

Rekomendacje dla placówek oświatowych w zakresie ograniczenia marnowania żywności



Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych
Urzędu Miejskiego Wrocławia



#WROCLAW
NIEMARNUJE



Agencja Rozwoju
Agglomeracji Wrocławskiej

Rekomendacje dla placówek oświatowych w zakresie ograniczenia marnowania żywności:

- Przygotowywanie **jednego posiłku** na obiad w szkole. W ramach żywienia w szkole nie ma obowiązku podawania dwóch posiłków (zupy i drugiego dania). Obiad może się składać z jednego dania. Warunek, który musi spełniać dany posiłek, to wymagania dla danej grupy wiekowej, określone w aktualnych normach żywienia dotyczących populacji polskiej. Posiłek jednodaniowy można podawać stosując dodatek: deser, sałatkę lub smoothie (szerzej w punkcie: Wprowadzenie atrakcyjnych dodatków do obiadu) serwowany zamiennie do zupy lub drugiego dania.
- Zgodnie z zaleceniami Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego należy **ograniczać ilość mięsa w posiłkach**, planować posiłki mięsno-warzywne z dodatkiem nasion roślin strączkowych lub **zastępować mięso produktami białkowymi pochodzenia roślinnego** tj. nasionami roślin strączkowych (fasola, ciecierzycza, soja, groch, soczewica, bób).
- Posiłki oferowane w szkole powinny być **dostosowane do wieku i aktywności fizycznej uczniów**. Kompozycja posiłku powinna być **różnorodna**, oparta o **wszystkie grupy produktów spożywczych**, a **gęstość odżywcza** tych składników – wysoka. Gęstość odżywcza jest wskaźnikiem, za pomocą którego określa się ilość substancji odżywczych w danym produkcie w stosunku do jego kaloryczności.
- **Wprowadzenie atrakcyjnych dodatków** do obiadu, które dzieci mogą zabrać ze sobą. Produkty wysokiej jakości, pakowane w opakowania jednostkowe (np. sok, smoothie, mus owocowy, paczuszka orzechów lub mieszanki bakaliowej, baton z suszonych owoców, mała paczka ciasteczek zbożowych, inne zdrowe przekąski), wydawane dzieciom np. przy oddawaniu talerzy. Nie mogą to być środki spożywcze łatwo psujące się takie jak jogurty, serki. Dodatki do obiadu muszą spełniać wymagania przepisów prawa żywnościowego (np. zawartość soli, cukru)¹.



- **Wielkości porcji** dostosowana indywidualnie do ucznia, z możliwością dokładki. Wybór wielkości porcji należy do dziecka i odbywa się np. przez wskazanie małego lub dużego talerza; wskazanie małej, dużej lub średniej łyżki; wskazanie małego dużego lub średniego rysunku symbolizującego wielkość porcji. Wybór wielkości porcji można przygotować w atrakcyjnej dla dzieci formie np. przez naciskanie przycisków i świecenie światełek. Każda porcja (mała, średnia, duża) musi spełniać wymagania dla danej grupy wiekowej wynikające z norm żywienia oraz przepisów prawa.



- Wprowadzenie możliwości **wyboru posiłku lub jego części przez ucznia** – np. rodzaju surówki, dodatku skrobiowego lub węglowodanowego, dodatku mięsnego lub pochodzenia roślinnego, z ograniczeniem wyboru przy potrawach, które należy podawać w dekadzie, np. ryby.

- Wprowadzenie **bufetów owocowo-warzywnych** w formie warzyw i owoców pokrojonych „w słupki” oraz sałatki lub surówki wieloskładnikowej – z możliwością samodzielnego wyboru dodatku owocowo-warzywnego przez ucznia.

