



FUNDACJA KUPUJ
ODPOWIEDZIALNIE

SMIAK ZMIANY

CZYLI ZDROWE JEDZENIE W STOŁÓWCE I NIE TYLKO



praktyczny poradnik



Fot. Rodrigo Dos Reis on Unsplash

Nie znajdziesz w niej chemicznych dodatków, wysokoprzetworzonych składników ani nadmiaru cukru czy soli. Jest zdrowa – m.in. dzięki temu, że pochodzi z upraw i hodowli, które nie niszczą środowiska. Jej produkcja wiąże się z mniejszym zużyciem wody, ograniczonym stosowaniem pestycydów i nawozów sztucznych, a także niższą emisją gazów cieplarnianych, które przyczyniają się do zmian klimatu. Mowa o zrównoważonej żywności. Kupowana sezonowo i z bliskich źródeł, wspiera lokalne społeczności i pozwala ograniczyć ślad węglowy.



TAK

DLA ZRÓWNOWAŻONEJ ŻYWNOŚCI W STOŁÓWKACH

Pomyślmy przez chwilę o szkolnych i firmowych stołówkach. To miejsca, w których każdego dnia posiłki spożywają dziesiątki, setki, a czasem nawet tysiące osób. Czy nie byłoby wspaniale, gdyby na ich talerzach gościła żywność opisana powyżej? Żywnienie zbiorowe ma ogromny potencjał do pozytywnego wpływu na nasze życie i otoczenie. Niestety, dla obniżenia kosztów często wykorzystuje się w nim najtańsze produkty, które zwykle są niskiej jakości.



NIE

DLA NISKIEJ JAKOŚCI SKŁADNIKÓW I PRODUKTÓW WYSOKOPRZETWORZONYCH

Warzywa bez smaku, mięso niewiadomego pochodzenia, wszystko wysokoprzetworzone, pełne konserwantów oraz cukru lub soli. Choć cena takich posiłków na pierwszy rzut oka może wydawać się atrakcyjna, prawdziwym problemem są ich ukryte koszty – przede wszystkim związane z naszym zdrowiem. Ale to nie wszystko. Sprawdzone z daleka i opakowane w plastik produkty, zamiast lokalnej, sezonowej i ekologicznej żywności, to także olbrzymie koszty dla planety – m.in. wysoki ślad węglowy, nadmierne zużycie zasobów oraz tony odpadów.



Jak wynika z rozmaitych raportów (np. Federacji Polskich Banków Żywności), w szkolnych stołówkach w Polsce marnuje się nawet 40 proc. jedzenia. Dlaczego? Wśród najczęstszych powodów wymienia się zbyt duże porcje, nieatrakcyjność posiłków i brak możliwości wyboru oraz konkurencję ze strony sklepików szkolnych i jedzenia przynieszonego z domu.



W Polsce wciąż brakuje jasnych wytycznych dotyczących zrównoważonych produktów podawanych w stołówkach. Niestety, niewiele wskazuje na to, że sytuacja w żywieniu zbiorowym wkrótce się zmieni i powszechnie zaczną być serwowane dania przygotowane z lokalnych czy ekologicznych składników – smaczne, zdrowe i w odpowiedniej ilości, która nie prowadzi do marnowania żywności. Dlatego już dziś warto podjąć wspólne działania właśnie w tym kierunku.

JAK KROK PO KROKU ZMIEŃĆ STOŁÓWKĘ SZKOLNĄ?

Żeby coś zmienić, najpierw trzeba zrozumieć, jak to wszystko działa „od kuchni”. Pamiętaj, że szkoły publiczne są finansowane przez samorząd, dlatego władze lokalne mogą wprowadzać ogólne zasady i standardy dla podległych im placówek. Nie zapominaj też, że w żywieniu zbiorowym nie wszystko jest tak proste jak w domowej kuchni. Wynika to zwłaszcza ze specjalnych przepisów, których należy przestrzegać.

