodaje Adam Kiedrowski z Fundacji BOŚ.

Energia Max
Portal internetowy

Artykuł nt. akcji
Brudno Tu z
wypowiedziami Adama
Kiedrowskiego z FBOŚ.

Nasz Biznes

Portal internetowy

Artykuł
podsumowujący
projekt Postaw na
słońce Fundacji BOŚ z
wypowiedziami
Barbary Lewickiej-
Kłoszewskiej



Fot. udzielenie i energia promieniowania słonecznego, która dociera do powierzchni Ziemi, przekształca energię świetlną w ciepło. Światło Słońca jest niezbędne

W ogólnopolskim konkursie badawczym „Postaw na Słońce” realizowanym przez Fundację BOŚ wzięło udział 2000 uczniów, którzy zorganizowali blisko 100 konferencji na temat Odnawialnych Źródeł Energii i przygotowali projekty mikroinstalacji fotowoltaicznych dla 400 domów jednorodzinnych. W ubiegłym roku 98 proc. Polaków deklaruowało, że nie wie co kryje się pod pojęciem „Prosument”, dziś – po wejściu w życie ustawy o OZE, która wprowadza regulacje dotyczące przydomowych mikroinstalacji – wszystko zaczyna się zmieniać.

W konkursie wzięło udział 220 uczniów z województwa dolnośląskiego, którzy zorganizowali łącznie 5 konferencji i przygotowali projekty/wyliczenia dla 25 domów jednorodzinnych.

*„Młodzi ludzie to nasza przyszłość. To właśnie od nich warto rozpocząć edukację na temat Odnawialnych Źródeł Energii, fotowoltaiki, energii pochodzącej ze Słońca. To oni będą kiedyś podejmować decyzje dotyczące przydomowych instalacji, to oni będą mieć największy wpływ na nasze środowisko – mówi **Barbara Lewicka – Kłoszewska**, Ekolog i Wiceprezes Fundacji BOŚ, która koordynuje projekt „Postaw na Słońce” realizowany ze środków Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej. – Dzięki zaangażowaniu młodych ludzi szczegółowe informacje o OZE i projekcie „Postaw na Słońce” dotarły do blisko 5000 osób z lokalnych społeczności. Młodzież zorganizowała w swoich miastach nie tylko konferencje, ale również happeningi. Łącznie rozwięsiła lub rozdała blisko 10 tys. plakatów i ulotek. W tym samym czasie trwała ogólnopolska kampania billboardowa, radiowa i PR-owa, ale to zaangażowanie młodych ludzi jest na wagę złota – podkreśla.*

Zmiany w uczniowskim menu. Co zjedzą dzieci w szkole?

Dodano: 12 września 2015, 12:00 Autor: oprac. (LB)

A A A

Koniec ze schabowym, ziemniakami i zasmażaną kapustą serwowaną w szkolnej stołówce. Koniec z daniami, które zawierają zbyt dużo tłuszczu, soli i cukru. Od września stołówki mają świecić przykładem, gdyż nowy projekt rozporządzenia Ministra Zdrowia nakłada na nie obowiązek podawania pełnowartościowych posiłków. Co powinno znaleźć się na uczniowskich talerzach?



Nowy projekt rozporządzenia Ministra Zdrowia, który dotyczy żywienia w szkołach zawiera szereg wymogów, jakie muszą spełniać sklepy szkolne oraz stołówki. (fot. serwis prasowy)

Ponad połowa polskich szkół podstawowych i co trzecie gimnazjum ma stołówkę – tak wynika z danych Głównego Urzędu Statystycznego i Ministerstwa Edukacji Narodowej. Z ciepłych posiłków – tylko w samych podstawówkach – korzysta codziennie blisko połowa uczniów. Dlatego tak ważne jest, by obiady tam wydawane były zdrowe, różnorodne i bogate w składniki odżywcze.

Jak było dotychczas?

Do tej pory stołówki szkolne rządziły się same. Rzadko zdarzało się, by menu układał dietetyk. Nikt nie sprawdzał kaloryczności i zawartości składników odżywczych w serwowanych uczniom posiłkach. Sanepid kontrolował jedynie bezpieczeństwo i higienę żywności. Nie miał obowiązku i możliwości pobierania próbek. Jak pokazał ostatni raport Głównego Inspektora Sanitarnego, na blisko 20 tys. szkół, tylko 330 zapewniło wydawanie uczniom napojów, w tym wody.

– Chciałabym podać prosty przykład: obiad składający się z zupy pomidorowej z ryżem, kotleta schabowego, serwowanego z okraszonymi tłuszczem ziemniakami i zasmażaną kapustą to średnio 807 kcal! To więcej niż połowa dziennego zapotrzebowania energetycznego drugoklasisty. Dodatkowo, taki posiłek to nadprogramowa dawka tłuszczu i sodu, którego nadmiar może przyczynić się w przyszłości do nadciśnienia, miażdżycy, zawału serca i udaru. A przecież wystarczy schabowego zastąpić kotletem z indyka, mączną panierkę otrębami. Ziemniaki można zaserwować z koperkiem, a do tego podać surówkę z czerwonej kapusty. Takie danie ma niższą wartość energetyczną i to o połowę. W posiłku jest czterokrotnie mniej tłuszczu i dwukrotnie mniej sodu. Nie zgadzam się zatem z twierdzeniem, że zdrowe jedzenie jest drogie. Po prostu wystarczy odpowiednia wiedza na

temat komponowania posiłków – tłumaczy Maria Jakubowska, Specjalista ds. Żywienia z Fundacji BOŚ, która od wielu lat realizuje programy prozdrowotne dla dzieci i młodzieży.

Przeczytaj więcej



Stop śmieciowemu jedzeniu w szkołach!

Artykuły premium



☞ Pani dyrektor ważnego urzędu kocha... boks. Przegląd wydarzeń towarzyskich



☞ Być tam, gdzie źle się dzieje - historia o księdzu, który chciał być strażakiem

Rewolucja w szkolnych sklepikach

Rodzice są zadowoleni, ale szkoły zapowiadają, że wolą zlikwidować sklepiki, niż je kontrolować. Często właściciele sklepików są przekonani, że zdrowe jedzenie jest drogie, ponieważ utożsamiają zdrową żywność tylko z żywnością ekologiczną. Czym zapelnili sklepikowe półki?

Według najnowszych badań Instytutu Żywności i Żywienia, co piąty uczeń ma nadwagę, a polskie dzieci tyją najszybciej w Europie. Co więcej – Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) ostrzega, że już teraz najwięcej ludzi na świecie umiera na choroby układu krążenia, spowodowane głównie otyłością. Dlatego tak cenny i ważny jest projekt rozporządzenia Ministra Zdrowia dotyczący zakazu „śmieciowego jedzenia” w szkołach. Co dokładnie reguluje? Jak powinien wyglądać asortyment sklepiku szkolnego w świetle nowych przepisów?



