



Tekst ekspercki
28.07.2015 r.

Przepis na zdrowego ucznia

Rewolucja w sklepikach szkolnych

Pierwszego września wszystkie sklepiki i stołówki szkolne czeka rewolucja. 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 zappełnić 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. – 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 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, zupiek 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%, musy 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 pożywnego, 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 zrzucić 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 BOŚ.

Zdrowe jedzenie nie musi być drogie

Często utożsamiamy zdrowe jedzenie z żywnością ekologiczną produkowaną przez certyfikowane gospodarstwa, która to faktycznie może być droższa niż jej nieekologiczne odpowiedniki. - Mówiąc zdrowa żywność, mamy na myśli taką, która może pochodzić zarówno z upraw konwencjonalnych, jak i ekologicznych, a jej podstawowym wyznacznikiem jest to, że zapewnia prawidłowy rozwój i funkcjonowanie organizmu człowieka – podkreśla Barbara Lewicka-Kłoszewska. - Warto pamiętać, że zdrowym napojem jest zwykła woda mineralna, koktajl lub herbatka, a nie słodzony napój gazowany. Zdrową przekąską jest jabłko, pomarańcza, jogurt z muesli, orzechy, a nie chipsy i batoniki. Najważniejsze to zrozumieć różnicę i odrobić lekcję z właściwego komponowania posiłków. Właściciele sklepików nie mogą ograniczać się tylko do roli sprzedawców produktów, które wcześniej zamówili w hurtowni. Powinni posiadać wiedzę na temat sprzedawanych produktów i być za nie odpowiedzialni – podsumowuje.

Wytyczne dla sklepiku szkolnego

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

1. NAPOJE:

- **Herbata, napary owocowe i kawa zbożowa:** przygotowane na miejscu, bez cukru i słodzików; herbata może być podana z owocami, mlekiem lub miodem; niearomatyzowane napary owocowe można podawać z owocami lub miodem; kawę zbożową można podawać z mlekiem i miodem.
- **Woda:** naturalna woda mineralna, źródłana i stołowa w opakowaniach jednostkowych.
- **Soki i przecieri:** soki w opakowaniach o pojemności do 330 ml. Wszystkie soki, przecieri i musy o niskiej lub obniżonej zawartości soli. Soki warzywne i owocowo-warzywne, przecieri i musy bez dodatku cukru i słodzików.
- **Koktajle:** Ovocowe, owocowo-warzywne i warzywne na bazie mleka, napoje zastępujące mleko, produkty mleczne lub produkty je zastępujące.

2. OWOCE I WARZYWA:

- **Owoce:** surowe lub przetworzone, bez dodatku cukru, słodzików; gotowe do spożycia, w całości lub w porcjach, najlepiej w opakowaniach jednostkowych.
- **Warzywa:** surowe lub przetworzone, bez dodatku cukru, słodzików; o niskiej lub obniżonej zawartości soli – wyjątek: warzywa kwaszone; gotowe do spożycia, w całości lub w porcjach, najlepiej w opakowaniach jednostkowych.
- **Suszone owoce i warzywa:** bez dodatku cukru lub substancji słodzących, soli, tłuszczu; w opakowaniach jednostkowych, w porcji do 50 g.

3. PRODUKTY ZBOŻOWE:

- Produkty śniadaniowe i inne, bez dodatku cukru i słodzików, o niskiej zawartości lub obniżonej zawartości soli.

4. MLEKO I ZAMIENNIKI:

- Mleko bez dodatku cukru i słodzików.
- Napoje zastępujące mleko (sojowe, ryżowe, owsiane, kukurydziane, gryczane, orzechowe lub migdałowe) bez dodatku cukru i słodzików, o niskiej lub o obniżonej zawartości soli.

5. PRODUKTY MLECZNE I ZAMIENNIKI:

- Produkty mleczne (jogurt, kefir, maślanka, mleko zsiadłe, mleko acidofilne, serwatka, ser twarogowy, serek homogenizowany). O zawartości do 10 g cukru na 100 g/ml produktu. O zawartości do 10 g tłuszczu na 100 g/ml produkt. Bez dodatku słodzików.
- Produkty je zastępujące (sojowe, ryżowe, owsiane, orzechowe lub migdałowe). O zawartości do 10 g cukru na 100 g/ml produktu. O zawartości do 10 g tłuszczu na 100 g/ml produkt. Bez dodatku słodzików.

6. KANAPKI:

- Z pieczywa razowego, pełnoziarnistego lub bezglutenowego.
- Dozwolone dodatki: przetwory mięsne (do 10 g tłuszczu w 100 g), przetwory z ryb, jaja, ser (bez topionego), wyroby z nasion roślin strączkowych, orzechy i nasiona, olej, masło, margaryna miękka kubkowa niearomatyzowana lub ich mieszanki, zioła lub przyprawy niezawierające soli, warzywa, owoce.
- Bez soli i sosów – wyjątek: ketchup przygotowany z nie mniej niż 120 g pomidorów na 100 g gotowego produktu.

7. SAŁATKI:

- Na bazie warzyw i owoców.
- Dodatki: przetwory mięsne (do 10 g tłuszczu w 100 g), przetwory z ryb, jaja, ser (bez topionego), produkty mleczne, zbożowe, wyroby z nasion roślin strączkowych, suszone owoce i warzywa, orzechy i nasiona, olej, zioła i przyprawy niezawierające soli.