

ROLA SZKOŁY

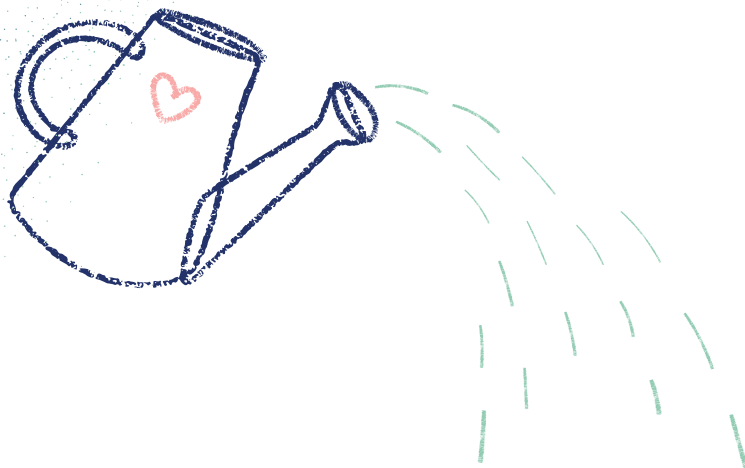


W BUDOWANIU
ZDROWYCH
NAWYKÓW
ŻYWIENIOWYCH
DZIECI



PORADNIK DLA SZKÓŁ





To, co jemy, naprawdę ma znaczenie. Mówi się, że szczęście zaczyna się w jelitach i jest to prawda. To, czym karmimy nasz organizm wpływa na każdy obszar naszego życia. Wpływa na to, jaki mamy nastrój, ile mamy energii do pracy, jak bardzo jesteśmy skupieni, wpływa na bardzo, ale to bardzo ważną odporność.

Dobre, wartościowe jedzenie to sprzymierzeniec dziecka w szkole. Jego codzienne wsparcie w drodze nie tylko po dobre stopnie, ale przede wszystkim poznawania świata.



KIM JESTEŚMY I CO ROBIMY

6

ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA DZIECI I MŁODZIEŻY

8

Piramida zdrowego żywienia

W zdrowym ciele, zdrowy duch

Warzywa i owoce podstawą jadłospisu

Zdrowe węglowodany

Nabiał – niezbędne źródło wapnia

Mięso i ryby

Zdrowe tłuszcze niezbędne dla Twojego dziecka

Pamiętaj o napojach

CO DZIECKO POWINNO PRZYNIEŚĆ NA DRUGIE ŚNIADANIE?

14

Co podpowiedzieć rodzicom?

Wytrawne muffiny

Domowe batoniki

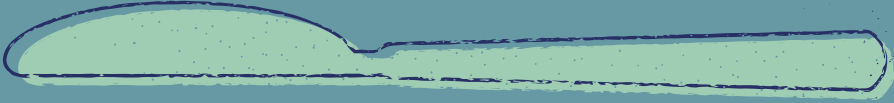
Smaczne kulki mocy, które Twoje dziecko pokocha

JAK Z DZIEĆMI ROZMAWIAĆ O JEDZENIU

18

CO ROBIĆ, ABY DZIECI CHCIAŁY JEŚĆ W SZKOLE?

20



ROLA SZKOŁY W ŻYWIENIU DZIECI

22

Wpływ

Wsparcie

Edukacja

Zachęcanie do próbowania nowych rzeczy

Inicjowanie i monitorowanie aktywności dzieci i młodzieży

STOŁÓWKA IDEALNA

26

Jak powinna wyglądać idealna szkolna stołówka?

SKLEPIK SZKOLNY NA 5+

28

Co powinno się znaleźć w idealnym szkolnym sklepiku?

LISTA DOBRYCH POMYSŁÓW

30

Tematyczne dni

Owocowe środy

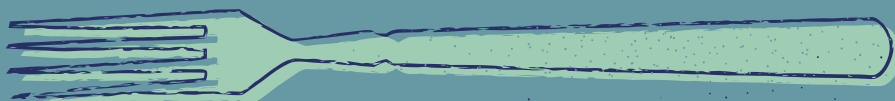
Uczniowie głosują co na obiad

Naklejki i pieczątki

Szkolny ogródek

OCZEKIWANIA VS RZECZYWISTOŚĆ

34





KIM JESTEŚMY I CO ROBIMY





Fundacja PolskieDzieci.org od 2016 roku aktywnie zmienia nawyki żywieniowe dzieci szkolnych, ale także ich rodziców i pedagogów. Jak to robimy? Pobudzamy kulinarną kreatywność, podpowiadamy, jak zmienić zdrowe w smaczne i przekonujemy kolorami. Sklepiki Zdrowik, które tworzymy w szkołach, nie tylko potwierdzają, że chcieć to móc, ale też, że zdrowy przykład daje pyszne efekty.

Działamy na zasadzie dwóch filarów:

- 🕒 **Tworzymy autorskie programy nauczania w szkołach.**
- 🕒 **Tworzymy sieć zdrowych sklepików szkolnych Zdrowik.**

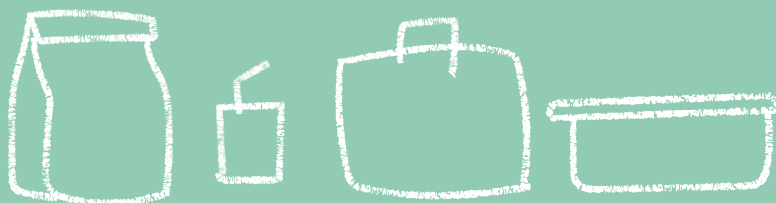
Ale to nie wszystko, bo nasze wsparcie nie kończy się na tych dwóch punktach. Dodatkowo organizujemy i uczestniczymy w eventach dotyczących zdrowego stylu życia, prowadząc warsztaty kulinarne, wykłady i pogadanki. Rozmawiamy o zagrożeniach związanych z niezdrowym jedzeniem w Internecie i podpowiadamy, na co zwrócić uwagę, by rodzinie zmieniać nawyki żywieniowe na stałe, nie tylko na chwilę.

ZDROWIK



ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA

DZIECI I MŁODZIEŻY



Dzieci spędzają w szkole od kilku do nawet kilkunastu godzin. W tym czasie są aktywne fizycznie i intelektualnie, potrzebują więc dobrego paliwa, które zasili ich mózg i dostarczy im energię niezbędną do działania.



PODSTAWA:
ŚNIADANIE W DOMU



DRUGIE ŚNIADANIE:
**OBOWIĄZKOWO
DO SZKOŁY**



ENERGETYCZNY
POSIŁEK:
OBIAD W SZKOLE



6 - 7 godzin to bardzo długo. W tym czasie dziecko powinno zjeść 1 lub 2 przekąski i jeden porządną posiłek.

Często rodzice oddają dziecku inicjatywę, pozwalając samodzielnie kupić sobie drugie śniadanie w szkolnym sklepiku. To przenoszenie na nie odpowiedzialności za własne zdrowie i dobre samopoczucie, gdyż częstym wyborem jest nie to, co zdrowe, a to, co pięknie wygląda i jest słodkie, a przecież dziecko nie odżywi się słodką bułką. Podstawą żywienia powinny być posiłki bogate w białko, zdrowe węglowodany i tłuszcze z dużą ilością warzyw i owoców.

PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA, CZYLI WSKAZÓWKI NA 7 DNI TYGODNIA

Piramida zdrowego żywienia to odpowiedź dla dorosłych, od których zależy sprawne funkcjonowanie dziecięcych organizmów. To dorośli wskazują dzieciom kierunek i są pierwszymi nauczycielami dobrej relacji z jedzeniem.

Piramida zdrowego żywienia jest przedmiotem badań i jest stale modyfikowana, by idealnie odpowiedzieć na potrzeby młodych organizmów dziś, gdyż rodzinny styl życia na przestrzeni lat bardzo się zmienił.



W ZDROWYM CIELE, ZDROWY DUCH

Kiedyś nikomu nie trzeba było przypominać, jak ważny dla zdrowia dziecka jest ruch – place zabaw, czy osiedlowe trzepaki zawsze były oblegane przez dzieci. Dzisiaj na ulicach jest bardzo pusto, coraz rzadziej dzieci bawią się w tygodniu w parkach i na skwerach.

A przecież ruch to podstawa! Każdy z nas powinien ruszać się przynajmniej **20 minut dziennie** – spacer, marszobieg, jazda na rowerze, chodzenie po schodach, fitness, taniec czy joga.

Dlatego ruch zajmuje największą część piramidy zdrowego żywienia. Nie znalazł się tam przypadkiem. Zajęcia ruchowe w szkole powinny częste i przemysłane. **WF to nie zapchajdziura, ani przedmiot drugiej kategorii.**

WARZYWA I OWOCE PODSTAWĄ JADŁOSPISU

W jadłospisie zdrowego człowieka nie może zabraknąć warzyw i owoców. Powinniśmy spożywać **5 porcji dziennie**, 3 porcje warzyw i 2 porcje owoców. Lody owocowe i jogurty o smaku owocowym nie liczą się do porcji owoców. Podobnie jak szczypta koperku na ziemniakach w obiedzie to za mało, aby uznać ją za porcję warzyw.

ZDROWE WĘGLOWODANY

Pełnoziarniste produkty wysokiej jakości są odpowiednie dla dzieci i młodzieży. Szkoła nie powinna z nich rezygnować, nawet jeśli w Internecie mówi się o szkodliwym wpływie klusek i wypieków z białej mąki na organizm człowieka.

Warto natomiast zwrócić uwagę na **ciemne pieczywo** – najlepiej razowe, może być pełnoziarniste, a także dobrej jakości makaron. **Kasze**, czyli nasze polskie „superfoods”, też idealnie dopełniają dietę młodych ludzi.

NABIAŁ – NIEZBĘDNE ŹRÓDŁO WAPNIA

Kwestie związane z piciem mleka są mocno dyskusyjne. Nie powinno się zmuszać dziecka do picia mleka, jeśli go nie lubi. Jeśli jednak mleko znajduje się w menu szkolnym, dobrze jest wybrać to **naturalne prosto od szczęśliwej krowy lub świeże mleko w butelce**. Można również podawać dzieciom roślinne zamienniki wzbogacone w wapń i witaminy. Twarożek, jogurt, maślanka, czy kefir to również są dobre źródła wapnia.

MIĘSO I RYBY

Ryby to źródło kwasów **omega 3 i omega 6**, które budują naszą odporność. Nie bez powodu na wzmocnienie od dekad podaje się dzieciom tran.

Ryba powinna pojawić się na dziecięcym talerzu **minimum 2 razy w tygodniu**. Biorąc pod uwagę, że większość dnia dziecko spędza w szkole, ryba w szkolnym menu powinna znaleźć się minimum raz. Najlepszy wybór to ryby tłuste, morskie, najlepiej podawane pieczone.

Uwaga! Jeśli mięso ryb, to tych ze sprawdzonego źródła, jest dobrej jakości i nie zawiera antybiotyków!



ZDROWE TŁUSZCZE NIEZBĘDNE DLA TWOJEGO DZIECKA

Tłuszcz to nie tylko olej, w którym są smażone frytki czy pączki. Tłuszcze to **niezbędne dla zdrowia kwasy**.

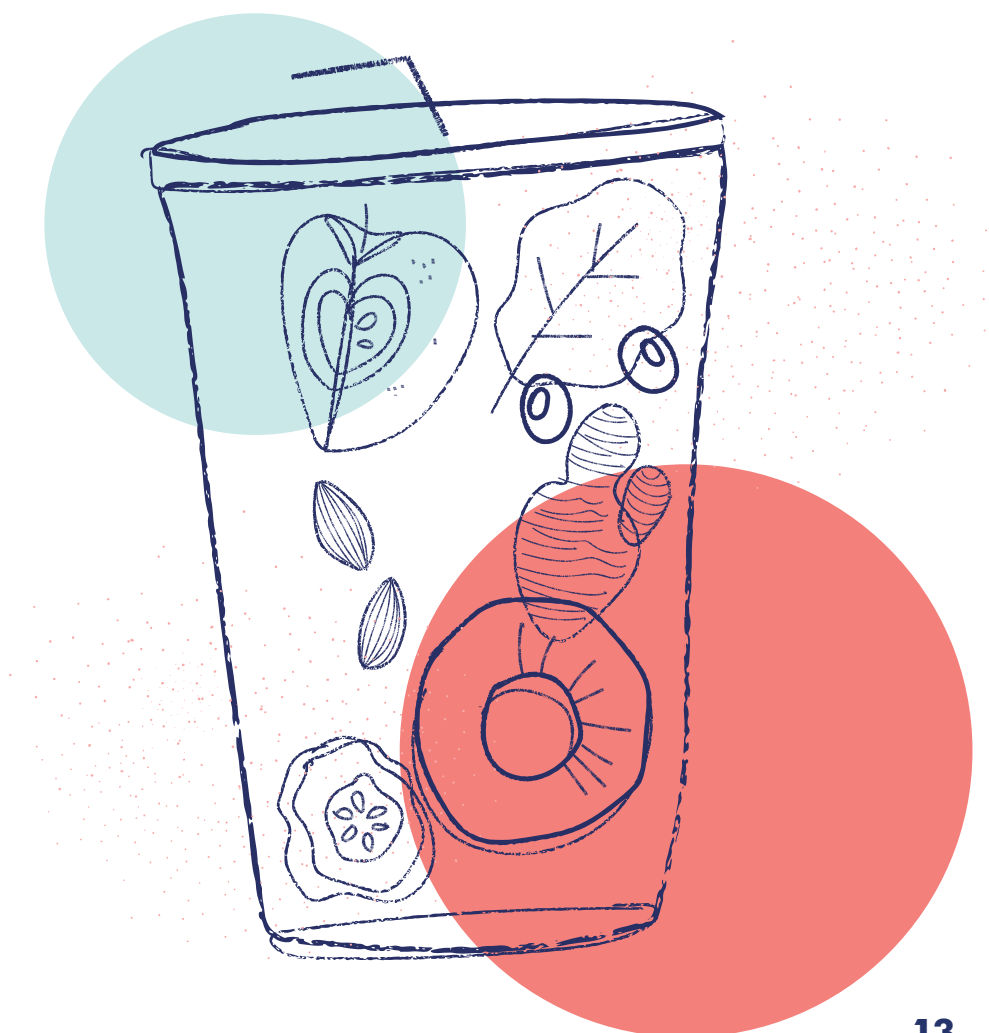
Dobrze jest wybrać oleje i oliwy z pierwszego tłoczenia. Witaminy A, D, E i K rozpuszczają się w tłuszczach – warto polać sałatkę łyżką oliwy z oliwek lub oleju winogronowego. Do zup krem idealnie pasuje olej dyniowy.