Co się zmieni?

Można powiedzieć, że wszystko. Do tej pory w kwestii doboru asortymentu do szkolnego sklepiku panowała „wolna amerykanka”, a same sklepiki wyglądały jak niewielkie kopie supermarketów. Z początkiem września ma się to zmienić. Polska – wzorem innych krajów europejskich – wprowadza przepisy regulujące żywienie w szkołach. Projekt rozporządzenia precyzuje co powinno znaleźć się w asortymencie. Co oznacza, że z półek znikną produkty śmieciowe, ze względu na wysoką zawartość cukru, tłuszczu czy soli. – Ogdórna regulacja jest konieczna, ponieważ umożliwia zmiany na dużą skalę. W ostatnich latach, dzięki naszym grantom udzielanym w ramach projektu „Sklepiki szkolne – zdrowa reaktywacja”, przebudowano blisko 120 sklepików szkolnych w całej Polsce. Dziś działają one jako zdrowe bufety śniadaniowe i nie narzekają na brak ruchu, ale to wciąż za mało, by mówić o pełnym sukcesie – mówi Barbara Lewicka-Kłoszewska, Wiceprezes Fundacji BOS. – Faktem jest jednak, że właściciele sklepików, którzy działają na „starych zasadach” piszą do nas z prośbami o pomoc w interpretacji nowych przepisów. Nie wiedzą co powinno znaleźć się na sklepikowych półkach. Mylą droższą żywność ekologiczną ze zdrowym żywieniem i boją się, że uczniowie nie będą robić u nich zakupów. Zamierzamy im pomóc przygotowując specjalny program komputerowy służący do planowania zdrowych i zbilansowanych posiłków szkolnych, uwzględniający wymogi projektu rozporządzenia Ministra Zdrowia oraz udostępniając nasze wskazówki dotyczące zalecanego asortymentu sklepików i bufetów szkolnych – dodaje.

Jak skomponować asortyment?

Przede wszystkim trzeba się pozbyć fast-foodów, zupek instant, słonych przekąsek: chipsów, popcornu, paluszków, napojów owocowych z dodatkiem cukru i sztucznych barwników, napojów energetyzujących, słodkich przekąsek węglowodanowo – tłuszczowych: batoników, wafelków z masą itd. W to miejsce najlepiej wprowadzić pożywne kanapki, ale nie z białego, tylko pełnoziarnistego pieczywa, jogurty z muesli, soki owocowe i warzywne 100%, masy owocowe, świeże lub suszone owoce, migdały, nasiona (np. pestki z dyni). Miejsce słonych chipsów mogą spokojnie zająć te z buraka, marchewki czy jabłka.

– Jeśli w przerwie między kolejnymi lekcjami dziecko zje coś lekkostrawnego i pożywne, wydajność jego umysłu i koncentracja mogą wzrosnąć nawet o 20 proc. Stąd tak ważne jest, by w ofercie szkolnego sklepiku uczeń mógł znaleźć takie zdrowe i pełnowartościowe przekąski. Nie możemy zrzucać na barki dziecka odpowiedzialności za wybór odpowiedniej dla niego żywności. Dziecko nie ma kompetencji i wystarczającej wiedzy, by samodzielnie i każdorazowo sprostać temu zadaniu. Nie możemy zatem oczekiwać, że młody człowiek podejmie świadomą decyzję, gdy my sami (dorośli) niejednokrotnie mamy z tym problem. Asortyment sklepików powinien być skomponowany w taki sposób, by dziecko wybierało tylko spośród odpowiednich produktów – tłumaczy Barbara Lewicka-Kłoszewska z Fundacji BOS.

Kobietą być Portal internetowy

Zaaranżowanie artykułu o nt. zakazu śmieciowego jedzenia w szkołach z komentarzami Barbary Lewickiej-Kłoszewskiej z FBOŚ.

Dzień Dobry Białystok

Portal internetowy

Artykuł nt. akcji
Brudno Tu z
wypowiedziami Adama
Kiedrowskiego z FBOŚ.



18.09.2014

Mapa dzikich wysypisk zapełnia się

Styl życia | **Wiadomości** | 18.09.2014



Kilkadziesiąt zlokalizowanych dzikich wysypisk, duży odzew gmin i społeczności lokalnych – to pierwsze efekty organizowanej przez Fundację BOŚ akcji #BrudnoTu. Projekt wciąż trwa. Internauci mogą uzupełniać mapę dzikich wysypisk i informować o ich istnieniu gminy, które często o nich nie wiedzą.

Zużyte materace, zepsute telewizory, niepotrzebne dokumenty i wiele innych, często niebezpiecznych dla człowieka i przyrody odpadów możemy znaleźć w pobliskich lasach czy łąkach. Jak szacuje Ministerstwo Środowiska w samym tylko 2014 r. zebrano w lasach ponad 120 tys. m³ śmieci, czyli około tysiąc załadowanych po brzegi tirów.

Stop dzikim wysypiskom

Nielegalne wysypiska rosną niczym grzyby po deszczu. W świetle tegorocznego raportu NIK, w skontrolowanych gminach, pod koniec 2013 r. były 894 dzikie wysypiska, a już we wrześniu 2014 r. liczba ta wzrosła aż o 60 proc. do 1452. Jak się okazuje, mimo wejścia w życie tzw. ustawy śmieciowej, problem wywożenia śmieci do lasu nie zniknął. Gminy starają się na bieżąco radzić sobie z problemem nielegalnych składowisk odpadów, jednak często po prostu nie wiedzą o ich istnieniu.

– Dlatego też uruchomiliśmy akcję #BrudnoTu. Chcemy zarówno wesprzeć samorządy w lokalizowaniu dzikich wysypisk, jak i zachęcić obywateli do proekologicznego działania – mówi Adam Kiedrowski, koordynator akcji #BrudnoTu. – Cieszy nas, że coraz więcej internautów zgłasza nam miejsca wymagające uprzątnięcia. W naszą akcję zaangażowało się również wiele gmin. Wspaniały przykład dała gmina Święciechowa, która posilkuje się naszą mapą, dokładnie namierzyła i błyskawicznie uprzątnęła znajdujące się na ich terenie dzikie wysypisko – dodaje Adam Kiedrowski z Fundacji BOŚ.

Jak wziąć udział w akcji #BrudnoTu?

Wystarczy zrobić zdjęcie zaśmieconemu miejscu, opisać jego lokalizację i wysłać e-mail na adres brudnotu@fundacjaobos.pl. Wszystkie zgłoszenia pomogą stworzyć mapę dzikich wysypisk w całym kraju. Będą również cenną informacją dla wszystkich samorządów, które często nie mają świadomości o istnieniu na swoim terenie takich zaśmieconych miejsc. Dla najaktywniejszych tropicieli dzikich wysypisk Fundacja BOŚ przygotowała liczne ekogadżety.

