



Materiał prasowy

Kraków, dn. 9.10.2013 r.

Szkoła na medal

Zdrowe żywienie w szkołach to priorytet. Jak powinna wyglądać szkoła na medal?

1. Śniadanie

Jak przygotować dobre i pełnowartościowe śniadanie, by dziecko miało energię na cały poranek? Doskonałym 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. - Drugie śniadanie to posiłek, który jest często bagatelizowany – podkreśla Andrzej Pietrucha, Prezes Fundacji BOŚ. – 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 – wylicza.

2. Szkolna stołówka

W Polsce funkcjonuje ponad 40 tysięcy szkół, ale w większości z nich jadłospisu nie układają dietetycy. – Chcemy uświadomić kadrze pedagogicznej, że ich zaangażowanie w zmianę nawyków żywieniowych dzieci, jest niezmiernie ważne – wyjaśnia Barbara Lewicka-Kłoszewska, Wiceprezes Fundacji BOŚ. Obiad powinien dostarczać najwięcej kalorii spośród wszystkich zjadanych w ciągu dnia posiłków. Wielu rodziców uważa, że mięso jest absolutnie konieczne w codziennym zestawie obiadowym. Tymczasem równie odżywcze i smaczne mogą być dania z ryb czy warzyw strączkowych. Nieodzownym dodatkiem do drugiego dania powinna być solidna porcja surówki. Nie zapominajmy też o aktywności fizycznej, która jest konieczna do prawidłowego funkcjonowania organizmu.

3. Wzorowy sklepik szkolny

Niemal 40 proc. młodych ludzi przyznaje, że w szkołach nie powinno się sprzedawać niezdrowych i wysokokalorycznych przekąsek oraz słodzonych napojów, a 35 proc. deklaruje że jest gotowa zapłacić więcej za produkty zdrowe (badanie SWPS). Zdaniem ponad 60 proc. badanych szkoły powinny zaangażować się w promocję zdrowego stylu życia. Tylko jak to zrobić? – Od września, w ramach projektu „Sklepiki szkolne – zdrowa reaktywacja” przyjmujemy wnioski na przebudowę sklepików szkolnych. Wybrane sklepiki będą mogły otrzymać granty na przekształcenie sklepików w taki sposób, by dzieci miały dostęp do świeżych i zdrowych produktów – podkreśla Barbara Lewicka-Kłoszewska, Wiceprezes Fundacji BOŚ. Jakie produkty powinny znaleźć się we wzorowym sklepiku? Dr Sa’eed Bawa z Wydziału Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji SGGW w Warszawie przygotował listę produktów pożądanых oraz takich, które powinny zniknąć ze sklepikowej półki. Czego się pozbyć? Przede wszystkim 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. Warto natomiast wprowadzić kanapki, ale nie z białym, tylko ciemnym, pełnoziarnistym pieczywem, jogurty z musli, soki owocowe i warzywne 100%, musy owocowe, świeże lub suszone owoce, migdały, nasiona (np. pestki z dyni), ciasteczka zbożowe.

4. Ogródek dla dzieci

Jest taki dowcip o dzieciach XXI wieku, które zapytane o to, skąd bierze się pomidor, odpowiadają, że z supermarketu, a zapytane skąd bierze się kurczak, odpowiadają, że z działu mrożonek. To dowcipne, ale smutne jednocześnie. Coraz więcej dzieci wyrasta w wielkich miastach, bez dostępu do wsi, działki, prawdziwej zieleni. Dlatego ogródki przyszkolne są wspaniałym pomysłem. Kiedyś pierwszoklasiści sadzili sosenki, by rosły razem z nimi. Może dziś warto zakładać przyszkolne ogródki? Dzieci powinny się uczyć jak sadzić warzywa, jak o nie dbać, zwłaszcza, że to nauka i zabawa jednocześnie. Zielone ogródki są enklawą spokoju, zapewniają zieleń, uczą i bawią. Na dodatek są zdrowe. Co można posadzić? Rzodkiewkę, pomidorki, ziemniaki, przeróżne zioła. Można zasadzić... a później zjeść.

5. Warsztaty kulinarne

Możemy zmienić stołówki szkolne i sklepiki, ale jeśli nie zmienimy podejścia dzieci do żywienia to niewiele zdziałamy – nasze pociechy i tak znajdą czas na batonika, 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 poprośmy szkołę, by je zorganizowała. Pamiętajmy, że warsztaty kulinarne dla dzieci organizują też fundacje i organizacje promujące zdrowe żywienie, chociażby „Szkoła na Widelcu”. To naprawdę działa!