

## **Dobra praktyka na Śląsku. Będą uczyć układania zdrowego menu w szkołach i przedszkolach**

Kategoria: Edukacja, Kultura i Sport

Opublikowano: środa, 07, marzec 2012 23:00

Odłony: 1894

---

Układania zdrowych i energetycznych jadłospisów będzie uczyć się personel żłobków, przedszkoli i szkół województwa śląskiego w ramach programu "Żywienie na wagę zdrowia" realizowanego przez Wojewódzką Stację Sanitarно-Epidemiologiczną.

W placówkach oświatowych na terenie województwa personel, odpowiedzialny za żywienie dzieci i młodzieży, czyli kucharki, intendentki i dyrektorzy żłobków, przedszkoli i szkół będą zapoznawać się z zasadami racjonalnego żywienia, uczyć układania zdrowych jadłospisów, "aby dostarczały odpowiednią ilość energii i składników pokarmowych".

W trakcie szkoleń zapoznają się także z technikami przyrządzania potraw, dowiedzą się, że lepsze są potrawy gotowane lub pieczone w folii niż smażone oraz, że lepiej podać dzieciom surówki warzywne niż warzywa poddane obróbce termicznej. Dowiedzą się także, jak należy planować menu z wyprzedzeniem.

Inicjatywa uruchomienia tego programu jest konsekwencją analizy wyników kontroli, przeprowadzonych w 500 placówkach oświatowych w latach 2007-2011. Okazało się, że w co drugiej skontrolowanej szkole dzieci są źle odżywiane. Nieprawidłowości w żywieniu stwierdzono także w 33 proc. żłobków i 40 proc. przedszkoli.

Główne grzechy szkolnych stołówek to: zbyt wiele tłuszczów w posiłkach, a za mało węglowodanów. Inspektorzy wskazali również na niedobory wapnia, żelaza i witaminy C, co oznacza, że w diecie dzieci i młodzieży generalnie brakuje owoców i warzyw, przetworów mlecznych oraz naturalnych nieprzetworzonych produktów, takich jak np. kasza.

Program "Żywienie na wagę zdrowia" skierowany jest do osób odpowiedzialnych za żywienie dzieci w żłobkach, przedszkolach i szkołach, a także do rodziców i dzieci. Jego celem jest poprawa jakości żywienia.

*Źródło: PAP/Rynek Zdrowia*