KROK 1: POZNAJ KLUCZOWE ZASADY I INSTYTUCJE

PRAWO ZAMÓWIEŃ PUBLICZNYCH

Szkoły publiczne muszą kupować produkty i usługi (np. catering) zgodnie z tym prawem. Oznacza to, że są zobowiązane wybierać oferty najkorzystniejsze cenowo, co czasem utrudnia wybór zdrowszych lub bardziej lokalnych produktów, które mogą być droższe.

DECYZJE NA SZCZEBLE SAMORZĄDOWYM

Każda większa zmiana w sposobie żywienia często wymaga zgody i decyzji władz lokalnych, a niekiedy również wytycznych z ministerstwa. To może potrwać, ale nie jest niemożliwe.

SANEPID (PAŃSTWOWA INSPEKCJA SANITARNA)

To instytucja, która dba m.in. o bezpieczeństwo i higienę żywności. Ma dużo do powiedzenia w kwestii tego, co może być serwowane w stołówce.

PRAKTYCZNY PORADNIK

Smak zmiany, czyli zdrowe jedzenie w stołówce i nie tylko

KROK 2: ZNAJDŹ ODPOWIEDZI NA PODSTAWOWE PYTANIA

KTO GOTUJE? Chodzi o to, czy szkoła ma własną kuchnię i zatrudnia osoby gotujące, czy może jedzenie dowozi firma cateringowa.

KTO KUPUJE JEDZENIE? Zwykle zamówienia na żywność składa intendent lub kierownik stołówki. Może to być jednak także ktoś inny, np. dyrektor szkoły. Kimkolwiek jest ta osoba, z pewnością wie, co dzieje się w kuchni, zna dostawców i budżet, dlatego zdecydowanie warto z nią porozmawiać.

KTO MOŻE BYĆ SPRZYMIERZENCEM W SPRAWIE? Poza osobami podejmującymi decyzje ważni są też wszyscy inni, którzy mogą wesprzeć działania na rzecz zmiany – przede wszystkim społeczność związana ze szkołą. Może wśród rodziców są dietetycy lub lekarze, a wśród nauczycieli ktoś szczególnie zainteresowany zdrowym odżywianiem.

KROK 3: ZAPOZNAJ SIĘ Z RAPORTAMI I DANYMI, KTÓRE MOGĄ POSŁUŻYĆ JAKO ARGUMENTY NA RZECZ ZMIANY



Fot. Or Hakim on Unsplash

Zacznij od informacji, które dotyczą Twojego miasta lub regionu. Z pomocą przyjdzie Ci internet. Wyszukując kluczowe frazy, nie zapomnij o tych z obszaru zdrowia (np. dane dotyczące rosnącej liczby dzieci z nadwagą i otyłością), ekonomii (marnowanie żywności to także marnowanie pieniędzy) oraz ekologii (w kontekście jedzenia jednym z największych problemów są plastikowe opakowania).

Przydatne informacje, liczby i narzędzia znajdziesz również w poniższych publikacjach:

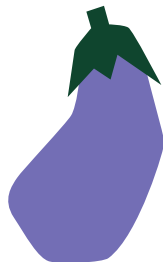
[Magazyn „Bezpieczna Żywność”](#)

[Zestaw Narzędzi dla Zrównoważonego Posiłku Publicznego](#)

[Projekt „Żywność to wartość” Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi](#)

[Fundacja Kupuj Odpowiedzialnie „Przed wszystkim żywność”](#)

[Fundacja Kupuj Odpowiedzialnie „Rynek spożywczy w Polsce”](#)





KROK 4: ZORGANIZUJ SPOTKANIE I ZAPROŚ INNYCH DO WSPÓŁPRACY

Fot. Sigmund on Unsplash

Mając już niezbędną wiedzę, poproś dyrekcję szkoły o spotkanie – najlepiej z udziałem intendenta, a także jeśli to możliwe, przedstawiciela władz lokalnych. Gdyby trudno było spotkać się osobiście, możesz zaproponować rozmowę online. Przedstaw uczestnikom argumenty na rzecz zmian w stołówce i zaproponuj dalszą współpracę.

