

Można zdrowiej? Można!

4 marca 2013

Dzięki programowi edukacyjnemu w zakresie żywienia udało się niemal całkowicie wyeliminować źle ułożone jadłospisy z objętych nim żłobków, przedszkoli i szkół woj. śląskiego.

Jak informuje Polska Agencja Prasowa, pilotażowa edycja pionierskiego w skali kraju programu „Żywienie na wagę zdrowia” objęła 10 proc. placówek edukacyjnych w regionie. Najpierw – w latach 2009-2011 – przebadano ówczesne jadłospisy. „Wyniki napawały grozą” – wspomina wojewódzki inspektor sanitarny Grzegorz Hudzik. W połowie kontrolowanych placówek wartość energetyczna posiłków była niewłaściwa – niższa od zalecanej lub znacznie przekraczała normę. Za dużo było energii z tłuszczów, za mało z węglowodanów. W 50 proc. żłobków, 79 proc. przedszkoli i 62 proc. szkół dieta dzieci zawierała za mało wapnia, niezbędnego w okresie wzrostu do budowy kości. W 50 proc. żłobków dzieci dostawały za mało żelaza, a we wszystkich kontrolowanych żłobkach za mało witaminy C.

We współpracy z ekspertami z Zakładu Żywienia Człowieka Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Zabrze powstały zbilansowane jadłospisy. Zasady zdrowego żywienia znalazły się w książce, która trafiła do wszystkich placówek uczestniczących w programie. Przeszkolono blisko 1000 osób odpowiedzialnych za żywienie dzieci w 556 placówkach. Potem ponownie przebadano 2130 10-dniowych jadłospisów w 213 jednostkach – żłobkach, przedszkolach, zespołach szkolno-przedszkolnych i szkołach. Tym razem wyniki były bardzo dobre. „Jadłospisy były zbilansowane pod względem udziału składników spożywczych. Ich wartość energetyczna odpowiadała normom, np. obiady pokrywały rzeczywiście do 40 proc. zapotrzebowania energetycznego, udział białka, tłuszczów i węglowodanów był właściwy. Jeśli chodzi o zawartość błonnika – nie mamy norm, mamy pewne zalecenia, ale w przedszkolach i żłobkach są w 100

proc. realizowane. Dzieci jedzą pieczywo z mąki nieoczyszczonej, grube kasze, warzywa i owoce” – powiedziała dr Beata Całyniuk z Zakładu Żywienia Człowieka SUM. Jak podkreśliła, dzięki programowi posiłki stały się bardziej urozmaicone.

Źródło: [Nowy Obywatel](#)