

Woda dostępna dla każdego, świeże warzywa, owoce i wartościowe przekąski. Tak powinien wyglądać poczęstunek na wydarzeniach, które samorządy współfinansują lub obejmują patronatem. Warto zapisać to oczekiwanie w zasadach współpracy z organizatorami. To konkretna dobra praktyka, dzięki której promocja zdrowych nawyków może stać się częścią lokalnych spotkań, festynów i konferencji.

Wyobraźmy sobie rodzinny piknik pod patronatem burmistrza. Przy wejściu można bezpłatnie napić się wody, na stołach stoją półmiski warzyw i sezonowych owoców, a organizator proponuje kanapki z pełnoziarnistego pieczywa. Taki poczęstunek jest zaproszeniem do spróbowania czegoś dobrego. Pokazuje, że zdrowe jedzenie pasuje do wspólnego świętowania.

To propozycja zainicjowana i zgodna z kierunkiem działań prezentowanych przez Partnerstwo na rzecz Profilaktyki i Leczenia Otyłości STOP OTYŁOŚCI. Inicjatywa łączy ekspertów, naukę, organizacje społeczne i biznes, a do współpracy zaprasza również administrację publiczną. Jej celem jest budowanie współdziałania na rzecz profilaktyki oraz leczenia choroby otyłościowej.

W kampanii „Twój ruch dla zdrowia” Partnerstwo zachęcało do budowania prostego nawyku: korzystania ze schodów. Kampania „Szkoła: zdrowy start” zwraca natomiast uwagę na znaczenie codziennego otoczenia, żywienia i edukacji zdrowotnej. Z tych działań płynie cenna inspiracja dla samorządów: warto tworzyć okazje, w których mieszkańcom łatwiej wybierać to, co służy zdrowiu.

Jedną z takich okazji jest catering. Gminy, powiaty i województwa powinny jasno komunikować organizatorom wspieranych wydarzeń: jeżeli planujecie poczęstunek, oczekujemy przede wszystkim zdrowych przekąsek i wody. Warto, aby ta zasada znalazła się w regulaminie patronatów, zasadach dofinansowania lub uzgodnieniach dotyczących konkretnego wydarzenia. Organizator powinien znać ją już podczas planowania menu i budżetu.

Samorządowy patronat nadaje wydarzeniu rangę i wiąże z nim autorytet lokalnej instytucji. Współfinansowanie oznacza zaangażowanie publicznych pieniędzy. W obu przypadkach troska o zdrowie uczestników zasługuje na miejsce wśród oczekiwań wobec organizatora. Szczególnie wtedy, gdy wydarzenie jest kierowane do dzieci, młodzieży i rodzin.

Zdrowy poczęstunek można opisać konkretnie. Jego podstawą mogą być pokrojone warzywa, sezonowe owoce, małe kanapki z pełnoziarnistego pieczywa, pasty z roślin strączkowych czy jogurt naturalny bez dodatku cukru. Do picia przede wszystkim woda. Taki kierunek odpowiada zaleceniom Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej, które promuje warzywa, owoce i produkty pełnoziarniste oraz zastępowanie słodzonych napojów wodą.

Przykładowy zapis, który samorząd może rozważyć przy tworzeniu własnych zasad, mógłby brzmieć:

*„Jeżeli w ramach wydarzenia przewidziano catering lub poczęstunek, organizator zapewnia przede wszystkim przekąski zgodne z zasadami zdrowego żywienia, w szczególności warzywa, owoce oraz produkty pełnoziarniste, a także wodę pitną bez dodatku cukru, dostępną bezpłatnie dla uczestników. Zdrowe przekąski stanowią podstawę oferty i są wyeksponowane w łatwo dostępnych miejscach. Menu uwzględnia wiek uczestników oraz ich szczególne potrzeby żywieniowe”.*

Ważny jest sposób podania. Woda powinna stać tam, gdzie uczestnicy mogą po nią swobodnie sięgnąć. Warzywa i owoce warto przygotować do wygodnego zjedzenia. Dobrze, aby organizator zadbał też o

czytelną informację o alergenach. Im prostsze korzystanie z poczęstunku, tym lepiej propozycja spełnia swój cel.

Samorządy mogą ułatwić wdrożenie tej praktyki, udostępniając krótką listę przykładowych przekąsek i informując o oczekiwanym standardzie we wniosku o patronat lub wsparcie. Warto też pokazywać wydarzenia, na których udało się go zastosować. Publiczne docenienie organizatorów pomoże promować rozwiązanie i zachęci kolejnych do jego wykorzystania.

Taka zmiana wymaga przemyślanego menu, dopasowanego do skali wydarzenia i budżetu. Dobrym punktem wyjścia są proste produkty sezonowe. Gdy poczęstunek jest przewidziany, jego skład powinien być świadomą decyzją organizatora, uwzględniającą także zdrowie uczestników.

Promocję zdrowych nawyków trzeba prowadzić z szacunkiem dla wszystkich mieszkańców. Światowa Organizacja Zdrowia opisuje otyłość jako przewlekłą chorobę o złożonych przyczynach, na którą wpływa również środowisko życia. Dlatego dobry standard cateringu powinien ułatwiać zdrowe wybory i tworzyć przyjazną atmosferę. Może być częścią szerszych działań obejmujących edukację, dostęp do aktywności fizycznej oraz wsparcie profilaktyki i leczenia.

Wójtowie, burmistrzowie, prezydenci miast i starostowie powinni sięgnąć po ten pomysł już przy planowaniu najbliższych wydarzeń. Wpiszmy oczekiwanie zdrowego poczęstunku do zasad patronatu i współfinansowania, przekażmy je organizatorom odpowiednio wcześniej i pokazujmy mieszkańcom dobre przykłady. Zdrowe przekąski i dostępna woda zasługują na to, by stać się zwyczajnym standardem samorządowej gościnności. Najbliższe wydarzenie to dobry moment, aby zacząć.