Dobrym pomysłem może być stworzenie „grupy roboczej ds. stołówki”, w której będą uczniowie, rodzice, intendent, nauczyciele i przedstawiciel lokalnych władz. Choć różnice w postrzeganiu konkretnych kwestii mogą wydawać się początkowo trudne do pogodzenia, różnorodne kompetencje osób w grupie stanowią też potencjalne źródło owocnej współpracy. Wprowadzenie zmian będzie bowiem wymagało nie tylko czasu, ale też znajdowania właściwych rozwiązań. Razem będzie to łatwiejsze.

KROK 5: WZMOCNIJ SWÓJ GŁOS

Gdyby dyrekcja lub lokalni politycy okazali się niezbyt chętni do współpracy, możesz wzmocnić swój głos poprzez zebranie podpisów pod odpowiednio przygotowaną petycją. Petycję w wersji online – np. na platformie **Avaaz** czy **petycjeonline.com** – łatwo udostępniysz w mediach społecznościowych. Większa liczba osób popierających proponowane zmiany może być dodatkowym argumentem w rozmowie z decydentami.



Fot. Lukas Kaufmann on Unsplash

STOŁÓWKA TO NIE WSZYSTKO, CZYLI CO JESZCZE MOŻESZ ZROBIĆ W SZKOLE

Zmiana sposobu funkcjonowania stołówki to dłuższy proces, w którym niezbędne jest zaangażowanie osób spoza szkoły, np. lokalnych polityków. Są jednak też inne działania, które możesz zrealizować szybciej i we własnym zakresie, bez udziału władz samorządowych. Poniżej znajdziesz kilka pomysłów i inspiracji.

ROZWAŻ ZORGANIZOWANIE SZKOLNYCH WYDARZEŃ PROMUJĄCYCH ZDROWE ŻYWIENIE



Fot. Devin Santiago on Unsplash

Pomyśl nad aktywnościami, które rozwijają świadomość, uczą, ale też stanowią alternatywę dla tradycyjnych lekcji. Może to być wycieczka do lokalnego gospodarstwa, gdzie uczniowie i rodzice zobaczą, skąd pochodzi jedzenie, jak pracują rolnicy i jak ważna jest odpowiednia jakość żywności. Inną ciekawą propozycją może być konkurs na plakat promujący ograniczenie konsumpcji stoderczy. Możliwości jest wiele.

WARSZTATY KULINARNE dla uczniów, nauczycieli, pracowników kuchni, na których będzie można przekonać się, jak pyszne może być zdrowe jedzenie.

SPOTKANIE Z DIETETYKIEM, które pokaże, dlaczego zdrowe jedzenie jest ważne i jak wpływa na samopoczucie oraz zdolność uczenia się.

PRZYGOTOWANIE SZKOLNEJ KSIĄŻKI KUCHARSKIEJ, która powstanie z przepisów uczniów na ich ulubione zdrowe dania.

GRUPA W MEDIACH SPOŁECZNOŚCIOWYCH, w której będzie można dzielić się przepisami, sposobami na wykorzystywanie resztek z kuchni, inspiracjami do upcyklingu opakowań czy pomysłami na kolejne wydarzenia w szkole.

APEŁ SZKOLNY LUB SPEKTAKL NA TEMAT ZDROWEGO ŻYWIENIA, który zostanie przygotowany przez uczniów, a dodatkowo może odbyć się przy udziale znanego lokalnego kucharza lub aktora.

DEBATA OKSFORDZKA, w której jedna grupa uczniów będzie starała się udowodnić, a druga obalić wybraną tezę dotyczącą jedzenia. Debata może zostać przeprowadzona dla większej liczby uczniów na sali gimnastycznej lub dla poszczególnych klas, np. na godzinie wychowawczej.

