

WSPÓLNE DRUGIE ŚNIADANIE W SZKOLE

Poradnik dla dyrektorów i pracowników szkół
oraz rodziców uczniów

Barbara Woynarowska
Anna Oblacińska

 OŚRODEK
ROZWOJU
EDUKACJI



WSPÓLNE DRUGIE ŚNIADANIE W SZKOLE

**Poradnik dla dyrektorów i pracowników szkół
oraz rodziców uczniów**

Warszawa 2014 r.

Autorki:

Prof. dr hab. med. Barbara Woynarowska
Katedra Biomedycznych Postaw Rozwoju i Seksuologii
Wydział Pedagogiczny Uniwersytet Warszawski

Dr hab. med. Anna Oblacińska, prof. nadzw. IMiD
Zakład Zdrowia Dzieci i Młodzieży
Instytut Matki i Dziecka

Współpraca:

Katarzyna Stępnia
Valentina Todorovska-Sokolovska
Zespół ds. Promocji Zdrowia w Szkole
Ośrodek Rozwoju Edukacji

Konsultacja:

Dr hab. n. med. Halina Weker prof. nadzw. IMiD
Zakład Żywienia
Instytut Matki i Dziecka

Wydanie III poprawione

ISBN 978-83-62360-98-7

Publikacja wydrukowana na zlecenie MEN, sfinansowana z rezerwy celowej w ramach Rządowego programu na lata 2014-2016 „Bezpieczna i przyjazna szkoła”.

Zdjęcie na okładce © sarsmis - Fotolia.com

Nakład 2 000 egz.

Copyright © by Ośrodek Rozwoju Edukacji, Warszawa 2014

Skład i druk:

Drukarnia Laser-Graf, Wojciech Włostowski
ul. Nowy Rynek 1, 09-400 Płock

Spis treści

Wstęp	7
1. Dlaczego każdy uczeń powinien jeść posiłek w szkole?	9
2. Dlaczego warto organizować w szkole wspólne drugie śniadania?	12
3. Wspólne drugie śniadanie jako element polityki szkoły w zakresie zdrowego żywienia	14
4. Organizacja wspólnych drugich śniadań w szkole	15
4.1. Z czego powinno składać się drugie śniadanie?	15
4.2. Warunki i organizacja posiłku	16
4.3. Jak zachęcić członków społeczności szkolnej do organizacji wspólnych drugich śniadań?	16
4.4. Wykorzystanie programów „Mleko w szkole” i „Owoce i warzywa w szkole” w organizacji wspólnych śniadań szkolnych	17
4.5. Drugie śniadanie dla uczniów z rodzin żyjących w trudnych warunkach materialnych	19
4.6. Drugie śniadanie dla uczniów o specjalnych potrzebach żywieniowych	20
5. Przykłady dobrej praktyki	22
5.1. Zespół Szkół w Klęce	22
5.2. Szkoła Podstawowa Nr 11 z Oddziałami Integracyjnymi im. Kornela Makuszyńskiego w Białymstoku	24
5.3. Gimnazjum nr 112 im. Króla Jana III Sobieskiego w Warszawie	27
6. Przykłady scenariuszy zajęć	29
6.1. Rada pedagogiczna – poszukujemy rozwiązań	29
6.2. Zajęcia dla uczniów klas 0 – III	30
6.3. Zajęcia dla uczniów klas starszych	31
6.4. Zajęcia dla rodziców	31
ANEKS	33
1. Wymagania dotyczące żywienia w podstawie programowej kształcenia ogólnego różnych przedmiotów	33
2. Stanowisko Ministra Edukacji Narodowej, Ministra Zdrowia oraz Ministra Sportu i Turystyki w sprawie działań podejmowanych przez szkoły w zakresie zdrowego żywienia uczniów	35
3. Przykłady jadłospisu drugich śniadań	36
4. Zasady zdrowego żywienia – dziesięć przykazań zdrowotnych	37
5. Piramida Zdrowego Żywienia	37

Wstęp

Zdrowie i dobre samopoczucie uczniów oraz nauczycieli jest jednym z warunków skutecznej realizacji zadań szkoły. Dobremu samopoczuciu, dyspozycji do nauki i pracy oraz dobrym relacjom międzyludzkim w szkole sprzyja zaspokojenie podstawowych potrzeb fizjologicznych uczniów i nauczycieli. Jedną z tych potrzeb są zdrowe i regularne posiłki, w tym spożywanie posiłku w czasie pobytu w szkole, gdyż **każdy człowiek - młody i dorosły powinien zjadać posiłek co 3-4 godziny**. Jest to szczególnie ważne wobec zwiększającego się odsetka uczniów z nadwagą i otyłością.

Celem poradnika jest udzielenie pomocy szkołom w organizacji wspólnych drugich śniadań, spożywanych na przerwie śniadaniowej przez uczniów wszystkich klas, wspólnie z wychowawcą lub innym nauczycielem. Potrzebę organizacji takiego posiłku podkreślono w *„Stanowisku Ministra Edukacji Narodowej, Ministra Zdrowia oraz Ministra Sportu i Turystyki w sprawie działań podejmowanych przez szkoły w zakresie zdrowego żywienia uczniów”*. Pierwszym, wymienionym w tym dokumencie, zadaniem szkoły jest **„tworzenie warunków umożliwiających spożywanie śniadań szkolnych w klasach lub innych pomieszczeniach w szkole przez wszystkich uczniów, wspólnie z nauczycielem”**.

Propozycje zawarte w poradniku mogą ułatwić szkołom realizację rządowego programu na lata 2014-2016 „Bezpieczna i przyjazna szkoła”. W załączniku do uchwały 130/2014 Rady Ministrów z dnia 8 lipca 2014 r. zapisano cel szczegółowy 3. „Promowanie zdrowego stylu życia wśród dzieci i młodzieży”, a w nim tworzenie i realizowanie całościowej polityki w zakresie zdrowego żywienia i aktywności fizycznej w szkole i placówce”. Jednym z rezultatów systematycznych działań szkół w tym zakresie powinno być „zwiększenie liczby szkół wprowadzających drugie śniadanie w szkole”.

Regularne posiłki, w tym drugie śniadanie, są ważnym elementem prozdrowotnego stylu życia. Organizacja tego posiłku wspiera realizację edukacji zdrowotnej w szkole. W podstawie programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół (Dz. U. 2014, poz. 803) zapisano wiele wymagań dotyczących racjonalnego żywienia.

Należy także podkreślić, że spożywanie posiłku w szkole przez wszystkich uczniów sprzyja ich dobremu samopoczuciu i dyspozycji do uczenia się. Może także przyczynić się do zmniejszenia zachowań agresywnych. Uczucie głodu, które odczuwa wielu uczniów przychodzących do szkoły bez śniadania (na czczo) i nie zjadających w czasie pobytu w niej żadnego posiłku, jest częstą przyczyną wahania nastroju, rozdrażnienia, złego humoru, napięcia, niepokoju, które zwiększają ryzyko konfliktów, zachowań agresywnych i przemocy. Zachęcamy wszystkie szkoły do organizacji wspólnych drugich śniadań jako ważnego działania z punktu widzenia realizacji zadań szkoły, a także zdrowia dzieci i młodzieży.

Barbara Woynarowska, Anna Oblacińska

1. DLACZEGO KAŻDY UCZEŃ POWINIEN JEŚĆ POSIŁEK W SZKOLE?

Każdy człowiek, a zwłaszcza dziecko, powinien odżywiać się regularnie i spożywać w ciągu dnia posiłek przeciętnie **co 3-4 godziny**. Jest to podstawowy element zdrowego żywienia, warunkujący prawidłowy rozwój dziecka, jego dobre samopoczucie i dyspozycję do uczenia się.

Większość uczniów przebywa w szkole (łącznie z drogą do i ze szkoły) co najmniej 5-6 godzin, a uczniowie starsi nawet 8-10 godzin. Każdy uczeń powinien przyjść do szkoły po śniadaniu zjedzonym w domu i w szkole spożyć posiłek oraz wypić co najmniej 0,5 litra płynów, najlepiej wody.

Skutki nieregularnego spożywania posiłków

- **Zbyt długa (ponad 4 godzinna) przerwa między posiłkami powoduje uczucie głodu.** Przyczyną tego uczucia jest niedobór składników pokarmowych w organizmie. Dotyczy to szczególnie glukozy, której stężenie we krwi zmniejsza się. Niedobór glukozy upośledza funkcję komórek mózgu, dla których jest ona jedynym źródłem energii, a to z kolei wpływa na funkcjonowanie całego organizmu. A. Maslow, amerykański psycholog, autor znanej hierarchii potrzeb, opisał to w następujący sposób:
„Wszystkie umiejętności wprężnięte są do służby zaspokojenia głodu. Receptory, efekторы, inteligencja, pamięć, nawyki wszystkie one mogą być w tej sytuacji zdefiniowane jako narzędzia zaspokajania głodu. Natchnienie do pisania wierszy, pragnienie zdobycia samochodu, chęć posiadania nowej pary butów [...] ulegają zapomnieniu lub stają się sprawami drugorzędnymi”¹.
- **Uczucie głodu u uczniów wpływa niekorzystnie na zdolność do uczenia się, gdyż:**
 - zmniejsza zdolność do koncentracji uwagi i aktywność na lekcjach,
 - pogarsza nastrój i samopoczucie,
 - może powodować bóle brzucha, głowy, uczucie osłabienia,
 - wywołuje lub nasila nieprzyjemne emocje i stany, takie jak: rozdrażnienie, niepokój, pobudzenie, zdenerwowanie, co może być przyczyną konfliktów z rówieśnikami, nauczycielami oraz zachowań agresywnych,
 - może zwiększać ryzyko doznania urazu (mniejsza koncentracja uwagi, wydłużony czas reakcji).
- **Zgodnie z zasadami racjonalnego żywienia optymalnie dzieci i młodzież powinna spożywać w ciągu dnia 4-5 posiłków. Zbyt mała liczba posiłków zwiększa ryzyko wystąpienia nadwagi i otyłości,** która dotyczy obecnie w Polsce co piątego ucznia. Zbyt długie przerwy między posiłkami powodują uczucie głodu i chęć zjedzenia produktów słodkich lub tłustych (wysokokalorycznych), aby jak najszybciej wyrównać niedobór energii. Organizm domaga się regularnego dostarczania odpowiedniej ilości energii i składników odżywczych. Jeśli posiłki są spożywane nieregularnie organizm zaczyna gromadzić energię na okresy głodu w postaci tkanki tłuszczowej. **Osoby z otyłością, w tym także dzieci, często odżywiają się nieregularnie, zwykle nie jedzą śniadania, błędnie traktując to jako formę diety odchudzającej.**

¹ Maslow A.D.: *Motywacja i osobowość*, Instytut Wydawniczy „Pax”, Warszawa 1990.

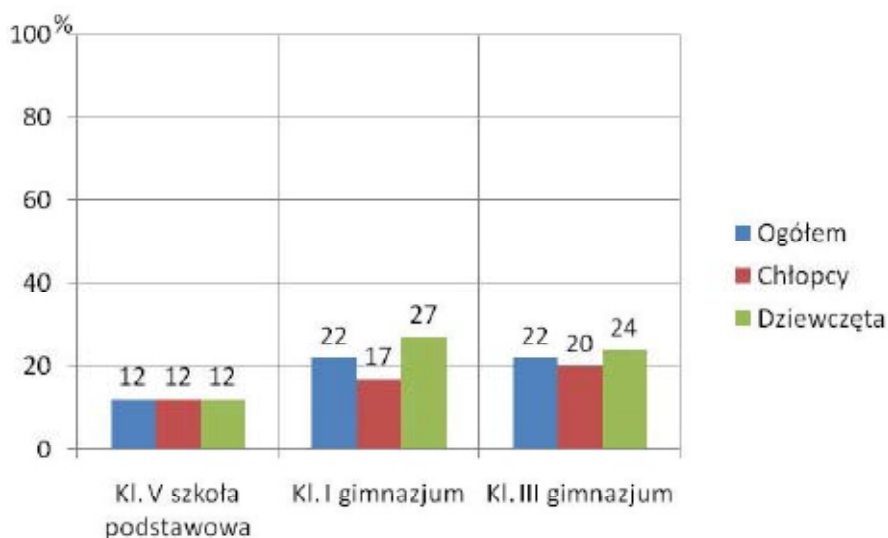
Wielu uczniów przychodzi do szkoły na czczo, bez zjedzenia śniadania w domu

Śniadanie jest pierwszym posiłkiem po długiej przerwie nocnej. Powinno być spożywane codziennie, w pierwszej godzinie po obudzeniu się. Jest podstawowym elementem racjonalnego żywienia. Powinno dostarczać 25-30% energii (u dzieci i młodzieży w wieku szkolnym ok. 500-800 kcal) i zawierać produkty z co najmniej trzech ich grup (patrz Aneks Piramida Zdrowego Żywienia).

Po nocnym śnie stężenie glukozy we krwi jest małe i bez posiłku może się jeszcze obniżyć. Uczniowie, którzy przychodzą do szkoły na czczo, zwykle nie mają możliwości zjedzenia pierwszego śniadania przed zajęciami i są głodni co najmniej w czasie pierwszych lekcji.

Wyniki badań nad zachowaniami zdrowotnymi młodzieży szkolnej HBSC (*Health Behaviour in School-aged Children*) wskazują, że:

- **W 2014 r.** ponad 1/3 uczniów klas V szkół podstawowych oraz klas I i III gimnazjum, w dniach szkolnych, **nie spożywała** codziennie śniadania przed wyjściem do szkoły, a 13% nie zjadało go nigdy. Częściej byli to uczniowie gimnazjum (22%), niż szkoły podstawowej (12%), a w gimnazjum częściej dziewczęta niż chłopcy¹² (ryc. 1).



