

# Wiem, co jem

## kampania społeczna m.st. Warszawy

MARTA WIDZ, MARTA JERUSZKA-BIELAK

KOORDYNATORKA KAMPANII WIEM, CO JEM, SPECJALISTA DS. ŻYWIENIA CENTRUM KOMUNIKACJI SPOŁECZNEJ URZĘDU M.ST. WARSZAWY

Celem kampanii „Wiem, co jem” jest organizacja prawidłowego żywienia w placówkach oświatowych (przedszkolach, szkołach podstawowych, gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych) oraz edukacja prozdrowotna dzieci i młodzieży.

Kampanię realizujemy od 2006 r. a działania kierujemy zarówno do dzieci i młodzieży, jak i ich rodziców/opiekunów, dyrektorów przedszkoli i szkół, osób zajmujących się planowaniem i realizowaniem żywienia w placówkach oświatowych. Cel i zakres podejmowanych działań zostały wypracowane wspólnie przez przedstawicieli szkół, rodziców, uczniów, organizacji pozarządowych, ekspertów zdrowia i żywienia, producentów żywności. Patronat merytoryczny nad kampanią objął Wydział Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji SGGW w Warszawie.

### Standardy organizacji żywienia w przedszkolach i szkołach

Wspólnie z grupą ekspertów opracowaliśmy standardy organizacji żywienia w przedszkolach i szkołach zawarte w zarządzeniu Prezydenta m.st. Warszawy z dnia 27 czerwca 2014 r.<sup>1</sup>. Warto podkreślić, że Polska i Estonia jako jedyne kraje w Europie nie mają dokumentów regulujących te kwestie, stąd też ww. dokument jest w formie zaleceń, które dyrektorzy przedszkoli i szkół powinni wdrażać w swoich placówkach.

W zarządzeniu znalazło się wiele konkretnych wytycznych dotyczących m.in. organizacji przerw śniadaniowych i obiadowych, posiłków wydawanych w stołówce oraz asortymentu sklepików szkolnych. Ważne jest, aby uczniom zapewnić nie tylko odpowiednio długie przerwy na spożycie śniadania (15-20 minut) i obiadu (20-30 minut), ale stworzyć również odpowiednie warunki (na siedząco, w stołówce lub sa-

li). Istotnym zaleceniem jest również opracowywanie przez osoby odpowiedzialne za przygotowanie posiłków 20-dniowych jadłospisów i udostępnianie ich w przeddzień obowiązującego miesiąca. W załączniku 2 do zarządzenia znajduje się szczegółowa lista produktów polecanych i niepolecanych do sklepiku szkolnego.

Ważnym celem naszej kampanii, co też zostało zapisane w zarządzeniu, jest dożywianie uczniów oraz zapewnienie wody zdanej do picia. Zalecamy, aby dożywia-

nie uczniów w szczególnie trudnej sytuacji materialnej lub losowej obejmowało nie tylko obiady, jak to jest obecnie, ale zapewniało pełne żywienie, a więc również śniadania i podwieczorki. W ramach zapewniania bezpłatnej wody do picia w szkołach, montowane będą źródła z wodą z kranu. Projekt jest realizowany przez Miejskie Przedsiębiorstwo Wodno-Kanalizacyjne, wspierany m.in. przez naszą kampanię a docelowo zakłada instalację takich urządzeń we wszystkich publicznych warszawskich szkołach.



<sup>1</sup> Zarządzenie nr 6244/2014 Prezydenta miasta stołecznego Warszawy z dnia 27 czerwca 2014 r. w sprawie określenia zaleceń w zakresie organizacji żywienia w przedszkolach i szkołach dla których organem prowadzącym jest m.st. Warszawa