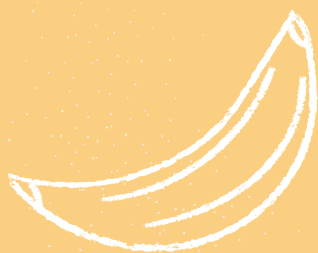
PAMIĘTAJ O NAPOJACH

Nie tylko dorośli muszą pić **minimum 2 litry wody dziennie**, dzieci także muszą się nawadniać!

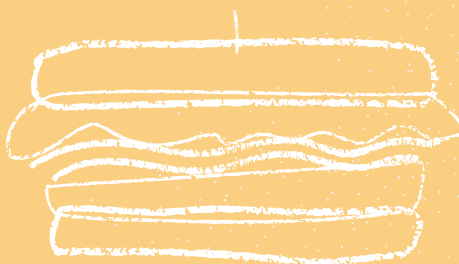
Czy dziecku wolno pić na lekcjach? Zdania szkół i pedagogów są podzielone. Natomiast faktem jest, że **odwodnienie skutkuje zmęczeniem, brakiem koncentracji, sennością, rozdrażnieniem, a nawet bólami głowy**. Niewystarczająca ilość płynów w diecie dziecka negatywnie wpływa na szybkość przyswajania wiedzy!

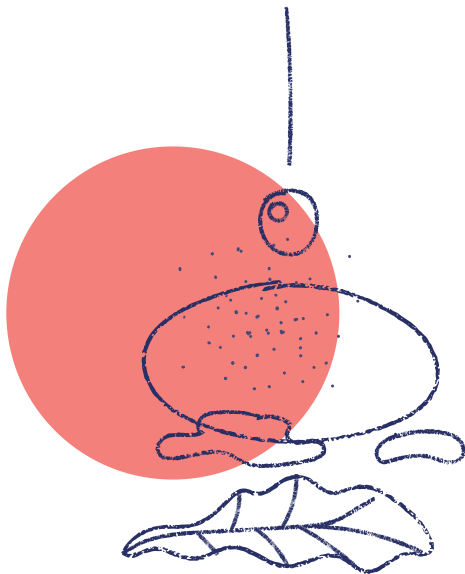
Dlatego namawiamy, by pozwalać dzieciom sięgać po butelkę z wodą w trakcie lekcji, jeśli uczeń jest spragniony. Zachęcamy również, by podpowiadać dzieciom, że przerwa to dobry czas, by się nawodnić, by wypić wodę lub ciepłą herbatę przyniesioną w termosie z domu.





CO DZIECKO
POWINNO
PRZYNIEŚĆ
NA DRUGIE
ŚNIADANIE?





Najlepszy scenariusz? Szkoła współpracuje z rodzicami w kwestii żywienia dzieci. Podczas godziny wychowawczej i spotkań z rodzicami organizowane są spotkania z dietetykiem. Na zajęciach dodatkowych lub podczas lekcji np. techniki dzieci uczą się przyrządzania prostych, zdrowych i smacznych posiłków. Rodzice uczniów dostają merytoryczną wiedzę, gdy pytają, jak gotować i co dawać dziecku do jedzenia.

Tak byłoby idealnie, ale nie wszystko można wdrożyć od razu. Ważne, by zacząć rozmowę z rodzicami. Dialog to podstawa wszelkich zmian, których szkoła jest inicjatorem.

Można zacząć od drugiego śniadania. Niektóre dzieci przynoszą przekąski przygotowane w domu przez rodziców lub starsze rodzeństwo, część dzieci kupuje sobie drugie śniadanie w szkolnym sklepiku. Nauczyciele obserwując dzieci mogą wyciągnąć wnioski, nad czym trzeba popracować i co rodzicom odpowiedzieć, by poprawić jakość szkolnych posiłków uczniów.





WYTRAWNE MUFFINY

SKŁADNIKI

300 g mąki pszennej
2 łyżeczki proszku do pieczenia
1 łyżka masła
2 jajka
1 szklanka mleka
1 ząbek czosnku
około 10 łyżek oliwy z oliwek

DODATKI

żółty ser, mrożony lub świeży szpinak

PRZYPRAWY

sól, pieprz, tymianek suszony, oregano

POTRZEBUJESZ

form do muffinów i papierowych papilotów do babeczek



PRZYGOTOWANIE

Na patelni na maśle podsmaż szpinak (jeśli masz w domu mrożony - najpierw go rozmroź), dodaj posiekany czosnek. W misce wymieszaj mąkę, proszek do pieczenia, sól i pokrojone w kostkę żółty ser. W oddzielnym naczyniu wymieszaj jajka, mleko, oliwę i wcześniej przygotowany i ostudzony szpinak. Powoli wymieszaj suche składniki z mokrymi. Dopraw tak, jak lubicie. Wyłożoną papilotkami formę do muffinów wypełnij masą. Piecz w piekarniku rozgrzanym do 200°C przez 25 minut.

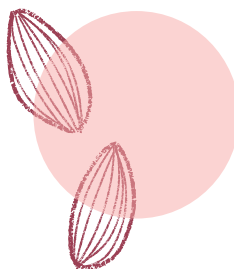
SMACZNE KULKI MOCY KTÓRE TWOJE DZIECKO POKOCHA!

SKŁADNIKI

1 szklanka płatków owsianych błyskawicznych
¼ szklanki siemienia lnianego (wybierz złote)
2 łyżki nasion chia
½ łyżeczki cynamonu
Szczypta soli himalajskiej
½ szklanki masła orzechowego lub z migdałów
¼ szklanki miodu
¼ szklanki rodzynków, żurawiny lub wiśni

OPCJONALNIE

kawałeczki gorzkiej czekolady



PRZYGOTOWANIE

W dużej misce wymieszaj płatki, siemie, nasiona chia, cynamon i sól. Podgrzej masło orzechowe. Dodaj do masła miód i dokładnie wymieszaj. Wlej masło z miodem do suchych składników i mieszaj, aż powstanie gęsta masa. Roluj masę na małe kuleczki. Na jedną wykorzystaj 1-2 łyżeczki masy. Umieść je w pojemniku i przechowuj w lodówce do 2 tygodni.

Pamiętaj, że wiele potraw możesz przygotować wspólnie z dzieckiem. Praca w kuchni i realny wpływ na to, co zabierze ze sobą do jedzenia w czasie wycieczki sprawi, że Twoja pociecha chętniej zje przygotowane potrawy!