Ryc. 1. Odsetki uczniów, którzy **nigdy** nie zjadali pierwszego śniadania w domu w dni szkolne w 2014 r.

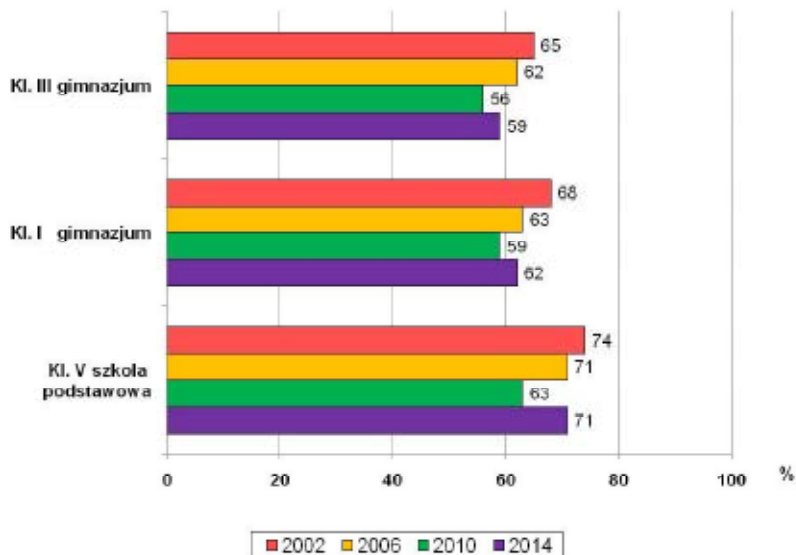
- **W latach 2002-2010**, we wszystkich grupach wieku, zmniejszył się odsetek uczniów, którzy codziennie przychodzili do szkoły po śniadaniu w domu, a zwiększył się odsetek tych, którzy nie zjadali go nigdy³.

² Dane dotyczące 2014 r. jeszcze nieopublikowane, zostały udostępnione przez prof. Joannę Mazur z Instytutu Matki i Dziecka, krajowego koordynatora badań HBSC w Polsce.

³ Wyniki badań w reprezentatywnych grupach uczniów w wieku: Dzielska A.: *Zachowania żywieniowe*, [w:] B. Woynarowska, J. Mazur (red.) *Wyniki badań HBSC 2010. Tendencje zmian zachowań zdrowotnych i wybranych wskaźników zdrowia młodzieży szkolnej w latach 1990-2010*. Instytut Matki i Dziecka, Wydział Pedagogiczny UW, Warszawa 2012.

- **W 2014 roku** zwiększył się odsetek uczniów spożywających śniadanie w domu. Wzrost ten był największy (z 63% do 71%) u uczniów V klasy szkoły podstawowej (ryc. 2). Wielu uczniów nie przynosi do szkoły drugich śniadań

Można to uznać za pozytywny efekt podjętych w szkołach w Polsce wielu działań w zakresie żywienia i edukacji żywieniowej uczniów⁴.



Ryc. 2. Odsetki uczniów, którzy codziennie zjadali pierwsze śniadanie w domu w dni szkolne, w latach 2002-2014.

Wielu uczniów nie przynosi do szkoły drugich śniadań

Można szacować, że co najmniej ok. 20-25% uczniów nie przynosi ze sobą do szkoły drugiego śniadania. Często też jest ono niepełnowartościowe. Powszechną praktyką jest dawanie przez rodziców pieniędzy dzieciom, zwłaszcza starszym, za które kupują produkty lub napoje w sklepiku szkolnym lub automacie. W 2010 r. sklepiki szkolne istniały w 53% szkół podstawowych i 84% gimnazjów, a automaty odpowiednio w 14% i 26% tych szkół. W większości szkół (70%) uczniowie mogli kupić w szkołach słodczyce, w prawie połowie słodkie napoje, chipsy i inne słone przekąski, a tylko w 34% szkół owoce i w 13% - warzywa⁵. Praktyka pokazuje, że nawet wtedy, gdy sklepik szkolny oferuje produkty korzystne dla zdrowia, dzieci chętniej kupują słodczyce, słodkie napoje i słone przekąski.

⁴ Wśród działań tych należy wymienić m.in. projekt „Ruch i zdrowe żywienie w szkole” realizowany w ramach europejskiego programu HEPS (Healthy Eating and Physical Activity in Schools), projekt „Zachowaj równowagę, czyli zdrowe podejście do życia”, realizowany w ramach Szwajcarsko-Polskiego Programu Współpracy (www.zachowajrownowage.pl) oraz opublikowanie i upowszechnienie w 2012 r. pierwszego wydania niniejszego poradnika.

⁵ Woynarowska B., Małkowska-Szkućnik A., Mazur J., Kowalewska A., Komosińska K.: Posiłki szkolne i polityka w zakresie promocji zdrowego żywienia w szkołach w Polsce. *Medycyna Wieku Rozwojowego* 2011, nr 3, s. 232-239. Badania wykonano w reprezentatywnej próbie 520 szkół podstawowych i gimnazjów z terenu całego kraju. Narzędziem badawczym był międzynarodowy kwestionariusz „Środowisko szkoły a zdrowie”, towarzyszący badaniom nad zachowaniami zdrowotnymi młodzieży szkolnej HBSC.

Ważnym krokiem w przeciwdziałaniu tym niekorzystnym praktykom jest uchwalenie przez Sejm RP ustawy z dnia 28 listopada 2014 r. o zmianie ustawy o bezpieczeństwie żywności i żywienia⁶. Zapisano w niej m.in., że w przedszkolach, szkołach (bez szkół dla dorosłych) i placówkach systemu oświaty sprzedawane i wydawane w ramach żywienia zbiorowego mogą być wyłącznie środki spożywcze przeznaczone dla dzieci i młodzieży. Grupy tych środków spożywczych oraz wymagania, jakie powinny one spełniać określi w drodze rozporządzenia minister zdrowia. W ustawie określono także zadania dyrektora placówki w tym zakresie oraz zasady postępowania w przypadku nie przestrzegania ustalonych zasad przez podmiot sprzedający lub podający dzieciom i młodzieży te produkty.

Posiłek szkolny jest ważnym elementem edukacji zdrowotnej uczniów

Edukacja żywieniowa jest częścią edukacji zdrowotnej i do jej prowadzenia, zgodnie z podstawą programową kształcenia ogólnego, zobowiązana jest każda szkoła. Wymagania dotyczące edukacji żywieniowej uwzględniono w różnych przedmiotach. Zestawienie tych wymagań zamieszczono w Aneksie. W wielu szkołach realizowane są dodatkowo programy edukacyjne z zakresu zdrowego żywienia, oferowane przez różne organizacje (np. program „Ruch i zdrowe żywienie w szkole”, „Trzymaj formę”). Organizacja prawidłowych posiłków szkolnych stwarza możliwości praktykowania w codziennym życiu tego, czego uczniowie uczą się o zasadach racjonalnego żywienia na lekcjach.

2. DLACZEGO WARTO ORGANIZOWAĆ W SZKOLE WSPÓLNE DRUGIE ŚNIADANIA?

W większości krajów świata powszechna jest około południa dłuższa, zwykle godzinna, przerwa w pracy/uczeniu się, połączona z posiłkiem. Praktyka ta wynika z przekonania, że **po posiłku i odpoczynku (oderwaniu się od pracy) ludzie pracują wydajniej w drugiej części dnia i mają lepsze samopoczucie**. W Polsce tak długiej przerwy nie ma ani w szkołach, ani w większości zakładów pracy.

Najlepiej byłoby, aby każdy uczeń mógł zjeść w szkole, około południa, ciepły posiłek (lunch). Jest to jednak niemożliwe we wszystkich szkołach, gdyż w 2010 r., stołówki szkolne miało 74% szkół podstawowych i gimnazjów. Większość stołówek (84%) oferowała uczniom ciepłe posiłki, ale korzystała z nich niewielka część uczniów; tylko w 28% szkół więcej niż połowa⁷. Nie wszyscy rodzice są zainteresowani zakupem obiadów szkolnych dla swoich dzieci, niektóre dzieci nie chcą też, z różnych powodów, jeść obiadów w szkole.

W ostatnich latach w szkołach następuje zmiana organizacji żywienia uczniów. Stołówki szkolne zastępowane są usługą prowadzoną przez podmioty zewnętrzne, np. usługą cateringową lub usługą gastronomiczną prowadzoną przez ajenta. Aby serwowane w ten sposób posiłki zachowywały odpowiednią jakość, wygląd i smak, organ prowadzący szkołę lub dyrektor szkoły w umowie zawieranej z podmiotem powinien określić szczegółowo wszystkie wymogi dotyczące wartości posiłków spożywanych przez uczniów. Podstawowe zalecenia i przykładowe wzory umów dostępne są na stronie programu www.wiemcojem.um.warszawa.pl zakładka *Organizacja żywienia*.

⁶ Tekst ustawy został przekazany do podpisu przez Prezydenta RP - stan na dzień 30. 12. 2014 r. (dostępny jest na stronie www.sejm.gov.pl).

⁷ Woynarowska B., Małkowska-Szcutnik A., Mazur J., Kowalewska A., Komosińska K. op. cit..

Wraz ze wzrostem kosztów przeznaczanych na przygotowanie posiłków stopniowo zwiększa się też koszt obiadów szkolnych i istnieje prawdopodobieństwo, że część rodziców będzie rezygnować z ich opłacania. W celu uzyskania pomocy w dożywianiu uczniów z rodzin o niskich dochodach można skorzystać z funduszy przekazywanych gminom w ramach Wieloletniego programu rządowego „Pomoc państwa w zakresie dożywiania” na lata 2014-2020⁸.

Poszukując pomysłu na stworzenie każdemu uczniowi możliwości zjedzenia w szkole posiłku, na początku lat 90. XX wieku uznano, że **możliwą do wprowadzenia we wszystkich szkołach w Polsce formą posiłku dla wszystkich uczniów są drugie śniadania szkolne**⁹.

Drugie śniadanie szkolne to posiłek:

- **Składający się z:**
 - kanapki własnej ucznia (lub przygotowanej dla niektórych uczniów w szkole),
 - napoju przygotowanego w szkole lub przynieszonego przez uczniów.
- **Spożywany** w czasie przerwy śniadaniowej (tzw. długiej przerwy):
 - wspólnie przez uczniów i nauczyciela,
 - w sposób zorganizowany przez szkołę.

Wyniki badań wskazują, że tylko część szkół organizuje dla uczniów drugie śniadanie. W 2010 r. **posiłek ten dla wszystkich klas organizowało 31% szkół podstawowych** (były to głównie klasy I-III) i **tylko 9% gimnazjów**. Uczniowie spożywali śniadanie tylko w niektórych klasach w 41% szkół podstawowych i 15% gimnazjów. Niepokojące jest to, że śniadania szkolne są organizowane bardzo rzadko dla uczniów starszych (powyżej 10 roku życia), a zwłaszcza w gimnazjach i szkołach ponadgimnazjalnych. Uczniowie ci przebywają dłużej poza domem i są w okresie intensywnego wzrastania, w którym zwiększa się znacznie zapotrzebowanie na energię i wszystkie składniki odżywcze. Nie ma dowodów popartych wynikami badań naukowych, ale **jest bardzo prawdopodobne, że niepożądane zachowania uczniów gimnazjów, zwłaszcza zachowania agresywne mogą być spowodowane uczuciem głodu towarzyszącym tym uczniom przez wiele godzin pobytu w szkole.**

⁸ Więcej o zasadach otrzymania pomocy z programu w rozdziale 4.5

⁹ W 1992 oraz w 1995 r. przekazano wszystkim szkołom w Polsce broszury pt. „Śniadania szkolne dla wszystkich uczniów w Polsce”. Były one rekomendowane przez Ministerstwo Edukacji Narodowej i wiodące instytucje naukowe oraz społeczne w Polsce.

Wspólne śniadanie szkolne spełnia następujące funkcje:

- zabezpiecza podstawową potrzebę biologiczną uczniów i nauczycieli – tzn. posiłek po upływie ok. 3-4 godz. od pierwszego śniadania,
- sprzyja dobrej dyspozycji do uczenia się/pracy oraz dobremu samopoczuciu i funkcjonowaniu psychospołecznemu uczniów i nauczycieli,
- jest ważnym elementem profilaktyki nadwagi i otyłości, sprzyja ograniczeniu spożywania przez dzieci produktów niekorzystnych dla zdrowia, kupowanych w sklepikach szkolnych (słodycze, chipsy, słodkie napoje gazowane) oraz pojadaniu między głównymi posiłkami,
- ogranicza powszechnie praktykowane spożywanie przez uczniów drugich śniadań na korytarzu, schodach, a nawet w umywalniach, zwykle w pośpiechu,
- stwarza możliwość integracji uczniów i nauczycieli w bardziej komfortowej sytuacji niż lekcje,
- stwarza warunki do skutecznej edukacji żywieniowej, tworzenia dobrych wzorców,
- stwarza warunki do wspierania i dzielenia się posiłkiem z rówieśnikami pochodzącymi z biedniejszych rodzin.

Organizacja drugich śniadań nie koliduje z wydawanymi w szkole obiadami, z których korzysta tylko część uczniów. Należy zachować jednak odpowiedni odstęp czasu między tymi posiłkami.

Zjadanie drugiego śniadania wspólnie z uczniami jest także korzystne dla zdrowia i samopoczucia nauczycieli

Wyniki badań wskazują na istnienie wielu nieprawidłowości w sposobie żywienia nauczycieli. Wśród badanych w 2012 r. nauczycieli zawsze lub prawie zawsze codziennie:

- zjadało śniadanie w domu – 64% nauczycieli,
- spożywało co najmniej 1 raz lub częściej: owoce – 44%; warzywa – 39%,
- wypijało co najmniej 2 szklanki mleka, kefiru lub jogurtu – 11% nauczycieli¹⁰.

