

# MAŁA PORCJA, WIELKA ZMIANA

o niedocenionej roli stołówki i ograniczaniu marnowania  
żywności w placówkach oświatowych



Interreg  
CENTRAL EUROPE



Co-funded by  
the European Union

foodCIRCUS

**Autorki:**

Grażyna Karczevska  
Anna Motak

**Redakcja:**

Grażyna Karczevska

**Korekta:**

Beata Nawrotkiewicz

**Współpraca:**

Beata Flank  
Paulina Drzazga

**Projekt graficzny i skład:**

Kamila Szczęsna

**Wydawca:**

Urząd Miejski Wrocławia  
Departament Strategii i Zrównoważonego Rozwoju  
Wydział Klimatu i Energii  
ul. Bogusławskiego 8,10  
50-030 Wrocław

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Przedruk i reprodukcja w jakiegokolwiek postaci całości lub części niniejszego wydawnictwa bez pisemnej zgody wydawcy są zabronione.

Wrocław 2025

Wydanie I

Opracowanie współfinansowane ze środków Unii Europejskiej w ramach Programu Interreg Europa Środkowa 2021-2027, oraz ze środków własnych Miasta Wrocław.

**Interreg**  
CENTRAL EUROPE



Co-funded by  
the European Union

foodCIRCUS

Wrocław miasto spotkań  
[www.wroclaw.pl](http://www.wroclaw.pl)

 **Zielony  
Wrocław**

#WROCLAW  
NIEMARNUJE

 **KUŹNIA  
ZDROWYCH  
NAWYKÓW**

# Mała porcja, wielka zmiana

o niedocenionej roli stołówki i ograniczaniu marnowania  
żywności w placówkach oświatowych



Zeskanuj kod, aby uzyskać  
elektroniczny dostęp do książki

Wrocław 2025

# SPIS TREŚCI

---

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| Wprowadzenie                         | 08 |
| Przyczyny marnowania żywności        | 14 |
| Zalecenia ogólne                     | 22 |
| Przedszkole z własną kuchnią         | 42 |
| Przedszkole korzystające z cateringu | 56 |
| Stołówka szkolna                     | 64 |
| Niewykorzystane posiłki              | 78 |
| Zakończenie                          | 84 |
| Załączniki                           | 96 |

OD AUTOREK



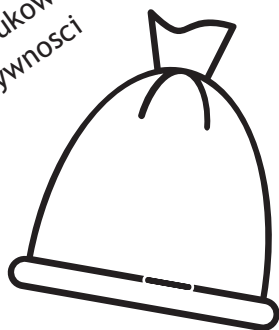
Marnowaniu żywności w placówkach oświatowych mówimy stop i dzielimy się praktycznymi sposobami na zmniejszenie ilości odpadów ze szkolnych i przedszkolnych stołówek. Mamy wieloletnie doświadczenie we współpracy z placówkami oświatowymi w obszarze żywienia zbiorowego. Skupiamy się na rozwiązaniach praktycznych, dopasowując ich wdrożenie indywidualnie, w oparciu o możliwości danej placówki.

Przygotowałyśmy tę publikację z myślą o osobach, które odpowiadają w placówkach oświatowych (przedszkolach i szkołach) za żywienie. Od dyrekcji przez intendentki, nauczycielki, opiekunki po kucharki. Z rozmysłem używamy w tej publikacji żeńskich form dla większości profesji, bo taka jest rzeczywistość polskiej edukacji, w której dominują kobiety. Mamy nadzieję, że intendentki, nauczyciele, opiekunowie i kucharze przyjmą treść publikacji niezależnie od użytych form gramatycznych.



4,8 mln  
ton rocznie

1/3  
wyprodukowanej  
żywności



do utylizacji  
trafia 30-50%



# WPROWADZENIE

---

## Skala i skutki marnowania żywności

Każdego roku na świecie marnuje się ponad 1/3 wyprodukowanej żywności – towarzyszą temu zbędne emisje gazów cieplarnianych, nadmierne zużycie wody, degradacja środowiska i ogromne straty finansowe.

W Polsce – według danych Federacji Polskich Banków Żywności – to aż 4,8 miliona ton rocznie.

Badania zrealizowane we Wrocławiu w ramach wcześniejszego projektu BioCanteens#2 pokazują, że w niektórych placówkach edukacyjnych, do utylizacji trafia nawet 30-50% przygotowanej żywności.

Marnotrawione są: czas, praca, pieniądze i – co najważniejsze – zaufanie do placówek oświatowych. Tymczasem dla wielu dzieci i młodzieży to właśnie posiłek w placówce jest najważniejszym posiłkiem dnia.

## Kontekst projektu i cele publikacji

Zrównoważone systemy żywnościowe zaczynają się lokalnie – od stołówki przedszkolnej, od kuchni w szkole, od decyzji, które zapadają każdego dnia przy planowaniu posiłków, zakupie produktów, wydawaniu obiadów. Projekt FoodCIRCUS, realizowany przez Miasto Wrocław w ramach programu Interreg Europa Środkowa, ma na celu wzmocnienie zdolności placówek oświatowych do przeciwdziałania marnowaniu żywności oraz wdrażania rozwiązań cyrkularnych – systemowych, trwałych i odpowiedzialnych.

Wrocław nie działa w próżni. Jako sygnatariusz Międzynarodowego Paktu Mediolańskiego na rzecz Polityki Żywnościowej Miast (MUFPP), zobowiązał się do wspierania zrównoważonych systemów żywnościowych – również w edukacji. Deklaracje międzynarodowe mają sens tylko wtedy, gdy przekładają się na realne zmiany: na elastyczne porcje w szkolnym menu, na przemyślane zakupy w kuchni przedszkolnej, na dialog z firmami cateringowymi. To właśnie tam, w codziennej praktyce żywienia zbiorowego, realizuje się miejska polityka klimatyczna i edukacyjna – z pożytkiem dla dzieci, budżetu i planety.

## **Edukacja poprzez codzienne nawyki – zrównoważona i globalna**

Żywnienie zbiorowe w placówkach oświatowych to nie tylko realizacja obowiązku, a stołówka nie jest jedynie miejscem wydawania posiłków, to przestrzeń wychowawcza i edukacyjna. To tam uczymy, co znaczy szacunek do jedzenia, kto stoi za jego przygotowaniem, jak nasze wybory wpływają na środowisko.

Dlatego niniejsza publikacja wpisuje się w założenia Edukacji Globalnej i Edukacji na rzecz Zrównoważonego Rozwoju (ESD), które akcentują współzależności między tym, co lokalne i tym, co globalne. Intencją autorek jest realne wsparcie szkół i przedszkoli w działaniu na rzecz ograniczenia marnowania żywności.

### **Dobrze zaprojektowane żywienie zbiorowe w placówkach oświatowych:**

- zmniejsza ślad środowiskowy (CO<sub>2</sub>, woda, odpady),
- wspiera zdrowie dzieci i młodzieży,
- kształtuje postawy odpowiedzialności – wobec planety, drugiego człowieka i samej żywności.

## Dla kogo powstał ten dokument i jak został opracowany?

Rekomendacje są wynikiem cyklu warsztatów i spotkań konsultacyjnych z udziałem:

- › pracowników kuchni i personelu pomocniczego,
- › dyrekcji, intendentek i nauczycielek,
- › przedstawicieli firm cateringowych,
- › ekspertów z zakresu żywienia zbiorowego, prawa żywnościowego i edukacji środowiskowej.

Publikacja powstała w oparciu o audyty talerzowe, mapowanie procesów i analizę zgodną z ramami MUFPP Monitoring Framework. Jej adresatami są wszystkie osoby i instytucje zaangażowane w organizację i realizację żywienia zbiorowego w przedszkolach i szkołach – zarówno z kuchnią własną, jak i w systemie cateringowym.

## Przesłanie przewodnie

Rekomendacje nie są tylko odpowiedzią na problem marnowania jedzenia. Są odpowiedzią na pytanie, jakiej edukacji naprawdę chcemy. Stołówka to nie tylko miejsce wydawania posiłków, to również przestrzeń wychowawcza. Marnowanie jedzenia w przedszkolu czy szkole, to nie tylko kwestia organizacyjna, to systemowy sygnał, że potrzebna jest zmiana – taka, która zaczyna się od rozmowy, empatii i odwagi, by odejść od schematów. Jeśli stołówka ma uczyć szacunku, nie może tolerować obojętności.

Niniejsza publikacja ma umożliwić taką zmianę. Pokazuje, jak można działać mądrzej, uważniej, skuteczniej – z szacunkiem dla wysiłku osób pracujących w kuchni, z uznaniem dla odpowiedzialności dyrekcji, z myślą o dzieciach i o planecie. To nie instrukcja obsługi, ale zestaw praktycznych drogowskazów, które pomagają w podejmowaniu lepszych decyzji tu i teraz. Rekomendacje są zbiorem wskazówek, nie dogmatów. Nie wszystkie da się wdrożyć od razu – nie ma też takiej konieczności. Ważne, by zacząć od czegośkolwiek: od rozmowy w zespole, od uważnego przyjrzenia się, co faktycznie pozostaje na talerzach lub jest niewykorzystane, od jednej zmiany, która zrobi różnicę.

Jeśli dziecko zostawia połowę obiadu, to nie jego żołądek jest za mały, tylko porcja jedzenia jest zbyt duża.

Nie chodzi o rewolucję. Chodzi o to, by dotychczasowe przyzwyczajenia zastąpiły świadome wybory. Dla dzieci. Dla przyszłości. Dla świata, w którym jedzenie zawsze będzie miało wartość.