Dziennikarka zredagowała artykuł przy wsparciu portalu aktywniepozdrowie.pl. W tekście pojawia się odniesienie do Fundacji BOŚ i jej ekspertów.

Co to jest ta żywność funkcjonalna

15 września 2015

Oprac. Katarzyna Borek

0 komentarzy

Drukuj artykuł

+ Dodaj komentarz

Prześlij do znajomego

Żywność funkcjonalna może na przykład poprawiać stan zdrowia seniorów i spowalniać proces starzenia (© 123rf)

Zakupy. Na pewno znasz i jesz produkty zaliczane do takiej grupy. Bo jest ich naprawdę wiele na półkach polskich sklepów

Żywność funkcjonalna. Brzmi bardzo naukowo, oficjalnie i jakoś tak mało zrozumiale. Możesz więc nawet nie zdawać sobie sprawy z faktu, że właśnie produkty z grupy tak zwanej żywności funkcjonalnej mogą być stale obecne w Twoim codziennym jadłospisie!

Warto wiedzieć: produktami z tej grupy są na przykład popularne mleczne napoje fermentowane (kefiry, jogurty) z udziałem wybranych żywych kultur bakterii probiotycznych, które mają korzystny wpływ na pracę układu pokarmowego.

To właśnie w tej grupie można znaleźć również na przykład różnego rodzaju produkty dietetyczne albo takie dużą zawartością błonnika (jak przykładowo płatki i otręby czy batony albo ziarna) czy też jedzenie bez cholesterolu.

Zaczęło się w Japonii

To właśnie tam narodziła się koncepcja żywności funkcjonalnej. W 1984 roku zdefiniowano ją jako FOSHU (Foods for Specified Health Use). Tym pojęciem określono żywność, którą wzbogacono w substancje odżywcze lub też usunięto z niej składniki mogące mieć negatywny wpływ na organizm - wszystko po to, by otrzymać produkt o pożądanych właściwościach, mający dobroczynny wpływ na organizm.

W Europie w 1996 roku Komisja Europejska rozpoczęła program badawczy FUFOS (Functional Food Science in Europe). W czasie tego programu ustalono podstawowe warunki, jakie musi spełniać żywność, by mogła być określana jako funkcjonalna, m.in.:

- wykazywanie korzystnego oddziaływania na co najmniej jedną lub więcej funkcji organizmu - poprzez poprawę stanu zdrowia, samopoczucia bądź też obniżenie ryzyka występowania chorób;
- mieć postać żywności konwencjonalnej, normalnej;
- jej korzystne właściwości zdrowotne muszą występować po spożyciu ilości, która jest normalnie spożywana (bez konieczności zjedzenia nadmiernych ilości danego produktu);

Mapa dzikich wysypisk śmieci zapelnia się!

REDAKCJA PRZY ULICY EKOLOGICZNEJ | AKCJA SPOŁECZNA, NASZ PATRONAT, PRZYRODA, UMYŚL I CIAŁO

16 WRZEŚNIA 2015

A- A A+

Kilkadziesiąt zlokalizowanych dzikich wysypisk, duży odzew gmin i społeczności lokalnych – to pierwsze efekty organizowanej przez Fundację BOŚ akcji #BрудnoTu. Projekt wciąż trwa. Internauci mogą uzupełniać mapę dzikich wysypisk i informować o ich istnieniu gminy, które często o nich nie wiedzą.

Zużyte materace, zepsute telewizory, niepotrzebne dokumenty i wiele innych, często niebezpiecznych dla człowieka i przyrody odpadów możemy znaleźć w pobliskich lasach czy łąkach. Jak szacuje Ministerstwo Środowiska w samym tylko 2014 r. zebrano w lasach ponad 120 tys. m³ śmieci, czyli około tysięcy załadowanych po brzegi tirów.



Jezioro Krzyckie w Gołanicach gmina Świątobówa

Stop dzikim wysypiskom

Nielegalne wysypiska rosną niczym grzyby po deszczu. W śnielie tegorocznego raportu NIK, w skontrolowanych gminach, pod koniec 2013 r. były 894 dzikie wysypiska, a już we wrześniu 2014 r. liczba ta wzrosła aż o 60 proc. do 1452. Jak się okazuje, mimo wejścia w życie tzw. ustawy śmieciowej, problem wywożenia śmieci do lasu nie zniknął. **Gminy starają się na bieżąco radzić sobie z problemem nielegalnych składowisk odpadów, jednak często po prostu nie wiedzą o ich istnieniu.** – Dlatego też uruchomiliśmy akcję #BрудnoTu. Chcemy zarówno wesprzeć samorządy w lokalizowaniu dzikich wysypisk, jak i zachęcić obywateli do proekologicznego działania – mówi Adam Kiedrowski, koordynator akcji #BрудnoTu. – Cieszy nas, że coraz więcej internautów zgłasza nam miejsca wymagające uprzątnięcia. W naszą akcję zaangażowało się również wiele gmin. Wspaniały przykład dała gmina Świątobówa, która posiłkując się naszą mapą, dokładnie namierzyła i błyskawicznie uprzątnęła znajdujące się na ich terenie dzikie wysypisko – dodaje Adam Kiedrowski z Fundacji BOŚ.

Ulica Ekologiczna
Portal internetowy

Artykuł nt. akcji
Bрудno Tu z
wypowiedziami Adama
Kiedrowskiego z FBOŚ.



Ogłoszenia ukazują się najpie
Dopiero dwa dni później (od piątl

Masz jakiś pomysł, pytanie, cz
Zadzwoń: 01
lub napisz: redakc

Gimnazjaliści z Koźminka najlepsi w Polsce



Uczniowie reprezentujący Gimnazjum im. Noblistów Polskich w Koźminku zajęli pierwsze miejsce w ogólnopolskim projekcie „Czas na zdrowie”

Projekt realizowany był przez Fundację Banku Ochrony Środowiska pod patronatem Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi, Ministerstwa Edukacji Narodowej, Ministerstwa Zdrowia Ministerstwa Sportu i Turystyki oraz Agencji Rynku Rolnego.

– Projekt składał się z dwóch etapów. Pierwszy polegał na powołaniu 10-osobowych zespołów szkolnych, zdobyciu wiedzy z zakresu zrównoważonego stylu życia, wypromowaniu jej na forum szkoły oraz przygotowaniu scenariusza i promocji festynu zdrowia wśród społeczności lokalnej. W tym etapie nasz zespół zajął pierwsze miejsce w kraju. W drugim etapie należało zorganizować ogólnoszkolny festyn zdrowia. W jego pierwszej części odbył się pokaz serii filmów pt. „Śmietnik w mojej głowie”, które tematycznie nawiązywały do stereotypów funkcjonujących w społeczeństwie i sposobach ich przełamywania. Następnie należało przygotować i zorganizować degustację poczęstunku przygotowanego z produktów regionalnych i ekologicznych. Trzecim elementem była organizacja wspólnych zabaw ruchowych dla młodzieży i dorosłych. Także w tym etapie zajęliśmy pierwsze miejsce w Polsce – mówi Monika Brodzińska, opiekun i koordynator projektu gimnazjalistów z Koźminka.

