

Fundacja BOŚ

Raport medialny – sierpień 2015



ARD 

Rozmowa z Adamem Kiedrowskim
z Fundacji BOŚ nt. akcji #BrudnoTu
ukáže się w niemieckiej stacji
telewizyjnej ARD.



POWIEDZ STOP DZIKIM WYSYPISKOM ŚMIECI!

Widzisz wysypisko śmieci w pobliskim lesie? A może plaża, na której wypoczywałeś, wymaga posprzątania? Masz zdjęcie tego miejsca? Jeśli tak, opisz jego lokalizację i wyślij zgłoszenie do Fundacji BOS. Pozwoli to stworzyć wakacyjną mapę dzikich wysypisk w całym kraju i wesprzeć samorządy w walce o czyste środowisko.

Polacy coraz częściej porzucają swoje śmieci w lasach, na plażach lub innych publicznych miejscach. Dzikie wysypiska rosną jak grzyby po deszczu. Porzucane są elektrośmieci, odpady komunalne i budowlane. W samym 2014 roku zebrano w lasach ponad 120 tys. m³ śmieci, co daje ponad 1 000 zatłoczonych po brzegi tirów.

Jak zgłosić miejsce do posprzątania?

Wystarczy zrobić zdjęcie zaśmieconemu miejscu i przestać je wraz z opisem lokalizacji na adres e-mail brudnotu@fundacijabos.pl. Dzięki zgłoszeniom, Fundacja BOS stworzy mapę dzikich wysypisk w całym kraju, a następnie przekaze informacje poszczególnym gminom. Internauci będą mogli także sami opiekować się, a następnie uprzątnąć dane miejsce, albo zawiadomić władze lokalne. Na stronie www.brudnotu.fundacijabos.pl znajdą przykładowy list, który mogą wystać do swojej gminy. E-maila warto przestać także do wiadomości Fundacji BOS, gdyż na najbardziej aktywnych tropicieli dzikich wysypisk czekają liczne nagrody i ekogadzety.

Fundacja BOS liczy też na wsparcie szkół w tropieniu i likwidowaniu dzikich wysypisk śmieci. Wrześniowa akcja Sprzątania Świata to idealny moment, aby podjąć walkę z dzikim wysypiskiem w waszej okolicy.

Zrób zdjęcie dzikiemu wysypisku albo brudnej plaży. Wygraj ekogadżety

Bytów

Widzisz wysypisko śmieci w lesie? A może plaża, na której spędzasz urlop, wymaga posprzątania? Zrób zdjęcie i wyślij do Fundacji BOŚ.

Andrzej Gurba

andrzej.gurba@gp24.pl

Akcja pozwoli stworzyć wakacyjną mapę dzikich wysypisk w całym kraju i wesprzeć samorządy w walce o czyste środowisko. Co dokładnie trzeba zro-

bić? Jeśli trafisz gdzieś na dzikie wysypisko śmieci, sfotografuj je (na przykład telefonem komórkowym) i zapisz sobie jego lokalizację - adres, współrzędne geograficzne odczytane z GPS lub położenie względem punktów charakterystycznych. Jeśli jesteś w stanie, to upewnij się, czy wysypisko nie znajduje się na prywatnej posesji. Wyślij wiadomość mailową na adres: brudnotu@fundacjabos.pl, w której poinformujesz o tym wysypisku, podając miejsce, w którym się znajduje oraz załączając zdjęcie. Fundacja za-

wiadomi o procedurze właściwą gminę, która zadba o czystość terenu, którym zarządza lub zobowiąże do tego właściciela terenu.

Zgłoszenia dotyczące terenu gminy Bytów można wysyłać bezpośrednio do Urzędu Miejskiego w Bytowie na adres e-mail: urząd@bytow.com.pl. E-mail warto przesłać także do wiadomości Fundacji BOŚ, gdyż na najbardziej aktywnych tropicieli dzikich wysypisk czekają liczne nagrody i ekogadżety. ●

📷

NOWINY

Wydanie drukowana

Zaaranżowanie publikacji o akcji Brudno Tu.