*To jest przewodnik,  
z którym można ruszać w drogę  
od zaraz – i nie tylko nie zgubić się po drodze,  
ale być przykładem dla innych,  
jak to robimy we Wrocławiu!?*



# PRZYCZYNY MARNOWANIA ŻYWNOŚCI

---

## Dlaczego aż tyle jedzenia trafia do kosza?

Analiza przyczyn marnowania żywności w przedszkolach i szkołach na podstawie ankiet, spotkań warsztatowych i rozmów z intendentkami, nauczycielkami oraz dyrektorami i dyrektorkami

Jednym z głównych i najlepiej udokumentowanych problemów związanych z marnowaniem żywności w szkołach i przedszkolach jest nadprodukcja. Zgodnie z wynikami badań przeprowadzonych przez wrocławski Uniwersytet Przyrodniczy w stołówkach Zespołu Szkolno-Przedszkolnego nr 21 we Wrocławiu (projekt BioCanteens#2, 2022 r.), aż do 52% wyprodukowanego jedzenia nie jest zjadane przez dzieci, zostaje zmarnowane. Podobne obserwacje poczyniono w czasie badań ilościowych, realizowanych aktualnie w projekcie FoodCIRCUS. Już ze wstępnych szacunków widać, że więcej jedzenia trafia do kosza w szkołach niż w przedszkolach.

### Przyczynami tej nadprodukcji są przede wszystkim:

- › Niepoinformowanie kuchni o nieobecnościach dzieci (średnio od 20 do 24% rodziców nie zgłasza nieobecności dziecka w placówce, do zarządzających pracą kuchni nie docierają informacje o wycieczkach szkolnych), co powoduje przygotowywanie posiłków dla uczniów, którzy nie pojawią się na obiedzie.
- › Ograniczony czas przeznaczony na spożycie posiłków (przerwa trwająca około 10-15 minut), który sprawia, że dzieci najczęściej spożywają tylko jedno z dwóch przygotowanych dań. W efekcie dania takie jak zupy oraz

dotatki skrobiowe są regularnie wyrzucane.

- Problemy organizacyjne, takie jak niewystarczająca przestrzeń kuchni lub nieadekwatne wyposażenie w sprzęt, braki kadrowe i finansowe, dodatkowo utrudniają optymalizację ilości produkowanej żywności.

### **Brak regularnych i systematycznych pomiarów ilości przygotowywanych posiłków oraz bieżącej analizy ich spożycia**

Kuchnie często opierają się na szacunkach, intuicji lub przekazywanych „pantoflowo” wielkościach porcji dla danej grupy, co w praktyce prowadzi do znacznego przekraczania rzeczywistych potrzeb. Okazuje się, że czasem posiłek przedszkolny nie różni się wielkością od szkolnego. Wielkość porcji często nie jest ustalona na podstawie realnego spożycia, popartego doświadczeniem lub obserwacjami, ani dostosowana do rzeczywistego zapotrzebowania energetycznego danej grupy, a jedynie „zaczepnięta od innych placówek” lub wdrożona wprost z opracowań otrzymanych na szkoleniach.

### **Aktualny punkt widzenia osób biorących udział w projekcie foodCIRCUS**

Zjawisko marnowania żywności w placówkach oświatowych to problem złożony, którego pełne zrozumienie wymaga spojrzenia z różnych perspektyw – zarówno organizacyjnych, jak i bezpośrednio związanych z codziennym kontaktem z dziećmi. W przeprowadzonej analizie przyglądano się uważnie opiniom trzech kluczowych grup: nauczycielek, dyrekcji oraz intendentek. Każde z tych stanowisk wnosi odmienny punkt widzenia, wynikający z zakresu obowiązków, poziomu zaangażowania w żywienie dzieci oraz specyfiki pracy.

W ankietach przeprowadzonych na potrzeby niniejszych rekomendacji zidentyfikowano szereg czynników wpływających na skalę marnowania żywności w placówkach. Wypowiedzi respondentów ujawniły zarówno punkty wspólne, jak i różnice w postrzeganiu problemu.



| KATEGORIA                                      | OPIS PROBLEMU                                                                                                       | SKUTEK                                                                                                               |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nadprodukcja                                   | Gotuje się znacznie więcej, niż dzieci realnie jedzą, a porcje są zbyt duże.                                        | Nadmiar stanowi podstawowe źródło strat – w pierwszym pomiarze wyrzucano 52% wyprodukowanego jedzenia, w drugim 37%. |
| Brak stałego monitoringu                       | Nie prowadzi się regularnych pomiarów i analiz, które pozwoliłyby korygować wielkość produkcji na bieżąco.          | Kuchnia bazuje na szacunkach lub nieobiektywnych normach, co utrwała nadprodukcję.                                   |
| Bardzo krótki czas na jedzenie (ok. 10-15 min) | Zwłaszcza uczniowie klas 4-8 nie mają czasu, żeby zjeść dwa dania – skupiają się na drugim, reszta wraca do kuchni. | Duże ilości niespożytych zup i dodatków skrobiowych.                                                                 |
| Niezgłaszane nieobecności i wycieczki          | 20-24% uczniów nie pojawia się na opłaconym obiedzie, a informacje o wyjazdach klas nie trafiają do kuchni.         | Gotuje się dla „duchów”, co podbija skalę marnowania.                                                                |
| Słaba komunikacja jadłospisu                   | Dzieci często nie wiedzą, co będzie na obiad.                                                                       | Rezygnują z posiłku lub zostawiają to, czego „nie lubią”.                                                            |
| Codzienny model dwudaniowy                     | Zupa + drugie danie serwowane codziennie przy ograniczonym czasie na jedzenie.                                      | Jedno z dań – najczęściej zupa – trafia do „zlewek”.                                                                 |
| Problemy organizacyjne kuchni                  | Za mała powierzchnia, brak systemów motywacyjnych i szkoleń.                                                        | Utrudnione wdrażanie rozwiązań ograniczających straty.                                                               |

Tabela. Przyczyny marnowania żywienia w placówkach oświatowych – opracowanie na podstawie Raportu analizy szanowania jedzenia w ZSP nr 21. Tomasz Szuba, Dr ing. Jan Den Boer

## Intendentka

Wypowiedzi intendentek ukazują, że ich rola w przeciwdziałaniu marnowaniu żywności jest mocno ograniczona przez obowiązujące przepisy i procedury wewnętrzne. Wiele z nich deklaruje brak możliwości działania, tłumacząc to koniecznością ścisłego dostosowania się do rygorystycznych norm żywienia oraz obowiązujących regulacji prawnych. Dodatkowo często wskazują na obowiązek przestrzegania procedur ustalonych w danej placówce, co znacząco ogranicza pole manewru.

Niektóre intendentki próbują podejmować inicjatywy mające na celu poprawę sytuacji – takie jak organizowanie warsztatów kulinarnych z dziećmi, umożliwianie codziennego wyboru warzyw na śniadanie bądź jako dodatek do obiadu, czy wprowadzanie zup kremów do jadłospisu. Jednak niemal zawsze zastrzegają, że realizacja takich działań jest utrudniona bez jednoznacznego wsparcia ze strony dyrekcji.

Wśród części intendentek pojawia się również poczucie bezsilności – niektóre otwarcie przyznają, że nie wiedzą, jak mogłyby zaangażować się w ograniczanie marnotrawstwa lub twierdzą, że po prostu nie mają ku temu możliwości. Jak ujęła to jedna z osób:

*„Próbowałam podjąć inicjatywę, ale to bardzo delikatny temat i jeżeli nie ma odgórnego zatwierdzenia pomysłu przez dyrekcję, to trudno iść z tym dalej.”*

## Nauczycielka

Nauczycielki najczęściej postrzegają problem marnowania żywności przez pryzmat niedopasowania posiłków do preferencji dzieci oraz braku realnego wpływu na organizację żywienia w placówce. W ich opinii głównymi przyczynami wyrzucania jedzenia są: niechęć dzieci do serwowanych dań, zbyt wyszukany charakter niektórych potraw, ich nieatrakcyjny wygląd lub jakość, a także pośpiech przy jedzeniu i nieprawidłowe nawyki wyniesione z domu rodzinnego.

Wiele nauczycielek deklaruje, że nie ma możliwości aktywnego udziału w działaniach ograniczających marnotrawstwo żywności. Często brakuje im informacji, jak mogłyby się włączyć w ten proces lub zwyczajnie czują

się pomijane. Pojawiają się także głosy podkreślające konieczność ścisłego przestrzegania wewnętrznych procedur, co dodatkowo ogranicza ich działania.

Tylko nieliczne nauczycielki podejmują drobne inicjatywy, jak np. zachęcanie dzieci do próbowania potraw, jednak są to jednostkowe przypadki. Zdecydowana większość przyznaje, że nie wie, w jaki sposób mogłaby się zaangażować lub nie widzi ku temu przestrzeni w codziennej pracy.

## Dyrekcja

Dyrekcja patrzy na problem marnowania żywności w sposób bardziej kompleksowy niż pozostałe grupy. Traktuje go nie tylko jako wyzwanie organizacyjne czy systemowe, ale również jako istotny element edukacyjny. Z perspektywy kadry zarządzającej kluczowe znaczenie ma sprawna współpraca całego zespołu – od kuchni, przez nauczycielki, po administrację, co może realnie wpłynąć na ograniczenie strat żywności.