DOMOWE BATONIKI

SKŁADNIKI

- 2/3 szklanki masła orzechowego
(pamiętaj, aby dobrze wymieszać masło w słoiku)
- pół szklanki miodu
- 1 łyżka oleju kokosowego
- 2 szklanki płatków owsianych
- 2/3 szklanki posiekanych migdałów
- 2 łyżki całych migdałów
- 1/3 szklanki wiórków kokosowych

MOŻESZ DODAĆ RÓWNIEŻ

- Cynamon
- Szczyptę soli
- Kawałki czekolady gorzkiej
- Suszone owoce – żurawinę, rodzynki
- Nasiona sezamu, chia lub siemę lniane (najlepiej złote)
- Pestki dyni lub słonecznika

PRZYGOTOWANIE

Wyłóż blaszkę 20x20 cm papierem do pieczenia. W garnku rozpuść na średnim ogniu masło z orzechów, miód i olej kokosowy. Mieszaj i czekaj, aż masa zacznie się delikatnie gotować. Zmniejsz ogień i mieszaj dopóki całość nie zgęstnieje, czyli około 2 minut. Zdejmij garnek z ognia, dodaj przyprawę, jeśli ich używasz.

Wsyp do środka płatki owsiane, wiórki kokosowe, posiekane migdały. Całość wymieszaj. Przenieś miksturę na blaszkę. Ugniataj i dociskaj, aby uzyskasz równy placek. Dodaj całe migdały – ułóż je według preferencji. Wciśnij w masę również kawałki czekolady i suszone owoce, jeśli chcesz je dodać. Dociśnij masę szpatułką.

Umieść blaszkę w lodówce, aby masa stężała. Zajmie to około godziny, możesz zostawić blaszkę na całą noc. Kiedy masa będzie zbита, wyjmij ją, używając papieru do pieczenia, z blaszki. Następnie pokrój ostrym nożem na batoniki. Pamiętaj, że staną się miękkie, jeśli poleżą chwilę w temperaturze pokojowej. Nadmiar batoników możesz zamrozić.

Smacznego!

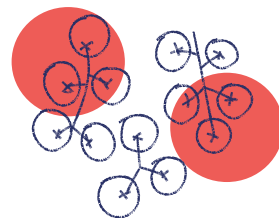


JAK Z DZIEĆMI ROZMAWIAĆ O JEDZENIU



Już z najmłodszymi dziećmi warto rozmawiać o jedzeniu! Wyjaśniać im, czym jest zdrowe jedzenie i pokazywać, jak jedzenie działa na nasz organizm. Złe samopoczucie, problemy z koncentracją, ból brzucha, nadwaga – to wszystko są stany, które dzieci już znają, same tego doświadczyły lub mają w swoim otoczeniu osoby, które się na to skarżą. Warto pokazywać dzieciom, że jedzenie ma bezpośredni wpływ na to, jak się czujemy, że osoby, które jedzą zdrowo, lepiej się czują, są bardziej sprawne, szybciej biegają. A dzieci, które w ciągu dnia jedzą za mało wartościowych produktów, nie mają siły na zabawę, są apatyczne, nie wysypiają się, są wciąż zmęczone.

Dobrym pomysłem jest **lekcja geografii, na której dzieci odkrywałyby nawyki żywieniowe ludzi mieszkających w różnych zakątkach świata**. Można poszukać zalet i wad danego stylu życia, można w szkole zorganizować np. Dzień Japonii i jeść to, co Japończycy, a przy okazji sprawdzić, jak azjatyckie codzienne jedzenie wpływa na funkcjonowanie organizmu.



Można zaprosić na **godzinę wychowawczą dietetyka** lub czytać dzieciom książki dostosowane do wieku i poświęcone zdrowemu jedzeniu.

Ze starszymi dziećmi można już **czytać etykiety, tłumaczyć, czym jest skład produktu**. Lekcje o zdrowym odżywianiu mogą być prowadzone również w ramach:

- **historii** – jak kiedyś jedli ludzie
- **chemii** – z czego składa się nasze jedzenie
- **geografii** – czym jest szlak węglowy, dlaczego warto jeść lokalnie
- **biologii** – czego potrzebujemy, aby prawidłowo się rozwijać i dobrze się czuć
- **religii** – post i jego pierwotne znaczenie, umiarkowanie w jedzeniu i piciu
- **WF** – co jeść, aby mieć dobre wyniki w sporcie

Można pokusić się o opracowanie całego programu zdrowego odżywiania w szkole, a do prac nad programem **zaangażować dzieci i młodzież**. Nie od dziś wiadomo, że zaangażowanie włożone w daną czynność przez dzieci sprawia, że są z danym tematem bardziej związane.

Dzieci mogą przygotowywać plakaty, konkursy, samodzielnie układać jadłospisy, zapisywać przez tydzień, co jedzą – prowadzić dzienniczek i w ten sposób uczyć się, że lepszy jest banan niż batonik i kanapka niż paczka chipsów.

A stylized illustration on a red background. A large, light-colored circle is centered on the page. Inside and around this circle are several line drawings of hands and plates. At the top, three hands are shown holding plates. On the right, a hand holds a plate with some food. At the bottom, two hands hold plates, and a hand holds a cup. The text is written in a large, red, sans-serif font across the center of the circle.

CO ROBIĆ, ABY DZIECI CHCIAŁY JEŚĆ W SZKOLE?

Świetnym przykładem jest... Japonia, gdzie dzieci jedzą w jednej sali z nauczycielem, samodzielnie podają posiłki, nakładają i jedzą wspólnie wszyscy to samo. Czy to ideał? Być może. Wydaje się, jakby **wspólne jedzenie było wpisane w harmonogram dnia**. Obecność nauczyciela sprawia, że do posiłku podchodzi się poważnie. A wspólne przygotowania jednoczą.

Niezbędne minimum, które skłania dzieci do tego, by chętnie jadły w szkole, to:

- **Czas i wydzielone miejsce**, gdzie dzieci mogą spokojnie zjeść, otwarta sala na przerwie pod opieką nauczyciela
- **Jedna bardzo długa przerwa lub dwie krótsze**, ale wciąż około 20 - 25 minut
- **Dostęp do mydła i ciepłej wody** przed jedzeniem
- Jedzenie jest ważne, ale **picie również!** Dobrze, jeśli uczniowie mają dostęp do ciepłej herbaty lub ciepłej wody (młodsze dzieci oczywiście pod nadzorem pedagoga).

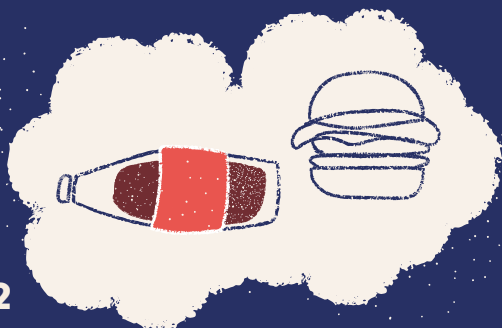
A także:

- **Własna szafka**, do której dziecko ma cały czas dostęp, a gdzie może schować lunchboxa
- **Lunchboxy** mogłyby być dawane przez szkołę pierwszego dnia, aby po pierwsze każdy miał takie samo pudełko, po drugie jest to zachęta i sugestia dla rodziców, by zapełniali go jedzeniem i po trzecie - by nauczyć dzieci, że to jest taka porcja jedzenia, którą dobrze byłoby zjadać w ciągu dnia.
- Gdy dzieci mają takie same lunchboxy, nauczyciel może pokazać, że teraz jemy z pojemnika 1 lub 2, a na długiej przerwie z głównej przegródki.