Przybywa dzikich wysypisk

Polacy coraz częściej porzucają śmieci w lasach, na łąkach, nieużytkach, plażach lub w innych publicznych miejscach. Na dzikie wysypiska, których przybywa, trafiają elektrośmieci, odpady komunalne i budowlane. W ubiegłym roku w lasach zebrano ponad 120 tys. m sześć. śmieci, czyli tysiąc załadowanych po brzegi tirów - wynika z danych Ministerstwa Środowiska.

- Samorzady mają obowiązek utrzymania czystości w gminach, ale często nie

wiedzą o istnieniu dzikich śmietnisk. Dlatego apelujemy - znajdziemy miejsca, które wymagają posprzątania - przekonuje **Barbara Lewicka-Kłoszewska**, ekolog i wiceprezes Fundacji BOŚ, która rozpoczyna akcję ich zgłaszania.

Dzikie wysypisko to tykająca bomba biologiczna. Stanowi zagrożenie epidemiologiczne, odpady to idealne środowisko dla rozwoju wielu chorobotwórczych szczepów bakterii oraz grzybów. W pobliżu śmietnisk odnotowuje się podwyższone stężenie metali ciężkich, takich jak rtęć, kadm, miedź, chrom czy ołów. Zaledwie jedna mała guzikowa bateria może nimi zanieczyścić aż 400 l wody lub 1 m sześć. gleby, a kilka miligramów rtęci okazać się śmiertelną dawką dla człowieka. Dzikie wysypiska stanowią częstą przyczynę pożarów.

Odpady rozkładają się miesiącami i latami. Np. chusteczki papiero-



we - 3 miesiące, ogryzek jabłka - pół roku, niedopałek papierosa - 1,5 roku, substancje trujące w nim zawarte - 5 lat, guma do żucia - 5, metalowa puszka - 10, odzież skórzana - 30 - 50, kubek styropianowy - 50, gumowa opona - 50 - 80, worki foliowe - 100 - 200, torebki z tworzywa sztucznego - 300, butelka z tworzywa sztucznego ponad 500, pieluszki jednorazowe - 500, puszka aluminiowa - 50 - 200, szklana butelka - 4000 lat.

(OPRAC. MR)

FOT. FUNDACJA BOŚ

Express Ilustrowany

Wydanie drukowana

Zaaranżowanie publikacji o akcji Brudno Tu.

Rusza akcja #BrudnoTu

Widzisz wysypisko śmieci w pobliskim lesie? A może plaża, na której spędzasz urlop wymaga posprzątania? Zrób zdjęcie, opisz lokalizację i wyślij zgłoszenie do Fundacji BOŚ. Pozwoli to stworzyć wakacyjną mapę dzikich wysypisk w całym kraju i wesprzeć samorządy w walce o czyste środowisko.

Fundacja BOŚ uru-

chamia akcję, w którą chce zaangażować społeczeństwo. Jak zgłosić miejsce do posprzątania? Wystarczy zrobić zdjęcie zaśmieconemu miejscu i przesłać je wraz z opisem lokalizacji na adres e-mail brudnotu@fundacjabos.pl. Dzięki zgłoszeniom, Fundacja BOŚ stworzy mapę dzikich wysypisk w całym kraju, a następnie przekaże informację poszczególnym gminom. Internauci będą mogli

także sami zaopiekować się, a następnie uprzątnąć dane miejsce, albo zawiadomić władze lokalne. Na stronie www.brudnotu.fundacjabos.pl znajdą przykładowy list, który mogą wysłać do swojej gminy. Maila warto przesłać także do wiadomości Fundacji BOŚ, gdyż na najbardziej aktywnych tropicieli dzikich wysypisk czekają liczne nagrody i ekogadżety.

Warto poinformować

znajomych, że w okolicy jest miejsce, które trzeba posprzątać. Wystarczy zaangażować do tego celu media społecznościowe, a wykonane przez siebie zdjęcie umieścić w dowolnym serwisie z hasztagiem #BrudnoTu.

Więcej informacji można znaleźć na stronie: www.brudnotu.fundacjabos.pl

(a)

Dziennik Łódzki

Wydanie drukowana

Zaaranżowanie publikacji o akcji Brudno Tu.

ŁÓDZKIE

Zgłoś nielegalne wysypisko

Fundacja BOŚ organizuje akcję, która ma na celu likwidowanie dzikich wysypisk.