## Edukacja dzieci i młodzieży

W kampanii duży nacisk kładziemy na systematyczną edukację dzieci i młodzieży. W tym celu opracowana została publikacja edukacyjna adresowana do dzieci w wieku 6-9 lat „Wiem, co jem. Zasady prawidłowego żywienia dla dzieci”, w której najważniejsze zasady przedstawiono w formie ciekawych i zróżnicowanych ćwiczeń. Od 2009 r. książeczka co roku trafia do kolejnego rocznika warszawskich ośmiolatek oraz ich nauczycieli (szkół publicznych i niepublicznych). Publikacja stanowi doskonałą pomoc w realizacji przez nauczycieli zagadnień związanych z edukacją zdrowotną najmłodszych, może stanowić bazę do rozmów na temat prawidłowego odżywiania lub być podsumowaniem cyklu zajęć. Książeczka jest również dostępna na stronie internetowej: [http://wiemcojem.um.warszawa.pl/files/ksiazeczka\\_wiem-co-jem.pdf](http://wiemcojem.um.warszawa.pl/files/ksiazeczka_wiem-co-jem.pdf).

W ramach kampanii prowadzimy również praktyczną edukację żywieniową, organizując warsztaty gotowania dla dzieci i młodzieży. Od 2010 r. zrealizowaliśmy ok. 400 warsztatów, w których udział wzięło 8100 uczniów z warszawskich szkół podstawowych i gimnazjów. Jest to największa w Polsce akcja, podczas której dzieci uczą się samodzielnie przygotowywać zdrowy posiłek. Dotychczas warsztaty organizowaliśmy w czasie Lata/Zimy w mieście, a od 2015 r. będziemy je realizować również podczas roku szkolnego. Celem warsztatów jest nauka praktycznego stosowania zasad prawidłowego żywienia na co dzień a dotychczasowe tematy obejmowały m.in.: „Umiem samodzielnie przygotować I i II śniadanie”, „Pożywne zupy z ziaren roślin strączkowych na zimowe dni”, „Letnie napoje i potrawy z warzyw i owoców”, „Szkolne przekąski z warzyw i owoców”.

Oprócz warsztatów gotowania będziemy realizować również cykliczne warsztaty edukacyjne adresowane do uczniów klas drugich szkół podstawowych oraz uczniów klas pierwszych szkół gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych.

## Edukacja osób opracowujących lub przygotowujących posiłki w placówkach oświatowych

Kolejnym naszym priorytetem jest zwiększanie poziomu wiedzy teoretycznej i praktycznych umiejętności osób opracowujących posiłki dla dzieci, dlatego też we współpracy z Wydziałem Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji SGGW w Warszawie zorganizowaliśmy cykl szkoleń dla intendentów „Stołówka na miarę XXI wieku”. Do tej pory odbyło się 10 warsztatów i wykładów

a udział wzięło 950 osób. Zajęcia odbywają się w małych grupach i obejmują również trzygodzinne warsztaty gotowania. Celem tej inicjatywy jest przekazanie najnowszej wiedzy o wpływie diety na zdrowie dziecka, kształtowaniu prawidłowych nawyków w placówce oświatowej i umiejętności opracowywania jadłospisów zgodnych z zaleceniami żywieniowymi.

Z myślą o poprawie jakości żywienia w placówkach oświatowych przygotowaliśmy także publikację „Propozycje posiłków dla dzieci w przedszkolach i szkołach”, która w 2009 roku w nakładzie 1000 egzemplarzy trafiła do szkolnych i przedszkolnych kuchni. Poradnik zawiera propozycje 60 zestawów jadłospisów podzielonych na dwa sezony (jesiennie-zimowy i wiosennie-letni) i składających się z trzech posiłków (śniadanie, obiad, podwieczorek) wraz z wyliczoną wartością odżywczą. Publikację można też pobrać ze strony internetowej: [http://wiemcojem.um.warszawa.pl/files/propozycje\\_posilkow.pdf](http://wiemcojem.um.warszawa.pl/files/propozycje_posilkow.pdf).

## Edukacja rodziców

Planujemy również prowadzić edukację żywieniową rodziców w bardziej systematyczny sposób, m.in.: poprzez wykłady, seminaria, warsztaty gotowania dla rodziców organizowane we współpracy z różnymi partnerami, również prywatnymi i organizacjami pozarządowymi a także publikację „Wiem, co jem. Poradnik dla rodziców”. Ten praktyczny przewodnik o prawidłowym żywieniu ucznia, począwszy od 2015 co roku, będzie trafiał do rodziców wszystkich uczniów klas pierwszych szkół podstawowych.