ROLA SZKOŁY W ŻYWIENIU DZIECI



WPŁYW

Szkoła ma wpływ na nawyki żywieniowe dzieci i młodzieży, większy niż może się wydawać. Przede wszystkim dzieci **obserwują swoje otoczenie**, patrzą na to, co jedzą nauczyciele, co w śniadaniówkach mają koledzy, co serwowane jest w szkolnej stołówce oraz sprzedawane w szkolnym sklepiku. Żadne hasło promujące zdrową dietę, żadna pogadanka na temat piramidy zdrowego żywienia nie ma takiej mocy, co przykład idący ze społeczności, której częścią jest dziecko.

Rolą nauczyciela jest wskazanie dziecku dobrego kierunku, podsuniecie mu narzędzi, dzięki którym dziecko samo, w swoim czasie, znajdzie odpowiednie rozwiązanie. Nauczyciel to animator, ma możliwość wpływać na uczniów - dobrze, by miał możliwość wykorzystać swój autorytet także w temacie zdrowego odżywiania.

WSPARCIE

Pedagog może wspierać rodziców swoich uczniów w budowaniu dobrych nawyków. **Rodzice i nauczyciele mogą razem współpracować**, kształtując wybory dzieci nie tylko w domu, ale i w szkole. Ważne, by obrać wspólny kierunek i działać mając na uwadze wspólny cel.

EDUKACJA

Rolą pedagoga jest edukować. Rodzice uczniów oraz dzieci ufają nauczycielom, widzą ich jako autorytety, osoby odpowiedzialne i kierujące się dobrem swoich wychowanków. Skoro tak jest, sygnały płynące ze szkoły, wskazówki i inicjatywy działające na rzecz zmiany żywieniowych nawyków dzieci, mogą być odebrane tylko dobrze.

Niech to będzie zachęta dla nauczycieli - Wasza inicjatywa ma znaczenie, jest ważna, jest potrzebna, wręcz niezbędna.

ZACHĘCENIE DO PRÓBOWANIA NOWYCH RZECZY

Szkoła ma narzędzia, by **odkrywać przed dziećmi świat**. Codzienne spotkania na lekcjach to możliwość, którą warto wykorzystać także po to, by zakorzenić w dzieciach ciekawość nowych smaków i wiedzę o wpływie, jaki na organizm człowieka ma jedzenie.

JAK TO ZROBIĆ?

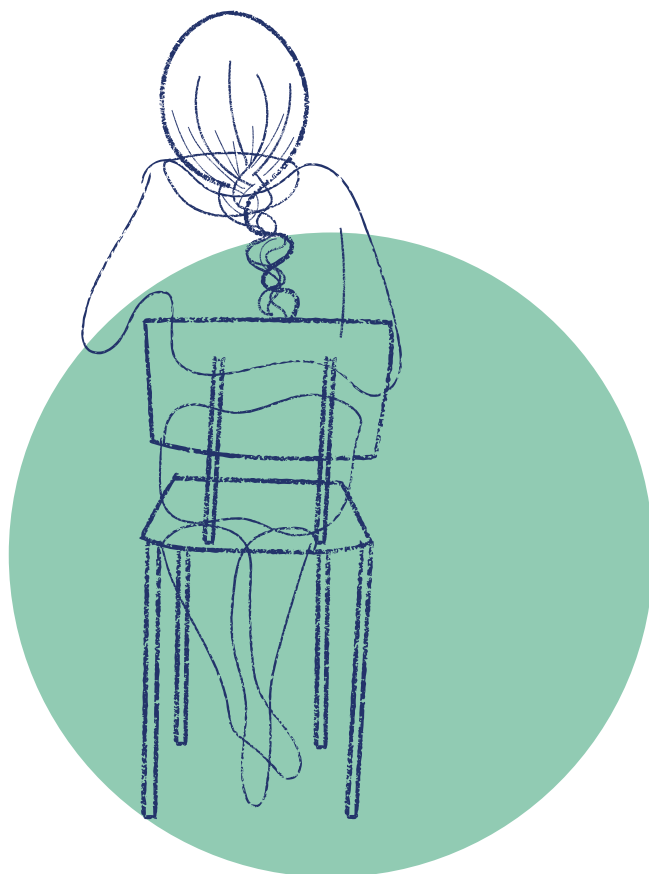
Choćby organizować **tematyczne dni**, podczas których dzieci skupią się na jednym konkretnym temacie dotyczącym zdrowego jedzenia. W perspektywie roku to dziesiątki szans na rozmowy, zadawanie pytań i otrzymywanie odpowiedzi na temat odżywiania, próbowanie nowości, pracę z nawykami.

INICJOWANIE I MONITOROWANIE AKTYWNOŚCI DZIECI I MŁODZIEŻY

Pedagog daje impuls, dzieci na niego odpowiadają, oddając zapał i energię w projekt, który zostanie im w pamięci i pozwoli przyjąć nowe nawyki czy pomysły na dłużej.

Takim impulsem mogą być **konkursy związane ze zdrowym odżywianiem**. Zdrowa rywalizacja pobudza do kreatywnej pracy, dzieci dają z siebie więcej, gdy mogą się wykazać. Ponadto nie bez powodu mówi się, że dzieci najłatwiej uczą się przez zabawę.

Warto również **dać pole do popisu dzieciom** i zorganizować projekty, które nie tylko nauczą dzieci podstaw zdrowego odżywiania, ale również nauczą je pracy w grupach. Całoroczny projekt, angażujący dzieci w słuszną sprawę, poszerzający kompetencje poprzez pracę zespołową, uczący odpowiedzialności - przyniesie same plusy.





NOTATKI



STO ŁÓW KA IDEALNA



Choć wydaje się, jakby stołówka była ostatnią rzeczą, na którą zwracają uwagę rodzice uczniów wybierając szkołę, nie zmienia to faktu, że jest bardzo ważna i pełni znaczącą rolę. Dlatego, że stołówka szkolna to nie tylko miejsce, gdzie je się obiad. To część szkoły, gdzie spotkają się uczniowie z różnych klas, w różnym wieku. To podczas obiadów toczą się najżywsze rozmowy, jest najwięcej śmiechu, dzieci odpoczywają po pierwszej części dnia w szkole.

Dlatego stołówka powinna być:

- **przyjaznym i dostępnym miejscem**
- **ładnym, zachęcającym do jedzenia i przebywania w nim**
- **bezpieczna dla uczniów w różnym wieku**
- **funkcjonalna**

IDEALNA SZKOLNA STOŁÓWKA

Powinna być **dużą przestrzenią**, gdzie dzieci będą mogły swobodnie się przemieszczać, zajmować miejsca. Ważny jest też kolor. Najlepiej sprawdzą się **ciepłe, energetyczne kolory**, jak pomarańcz czy zieleń.

Dobrze, gdy dzieci w stołówce przed jedzeniem mogą umyć ręce!