Aby wziąć w niej udział, wystarczy zrobić zdjęcie i wysłać je wraz z lokalizacją pod adresem: brudnotu@fundacjabos.pl. Przedstawiciele fundacji stworzą mapę dzikich wysypisk, a informacje te prześlą władzom gmin lub miast. Więcej informacji na www.brudnotu.fundacjabos.pl.

SACH

Zrób zdjęcie dzikiemu wysypisku albo brudnej plaży. Wygraj ekogadżety

Bytów

Widzisz wysypisko śmieci w lesie? A może plaża, na której spędzasz urlop, wymaga posprzątania? Zrób zdjęcie i wyślij do Fundacji BOŚ.

Andrzej Gurba

andrzej.gurba@gp24.pl

Akcja pozwoli stworzyć wakacyjną mapę dzikich wysypisk w całym kraju i wesprzeć samorządy w walce o czyste środowisko. Co dokładnie trzeba zro-

bić? Jeśli trafisz gdzieś na dzikie wysypisko śmieci, sfotografuj je (na przykład telefonem komórkowym) i zapisz sobie jego lokalizację - adres, współrzędne geograficzne odczytane z GPS lub położenie względem punktów charakterystycznych. Jeśli jesteś w stanie, to upewnij się, czy wysypisko nie znajduje się na prywatnej posesji. Wyślij wiadomość mailową na adres: brudnotu@fundacjabos.pl, w której poinformujesz o tym wysypisku, podając miejsce, w którym się znajduje oraz załączając zdjęcie. Fundacja za-

wiadomi o procedurze właściwą gminę, która zadba o czystość terenu, którym zarządza lub zobowiąże do tego właściciela terenu.

Zgłoszenia dotyczące terenu gminy Bytów można wysyłać bezpośrednio do Urzędu Miejskiego w Bytowie na adres e-mail: urząd@bytow.com.pl. E-mail warto przesłać także do wiadomości Fundacji BOŚ, gdyż na najbardziej aktywnych tropicieli dzikich wysypisk czekają liczne nagrody i ekogadżety. ●

📧📧

Głos Pomorza

Wydanie drukowane

Zaaranżowanie publikacji o akcji Fundacji Banku Ochrony Środowiska: Brudno Tu.

Stop dzikim wysypiskom

Bytów

Bytów będzie walczył z dzikimi wysypiskami śmieci. Zachęca mieszkańców do przesyłania zdjęć. W nagrodę czekają ekogadżety.

Sylwia Lis

sylwia.lis@sp24.pl

Widzisz wysypisko śmieci w pobliskim lesie? A może plaża, na której spędzasz urlop, wymaga posprzątania? Zrób zdjęcie, opisz lokalizację i wy-

śliz zgłoszenie do Fundacji BOŚ. Pozwoli to stworzyć wakacyjną mapę dzikich wysypisk w całym kraju i wesprzeć samorządy w walce o czyste środowisko.

Co dokładnie trzeba zrobić? Jeśli trafisz gdzieś na dzikie wysypisko śmieci, sfotografuj je (na przykład telefonem komórkowym) i zapisz sobie jego lokalizację - adres, współrzędne geograficzne odczytane z GPS lub położenie względem punktów charakterystycznych. Jeśli jesteś w stanie, to upewnij się, czy wysypisko nie znajduje się

na prywatnej posesji, czy na terenie samorządowym lub jakieś firmy.

Zgłoszenia dotyczące terenu gminy Bytów można wysłać bezpośrednio do Urzędu Miejskiego w Bytowie na wskazany adres e-mail: urząd@bytow.com.pl. E-maila warto przesłać także do wiadomości Fundacji BOŚ, gdyż na najbardziej aktywnych tropicielach dzikich wysypisk czekają liczne nagrody i ekogadżety.

Więcej informacji o akcji na: www.brudnotu.fundacjaobos.pl. ● @ @

Zdrowa dieta dla ucznia

Żywnie

Anastazja Bezduszna
a.bezduszna@glos.com

Statystyczne dziecko spędza w szkole ponad cztery godziny dziennie. Ile w tym czasie się nauczy? Czy będzie aktywne na lekcjach? Czy wystarczy mu energii?

Bardzo ważne jest, aby od najmłodszych lat wyrabiać w dziecku właściwe nawyki żywieniowe i pokazywać, że jedzenie zdrowe nie musi być wcale niesmaczne czy nudne.