Systematyczne jedzenie drugiego śniadania może wpłynąć również korzystnie na samopoczucie, dobrostan psychiczny nauczycieli i ich dyspozycję do pracy. Bardzo krótkie przerwy międzylekcyjne i pełnione w czasie ich trwania dyżury uniemożliwiają nauczycielom zjedzenie drugiego śniadania bez pośpiechu.

3. WSPÓLNE DRUGIE ŚNIADANIE JAKO ELEMENT POLITYKI SZKOŁY W ZAKRESIE ZDROWEGO ŻYWIENIA

We współczesnym świecie szkoła powinna dostrzegać potrzebę większego niż dotychczas uwzględnienia zdrowego żywienia w swojej działalności dydaktycznej, wychowawczej, opiekuńczej i profilaktycznej. Wynika to co najmniej z dwóch powodów:

- zwiększa się odsetek uczniów z nadwagą i otyłością, jest to już epidemia XXI wieku,

¹⁰ Woynarowska-Sołdan M.: Zachowania prozdrowotne nauczycieli i innych pracowników szkoły, Medycyna Pracy 2013: nr 5, s. 659-670.

- około 25% dzieci i młodzieży wychowuje się w rodzinach o niskim statusie społeczno-ekonomicznym¹¹ i istnieje u nich duże ryzyko niedoborów pokarmowych (niedożywienia) z powodu nieprawidłowości w żywieniu (pomoc tym dzieciom jest jednym z celów rządowego programu „Pomoc państwa w zakresie dożywiania” – patrz niżej).

W październiku 2011 r. ukazało się „**Stanowisko Ministra Edukacji Narodowej, Ministra Zdrowia oraz Ministra Sportu i Turystyki w sprawie działań podejmowanych przez szkoły w zakresie zdrowego żywienia uczniów**”. Stanowi ono podstawę do tworzenia w każdej szkole polityki w zakresie zdrowego żywienia, dostosowanej do specyficznych potrzeb każdej szkoły. Pierwszym, wymienionym w tym dokumencie zadaniem, jest **tworzenie warunków umożliwiających spożywanie śniadań szkolnych w klasach lub innych pomieszczeniach w szkole przez wszystkich uczniów, wspólnie z nauczycielem**. Pełen tekst stanowiska zamieszczono w Aneksie.

4. ORGANIZACJA WSPÓLNYCH DRUGICH ŚNIADAŃ W SZKOLE

4.1. Z czego powinno składać się drugie śniadanie?

Zgodnie z zasadami racjonalnego żywienia, drugie śniadanie powinno **pokrywać 5-10% wartości energetycznej całodziennej racji pokarmowej i zawierać urozmaicone produkty**. „Typowe” zdrowe drugie śniadanie dla ucznia to:

- **Kanapka** zawierająca następujące składniki¹²:
 - pieczywo (50-100 g) najlepiej z mąki z pełnego przemiału zbóż (np. razowe, graham, które zawiera więcej błonnika oraz witamin i składników mineralnych), posmarowane margaryną¹³ lub masłem (1-2 łyżeczki – 5-10 g),
 - produkt zawierający białko (np. chuda wędlina, ser żółty lub jajko – 20-50 g);
- **Warzywo**, np. 1-2 liście sałaty i ok. 50 g innych warzyw (np. pomidora, ogórka, papryki, marchwi, rzodkiewki);
- **Owoce**, np. jabłko, gruszka, owoce sezonowe (ok. 150-200 g);
- **Napój: najlepiej mleko lub napoje mleczne – kefir, jogurt, maślanka** (źródło dobrze przyswajalnego wapnia – składnika budulcowego kości) lub sok warzywny, owocowy, albo owocowo-warzywny. Można również zaoferować uczniom (zwłaszcza zimą) ciepłą herbatę owocową, najlepiej bez cukru lub z niewielką jego ilością. Należy unikać napojów słodzonych. Niezbędna jest stała dostępność w szkole **wody pitnej**.

W Aneksie podano przykłady jadłospisów na drugie śniadania.

¹¹ Dane dotyczące odsetka dzieci zagrożonych ubóstwem podawana w różnych źródłach są zróżnicowane, co wynika ze stosowania różnych wskaźników i granic ubóstwa. Np. według danych Eurostatu (Eurostat Newsrealise 28/2013) w 2011 r. zagrożonych ubóstwem i wykluczeniem społecznym było w Polsce 29,8% dzieci do 18 lat (27% w krajach UE). Według UNICEF (Dzieci recesji. Wpływ kryzysu gospodarczego na warunki i jakość życia w krajach wysoko rozwiniętych, UNICEF, 2014) w 2012 r. w Polsce żyło w ubóstwie 22,4% dzieci.

¹² Ilość podanych produktów zależy od wieku i poziomu rozwoju ucznia. Podane wartości są orientacyjne.

¹³ Zalecana jest margaryna miękka o niewielkiej ilości izomerów „trans” kwasów tłuszczowych (poniżej 2%).

4.2. Warunki i organizacja posiłku

Miejsce, w którym uczniowie zjadają wspólne drugie śniadanie zależy od warunków lokalowych, możliwości oraz decyzji społeczności danej szkoły. Można spożywać śniadania w:

- klasie, w której kończy się lekcja poprzedzająca tzw. dużą przerwę (śniadaniową),
- stołówce szkolnej dla niektórych klas lub na dwóch dłuższych przerwach,
- świetlicy szkolnej.

W organizacji śniadań należy zwrócić uwagę na następujące sprawy:

- zorganizowanie sprawnego dostarczania, na początku przerwy śniadaniowej, do poszczególnych miejsc spożywania śniadania napoju, mleka, oraz warzyw i/lub owoców (jeśli w szkole realizowane są programy „Mleko w szkole” oraz „Owoce i warzywa w szkole”) oraz kanapek dla uczniów przygotowywanych w szkole,
- wydłużenie przerwy śniadaniowej do 20 minut,
- mycie rąk przed posiłkiem,
- dbanie o czystość i estetykę miejsca, na którym wykładane są produkty spożywane przez uczniów (serwetki, plastikowe podkładki itd.),
- zabezpieczenie torby foliowej lub dostępu do pojemnika na resztki jedzenia, puste opakowania itd.,
- dbanie, aby wszyscy uczniowie jedli śniadanie i w razie potrzeby dzielili się z rówieśnikami, którzy w danym dniu nie przynieśli do szkoły kanapek.

W czasie spożywania śniadania, uczniom **powinien towarzyszyć nauczyciel, który wspólnie z nimi spożywa śniadanie**. Może być to wychowawca lub inny nauczyciel prowadzący lekcję przed przerwą śniadaniową. Ważne jest, aby nauczyciel zwracał uwagę na to: co uczniowie przynoszą z domu na drugie śniadanie, jak jest ono opakowane, jak wykładane do spożycia, jaka atmosfera towarzyszy posiłkowi, czy uczniowie zjadają go w całości itd.

4.3. Jak zachęcić członków społeczności szkolnej do organizacji wspólnych drugich śniadań?

Organizacja wspólnych śniadań szkolnych jest zadaniem:

- **Szkoły** – stworzenie warunków i organizacja drugiego śniadania
- **Uczniów** – udział w przygotowaniu, przyniesienie i zjedzenie śniadania
- **Rodziców** – zabezpieczenie produktów, pomoc dziecku w przygotowaniu śniadania

Wspólne śniadania można zorganizować w każdych warunkach, jeśli **cała społeczność szkolna (tzn. nauczyciele i inni pracownicy szkoły, uczniowie i ich rodzice), wspierana przez samorząd lokalny, zaakceptuje takie działania i podejmie decyzje o ich organizacji**. Szczególnie ważne jest zrozumienie i zaangażowanie dyrektora szkoły. Osobą wspierającą realizację tego zadania powinna być także pielęgniarka lub higienistka szkolna¹⁴.

Często, w początkowym okresie, organizacja śniadań wymaga dużego wysiłku. Konieczne jest: zaplanowanie i uzgodnienie zasad organizacji śniadań, a także przełamanie niechęci i bierności, które mogą utrudniać realizację tego zadania. Niezbędne jest zatem podjęcie rozmów z każdą grupą społeczności szkolnej:

¹⁴ Woynarowska B.: *Posiłki szkolne*. [w:] Oblacińska A., Ostrega W. (red.): *Standardy i metodyka pracy pielęgniarki i higienistki szkolnej*, Instytut Matki i Dziecka, Warszawa 2003, s. 50-54.

- kluczową sprawą jest **przekonanie nauczycieli**; organizację wspólnych śniadań należy zacząć od przedyskutowania tego zadania na radzie pedagogicznej i podjęcia odpowiedniej decyzji;
- kolejnym krokiem jest przedstawienie tej propozycji **innym pracownikom szkoły**, zwłaszcza tym, którzy będą uczestniczyć w przygotowaniu składników drugiego śniadania i przekazywaniu ich do poszczególnych klas/pomieszczeń;
- należy zachęcić **uczniów** do codziennego przynoszenia do szkoły kanapek przygotowanych przez nich samych lub z pomocą rodziców. Warto do tej pracy włączyć samorząd uczniowski i poszukiwać wspólnie z nim form pracy, argumentów i pomysłów, które zwiększyłyby motywację do spożywania wspólnych drugich śniadań. **Uczniowie powinni być rzeczywistymi partnerami** w tym przedsięwzięciu. Można także w ramach lekcji wychowawczych lub przyrody/biologii/chemii zorganizować zajęcia na temat przygotowania zdrowych i smacznych kanapek oraz zachęcać uczniów do realizacji własnych pomysłów i rozwiązań. Dobrym sposobem może być przygotowanie jadłospisu (różnych zestawów kanapek, past i innych dodatków) oraz zamieszczenie go na stronie internetowej szkoły. Z dotychczasowych doświadczeń wynika, że szczególnie wiele wysiłku trzeba włożyć w pozyskanie do współpracy uczniów starszych klas szkół podstawowych oraz gimnazjum i szkół ponadgimnazjalnych;
- bez aktywnego udziału **rodziców** wysiłki szkoły dla organizacji wspólnego posiłku nie mają szans powodzenia. Aby pozyskać rodziców, należy przekonać ich **o korzyściach ze spożywania przez dziecko drugiego śniadania** (np. na zebraniach rodziców, za pomocą listu do rodziców w formie tradycyjnej lub elektronicznej). Można zachęcić uczniów do przygotowania ulotki dla rodziców. Do organizacji śniadania powinna włączyć się rada rodziców. Zadaniem rodziców powinno być dopilnowanie, aby dziecko zabierało do szkoły kanpkę oraz warzywa i owoce. Ważne jest także zachęcenie rodziców, aby uczyli swoje dzieci samodzielnego przygotowywania zdrowego drugiego śniadania.

W rozdziale 6 zamieszczono przykłady scenariuszy spotkania rady pedagogicznej oraz zajęć z uczniami i ich rodzicami.

4.4. Wykorzystanie programów „Mleko w szkole” oraz „Owoce i warzywa w szkole” w organizacji wspólnych śniadań szkolnych

Od 2004 r. realizowany jest w Polsce w szkołach program „Mleko w szkole” (poprzednia nazwa „Szkłanka mleka”), a od 2009 r. program „Owoce i warzywa w szkole” (poprzednia nazwa „Owoce w szkole”). Stanowią one element Wspólnej Polityki Rolnej Unii Europejskiej, są dofinansowane przez UE i realizowane przez Agencję Rynku Rolnego (www.arr.gov.pl) przy wsparciu Ministerstwa Edukacji Narodowej. Realizacja tych programów może ułatwić organizację prawidłowego drugiego śniadania. **Mleko, napoje i przetwory mleczne oraz warzywa i owoce powinny stanowić istotny element wspólnych śniadań szkolnych.** Właściwa organizacja drugiego śniadania zapobiega także marnotrawstwu produktów oferowanych uczniom w ramach tych programów.

Program „Mleko w szkole” ma na celu kształtowanie wśród dzieci i młodzieży dobrych nawyków żywieniowych przez promowanie spożycia mleka i przetworów mlecznych. Program jest finansowany z 3 źródeł: dopłaty unijnej, krajowej i dofinansowania z Funduszu Promocji Mleka. Dopłaty te są regulowane przez przepisy UE i krajowe. Mleko i przetwory mleczne o zawartości tłuszczu min. 1%, wyprodukowane są w zakładach spełniających wymagania sanitarno-weterynaryjne i dostarczane do szkół w jednorazowych opakowaniach. W Polsce

program ten cieszy się rosnącym zainteresowaniem, od roku szkolnego 2007/2008 Polska jest liderem wśród krajów UE w jego realizacji. W ramach programu uczniowie spożywają mleko białe i mleko smakowe, twarożki, sery oraz jogurty.

Mleko i jego przetwory są najlepszym źródłem wapnia. Jest to składnik, którego spożycie jest o wiele mniejsze od zalecanego w każdej grupie wieku, szczególnie u nastolatków (u których zapotrzebowanie na wapń znacznie zwiększa się)¹⁵. Realizacja programu „Mleko w szkole” i powiązanie go ze spożywaniem śniadań szkolnych sprzyja wyrównywaniu niedoborów wapnia i wczesnemu zapobieganiu osteoporozie.