Wśród najczęściej wskazywanych przyczyn marnowania posiłków pojawiają się zbyt duże porcje, brak dostosowania menu do preferencji dzieci, nieprawidłowe nawyki żywieniowe wyniesione z domu oraz ograniczenia wynikające z przepisów prawa. Co istotne dyrektorki i dyrektorzy, częściej niż inni respondenci, deklarują podejmowanie lub wspieranie różnorodnych inicjatyw. W ich placówkach organizowane są warsztaty kulinarne, konsultacje z dziećmi dotyczące jadłospisu (powołano m.in. „Rady Dziecięcej”), a nawet wprowadzane rozwiązania takie jak „szwedzki stół”, dający dzieciom możliwość wyboru. Przykładem takiego podejścia może być wypowiedź jednej z dyrektorek:

*„Prowadzimy warsztaty kulinarne, podczas których dzieci samodzielnie przygotowują różne potrawy, mają możliwość zasugerowania dania i kuchnia realizuje te pomysły”.*

Tego rodzaju działania pokazują, że tam, gdzie istnieje wola współpracy i przestrzeń organizacyjna, możliwe jest wprowadzenie praktycznych rozwiązań, sprzyjających niemarnowaniu.

Nie brakuje jednocześnie głosów wskazujących na ograniczenia. Część osób na stanowiskach dyrektorskich przyznaje, że musi ściśle trzymać się rygorystycznych wymogów żywieniowych, a niektóre podkreślają, że nie

mają wpływu na wielkość porcji „ustalanych odgórnie”. Choć zatem rola dyrekcji jawi się jako najbardziej decyzyjna i otwierająca drogę do zmian, to i tu bariery instytucjonalne potrafią skutecznie ograniczać pole działania.

**Wszystkie grupy dostrzegają problem marnowania jedzenia**, choć mają różne możliwości działania i odmienne perspektywy. Każda grupa chce zmian, ale oczekuje wsparcia „z góry” lub większej elastyczności przepisów. Wszyscy zgodnie wskazywali na nieprawidłowe nawyki żywieniowe dzieci oraz ich niechęć do niektórych potraw jako główne przyczyny wyrzucania jedzenia. Podkreślano również brak systemu umożliwiającego wcześniejsze odwołanie posiłków, co dodatkowo pogłębia problem.

Intendentki oraz dyrektorzy i dyrektorki częściej zwracali uwagę na zbyt duże porcje a także zbyt wymyślne, odbiegające od dziecięcych preferencji, dania. Z kolei nauczycielki silnie akcentowały nieatrakcyjny wygląd i zapach niektórych potraw oraz fakt, że ulubione dania dzieci pojawiają się w jadłospisie zbyt rzadko. Zjawiska takie jak pośpiech podczas spożywania posiłków czy brak apetytu również były zauważalne we wszystkich grupach, jednak nieco częściej pojawiały się w odpowiedziach intendentek i dyrekcji.

## Podsumowanie



### Gotowanie „na zapas”

Kuchnie często gotują za dużo. Nawet do 52% przygotowanego jedzenia nigdy nie trafia do dziecięcych żołądków. Krótko mówiąc – gotujemy na armię, a nie na klasę.



### Zgadywanie zamiast sprawdzania

Brak stałych pomiarów i słaba komunikacja powodują, że kucharki muszą zgadywać, ile jedzenia potrzeba na dany dzień. A jak wiadomo, intuicja czasem zawodzi.



### Bieg po rekord w jedzeniu

Dzieci w szkołach często mają tylko 10-15 minut na obiad – to za krótko, by spokojnie zjeść dwa dania. Efekt? Zupa, skrobina czy surówki wracają do kuchni zamiast trafić do buzi.



### Organizacyjny chaos

Kuchnie bywają małe, niedostosowane do realnych potrzeb liczby dzieci, dysponują niewielkim budżetem, a personelu jest zbyt mało, co powoduje demotywację. Wszystko to przypomina trochę gotowanie podczas sztormu - dużo się dzieje, a efekty... bywają różne.



### Duchy przy stole

Wycieczki i choroby są na porządku dziennym, ale często kuchnia dowiaduje się o tym zbyt późno. Skutek? Gotowanie obiadów dla dzieci, które tego dnia nie przyszły do szkoły lub przedszkola.



### Dziecięce gusta i smaki

Nie każde dziecko marzy o brukselce czy wyszukanych daniach, które wyglądają „podejrzanie”. Kiedy potrawy nie trafiają w dziecięce gusta, wówczas trafiają do śmietnika.



### Przepisy jak kajdanki

Normy żywieniowe są bardzo rygorystyczne i często brakuje w nich miejsca na drobne kompromisy. Do tego strach przed Inspekcją Sanitarną czy kontrolami NIK paraliżuje. Efekt? Mniej elastyczne menu, więcej niezjedzonych potraw.



# ZALECENIA OGÓLNE

---

## Od jadłospisu do zaufania – jak budować skuteczny system żywienia w placówce oświatowej

Tworzenie skutecznego systemu żywienia w przedszkolu czy szkole, to znacznie więcej niż ułożenie zgodnego z normami jadłospisu. To złożony, współzależny proces, w którym liczy się nie tylko, co dzieci dostają na talerzu, ale też sposób, w jaki jedzenie zostało zaplanowane, przygotowane, podane, przyjęte i omówione z rodzicem. Tylko wtedy możliwe jest ograniczanie marnowania żywności bez rezygnowania z wartości edukacyjnych i zdrowotnych.

### Filary zasad racjonalnego żywienia w placówce

#### 1. Jadłospisy – między zdrowiem a rzeczywistością

Planowanie posiłków wymaga łączenia wiedzy z praktyką. Dane jasno pokazują, że dzieci najchętniej jedzą to, co proste, znane i wygodne w formie. Z drugiej strony, zalecenia żywieniowe obligują placówki do różnorodności, obecności ryb, warzyw, produktów pełnoziarnistych, dwóch porcji nabiału. Kluczowa jest zatem umiejętność łączenia tych dwóch światów. Nie chodzi o rezygnację ze zdrowych produktów, ale o rozsądne ich wdrażanie – małymi krokami, w akceptowalnej formie, w rytmie dzieci.

#### 2. Teoria vs. praktyka – zdrowy rozsądek ma pierwszeństwo

Zalecenia żywieniowe są punktem odniesienia, a nie gotowym przepisem. Dziecko to nie tabela tylko człowiek – z własnym apetytem, zmiennym nastro-

jem i domowym tłem przyzwyczaję i akceptacji. Dlatego placówka powinna korzystać z norm, ale filtrować je przez codzienną obserwację dzieci, reagując elastycznie, zamiast sztywno „odhaczać punkty z Rozporządzenia”. Takie podejście nie tylko poprawia efektywność posiłków, ale też realnie ogranicza odpady.

### 3. Zespół – bez współpracy nie ma jakości

Intendentki, kucharki i nauczycielki to trzy filary żywienia w placówce. Gdy każdy działa osobno, powstają napięcia, chaos i marnotrawstwo. Ale gdy zaczynają rozmawiać, wymieniać obserwacje i planować wspólnie pojawia się szansa na prawdziwą zmianę. Proste mechanizmy (arkusze obserwacji, stałe spotkania, wspólne ustalania dotyczące wprowadzanych nowości) mogą zbudować zespół, który nie tylko „wydaje posiłki”, ale świadomie je tworzy i wspiera ich spożycie.

### 4. Rodzic – partner, nie przeciwnik

Dzisiejszy rodzic to ktoś z dostępem do tysięcy internetowych porad, teorii, własnych przekonań i sprzecznych informacji. To wyzwanie, ale i szansa, jeśli placówka zbuduje z nim otwartą, rzeczową i empatyczną relację. Komunikacja oparta na wspólnych celach (zdrowie dziecka, ograniczenie marnowania, rozwijanie zainteresowania spożywaniem produktami i kształtowanie nawyków) może skutecznie przełamać opór, zredukować konflikty i wzmocnić przekaz edukacyjny – również ten o szacunku do jedzenia i włożonej w jego przygotowanie pracy.

### Klucz do sukcesu? Spójność i zrozumienie

Wszystkie te elementy: jadłospisy, współpraca, komunikacja, edukacja – muszą działać razem, nie osobno. Wtedy żywienie w placówce przestaje być tylko logistyką, a staje się narzędziem wychowawczym, społecznym i ekologicznym. Ostatecznie nie chodzi tylko o to, żeby dzieci zjadły. Chodzi o to, żeby jadły świadomie, zdrowo i z szacunkiem do siebie, do jedzenia i do planety.



## Co dzieci lubią najbardziej?

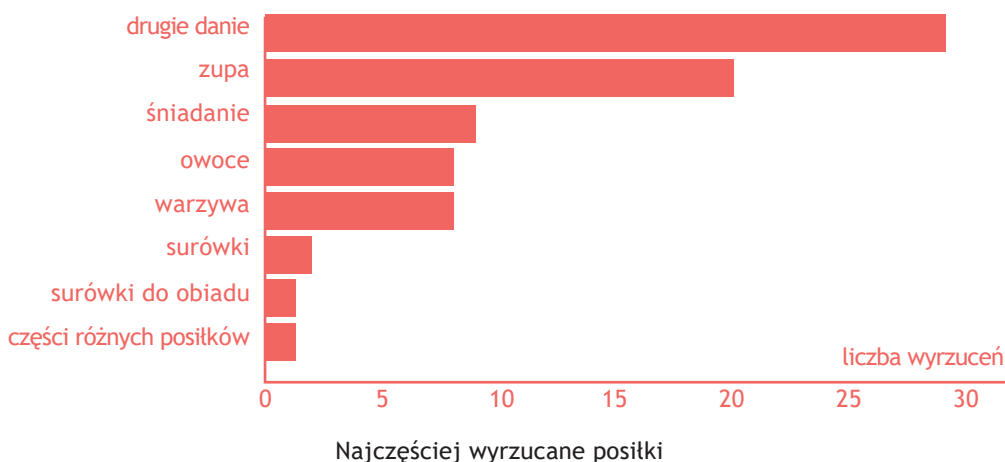
Dziecięce preferencje kulinarne bywają wyzwaniem dla nawet najbardziej kreatywnych kucharzy. Co najczęściej odrzucają najmłodsi smakosze? Numerem jeden na czarnej liście okazuje się wszelkiego rodzaju „zielenina” – koperek, natka pietruszki czy szczypiorek. Tuż za nimi na podium znajdują się warzywa ogółem oraz ryby, których struktura i intensywny smak bywają dla dzieci trudne do zaakceptowania. Również tradycyjne zupy mleczne nie cieszą się popularnością wśród dzieci przedszkolnych w starszych grupach.