Przygotowanie posiłku dla dziecka w wieku szkolnym to spore wyzwanie dla mamy. Tradycyjne, nudne kanapki często lądują w koszu, a zamiast nich uczniowie sięgają po słone lub słodkie przekąski, co może prowadzić do nadwagi i otyłości, ale nie tylko.

Procesy zachodzące w organizmie wymagają stałego zaopatrzenia w niezbędne składniki pokarmowe. Ich niedobór może prowadzić do niedokrwistości, osłabienia organizmu, gorszej pracy mózgu, zmniejszenia odporności, a tym samym częstych infekcji. Skutku-



► Białe pieczywo w diecie dziecka warto zastąpić pełnoziarnistym

je to też tym, że dziecko w szkole może być apatyczne, niechętnie do podejmowania jakiegokolwiek wysiłku fizycznego i intelektualnego.

- Sposób żywienia ma duży wpływ na koncentrację, zapamiętywanie, zdolność uczenia się, lepsze wyniki w nauce oraz odporność na infekcje. Dlatego obok pierwszego pożywne-

go śniadania, tak ważne jest spakowanie do plecaka naszego dziecka zdrowego i bogatego w składniki odżywcze jedzenia - twierdzi Aleksandra Koper, specjalista ds. żywienia w Fundacji BOŚ. - Uczniowie, którzy nie spożywają drugiego śniadania, mogą mieć gorsze wyniki w nauce, częściej skarżyć się na bóle głowy, złe samopoczucie i roz-

drażnienie. Niezdrowe, a niestety bardzo popularne, jest zastępowanie pożywne- go posiłku słodyczami, chrupkami, słodki- mi gazowanymi napojami ze sklepi- ku szkolnego.

Co prawda sklepiki szkolne już nie mogą sprzedawać śmie- ciowego jedzenia, ale inne oko- liczne - jak najbardziej tak.

Drugie śniadanie ucznia po- winno spełniać te same warunki co cała jego dieta.

Dieta dziecka powinna:

- składać się z 4-5 regularnie spożywanych posiłków,
- być bogata w wapń, żelazo oraz witaminy,
- uwzględniać mleko i jego przetwory, ryby, chudy drób,
- uwzględnić wszystkie rodzaje potraw z ograniczeniem tych bardzo tłustych,
- być uboga w cukier, słodcyce oraz sól,
- być bogata w warzywa i owoce, być urozmaicona.

Jeśli do tych zasad dodamy dostosowanie jedzenia do pór- roku i szczytę wyobraźni, otrzy- mamy przepis na żywienie dzie- cka, które da mu siłę, prawidło- wy rozwój i uśmiech, a spożywa- nie posiłków nie będzie dla nie- go karą tylko przyjemnością. ●

Głos Wielkopolski
Wydanie drukowana

Zaaranżowanie publikacji
z udziałem eksperta z
Fundacji BOŚ – Aleksandry
Koper.

Super Nowości
Wydanie drukowane

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

PODKARPACIE. Od września w szkolnej stołówce koniec ze schabowym, ziemniakami i zasmażaną kapustą

Czy szkolne stołówki zdadzą ten egzamin?

Anna Moraniec

amoraniec@supernowosci24.pl

Koniec z daniami, które zawierają zbyt dużo tłuszczu, soli i cukru. Od września stołówki mają świecić przykładem zdrowego żywienia, gdyż nowy projekt rozporządzenia Ministra Zdrowia nakłada na nie obowiązek podawania pełnowartościowych posiłków. Co powinno znaleźć się na uczniowskich talerzach? I jak przygotowują się do tego szkoły?

Z danych Głównego Urzędu Statystycznego i Ministerstwa Edukacji Narodowej wynika, że stołówkę ma ponad połowa polskich szkół podstawowych i co trzecie gimnazjum. Z ciepłych po-



Fot. Fundacja BOŚ

silków korzysta codziennie blisko połowa uczniów. Dlatego tak ważne jest, by obiady tam wydawane były zdrowe, różnorodne i bogate w składniki odżywcze.