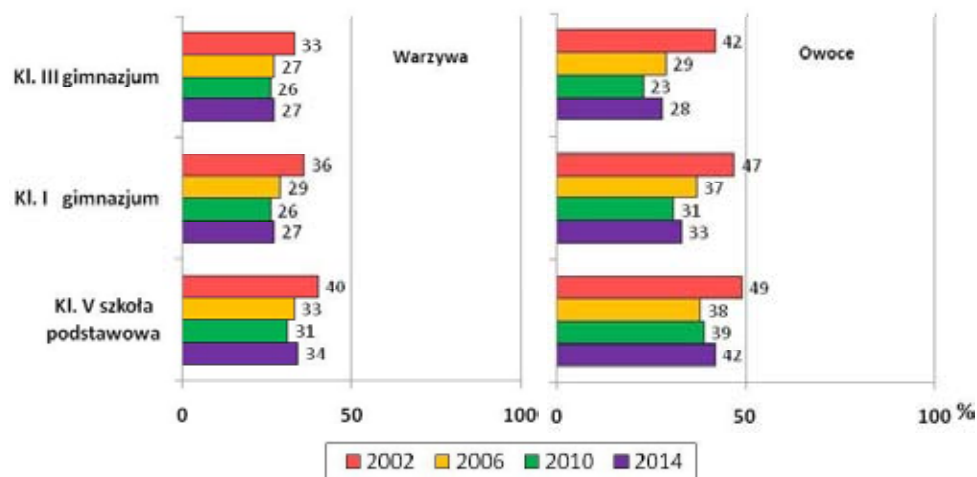
Program „Owoce i warzywa w szkole” ma na celu kształtowanie wśród dzieci dobrych nawyków żywieniowych, a w szczególności zwiększenie spożywania przez nie owoców i warzyw. W ramach programu uczniowie klas „0” i klas I-III szkół podstawowych oraz ogólnokształcących szkół muzycznych I stopnia otrzymują (nieodpłatnie):

- świeże owoce: jabłka, gruszki, truskawki, borówki amerykańskie,
- świeże warzywa: marchew, słodką paprykę, rzodkiewki, kalarepę, pomidorki koktajlowe,
- soki owocowe, warzywne i mieszane.

Wykorzystanie programu „Owoce i warzywa w szkole” i powiązanie go z drugimi śniadaniem może wpłynąć korzystnie na zwiększenie spożycia tych produktów przez dzieci i młodzież, które od wielu lat jest niewystarczające. Zgodnie z zaleceniami żywieniowymi warzywa należy spożywać w każdym posiłku (4-5 razy dziennie) owoce nieco rzadziej (3-4 razy dziennie).

Wyniki badań wskazują, że:

- W 2014 r., wśród uczniów w wieku 11, 13, 15 lat, codziennie 1 raz lub częściej zjadało: **warzywa** - tylko ok. 29%, **owoce** - tylko 34% uczniów. Częściej spożywały te produkty dziewczęta niż chłopcy, uczniowie młodsi niż starsi (ryc. 3)¹⁶.



Ryc. 3. Odsetki uczniów, którzy codziennie co najmniej 1 raz zjadali warzywa i owoce w latach 2002-2014.

¹⁵ Rychlik E., Jarosz M.: *Najczęstsze wady w żywieniu dzieci i młodzieży*. [w:] M. Jarosz (red.) *Zasady prawidłowego żywienia dzieci i młodzieży oraz wskazówki dotyczące zdrowego stylu życia*. Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2008.

¹⁶ Dane dotyczące 2014 r. jeszcze nieopublikowane, zostały udostępnione przez prof. Joannę Mazur z Instytutu Matki i Dziecka, koordynatora krajowego badań HBSC w Polsce.

- **W latach 2002-2010** we wszystkich grupach wieku zmniejszał się odsetek uczniów, którzy codziennie, co najmniej 1 raz zjadali owoce i warzywa.
- **W 2014 roku** nastąpiło zahamowanie tej niekorzystnej tendencji – odsetki uczniów spożywających codziennie warzywa i owoce, zwiększyły się w stosunku do 2010 r. we wszystkich grupach wieku (ryc. 3). Największy był wzrost (o 5%) odsetka uczniów klas III gimnazjum spożywających codziennie owoce, co najmniej 1 raz dziennie.

Zadania dyrektorów szkół w realizacji programu „Owoce i warzywa w szkole” określono w Rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej z dnia 28 sierpnia 2014 r. w sprawie sposobu realizacji środków towarzyszących, które służą zapewnieniu skutecznego wykonania programu „Owoce i warzywa w szkole” (Dz. U. 2014, poz. 1151). Wśród tych zadań wymieniono m.in. „wspólne spożywanie drugiego śniadania, połączone z degustacją owoców i warzyw i ich przetworów...”

Szczegółowe warunki uczestnictwa w obu programach, w tym formularze oraz terminy zgłoszeń, są dostępne na stronie internetowej Agencji Rynku Rolnego www.arr.gov.pl i na stronach internetowych tych programów (www.mlekowszkoole.org; www.owocewzszkoole.org).

4.5. Drugie śniadanie dla uczniów z rodzin żyjących w trudnych warunkach materialnych

W Polsce od kilkadziesiąt lat prowadzone są różnorodne formy **dożywiania dzieci pochodzących z rodzin żyjących w trudnych warunkach materialnych**. Termin „dożywić” oznacza uzupełnić niedobory w żywieniu tych dzieci (często błędnie używa się tego terminu w odniesieniu do wszystkich posiłków szkolnych).

Według danych Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej w 2013 r. objętych dożywianiem w Polsce było 11% dzieci w wieku 0-18 lat. Liczba uczniów wymagających dożywiania w poszczególnych szkołach jest zróżnicowana. W 2010 r., w reprezentatywnej próbie szkół podstawowych i gimnazjów, bezpłatne posiłki dla 26% lub więcej uczniów organizowało 31% szkół, w pozostałych 69% szkół korzystało z nich 5-25% uczniów¹⁷. Dożywianie dzieci jest zatem ważnym zadaniem dla szkoły. W ramach realizacji tego zadania szkoły mogą korzystać m.in. z rządowego programu „Pomoc państwa w zakresie dożywiania”.

Wieloletni program rządowy „Pomoc państwa w zakresie dożywiania”

Program ten przyjęto w Polsce po raz pierwszy w 2005 r. Jest on elementem polityki społecznej państwa m.in. „w zakresie poprawy stanu zdrowia dzieci i młodzieży i kształtowania właściwych nawyków żywieniowych”. Celem strategicznym programu na lata 2014-2020 jest „ograniczenie zjawiska niedożywienia dzieci i młodzieży z rodzin o niskich dochodach lub znajdujących się w trudnej sytuacji, ze szczególnym uwzględnieniem uczniów z terenów objętych wysokim poziomem i ze środowisk wiejskich”¹⁸.

Ze środków przekazywanych gminom udzielane jest wsparcie uczniom do ukończenia szkoły ponadgimnazjalnej. Dyrektor szkoły powinien poinformować ośrodek pomocy społecznej, właściwy ze względu na miejsce zamieszkania ucznia, o potrzebie udzielenia

¹⁷ Woynarowska B., Małkowska-Szkućnik A., Mazur J., Kowalewska A., Komosińska K.: *Posiłki szkolne i polityka w zakresie promocji zdrowego żywienia w szkołach w Polsce*. Medycyna Wieku Rozwojowego 2011, nr 3, s. 232-239.

¹⁸ Uchwała Nr 221 Rady Ministrów z dnia 10 grudnia 2013 r. w sprawie ustanowienia wieloletniego programu wspierania gmin w zakresie dożywiania „Pomoc państwa w zakresie dożywiania” na lata 2014-2020. Monitor Polski 2013, poz. 1024.

mu pomocy w formie posiłku. W szkołach, w których organizowane są wspólne śniadania szkolne środki finansowe przyznane poszczególnym uczniom można również wykorzystać na przygotowanie dla nich drugiego śniadania.

Program na poziomie rządowym jest koordynowany i monitorowany przez Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej we współpracy z Ministerstwem Edukacji Narodowej. Informacje o sposobie realizacji programu, zadaniach poszczególnych podmiotów go realizujących oraz zasady finansowania znajdują się na stronie internetowej www.mpips.gov.pl. Można je również otrzymać w ośrodku pomocy społecznej oraz w kuratorium oświaty.

Działania organizacji pozarządowych i firm w zakresie dożywiania uczniów

Wiele organizacji pozarządowych i firm (głównie producenci żywności, a także banki, fundacje) angażuje się w dożywianie dzieci i młodzieży w wieku szkolnym oraz dostarczanie produktów żywnościowych do szkół w ramach realizacji programów edukacyjnych.

- Uczniowie korzystający w szkole z bezpłatnych posiłków powinni spożywać drugie śniadania wspólnie z innymi uczniami.
- Przy organizacji i wydawaniu posiłków bezpłatnych należy tworzyć warunki i atmosferę, w której uczniowie ci nie będą czuli się stygmatyzowani. Należy zwrócić uwagę na to, aby uczniowie ci sami odbierali kanapki w wyznaczonym miejscu w szkole na przerwie poprzedzającej przerwę śniadaniową. Warto też włączyć tych uczniów do przygotowywania dla siebie kanapek, np. w stołówce szkolnej z przeznaczonych dla nich produktów.

4.6. Drugie śniadanie dla uczniów o specjalnych potrzebach żywieniowych

Niektórzy uczniowie, ze względu na stan zdrowia, mają specjalne potrzeby żywieniowe, np. pewne ograniczenia dotyczące spożywania niektórych produktów lub ilości i częstotliwości posiłków, które należy uwzględnić przy organizacji wspólnych drugich śniadań.

Wśród uczniów, którzy mają specjalne potrzeby żywieniowe można wyróżnić następujące grupy:

1. Uczniowie z zaburzeniami i chorobami przewlekłymi, w tym z¹⁹:

- **niepożądanymi reakcjami na niektóre pokarmy** – wymagają wyeliminowania z diety produktów, których nie tolerują. Należy zwrócić uwagę na uczniów z²⁰:
 - **alergią na białko mleka krowiego** – jest to zaburzenie stanowiące problem w okresie niemowlęcym, ale w większości przypadków ustępuje w 2-3 roku życia. Tylko nieliczne dzieci w wieku szkolnym nie mogą pić mleka z powodu alergii. Zwykle osoby uczulone na białko mleka krowiego są również uczulone na białko zawarte w napojach mlecznych i serach;
 - **nietolerancją cukru mlecznego (laktozy)** spowodowaną niedoborem enzymu laktazy, który rozkłada w jelicie laktozę. Objawy jej to dyskomfort, wzdęcia i biegunki po spożyciu mleka. Osoby z tym zaburzeniem mogą pić mleko i nie odczuwają

¹⁹ Szczegółowe informacje zawiera m.in. książka: Woynarowska B. (red.) *Uczniowie z chorobami przewlekłymi. Jak wspierać ich rozwój, zdrowie i edukację*. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2010.

²⁰ Rogalska-Niedźwiedz M., Charzewska J.: *Mleko i przetwory mleczne w codziennej diecie dzieci w wieku szkolnym*. [w:] M. Jarosz (red.) *Zasady prawidłowego żywienia dzieci i młodzieży oraz wskazówki dotyczące zdrowego stylu życia*. Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2008, s. 99-110.

dolegliwości, gdy jednorazowo wypijają małą jego ilość (np. 100 ml), w trakcie jedzenia posiłku. Zalecane jest zastąpienie mleka napojami z mleka fermentowanego (jogurty, kefir), w których w czasie fermentacji bakterie wykorzystują laktozę.

- **celiaką (chorobą trzewną)** – wymagają całkowitego wyeliminowania z diety produktów zawierających gluten, tzn. produktów z czterech zbóż – pszenicy, żyta, jęczmienia i owsa (gluten jest białkiem, które uszkadza kosmki jelitowe).
- **cukrzycą** – powinni spożywać tylko posiłki o wyliczonej wartości kalorycznej i zawartości węglowodanów (tzw. przeliczniki węglowodanowe).
- **mukowiscydozą** – wymagają diety wysokoenergetycznej, wysokobiałkowej ponieważ ich zapotrzebowanie energetyczne jest o 30-50% większe niż ich zdrowych rówieśników. Mają oni duży apetyt i potrzebują dodatkowych przekąsek w ciągu dnia.
- **fenyloketonurią** – mają specjalną dietę niskobiałkową z ograniczoną zawartością aminokwasu fenyloalaniny (u dzieci tych jest brak lub niedobór enzymu niezbędnego do przemiany tego aminokwasu). Uczniowie ci nie mogą spożywać wędlin, mięsa, ryb, pieczywa, mleka i przetworów mlecznych, roślin strączkowych, czekolady, orzechów, lodów śmietankowych, chipsów itd.
- **nadwagą i otyłością** – wyniki badań wskazują, że dzieci te spożywają w ciągu dnia mniej posiłków niż ich rówieśnicy z prawidłową masą ciała²¹ i odżywiają się nieregularnie. Często traktują rezygnację ze spożycia posiłku (najczęściej śniadania) jako formę diety odchudzającej. Uczniów tych należy zachęcić do przygotowywania kanapek o zmniejszonej zawartości tłuszczu (chude wędliny, niskotłuszczowe sery) z pieczywa pełnoziarnistego oraz do spożywania warzyw, wypijania większej ilości wody, powolnego jedzenia, dokładnego żucia pokarmu itd.

- W przypadku uczniów o specjalnych potrzebach żywieniowych, ze względu na stan zdrowia, należy uzyskać szczegółowe informacje od rodziców danego ucznia o odrębnościach w ich żywieniu.
- Pomocy w organizacji śniadań szkolnych dla tej grupy uczniów może również udzielić pielęgniarka lub higienistka szkolna.

2. Uczniowie na diecie wegetariańskiej i wegańskiej. Według opinii Instytutu Żywności i Żywienia dieta wegetariańska może być stosowana u dzieci i młodzieży **pod warunkiem, że jest dobrze zbilansowana**, tzn. zapewnia wszystkie składniki odżywcze zgodnie z zapotrzebowaniem danej grupy wieku. Dla prawidłowego zbilansowania tej diety potrzebna jest duża wiedza w zakresie składu produktów. Dieta wegańska, ze względu na niedostateczną wiedzę dotyczącą jej zbilansowania nie jest zalecana w żywieniu zbiorowym dzieci i młodzieży²².