Mniejsze, ale wciąż istotne grono dzieci, rezygnuje z kasz, kompotów czy kanapek z pastami. Nawet ziemniaki oraz mięso – często uznawane za bezpieczne opcje – potrafią trafić na listę produktów, które dzieci odsuwają z talerza.

Jeżeli przyjrzymy się posiłkom najczęściej wyrzucanym do kosza, pierwsze miejsce zajmują drugie dania, które uznano za zbyt obfite lub nieatrakcyjne. Zaraz za nimi plasują się zupy, śniadania oraz warzywa w formie dodatków. Wyraźnie widać, że to, co dorosłym wydaje się smaczne i zdrowe, dzieci często odbierają zupełnie inaczej.

Powody odrzucania posiłków przez dzieci są dość klarowne. Najczęściej wskazywana jest monotonia smaków, dzieci potrzebują różnorodności i odrobiny kulinarnej fantazji. Ponadto maluchy zdecydowanie preferują łatwiejsze tekstury – panierowany filet rybny jest łatwiejszy do zaakceptowania niż gotowana ryba. Istotna jest również objętość porcji, dzieci zniechęcają się, gdy posiłek jest narzucony odgórnie, w zbyt dużej ilości. Prostym rozwiązaniem tego problemu mogą być mniejsze porcje i jednocześnie stosowanie dokładek, po które dzieci mogą się zgłosić.





Najwyższy poziom akceptacji uzyskały produkty podawane na drugie śniadanie, takie jak **jogurty, owoce czy własne wypieki** – praktycznie nie pojawiały się wśród składników wskazywanych jako problematyczne. To jasny sygnał, że są to pewne pozycje w jadłospisie, które warto utrzymywać. Podobnie wysoką ocenę uzyskały ziemniaki w formie puree czy pieczonych łódeczek, których neutralny smak i uniwersalność czynią je solidną bazą posiłku. Zaskakująco dobrze wypadły również surówki, szczególnie wtedy, gdy dzieci mogą samodzielnie je nakładać i sos w nich nie dominuje.

**Owoce** zarówno świeże, jak i podawane w formie deseru, także znalazły się w grupie produktów wysoko akceptowanych, choć nieco częściej niż pozostałe były wskazywane jako nietrafione, zwłaszcza w mniej przystępnej formie podania (np. owoce cytrusowe w całości, duże owoce niepodzielone na części). Warzywa ukryte w zupach kremach lub sosach warzywnych również notowały bardzo dobre wyniki. Tu decydujące znaczenie ma forma – zblendowane warzywa są chętniej akceptowane niż te w kawałkach, np. marchewka.

Na granicy akceptacji znalazły się **pasty kanapkowe**. Dzieci zjadają je pod warunkiem, że mają gładką strukturę i wyrazisty, ciekawy smak, na przykład lekko pikantny czy korzenny (np. curry).

Wnioski są jednoznaczne: dzieci najbardziej cenią prostotę, znajome smaki i możliwość samodzielnego wyboru. To właśnie te elementy decydują o sukcesie dania na talerzu i o tym, czy skończy w brzuchu, czy w koszu.

## Kilka prostych zasad budowania atrakcyjnych posiłków dla dzieci

### 1. Bazuj na prostocie i znanych smakach

Produkty takie jak ziemniaki (puree, pieczone), jogurty, owoce oraz drożdżówki mogą regularnie gościć w jadłospisie. Dzieci preferują posiłki, które są proste, łatwo rozpoznawalne i smakowo neutralne.

### 2. Daj dzieciom samodzielny wybór

Zachęcaj do wprowadzania formy szwedzkiego stołu, zwłaszcza w przypadku surówek lub świeżych warzyw. Dzieci chętniej zjadają potrawy, które same mogą sobie nakładać.

### 3. Uważaj na formę podania warzyw

Warzywa zdecydowanie lepiej przyjmują się w formie kremowych zup lub sosów niż jako pływające w nich kawałki. Blendowanie warzyw może skutecznie ograniczyć marnowanie żywności.

### 4. Postaw na „dania do ręki”

Owoce podane w wygodnej formie, możliwej do łatwego chwycenia przez dziecko, są chętniej spożywane. Podobna zasada dotyczy także innych przekąsek.

### 5. Uważnie kontroluj ilość sosów i dodatków

Surówki z lekkim, niewielkim dodatkiem sosu, niezalane nadmierną ilością płynu, są znacznie bardziej lubiane przez dzieci.

### 6. Dbaj o konsystencję i wyrazistość smaku

Pasty kanapkowe powinny mieć gładką konsystencję oraz wyrazisty smak. Delikatne, ale charakterystyczne nuty smakowe zwiększają ich akceptację.

### 7. Unikaj zbyt dużych porcji

Lepiej podać mniejszą porcję z możliwością dokładki niż zbyt dużą generować od razu odpady. Porcje dopasowane do rzeczywistych możliwości konsumpcyjnych dzieci realnie zmniejszają skalę marnowania żywności.

## 8. Produkty „ryzykowne” wprowadzaj ostrożnie

Produkty regularnie wymieniane jako niechętnie spożywane powinny pojawiać się rzadziej lub w zmienionej, bardziej atrakcyjnej formie, np. łączone z bardziej lubianymi składnikami.

## 9. Nowości – wprowadzaj stopniowo, w formie degustacji

Nowe produkty i smaki najlepiej jest wprowadzać w formie degustacji, towarzyszącej znanym i akceptowanym potrawom. Po spróbowaniu przez dzieci najlepiej jest poprosić o informację zwrotną, np. w formie krótkiej ankiety, czy smakowało, czy coś należy zmienić, aby zwiększyć prawdopodobieństwo akceptacji przez innych uczniów, zanim potrawa na stałe wejdzie do menu.

## Zderzenie praktyki z teorią – jak pogodzić preferencje dzieci z zasadami zdrowego żywienia?

Zalecenia zdrowego żywienia dzieci i normy są niezbędnym punktem odniesienia w planowaniu posiłków – stanowią fundament bezpieczeństwa, jakości i rozwoju zdrowych nawyków. Jednak w praktyce przedszkoli i szkół nie da się traktować ich jako sztywnych reguł.

Z perspektywy codziennej pracy intendentek, kucharek i nauczycielek staje się jasne, że żywienie w placówce oświatowej wymaga obserwacji, elastyczności i zdrowego rozsądku. Przepisy i normy są ważne, ale nie mogą przesłonić tego, co faktycznie dzieje się na talerzu, a w efekcie zostaje zjedzone lub trafia do kosza. To, że jakaś potrawa „powinna się znaleźć w diecie dziecka”, nie oznacza, że powinna pojawić się w jadłospisie w formie, której dzieci nie chcą tknąć. Właśnie dlatego kluczowe jest łączenie wiedzy dietetycznej z codzienną obserwacją zachowań dzieci przy stole. To nie rezygnacja z zasad – to ich mądre wdrażanie, w tempie i formie, która daje szansę na sukces.

## Czego dowiedzieliśmy się dzięki rozmowom i wymianie doświadczeń w zespołach?

### 1. Zupy – między odrzuceniem a potencjałem edukacyjnym

#### Realia:

Zupy to najczęstszy „odpad talerzowy”. Największy opór budzi zielenina i widoczne kawałki warzyw. Zupy kremy znikają z talerzy znacznie częściej niż klarowne, z „pływającymi kawałkami warzyw”.

#### Rekomendacja:

Zupy pozostają ważnym nośnikiem warzyw i płynów w diecie. Należy kontynuować ich podawanie, ale z korektą formy:

- › blendowane kremy z dodatkiem grzanek, groszku ptysiowego lub nasion np. słonecznika,
- › delikatne przyprawienie bez zieleniny pływającej na wierzchu (chętni, mogą ją dodać sami),
- › edukacja przez smak – np. warsztaty „jak zrobić swoją zupę”?



## 2. Śniadania - zupy mleczne pod kontrolą

### Realia:

Zupy mleczne często są powodem niedojadania reszty posiłku, zwłaszcza kanapek. Niektóre dzieci jedzą śniadanie w domu, przez co posiłek w przedszkolu staje się zbędnym „nadmiarem”.

### Rekomendacja:

- › nie planować zup mlecznych codziennie, wystarczy 2-3 razy w tygodniu,
- › wybierać najchętniej spożywane warianty, plus dodatkowo wdrażać wariant edukacyjny (np. zacierka, kasza manna, płatki kukurydziane, dla rozszerzenia diety testować nowe smaki, sprawdzając ich akceptację przez dzieci),
- › warzywa do kanapek serwować w atrakcyjnej formie (oprócz tradycyjnych plasterków również słupki, kolorowe warzywne talerzyki).



