WARSZAWA, 07.06.2018 r.

**EDUKACJA ŻYWIENIOWA W SZKOLE**

**78% badanych mam[[1]](#footnote-2) uważa, że zaraz po rodzicach, to nauczyciele są odpowiedzialni za edukację żywieniową dzieci. Również eksperci podkreślają istotną rolę pedagogów w przekazywaniu wiedzy – nie tylko tej wynikającej z programu szkolnego, ale też mającej znaczenie dla kształtowania u najmłodszych właściwych postaw żywieniowych. Jedną z inicjatyw wspierającą nauczycieli w przekazywaniu wiedzy na temat prawidłowego żywienia jest program „5 porcji zdrowia w szkole”, do którego zapisy zaczną się już w połowie sierpnia.**

**Prawidłowe odżywianie to start w zdrową przyszłość**

Dziecko rozwija się i rośnie każdego dnia, a jego organizm czerpie składniki niezbędne do tego procesu z pożywienia. Dlatego zbilansowana, bogata w różnorodne składniki odżywcze dieta najmłodszych jest tak ważna. Tylko taka dostarczy dziecku wszystkich niezbędnych witamin i substancji mineralnych. *– Podstawowym źródłem, niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu, składników odżywczych są warzywa i owoce.* *Dlatego zaleca się, aby spożywać ich minimum 400 g dziennie w podziale na 5 porcji. Jedną z nich może stanowić szklanka soku. Możliwość zastąpienia jednej warzywno-owocowej porcji sokiem, to dobre rozwiązanie, szczególnie dla dzieci, które często nie chcą spożywać warzyw lub owoców w surowej postaci, a soki powstają z warzyw i owoców, dzięki czemu dostarczają podobną ilość składników odżywczych, co te produkty. Na przykład sok pomidorowy stanowi źródło potasu – pierwiastka pomagającego w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego i mięśni oraz w utrzymaniu prawidłowego ciśnienia krwi, a porcja soku pomarańczowego zapewni dzieciom około 100 % dziennego zapotrzebowania na witaminę C. Witamina ta jest szczególnie ważna dla dzieci, które często chorują, bowiem skraca czas infekcji, a także zwiększa przyswajanie żelaza, którego zapas zużywany jest w stanie zapalnym. Soki są dobrym pomysłem na urozmaicenie II śniadania jedzonego w szkole, mogą one stanowić porcję owoców, na zjedzenie których dzieci nie zawsze mają czas. Soki w opakowaniach kartonowych, w wygodny sposób dostarczają jedną z 5 porcji warzyw i owoców.* *Jednocześnie są bezpieczne, co jest szczególnie ważne, gdy dziecko spożywa posiłki na przerwie, często w trakcie zabawy z kolegami. Należy podkreślić, że prawidłowe odżywianie i edukacja dzieci w tym zakresie ma nie tylko znaczenie dla obecnego stanu zdrowia dziecka, ale stanowi też inwestycję w ich przyszłość. Dlatego dobrze, aby zaangażowali się w ten proces wszyscy – rodzice i opiekunowie, nauczyciele oraz inne osoby odpowiedzialne za kształtowanie właściwych postaw i nawyków dzieci –* wyjaśnia dr Agnieszka Kozioł-Kozakowska, dietetyk, Adiunkt w Klinice Pediatrii, Gastroenterologii i Żywienia UJ Collegium Medicum.

**Szkoła zdrowych nawyków**

Jak zauważyła ekspert, nie tyko rodzice mają znaczący wpływ na kształtowanie wzorców zachowań u swoich dzieci. W momencie gdy najmłodsi wkraczają w wiek szkolny, obok nich pojawiają się też nauczyciele, którzy szczególnie dla najmłodszych uczniów, stają się często nowymi autorytetami w ich życiu. *– Dobrze, aby przekazywana przez pedagogów wiedza dotyczyła nie tylko programu szkolnego, ale też by przekazywali informacje, które pomogą zaszczepić u dzieci prawidłowe nawyki. Dotyczy to między innymi zasad prawidłowego odżywiania, dzięki czemu uczeń będzie potrafił dokonywać dobrych wyborów np. w szkolnym sklepiku. Poza tym, dzięki zdobytej w szkole wiedzy, dziecko może też zachęcić rodziców do sięgania po wartościowe produkty* – podkreśla Wioletta Krzyżanowska, Dyrektor Szkoły Podstawowej nr 323 w Warszawie. **To cenny argument, ponieważ pomimo faktu, że większość mam rozmawia z dziećmi na temat zasad właściwego odżywiania, tylko 58% z nich daje im dobry przykład samym prawidłowo się odżywiając.[[2]](#footnote-3)**