W szkołach podstawowych ze stołówki korzystają zarówno początkujący uczniowie, jak również nastolatki. **Meble powinny być więc dostosowane do wieku wszystkich dzieci.** Krzesła nie powinny być zbyt ciężkie do przesuwania dla najmłodszych, a stoliki na tyle duże, by mogło przy nich swobodnie usiąść i zjeść obiad kilkoro uczniów.

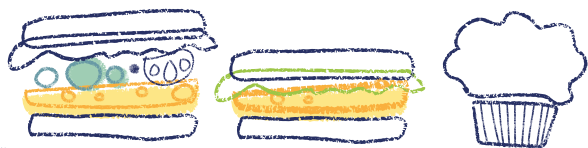
Obiad powinno się jeść w **komforcie i spokoju**, dlatego stołówka nie może być miejscem stresu. Przyjazna atmosfera to podstawa!

Nic tak nie przekonuje do jedzenia, jak smak. Pamiętając, że **dzieci jedzą oczami**, są czułe na wygląd i zapach potraw, chętniej próbują nowych rzeczy, gdy wizualnie jedzenie im odpowiada, można tak zarządzać pracą kuchni i stołówki, by spełnić tę zasadę.

Dobre i zdrowe jedzenie to najlepsza wizytówka każdej szkolnej stołówki. Warto jednak wziąć pod uwagę, że niekoniecznie musi serwować potrawy jak u mamy. Wiedząc, że **dzieci lubią wybór i z natury są ciekawe nowości**, można zmienić szkolne menu z tradycyjnego na... światowe. Lekcje geografii na talerzu? Czemu nie!



SKLEPIK SZKOLNY NA 5+





Szkoła nie ma wpływu na to, co rodzice pakują swoim dzieciom do śniadaniówek. Rodzice nie mają w 100% wpływu na to, na co wydają kieszonkowe ich dzieci i czy zjedzą w całości obiad serwowany w szkolnej stołówce, czy też nie.

Natomiast **szkoła ma wpływ na to, co będzie w sklepiku szkolnym sprzedawane**, tym samym edukując najmłodszych oraz nie dopuszczając do sytuacji, gdy skupienie uczniów i ich zdolność szybkiego przyswajania wiedzy zostanie zablokowane przez słodczyce i przekąski, w których niewiele jest wartości, a które dostępne są na wyciągnięcie ręki w szkole.

Co powinno się znaleźć w idealnym szkolnym sklepiku?

- ☐ woda mineralna
- ☐ świeżo wyciskane soki
- ☐ jogurty
- ☐ desery na bazie jogurtu naturalnego ze zdrowymi dodatkami
- ☐ przekąski jak bakalie czy suszone owoce
- ☐ zdrowe kanapki z najlepszej jakości składników
- ☐ sałatki i musy owocowe
- ☐ niesłodzone koktajle owocowe
- ☐ owocowe batoniki





LISTA DOBRYCH POMYSŁÓW



OWOCOWE ŚRODY

Zabawne nawiązanie do pomysłów sprawdzających się w dużych korporacjach. Ogłaszając **każdą środę dniem owoców**, tworzy się nawyk, który z dużym prawdopodobieństwem, zostanie w głowach dzieci na dłużej.



UCZNIOWIE GŁOSUJĄ, CO NA OBIAD

Dzieci nie lubią być stawiane przed faktem dokonanym i lubią mieć wpływ na to, co ich dotyczy. To samo jest z jedzeniem. Gdyby pozwolić im **wybierać tygodniowe menu i mieć wpływ** na to, co je cała szkoła, z pewnością jedzenie wspólnych obiadów w szkole byłoby jednym z dziecięcych priorytetów.

NAKLEJKI I PIECZĄTKI

Dzieci lubią zbierać punkty, **lubią rywalizację i wizję nagrody**. Można to wykorzystać, dając pieczętkę za każdy zjedzony owoc czy warzywo w szkole. Ilość pieczątek może wiązać się z nagrodą na koniec roku, jaką może być dyplom dla Dzielnego Orędownika Zdrowego Jedzenia. Kto nie chciałby dostać dyplomu?



SZKOLNY OGRÓDEK

Dzieci i młodzież z wątpliwością odnoszą się do rzeczy, których nie znają. Wiedząc, jak rosną warzywa, jak się je pielęgnuje, jak smakują świeże, prosto z ogrodu, będą z ciekawością doglądać, ale i próbować nowych smaków. Będą z dumą jeść to, co same wyhodowały. **Szkolny ogródek z warzywami i owocami pielęgnowany przez uczniów to nie tylko powód do dumy dla szkoły, ale także narzędzie pedagogiczne.**



TEMATYCZNE DNI

Oto lista nieformalnych dni w ciągu roku nawiązujących do zdrowego odżywiania, które mogą być pretekstem do nauki i zabawy.