3. Uczniowie pochodzący z różnych obszarów kulturowych. Do szkół w Polsce, w wyniku migracji²³, uczęszczają dzieci z różnych krajów. W niektórych przypadkach ich posiłki mogą różnić się od posiłków większości uczniów z uwagi na aspekty kulturowe lub religijne. W każdym przypadku należy rozpoznać te odrębności na podstawie rozmów z uczniem i jego rodzicami oraz uwzględnić ich specyficzne potrzeby w organizacji wspólnych śniadań szkolnych.

²¹ Korzycka-Stalmach M., Mikiel-Kostyra K., Oblacińska A., i wsp.: *Regularność spożywania posiłków przez 13-latków a wybrane cechy społeczno-ekonomiczne rodziny*, Medycyna Wieku Rozwojowego 2010, nr 3, s. 303-309; Oblacińska A., Wojciechowska A., Wrocławska M.: *Wstępna analiza zachowań zdrowotnych uczniów otyłych w wybranej grupie młodzieży warszawskiej*. Medycyna Wieku Rozwojowego 1999 nr 2. s. 303-313

²² Stanowisko Instytutu Żywności i Żywienia z dnia 23.11.2013 r. w sprawie umożliwienia rodzicom wyboru diety wegetariańskiej lub wegańskiej w publicznych placówkach oświatowych (www.izz.waw.pl).

²³ Bleszyńska K. M., *Dzieci obcokrajowców w polskich placówkach oświatowych – perspektywa szkoły*. Raport z badań. Ośrodek Rozwoju Edukacji. Warszawa 2010, s. 4.

5. PRZYKŁADY DOBREJ PRAKTYKI

Niektóre szkoły w Polsce organizują śniadania szkolne dla wszystkich lub części uczniów. Niżej przedstawiono doświadczenia i rozwiązania trzech szkół, z których mogą skorzystać inne placówki.

5.1 Zespół Szkół w Klęce

Klęka 9, 63-040 Nowe Miasto nad Wartą, www.spkleka.pl

Liczba uczniów 248.

Organizacja drugich śniadań

W skład zespołu szkół wchodzi przedszkole i szkoła podstawowa. Wspólne drugie szkolne śniadania organizujemy od czasu przeprowadzki do nowego budynku szkolnego w 1994 r. Mamy ściśle określony plan organizacji tych śniadań na cały rok szkolny. We wspólnym śniadaniu uczestniczy 100 % dzieci z przedszkola i klas I – III oraz 90 % uczniów klas IV – VI. Wszystkie dzieci jedzą posiłek w stołówce szkolnej, w której są warunki do kulturalnego i spokojnego zjedzenia śniadania. Ze względu na wielkość pomieszczenia, w stołówce nie mogą przebywać jednocześnie więcej niż 3 klasy.



Drugie śniadanie w klasie

Dla dzieci w oddziałach przedszkolnych przygotowane są kanapki. Każdego dnia do śniadania otrzymują również zestaw warzyw i owoców oraz piją słabą kawę zbożową z mlekiem. Uczniowie klas I – VI spożywają kanapki przyniesione z domu, mają również możliwość dodatkowego wykupienia na cały miesiąc herbaty. Monitorujemy, czy wszyscy uczniowie mają drugie śniadania. W przypadku ich braku w kuchni przygotowywane są kanapki, które dzieci mogą spożyć na wyznaczonej przerwie.

Grupom przedszkolnym oraz uczniom klas I – III towarzyszą wychowawcy. Od roku szkolnego 2014/2015 wraz z wprowadzeniem obowiązkowego obniżenia wieku szkolonego, śniadanie dla „pierwszaków” organizujemy na korytarzach. Są tam ustawione termosy. Dzieci same nalewają sobie odpowiednią ilość ciepłej herbaty i spożywają kanapki wspólnie z rówieśnikami i nauczycielami. Służy to kształtowaniu wśród dzieci 6 i 7 letnich poczucia bezpieczeństwa i pozwala na kształtowanie się więzi. Jest to niezmiernie ważne w pierwszym okresie aklimatyzacji szkolnej.



Herbata dla „pierwszaków”

Klasy II i III na śniadanie udają się do stołówki szkolnej. Uczniowie z klas IV – VI spożywają posiłek z nauczycielami, którzy na wyznaczonych przerwach pełnią w stołówce dyżury.

W szkole podstawowej realizowane są programy „Mleko w szkole” i „Owoce i warzywa w szkole”. Produkty te wykorzystujemy podczas drugich śniadań. Dzieci mają w ten sposób urozmaicone posiłki.

Własne rozwiązania i ciekawe pomysły

Od wielu lat podczas spotkań z rodzicami przekonujemy ich o znaczeniu drugiego śniadania dla rozwoju psychofizycznego dziecka. Spotkaliśmy się z pełnym zrozumieniem i obecnie nie ma w zasadzie ucznia, który nie przynosi śniadania do szkoły.

Realizujemy program „Profilaktyka drogą do rozwoju edukacji”, w ramach którego zachęcamy do jedzenia zdrowych produktów, zaspokajających potrzeby dzieci. W trakcie festynów rodzinnych, akademii szkolnych i projektów realizowanych w szkole popularyzujemy jedzenie zdrowej żywności.

Każda klasa co najmniej 1 raz w roku uczestniczy w specjalnie przygotowanym posiłku w restauracji, gdzie uczniowie mają możliwość praktycznego zapoznania się z zasadami zachowania w miejscu publicznym oraz spożywania posiłków.

Od dwóch lat realizujemy z dziećmi projekt pn.: „Tydzień Chleba”. Każda klasa zbiera informacje na temat pieczywa, które codziennie spożywamy. Przygotowywane są projekty dotyczące historii chleba, różnych gatunków pieczywa na świecie, poszanowania żywności. Dzieci pieką chleby na podstawie przepisów z całego świata, a później wspólnie je degustujemy.

Od pewnego czasu rano do naszej szkoły przyjeżdża „objazdowa piekarnia”. Dzieci mają możliwość zakupienia świeżego pieczywa bezpośrednio przed lekcjami. Pomysł ten bardzo spodobał się zarówno uczniom, jak i rodzicom. Dzieci mają okazję zjedzenia bułki, chleba „prosto z pieca”. Świeże pieczywo jest o wiele smaczniejsze.

Trudności i sposoby ich przezwyciężania

Nie wszyscy rodzice wiedzą, jakie powinno być drugie śniadanie ich dziecka. Zdarza się, że nadal uczniowie przynoszą na drugie śniadanie pizzę, chipsy, czy batony.

Korzyści z organizacji śniadań dla uczniów, nauczycieli, szkoły

Dzieci, które spożywają w szkole drugie śniadania, lepiej funkcjonują w ciągu dnia. Głód nie sprzyja uczeniu się, więc staramy się dbać, aby każdy uczeń uczestniczył we wspólnym posiłku. Nauczyciele dostrzegają poprawę zachowania uczniów w stołówce i przy stole. Mają też możliwość sprawdzania na bieżąco, czy wszystkie dzieci mają kanapkę przyniesioną z domu.

Pozytywnymi aspektami wspólnego spożywania posiłku jest to, że dzieci uczą się zasad zachowania przy stole, wzajemnie sobie pomagają. Wyznaczeni uczniowie pełnią w stołówce dyżury, sprzątają po posiłku, wycierają stoły, przygotowują salę do obiadu.

Organizacja śniadań, skład posiłków oraz zasady zachowania się przy stole to jedno z podstawowych zadań realizowanych przez naszą szkołę w ramach programu prozdrowotnego.

Opracowanie: Artur Pachala

5.2 Szkoła Podstawowa Nr 11 z Oddziałami Integracyjnymi im. Kornela Makuszyńskiego w Białymstoku

ul. Poleska 27, 15-345 Białystok, www.sp11.bialystok.pl
Liczba uczniów 460.

Organizacja drugich śniadań

Wspólne drugie śniadania traktujemy jako formę kształtowania u uczniów dbałości o własne zdrowie. Posiłki te są organizowane od 1995 r., wraz z przystąpieniem szkoły do wojewódzkiej sieci szkół promujących zdrowie oraz rozpoczęciem w 1996 r. realizacji przez cztery nauczycielki innowacji pedagogicznej „Edukacja zdrowotna w nauczaniu początkowym”. Stopniowo wspólne drugie śniadania zaczęto organizować we wszystkich klasach.



Potrafimy przyrządzić zdrowe śniadanie

W roku szkolnym 2014/2015 uczy się w naszej szkole:

- 242 uczniów w klasach 0-III,
- 218 uczniów w klasach IV-VI.

Uczniowie klas młodszych spożywają wspólne śniadania w salach lekcyjnych podczas przerw śniadaniowych - zmiana ranna ok. 10.00, zmiany popołudniowe po dwóch godzinach

od rozpoczęcia nauki. Uczniom klas zerowych śniadania przygotowują kucharki o godz. 9.00.

W klasach starszych nauczyciele dbają, by uczniowie mogli codziennie spożyć posiłek w sali lekcyjnej po drugiej godzinie lekcyjnej. Wychowawcy starają się, aby zajęcia były tak planowane, by na posiłek dzieci poświęcać ok. 10 minut. Ponadto uczniowie często wspólnie przygotowują śniadania w ramach zajęć praktycznych.

Uczniowie przynoszą na drugie śniadania własne kanapki, napoje przygotowane są przez rodziców lub w starszych klasach, samodzielnie przez uczniów. Podczas śniadań uczniom towarzyszą wychowawcy klasy, sporadycznie inni nauczyciele. W ramach wspólnych drugich śniadań uczniowie piją mineralną wodę niegazowaną, mleko, soki, herbatki. Na stolikach pojawia się również ciemne pieczywo, uczniowie do kanapek mają warzywa: ogórki, pomidory, paprykę, pokrojoną marchew. Wykorzystują też zioła z klasowych ogródków, które znajdują się na parapetach okiennych. Dzieci przynoszą też owoce, np. jabłka, banany, gruszki, śliwki.

W szkole realizowane są programy „Mleko w szkole” – 3 razy w tygodniu uczniowie otrzymują mleko i „Owoce i warzywa w szkole” – 2 razy w tygodniu dzieci z klas I-III otrzymują gotowe do spożycia świeże owoce i warzywa.

W preliminarzu wydatków rady rodziców uwzględniona jest pomoc dzieciom potrzebującym, w tym na pokrycie wydatków związanych z dożywianiem.



Razem przygotowujemy śniadania – wesołe kanapki

Własne rozwiązania i ciekawe pomysły

Działania podejmowane przez nauczycieli wspomagają sklepik szkolny. Prowadzi go osoba, która wyszła naprzeciw potrzebom, wynikającym z tworzenia szkoły promującej zdrowie. Właścicielka sklepiku uczestniczy w pracach zespołu ds. promocji zdrowia. Zapoznaje się z jego ustaleniami, przygotowuje specjalne, zdrowe zestawy śniadaniowe, które są alternatywą dla słodczy. Do zestawów śniadaniowych dołącza drobne upominki np. ołówek, gumkę do włosów. Zorganizowała także bieżącą sprzedaż z szeroką ofertą zdrowej żywności, minimalizując ofertę słodczy. W pobliżu sklepiku są stoliki z krzesłami, gdzie można spożyć posiłek. Właścicielka sklepiku zadbała o różnorodne świeże zioła, które rosną w doniczkach na parapetach okiennych przy sklepiku.

Dobrym i sprawdzonym rozwiązaniem w naszej szkole jest ogólnodostępna woda mineralna ustawiona w stołówce szkolnej. Mogą z niej korzystać wszyscy uczniowie.

Trudności i sposoby ich przewyżnienia

Organizacja drugich śniadań w klasach 0 - III jest łatwiejsza ze względu na to, że uczniowie mają zajęcia w jednej sali. W klasach IV - VI trudniej jest zorganizować wspólne śniadania z wychowawcą, ale nauczyciele starają się, aby wspólne śniadania spożywać w miarę możliwości jak najczęściej. Nie od razu wszyscy uczniowie mieli ochotę na jedzenie drugiego śniadania, ale stopniowo, pod wpływem przykładów, zwiększania wiedzy o prawidłowym żywieniu, zaczęli przynosić do szkoły i jeść wartościowe, zdrowe produkty.

Korzyści z organizacji śniadań dla uczniów, nauczycieli, szkoły

Największą korzyścią z organizowania drugich śniadań w szkole jest kształtowanie poczucia odpowiedzialności za własne zdrowie.

Nauczyciele mają okazję poznać swoich wychowanków, ich problemy. Wiedza wyniesiona z obserwacji służy otoczeniu opieką dzieci w trudnej sytuacji rodzinnej i pomaga wychowawcom w kształtowaniu atmosfery wychowawczej w klasie.

Zaletą jest również uaktywnienie rodziców, którzy mają możliwość dzielenia się swoją wiedzą, potrzebami, uwagami. Do współpracy włączono dietetyka.



Zdrowa sałatka

Spowodowało to, że rodzice i uczniowie są bardziej świadomi korzyści ze spożywania zdrowej żywności, owoców, warzyw i coraz częściej przygotowują dzieciom takie posiłki do szkoły. Coraz większa część społeczności uczniowskiej dokonuje świadomych wyborów spożywanych produktów żywnościowych. Widać to podczas zakupów w sklepiku szkolnym oraz drugich śniadań. Na stolikach widoczne są owoce, warzywa, ciemne, razowe pieczywo, woda. Uczniowie chętnie jedzą produkty dostarczane w ramach programu „Owoce i warzywa w szkole”.