*– W Polsce, podobnie jak w innych krajach wysokorozwiniętych, zarówno dorośli, jak i dzieci wciąż jedzą za mało warzyw i owoców. Spożycie tych produktów wynosi tylko około 280 gram na osobę na dzień[[3]](#footnote-4) w stosunku do 400 gram zalecanych przez ekspertów.* *Tymczasem nieprawidłowe nawyki żywieniowe pojedynczych osób przekładają się na negatywne konsekwencje jeśli chodzi o stan zdrowia całego społeczeństwa, a w efekcie także ponoszone koszty ogólnokrajowe. Dlatego żywieniowa edukacja najmłodszych jest tak istotna, zarówno w domu, jak i w szkole. Wartościowe są wszelkie inicjatywy wspierające rodziców i nauczycieli w przekazywaniu najmłodszym wiedzy i wyrabianiu u nich nawyków związanych z prawidłowym odżywianiem –* komentujeprof. dr hab. Krystyna Gutkowska – Dziekan Wydziału Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego.

**Jedną z takich inicjatyw, jest program „5 porcji zdrowia w szkole”, który rozpocznie się już z początkiem nowego roku szkolnego. Ma on na celu zwrócenie uwagi na potrzebę zadbania o edukację w zakresie zbilansowanej diety już od najmłodszych lat i będzie częścią działań prowadzonych w ramach ogólnopolskiej kampanii informacyjno-edukacyjnej „5 porcji warzyw, owoców lub soku”.**

Zapisy do programu rozpoczną się 13.08.2018 r.

Więcej szczegółów o programie i konkursie na stronie www.wszkole.5porcji.pl.

**KONTAKT DLA MEDIÓW:**

Anna Zawistowska

Michael Bridge Communication

e-mail: anna.zawistowska@michaelbridge.pl

tel. +48 533 337 960

Marta Radomska

Michael Bridge Communication

e-mail: marta.radomska@michaelbridge.pl

tel. +48 516 168 873

Barbara Groele

Stowarzyszenie Krajowa Unia Producentów Soków, Sekretarz Generalny

e-mail: b.groele@kups.org.pl

tel. 22 606 38 63

**O KUPS**

Stowarzyszenie Krajowa Unia Producentów Soków (KUPS) to organizacja non profit zrzeszająca oraz integrująca producentów soków, nektarów i napojów z owoców i warzyw. Reprezentuje firmy dostarczające na rynek krajowy około 60% soków owocowych i warzywnych oraz produkujące około 70% zagęszczonych soków owocowych i warzywnych w Polsce. Stowarzyszenie współpracuje z instytucjami naukowymi, laboratoriami badawczymi, dostawcami półproduktów, maszyn i opakowań. Jest również aktywnym członkiem Stowarzyszenia AIJN oraz SGFW/IRMA (Międzynarodowy System Zapewnienia Jakości Surowców do produkcji soków). W trosce o konsumentów, dokłada starań, aby stale zapewniać wysoką jakość produktów na rynku. W tym celu Stowarzyszenie KUPS przy współpracy z EQCS powołało system samokontroli przemysłowej DSK (Dobrowolny System Kontroli soków i nektarów), którego celem jest dbanie o wysoką jakość produktów dostarczanych konsumentom przez branżę. Wdrożenie systemu praktycznie wyeliminowało jakiekolwiek nieprawidłowości w procesie produkcji soków. Obecnie Polska branża sokownicza jest w grupie nielicznych liderów UE, u których sporadycznie występujące nieprawidłowości są na bieżąco weryfikowane i usuwane.

1. Raport z badania ilościowego IQS dla Michael Bridge, marzec 2018 r. Badanie CAWI Panel, ogólnopolska, matki dzieci uczęszczających do szkoły podstawowej, klasy 2-3, N=203 [↑](#footnote-ref-2)
2. Raport z badania ilościowego IQS dla Michael Bridge, marzec 2018 r. Badanie CAWI Panel, ogólnopolska, matki dzieci uczęszczających do szkoły podstawowej, klasy 2-3, N=203 [↑](#footnote-ref-3)
3. Dane IERiGŻ oraz GUS za 2016 rok łącznie z wybranymi przetworami bez soków [↑](#footnote-ref-4)