Więcej w Życiu Kalisza



Fot. używane / Nielegalne wysypiska rosną niczym grzyby po deszczu. Jak się okazuje, mimo wejścia w życie tzw. ustawy śmieciowej, problem wywożenia śmieci do lasu nie zniknął

Kilkadziesiąt zlokalizowanych dzikich wysypisk, duży odzew gmin i społeczności lokalnych – to pierwsze efekty organizowanej przez Fundację BOŚ akcji #BrudnoTu.

Projekt wciąż trwa. Internauci mogą uzupełniać mapę dzikich wysypisk i informować o ich istnieniu gminy, które często o nich nie wiedzą.

Zużyte materace, zepsute telewizory, niepotrzebne dokumenty i wiele innych, często niebezpiecznych dla człowieka i przyrody odpadów możemy znaleźć w pobliskich lasach czy łąkach. Jak szacuje Ministerstwo Środowiska w samym tylko 2014 r. zebrano w lasach ponad 120 tys. m3 śmieci, czyli około tysiąc załadowanych po brzegi tirów

Stop dzikim wysypiskom



Nielegalne wysypiska rosną niczym grzyby po deszczu. W świetle tegorocznego raportu NIK, w skontrolowanych gminach, pod koniec 2013 r. były 894 dzikie wysypiska, a już we wrześniu 2014 r. liczba ta wzrosła aż o 60 proc. do 1452. Jak się okazuje, mimo wejścia w życie tzw. ustawy śmieciowej, problem wywożenia śmieci do lasu nie zniknął. Gminy starają się na bieżąco radzić sobie z problemem nielegalnych składowisk odpadów, jednak często po prostu nie wiedzą o ich istnieniu.

Nasz Biznes

Portal internetowy

Artykuł nt. akcji
Brudno Tu z
wypowiedziami Adama
Kiedrowskiego z FBOŚ.

Młodzież wierzy w OZE



REDAKCJA PRZY ULICY EKOLOGICZNEJ w AKCJA SPOŁECZNA, AKCJE, WYDARZENIA, KONKURSY, PRODUKTY EKO, UMYŚŁ I CIAŁO

7 WRZEŚNIA 2015

A- | A | A+

W ogólnopolskim konkursie badawczym „Postaw na Słońce” realizowanym przez Fundację BOŚ wzięło udział 2000 uczniów, którzy zorganizowali blisko 100 konferencji na temat Odnawialnych Źródeł Energii i przygotowali projekty mikroinstalacji fotowoltaicznych dla 400 domów jednorodzinnych. W ubiegłym roku 98 proc. Polaków deklarowało, że nie wie co kryje się pod pojęciem „Prosument”, dziś – po wejściu w życie ustawy o OZE, która wprowadza regulacje dotyczące przydomowych mikroinstalacji – wszystko zaczyna się zmieniać.

– Młodzi ludzie to nasza przyszłość. To właśnie od nich warto rozpocząć edukację na temat Odnawialnych Źródeł Energii, fotowoltaiki, energii pochodzącej ze Słońca. To oni będą kiedyś podejmować decyzje dotyczące przydomowych instalacji, to oni będą mieć największy wpływ na nasze środowisko – mówi Barbara Lewicka – Kłoszewska, Ekolog i Wiceprezes Fundacji BOŚ, która koordynuje projekt „Postaw na Słońce” realizowany ze środków Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej. – Dzięki zaangażowaniu młodych ludzi szczegółowe informacje o OZE i projekcie „Postaw na Słońce” dotarły do blisko 5000 osób z lokalnych społeczności. Młodzież zorganizowała w swoich miastach nie tylko konferencje, ale również happeningi. Łącznie rozwiesiła lub rozdała blisko 10 tys. plakatów i ulotek. W tym samym czasie trwała ogólnopolska kampania billboardowa, radiowa i PR-owa, ale to zaangażowanie młodych ludzi jest na wagę złota – podkreśla Barbara Lewicka – Kłoszewska.



Kim jest Prosument?

Prosument to producent, konsument i sprzedawca energii elektrycznej w jednym. – *Udział produkcji energii ze źródeł odnawialnych staje się w Polsce coraz większy. Takie działania nie tylko chronią środowisko naturalne, ale przynoszą również wymierne oszczędności* – podkreśla Barbara Lewicka – Kłoszewska. Trzeba pamiętać, że Odnawialne Źródła Energii to nie tylko fotowoltaika, choć warto pamiętać, że wykorzystanie energii słońca ma największy potencjał. Dlaczego? Ponieważ energia promieniowania słonecznego, która dociera do powierzchni Ziemi, przekracza energetyczne potrzeby świata 5 tysięcy razy. Już

Ulica Ekologiczna
Portal internetowy

Artykuł
podsumowujący
projekt Postaw na
słońce Fundacji BOŚ z
wypowiedziami
Barbary Lewickiej-
Kłoszewskiej

Trójka

Wydanie online

Dyskusja nt. zakazu
śmieciowego jedzenia w
szkołach z
komentarzami
Aleksandry Koper z
FBOŚ.

TRÓJKA

KONCERT W TRÓJCE · KONKURSY W TRÓJCE · LP3 · RAMÓWKA · PLAYLISTA · AUDYCJE · KONTAKT

PolskieRadio.pl · Trójka · Za, a nawet przeciw

Rewolucja żywieniowa w szkołach ma sens?

TRÓJKA 21.09.2015

Tytuł



Tytuł i treść jest w serwisach społecznościowych: [Facebook](#) [Twitter](#) [Google+](#) [LinkedIn](#)

Wyjątkowo surowe przepisy przyjęło Ministerstwo Zdrowia w trosce o zdrowie uczniów. Zmiany dotyczą sklepików szkolnych, ale również stołówek. Obiady bez soli i cukru! Nie wolno używać kostek rosołowych.

POSŁUCHAJ

Ekspert o nowej polityce żywieniowej w szkołach (Za, a nawet przeciw Trójka)

Wiceminister zdrowia Cezary Cieślukowski mówi, że Polacy, a w szczególności dzieci, coraz bardziej tyją. - W ciągu 30 lat średni odsetek ludzi z nadwagą bądź otyłością powiększył się dwukrotnie. 22 proc. dzieci ma nadwagę albo otyłość. Nasze działanie jest ukierunkowane na to, żeby poprawić stan zdrowia młodych ludzi - tłumaczy gość Kuby Strzyżakowskiego.

Z kolei poseł partii KORWIN Przemysław Wipler twierdzi, że podobne ustawy nie działają. - Przed szkoły trafiły automaty z żywnością, która była w sklepikach. Podczas dużej przerwy dzieci biegły do baru na fast fooda - opowiada poseł.

