

„Nowe” sklepiki szkolne nie takie straszne, czyli dlaczego dzieci powinny jeść zdrowo?!

Co nowego w prawie dotyczącym artykułów spożywczych w sklepikach.....

Z dniem 01.09.2015 roku weszło w życie nowe Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 26 sierpnia 2015 r. w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach (Dz. U. z 2015 r., poz. 1256). Rozporządzenie to zostało podpisane przez Ministra Zdrowia jako wyraz troski o kształtowanie i utrwalanie zdrowych nawyków żywieniowych wśród dzieci i młodzieży. Wdrażane regulacje znacząco ograniczą spożycie cukrów, substancji słodzących, soli (sodu), tłuszczu i potraw smażonych, a promują spożycie owoców i warzyw, produktów mlecznych itp. Nowe przepisy pomogą i ułatwią nabycie właściwych nawyków żywieniowych u dzieci i młodzieży.

Trochę danych o skutkach nieprawidłowego żywienia.....

Według badań przeprowadzonych przez Instytut Żywności i Żywienia już co piąte polskie dziecko w wieku szkolnym ma nadwagę albo otyłość, a negatywne trendy wskaźników zdrowotnych ciągle narastają w zastraszającym tempie. Nie da się ukryć, że obecnie to polskie dzieci należą do najszybciej tyjących w całej Europie. Winne temu są zmiany stylu życia, w tym głównie ograniczenie aktywności fizycznej i spożywanie zbyt dużej ilości wysokokalorycznych produktów. Błędy żywieniowe predysponują do rozwoju licznych schorzeń w przyszłości, które w dużym stopniu korelują z otyłością. Otyłość to choroba, która prowadzi do skrócenia długości życia i rozwoju poważnych chorób takich jak: cukrzyca, miażdżyca, choroby serca, nowotwory, choroby stawów, czy depresja. Wiele zaburzeń towarzyszących otyłości, diagnozowanych do tej pory wyłącznie u osób dorosłych, stwierdza się obecnie u dzieci, m. in. dyslipidemię, oporność insulinową, cukrzycę typu 2, stłuszczenie wątroby oraz wady postawy (skolioza).

Jeżeli nie zatrzymamy tej niebezpiecznej tendencji, niebawem co drugie dziecko może być narażone na wysokie ryzyko problemów zdrowotnych.

.....i jego naprawie.

Trzeba pokazać dzieciom i ich rodzicom, jak należy się odżywiać, żeby być zdrowym przez całe życie. To rozporządzenie ma przede wszystkim wymiar edukacyjny. Ma ono nauczyć szkoły, dzieci i ich rodziny, na czym polega racjonalne odżywianie. Konieczne jest wyeliminowanie ze szkół produktów z wysoką zawartością tłuszczu, cukru, soli (sodu), które mogą mieć wpływ na rozwój otyłości. Jeżeli dziś nie nauczymy dzieci, jak prawidłowo się odżywiać, to za kilkanaście lat staniemy się społeczeństwem otyłych i schorowanych ludzi. Należy również pamiętać, że tego typu regulacje są już standardem w większości krajów Unii Europejskiej.

Dzieci spędzają w szkole co najmniej kilka godzin od poniedziałku do piątku. Wliczając w to czas

potrzebny na dojazd do szkoły, powrotu z niej lub udział w szkolnych zajęciach pozalekcyjnych czas ten znacząco się wydłuża. Gdy dziecko zapomni drugiego śniadania do szkoły, sklepik szkolny jest miejscem, które daje mu możliwość zakupu pełnowartościowych produktów śniadaniowych (kanapki, napoje bez dodatku cukru, woda). Ważne jest zatem, aby oferowane w sklepiku produkty były wartościowe pod względem odżywczym.

Poza tym nie powinno się przerzucać na dziecko odpowiedzialności za wybór odpowiedniej żywności, ponieważ nie ma ono ani odpowiednich kompetencji, ani wystarczającej wiedzy, by samodzielnie dokonać dobrej decyzji. Dlatego asortyment sklepików powinien być dobrany tak, aby dziecko mogło wybierać tylko spośród odpowiednich produktów. Sklepik szkolny to nie tylko miejsce, w którym dzieci mogą kupić produkty żywnościowe czy napoje. Powinno to być również miejsce, które pomaga w utrwalaniu prawidłowych nawyków żywieniowych lub kształtowaniu tych nawyków.

Odpowiednie żywienie ucznia jest warunkiem jego prawidłowego rozwoju fizycznego i psychicznego. Wpływa także na wyniki osiągnięte w trakcie nauki. Posiłki, które uczeń spożywa w domu i w szkole, powinny zapewniać mu odpowiednią siłę do nauki i zabawy. Prawidłowe żywienie jest ważnym czynnikiem warunkującym prawidłowy rozwój, zdrowie, dobre samopoczucie oraz pełną zdolność uczenia się.

Ważną rolę w zaspokajaniu potrzeb żywieniowych dzieci i młodzieży oraz w kształtowaniu właściwych zachowań w tym zakresie powinna odgrywać szkoła. Aby te zadania były realizowane, szkoły muszą podjąć wszelkie działania promujące zasady prawidłowego żywienia wśród uczniów, zadbać o odpowiednią organizację żywienia oraz asortyment produktów sprzedawanych w sklepikach szkolnych.

Należy pamiętać, że szkoła jest miejscem łączącym edukację, wychowanie i prawidłowe wzorce. Wiek szkolny jest dobrym okresem na zmianę zachowań żywieniowych i ukształtowania nawyków prozdrowotnych. Wiele szkół realizuje programy edukacyjne kształtujące nawyki prozdrowotne, w tym nawyki prawidłowego żywienia. Nie można więc dopuścić do sytuacji, w której stołówka i sklepik szkolny przeczą treściami przekazywanym uczniom.

Właściciele sklepików nie powinni ograniczać się wyłącznie do roli sprzedawców produktów. Powinni posiadać wiedzę na temat sprzedawanych produktów oraz promować zdrowe nawyki żywieniowe. Nowe przepisy im w tym pomogą.