- Jako szkoła nie mamy stołówki, ale od lat wynajmujemy pomieszczenie na ten cel pani, która robi co może, żeby dzieci jadły zdrowo. Ja również jestem przeciwnikiem śmieciowe-

go jedzenia, więc w barze nie ma ani słodkich przekąsek, ani chipsów, czy gazowanych, słodkich napojów. Zamiast tego uczniowie mogą kupić kolorowe kanapeczki, dużo owoców. Będziemy także monitorować ciepłe posiłki by odpowiadały zaleceniom Ministerstwa Zdrowia - mówi Marian Pietryka, dyrektor Gimnazjum nr 9 w Rzeszowie.

Zamiast schabowego kotlet z indyka

Każdy kucharz wie, że potrawę można „odchudzić”. - 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 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.

Dlaczego to takie ważne?

Aby wesprzeć szkolnych kucharzy Fundacja przygotowała specjalną aplikację, z pomocą której będzie można skomponować zdrowe i zbilansowane posiłki dla uczniów. Będzie ona dostępna od września na portalu www.aktynwnepozdrowie.pl. Znaleźć tu będzie można bazę ponad 300 przepisów kulinarnych, gotowe listy zakupowe wraz z wyliczeniem kosztów, a także przelicznik ilości składników niezbędnych do przygotowania określonej liczby porcji.

Według najnowszych badań Instytutu Żywności i Żywie-

nia, 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.

Szkolne sklepiki również czeka rewolucja. Mają z nich zniknąć fast foody, słone przekąski: chipsy, popcorn, paluszki, napoje z dodatkiem cukru i sztucznych barwników, napoje energetyzujące, słodkie przekąski: batoniki, wafelki z masą itd. W to miejsce najlepiej wprowadzić zdrowe kanapki z pełnoziarnistego pieczywa, jogurty z muesli, soki owocowe i warzywne 100 proc. musy owocowe, świeże lub suszone owoce, migdały, nasiona (np. pestki z dyni). Miejsce słonych chipsów mają zająć te z buraka, marchewki czy jabłka.

Zakład Pogrzebowy MEMORY
Rzeszów, ul. Jagiellońska 21,
tel. całodobowy 17 85 32 922,
601 491 271, 507 067 911
www.memoryrzeszow.pl

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

KALORYCZNE JEDZENIE MA ZNIKNĄĆ ZE SZKÓŁ

SZKOLNE STOŁÓWKI BEZ SCHABOWEGO?

– Co piąty uczeń ma nadwagę, a polskie dzieci tyją najszybciej w Europie – to alarmujące wyniki badań Instytutu Żywności i Żywienia. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) ogłosiła, że otyłość jest chorobą cywilizacyjną groźniejszą niż AIDS.

Według jej szacunków aż 29 proc. polskich 11-latków ma nadwagę. Dlatego Polska, jak i pozostałe kraje europejskie, regulują prawnie kwestie dotyczące zbiorowego żywienia dzieci. Państwa nie stać również na leczenie otyłości i jej konsekwencji. Jak szacuje Instytut, obecnie pochłania to ok. 3 mld zł rocznie, czyli 5 proc. całego budżetu służby zdrowia.

Śmieciowe jedzenie, które przyczynia się do nadwagi i związanych z nią chorób, ma

zniknąć ze szkolnych stołówek – zakłada projekt rozporządzenia ministra zdrowia.

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

Do tej pory stołówki szkolne

rzadziły się same, a dietetyk rzadko układał menu. Nikt nie sprawdzał kaloryczności i zawartości składników odżywczych w serwowanych posiłkach. Sanepid kontrolował jedynie bezpieczeństwo i higienę żywności.

– Obiad składający się z zupy pomidorowej z ryżem, kotleta schabowego z okraszonymi tłuszczem ziemniakami i zasmażaną kapustą to średnio 807 kcal, czyli więcej niż połowa dziennego zapotrzebowania energetycznego drugoklasisty.

Taki posiłek to nadprogramowa dawka tłuszczu i sodu, którego nadmiar może przyczynić się w przyszłości do nadciśnienia, miażdżycy, zawału serca i udaru. Wystarczy schabowego zastąpić kotletem z indyka, mączną panierką otrębami, ziemniaki zaser-

wować z koperkiem, do tego podać surówkę z czerwonej kapusty i takie danie ma o połowę niższą wartość energetyczną. W posiłku jest czterokrotnie mniej tłuszczu i dwukrotnie mniej sodu – tłumaczy **Maria Jakubowska**, specjalista ds. żywienia z Fundacji BOŚ, która realizuje programy prozdrowotne dla dzieci i młodzieży.