Jaka jest według niego recepta na walkę z otyłością wśród dzieci? Zapraszamy do wysłuchania audycji.

Tytuł audycji: Za, a nawet przeciw

Przewodzi: Kuba Strzyżkowski

Goście: Agnieszka Jaszc (Instytut Żywności i Żywienia), Aleksandra Koper (Fundacja Banku Ochrony Środowiska), Dobrawa Białas (Konfederacja Lewiatan), Agata Gąsior (dyrektorka szkoły podstawowej nr 17 w Zabrzu)

Data emisji: 21.9.2015

Godzina emisji: 12.05

mp/fbi



ALARMUJĄCE DANE DOTYCZĄCE DIETY DZIECI

OPUBLIKOWANO W: [MEDYCYNĄ, RAPORTY](#)

Blisko 100 łyżeczek cukru i 8 łyżeczek soli zjada przeciętne dziecko w spożywanych przez tydzień produktach. Oznacza to, że w ciągu miesiąca dostarcza do organizmu 400 łyżeczek cukru i 32 soli, które znajdują się w batonikach, cukierkach, kolorowych żelkach, chipsach lub przyprawianych orzeszkach.

Z badań wrocławskiego wydziału Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej (pod kierunkiem prof. Aleksandry Łuszczynskiej, w ramach projektu TEMPEST) wynika, że coraz więcej polskich dzieci nie je regularnych śniadań. Ponad 20 procent z nich zadeklarowało, że je poranny posiłek od jednego do trzech razy w tygodniu. Choć w ich dziennym jadłospisie znajdują się dwie porcje owoców to niestety nie starcza już w nim miejsca na warzywa – spożywają ich mniej niż ich rówieśnicy z innych krajów: z Portugalii, Holandii i Wielkiej Brytanii.

Stałym elementem diety małych Polaków są za to laski. Dzieci każdego dnia wypijają około dwóch szklanek słodzonych napojów i dwa razy dziennie sięgają po słodkie oraz słone przegryzki. Tymczasem w napojach słodzonych jest nawet 6 łyżeczek cukru (na 300 ml), a w owocowych deserach mlecznych lub jogurtach 4 lub więcej łyżeczek (w 130 g kubeczku). Niestety dzieci biorą przykład z dorosłych. Z danych GUS wynika, że tylko w 2011 r. jeden Polak zjadł 39 kg cukru w ciągu r, a liczby te wciąż rosną.

Eksperti ostrzegają, że najgorszy jest cukier „ukryty” w przekąskach, które są uznawane za zdrowe: jogurtach, deserach mlecznych i sokach. Dzieci żywią się źle w szkole i poza nią. Od 1 września szkoły mają zmienić sposób żywienia dzieci, bo takie wymogi stawia przed nimi nowe rozporządzenie Ministra Zdrowia.

– Jeśli do posiłków dodamy „sobotnie” cukierki „z witaminami”, małą paczuszkę chipsów, colę wypitą np. w kinie oraz niedzielne krówki, sernik i herbatniki zjedzone u babci to okaże się, że liczba soli i cukru, którą zjadły dzieci jest nadprogramowa i przekracza ich zapotrzebowanie. Sytuacja jest niebezpieczna zwłaszcza, że – przy jednoczesnym spożyciu dużej ilości soli, cukru i konserwantów – dzieci nie dostarczają potrzebnych im do właściwego rozwoju składników odżywczych. Sklepiki szkolne i stołówki dotychczas „pomagały” im w niezdrowym odżywianiu. Od września ma się to zmienić – mówi Aleksandra Koper, dietetyk z Fundacji BOŚ.

Dzieci w cukrze



Blisko 100 łyżeczek cukru i 8 łyżeczek soli zjada przeciętne dziecko w spożywanych przez tydzień produktach*.

Oznacza to, że w ciągu miesiąca dostarcza do organizmu 400 łyżeczek cukru i 32 soli, które znajdują się w batonikach, cukierkach, kolorowych żelkach, czipsach lub przyprawianych orzeszkach. Eksperci ostrzegają, że najgorszy jest cukier „ukryty” w przekąskach, które są uznawane za zdrowe: jogurtach, deserach mlecznych i sokach. Dzieci żywią się źle w szkole i poza nią. Od 1 września szkoły mają zmienić sposób żywienia dzieci, bo takie wymogi stawia przed nimi nowe rozporządzenie Ministra Zdrowia. A co ze zdrowym jedzeniem „po szkole”?

Poniedziałek: pączek, jogurt owocowy, herbatniki, wtorek: krakersy, cola, orzeszki solone, środa: baton czekoladowy, napój owocowy, czwartek: deser mleczny owocowy, żelki, piątek: drożdżówka z serem, mała paczuska chipsów – to tylko niektóre produkty, które dzieci „podjadają” między posiłkami lub – co gorsza – zastępują nimi pełnowartościowe, pełne składników odżywczych pożywienie. Powyższy „śmięciowy” jadłospis dziecka posłużył ekspertom z Fundacji BOŚ na wyliczenie jak dużo cukru i soli spożywają dzieci. – Jeśli do wymienionych produktów dodamy „sobotnie” cukierki „z witaminami”, małą paczuszkę chipsów, colę wypitą np. w kinie oraz niedzielne krówki, sernik i herbatniki zjedzone u babci to okaże się, że liczba soli i cukru, którą zjadły dzieci jest nadprogramowa i przekracza ich zapotrzebowanie. Sytuacja jest niebezpieczna zwłaszcza, że – przy jednoczesnym spożyciu dużej ilości soli, cukru i konserwantów - dzieci nie dostarczają potrzebnych im do właściwego rozwoju składników odżywczych. Sklepiki szkolne i stołówki dotychczas „pomagały” im w niezdrowym odżywianiu. Od września ma się to zmienić – mówi Aleksandra Koper, dietetyk z Fundacji BOŚ.

Życie Grójca

Portal internetowy

Artykuł nt. akcji
Bрудno Tu z
wypowiedziami Adama
Kiedrowskiego z FBOŚ.

#BRUDNOTU

wrzesień 9, 2015 Napisane przez: Ilona Feliksiak Czytany 77 razy
wielkość czcionki - + Wydrukuj Email Dodaj nowy komentarz



Ponad
1 000 TIR-ów

Ta strona używa plików Cookies. Dowiedz się więcej o celu ich używania i możliwości



10 TIR-ów

SZACUNKOWY CZAS ROZKŁADU ODPADÓW



09.07.2015

Kilkadziesiąt zlokalizowanych dzikich wysypisk, duży odzew gmin i społeczności lokalnych – to pierwsze efekty organizowanej przez Fundację BOŚ akcji #BрудnoTu.

