



SZKOŁY DOBREGO ŻYWIENIA

Informacja prasowa

Warszawa, dn. 3.12.2013 r.

## Zdrowe żywienie w warszawskich szkołach

**Zdrowe i jednocześnie niedrogie obiady przygotowywane przez szkolne stołówki? Odpowiedni dobór składników i jadłospisy układane przez dietetyków? Sklepiki szkolne bez chipsów, batoników i napojów słodzących? To możliwe. Taki cel postawiły przed sobą dwie Fundacje: Banku Ochrony Środowiska i Szkoła na Widelcu. Od początku 2013 roku realizują one ogólnopolską kampanię „Szkolne Smaki – Szkoły Dobrego Żywienia”. We wtorek, 3 grudnia zawita ona do Warszawy.**

Młodym Polakom grozi epidemia otyłości. Tempo przyrostu dzieci z nadwagą i otyłością jest dziesięciokrotnie większe niż w Stanach Zjednoczonych. Z badań wrocławskiego oddziału SWPS wynika, że stałym elementem diety małych Polaków są łakocie. Dzieci wypijają każdego dnia ok. dwóch szklanek słodzonych napojów i dwa razy dziennie sięgają po słodkie oraz słone przegryzki. W ich diecie brakuje natomiast warzyw, owoców, ziół i innych pełnowartościowych produktów. Sklepiki szkolne nie są wyposażone w zdrowe produkty, a jadłospisy na stołówkach szkolnych nie układają dietetycy.

### Czas na Warszawę

W ramach projektu „Szkolne Smaki” zaplanowano dziesięć konferencji w całej Polsce, osiem z nich już się odbyło. Uczestniczyli w nich m.in. dyrektorzy szkół, nauczyciele, szkolni kucharze, a także przedstawiciele samorządów oraz dzieci, które na specjalnych warsztatach uczyły się jak przygotowywać zdrowe posiłki i łączyć produkty. Tym razem całodzienna konferencja, połączona z warsztatami kulinarnymi, zawitała do Warszawy. Partnerami ogólnopolskiej akcji są m.in.: Ministerstwo Edukacji Narodowej, Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi, Rzecznik Praw Dziecka, Ośrodek Rozwoju Edukacji, Polskie Towarzystwo Dietetyki.

### Jak jest w warszawskich szkołach?

- Dyrektorzy szkół z województwa mazowieckiego, którzy zgłaszali się na naszą konferencję, musieli wypełnić szczegółową ankietę, dotyczącą kondycji stołówek i sklepików szkolnych oraz sposobów odżywiania dzieci w szkołach. W badaniu wzięło udział 230 dyrektorów i nauczycieli – mówi Andrzej Pietrucha, Prezes Fundacji BOŚ. Jakie są wnioski? W większości szkół funkcjonują stołówki szkolne.

Większość z nich wydaje obiady, ale nie wszystkie wydają drugie śniadania, a przecież jest to jeden z najważniejszych posiłków, ponieważ wzmacnia koncentrację podczas lekcji. Zatrważające jest natomiast to, że tylko w co dziesiątej szkole jadłospis dla dzieci układa dietetyk. W większości przypadków za jadłospis odpowiada intendent (62,4 proc.) lub kucharz (15,8 proc.), a średnia stawka żywieniowa, jeżeli chodzi o obiad dziecka, to 4,30 zł. Niestety w ponad połowie szkół (63,4 proc.) obiady nie są dofinansowywane, a jeśli już to ich dofinansowanie wynosi tylko połowę kosztów. Sklepik szkolny funkcjonuje w większości szkół (64 proc.). Zazwyczaj prowadzi go agent (84 proc.) lub spółdzielnia uczniowska (10 proc.). Co ciekawe – co trzeci sklepik szkolny nie ma dostępu do wody bieżącej, która pozwalałaby chociażby – na umycie owoców dla dzieci.

