

## **Niestety zdrowe odżywianie w szkołach okazuje się być pobożnym życzeniem. DLATEGO TO Rodzice muszą jak najszybciej wziąć odpowiedzialność za zawartość pudełka z drugim śniadaniem swoich dzieci**

Właśnie ukazał się raport Najwyższej Izby Kontroli o zdrowym żywieniu w szkołach z którego wynika, że żadna ze skontrolowanych placówek nie zapewniła obiadów w 100% spełniających odpowiednie normy żywieniowe dla dzieci i młodzieży. Jeszcze bardziej martwi fakt, że **już co piąte dziecko w wieku szkolnym ma nieprawidłową wagę!** Wyniki raportu to sygnał alarmowy nie tylko dla szkół, ale przede wszystkim dla rodziców. **W kwestii żywienia naszych dzieci nie możemy polegać w 100% na szkolnym sklepiku i stołówce!** Dlaczego? Ponieważ z raportu wynika, że:

- W roku szkolnym 2015/2016 **odsetek uczniów z nieprawidłową masą ciała** (nadwagą, otyłością lub niedowagą) wyniósł **aż 22%, czyli dotyczył co 5. dziecka!**
- W ciągu czterech lat (od 2012 do 2016 roku) odsetek uczniów z nieprawidłową masą ciała zwiększył się o ponad pięć punktów procentowych, czyli z **16,8% do 22%.** **Najszybciej wzrastał odsetek dzieci otyłych oraz z nadwagą.**
- Liczby **wciąż rosną pomimo prowadzenia programów edukacyjnych** promujących zdrowe odżywianie w szkołach. Ich skuteczność osłabia m.in. obecność niezdrowych produktów w części sklepików szkolnych, czy też podawanie uczniom w szkole obiadów niejednokrotnie przekraczających normy żywienia dla dzieci i młodzieży
- **Skuteczność programów promujących zdrowe odżywianie w szkołach, takich jak „Mleko w szkole” i „Owoce i warzywa w szkole” osłabiał** brak urozmaicenia produktów, a przede wszystkim **niezrealizowanie jednego z podstawowych założeń, czyli spożywania otrzymanych produktów na terenie szkoły.** Według oświadczeń rodziców, owoce i warzywa na terenie szkoły zawsze spożywało zaledwie 10% uczniów, a mleko 12,5%. **Pozostałe dzieci zabierały je do domu, często ich nie spożywając.**
- Badania ankietowe, w którym udział wzięli rodzice uczniów klas I-VI pokazały, że **nawyk codziennego spożywania** mleka i przetworów mlecznych posiadało jedynie **56,7%, a owoców tylko 53%** uczniów szkół podstawowych.
- NIK zwraca uwagę na niewłaściwe zbilansowanie obiadów podawanych uczniom w szkole. *Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna* w Krakowie przeprowadziła na zlecenie NIK **badanie 15 jadłospisów** (bez względu na formę organizacji obiadów) oraz dokonała oceny m.in. kaloryczności, wartości odżywczej i urozmaicenia posiłków

podawanych uczniom. **Z analizy wynika, że żadna ze skontrolowanych placówek nie zapewniła obiadów w 100% spełniających odpowiednie normy żywieniowe dla dzieci i młodzieży. We wszystkich ocenianych jadłospisach była zbyt duża zawartość białka i węglowodanów, a w ponad 85% również tłuszczów.**