Projekt wciąż trwa. Internauci mogą uzupełniać mapę dzikich wysypisk i informować o ich istnieniu gminy, które często o nich nie wiedzą.

Zużyte materace, zepsute telewizory, niepotrzebne dokumenty i wiele innych, często niebezpiecznych dla człowieka i przyrody odpadów możemy znaleźć w pobliższych lasach czy łąkach. Jak szacuje Ministerstwo Środowiska w samym tylko 2014 r. zebrano w lasach ponad 120 tys. m3 śmieci, czyli około tysiąc załadowanych po brzozi tirów.

Medyczne Pomorze i Kujawy

Portal internetowy

Artykuł nt. spożycia cukru, na podstawie informacji prasowej Fundacji BOŚ z wypowiedziami Aleksandry Koper.



Dzieci w cukrze

Ocena użytkowników: ○○○○○○ / 0

Słaby ● ● ● ● ● Świetny

Wpisany przez Lucyna Pawlewicz

DATE_FORMAT_LC2

Blisko 100 łyżeczek cukru i 8 łyżeczek soli zjada przeciętne dziecko w spożywanych przez tydzień produktach*. Oznacza to, że w ciągu miesiąca dostarcza do organizmu 400 łyżeczek cukru i 32 soli, które znajdują się w batonikach, cukierkach, kolorowych żelkach, chipsach lub przyprawianych orzeszkach. Eksperci ostrzegają, że najgorszy jest cukier „ukryty” w przekąskach, które są uznawane za zdrowe: jogurtach, deserach mlecznych i sokach. Dzieci żywią się źle w szkole i poza nią. Od 1 września szkoły mają zmienić sposób żywienia dzieci, bo takie wymogi stawia przed nimi nowe rozporządzenie Ministra Zdrowia. A co ze zdrowym jedzeniem „po szkole”?

Poniedziałek: pączek, jogurt owocowy, herbatniki, wtorek: krakersy, cola, orzeszki solone, środa: baton czekoladowy, napój owocowy, czwartek: deserek mleczny owocowy, żelki, piątek: drożdżówka z serem, mała paczuska chipsów – to tylko niektóre produkty, które dzieci „podjadają” między posiłkami lub – co gorsza – zastępują nimi pełnowartościowe, pełne składników odżywczych pożywienie. Powyższy „śmięciowy” jadłospis dziecka posłużył ekspertem z Fundacji BOŚ na wyliczenie jak dużo cukru i soli spożywają dzieci. – Jeśli do wymienionych produktów dodamy „sobotnie” cukierki „z witaminami”, małą paczuszkę chipsów, colę wypitą np. w kinie oraz niedzielne krówki, sernik i herbatniki zjedzone u babci to okaże się, że liczba soli i cukru, którą zjadły dzieci jest nadprogramowa i przekracza ich zapotrzebowanie. Sytuacja jest niebezpieczna zwłaszcza, że – przy jednoczesnym spożyciu dużej ilości soli, cukru i konserwantów – dzieci nie dostarczają potrzebnych im do właściwego rozwoju składników odżywczych. Sklepiki szkolne i stołówki dotychczas „pomagały” im w niezdrowym odżywianiu. Od września ma się to zmienić – mówi Aleksandra Koper, dietetyk z Fundacji BOŚ.

Ile cukru zjadają dzieci?

Z badań wrocławskiego wydziału Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej (pod kierunkiem prof. Aleksandry Łuszczynskiej w ramach projektu TEMPEST) wynika, że coraz więcej polskich dzieci nie je regularnych śniadań. Ponad 20 procent z nich zadeklarowało, że je poranny posiłek od jednego do trzech razy w tygodniu. Choć w ich dziennym jadłospisie znajdują się dwie porcje owoców to niestety nie starcza już w nim miejsca na warzywa – spożywają ich mniej niż ich rówieśnicy z innych krajów: z Portugalii, Holandii i Wielkiej Brytanii. Stałym elementem diety małych Polaków są za to łakocie. Dzieci każdego dnia wypijają około dwóch szklanek słodzonych napojów i dwa razy dziennie sięgają po słodkie oraz słone przegryzki. Tymczasem w napojach słodzonych jest nawet 6 łyżeczek cukru (na 300 ml), a w owocowych deserach mlecznych lub jogurtach 4 lub więcej łyżeczek (w 130 g kubeczku). Niestety dzieci biorą przykład z dorosłych. Z danych GUS wynika, że tylko w 2011 roku jeden Polak zjadł 39 kg cukru w ciągu roku, a liczby te wciąż rosną.

Jak powinno wyglądać zdrowe śniadanie ucznia?

Dobrym pomysłem może być tradycyjna owsianka z dodatkiem rodzynek i posiekanych orzechów. Uzupełnieniem powinna być np. porcja białego sera ze szczypiorkiem i papryką, jajko na twardo lub jajecznica, albo też kanapka z pastą z wędzonej ryby czy z warzyw strączkowych z ogórkiem kwaszonym i papryką. Na drugie śniadanie można przygotować dziecku owoce i kanapki.

Zdrowymi dodatkami mogą być m.in. liście sałaty, cykorii, ogórki, rzodkiewki, kiełki. Do tego ciemne, pełnoziarniste, a nie białe pieczywo. Do śniadania można dołożyć obrane marchewki lub pokrojoną paprykę. Do picia najlepsza będzie woda, a nie słodzone, kolorowe napoje gazowane lub soki. – Od kilku lat zachęcamy, by sklepiki szkolne, które przypominają małe sklepy spożywcze, zastąpić zdrowymi bufetami serwującymi pierwsze i drugie śniadanie. Wśród najemców sklepików szkolnych panuje często przekonanie, że zdrowe jedzenie jest drogie, tymczasem powyższy przykład pokazuje, że wystarczy odpowiednia wiedza, by skomponować zdrowy, a jednocześnie niedrogi posiłek dla dziecka – przekonuje Aleksandra Koper z Fundacji BOŚ, która koordynuje projekt grantowy „Sklepiki szkolne – zdrowa reaktywacja”. Dotychczas, dzięki grantom Fundacji BOŚ, przebudowało się ponad 100 sklepików w całej Polsce.

Fit nie Fit

Portal internetowy

Zaaranżowanie artykułu o nt. zakazu śmieciowego jedzenia w szkołach z komentarzami Barbary Lewickiej-Kłoszewskiej z FBOŚ.



Strona główna

Trening

Dieta

Uroda i wellness

Strój i gadzety

Dwa kółka

Eventy

Partnerzy

Czy szkolne stołówki zdadzą egzamin? Jak będzie wyglądać dieta dzieci?

2015-08-26 16:22:02 (CST, AKT: 2015-08-26 16:29:38)



Autor: Fundacja BOŚ

Koniec ze schabowym, ziemniakami i zasmażaną kapustą serwowaną w szkolnej stołówce. Koniec z daniami, które zawierają zbyt dużo tłuszczu, soli i cukru. Od września stołówki mają świecić przykładem, gdyż nowy projekt rozporządzenia Ministra Zdrowia nakłada na nie obowiązek podawania pełnowartościowych posiłków. Co powinno znaleźć się na uczniowskich talerzach?