Podczas spożywania drugich śniadań w salach lekcyjnych tworzymy odpowiednią atmosferę, dzieci jedzą powoli, w spokoju, zgodnie z zasadami higieny. Uczniowie integrują się, czerpią od siebie pozytywne wzorce, pomysły na zdrowe posiłki, uczą się dzielenia z innymi.

Organizowanie ciekawych form propagowania zdrowego żywienia, takich jak imprezy klasowe, festyny osiedlowe, prelekcje dietetyka, czynią szkołę atrakcyjniejszą dla uczniów i ich rodziców.

Opracowanie: Jolanta Krasowska-Stasiukiewicz i Joanna Bogucka

5.3 Gimnazjum nr 112 im. Króla Jana III Sobieskiego w Warszawie

ul. Solipska 17/19, 02-482 Warszawa, www.gimnazjum112.pl

Liczba uczniów 495.

Organizacja drugich śniadań

Wspólne spożywanie drugich śniadań praktykowane jest w szkole od wielu lat. Przerwę śniadaniową (9.40-9.55) uczniowie spędzają we własnych klasach wraz z wychowawcą. Każdy uczeń powinien podczas tej przerwy zjeść śniadanie. Taka organizacja umożliwia spokój i komfort zjedzenia posiłku, nie w biegu, nie na stojąco. Wychowawca lub nauczyciel go zastępujący jest zobowiązany do sprawdzenia: czy uczeń ma drugie śniadanie, czy je zjada i jaki jest jego skład.



© BeTa-Artworks – Fotolia.com

Najczęściej młodzież spożywa kanapki, jogurty i owoce, zwłaszcza jabłka. Dużą popularnością cieszą się kanapki robione w szkole i drożdżówki. Rzadko na śniadanie dzieci przynoszą tylko słodczyce, np. baton. Coraz częściej młodzież ma pokrojone warzywa w pojemnikach lub sałatki przygotowane w domu. Wśród napojów najczęściej wybierany jest sok lub woda niegazowana. W szkole nie można kupić słodkich napojów gazowanych.

Na podstawie obserwacji podczas wspólnie spożywanego śniadania wychowawca klasy może zidentyfikować uczniów, którzy mogą być w trudnej sytuacji finansowej i brak im środków na jedzenie. Zgłasza ten problem pedagogowi lub dyrektorowi szkoły albo występuje z wnioskiem o dofinansowanie do obiadów szkolnych. Pedagog szkolny współpracuje z rodzicami tych uczniów, organizuje doraźną pomoc materialną, dzięki której dzieci mogą przynieść drugie śniadanie do szkoły. Takie wsparcie otrzymuje około 20 dzieci w szkole.

Własne rozwiązania i ciekawe pomysły

Od kilku lat organizujemy 2-3 razy w roku szkolnym akcje „zdrowe śniadanie”. We współpracy ze sklepikiem szkolnym przygotowujemy przekąski warzywne z dipami jogurtowymi w celu uświadomienia młodzieży, jak smaczne mogą być warzywa. Degustacja tych przekąsek, a także owoców sezonowych odbywa się podczas przerw śniadaniowych i obiadowych.

Corocznie realizowane są w szkole działania z zakresu edukacji żywieniowej z aktywnym udziałem uczniów. Dotyczą one prawidłowego sposobu odżywiania się i skierowane są do całej młodzieży szkolnej. Najczęściej uczniowie przygotowują sesje naukowe, cykle wykładów, wystawy poświęcone prawidłowym zachowaniom żywieniowym lub konsekwencjom nieprawidłowego sposobu żywienia. Młodzież przygotowuje też ulotki.

Już od czterech lat organizujemy w dzielnicy Warszawa-Włochy Tydzień „ŻŻ” (Żywność - Zdrowie) dla wszystkich szkół podstawowych i gimnazjum. Jego celem jest przypominanie, dlaczego regularne i zdrowe posiłki są ważne. Podczas tych akcji omawiane są również aktualne informacje na temat żywności i żywienia, np.: substancje „E”, etykieta jako źródło informacji o żywności i żywieniu. Tegoroczna edycja poświęcona jest znaczeniu napisów „fit”, „light”, „bio” oraz obniżaniu kaloryczności posiłków. Podczas „tygodnia” w szkołach organizowane jest „wspólne śniadanie” oparte na degustacji owoców i warzyw jako zamienników słodkich przekąsek. Młodzież uczestniczy też w konkursach: artystycznym (uczniowie klas I-III szkół podstawowych) i wiedzy (uczniowie klas IV-VI szkół podstawowych i gimnazjum). Dodatkowo uczniowie z gimnazjum, po uprzednim przygotowaniu wybranych zagadnień w szkołach macierzystych, prowadzą warsztaty poświęcone żywieniu i przygotowują prezentację dla wszystkich szkół uczestniczących w tych działaniach. Od dwóch lat organizujemy w dzielnicy Warszawa-Włochy „Tydzień Prawidłowego Żywienia” pod hasłem „Wiem co jem” dla wszystkich szkół podstawowych i gimnazjów. Celem jest przypominanie, dlaczego regularne i zdrowe posiłki są ważne. W roku 2011/2012 uczestniczyło w tych działaniach 11 szkół. Podczas „tygodnia” każda szkoła jest zobowiązana do zorganizowania „wspólnego śniadania” na terenie szkoły. Młodzież uczestniczy też w konkursach: plastycznym (uczniowie klas I - III szkół podstawowych), wiedzy (uczniowie klas IV - VI szkół podstawowych i gimnazjów). Uczniowie z gimnazjum, po uprzednim przygotowaniu wybranych zagadnień w szkołach macierzystych, prowadzą warsztaty poświęcone żywieniu i opracowują wspólną prezentację dla wszystkich szkół uczestniczących w tych działaniach.

Szczególnie udane pomysły szkoły to:

- „Zdrowe śniadanie” połączone z degustacją. Młodzież chętnie próbuje pokrojone warzywa i często potem przynosi do szkoły takie warzywa jako przekąskę. „Zdrowe śniadania” zachęciły rodziców i spowodowały aktywne włączenie się do ich organizacji, przynoszenie owoców sezonowych (np. jabłek) do szkoły i rozstawianie koszyków na przerwach.
- Coroczne, różnorodne prelekcje na temat prawidłowego odżywiania się w ramach realizacji projektu edukacyjnego, którego odbiorcami są wszyscy uczniowie szkoły.
- Dzielnicowy Tydzień „ŻŻ”, opisany wyżej umożliwia współpracę z innymi szkołami w działaniach na rzecz prawidłowego odżywiania i wykształcania prawidłowych zachowań żywieniowych.

Trudności i sposoby ich przezwyciężenia

Początkowo wielu uczniów nie miało ochoty spędzać przerwy śniadaniowej z wychowawcą. Pod wpływem rozmów motywujących obecnie tylko pojedyncze osoby nie jedzą drugiego śniadania w szkole.

Nadal niektórzy uczniowie jedzą produkty mogące mieć negatywny wpływ na zdrowie, np. żywność typu fast food, słodczyce. Staramy się temu przeciwdziałać przez prezentacje przypominające, rozmowy na godzinach wychowawczych, próbę zmiany asortymentu sklepiku szkolnego. Ponadto, podczas zebrań z rodzicami, nauczyciele zobowiązani są do omawiania tego zagadnienia i przedstawienia przynajmniej 2 razy w roku szkolnym odpowiedniej prezentacji.

Korzyści z organizacji śniadań dla uczniów, nauczycieli, szkoły

Najważniejszą korzyścią jest to, że większość młodzieży spożywa przynajmniej jeden posiłek w szkole. Wspólne spędzanie przerw śniadaniowych sprzyja poprawie klimatu społecznego w klasach. Zwracanie uwagi na to, jakie produkty uczniowie przynoszą na drugie śniadanie, realizacja projektów edukacyjnych oraz prelekcje sprzyjają kształtowaniu prawidłowych

zachowań żywieniowych. Dodatkowo korzyści to: urozmaicenie diety, wzrost zainteresowania zdrowiem własnym i swoich najbliższych, włączenie rodziców do działań w zakresie żywienia.

Opracowanie: Joanna Heropolitańska-Janik

6. PRZYKŁADY SCENARIUSZY ZAJĘĆ²⁴

6.1. Rada pedagogiczna – poszukujemy rozwiązań

Przed posiedzeniem rady pedagogicznej należy zachęcić wychowawców klas do przeprowadzenia diagnozy spożywania przez uczniów śniadania w domu i posiłku w szkole. W klasach starszych można wykorzystać załączoną krótką anonimową ankietę, w klasach młodszych technikę „Narysuj i napisz” zaproponowaną w zamieszczonym niżej scenariuszu zajęć. Wyniki tej diagnozy należy podsumować w każdej klasie, najlepiej wspólnie z uczniami.

Zadania	Pomoce
1. Omówić wyniki diagnozy spożywania przez uczniów śniadania w domu i posiłku w szkole. 2. Przedstawić propozycję wspólnego drugiego śniadania i uświadomić korzyści z jego organizacji. 3. Przedyskutować możliwości i zasady organizacji tego posiłku.	Arkusz papieru, markery Czas trwania: ok. 45 minut
Przebieg zajęć	
1. Wyjaśnij, że tematem posiedzenia rady będzie organizacja w szkole posiłków dla uczniów. Poproś kilku nauczycieli o przedstawienie wyników diagnozy dotyczącej spożywania przez uczniów śniadań w domu i posiłków w szkole. Zachęć do dyskusji nad wynikami diagnozy. 2. Podaj podstawowe informacje dotyczące znaczenia regularnego spożywania posiłków przez uczniów oraz argumenty za potrzebą organizacji w szkole wspólnego drugiego śniadania wykorzystując niniejszy poradnik. 3. Podziel uczestników na grupy 5-6 osobowe (wg ustalonego wcześniej kryterium) i poproś, aby w grupach przeprowadzono dyskusję na następujące tematy (zapisz je na tablicy lub kartkach dla każdej grupy): a) Jakie mogą być dla nauczycieli: <ul style="list-style-type: none"> • korzyści z pracy z uczniami sytymi, a jakie trudności, gdy uczniowie są głodni? • niedogodności związane z organizacją wspólnych drugich śniadań szkolnych i jak można je zmniejszyć? b) Jak można zorganizować wspólne śniadania szkolne dla wszystkich uczniów? <ul style="list-style-type: none"> • co może ułatwić ich organizację? • co może utrudnić ich organizację? 4. Zachęć do prezentacji prac grup i dyskusji. Podejmij próbę ustalenia dalszych działań w szkole w celu wdrożenia wspólnych drugich śniadań.	
Uwagi. Zapoznaj się wcześniej z treścią niniejszego poradnika. Warto także zestawić wyniki diagnozy ze wszystkich lub większości klas i zapisać je na plakacie.	

²⁴ W opracowaniu tych scenariuszy wykorzystano materiały zawarte w publikacji: Woynarowska B., Pułtorak M., Wrocławska M., Wojciechowska A. Jodkowska M., Oblacińska A., Ostrega W.: *Śniadanie w domu i posiłek w szkole. Zestaw edukacyjny. Materiały dla nauczycieli i pielęgniarek szkolnych*, Instytut Matki i Dziecka, Instytut Danone, Fundacja Promocji Zdrowego Żywienia, Warszawa 1997.

6.2. Zajęcia dla uczniów klas 0 - III

W zajęciach tych można wykorzystać technikę „Narysuj i napisz”, która polega na rysowaniu i opisywaniu rysunku (nazywaniu poszczególnych jego elementów). Technika ta opracowana w Walii, przeznaczona jest dla dzieci w wieku 4-11 lat (młodszym dzieciom nauczyciel pomaga opisać ich rysunki). Dziecko w swobodnym rysunku, a następnie w jego krótkim opisie, wyraża siebie, swoje uczucia, spostrzeżenia i wyobrażenia oraz swój stosunek do otaczającego świata.

Portrety

Zadanie	Pomoce
Uświadomić dzieciom, jak się czują i zachowują, gdy są głodne i gdy są syte.	Arkusze papieru A4 (po dwa dla każdego ucznia), kredki Czas trwania: 45 minut
Przebieg zajęć	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Poproś uczniów, aby narysowali własne portrety, gdy są głodni i najedzeni (każdy na oddzielnej kartce), a następnie napisali obok, co w każdym z tych stanów odczuwają, myślą i jak się zachowują. 2. Zachęć kilkoro dzieci do opowiedzenia o swoich portretach oraz odczuciach i zachowaniach. 3. Zapisuj na tablicy odczucia i zachowania, które dzieci wymieniały w czasie, gdy są głodne i syte. 4. Rozwieś w klasie portrety dzieci, osobno uczniów sytych i głodnych. 5. Porozmawiaj z dziećmi na temat znaczenia regularnego spożywania posiłków. 	
Uwagi. Portrety dzieci można wykorzystać w czasie posiedzenia rady pedagogicznej i spotkania z rodzicami.	

Diagnoza

Zadanie	Pomoce
Ustalić ilu uczniów w klasie zjadło w danym dniu śniadanie w domu i jakiś posiłek w szkole oraz jaki był skład tych posiłków.	Arkusze papieru A4 (dla każdego ucznia) Czas trwania: 30 minut
Przebieg zajęć	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Na pierwszej lekcji rozdaj każdemu uczniowi kartkę papieru. Poproś, aby każdy na jednej stronie narysował produkty, które dziś zjadł lub wypił na śniadanie w domu, a następnie napisał obok nazwę tych produktów. 2. Wyjaśnij, że uczniowie nie podpisują swojej pracy lecz oznaczają ją znanym sobie znaczkiem/symbolem, aby mogli rozpoznać swoją kartkę. Zbierz wszystkie prace. 3. Na ostatniej lekcji przekaż uczniom ich kartki i poproś, aby na odwrocie kartki narysowali i opisali co zjedli i wypili w czasie pobytu w szkole. 4. Porozmawiaj z uczniami o tym, dlaczego trzeba zjadać pierwsze śniadanie w domu i posiłek w szkole oraz jakie produkty są korzystne dla zdrowia, a czego należy unikać. 5. Zbierz prace uczniów i przeanalizuj je. Wyniki można wykorzystać do planowania kolejnych zajęć z uczniami oraz podczas zebrania z rodzicami. 	
Uwagi. Niektóre dzieci mogą nie chcieć się przyznać, że nie jadły śniadania i lepiej, gdy rysunki są anonimowe.	

