



W trosce o zdrowe nawyki żywieniowe najmłodszych - żywienie zbiorowe w praktyce

2015-09-23

Program „Zdrowo jemy, zdrowo rośniemy”, którego celem jest kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych wśród dzieci, ich rodziców oraz pracowników żłobków i przedszkoli, a także podkreślenie istotnej roli żywienia we wczesnym okresie życia został objęty partnerstwem miasta Krakowa.

33% dyrektorów placówek informacje na temat prowadzenia placówki czerpie z fachowej literatury lub szkoleń, 32% bazuje na własnej wiedzy, 22% pozyskuje wiedzę z Internetu, a 17% z prasy branżowej *1. Żywienie zbiorowe to jeden z filarów funkcjonowania żłobka oraz przedszkola, dlatego tak ważne jest pozyskiwanie informacji na ten temat z wiarygodnych i aktualnych źródeł. Zalecenia dotyczące żywienia niemowląt i małych dzieci kierowane są bowiem do dorosłych, w tym do pracowników placówek, w których dzieci spędzają znaczną część dnia.

Odpowiedzialność za budowanie prawidłowych nawyków żywieniowych u najmłodszych spoczywa na dorosłych, którzy układają codzienny jadłospis dzieci. Dotyczy to zarówno rodziców, jak i intendentów w żłobkach czy przedszkolach. Edukatorzy żywieniowi programu „Zdrowo jemy, zdrowo rośniemy” zmieniają postawy personelu, dzięki czemu 76% placówek, które biorą udział w programie „Zdrowo jemy, zdrowo rośniemy”, już wprowadziło zmiany w jadłospisach swoich podopiecznych *1.

Układanie codziennego jadłospisu podopiecznych placówek jest trudnym i bardzo odpowiedzialnym zadaniem. Powinien on być bowiem odpowiednio zbilansowany, aby dostarczyć intensywnie rozwijającym się dzieciom składniki pokarmowe w odpowiednich ilościach. Niedobór niektórych grup produktów, przy jednoczesnym nadmiarze innych, może prowadzić do poważnych chorób – kaloryczność diety przekraczająca wydatek energetyczny prowadzi do obserwowanego w ostatnich latach wzrostu nadwagi i otyłości wśród dzieci i młodzieży *2. Jak wynika z raportu UNICEF, polskie dzieci tyją najszybciej w Europie *3! Badania i praktyka dowodzą, że niezbędna jest edukacja personelu placówek opiekujących się dziećmi w zakresie kształtowania prawidłowych nawyków żywieniowych u dzieci oraz zapobiegania otyłości, a także dążenie do wypracowania spójnego modelu współpracy między placówką a rodzicami w zakresie żywienia – w trosce o prawidłowy rozwój dzieci.

Biorąc pod uwagę, że dzieci spożywają w przedszkolu 75% swoich dziennych posiłków, zawsze staraliśmy się, żeby nasze jedzenie było smaczne i zdrowe. Postanowiliśmy jednak zająć się tym przy pomocy fachowców, a udział w programie „Zdrowo jemy, zdrowo rośniemy” zapewnia właśnie pomoc profesjonalistów. Mieliśmy już warsztaty m.in. na temat soli i cukru, które uświadomiły nam, jak wiele tych substancji znajduje się w produktach i jak uważnie należy układać jadłospis, żeby nie przekroczyć norm ich spożycia – tłumaczy Anna Kosk, Dyrektor Przedszkola Integracyjnego nr 247 w Warszawie.

Nawyki żywieniowe, które są utrwalane w dzieciństwie i młodości, bardzo ciężko zmienić w wieku dorosłym *4. Aby uświadomić ten fakt oraz wpłynąć na jakość żywienia zbiorowego w polskich żłobkach i przedszkolach, powstał program „Zdrowo jemy, zdrowo rośniemy”. Jego celem jest promowanie prawidłowego żywienia we wczesnym okresie życia poprzez kształtowanie zdrowych



nawyków żywieniowych u najmłodszych dzieci oraz wzrost świadomości na temat roli prawidłowego żywienia we wczesnym okresie życia wśród dorosłych. Każda zarejestrowana w programie placówka może bezpłatnie korzystać z materiałów edukacyjnych opracowanych przez dietetyków i edukatorów żywieniowych „Zdrowo jemy, zdrowo rośniemy”. Na stronie www.zdrowojemy.info znajdują się informacje i porady żywieniowe, m.in. o rekomendacjach dotyczących braku soli i cukru w diecie dzieci, zdrowych tłuszczach, programowaniu żywieniowym czy alergiach pokarmowych.

Planowanie żywienia zbiorowego jest zdecydowanie trudniejsze niż układanie domowego menu. Jadłospis w żłobku czy przedszkolu uwzględnia racje pokarmowe, aby poprzez posiłki zapewnić określoną ilość energii i składników odżywczych. Instytut Matki i Dziecka w Warszawie, partner programu „Zdrowo jemy, zdrowo rośniemy”, wydał opracowanie „Żywienie niemowląt i małych dzieci. Zasady postępowania w żywieniu zbiorowym” pod redakcją H. Weker i M. Barańskiej. Publikacja dotyczy postępowania żywieniowego u małych dzieci przebywających w placówkach opiekuńczo-wychowawczych i stanowi kompendium wiedzy dla intendentów, dietetyków oraz dyrekcji żłobków i przedszkoli. Opracowanie jest dostępne na stronie www.imid.med.pl.

*1 Badanie „Zdrowo jemy, zdrowo rośniemy” – ocena programu i prowadzących go edukatorów żywieniowych, zrealizowane przez MillwardBrown w dniach 7 maja-15 czerwca 2015 r. na podstawie analizy 251 wywiadów telefonicznych.

*2 Jarosz M. (red.): Zasady prawidłowego żywienia dzieci i młodzieży oraz wskazówki dotyczące zdrowego stylu życia. Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2008

*3 Raport „Warunki i jakość życia w państwach rozwiniętych”, UNICEF 2013.

*4 Wanat G., Grochowska-Niedworek E., Kardas M., Całyniuk B.: Nieprawidłowe nawyki żywieniowe i związane z nimi zagrożenia dla zdrowia wśród młodzieży gimnazjalnej. Hygeia Public Health, 2011, Vol. 46(3), str.:381-384