

W ZDROWYM CIELE...

Zgodnie z zapowiedzią zawartą w poprzednim numerze naszego kwartalnika wracam do tematu oferty żywieniowej w szkołach. 12 marca trzyosobowa komisja radnych - Małgorzata Luzak, Anna Łaniewska i Janusz Klejment - odwiedziła legionowskie szkoły, by sprawdzić, co oferują uczniom szkolne sklepiki.

Coraz więcej doniesień naukowych świadczy o tym, że prawidłowe żywienie w pierwszych latach życia w znaczący sposób wpływa na ryzyko występowania chorób cywilizacyjnych, takich jak otyłość, nadciśnienie tętnicze, choroby sercowo - naczyniowe, czy miażdżycy w życiu dorosłym. Złe nawyki żywieniowe utrwalone w dzieciństwie tylko nasilają prawdopodobieństwo zachorowania, dlatego ich kształtowanie należy rozpoczynać tak wcześnie, jak to możliwe. Wypracowanie odpowiednich przyzwyczajeń w okresie wczesnego dzieciństwa z pewnością zaprocentuje, zapewniając prawidłowy rozwój dziecka oraz zachowanie zdrowia i sprawności w życiu dorosłym.



▲ W ZSP nr 2 sklepik prowadzą sami uczniowie

Nie jest to proces łatwy, ale coraz częściej uświadamiamy sobie, że konieczny. Jak w miejskich szkołach wprowadza się zdrowe nawyki żywieniowe?

W ZS nr 1 od grudnia funkcjonuje automat, ale Dyrektor wyraził zgodę na jego użytkowanie automatu dopiero po wyeliminowaniu z oferty produktów zawierających największą ilość cukru, konserwantów i sztucznych barwników. W układaniu listy „dozwolonych” produktów uczestniczyli przedstawiciele Rady Rodziców oraz Rady Pedagogicznej. Ruch przy automacie jest umiarkowany, najczęściej korzystają z niego

żywniowe to: „Wiem, co jem”, „Owoce i warzywa w szkole”(uczniowie klas I-III 4 razy w tygodniu otrzymują owoce i warzywa do drugiego śniadania), „Mleko dla ucznia”

W Zespole Szkół na Piaskach do dyspozycji dzieci jest automat i dwa sklepiki. Asortyment w nich jest różnorodny, z napojów sklepiki oferują tylko napoje niegazowane. Uczniowie chętnie zaopatrują się w nich w drugie śniadanie. Szkoła uczestniczy w projektach edukacyjnych promujących zdrowy styl życia: „Zdrowie przez cały rok”, „Zdrowo jem – więcej jem”, „Żyj smacznie i zdrowo”. W ramach akcji „Śniadanie

W ZS nr 3 automatu nie ma (brak zgody dyrektora), jest natomiast sklepik prowadzony przez najemcę. Sklepik jest dobrze zaopatrzony i zgodnie z zaleceniem władz szkoły, znajduje się w nim wiele zdrowych produktów - kanapki, owoce, sałatki, serki, musli, bakalie).

- Nie tak łatwo przekonać dzieci, że chipsy i cola nie powinny znaleźć się w ich menu. Dlatego w sklepiku obok zdrowych smakołyków, znajdują się też te niezbyt zalecane. Zmiany wprowadzamy stopniowo. Udało nam się wyeliminować napoje gazowane. Najtrudniej przekonać uczniów do jedzenia owoców – twierdzi agent.

W ZSP nr 2 także nie ma automatu, po prostu nie wytrzymał konkurencji szkolnego sklepiku (był czynny tylko tydzień). Sklepiku w tej szkole nie prowadzi agent, lecz sami uczniowie w ramach projektu edukacyjnego. Sklepik w czasie przerw jest oblegany, uczniowie chętnie kupują kanapki, sałatki, galaretki owocowe w pojemniczkach, koktajle owocowe, marchewki i ogórki kwaszone na sztuki. Wszystko zdrowe, świeże, smaczne. To jedyny taki sklepik w legionowskich szkołach. Sprzedający w nim uczniowie napracowali się, ale dzięki temu zarobili na wycieczkę.

- Bardzo chętnie tu kupuję, są pyszne kanapki – mówi Zuzia i dodaje - Dziś mam ochotę na gruszkę i galaretkę.

Szkoła bierze udział w projekcie prozdrowotnym KIK 34 oraz w projekcie „Szkoła Promująca Zdrowie”

Do ZSO nr 2 uczęszczają starsi uczniowie – gimnazjaliści i licealiści. W tej placówce funkcjonuje automat z napojami oraz sklepik. Około 50% produktów dostępnych w sklepiku to żywność zdrowa.

Można powiedzieć, iż w każdej szkole podejmowane są działania propagujące zdrowy styl życia i kształtujące nawyki zdrowego odżywiania. Zmiany w szkolnych sklepikach wprowadzane są małymi krokami, gdyż nie tak łatwo od razu zmienić przyzwyczajenia żywieniowe.

Małgorzata Luzak ■



▲ Takie kolorowe kanapki można kupić w sklepiku w ZS nr 1

gimnazjaliści oraz osoby wynajmujące salę gimnastyczną. Zdecydowanie większy ruch panuje przy szkolnym sklepiku. Jest on niewielki, ciasny (ograniczenia lokalowe), ale cieszy się dużym powodzeniem. Towar w sklepiku jest mieszany, około 40% towaru stanowi zdrowa żywność (naturalne soki, owoce, jogurty, kolorowe kanapeczki, produkty ryżowe).

- Kanapki są naprawdę pyszne, chętnie je kupujemy – twierdzą Kornelia i Karolina, które właśnie zrobiły zakupy w sklepiku.

Szkoła bierze udział w programie edukacyjnym „Żyj smacznie i zdrowo”, który ma na celu zachęcanie dzieci i młodzieży do smacznego i zdrowego odżywiania i uczenie jak regulować posiłki, gotować ekologicznie i nie marnować żywności. Inne akcje kształtujące właściwe nawyki

daje moc” raz w tygodniu uczniowie w stołówce szkolnej zjadają wspólnie zdrowe śniadanie.

W sklepiku w ZSP nr 4 również zaszły zmiany na lepsze, asortyment został częściowo zmieniony i wprowadzone zostały zdrowe produkty (owoce, 100% soki, napoje niegazowane, produkty z płatkami zbożowymi). W świetlicy i na stołówce dostępna jest woda. Szkoła zachęca do zdrowego odżywiania np. poprzez realizację projektu KIK 34, którego celem jest promocja zdrowego stylu życia, w tym zapobieganie otyłości i nadwadze oraz innym chorobom przewlekłym. Już drugi rok uczniowie biorą udział w projekcie „Śniadanie daje moc”. Codziennie o 9.40 jest długa przerwa śniadaniowa, podczas której uczniowie z wychowawcami zjadają zdrowe śniadanie przygotowane w domu.