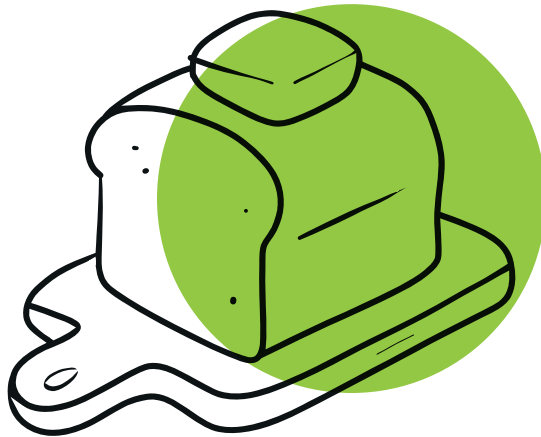
### 3. Drugie dania – zdrowe kompromisy

#### Realia:

Dzieci uwielbiają ziemniaki, makarony i klasyczne mięso, natomiast niechętnie jedzą ryby i kasze, zwłaszcza te ciemne.

#### Rekomendacja:

- › pełnoziarniste produkty zbożowe (np. razowy makaron, kasza jęczmienna czy gryczana) wprowadzać stopniowo 1-2 razy w tygodniu, w formach lubianych przez dzieci,
- › ryby podawać jako panierowane filety (najlepiej pieczone) – rzadziej stosować zupy rybne i mielone kotlety rybne (chyba, że w danej placówce są chętnie jedzone),
- › rotować źródła białka – wprowadzać strączki w formie past kanapkowych, zup kremów lub dodatków do sosów,
- › mięso przetworzone ograniczać zgodnie z zaleceniami (parówki, wędliny podawać sporadycznie).



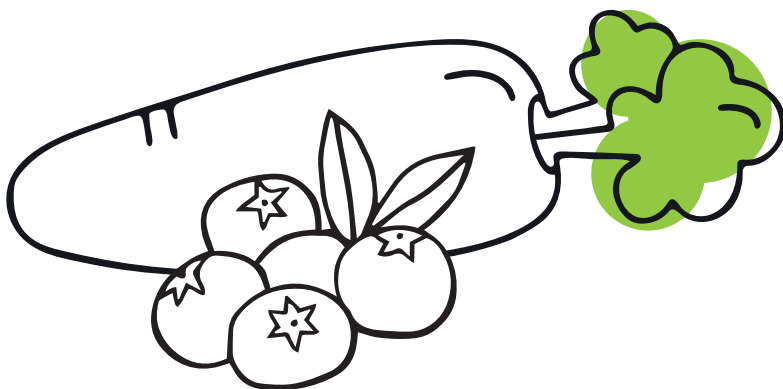
#### 4. Warzywa i owoce – forma ma znaczenie

##### **Realia:**

Dzieci chętniej sięgają po owoce „do ręki” oraz warzywa w słupkach niż w sałatkach z sosem. Zbyt dużo sosu lub wymieszane składniki – zniechęcają.

##### **Rekomendacja:**

- › codzienna obecność warzyw i owoców (minimum 5 porcji – z przewagą warzyw; porcja to również sok lub koktajl z warzyw czy owoców),
- › surowe warzywa serwować do samodzielnego wyboru – bufet warzywny, kolorowe miseczki,
- › unikać „przemoczenia” sosami – podawać osobno lub w lekkiej wersji (np. jogurt naturalny + zioła).





## 5. Ucz dzieci – nie tylko je karm

### Realia:

Dzieci nie muszą wszystkiego lubić od razu, ale mają prawo próbować. Jedzenie to również „narzędzie” edukacyjne.

### Rekomendacja:

- › wprowadzać nowe konsystencje i smaki w małych porcjach, z zachętą, nie przymusem,
- › stosować zasadę ekspozycji: dziecko musi poznać produkt zanim go zaakceptuje (czasem kilkanaście razy),
- › angażować dzieci w wybór dań, komponowanie talerzy, warsztaty kulinarne, to zwiększa akceptację nawet trudnych smaków.



## Edukacja żywieniowa dzieci w placówkach – na to stawiamy!

Edukacja żywieniowa dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym, to jeden z fundamentów budowania zdrowych nawyków na całe życie. To właśnie w tym okresie kształtuje się sposób postrzegania jedzenia jako przyjemności, potrzeby, ale też odpowiedzialności. To również czas, kiedy dzieci uczą się samodzielności w wyborach, wrażliwości na potrzeby własnego ciała oraz szacunku do żywności i pracy innych ludzi.

W kontekście rosnącego problemu marnowania jedzenia w placówkach oświatowych oraz wyzwań związanych z przekarmianiem, wybiórczym apetytem i wpływem środowiska domowego, edukacja żywieniowa przestaje być dodatkiem do programu wychowawczo-dydaktycznego, a staje się jego integralną częścią. Nie chodzi wyłącznie o to, co dzieci zjedzą dziś, ale o to, jak będą postrzegać jedzenie jutro. Dobrze zaplanowane działania edukacyjne nie tylko zwiększają akceptację dla zdrowych produktów i ograniczają ilość odpadów, ale także uczą dzieci otwartości na nowe smaki, odpowiedzialności za swoje wybory i umiejętności uważnego jedzenia. Dlatego rekomendacje zawarte w niniejszym opracowaniu mają na celu wspierać placówki w tworzeniu spójnych, praktycznych i skutecznych działań edukacyjnych, które będą działać.

### 1. Ucz przez doświadczenie – jedzenie to nie wykład, to działanie

**Dlaczego?** Dzieci najwięcej uczą się przez kontakt i zabawę, nie przez definicje i zakazy.

**Jak?**

- › Warsztaty kulinarne, podczas których dzieci samodzielnie przygotowują proste potrawy (np. pasty kanapkowe, sałatki owocowe, szaszłyki warzywne, soki i koktajle),
- › Angażowanie dzieci w komponowanie posiłków, np. „stwórz swój zdrowy talerz” z przygotowanych składników,
- › Wspólne sadzenie ziół, kielków, prostych warzyw – nawet w doniczce, jeżeli placówka nie ma swojego ogródka albo zielnika.

## **2. Buduj pozytywne skojarzenia z jedzeniem**

**Dlaczego?** Strach, presja i przymus jedzenia nowości budują opór, nie ciekawość.

**Jak?**

- › Zabawa w „smakowe przygody” – smakowanie małych porcji nowych produktów w bezpiecznym otoczeniu.
- › Nazywanie jedzenia w przyjazny sposób: „zupa czarodzieja” zamiast „zupa jarzynowa z koperkiem”.
- › Chwalenie za próbowanie, nie za zjedzenie – uczymy otwartości i odwagi, nie „czyszczenia talerza”.

## **3. Wprowadzaj nowe smaki stopniowo i konsekwentnie**

**Dlaczego?** Akceptacja nowego smaku może wymagać wielokrotnej ekspozycji.

**Jak?**

- › Nowy składnik pojawia się regularnie w małych ilościach, np. kilka kawałków papryki w znanej potrawie.
- › Łączenie nowości z ulubionymi potrawami, np. kasza z sosem pomidorowym i pulpety.
- › Opowiadanie historii o składnikach, które dzieci poznają, wówczas jedzenie zyskuje „charakter”.

## **4. Włącz edukację w codzienność – nie rób z niej „lekcji specjalnej”**

**Dlaczego?** Najskuteczniejsza edukacja żywieniowa dzieje się przy stole, nie przy tablicy.

**Jak?**

- › Rozmowy podczas posiłków: „Co dziś najbardziej Ci smakowało?”, „Czy próbowałeś nowego warzywa?”.
- › Mini-plansze w jadalni z kolorowym talerzem, piramidą zdrowia, nazwami warzyw i owoców np. w formie sezonowego kalendarza.
- › Stałe „kuchenne rytuały” np. poniedziałki z nowym kolorem (warzywo tygodnia), „dzień bez marudzenia na zieleninę”.
- › Poznawanie produktów spożywczych podczas zajęć, wspólnych wyjść do sklepu czy wizyty w gospodarstwach rolnych.

## 5. Uwzględnij dom – edukacja nie kończy się na progu przedszkola

**Dlaczego?** Dzieci jedzą także w domu, a nawyki rodzinne mają ogromny wpływ na ich późniejsze wybory.

**Jak?**

- › Wysyłanie prostych informacji do rodziców: „W tym tygodniu poznajemy kaszę jaglaną – spróbujcie jej razem w domu”.
- › Przepis miesiąca – prosty, zdrowy, do przygotowania wspólnie z dzieckiem.
- › Zapraszanie rodziców na warsztaty lub wspólne śniadania tematyczne (np. śniadanie pełnoziarniste, dzień owocowy).

## 6. Traktuj edukację żywieniową jako część wychowania, nie dodatek

**Dlaczego?** Jedzenie uczy samodzielności, szacunku do siebie, do innych i do środowiska.

**Jak?**

- › Zachęcanie do samodzielnego nakładania posiłków i próbowania – bez nacisku. Czasem wystarczy, że jakiś produkt trafi na talerz, stwórz przestrzeń na to, by dopiero kolejnym krokiem było zjedzenie go przez dziecko.
- › Uczenie zasad niemarnowania jedzenia przez zabawę i działanie (np. projekt „Co się dzieje z jedzeniem, które zostaje?”).
- › Rozmowy o pochodzeniu żywności, roli rolnika, kucharza, natury – budowanie świadomości wśród dzieci.

## Jak rozmawiać z rodzicem o żywieniu dziecka w erze chaosu informacyjnego i skrajnych poglądów?

Współczesna placówka oświatowa działa w dynamicznej, często spolaryzowanej rzeczywistości, w której rodzice mają różne przekonania, różny poziom wiedzy i bardzo różne oczekiwania wobec tego, co ich dziecko powinno jeść. Dla jednych „cukier to trucizna”, dla innych „dziecko ma jeść to, co lubi”. Z jednej strony rodzic z dietetyczną świadomością, z drugiej – zniechęcony, bo „i tak nie chce jeść nic poza makaronem”.

