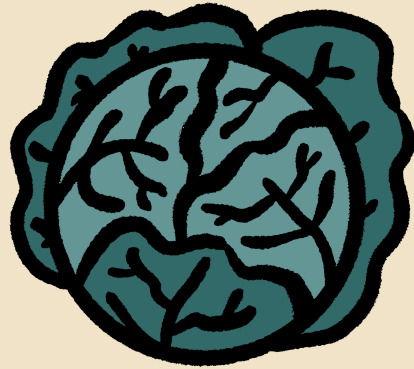


DLA WSZYSTKICH, KTÓRZY WSPÓŁTWORZĄ ŻYWIENIE DZIECI W SZKOŁACH I PRZEDSZKOLACH

Nowe zasady na stołówkach. O co w nich chodzi?



DLACZEGO TA ZMIANA?

Żywienie dzieci jest ważne

Stołówka to nie tylko miejsce wydawania obiadu. To także miejsce, które każdego dnia wpływa na zdrowie dzieci, wyrównywanie szans, tworzenie rynku zbytu dla rodzimych rolników i środowisko, w którym wszyscy żyjemy. To zmiana korzystna dla nas wszystkich.

1

Zdrowie

Nowe zasady promują więcej warzyw, strączków i pełnych ziaren, a za to mniej cukru i wysoko przetworzonych produktów. To wielka korzyść dla zdrowia dzieci!

2

Smak na przyszłość

Dzieci uczą się nowych smaków przez spokojne, powtarzalne spotkania z jedzeniem. Dlatego to, co jedzą na stołówce, jest tak ważne.

3

Wyrównywanie szans

Nie wszystkie dzieci mają w domu łatwy dostęp do zdrowego, odżywczego jedzenia. To, co jedzą w szkole lub przedszkolu, pomaga wyrównywać te szanse.

4

Blżej domu

Tam, gdzie to możliwe, sezonowy jadłospis daje więcej miejsca lokalnym dostawcom i skraca drogę produktu do kuchni.

TO NIE JEST ZADANIE JEDNEJ OSOBY

Na zmianę żywienia ma wpływ wiele osób

Im więcej osób przyłączy się do wdrożenia nowych zasad, tym trwalsza i prostsza będzie ta zmiana.

Dyrekcja

zapewnia warunki i wspiera zespół

Intendentki i osoby pracujące w kuchni

układają jadłospis, robią zamówienia, gotują i wydają gotowe posiłki

Rodzice i nauczyciele

mogą pomóc dzieciom spokojnie oswoić zmianę

PROSTY UKŁAD TYGODNIOWEGO JADŁOSPISU

5 dni = 5 różnych obiadów

To przykładowa rozpiska drugich dań. Kolejność może być dowolna, a zupy mogą dodatkowo realizować część wymagań.

1

Obiad mięsny

Porcja przygotowana z mięsa świeżego, nieprzetworzonego.

1 z 2

2

Obiad ze strączków

Potrawa z warzyw strączkowych, bez produktów odzwierzęcych — czyli bez mięsa, sera, nabiału i jajek. Nie musi być trudna. Najlepiej zacząć od prostych potraw, które dzieci znają i lubią.

CO NAJMNIEJ 1×

3

Obiad mięsny

Druga porcja przygotowana z mięsa świeżego, nieprzetworzonego.

2 z 2

4

Obiad bezmięsny

To, co wszystkie dzieci lubią najbardziej! Mogą to być naleśniki, kluski lub pierogi.

1×

5

Obiad rybny

Porcja ryby w ramach obiadu.

CO NAJMNIEJ 1×

5 zasad, które musi spełnić jadłospis

To skrót najważniejszych wymagań poza tygodniowym układem mięsa, ryby i strączków.

1

Warzywo lub owoc w każdym posiłku

Każdy posiłek musi zawierać warzywo lub owoc, a udział warzyw musi być większy niż udział owoców. Przy 3 posiłkach najprostszy układ to warzywa w co najmniej 2 posiłkach i owoc w co najmniej 1. Jeśli placówka podaje tylko obiad, jest jeszcze prościej — powinien on zawierać porcję warzyw, a owoc może być dodatkiem.

2

Produkty zbożowe w głównych posiłkach

Śniadanie i obiad powinny zawierać co najmniej jedną porcję produktów zbożowych. W obiedzie porcję produktów zbożowych można zastąpić ziemniakami.

