

Dieta planetarna a żywienie w placówkach oświatowych



Żywnienie zbiorowe w placówkach oświatowych powinno być prowadzone z zachowaniem zasad diety planetarnej (czyli diety przyjaznej planecie) zarówno ze względów środowiskowych, ekonomicznych a także edukacyjnych. Zmieniający się klimat, dramatyczna susza, zwiększające się koszty utylizacji odpadów a także aspekty zdrowotne powodują, że dieta przyjazna planecie to rozwiązanie, które powinno obejmować nie tylko gospodarstwa indywidualne, ale także żywienie zbiorowe.

Dieta dla planety. Wszystkie etapy związane z produkcją żywności wnoszą wkład w zmiany klimatyczne. Produkcja żywności w tym: rolnictwo, transport, przetwórstwo, przygotowanie posiłków a także zagospodarowanie odpadów, związane są z emisją gazów cieplarnianych, która wynosi 25-27% całej puli emisji gazów cieplarnianych. Na 1 kg wyprodukowanej żywności przypada ok. 4,5 kg dwutlenku węgla uwalnianego do atmosfery. Największe ilości gazów cieplarnianych emituje produkcja mięsa i innych produktów zwierzęcych.

Dieta planetarna charakteryzuje się m.in.: zwiększeniem ilości posiłków z wykorzystaniem nasion roślin strączkowych, sezonowych warzyw i owoców, produktów zbożowych pełnoziarnistych i roślin bulwiastych z jednoczesnym ograniczeniem mięsa i przetworów mięsnych.

W żywieniu zbiorowym realizacja diety planetarnej jest ważnym zadaniem dla wszystkich osób zajmujących się realizacją żywienia. Warunkiem sukcesu wprowadzanych zmian jest edukacja zarówno personelu, dzieci i rodziców. Drugim warunkiem skutecznej realizacji diety planetarnej jest stopniowe wprowadzanie zmian w jadłospisie, tak aby zarówno dzieci jak i rodzice mogli zapoznać się ze zmianami w sposób ewolucyjny, zwłaszcza, że dla wielu osób zasady diety planetarnej mogą być nowe i na początku niezrozumiałe.

Zmiana postaw u podstaw. Żywnienie dzieci jest integralną częścią procesu nauczania. Placówki oświatowe zajmują się edukacją dzieci, ale też kształtowaniem postaw związanych ze zdrowiem oraz poszanowaniem środowiska naturalnego. Przedszkole powinno stworzyć odpowiednie warunki dla kształtowania postaw prozdrowotnych dzieci w tym zapewnić: prawidłowo skomponowane pod względem wartości odżywczej posiłki, edukację żywieniową i kulinarną a także edukację rodzica. Jak widać jest to problem złożony, wieloaspektowy, wymagający współpracy całego środowiska pedagogicznego nie tylko osób bezpośrednio zajmujących się przygotowaniem posiłków, ale także dyrekcji placówki oraz nauczycieli.

Należy podkreślić, że zmiany na talerzu to tak naprawdę zmiany nawyków żywieniowych a co za tym idzie zmiany myślenia i postępowania. Zmian tych nie

przeprowadzi się szybko, proces należy rozłożyć czasem na wiele lat, ale trzeba to robić ze względu na zdrowie planety, czyli także ze względu na zdrowie przyszłych pokoleń.



Praktyczne zmiany - dieta planetarna

- Zwiększenie ilości posiłków z wykorzystaniem nasion roślin strączkowych.
- Zwiększenie ilości posiłków z wykorzystaniem produktów zbożowych pełnoziarnistych.
- Zwiększenie ilości warzyw i owoców w diecie.
- Korzystanie z sezonowych warzyw i owoców a także z regionalnych produktów.
- Ograniczenie spożycie mięsa i produktów mięsnych.
- Ograniczenie ilości spożywanego cukru

Nie wyrzucaj! Wyrzucanie jedzenia jest niestety w Polsce dużym problemem i dotyczy praktycznie większości gospodarstw domowych. Aż 42% Polaków przyznaje się do wyrzucania żywności. Statystyczny Polak wyrzuca rocznie 235 kg jedzenia. Wyrzucane są przede wszystkim: pieczywo, owoce, wędliny, warzywa oraz mleko i przetwory mleczne.