**Rozmowa o żywieniu dziecka, nawet jeśli bywa trudna, jest niezbędna z kilku powodów:**

- pozwala lepiej zrozumieć nawyki i potrzeby dziecka, co ułatwia planowanie posiłków i ogranicza straty,
- buduje zaufanie rodzica do placówki i zmniejsza ryzyko konfliktów,
- daje szansę na edukowanie rodzica w sposób nienachalny, osadzony w faktach,
- wspiera spójność działań wychowawczo-żywieniowych między domem a przedszkolem/szkolą.

**Ważne jest, by komunikacja z rodzicem nie ograniczała się do ogłoszeń na drzwiach czy wydrukowanego jadłospisu. Powinna mieć różnorodne formy, dopasowane do stylu życia rodziców, ich zaangażowania i potrzeb:**

- krótkie rozmowy przy odbiorze dziecka,
- gazetki i tablice informacyjne z komentarzami: „Co smakowało dzieciom?”, „Jakie danie nie zostało zaakceptowane i dlaczego?”,
- cykliczne spotkania tematyczne (np. o rozszerzaniu diety, słodyczach, błędach w lunchboksie),
- newslettery lub komunikaty wysyłane przez aplikacje (np. z przepisem, wskazówką tygodnia, ciekawostką o produktach sezonowych),
- anonimowe ankiety dające przestrzeń do wyrażenia opinii i zgłoszenia obaw.

To wszystko daje rodzicowi poczucie, że jest partnerem, nie tylko obserwatorem. Tylko w partnerskiej relacji da się skutecznie wspierać dzieci w nauce jedzenia z radością, otwartością i szacunkiem - także dla zasobów i środowiska.

## **1. Zrozum kontekst – rodzic dziś nie przychodzi z pustą głową**

Rodzic XXI wieku często nie jest „zielony” w kwestiach żywienia, wręcz przeciwnie, przychodzi z gotową tezą. Bywa, że opiera się ona na solidnej wiedzy, ale równie często na blogach, forach, TikToku czy influencerach bez wykształcenia dietetycznego. Zderzamy się z dietami „bez glutenu i laktozy, bo lepiej”, „zero mięsa”, „tylko naturalnie”, „absolutny zakaz cukru”, „moja córka je tylko trzy rzeczy, i to w domu”...

I tu kluczowe: **naszym celem nie jest „nawrócenie” rodzica, tylko nawiązanie dialogu opartego na wspólnych wartościach** – trosce o zdrowie dziecka, rozwijaniu otwartości na jedzenie i szacunku do żywności.

## 2. Buduj komunikat oparty na faktach, ale przekazuj go empatycznie

Nie mów: „*To niezgodne z normami, proszę nie przesadzać*”.

Powiedz: „*Rozumiem, że zależy Pani na zdrowiu dziecka. Nam również – dlatego opieramy się na zaleceniach Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej i normach, które są regularnie aktualizowane i dostosowane do wieku dzieci. Jako placówka oświatowa musimy spełniać szereg wytycznych, dlatego dokładamy wszelkich starań by te przepisy praktycznie, z korzyścią dla naszych podopiecznych realizować w codziennym planie dnia*”.

Staraj się unikać tonu pouczającego – edukuj przez pokazanie, nie przez wywyższanie się.

## 3. Komunikuj się prosto i konkretnie – język „środkowy”

Rodzic nie chce słuchać wykładu o RDA (Zalecane Dienne Spożycie, wg norm), ale też nie zadowoli się stwierdzeniem „bo tak jest zdrowo”. Używaj języka przystępnego, ale konkretnego:

- › „*Zupa mleczna jest źródłem wapnia, ale nie serwujemy jej codziennie, bo dzieci jedzą wtedy mniej innych produktów*”.
- › „*Zależy nam, by dzieci poznawały różne smaki – nie dlatego, że muszą wszystko lubić, ale by nie bały się próbować*”.

## 4. Wspieraj rodzica – nie rywalizuj z domem

Unikaj komunikatów, które mogą być odczytane jako ocena domowych wyborów (np. „w domu dziecko je niezdrowo”). Zamiast tego:

- › „*Widzimy, że dzieci często nie jedzą śniadania, bo są już po posiłku w domu, wtedy proponujemy lżejsze dania*”.
- › „*Jeśli dziecko czegoś nie je w przedszkolu warto spróbować oswoić to danie w domu. Mamy kilka sprawdzonych przepisów – chętnie się nimi podzielimy*”.

## 5. Otwórz kanały komunikacji – ale z jasnymi zasadami

Rodzic ma prawo do informacji i wpływu, ale nie może decydować o każdej pozycji w menu dziecka. Jak to pogodzić?

- › Wprowadź konsultacje żywieniowe, np. raz w semestrze, możliwość zgłoszenia uwag i potrzeb.

- › Udostępnij „okienko informacyjne” np. kartkę z informacją o tym, co dzieci jadły, co zostało zjedzone, jakie były nowości.
- › Proponuj formy współpracy: przepisy z domu, pomysły na wspólne warsztaty, ankietę „Co lubi moje dziecko”.

## 6. Porusz temat niemarnowania – to coś, co łączy ludzi

Bez względu na światopogląd rodzice nie chcą, by jedzenie było wyrzucane. To uniwersalny most porozumienia.

- › Pokaż, że marnowanie jedzenia to realny problem: liczby, zdjęcia koszy po posiłku robią wrażenie.
- › Wyjaśnij, że dzieciom często trudno próbować nowości, jeśli od początku wiedzą, że „i tak tego nie muszą zjeść”.
- › Zaproś rodziców do wspólnego działania: *„Chcemy, by dzieci szanowały jedzenie. Prosimy o wsparcie w domu: rozmawiajcie z nimi o tym, co jedzą, czego próbowali, co warto spróbować jeszcze raz”.*

Rozmowa z rodzicem o żywieniu to dziś rozmowa z osobą, która wie dużo, ale nie zawsze trafnie. To wyzwanie, ale też szansa. Naszą rolą nie jest walczyć z domowymi poglądami, ale wspierać rodzica w tym, co najważniejsze: wychowaniu dziecka otwartego na różnorodne, wartościowe jedzenie i uczącego się szacunku do żywności. Wspólny front przedszkola/szkoły i domu to najlepsza inwestycja w zdrowe i mądre nawyki dziecka.

## Monitoring wyrzucanego jedzenia? Dlaczego nie!

Bez rzetelnej wiedzy o tym, co i dlaczego trafia do kosza, nie sposób skutecznie planować jadłospisów, ani prowadzić działań edukacyjnych. Monitoring nie jest narzędziem kontroli „kto zawinił”, ale punktem wyjścia do mądrych decyzji – ograniczenia odpadów, lepszego dopasowania posiłków do dzieci i zwiększenia efektywności całego systemu żywienia.

**Kto powinien odpowiadać za monitoring? – przykład wdrożenia monitoringu w placówce**

### 1. Intendentka – koordynatorka systemu monitoringu

- › Odpowiada za zebranie i analizę danych, tworzenie arkuszy lub kart obserwacji, współpracę z kuchnią i nauczycielkami.
- › Sporządza raporty okresowe (np. raz na miesiąc) i przekazuje je dyrekcji.

- › Współuczestniczy w spotkaniach zespołu żywieniowego.

## **2. Nauczycielki – obserwatorzy przy stole**

- › Na bieżąco odnotowują, które posiłki dzieci zjadają chętnie, co zostaje, co trafia do kosza i dlaczego (np. nieatrakcyjny wygląd, zbyt duża porcja, nowy smak).
- › Przekazują informacje intendentce w formie prostego arkusza lub rozmowy (raz w tygodniu lub po każdym nowym daniu).

## **3. Pracownicy kuchni – dostawcy informacji z zaplecza**

- › Sygnalizują, ile jedzenia wraca z sali (np. nienaruszone kotlety, nietknięta zupa).
- › Przekazują uwagi dotyczące porcji, technik kulinarnych i trudności organizacyjnych.
- › Współpracują z intendentką przy modyfikacjach receptur i planowaniu jadłospisu.

## **4. Dyrekcja – opiekun procesu i decydent**

- › Dbą o to, by monitoring był wpisany w system pracy placówki (np. jako element ewaluacji żywieniowej).
- › Wspiera współpracę między personelem i zapewnia czas oraz zasoby na realizację zadania.
- › Wspiera dialog prowadzony z rodzicami za pośrednictwem Rady Rodziców.

### **Jak prowadzić monitoring marnowania żywności?**

#### **1. Wprowadź prosty arkusz obserwacji posiłków, np. z kategoriami:**

- › co zostało zjedzone w całości / częściowo / nietknięte,
- › co trafiło do kosza i dlaczego (forma, smak, porcja, nastroje),
- › uwagi dzieci, nauczycielki i kuchni.

#### **2. Zbieraj dane regularnie, ale bez nadmiernego obciążenia zespołu:**

- › codziennie dla nowości lub ryzykownych dań,
- › 1-2 razy w tygodniu w stałej formie,
- › podsumowanie miesięczne dla dyrekcji i kuchni.



### 3. Korzystaj z danych przy planowaniu jadłospisu:

- › identyfikuj powtarzające się problemy (np. „zupa z koperkiem = koszt”),
- › modyfikuj techniki, porcje i kolejność podawania (np. warzywa przed daniem głównym).