STYCZEŃ

3 Dzień Słomki Do Picia

17 Światowy Dzień Pizzy

4 Dzień Spaghetti

20 Dzień Miłośników Sera

16 Dzień Pikantnych Potraw

30 Dzień Rogalika



LUTY

2 Dzień Naleśnika

3 Dzień Ciasta Marchewkowego

26 Światowy Dzień Pistacji

Dzień Płatków
Śniadaniowych

7

Międzynarodowy
Dzień Dzień Szpinaku

26

Dzień Bez Mięsa

20

Dzień Żelków

28

Międzynarodowy
Dzień Dzień Gofra

25

Światowy Dzień
Dzień Muffinka

30

MARZEC

KWIECIEŃ

4 Dzień Marchewki

12 Dzień Czekolady

7 Światowy
Dzień Zdrowia

24 Europejski
Dzień Śniadania

MAJ

21 Międzynarodowy Dzień Herbaty

13 Międzynarodowe
Święto Hummusu

29 Światowy Dzień Zdrowia
Układu Pokarmowego

17 Światowy Dzień Pieczenia

30 Światowy Dzień Soku

CZERWIEC

1 Dzień Mleka

1 Święto Bułki

18 Międzynarodowy Dzień Sushi

Międzynarodowy Dzień Owoców

1

Dzień Frytek

13

Święto hot-doga

4

Dzień Kawioru

18

LIPIEC

Światowy Dzień Czekolady

7

Międzynarodowy Dzień Sernika

30

3 Dzień Arbuza

SIERPIEŃ

22 Światowy Dzień Mleka Roślinnego

25 Dzień Polskiej Żywności



Dzień Orzechów Macadamia

4

Światowy Dzień Jabłka

28

WRZESIEŃ

PAŹDZIERNIK

1

Międzynarodowy Dzień Wegetarianizmu

16

Światowy Dzień Żywności

16

Światowy Dzień Chleba

9

Światowy Dzień Jaja

16

Światowy Dzień Owoców i Warzyw

10

Światowy Dzień Owsianki

25

Światowy Dzień Makaronu

LISTOPAD

7

Światowy Dzień Jaja

24

Dzień Buraka

8

Europejski Dzień Zdrowego Jedzenia i Gotowania

25

Dzień Ciasta

GRUZDZIEŃ

15

Dzień Herbaty

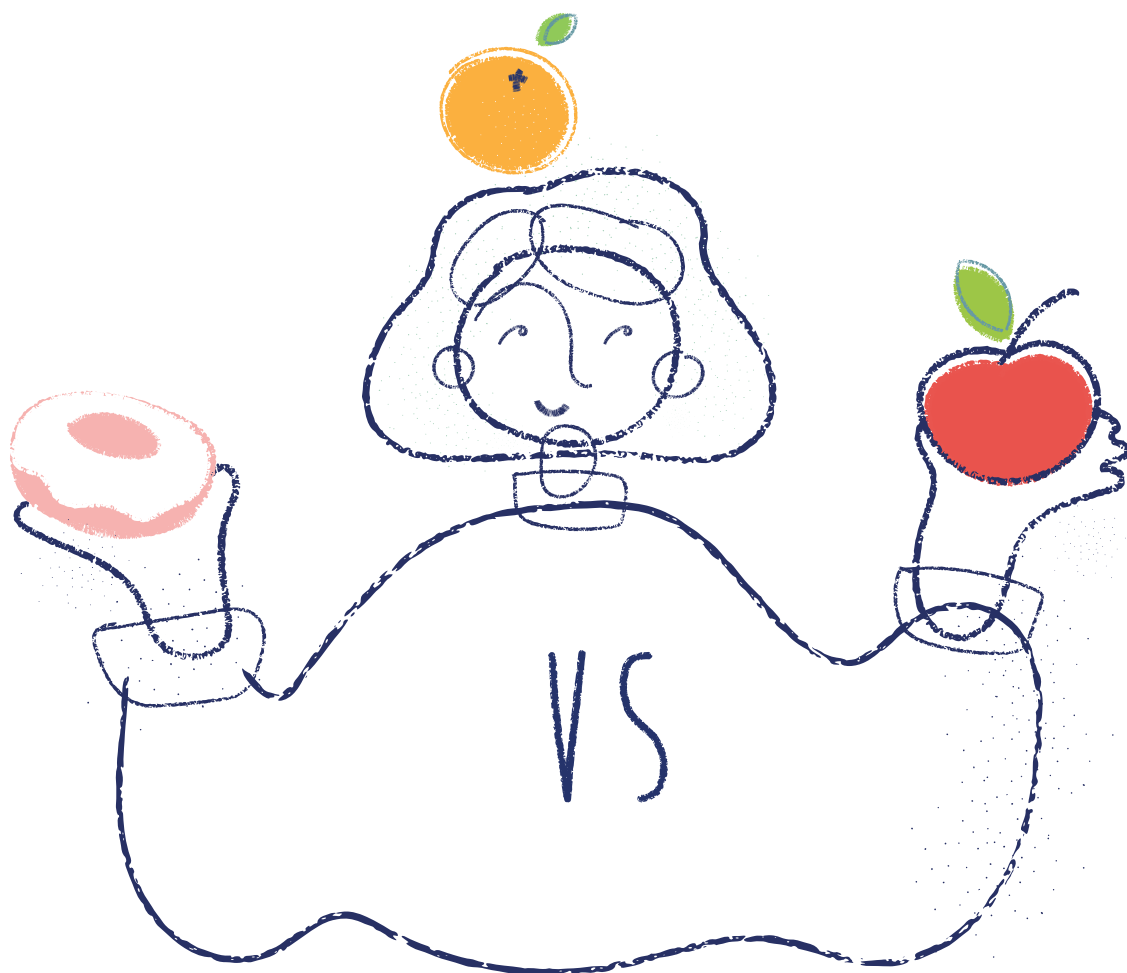
20

Dzień Ryby

30

Dzień Serka Wiejskiego

OCZEKIWANIA



RZECZYWISTOŚĆ

Nie jest możliwe, aby wszystkie zmiany wprowadzić w jeden dzień. Rzeczywistość różni się od oczekiwań, ale wszystko, co dobre, zaczyna się od drobnych modyfikacji. **Czas start!**

Oto kilka rozwiązań, które można wykorzystać tworząc w szkole przestrzeń dedykowaną zdrowemu trybowi odżywiania.

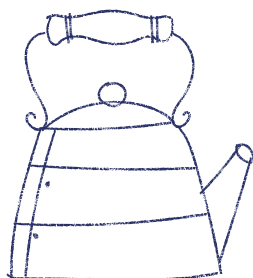
Automat z chipsami
i batonikami...

AUTOMAT Z BAKALIAMI,
WODĄ I ZDROWYMI BATONIKAMI



Sklepik szkolny z drożdżówkami,
colą i słodyczami...

SKLEPIK Z KANAPKAMI,
DOMOWYMI CIASTAMI,
WARZYWAMI



Brak picia w szkole...

CIEPŁA HERBATA NA DŁUGIEJ PRZERWIE
ORAZ DOSTĘP DO CIEPLEJ WODY

Brak dietetyka
w szkole...

POMOC DIETETYKA W UKŁADANIU
JADEOSPISÓW, LEKCJE EDUKACYJNE
DOTYCZĄCE ZDROWEGO ŻYWIENIA

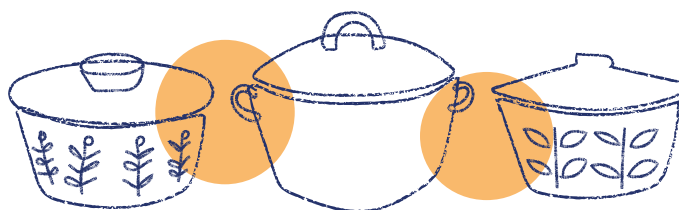


Kuchnia w szkole lub catering...

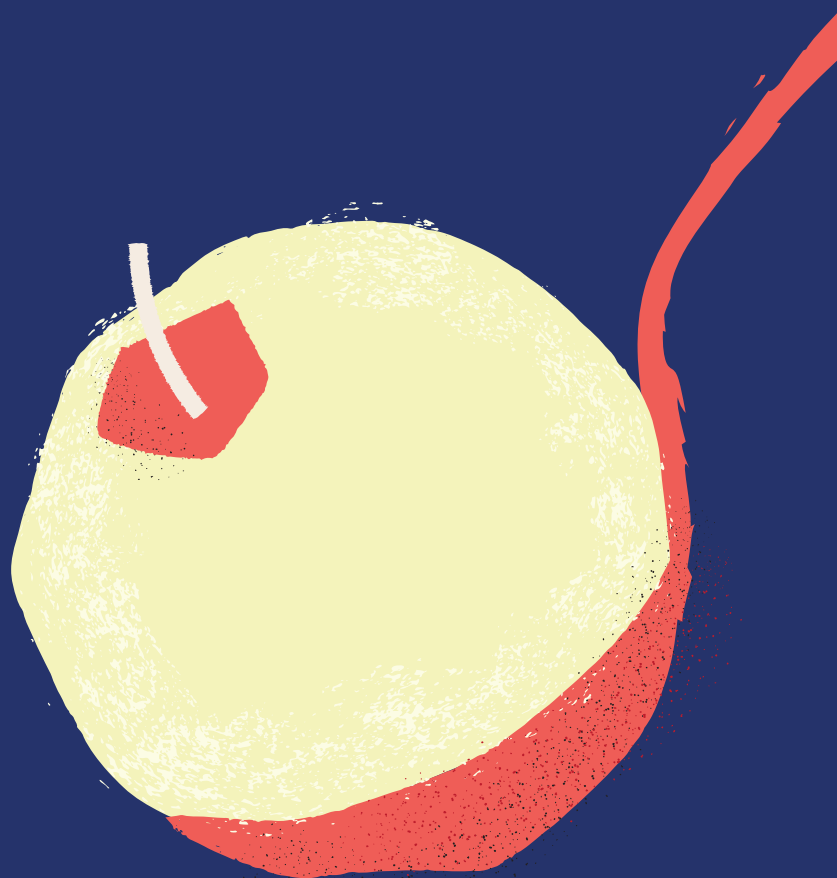
MENU USTALANE RAZEM Z DZIEĆMI

Brak stołówki...