## Upowszechnianie zasad prawidłowego żywienia w placówkach oświatowych

Opracowaliśmy także na podstawie wyników badań oraz konsultacji z ekspertami zalecenia i standardy dotyczące organizacji żywienia w placówkach oświatowych, które obecnie znalazły się w zarządzeniu Prezydenta m.st. Warszawy. Celem przygotowania tych zaleceń jest wsparcie merytoryczne i zobowiązanie dyrektorów placówek oświatowych do organizacji prawidłowego żywienia uczniów, w tym wprowadzenia zmian w asortymencie sklepików szkolnych oraz organizacji przerwy śniadaniowej.

Temat sklepików szkolnych jest dla nas wyjątkowo istotny i zajmujemy się nim od kilku lat, co znalazło odzwierciedlenie w publikacji „Wiem, co jem. Sklepik szkolny”. Zawiera ona po raz pierwszy opracowane: listę produktów spożywczych polecanych do sklepiku szkolnego; listę produktów, które warto ograniczyć

w asortymencie sklepiku szkolnego; listę minimalnych wymagań dotyczących żywienia w szkole; propozycję zapisu do statutu szkolnego w zakresie organizacji żywienia oraz wzór umowy z agentem sklepiku. Stanowi więc kompendium wiedzy na temat ram formalno-prawnych działalności sklepiku szkolnego. W 2011 r. publikacja trafiła do dyrektorów szkół oraz rad rodziców (w nakładzie 1500 egzemplarzy). Jest także ogólnodostępna na stronie internetowej [http://wiemcojem.um.warszawa.pl/files/sklepik\\_szkolny.pdf](http://wiemcojem.um.warszawa.pl/files/sklepik_szkolny.pdf).

Ponadto wspieramy organizowany corocznie od 2009 r. (w okolicach 7 listopada) Warszawski Dzień Dobrego Jedzenia, którego celem jest promowanie zasad prawidłowego odżywiania oraz zwrócenie uwagi rodziców i opiekunów na sposób żywienia dzieci w placówkach oświatowych.

## Monitoring i Ewaluacja

Ważnym aspektem w naszej kampanii jest także monitoring organizacji żywienia w szkołach i ewaluacja następujących w czasie zmian, zwłaszcza po opublikowaniu zarządzenia Prezydenta m.st. Warszawy. W ramach tego działania, prowadzimy we współpracy z Wydziałem Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji SGGW w Warszawie oraz studentkami kołami naukowymi badanie ankietowe wśród warszawskich szkół podstawowych i gimnazjów. Dotychczas otrzymaliśmy 5 niezależnych raportów z badań w okresie 2009-2013, obejmujących 170 szkół podstawowych i 158 gimnazjów. Celem tego badania jest zbieranie danych dotyczących działań, które są podejmowane na rzecz prawidłowego żywienia dzieci w placówkach oświatowych (m.in. edukacji i promocji prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej, organizacji żywienia oraz asortymentu sklepiku szkolnego) a także potrzeb szkół w tym zakresie.

W planach mamy również zmierzenie i zważenie uczniów szkół warszawskich oraz ocenę stanu ich odżywiania we współpracy z szkolnymi pielęgniarkami oraz placówkami naukowymi i partnerami prywatnymi. Pozwoli to na adekwatne planowanie działań edukacyjnych (i leczniczych) na rzecz zapobiegania nadwadze i otyłości oraz będzie elementem ewaluacji i monitoringu kampanii.

Mamy nadzieję, że prowadzone aktualnie i planowane działania oraz szeroko zakrojona współpraca z różnymi instytucjami, organizacjami rządowymi i pozarządowymi a przede wszystkim dyrektorami placówek oświatowych i rodzicami przyczynią się do poprawy organizacji żywienia w szkołach, zwiększenia świadomości i poprawy nawyków żywieniowych a w długofalowej konsekwencji do poprawy stanu zdrowia dzieci i młodzieży. □