### 4. Włącz dzieci do monitoringu – w formie zabawy:

- › np. głosowanie „najlepsze danie tygodnia”,
- › ocena dzieci – uśmiechnięte / neutralne / smutne buźki przy posiłkach,
- › dyskusja przy stole: „co dziś smakowało najbardziej?”.

### Dobrze prowadzony monitoring to:

- › realne dane zamiast domysłów,
- › wspólna odpowiedzialność, nie obowiązek jednej osoby,
- › punkt wyjścia do edukacji i ulepszeń, nie narzędzie oceny,
- › forma budowania świadomości, zaangażowania i szacunku do jedzenia.

Wszystkie poruszone wątki – od planowania jadłospisów, przez zderzenie teorii z praktyką, aż po relacje w zespole i komunikację z rodzicami – wyraźnie pokazują, że skuteczny system żywienia w placówce oświatowej, to znacznie więcej niż dobrze zbilansowane menu. To codzienna, złożona współpraca wielu osób: tych, które planują, gotują, obserwują i rozmawiają z dziećmi, ze sobą nawzajem i z rodzicami.



# PRZEDSZKOLE Z WŁASNĄ KUCHNIĄ

---

## Między potencjałem a wyzwaniami

Przedszkole z własną kuchnią to model, który daje ogromne możliwości, ale wiąże się również z szeregiem codziennych wyzwań. W porównaniu z placówkami korzystającymi z cateringu, przedszkola, w których posiłki są gotowane na miejscu, muszą mierzyć się z większą odpowiedzialnością i większą złożonością całego procesu. Jednocześnie jednak mają realny wpływ na jakość żywienia, elastyczność i sposób reagowania na marnowanie.

Jednym z głównych wyzwań jest codzienna presja logistyczna. Kuchnia pracuje „na żywo”, często bez pełnej wiedzy o liczbie obecnych dzieci, czy ich apetycie danego dnia. Bez sprawnego systemu obserwacji i informacji zwrotnej łatwo o sytuację, w której przygotowane danie, choć zgodne z jadłospisem, okazuje się nietrafione i wraca w całości – jako koszt, wysiłek i odpad. Trudność stanowi też brak standaryzacji porcji. W przeciwieństwie do cateringu, gdzie porcje są odgórnie ustalone, kuchnia wewnętrzna musi sama je szacować. Przy braku monitoringu i współpracy zespołu, często gotuje się „na zapas”, co wprost przekłada się na nadprodukcję i straty.

Nie bez znaczenia są również kwestie kadrowe. Kuchnie w przedszkolach coraz częściej borykają się z brakami personelu, wypaleniem zawodowym i ograniczeniami technologicznymi – brakiem sprzętu, chłodzi, miejsca na przechowywanie resztek. To wszystko może zniechęcać

do wdrażania rozwiązań antyodpadowych, które wymagają czasu, elastyczności i dobrej organizacji.

Z drugiej strony – przedszkole z kuchnią na miejscu ma ogromną przewagę, zwłaszcza jeśli chodzi o ograniczanie marnowania. Przede wszystkim dysponuje pełną kontrolą nad jakością surowców, sposobem przygotowania potraw oraz ich technologicznym i estetycznym dopasowaniem do dzieci. Może reagować błyskawicznie – zmienić przyprawy, zblendować zupę, przygotować porcje „na dokładkę” zamiast od razu gotować w dużej objętości. Tego nie da się osiągnąć przy dostawie cateringowej, która przychodzi w zamkniętych pojemnikach i nie podlega modyfikacjom.

Dodatkowym atutem kuchni wewnętrznej jest bliskość – dosłowna i organizacyjna. Kucharki mogą na bieżąco obserwować reakcje dzieci, słuchać nauczycielek i wspólnie analizować, co działa, a co warto zmienić. Taka relacja buduje przestrzeń do wspólnych decyzji, testowania rozwiązań (np. bufetu surówkowego, zup kremów, mniejszych porcji z możliwością dokładki) i realnego wpływu na ograniczanie strat. Ponadto, kuchnia może być aktywnym uczestnikiem edukacji – personel kuchenny może prowadzić warsztaty z dziećmi, uczestniczyć w projektach związanych z niemarnowaniem i wzmacniać przekaz edukacyjny codziennym przykładem.

Warto zatem podkreślić: przedszkole z własną kuchnią ma znacznie większe możliwości działania w duchu niemarnowania żywności, niż placówka z cateringiem. Ale ten potencjał nie uruchomi się sam. Wymaga dobrze zorganizowanego zespołu, dobrej komunikacji, odwagi do modyfikowania systemu żywienia i – przede wszystkim – uznania, że kuchnia to nie zaplecze, ale pełnoprawna część zespołu wychowawczo-żywnieniowego.



## Rekomendacje dla personelu z własną kuchnią w zakresie ograniczania marnowania żywności

**Dyrekcja przedszkola** – *lider zespołu, strażnik systemu, inicjator zmiany*

W natłoku przepisów, nadzorów, rozmów z rodzicami, kadry zarządzającej i codziennych kryzysów, rola dyrekcji przedszkola bywa oceniana przez pryzmat „czystej administracji”. Tymczasem to właśnie dyrekcja ma największy wpływ na jakość funkcjonowania całego systemu żywienia w placówce – od poziomu planowania jadłospisu, przez współpracę w zespole, aż po edukację dzieci i ograniczanie strat żywności.

Nie ma drugiej osoby w przedszkolu, która miałaby taki zasięg decyzyjny, jak dyrektor czy dyrektorka. To on lub ona buduje kulturę organizacyjną – decyduje, czy żywienie to tylko wymóg formalny, czy ważna część codziennego funkcjonowania przedszkola. To dyrekcja nadaje ton: czy kuchnia jest traktowana jak zaplecze, czy jak pełnoprawny partner. Czy intendentka może działać samodzielnie i rozwojowo, czy tylko realizuje jadłospis zgodnie z „kartką i normą”. Czy nauczycielki widzą sens angażowania się w temat żywienia i niemarnowania – czy traktują to jako coś „obok”.

Dyrekcja ma również kluczową rolę w zderzaniu teorii z praktyką. Przepisy żywieniowe bywają sztywne i mało elastyczne wobec rzeczywistości przedszkolnej. Dzieci nie zawsze chcą jeść to, co jest zgodne z normą, kuchnia nie zawsze ma zasoby, by danie idealnie odwzorować. I to właśnie dyrektor lub dyrektorka, jako osoba zarządzająca, musi znaleźć równowagę między wymogami a tym, co realnie działa i stworzyć przestrzeń do

mądrę planowania, a nie tylko mechanicznego wdrażania wytycznych. W kontekście niemarnowania żywności to właśnie dyrekcja decyduje, czy będzie istniał system monitorowania strat i czy traktowany będzie jako wartość, a nie przykry obowiązek. To dyrekcja może zainicjować edukację zespołu, włączyć kuchnię w działania wychowawcze, zaprosić rodziców do wspólnych projektów, umożliwić intendentce elastyczne podejście do jadłospisu, a nauczycielkom – aktywność podczas posiłków. To dyrekcja może stworzyć kulturę „posiłku jako procesu edukacyjnego”, a nie „logistyki nakarmienia”. Może umożliwić współpracę zamiast hierarchii, dialog zamiast rozkazów, szacunek zamiast roszczeń.

Nielatwa to rola, bo między oczekiwaniami rodziców, ramami prawa, brakiem personelu a kursem na zdrowe żywienie, łatwo o frustrację. Ale to właśnie dyrekcja przedszkola powinna być liderem tej zmiany. Postawa, decyzje i codzienne reakcje tworzą klimat organizacyjny, który przesądza o tym, czy dzieci uczą się szacunku do jedzenia, czy w kuchni wyrzuca się połowę zawartości garnka.

### **1. Wzmocnij rolę personelu kuchennego, jako kluczowego ogniwa systemu żywienia**

- › Włączaj personel kuchni w planowanie i modyfikowanie jadłospisów – jego obserwacje są bezcenne.
- › Uznaj kreatywność i doświadczenie zespołu kuchennego jako źródło rozwiązań praktycznych (np. wykorzystanie końcówek warzyw, zmianę formy podania potraw).
- › Zapewnij regularne szkolenia z zakresu niemarnowania, technologii kulinarnej i żywienia dzieci.

### **2. Zadbaj o systematyczną komunikację wewnątrz zespołu**

- › Ustal prosty mechanizm przekazywania informacji: nauczycielki przekazują, co dzieci jedzą chętnie, a co zostaje.
- › Wprowadź krótkie, regularne spotkania zespołu żywieniowego (np. raz w miesiącu) – kucharki i intendentka, nauczycielki.
- › Prowadź prosty arkusz obserwacji posiłków – codzienny lub tygodniowy, który pomoże identyfikować wzorce marnowania jedzenia.

### **3. Ustal politykę porcji i dokładek**

- › Unikaj podawania zbyt dużych porcji „na raz” – lepiej mniejsza porcja z opcją dokładki.
- › Pozwól dzieciom decydować o ilości (w miarę możliwości i wieku) – np. bufet warzyw, samodzielne komponowanie kanapek.
- › Wspieraj nauczycielki w obserwacji apetytu dzieci i sygnalizowaniu go do kuchni.

### **4. Zadbaj o rozwój i motywację pracowników kuchni**

- › Angażuj kuchnię w projekty edukacyjne (np. warsztaty kulinarne z dziećmi, degustacje, pokazy).
- › Doceniaj i nagradzaj kreatywność – np. za danie, które znacząco zmniejszyło ilość odpadów.
- › Włącz personel kuchenny do rad pedagogicznych w części dotyczącej żywienia – niech jego głos będzie słyszany.