Marnowanie żywności dotyczy także placówek oświatowych. Żywnienie zbiorowe związane jest niestety z dużą ilością wyrzucanej żywności. Żywność marnowana jest na każdym etapie wytwarzania posiłków, czyli wyrzucana jest żywność wyprodukowana oraz żywność wydana, ale nie zjedzona (tzw. resztki talerzowe). Problem ten jest problemem dotyczącym placówki od wielu lat. Dopiero niedawno zaczęto zwracać uwagę na problem marnowania żywności w żywieniu zbiorowym w przedszkolach. Oprócz kwestii środowiskowych, etyczno-społecznych oraz finansowych dochodzi jeszcze niezwykle istotny aspekt edukacyjny. Edukacja dzieci w aspekcie ochrony środowiska powinna być oparta na budowaniu świadomości i właściwych postaw w konkretnych działaniach praktycznych w tym nie marnowaniu jedzenia. Jeżeli dziecko zostawia jedzenie na talerzu to znaczy, że jedzenie to będzie wyrzucone. Żadne zajęcia teoretyczne nie pomogą, jeśli w praktyce dziecko widzi, że jedzenie można wyrzucić. Należy podejmować szereg konkretnych działań, aby dzieci zjadały posiłki.

Wyrzucanie jedzenia to także marnowanie wody. Nie każdy zdaje sobie sprawę, że do wyprodukowania 1 kg mięsa zużywa się średnio 10-30 tys. litrów wody, 1 kg ziemniaków – 300 litrów, 1 kanapki – 70 litrów wody. Wyrzucając jedzenie także marnujemy wodę.

Jak nie wyrzucać jedzenia? Problem marnowania żywności jest problemem złożonym i wymaga podjęcia szeregu działań zarówno przez bezpośrednich realizatorów żywienia zbiorowego (ajenci, intendenci, pracownicy kuchni, zaopatrzeniowcy) ale także przez dyrektorów, nauczycieli oraz rodziców.

Problem niemarnowania żywności w placówkach oświatowych dotyczy przede wszystkim organizacji żywienia w placówce. Jest to m.in.: odpowiednio długie przerwy na posiłki podczas których dziecko będzie mogło spokojnie zjeść. Trudno wymagać od dziecka, aby zjadło posiłki, kiedy nie ma na to po prostu wystarczającej ilości czasu.

Kolejnym warunkiem, który powinien być spełniony to estetyka podawania posiłków, jego atrakcyjność smakowa i wizualna. Dobrą praktyką jest dawanie dzieciom wyboru odnośnie np. warzyw, owoców czy formy podania posiłku (np. z sosem czy bez sosu, ziemniaki czy kasza). Każdy z nas zje chętniej to, co sam wybierze. Nadszedł czas, aby w polskiej placówkach oświatowych dzieci mogły mieć wybór nawet jeśli na początek ten wybór będzie dotyczył dwóch rodzajów warzyw lub dwóch rodzajów produktów zbożowych.

Szkolenie kadry – element sukcesu. Niezbędną kwestią jest również równoczesna inwestycja w szkolenie kadry zajmującej się żywieniem dzieci. Istnieje potrzeba szkoleń intendentów oraz osób bezpośrednio przygotowujących posiłki z zakresu obowiązujących przepisów prawnych, zasad prawidłowego żywienia, praktyki kulinarnej.

Wiele kuchni wymaga także modernizacji i doposażenia. Istnieje konieczność podjęcia działań w zakresie doposażenia oraz poprawy warunków funkcjonowania miejsc przeznaczonych do spożywania posiłków, z uwzględnieniem właściwej jakości potraw i budowaniem prawidłowych nawyków żywieniowych dzieci.



Dobre praktyki

- Posiłki są smaczne i estetycznie podane.
- Dzieci mają wybór (np. warzywny szwedzki stół – dziecko samo wybiera warzywa).
- Wykorzystanie sezonowych warzyw i owoców.
- Dostatecznie długie przerwy na posiłki.
- Raz w tygodniu jest dzień regionalny np. kuchnia włoska, grecka, śląska.
- Jednostka oświatowa podejmuje działania związane z edukacją dzieci i rodziców w aspekcie diety planetarnej ze szczególnym uwzględnieniem niemarnowania żywności oraz prowadzi szkolenia dla kadry w zakresie diety planetarnej, kształtowania nawyków żywieniowych i szeroko pojętych działań z zakresu prawidłowego żywienia