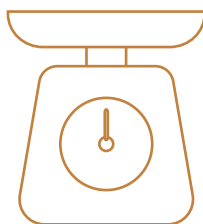


- **Wydawanie zupy**, która pozostała po odebraniu posiłków przez osoby wykupujące obiady. Odbiorcami mogą być wszyscy członkowie społeczności przedszkolnej i szkolnej, czyli dzieci/ uczniowie, nauczyciele, inni pracownicy. Należy zapewnić bezpieczeństwo mikrobiologiczne potrawy.
- Wprowadzenie możliwości **wykupu części obiadów**. Stworzenie systemu wykupu obiadów na wybrane dni. Rodzice w określonym czasie muszą zadeklarować, w które dni dziecko będzie jadło obiad. Z odpowiednim wyprzedzeniem, niezbędnym do zaplanowania zamówienia / zakupów / przygotowania posiłków. W takich przypadkach w umowach z rodzicami należy zawrzeć zapis mówiący o tym, że rezygnacja z części posiłków ogranicza zbilansowanie posiłków i racjonalną, opartą o normy żywienia dietę. Oceny jakościowe jadłospisów dekadowych, prowadzone przez organy Państwowej Inspekcji Sanitarnej dotyczyć będą całej dekady i jej zgodności z zasadami racjonalnego żywienia, nie będą uwzględniać indywidualnych wyborów uczniów i ich rodziców.
- **Zwiększenie atrakcyjności jadłospisu** poprzez wprowadzenie: ciekawych nazw dań np. „zupa Shreka”, kolorowych dni/ tygodni, tematycznych dni/ tygodni (np. strączkowy, dyniowy, orientalny, włoski).
- Wprowadzenie **jadłospisów**, które powtarzają się **cyklicznie**, co ułatwi ocenę ilości marnowanej żywności.
- Zwiększenie **dostępności jadłospisów** poprzez: dokładny opis posiłków, przesyłanie przez dziennik elektroniczny do rodziców i starszych dzieci, wywieszenie w widocznych miejscach dużych i czytelnych plakatów z jadłospisem.
- Przeprowadzenie w szkole **kampanii edukacyjnej** skierowanej do dzieci, rodziców i nauczycieli **z zakresu ograniczania marnowania jedzenia**.
- Przeprowadzenie kampanii informacyjnej skierowanej do rodziców z uwzględnieniem następujących elementów:
 - ~ Poinformowanie rodziców, jaka część z przygotowywanych do wydania (tj. ugotowanych) posiłków jest codziennie marnowana z powodu: niezgłaszania się dzieci po odbiór posiłku, niezgłaszania nieobecności dziecka, wybierania tylko jednego dania, niezjadania odebranego przez dziecko posiłku.
 - ~ Apelowanie o sumienne odwoływanie obiadów zgodnie z zasadami panującymi w danej placówce oświatowej.
 - ~ Zgłaszanie rodzicom, że dziecko nie zjada obiadów/ zjada bardzo mało/ nie przychodzi na obiady, żeby rozważyli zasadność płacenia za wyżywienie w szkole.
 - ~ Informowanie rodziców, że każdy niezjedzony/ nieodebrany posiłek jest wyrzucany/ marnowany.

- ~ Informowanie rodziców, że mogą odwołać obiad w sytuacji, gdy dziecko deklaruje, że nie zje danego posiłku lub z innych powodów nie pojawi się w szkolnej stołówce. Odwoływanie powinno odbywać się zgodnie z zasadami panującymi w danej placówce oświatowej.
- ~ Apelowanie do rodziców, aby nie dawali dzieciom słodkich drugich śniadań do szkoły.
- **Podnoszenie kompetencji zawodowych** (poprzez cykliczne szkolenia, warsztaty) osób zajmujących się przygotowaniem posiłków oraz zakupem produktów i planowaniem jadłospisów.
- Możliwość **zabierania** przez uczniów ze stołówki wykupionego **posiłku**. Uczeń przepakowuje posiłek do własnego pojemnika. Edukacja dzieci i rodziców dotycząca postępowania z posiłkami zabieranymi ze stołówki – zasady przechowywania tego posiłku.



- W **umowach** z rodzicami na korzystanie z obiadów w stołówce szkolnej zrezygnować z podawania gramatury posiłku lub poszczególnych jego składowych.
- **Organizacja czasu i miejsca do zjedzenia posiłku w szkole**. Refleksja i ewentualna zmiana warunków spożywania posiłków (miejsce, godziny podawania, czas przeznaczony na spożycie). Podawanie posiłków w czasie, kiedy dzieci są głodne, zabezpieczenie odpowiedniej ilości miejsc do zjedzenia posiłków oraz czasu na zjedzenie przyczynią się do większego spożycia posiłków przez dzieci oraz ograniczą marnowanie żywności.
 - ~ Spożywanie posiłków na stołówce podczas trwania lekcji dla dzieci uczęszczających do świetlicy szkolnej oraz dzieci z klas 1-3 (z uwzględnieniem priorytetu realizacji programu nauczania).
 - ~ Zmiana godzin pracy w kuchni i rozpoczęcie wydawania obiadów po godz. 13.00. Długość przerwy powinna być odpowiednia, żeby uczeń mógł swobodnie dotrzeć na stołówkę i zjeść posiłek.
 - ~ Wykorzystanie sal, korytarza, w których również mogą być serwowane posiłki z zachowaniem odpowiedniej higieny.
- **Monitoring marnowania** poszczególnych dań i wprowadzanie korekt dotyczących ilości przygotowanych potraw. Zaleca się jakościowe i ilościowe monitorowanie odpadów żywności powstających w stołówce, poprzez ważenie kolejno: przygotowanego posiłku, niewydanego posiłku i resztek z talerzy. Następnie powtórzenie tego samego obiadu za min. 2 tygodnie z ilością przygotowanego posiłku skorygowaną na podstawie uzyskanego wyniku pomiaru. Kolejne obniżenie ilości produktów zaleca się, jeżeli wciąż zostaje znaczna część posiłków.