Jak najczęściej warto wybierać produkty pełnoziarniste — czyli jeśli makaron to pełnoziarnisty, a zamiast ryżu białego ryż brązowy lub kasza gryczana. Pełnoziarniste makarony w różnych kształtach nie wymagają więcej pracy podczas przygotowania, a najczęściej dzieci łatwo się do nich przekonują.

3

Smażenie maksymalnie dwa razy w tygodniu

Kotlety, rybę, a nawet klopsiki można upiec. Jeśli już smażyć, należy używać rafinowanego oleju rzepakowego lub oliwy z oliwek. Inne tłuszcze nie są dozwolone.

4

Naturalna baza

Bez koncentratów spożywczych, poza tymi z naturalnych składników.

Zupa przygotowana na wywarze warzywnym powinna znaleźć się w jadłospisie co najmniej dwa razy w tygodniu.

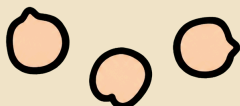
5

Mniej cukru

Do napojów przygotowywanych na miejscu można dodać maksymalnie 5 g cukrów dodanych na 250 ml. Wybrane gotowe produkty muszą mieścić się w nowych limitach.

Najprościej i najzdrowiej podawać dzieciom do picia wodę.

5 prostych sposobów na wdrożenie nowych zasad



ZMIANA MOŻE BYĆ PROSTSZA, NIŻ SIĘ WYDAJE

1

Metoda małych kroków

DLA INTENDENTEK I OSÓB PRACUJĄCYCH W KUCHNI

Na początek warto wybierać znane potrawy i zmieniać po jednym elemencie, bez przebudowywania wszystkiego naraz i uczenia się wielu nowych metod.

Przykład: jeśli dzieci uwielbiają makaron z sosem pomidorowym, pierwszym roślinnym daniem ze strączków może być biała fasola podana z tym samym sosem.

2

Proste ułatwienia

DLA INTENDENTEK I OSÓB PRACUJĄCYCH W KUCHNI

Świderki z ciecierzycy do zupy pomidorowej, ciasto naleśnikowe z soczewicy na drugie danie albo używanie fasoli ze słoika lub puszki to rozwiązania, które nie dokładają za wiele pracy.

Na blendowanie soczewicy, lepienie kotletów z siemieniem lnianym i turlanie 400 klopsów przyjdzie czas. Najpierw warto spokojnie oswoić zmianę i ułożyć nowe zasady pracy.

3

Wartościowe informacje i dialog

DLA DYREKCJI I RODZICÓW

Dyrekcja może wcześniej wyjaśnić rodzicom, co i dlaczego się zmienia, korzystając z gotowego plakatu lub krótkiej wiadomości. Dużo wartościowych informacji można znaleźć na stronie Fundacji Jadłonomia, stronie programu Szkoła na Roślinach prowadzonego przez Fundację ProVeg oraz w materiałach Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej.

Jeśli nowe potrawy budzą niepokój, rodzice mogą porozmawiać z dzieckiem i dyrekcją. Wspólnie łatwiej znaleźć sposób, który pomoże dziecku oswoić zmianę.

4

Wsparcie dla kuchni

DLA DYREKCJI I RODZICÓW

Dyrekcja może zapewnić dostęp do szkoleń, wysłuchać problemów i wspólnie z zespołem szukać rozwiązań oraz ułatwień.

Osoby pracujące w kuchni również uczą się nowych zasad i mają dużo pracy. Rodzice mogą zapytać, jak je wesprzeć. Pomóc może konkurs na nazwę nowych potraw, plebiscyt na najprzystępniejsze danie z fasoli albo inna inicjatywa rady rodziców.

5

Sprawdzanie efektów

DLA DYREKCJI I OSÓB PRACUJĄCYCH W KUCHNI

Na tyle, na ile to możliwe, dyrekcja i osoby pracujące w kuchni mogą zbierać opinie oraz zwracać uwagę, ile talerzy wraca niezjedzonych.

Prosty pakiet mierzenia efektów zmiany można znaleźć na stronie Fundacji Jadłonomia. Spokojnie, wiemy, że jesteście zajęci, więc proponowane działania są naprawdę łatwe i szybkie.

Takie obserwacje pomagają wyciągać wnioski i ograniczać napięcia między kuchnią, rodzicami, uczniami i dyrekcją.