STOŁÓWKA W SZKOLE,
CIEPŁY POSIŁEK DLA
WSZYSTKICH DZIECI



POD SU MO WA NIE





Szkoła może **kształtować odpowiednie wzorce** wśród dzieci, ma do tego narzędzia i niezbędny autorytet.

Szkoła powinna pytać dzieci, co jadły na śniadanie, a także **rozmawiać, informować i edukować rodziców**, jak niezbędne jest zdrowe odżywianie w rozwoju dzieci.

Szkoła może prowadzić lekcje, **edukować dzieci** w temacie zdrowego żywienia.

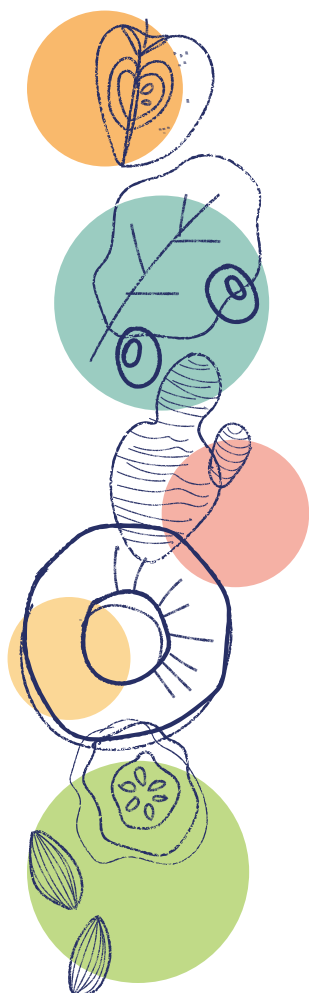
Szkoła może **organizować spotkania** z hodowcami, rolnikami, dietetykami, organizacjami, fundacjami, kucharzami, by jak najlepiej określić temat zdrowego jedzenia i pokazać go dzieciom w szerokim kontekście i w naturalny sposób.

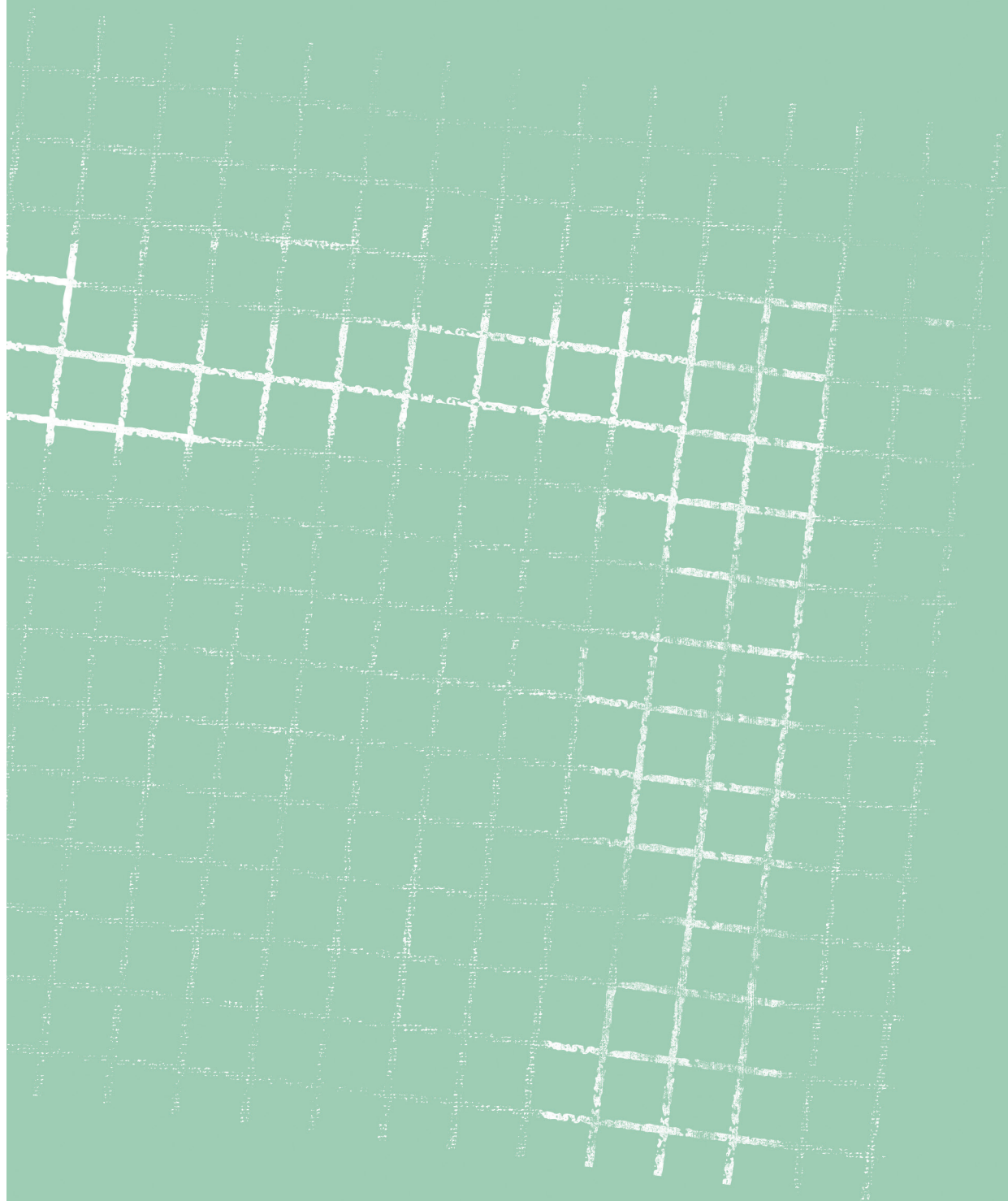
Szkoła może prowadzić edukację, **jak jedzą ludzie w różnych krajach.**

Szkoła powinna uczyć dzieci **zachowania przy posiłku.**

Szkoła może organizować **wycieczki** do miejsc, gdzie jest hodowane, uprawiane i gotowane jedzenie.

Szkoła może organizować **piknik i wspólne gotowanie** z rodzicami.





FIO

POLSKIEDZIECI.ORG

Działanie współfinansowane ze środków Funduszu Inicjatyw Obywatelskich 2020
w ramach projektu: Zamiana nawyków żywieniowych. To nasza wspólna sprawa.