6.3. Zajęcia dla uczniów klas starszych

Zadania	Pomoce
1. Uświadomić uczniom: - potrzebę regularnego spożywania posiłków, - znaczenie posiłku w szkole. 2. Przedyskutować z uczniami możliwości i sposoby organizowania wspólnych śniadań szkolnych.	Arkusze papieru A3, markery Czas trwania: 45 minut
Przebieg zajęć	
1. Przedstaw uczniom wyniki ankiety (zamieszczonej niżej) lub poproś o ich przedstawienie jednego lub grupę uczniów. Zapytaj o refleksje. 2. Podziel uczniów na 4 grupy, każdej daj arkusz papieru A3 i marker oraz przydziel każdej z nich jeden z następujących tematów (zapisz je na tablicy lub na kartkach): <ul style="list-style-type: none">• Jakie znaczenie ma pierwsze śniadanie i dlaczego tak dużo uczniów go codziennie nie je?• Jakie znaczenie ma drugie śniadanie i dlaczego tak dużo uczniów go codziennie nie spożywa?• W jaki sposób uczniowie w ich klasie jedzą drugie śniadania w szkole?• Jak czują się i zachowują się, gdy są głodni i chce im się pić? Poproś, aby przedyskutowali dany temat i zapisali wyniki swojej pracy na arkuszu papieru. 3. Poproś grupy, aby przedstawiły wyniki swojej pracy. Porozmawiajcie na ich temat. 4. Wyjaśnij, że jest propozycja organizacji w szkole, we wszystkich klasach wspólnych śniadań szkolnych. Wyjaśnij dlaczego i przedstaw, w jaki sposób proponuje się ich zorganizowanie. 5. Zapytaj, co o tym sądzą. Podziel uczniów na 4 grupy. Zadaniem grup parzystych (2 i 4) będzie poszukiwanie argumentów „za”, a grup nieparzystych (1 i 3) argumentów „przeciw” wspólnym śniadaniom. Poproś o przedstawienie tych argumentów. 6. Ustalcie wspólnie dalsze prace nad organizacją w ich klasie wspólnych posiłków.	
Uwagi. Przekonanie uczniów klas starszych do wspólnych posiłków może nie być łatwe i być może będzie konieczność zorganizowania kolejnych spotkań, ustalenia zasad spożywania tych posiłków, obowiązków uczniów, ich oczekiwań od szkoły itd. Zachęć uczniów do własnych pomysłów.	

ANKIETA DLA UCZNIÓW

1. Czy dziś zjadłeś/aś pierwsze śniadanie, tzn. coś więcej niż kubek mleka, herbaty lub innego napoju? Wstaw X w jedną kratkę.

1 tak 2 nie

2. Czy dziś zjadłeś/aś lub będziesz jadł/a w szkole drugie śniadanie lub obiad? Wstaw X w jedną kratkę.

1 tak 2 nie

3. Jak często w czasie pobytu w szkole czujesz, że jesteś głodny/a? Wstaw X w jedną kratkę.

1 bardzo często 2 często 3 czasem 4 prawie nigdy lub nigdy

6.4. Zajęcia dla rodziców

Czy moje dziecko nie jest głodne w szkole?

Zadania	Pomoce
<ol style="list-style-type: none">1. Stworzyć rodzicom okazję do zastanowienia się, czy ich dzieci nie są głodne w szkole.2. Uświadomić rodzicom znaczenie śniadania w domu i posiłku w szkole dla zdrowia ich dzieci.	Arkusze papieru A5 dla każdego z rodziców. Wyniki ankiety lub rysunki młodszych dzieci z danej klasy. Czas trwania: 30 minut
Przebieg zajęć	
<ol style="list-style-type: none">1. Poinformuj rodziców o celu spotkania i proponowanym jego przebiegu.2. Wyjaśnij, że pierwszym krokiem będzie zastanowienie się rodziców nad tym, co ich dzieci jedzą przed wyjściem do szkoły oraz w czasie pobytu w niej. Daj każdemu kartkę papieru i poproś, aby na jednej stronie zapisali odpowiedź na pytanie pierwsze, a na drugiej stronie odpowiedź na pytanie drugie. Napisz te pytania na tablicy: 1) Czy moje dziecko zjadło dziś śniadanie w domu przed wyjściem do szkoły, tzn. coś więcej niż kubek mleka, herbaty lub innego napoju? TAK, NIE Jeśli NIE – dlaczego? 2) Czy moje dziecko zjadło dziś w szkole drugie śniadanie lub obiad? TAK, NIE Jeśli NIE – dlaczego? Wyjaśnij, że odpowiedzi są wyłącznie do ich użytku.3. Przedstaw rodzicom wyniki ankiety przeprowadzonej wśród uczniów starszych lub prace uczniów klas 0 - III. Zapytaj, co sądzą o tych wynikach w powiązaniu z tym, co zapisali na swoich kartkach.4. Wyjaśnij rodzicom, dlaczego dziecko powinno codziennie jeść śniadanie w domu i posiłek w szkole. Zapytaj rodziców o ich opinie w tej sprawie.5. Poinformuj rodziców, że planujecie w szkole rozpocząć prace nad wprowadzeniem wspólnych drugich śniadań. Dyskutujecie na ten temat z nauczycielami i uczniami. Wyjaśnij zasady organizacji tych posiłków. Poproś, aby porozmawiali o tym ze swoimi dziećmi i zastanowili się, co mogą wspólnie zrobić.6. Poinformuj, że zamierzasz zorganizować w tej sprawie kolejne zebranie, zaproponuj jego termin.	
<p>Uwagi. Przed kolejnym zebraniem z rodzicami spotkaj się z „trójką klasową” lub inną grupą chętnych rodziców, którzy będą wspierać działania wychowawcy klasy. Jeśli jest to możliwe, udostępni im niniejszy poradnik. Przedyskutujcie i ustalcie wspólnie przebieg dalszych prac, w tym sposób organizacji wspólnych drugich śniadań w klasie, zadania poszczególnych osób itd. Rozważcie organizację bezpłatnych śniadań dla uczniów z biednych rodzin, w sposób, który nie będzie ich dyskryminował.</p>	

Planujemy wspólne drugie śniadanie dla swoich dzieci

Zadanie	Pomoce
Przedyskutować możliwości organizacji wspólnego śniadania i udziału w tym rodziców uczniów.	Czas trwania: 30 minut
Przebieg zajęć	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Nawiąż do wcześniejszego spotkania poświęconego organizacji wspólnych drugich śniadań. Zapytaj rodziców o ich przemyślenia i wyniki rozmów ze swoimi dziećmi. 2. Poproś przedstawicieli „trójki klasowej” lub innej grupy rodziców, z którą wcześniej pracowałeś, aby przedstawili wyniki dyskusji i propozycje dotyczące organizacji tego posiłku. Poproś rodziców o ustosunkowanie się do tych propozycji lub dodatkowe pomysły i uwagi. 3. Staraj się uzgodnić konkretne plany dalszych działań. 4. Zwróć uwagę rodziców, że jako wychowawca klasy, bardzo liczysz na ich aktywny udział w realizacji tego przedsięwzięcia. Zaproponuj, aby: <ul style="list-style-type: none"> • przygotowywali codziennie młodszym dzieciom drugie śniadanie do szkoły (wymień podstawowe produkty) i dopilnowali, aby zostało właściwie zapakowane, • zachęcali starsze dzieci do samodzielnego przygotowania drugiego śniadania, zapewnili odpowiednie produkty; 5. Zwróć uwagę rodziców na fakt, że oni stanowią wzorce dla swoich dzieci (jedzenie śniadania w domu, zabieranie drugiego śniadania do pracy itd.). 6. Ustalcie zasady dalszej współpracy z rodzicami, sposoby komunikowania się. 	
<p>Uwagi. Zwróć uwagę na uczniów o specjalnych potrzebach żywieniowych ze względu na stan zdrowia lub przynależność do innych kultur. Bardzo taktownego podejścia wymaga sprawa śniadań dla uczniów pochodzących z rodzin żyjących w trudnych warunkach materialnych.</p>	

ANEKS

1. Wymagania dotyczące edukacji żywieniowej w podstawie programowej kształcenia ogólnego różnych przedmiotów²⁵

I etap edukacyjny – klasy I-III

Edukacja przyrodnicza. Uczeń zna podstawowe zasady racjonalnego odżywiania się.

Wychowanie fizyczne i edukacja zdrowotna. Uczeń wie, jakie znaczenie dla zdrowia ma właściwe odżywianie się i aktywność fizyczna.

II Etap edukacyjny – klasy IV-VI

Język obcy nowożytny - żywienie (artykuły spożywcze, posiłki).

Przyroda. Uczeń

- wyjaśnia znaczenie [...] odżywiania się i aktywności ruchowej w prawidłowym funkcjonowaniu organizmu,

²⁵ Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 30 maja 2014 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego i kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół (Dz. U. 2014, poz. 803).

- wymienia zasady postępowania z produktami spożywczymi od momentu zakupu do spożycia (termin przydatności, przechowywanie, przygotowywanie posiłków),
- wymienia zasady prawidłowego odżywiania się i stosuje je.

Wychowanie fizyczne. Uczeń dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje ich wyniki.

III etap edukacyjny - gimnazjum

Język obcy nowożytny - żywienie (np. artykuły spożywcze, posiłki, lokale gastronomiczne).

Biologia. Uczeń:

- przedstawia rolę i skutki niedoboru niektórych witamin (A, C, B6, B12, kwas foliowy, D), składników mineralnych (Mg, Fe, Ca) i aminokwasów egzogennych w organizmie,
- omawia rolę błonnika w prawidłowym funkcjonowaniu układu pokarmowego oraz uzasadnia konieczność systematycznego spożywania owoców i warzyw,
- wyjaśnia, dlaczego należy stosować dietę zróżnicowaną i dostosowaną do potrzeb organizmu (wiek, stan zdrowia, tryb życia i aktywność fizyczna, pora roku itp.) oraz podaje korzyści z prawidłowego odżywiania się,
- oblicza indeks masy ciała oraz przedstawia i analizuje konsekwencje zdrowotne niewłaściwego odżywiania (otyłość lub niedowaga oraz ich następstwa).

Wychowanie fizyczne. Uczeń: wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni.

IV etap edukacyjny – szkoły ponadgimnazjalne

Język obcy nowożytny - żywienie (np. artykuły spożywcze, posiłki i ich przygotowanie, lokale gastronomiczne, diety).

Biologia – zakres rozszerzony. Uczeń:

- analizuje potrzeby energetyczne organizmu oraz porównuje (porządkuje) wybrane formy aktywności fizycznej pod względem zapotrzebowania na energię,
- analizuje związek pomiędzy dietą i trybem życia a stanem zdrowia (otyłość i jej następstwa zdrowotne, cukrzyca, anoreksja, bulimia).

Chemia – zakres podstawowy. Uczeń:

- wyszukuje informacje na temat składników napojów dnia codziennego (kawa, herbata, mleko, woda mineralna, napoje typu cola) w aspekcie ich działania na organizm ludzki,
- opisuje procesy fermentacyjne zachodzące podczas wyrabiania ciasta i pieczenia chleba, produkcji wina, otrzymywania kwaśnego mleka, jogurtów, serów,
- wyjaśnia przyczyny psucia się żywności i proponuje sposoby zapobiegania temu procesowi; przedstawia znaczenie i konsekwencje stosowania dodatków do żywności, w tym konserwantów.

Przyroda. Uczeń analizuje wpływ na zdrowie reklamowanych produktów, w szczególności żywnościowych [.....] (np. rzeczywista kaloryczność produktów typu „light”, „ekologiczność” produktów, zawartość witamin w produktach a dobowe zapotrzebowanie...).

Wychowanie fizyczne. Uczeń:

- wyjaśnia związek między aktywnością fizyczną i żywieniem a zdrowiem i dobrym samopoczuciem oraz omawia sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia;
- wylicza oraz interpretuje własny wskaźnik wagowo-wzrostowy (BMI).

Wychowanie do życia w rodzinie - naturalne karmienie.

2. Stanowisko Ministra Edukacji Narodowej, Ministra Zdrowia oraz Ministra Sportu i Turystyki w sprawie działań podejmowanych przez szkoły w zakresie zdrowego żywienia uczniów

Zdrowe, racjonalne żywienie jest jedną z podstawowych potrzeb człowieka i warunkiem prawidłowego rozwoju, dobrego samopoczucia oraz pełnej dyspozycji do uczenia się. Nieprawidłowości w żywieniu są przyczyną wielu zaburzeń, w tym w ostatnich latach, epidemii nadwagi i otyłości. Statystycznie podaje się, że w Europie otyłe jest co czwarte dziecko. W Polsce nadwagę ma 18% dzieci i młodzieży w wieku szkolnym. Jest to poważne zagrożenie dla zdrowia polskiego społeczeństwa, gdyż wyniki badań wskazują, że u 80% dzieci z otyłością utrzymuje się ona w dalszych latach życia.