Podziel się:



Ponad połowa [polskich](#) szkół podstawowych i co trzecie gimnazjum ma stołówkę – tak wynika z danych Głównego Urzędu Statystycznego i Ministerstwa Edukacji Narodowej. Z ciepłych posiłków – tylko w samych podstawówkach – korzysta codziennie blisko połowa uczniów. Dlatego tak ważne jest, by obiady tam wydawane były [zdrowe](#), różnorodne i bogate w składniki odżywcze.

Jak było dotychczas?

Do tej pory stołówki szkolne rządziły się same. Rzadko zdarzało się, by menu układał dietetyk. Nikt nie sprawdzał kaloryczności i zawartości składników odżywczych w serwowanych uczniom posiłkach. Sanepid kontrolował jedynie bezpieczeństwo i higienę żywności. Nie miał obowiązku i możliwości pobierania próbek. Jak pokazał ostatni raport Głównego Inspektora Sanitarnego, na blisko 20 tys. szkół, tylko 330 zapewniło wydawanie uczniom napojów, w tym wody.

Nasza energia

FB

Artykuł
podsumowujący
projekt Postaw na
słońce Fundacji BOŚ z
wypowiedziami
Barbary Lewickiej-
Kłoszewskiej

The screenshot shows the Facebook profile of 'naszaenergia.kujawsko-pomorskie.pl'. The cover photo features a green line art illustration of various renewable energy sources: geothermal (geotermalna), solar (słoneczna), water (wodna), biomass (z biomasy), wind (wiatrowa), and a power plug. The profile picture is a blue and green circular logo. The page has 142 likes and a 'Zaproś znajomych do polubienia tej strony' button. The 'INFORMACJE' section lists contact details for 'naszaenergia.kujawsko-pomorskie.pl'. The 'ZDJĘCIA' section shows three photos: an interior view, a solar panel installation, and a man speaking. A recent post from September 7th at 17:41 discusses the 'Postaw na Słońce' competition, mentioning 2000 participants and 100 conferences. A sidebar widget titled 'Fundacja BOŚ: Młodzież wierzy w OZE' provides a summary of the competition.

naszaenergia.kujawsko-pomorskie.pl
Energia/media

geotermalna słoneczna wodna
z biomasy wiatrowa

Lubię to! Obserwuj Wiadomość ...

Oś czasu Informacje Zdjęcia Osoby, które to lubią Filmy

142 użytkowników lubi to

Zaproś znajomych do polubienia tej strony

INFORMACJE

- Poproś o udostępnienie adresu użytkownika naszaenergia.kujawsko-pomorskie.pl
- Poproś o udostępnienie numeru telefonu użytkownika naszaenergia.kujawsko-pomorskie.pl
- <http://naszaenergia.kujawsko-pomorskie.pl/>

ZDJĘCIA

Post Zdjęcie / film

Napisz coś...

Opublikuj

naszaenergia.kujawsko-pomorskie.pl
7 września o 17:41

W ogólnopolskim konkursie badawczym „Postaw na Słońce” realizowanym przez Fundację BOŚ wzięło udział 2000 uczniów, którzy zorganizowali blisko 100 konferencji na temat Odnawialnych Źródeł Energii i przygotowali projekty mikroinstalacji fotowoltaicznych dla 400 domów jednorodzinnych.

Fundacja BOŚ: Młodzież wierzy w OZE
W ogólnopolskim konkursie badawczym „Postaw na Słońce” realizowanym przez Fundację BOŚ wzięło udział 2000 uczniów, którzy zorganizowali blisko 100 konferencji na temat Odnawialnych Źródeł Energii i...

CIRE.PL

Poradnia Dietetyczna Paulina Wieczorek

FB

Artykuł nt. spożycia cukru,
na podstawie informacji
prasowej Fundacji BOŚ z
wypowiedziami Aleksandry
Koper.



Poradnia Dietetyczna Paulina Wieczorek

29 sierpnia o 11:51 · Edytowany · 🌐

👍 Polub stronę

<http://biokurier.pl/.../3314-polskie-dziecko-zjada-100-lyzecz...>

Warto rzucić okiem.
Niech ten krótki artykuł będzie przestrogą i motywacją do zmienienia niektórych nawyków dzieci na zdrowsze. Zwłaszcza teraz, gdy zbliża się rok szkolny... 😊



Polskie dziecko zjada 100 łyżeczek cukru na tydzień. Eksperci alarmują

Prawie 100 łyżeczek cukru i 8 łyżeczek soli zjada przeciętne dziecko w spożywanych przez tydzień produktach. Eksperci ostrzegają, że najgorszy jest cukier „ukryty” w...

BIOKURIER.PL | QQ: ADMIN

👍 Lubię to!

💬 Komentarz

➦ Udostępnij

3 osób lubi to.

Eko Przedszkole Fru Fru

FB

Artykuł nt. spożycia cukru,
na podstawie informacji
prasowej Fundacji BOŚ z
wypowiedziami Aleksandry
Koper.

 **Eko Przedszkole Fru Fru** udostępnił(a) link.
28 sierpnia o 14:06 · 🌐

[Polub stronę](#)



Polskie dziecko zjada 100 łyżeczek cukru na tydzień. Eksperci alarmują

Prawie 100 łyżeczek cukru i 8 łyżeczek soli zjada przeciętne dziecko w spożywanych przez tydzień produktach. Eksperci ostrzegają, że najgorszy jest cukier „ukryty” w...