Monitoring marnowania żywności - przykładowy sposób liczenia:

		Oszacować obniżenie ilości przygotowanego posiłku.	Posiłek podany po upływie min. 2 tyg. Obiad krupnik + makaron z sosem	Wnioski
Przygotowano	100 kg zupy 80 kg drugiego dania*	- 25% **	75 kg zupy 60 kg drugiego dania *	<ul style="list-style-type: none"> • Realny wpływ na ochronę środowiska naturalnego.
Zjedzono	45 kg zupy (45%) 40 kg drugiego dania (50%)*		42 kg zupy (56%) 44 kg drugiego dania (73%) *	<ul style="list-style-type: none"> • Możliwość zakupu lepszych jakościowo produktów, w tym BIO. • Zaoszczędzono media potrzebne do przygotowania: 25 kg zupy i 20 kg drugiego dania.
Nie wydano	25 kg zupy (25%) 15 kg drugiego dania (19%)*		18 kg zupy (24%) 6 kg drugiego dania (10%) *	<ul style="list-style-type: none"> • Łatwiejsza organizacja pracy w kuchni (mniej produktów do przetworzenia, przechowywania, utylizacji).
Resztki z talerzy	30 kg zupy (30%) 25 kg drugiego dania (31%)*		15 kg zupy (20%) 10 kg drugiego dania (17%) *	
Strata	55 kg zupy (55%) 40 kg drugiego dania (50%)*		33 kg zupy (44%) 16 kg drugiego dania (27%) *	<i>Ilość „straty” sugeruje, że można zastanowić się nad dalszym zmniejszeniem ilości przygotowywanych posiłków.</i>

* pomiar każdego składnika drugiego dania osobno

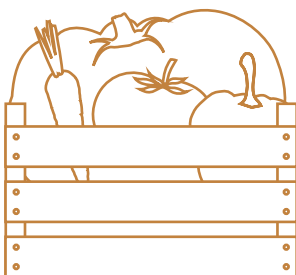
** % odpowiadający oszacowanej obniżonej ilości planowanego posiłku - osobno, dla każdego składnika obiadu

Zalecenia dotyczące zakupu produktów żywnościowych:

- Wprowadzanie produktów z **unijnym logiem produkcji ekologicznej** do stołówki szkolnej. Prawidłowo oznakowany produkt musi zawierać: unijne logo produkcji ekologicznej i numer identyfikacyjny jednostki certyfikującej, która odpowiada za kontrolę i wydawanie certyfikatów zgodności w zakresie rolnictwa ekologicznego. Unijne logo produkcji ekologicznej stanowi połączenie dwóch symboli: flagi UE oraz liścia, który symbolizuje naturę i ideę zrównoważonego rozwoju.



- Zastosowanie **krótkiego łańcucha dostaw żywności**, którego celem jest wyeliminowanie pośredników z obrotu żywnością produkowaną przez rolników. Dzięki wdrażaniu koncepcji: świeża, nieprzetworzona żywność prosto od rolnika/ producenta trafia do bezpośredniego odbiorcy.
- Wprowadzenie do stołówek **produktów lokalnych**, przyjaznych środowisku, wytworzonych z surowców dostępnych lokalnie.



Rekomendacje opracowane zostały w ramach realizowanego przez miasto Wrocław projektu Bio-Canteens#2. Powstały we współpracy z Powiatową Stacją Sanitarno-Epidemiologiczną we Wrocławiu, uzyskując akceptację niniejszych zapisów.

¹ Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016 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. 2016 poz. 1154)