Ważną rolę w zaspokajaniu potrzeb żywieniowych dzieci i młodzieży oraz w kształtowaniu właściwych zachowań w tym zakresie powinna odgrywać szkoła. Dla realizacji tych zadań niezbędne jest podjęcie przez szkoły wszystkich typów działań w zakresie wspierania zdrowego żywienia uczniów, w tym szczególnie:

1 Umożliwienie uczniom dostępu do produktów i napojów o najwyższych walorach zdrowotnych oraz właściwa organizacja posiłków, w tym:

- a) tworzenie warunków umożliwiających spożywanie śniadań szkolnych w klasach przez wszystkich uczniów, wspólnie z nauczycielem, uczestnictwo w programach, ustanowionych przez Komisję Europejską w ramach Wspólnej Polityki Rolnej, realizowanych przez Agencję Rynku Rolnego: „Dopłaty do spożycia mleka i przetworów mlecznych w placówkach oświatowych” (tzw. „Szkłanka mleka” i „Owoce w szkole”),
- b) dobór asortymentu produktów żywnościowych i napojów w sklepikach szkolnych, zgodny z zasadami zdrowego żywienia (w tym zwłaszcza ograniczenie produktów i napojów o dużej zawartości cukru, soli i tłuszczów),
- c) zapewnienie uczniom dostępu do wody pitnej,
- d) organizacja dożywiania uczniów z rodzin o niskich dochodach w sposób przeciwdziałający ich dyskryminacji,
- e) w szkołach, w których wydawane są obiady lub inne ciepłe posiłki dla uczniów, przestrzeganie przy ich przygotowywaniu zaleceń Instytutu Żywności i Żywienia,
- f) uwzględnianie specyficznych potrzeb żywieniowych uczniów z chorobami przewlekłymi (m.in. z otyłością, cukrzycą, celiakią, fenyloketonurią, nietolerancją mleka).

2 Podejmowanie działań w zakresie edukacji żywieniowej jako elementu edukacji zdrowotnej, w tym:

- a) realizacja wymagań dotyczących prawidłowego odżywiania zawartych w podstawie programowej kształcenia ogólnego w zakresie poszczególnych przedmiotów, w tym organizacja zajęć praktycznych związanych z przygotowywaniem zdrowych posiłków, a także podejmowanie działań określonych w rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej z dnia 12 maja 2011 r. w sprawie sposobu realizacji środków towarzyszących służących zapewnieniu skutecznego wykonania programu „Owoce w szkole” (Dz. U. 2011 Nr 103, poz. 594),
- b) wdrażanie dodatkowych programów edukacyjnych, dotyczących prawidłowego odżywiania się dzieci i młodzieży; dokonywanie ewaluacji wyników realizacji tych programów,
- c) umożliwianie nauczycielom i innym pracownikom szkoły udziału w różnych formach doskonalenia zawodowego w zakresie zdrowego żywienia,
- d) podejmowanie współpracy na poziomie lokalnym (z rodzicami, jednostką samorządu terytorialnego, społecznością lokalną).

Powyższe działania zostały opracowane w wyniku współpracy Ministerstwa Edukacji Narodowej, Ministerstwa Zdrowia oraz Ministerstwa Sportu i Turystyki podjętej na podstawie podpisanego w dniu 23 listopada 2009 r. *Porozumienia o współpracy między Ministrem Edukacji Narodowej, Ministrem Zdrowia i Ministrem Sportu i Turystyki w sprawie promocji zdrowia i profilaktyki problemów dzieci i młodzieży.*

3. Przykłady jadłospisu drugich śniadań dla uczniów

W przygotowaniu drugiego śniadania należy:

- uwzględniać produkty z każdej grupy (patrz „Piramida Zdrowego Żywienia”),
- wykorzystywać warzywa i owoce sezonowe,
- zwracać uwagę na zróżnicowanie smaku i odpowiedni dobór barw produktów,
- dostosować ilość produktów do zapotrzebowania na energię i niezbędne składniki odżywcze.

Niżej podano przykłady jadłospisu drugich śniadań dla chłopca i dziewczynki w wieku 13-15 lat²⁶. Wymienioną w nich herbatę **lepiej zastąpić mlekiem lub napojami mlecznymi albo sokami warzywnymi i owocowymi** (niesłodzonymi). Dzieci chętniej piją herbatki owocowe niż herbatę czarną.

Drugie śniadanie dla chłopca w wieku 13-15 lat

2 średnie kromki (70 g) chleba pszenno-żytniego posmarowane 2 łyżeczkami (10 g) margaryny lub masła
2 plasterki (40 g) chudej szynki
2 liście (16 g) sałaty
1 (50 g) ogórek kwaszony
1 duża gruszka (250 g)
szklanka (200 g) herbaty bez cukru
1 bułka kajzerka (50 g) posmarowana 2 łyżeczkami (10 g) margaryny lub masła
4 plasterki (40 g) kiełbasy szynkowej z indyka
2 liście (16 g) sałaty
1 średni pomidor (130 g)
2 średnie mandarynki (200 g) lub podobna ilość owoców sezonowych
szklanka (200 g) herbaty bez cukru

Drugie śniadanie dla dziewczynki w wieku 13-15 lat

2 średnie kromki (70 g) chleba pszenno-żytniego posmarowane 2 łyżeczkami (10 g) margaryny lub masła
2 plasterki (40 g) chudej szynki
2 liście (16 g) sałaty
1/2 (50 g) świeżego ogórka
1 średnia (150 g) nektarynka lub brzoskwinia
szklanka (200 g) herbaty bez cukru

²⁶ Wykorzystano tu propozycje zamieszczone w książce Jarosz M. (red.) *Zasady prawidłowego żywienia dzieci i młodzieży oraz wskazówki dotyczące zdrowego stylu życia*. Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2008, w rozdziale: Rychlik E., Wolnicka K.: *Założenia praktyczne układania jadłospisów i przykładoweienne jadłospisy uwzględniające współczesne normy* s. 219-231.

2 średnie kromki (70 g) chleba graham posmarowane 2 łyżeczkami (10 g) margaryny lub masła
4 łyżki (60 g) pasztetu drobiowego
2 liście (16 g) sałaty
1 średni (130 g) pomidor
1 jabłko lub gruszka (150 g)
szklanka (200 g) herbaty bez cukru

4. Zasady zdrowego żywienia – dziesięć przykazań zdrowotnych

Opracowane przez Radę ds. Diety, Aktywności Fizycznej i Zdrowia przy Ministrze Zdrowia

1. Codzienna aktywność fizyczna i odpowiednia dieta jest kluczem do zdrowia. Przede wszystkim strzeż się nadwagi i otyłości.
2. Podstawą prawidłowej diety jest różnorodność spożywanych produktów. Jedz 3-5 posiłków dziennie, w tym koniecznie śniadanie. Pamiętaj, że przerwy między posiłkami nie powinny być dłuższe niż 4 godziny.
3. Znaczną część twojej codziennej diety powinny stanowić warzywa. Codziennie jedz również owoce.
4. Pełnoziarniste produkty zbożowe (np. chleb razowy czy pełnoziarnisty, grube kasze) powinny być dla ciebie głównym źródłem energii.
5. Codziennie co najmniej 2 razy dziennie spożywaj mleko i jego przetwory: jogurty, kefiry czy sery.
6. Spożywaj mniej tłuszczów zwierzęcych, więcej roślinnych, szczególnie oleju rzepakowego i margaryn miękkich.
7. Spożywaj głównie mięso drobiowe, ryby oraz nasiona roślin strączkowych, np. grochu, fasoli czy soi, ograniczaj spożycie tłustego mięsa czerwonego.
8. W codziennej diecie ograniczaj spożycie cukru i soli.
9. Dostarczaj organizmowi wystarczającą ilość płynów (głównie wody) – minimum 2 litry dziennie.
10. Unikaj alkoholu²⁷.

5. Piramida Zdrowego Żywienia

Do celów edukacyjnych, a także do oceny jakościowej sposobu żywienia dzieci i młodzieży, można wykorzystać wzorzec żywienia według **piramidy żywienia śródziemnomorskiego, tzw. Piramidy Zdrowego Żywienia** (patrz ryc. 4). Aby zapewnić spożycie składników odżywczych w odpowiedniej ilości, należy uwzględnić w dziennej racji pokarmowej produkty z każdej z następujących grup²⁸:

- **produkty zbożowe** (węglowodanowe) powinny występować w każdym posiłku w ciągu dnia (**4-5 razy dziennie**). W jadłospisie należy stosować urozmaicone ich rodzaje – ciemne pieczywo (z pełnego przemiału zbóż), kasze, płatki zbożowe, makarony. Produkty z tej grupy są dobrym źródłem węglowodanów złożonych, białka roślinnego, ale o niepełnej wartości biologicznej (niedobór niektórych aminokwasów), witamin z grupy B – głównie B₁, B₂, B₆ i PP, a także błonnika, który reguluje pracę przewodu pokarmowego,

²⁷ Zasada ta dotyczy ludzi dorosłych. U dzieci i młodzieży spożywanie napojów alkoholowych jest bezwzględnie przeciwwskazane (Ustawa z dnia 26 października 1982 r. o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi. Dz. U. 2002 r. Nr 147 poz. 1231).

²⁸ Weker H., Rudzka-Kańtoch Z.: *Żywność niemowląt, dzieci i młodzieży*. [w:] Bożkowska K., Sito A. (red.): *Opieka zdrowotna nad rodziną*. PZWL, Warszawa 2003, s. 137-181.

- **warzywa i owoce** są bogatym źródłem witamin (zwłaszcza witaminy C oraz beta-karotenu), soli mineralnych i błonnika. Składniki w nich zawarte mają działanie przeciwnowotworowe i przeciwmiażdżycowe, a potas, występujący w warzywach, obniża ciśnienie krwi. Błonnik nie tylko reguluje pracę przewodu pokarmowego i zapobiega zaparciom i nowotworom jelita grubego, ale także obniża stężenie cholesterolu we krwi. Zaleca się spożywanie **warzyw bez ograniczeń**, pamiętając, aby były one surowe lub gotowane na parze, natomiast **owoców 3-4 razy dziennie**. Owoce są bardziej kaloryczne niż warzywa, większość z nich dostarcza dużej ilości cukrów prostych,
- **mleko i przetwory mleczne** są źródłem łatwo przyswajalnego wapnia, na który zapotrzebowanie u dzieci i młodzieży w okresie intensywnego wzrostu (dojrzwania) jest szczególnie duże. Mleko i produkty mleczne są również źródłem wysokowartościowego białka oraz wit. B₂, A i D. Młodzież szkolna powinna spożywać **2-4 porcje mleka i jego przetworów** (zalecenia Instytutu Żywności i Żywienia). Bardzo korzystne jest stosowanie obok mleka fermentowanych napojów mlecznych (jogurty, kefir) i serów twarogowych. Żółte sery należy ograniczać - zawierają dużo tłuszczu, cholesterolu i soli,
- **mięso** (czerwone, drób, wędliny), ryby, jaja powinny występować w **co najmniej jednym posiłku** w ciągu dnia, **ale nie więcej niż 2-3 porcje**. Są one produktami bogatymi w łatwo przyswajalne żelazo, pełnowartościowe białko i witaminy z grupy B - głównie wit. B₁₂, B₆. Należy wybierać chude gatunki mięsa i spożywać je z umiarem. Spożywanie ryb, szczególnie morskich 1-2 razy w tygodniu, zamiast mięsa, należy do zasad profilaktyki niedokrwiennej choroby serca, ze względu na obecność bardzo korzystnych nienasyconych kwasów tłuszczowych z grupy omega 3. Nasiona roślin strączkowych, szczególnie soja, będące dobrym źródłem białka, mają także znaczenie w profilaktyce miażdżycy.

Woda jest niezbędnym składnikiem pożywienia ze względu na rolę w regulowaniu temperatury ciała, transporcie składników odżywczych oraz w reakcjach biochemicznych w organizmie. Wodę przyjmuje się w postaci: różnych płynów (zalecana ilość to ok. 1500 ml/dobę), a także z żywnością - wiele produktów ją zawiera, głównie owoce i warzywa. Zwiększona ilość płynów jest konieczna w czasie upałów oraz podczas chorób przebiegających z gorączką, albo wymiotami lub biegunką. Również przy dużej aktywności fizycznej i poceniu się (np. zajęcia sportowe w szkole) należy przyjmować większą niż zwykle ilość wody.

Orientacyjne wielkości porcji niektórych produktów

Miara i nazwa produktu	Ilość (g)
1 szklanka mleka	250
1 łyżeczka cukru	5
1 kromka chleba ciemnego o grubości $\frac{1}{2}$ cm	30
1 łyżka twarogu	20
1 plaster sera żółtego	17
1/2 plastra szynki	25
1 łyżka kaszy, ryżu (suchego, przed gotowaniem)	15
1 płaska łyżeczka masła	5
1 płaska łyżeczka miękkiej margaryny	5
1 płaska łyżeczka oliwy z oliwek	5
1 plaster schabu (2 cm)	50
$\frac{1}{3}$ szklanki kapusty kwaszonej	70
1 średnia marchew	80-100
1 średnie jabłko	150
$\frac{1}{2}$ szklanki ugotowanej fasoli lub soczewicy	50
4-6 śliwek węgierek	150
1 duża pomarańcza	360

Źródło: Weker H.: *Postępowanie żywieniowe u młodzieży z problemem otyłości*. [w:] Oblacińska A., Tabak I. (red.): *Jak pomóc otyłemu nastolatkowi? Rola pielęgniarki szkolnej i nauczyciela wychowania fizycznego we wspieraniu młodzieży z nadwagą i otyłością*, Instytut Matki i Dziecka, Warszawa 2006, s. 49-59.



Piramida Zdrowego Żywienia



Instytut Żywności i Żywienia 2009

Ryc. 4. Piramida Zdrowego Żywienia, czyli optymalny model żywienia, zalecany przez Instytut Matki i Dziecka oraz Instytut Żywności i Żywienia



Aleje Ujazdowskie 28
00-478 Warszawa
tel. 22 345 377 00
fax 22 345 37 70

www.ore.edu.pl