

Wiem,
co
jem



**Organizacja żywienia w przedszkolach
i szkołach**
Marta Widz

Warszawa, 16 czerwca 2015 r.



Cel kampanii

Organizacja prawidłowego żywienia dzieci i młodzieży w placówkach oświatowych oraz praktyczna edukacja prozdrowotna



Spoleczna korzyść z dostępności wysokiej jakości posiłków w placówkach oświatowych:

- 9- lub 12-letnia nauka prawidłowego odżywiania się
- lepsze samopoczucie, zdrowie dzieci i młodzieży, pracowników, rodzin
- budowanie relacji i współpracy społeczności lokalnej na rzecz organizacji prawidłowego żywienia
- rozwój miejscowych producentów żywności
- długoterminowa oszczędność w wydatkach samorządów i gospodarstw domowych



Organizacja żywienia

CO? Jakość produktów i posiłków

JAK? Kultura spożywania posiłków



Jakość żywienia

Rozporządzenie Ministra Zdrowia*

- Wykaz grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty
- Wykaz wymagań, jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach

*Ustawa z dnia 28 listopada 2014 r. o *zmianie ustawy o bezpieczeństwie żywności i żywienia* (Dz. U. 2015 nr 0, poz. 35)

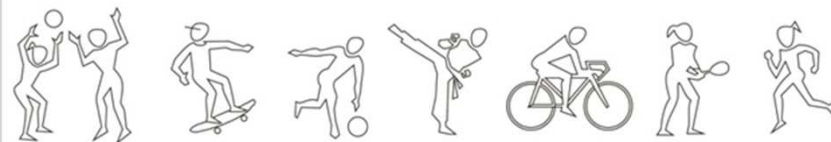


Piramida Wiem, Co jem

dla dzieci i młodzieży w wieku szkolnym



Nie zapomnij o ruchu!



Materiały edukacyjne m.st. Warszawy



Szkolny sklepik, bufet, automat

- Z asortymentem produktów śniadaniowych np. kanapek, sałatek, owoców, produktów mlecznych
- Prowadzony przez uczniów:
 - edukacja przedsiębiorczości
 - edukacja konsumencka



Śniadanie

- W planie lekcji każdego ucznia przerwa śniadaniowa trwająca 15-20 min
- Wspólne, nauczyciela z uczniami zjedanie samodzielnie przygotowanego śniadania
- W sali lekcyjnej, stołówce, świetlicy
- Mycie rąk przed posiłkiem
- Mycie zębów po posiłku
- Dożywianie od śniadania



Obiad

- Spokojne zjedanie posiłku w dostępnej sali: stołówce, sali lekcyjnej, świetlicy
- Dłuższa przerwa obiadowa, trwająca 20-30 min
- Mycie rąk przed posiłkiem
- Mycie zębów po posiłku
- Przestrzeganie zasad etykiety stołu



Woda

- Powszechny dostęp do bezpłatnej wody do picia dla uczniów i personelu szkół
- Profilaktyka zdrowia, w tym choroby próchnicowej, nadwagi i otyłości, promocja prawidłowego żywienia
- Promowanie zachowań proekologicznych
- Oszczędność w wydatkach indywidualnych rodziców na wodę w butelkach



Praktyczna edukacja

- Warsztaty kulinarne, samodzielne przygotowanie II śniadania
- Wspólne planowanie jadłospisu
- Szkolny sklepik prowadzony przez uczniów
- Mycie zębów po posiłkach
- Aktywność fizyczna przede wszystkim
- Roślinny ogródek edukacyjny
- Podnoszenie kwalifikacji personelu przygotowującego posiłki
- itd.



Dlaczego potrzebne są zmiany?

Dzieci tyją

2002 – 7%

2012 – 17%

„Najwyższy wzrost zaobserwowano w Polsce, gdzie procent dzieci z nadwagą podwoił się”

(UNICEF 2013)

2015 – 32% Mazowsze

„Musimy zatrzymać epidemię otyłości”

(IŻŻ 2015)



Dlaczego potrzebne są zmiany?

Dzieci mają próchnicę

Częstość – 87%

(Francja 22,2%, Dania 25%, USA 30%)

Frekwencja – 5,1 (zainfekowanych zębów)

„Najgorsza sytuacja spośród wszystkich przebadanych krajów. Jedynie w Wietnamie jest większa intensywność – 6,15”

(WHO 2006)



Czy dorośli widzą problem?

„Dyrektorzy szkół powinni w szczególności uznać żywienie zbiorowe w szkołach jako niezbędny element ochrony zdrowia uczniów oraz nadać mu wysoką rangę i zapewnić warunki do jego organizowania [..]”

„Dyrektorzy szkół powinni w szczególności zapewnić nadzór nad działalnością sklepików szkolnych i automatów z żywnością [..]”

(NIK 2011)



Czy dorośli widzą problem?

ZARZĄDZENIE NR 6244/2014 PREZYDENTA MIASTA STOLECZNEGO WARSZAWY z dnia 27 czerwca 2014 r.

w sprawie określenia zaleceń w zakresie organizacji żywienia w przedszkolach i szkołach dla których organem prowadzącym jest m.st. Warszawa

- Zalecenia dotyczące organizacji żywienia w przedszkolach i szkołach, dla których organem prowadzącym jest m.st. Warszawa
- Zalecenia dotyczące asortymentu produktów spożywczych dostępnych w sklepiku, bufecie, automacie



Zatem, jeśli zgadzasz się że...

- ...bardzo ważne jest co jedzą dzieci
- ...przed posiłkiem należy umyć ręce
- ...posiłek należy jeść na siedząco i powoli
- ...po posiłku należy myć zęby
- ...dzieci nie są świadomymi konsumentami
- ...dobre maniere, taktowne zachowanie są wyznacznikiem kultury osobistej człowieka
- ...kształtowanie nawyków służących zdrowiu jest rolą szkoły



...to zmień w swojej szkole i przedszkolu

- **Organizację żywienia**
- **Zwyczaje dzieci na korzystne dla zdrowia**

wiemcojem.um.warszawa.pl

Dziękujemy