- We wszystkich zbadanych szkołach, w których dokonano pełnej oceny żywienia, stwierdzono zawyżoną zawartość węglowodanów, wynoszącą od 136% do 300% zalecanej normy dla żywionej grupy uczniów.
- **W 12 z 15 zbadanych jadłospisów stwierdzono nadmierną ilość sodu**, w tym w ośmiu przypadkach dopuszczalna norma przekroczone została ponad 3-krotnie.
- NIK zwraca także uwagę na **zbyt krótkie i zbyt wczesne przerwy obiadowe**. W skrajnym przypadku, w jednej z kontrolowanych szkół obiady wydawane były już od godziny 9.20, a w kolejnej od 10.10. Tak wczesne podawanie obiadu uczniom negatywnie wpływa na wyrobienie nawyku spożywania posiłków o odpowiedniej porze i zaburza prawidłowe przerwy pomiędzy poszczególnymi posiłkami.
- **Od 1 września 2015 r. obowiązuje zakaz sprzedaży „niezdrowych produktów” w polskich szkołach.** Minister Zdrowia w rozporządzeniu w sprawie żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży, określił grupy produktów przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w szkołach. Przeprowadzone na zlecenie NIK przez inspektorów sanitarnych **kontrole asortymentu sprzedawanego w sklepikach szkolnych wykazały, że wciąż w blisko 30% sklepików** (w 5 na 17 zbadanych) był on niezgodny z wymaganiami określonymi w rozporządzeniu. Dla przykładu w jednym ze sklepików znajdowało się 70 produktów niespełniających wymagań rozporządzenia, w tym np. napoje izotoniczne posiadające informacje na etykiecie, iż **mogą mieć „szkodliwy wpływ na aktywność i skupienie uwagi u dzieci”**.
- **W 6 z 20 skontrolowanych szkół uczniowie nie mieli zapewnionego dostępu do wody pitnej.**

## Świąteczko w tunelu

Nie wszystko jednak „poszło źle”. **NIK dobrze ocenia podejmowane przez objęte kontrolą szkoły działania edukacyjne.** W szkołach prowadzone były zajęcia lekcyjne na temat zdrowego odżywiania, zajęcia praktyczne, prelekcje pielęgniarek i dietetyków przeznaczone zarówno dla uczniów jak i rodziców oraz liczne konkursy. Działania edukacyjne prowadzone były zarówno w związku z uczestnictwem w programach żywieniowych, jak i wynikały z realizacji podstawy programowej. **Szczególnie wyróżnione zostały inicjatywy polegające na angażowaniu uczniów w przygotowywanie posiłków i naukę zasad zdrowego żywienia poprzez zabawę** oraz organizowanie wspólnych śniadań nauczycieli z uczniami. Jedną z osób walczących w ten sposób o zdrowie dzieci jest

nasz dietetyk [mgr Katarzyna Skórska](#), która raz z fundacją PolskieDzieci.org prowadzi w szkołach praktyczne warsztaty zdrowego odżywiania oraz otwiera szkolne sklepiki ze zdrową żywnością. Bardzo się cieszymy się, że nawet Najwyższa Izba Kontroli docenia jej starania! ?

**Nieprawidłowe odżywianie** także u dzieci może prowadzić do powstania wielu groźnych chorób (m.in. cukrzycy, otyłości, insulinooporności, nadciśnienia) do niedawna kojarzonych tylko z osobami w starszym wieku. Coraz częściej można spotkać się z cukrzycą typu 2 lub insulinoopornością u dzieci w wieku szkolnym. Jak wskazują eksperci zła dieta, może być również przyczyną gorszych wyników w nauce (uczniowie mają np. słabszą koncentrację). Dlatego **kluczowe jest by dziecko zjadło pełnowartościowy posiłek rano (śniadanie), w szkole (II śniadanie lub obiad) oraz po zajęciach**. Dzięki prawidłowemu odżywianiu i aktywności fizycznej będzie mieć energię do zabawy i nauki, bez konieczności faszzerowania go niepotrzebnymi suplementami diety. Zdrowe odżywianie w szkołach kuleje i do póki to się nie zmieni to rodzice muszą wziąć na siebie odpowiedzialność za zawartość pudełka z drugim śniadaniem swoich dzieci.

Autor: mgr Kamila Jedynak, dietetyk kliniczny



Zadbaj o drugie śniadanie swojego dziecka! □ źródło: Fotolia