### **Zbiór instrukcji dla dyrektorów**

- Naszym celem jest zmiana jadłospisów w szkolnych stołówkach oraz przebudowa sklepików szkolnych w taki sposób, by zapewniały dzieciom dostęp do zdrowych i pełnowartościowych produktów. Szkoły dostają od nas jasne i rzeczowe instrukcje jak dobrze odżywiać młodych ludzi – mówi Barbara Lewicka-Kłoszewska, Wiceprezes Fundacji BOŚ. - Dyrektorzy szkół to najważniejsza grupa osób, które decydują o żywieniu w szkole. Otrzymują od nas konkretne propozycje zestawów posiłków, które można wprowadzić w szkolnych stołówkach – wraz z programem komputerowym, który przelicza listę zakupów na ilość stołowanych osób – oraz informacje dotyczące produktów, które powinny znaleźć się w szkolnym sklepiku – dodaje Barbara Lewicka-Kłoszewska. Dyrektorzy zapoznają się również z możliwościami uczestniczenia w programach edukacji prozdrowotnej oraz metodami prowadzenia warsztatów kulinarnych dla dzieci. Dlaczego zmiany w szkołach są takie ważne? Z wyliczeń przygotowanych przez Fundację BOŚ wynika, że jeśli przeciętna ośmiolatka, której zapotrzebowanie energetyczne wynosi 1600 kcal na dobę, będzie regularnie jadła wysokokaloryczne drugie śniadania oraz obiady w szkole (kajzerka z szynką, baton czekoladowy z orzechami i sok marchwiowo-owocowy na śniadanie oraz pomidorowa z ryżem, schabowy z ziemniakami i kapusta zasmażana na obiad) to przytyje ona 5 kg w niespełna 1,5 roku! \*

### **Zdrowie na talerzu**

Druga część projektu „Szkolne Smaki” skierowana jest do samych dzieci oraz szkolnych kucharek, kucharzy, firm gotujących. Grzegorz Łapanowski, propagator zdrowego żywienia i jeden z najbardziej znanych polskich kucharzy, prowadzi warsztaty kulinarne i udowadnia, że gotowanie może być proste, przyjemne, zdrowe i jednocześnie tanie. – Podczas kampanii udowadniamy w praktyce, że zdrowe, zbilansowane i jednocześnie smaczne posiłki w szkolnych stołówkach nie muszą być drogie – podkreśla Łapanowski, który prezesuje Fundacji „Szkoła na Widelcu”.

### **Wyniki badań:**

- 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.<sup>1</sup> Stałym elementem diety małych Polaków są łakocie. Każdego dnia wypijają około dwóch szklanek słodzonych napojów i dwa razy dziennie sięgają po słodkie oraz słone przegrzki.<sup>2</sup>
- W ciągu 20 lat czterokrotnie zwiększyła się w Polsce liczba młodych ludzi z nadwagą i otyłością.<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> Badania wrocławskiego wydziału Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej pod kierunkiem prof. Aleksandry Łuszczyńskiej w ramach projektu TEMPEST

<sup>2</sup> Jak wyżej

<sup>3</sup> <http://www.focus.pl/newsy/zobacz/publikacje/psychologia-kontra-nadwaga/>

- Niemal 40 procent młodych ludzi przyznaje, że w szkołach nie powinno się sprzedawać niezdrowych i wysokokalorycznych przekąsek oraz słodzonych napojów, a 35 procent deklaruje, że jest gotowa zapłacić więcej za produkty zdrowe.<sup>4</sup>

Uwaga:

\*Szczegółowe wyliczenia dotyczące diety ośmiolatki są dołączone do materiałów prasowych.

**Więcej informacji:**

**Biuro Prasowe Konferencji:**

- Agnieszka Żelazko tel.: 695 431 706, [agnieszka.zelazko@fundacijabos.pl](mailto:agnieszka.zelazko@fundacijabos.pl) lub
- Małgorzata Azemska tel.: 886 886 438, [malgorzata.azemska@fundacijabos.pl](mailto:malgorzata.azemska@fundacijabos.pl) lub
- [www.szkolnesmaki.pl](http://www.szkolnesmaki.pl), [www.aktywniepozdrowie.pl](http://www.aktywniepozdrowie.pl) [www.szkołanawidelcu.pl](http://www.szkołanawidelcu.pl)

---

<sup>4</sup> Badania wrocławskiego wydziału Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej pod kierunkiem prof. Aleksandry Łuszczynskiej w ramach projektu TEMPEST