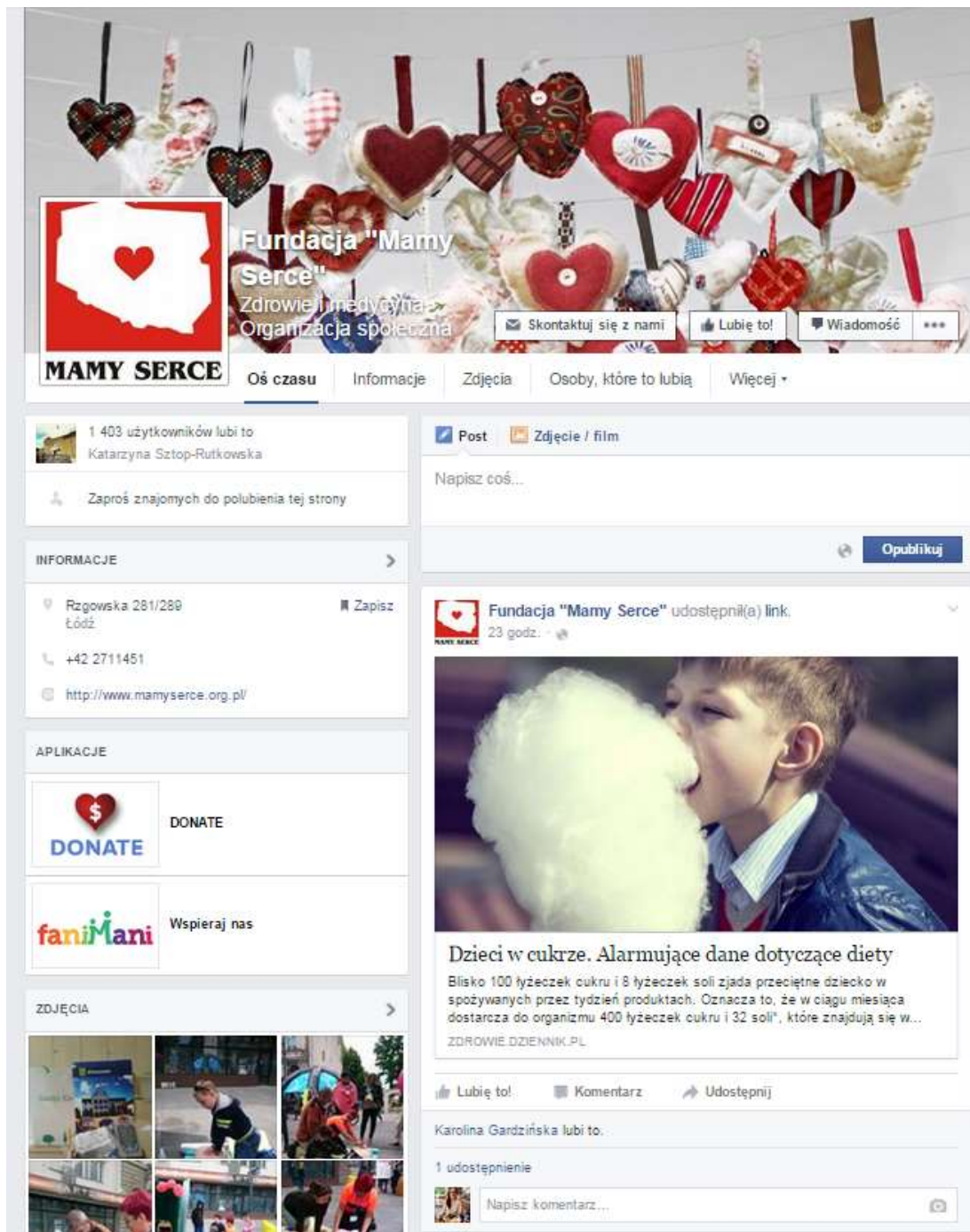
BIOKURIER.PL | OD: ADMIN

👍 Lubię to! 💬 Komentarz ➦ Udostępnij

Mamy Serce

FB

Podlinkowanie do artykułu nt. spożycia cukru, na podstawie informacji prasowej Fundacji BOŚ z wypowiedziami Aleksandry Koper.



The screenshot shows the Facebook profile of Fundacja "Mamy Serce". The cover photo features numerous heart-shaped decorations hanging from a string. The profile picture is a red heart on a white background. The page name is "Fundacja 'Mamy Serce'" with the description "Zdrowie i medycyna - Organizacja społeczna". Navigation buttons include "Skontaktuj się z nami", "Lubię to!", "Wiadomość", and "More". The page has 1,403 likes and a post by Katarzyna Sztop-Rutkowska. The "Informacje" section lists the address (Rzgowska 281/289 Łódź), phone (+42 2711451), and website (http://www.mamyserce.org.pl/). The "Aplikacje" section includes a "DONATE" button and a "faniMani" link. The "Zdjęcia" section shows a grid of photos. A post by Fundacja "Mamy Serce" is visible, featuring a photo of a child eating cotton candy and a link to an article about sugar consumption.

Fundacja "Mamy Serce"
Zdrowie i medycyna - Organizacja społeczna

Skontaktuj się z nami | Lubię to! | Wiadomość | ...

Oś czasu | Informacje | Zdjęcia | Osoby, które to lubią | Więcej ▾

1 403 użytkowników lubi to
Katarzyna Sztop-Rutkowska

Zaproś znajomych do polubienia tej strony

INFORMACJE ▸

♥ Rzgowska 281/289 Łódź | Zapisz

☎ +42 2711451

🌐 <http://www.mamyserce.org.pl/>

APLIKACJE

 **DONATE**

 **Wspieraj nas**

ZDJĘCIA ▸



Fundacja "Mamy Serce" udostępnił(a) link.
23 godz. · 🌐



Dzieci w cukrze. Alarmujące dane dotyczące diety

Blisko 100 łyżeczek cukru i 8 łyżeczek soli zjada przeciętne dziecko w spożywanych przez tydzień produktach. Oznacza to, że w ciągu miesiąca dostarcza do organizmu 400 łyżeczek cukru i 32 soli, które znajdują się w...

ZDROWIE.DZIENNIK.PL

👍 Lubię to! | 💬 Komentarz | ➦ Udostępnij

Karolina Gardzińska lubi to.

1 udostępnienie

 Napisz komentarz...

Biuro Poselskie Artura Bramory

FB

Podlinkowanie do artykułu o nt. zakazu śmieciowego jedzenia w szkołach z komentarzami Barbary Lewickiej-Kłoszewskiej z FBOŚ.



PSL

Biuro Poselskie Artura Bramory, Posła na Sejm RP VII kadencji
Polityk

Lubię to! Obserwuj Wiadomość ***

Oś czasu Informacje Zdjęcia Osoby, które to lubią Więcej •

172 użytkowników lubi to

Zaproś znajomych do polubienia tej strony

INFORMACJE

Podstawowe Biuro Poselskie Artura Bramory znajduje się w Częstochowie, ul. Matejki 87/89 oraz drugie biuro w Myszkowie przy ul. Kościuszki 97.

<http://arturbramora.pl/>

ZDJĘCIA

Biuro Poselskie Artura Bramory, Posła na Sejm RP VII kadencji udostępni(a) link.
18 godz. •



Od 1 września tylko zdrowe jedzenie w sklepikach szkolnych!

Już co czwarte polskie dziecko ma nadwagę albo otyłość. Trzeba to zmienić. Otyłość to ciężka choroba, która prowadzi do skrócenia życia i toruje drogę...

MEN.GOV.PL

Lubię to! Komentarz Udostępnij

2 osoby lubią to.

Nina Opic W sklepikach może i tak ale w sklepie obok szkoły już nie 😊
Takie działania powinny być kompleksowe. Od przedszkola dzieci powinny być uczone zdrowego jedzenia oraz racjonalności w jego zakupach. Ile szkoła poświęca na lekcjach np godz. wychowawczej uw... Zobacz więcej

Lubię to! · Odpowiedz · 18 godz.

Napisz komentarz...