– Nowy projekt rozporządzenia ministra zdrowia, który dotyczy żywienia w szkołach, zawiera szereg wymogów, które muszą spełniać sklepiki szkolne oraz stołówki. Jest tam informacja o odpowiednim doborze środków spożywczych, także lista grup produktów, które powinny znaleźć się w stołówkowym menu. Przeczy-



FOT. MATERIAŁY PROMOCYJNE

tamy w nim również, że obiad powinien pokrywać 30 proc. dziennego zapotrzebowania energetycznego dziecka, a całodzienny jadłospis musi się składać z co najmniej czterech

posiłków – tłumaczy Maria Jakubowska.

Czy zatem polskie stołówki zdadzą egzamin, który oblały przez ostatnie lata? To się okaże we wrześniu.

Czy szkolne stołówki zdadzą egzamin?

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?



Małgorzata Piekarczyk

Gazeta Starachowicka
Wydanie drukowane

Zaaranżowanie artykułu o stołówkach szkolnych z komentarzami Barbary Lewickiej-Kłoszewskiej, wiceprezes Fundacji BOŚ oraz Marii Jakubowskiej, eksperta z Fundacji BOŚ.

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 zaserować z koperkiem, a do tego podać surówkę z czarnej kapusty. Takie danie ma niższą wartość energetyczną i to o połowę. W rośliny jest

czterokrotnie mniej tłuszczu i dwukrotnie mniej sodu. Nie zgadzam się zatem z twierdzeniem, że zdrowe jedzenie jest drogie. Po prostu wystarczy odpowiednio wiedza na temat komponowania posiłków – tłumaczy Maria Jakubowska, Specjalista ds. Żywności z Fundacji BOŚ, która od wielu lat realizuje programy prozdrowotne dla dzieci i młodzieży.

Niesłaby brak szkoleń personelu przygotowującego posiłki dla uczniów, rzadkie i powierzchowne kontrole, a do tego brak przepisów rzutowały na jakość 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. Będzie ona dostępna od września na portalu www.aktyniepозdrowie.pl Aplikacja pozwoli planować poszczególne dania, ale też całe

dzienne jadłospisy. Znajdziemy tu baze ponad 300 przepisów kulinarnych, gotowe listy zakupowe wraz z wyliczeniem kosztów, a także przelicznik ilości składników niezbędnych do przygotowania określonej porcji – podkreśla Barbara Lewicka-Kłoszewska, wiceprezes Fundacji BOŚ.

Jak będzie?

Nowy projekt rozporządzenia Ministra Zdrowia, który dotyczy żywienia w szkołach zawiera szereg wymogów, jakie muszą spełniać sklepyki szkolne oraz stołówki. – W projekcie znajdziemy informację o odpowiednim doborze środków spożywczych, liczbie posiłków, a także listę grup produktów, które powinny znaleźć się w stołówekowym menu. W rozporządzeniu przeczytamy również, że posiłki powinny być zbilansowane pod kątem składników odżywczych, sam obiad powinien pokrywać 30 proc. dziennego zapotrzebowania energetycznego dziecka,



Małgorzata Piekarczyk

JADŁOSPIS UCZNI



po upływie 1,5 roku nadprogramowe: 5 KG ALA vs 0 KG ZUSIA

zrealizowane BOŚ FUNDACJA

zrealizowane PikoChart

Dlaczego to takie ważne?
Według najnowszych badań Instytutu Żywności i Żywienia, co piąty uczeń ma nadwagę, a polskie dzieci były 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.

Dlatego Polska, jak i pozostałe kraje europejskie, regulują prawie kwestie dotyczące zbiorowego żywienia dzieci. Szkoła powinna chronić zdrowie dzieci, poprzez edukację i dobry przykład. Państwo nie stać również na leczenie otyłości i jej konsekwencji. Jak szacuje Instytut Żywności i Żywienia, już teraz pochłania to ok. 3 mld zł rocznie, czyli 5 proc. całego budżetu, jakim dysponuje służba zdrowia. Czy zatem polskie stołówki zdadzą egzamin, który obwlażył ostatnie lata? To się okaże we wrześniu.