PRAKTYCZNY PORADNIK

Smak zmiany, czyli zdrowe jedzenie w stołówce i nie tylko

ZORGANIZUJ SZKOLNY ZIELNIK LUB OGRÓDEK WARZYSNY

Uprawa ziół i warzyw łączy w sobie elementy nauki i zabawy. Dbanie o rośliny, obserwowanie ich wzrostu i wspólne zbieranie plonów może zachęcić uczniów do zdrowego jedzenia, a z czasem także zmienić ich stosunek do żywności i pomóc w docenieniu jej wartości. Dodatkowo, jako nawóz przy uprawie mogą posłużyć niektóre resztki z kuchni – np. skorupki jaj i skórki z bananów. Takie ponowne wykorzystanie odpadów może być kolejną ważną lekcją dla uczniów i sposobem na promowanie gospodarki o obiegu zamkniętym.



Fot. Markus Spiske on Unsplash

ZACHĘĆ DO WPROWADZENIA ZDROWYCH PRZEKĄSEK W SKLEPIKU SZKOLNYM



Fot. Maddi Bazzocco on Unsplash

Żeby jeść zdrowo, trzeba mieć możliwość wyboru żywności, która faktycznie jest zdrowa, a więc nie zawiera m.in. dużej ilości cukru, soli, wzmacniaczy smaku i konserwantów. Dobrze by było, gdyby szkolne sklepiki miały w ofercie produkty świeże, bogate w witaminy i zdrowe tłuszcze. Dlatego porozmawiaj z osobami prowadzącymi sklepik w Twojej szkole o wprowadzeniu zdrowszych zamienników dla słodyczy i chipsów – np. owoców, orzechów i kanapek z warzywami.

W znajdowaniu dalszych inspiracji do podejmowania działań mogą Ci pomóc poniższe strony i publikacje:

Fundacja Kupuj Odpowiedzialnie
- materiały na temat żywności



Centrum Edukacji Obywatelskiej



Inicjatywa „Rodzice dla klimatu”



Fundacja Kupuj Odpowiedzialnie „Przepis na lepszy świat”



Fot.
Nathan
Dumlao
on Unsplash

Ulepszenie systemu żywienia to proces, który wymaga cierpliwości i współpracy. Ale każda, nawet najmniejsza zmiana ma znaczenie. Zaczynj od pierwszego kroku, a potem idź dalej. Twoja szkoła i środowisko z pewnością na tym zyskają. Powodzenia!

Konsekwentnie i na różne sposoby poddajemy refleksji nawyki konsumenckie polskiego społeczeństwa po to, by świat, w którym żyjemy, stawał się czystszy, bardziej sprawiedliwy, bezpieczniejszy i lepszy.

Dołącz do nas! Stań się częścią czegoś ważnego. Włącz się w kampanie, akcje uliczne, zbieraj z nami podpisy, prowadź zajęcia z młodzieżą.



ekonsument.pl/dolacz

Wspieraj nas! Tylko wsparcie takich osób jak Ty nadaje naszym działaniom sens.



ekonsument.pl/wesprzyj

Jeżeli masz pytania - napisz do nas:
info@ekonsument.pl



ekonsument.pl



facebook.com/kupujodpowiedzialnie



instagram.com/kupujodpowiedzialnie



FUNDACJA KUPUJ
ODPOWIEDZIALNIE



Współfinansowane
przez Unię Europejską



FUNDACJA
DRZEWO I JUTRO



Publikacja powstała w ramach projektu „Turn the tables: Towards just green and innovative food procurement!” (NDICICHALLENGE/2024/454-010), dofinansowanego ze środków Unii Europejskiej oraz Fundacji Drzewo i Jutro. Za jej treści odpowiada wyłącznie Fundacja Kupuj Odpowiedzialnie, a poglądy w niej wyrażone niekoniecznie odzwierciedlają oficjalnie stanowisko Unii Europejskiej.