### **5. Wprowadź monitoring marnowania żywności jako standard**

- › Opracuj prosty arkusz lub formularz obserwacyjny, do codziennego stosowania.
- › Do zadań intendentki przypisz zbieranie danych, miesięczną analizę i przekazywanie wniosków zespołowi.
- › Reaguj na wnioski z analizy – modyfikuj menu, porcje, techniki podania.

### **6. Buduj wspólną odpowiedzialność i kulturę szacunku do jedzenia**

- › Włącz nauczycielki do działań edukacyjnych na rzecz niemarnowania jedzenia.
- › Organizuj wspólne działania: tydzień niemarnowania żywności, kampanie edukacyjne, wspólne gotowanie z dziećmi.
- › Zadbaj, by każde ogniwo zespołu czuło się ważne i miało realny wpływ – od kuchni po salę.



### **Intendentka – niewidzialny kręgosłup systemu żywienia**

Intendentka to jedna z tych ról w placówce, która na pierwszy rzut oka może wydawać się czysto techniczna: zakupy, jadłospisy, faktury, tabelki. Ale w rzeczywistości to serce systemu żywienia – osoba, która każdego dnia podejmuje dziesiątki decyzji, mających realny wpływ na to, czy dzieci będą jadły zdrowo, czy jedzenie trafi do kosza i czy kuchnia da radę to wszystko przygotować. To intendentka zna ceny, przepisy, wartości odżywcze, możliwości kuchni i rzeczywistość sali przedszkolnej. Z jednej strony musi sprostać rygorystycznym normom prawnym, z drugiej – dziecięcym gustom, apetytowi „na pogodę” i dostępności świeżych produktów. A wszystko to z uwzględnieniem budżetu, rotacji personelu, sezonowości i często nierealnych oczekiwań rodziców. W wielu placówkach intendentka pracuje „na zapleczu” – bez realnego wpływu na decyzje strategiczne, pomijana w spotkaniach zespołów pedagogicznych, niedostrzegana w sukcesach związanych z jakością żywienia czy ograniczaniem strat. Tymczasem to właśnie ona łączy świat dokumentów z rzeczywistością talerza dziecka.

W kontekście niemarnowania żywności intendentka ma kluczowe znaczenie: to ona może zauważyć, że pewne danie wraca zbyt często, że porcje są zbyt duże, że kuchnia gotuje coś „bo tak jest na kartce”, a nie dlatego, że dzieci to jedzą. Może wprowadzić zmiany – ale tylko jeśli ma przestrzeń, decyzyjność, a jej praca i wysiłek spotyka się z szacunkiem i uznaniem ze strony pozostałego personelu placówki. Docenienie roli intendentki nie polega tylko na komplementach. Polega na daniu jej wpływu, głosu, miejsca przy



stole decyzyjnym. Włączeniu jej do zespołu, który wspólnie planuje, analizuje i wdraża zmiany.

W ostatniej dekadzie system żywienia w miejskich przedszkolach przeszedł głęboką, pozytywną transformację i intendentki oraz kucharki odegrały w nim kluczową rolę, zdobywając nową wiedzę, podnosząc kompetencje, uczestnicząc w szkoleniach i szukając praktycznych rozwiązań, wdrażały zmiany krok po kroku.

### 1. Bądź łącznikiem między kuchnią, salą i biurem – nie tylko „pilnuj kartek”

Intendentka powinna działać jako koordynatorka procesu żywieniowego, a nie tylko jako osoba odpowiedzialna za dokumentację i zamówienia. Twoja rola to nie tylko kontrola, ale łączenie ludzi i zapewnienie przepływu informacji:

- › zbieraj obserwacje od nauczycielek i kucharek na temat spożycia, porcji, preferencji dzieci,
- › analizuj dane dotyczące zwrotów, ilości odpadów, niezjedzonych posiłków,
- › komunikuj potrzeby i problemy dyrekcji, a także dbaj o dostępność zasobów i wsparcia dla kuchni.

### 2. Stwórz system monitorowania marnowania żywności – prosty i codzienny

Nie da się ograniczyć marnowania bez wiedzy, co i dlaczego trafia do kosza. Wprowadź narzędzia:

- › arkusze obserwacji posiłków, wypełniane przez nauczycielki (co dzieci zjadły, co zostało, dlaczego),
- › rejestr zwrotów z sali – prowadzony przez kuchnię, nawet w prostej formie,
- › miesięczne zestawienia strat, które można omawiać z zespołem i dyrekcją.

Działaj w myśl zasady: „*nie szukamy winnych tylko rozwiązań*”.

### 3. Planuj jadłospisy z elastycznością i praktyką, nie tylko według norm i Rozporządzenia

Zalecenia żywieniowe są ważne, ale ich realizacja musi uwzględniać realia dzieci i możliwości kuchni. Stosuj zasady:

- › analizuj, co się sprawdza i co dzieci naprawdę jedzą,
- › unikaj powtarzania potraw, które regularnie wracają niezjedzone,

- › współpracuj z kuchnią przy modyfikacjach receptur, konsystencji, formy,
- › urozmaicaj formy podania: warzywa w słupkach, zupy jako kremy, ryby w formie filetów panierowanych.
- › modyfikuj technologię dań nie rezygnując z produktów np. kasza w zupie, zamiast w drugich daniach. Stosuj zasadę „małych kroków” np. kasza raz w tygodniu, ale w atrakcyjnej formie, czy lubianym przez dzieci zestawieniu.

#### **4. Optymalizuj porcje – niech dokładka będzie normą, nie wyjątkiem**

Intendentka ma realny wpływ na wielkość porcji ustalanych w dokumentacji i przekazywanych do kuchni. Pamiętaj:

- › lepiej mniejsza porcja z możliwością dokładki, niż duża, która w połowie trafi do śmieci,
- › uwzględniaj sugestie kucharek i nauczycielek przy ustalaniu porcji dla konkretnych grup wiekowych,
- › obserwuj, jak dzieci jedzą konkretne dania – porcja zupy nie musi mieć 300 ml, jeśli większość dzieci zjada 150 ml lub nawet mniej.

#### **5. Bądź sojuszniczką kuchni – twórz warunki do działania, nie tylko rozliczaj**

Intendentka w dobrze funkcjonującej kuchni:

- › wspiera personel kuchenny w zakupach, wybierając produkty dobre jakościowo, ale też funkcjonalne (np. łatwe w obróbce, uniwersalne),
- › rozumie ograniczenia sprzętowe i kadrowe, i pomaga je minimalizować poprzez planowanie prostszych technologicznie dań w trudniejsze dni, np. w czasie, gdy personel choruje,
- › angażuje kuchnię w rozmowy o menu, jest otwarta na nowe rozwiązania.

#### **6. Prowadź edukację przez codzienność – nie tylko przez gazetkę na tablicy korkowej**

Współpracuj z nauczycielkami, by:

- › wspierać dzieci w próbowaniu nowych dań (np. przez konkursy smaków, dzień koloru, głosowanie na „hit tygodnia”),
- › organizować działania edukacyjne z udziałem kuchni – np. pokaz przygotowania pasty kanapkowej, degustacje warzyw w formie bufetu,
- › wprowadzać do jadłospisu dania, których dzieci mogą być współautorami – np. kuchnia przygotowuje „pomysły dzieci z grupy starszaków”.



### **Kucharka – serce przedszkola i duma Wrocławia**

We Wrocławiu kuchnia przedszkolna przestaje być zapleczem. Dzięki przedszkolnym kuchniom kucharki wychodzą z cienia, a ich codzienna praca staje się widoczna – dosłownie i społecznie.

Kucharki nie tylko gotują, ale współtworzą kulturę żywienia w placówce. W przedszkolu z własną kuchnią personel ma możliwość obserwacji, co dzieci zjedzą z chęcią, a czego trzeba je uczyć powoli, z wyczuciem. W tym aspekcie kucharki gotujące na miejscu zdobywają przewagę nad tymi w firmach cateringowych.

#### **1. Obserwuj, jak dzieci jedzą – Twoja wiedza ma znaczenie**

- › Zwracaj uwagę, co wraca z sali i notuj powtarzające się wzorce (np. „marchewka w kawałkach – niezjedzona, ale w zupie kremie – znika”).
- › Informuj intendentkę lub nauczycielki o tym, co się nie sprawdza – masz największą wiedzę o rzeczywistej akceptacji posiłków.
- › Jeśli dzieci nie jedzą dania, to nie „ich wina”. Warto szukać innych sposobów przygotowania lub podania.

#### **2. Wybieraj techniki, które pomagają dzieciom jeść – nie tylko zgodne z recepturą, ale przyjazne, trafiające w gust dzieci**

- › Blendowanie, pieczenie zamiast smażenia, atrakcyjna forma warzyw (np. słupki, łódeczki, surówki bez sosu) – to proste triki, które robią ogromną różnicę.

- › Zupy kremy często znikają z talerzy, podczas gdy „zwykłe” zupy z dużymi kawałkami warzyw wracają w całości – wykorzystuj tę wiedzę, by nie marnować!
- › Dzieci lubią potrawy, które wyglądają znajomo. Kotleciki, makaron, ziemniaki – warto to wkomponować nawet w dania bardziej wymagające.

### 3. Bądź kreatywna/y – Twoje pomysły się liczą!

- › Jeśli widzisz, że da się coś przygotować inaczej, szybciej, taniej lub smaczniej – powiedz o tym! Intendentka czy dyrekcja mogą nie znać możliwości kuchni tak dobrze jak Ty.
- › Proponuj zmiany w recepturach lub formie dania, np. „owsianka z dodatkami” zamiast rzadkiej zupy mlecznej.
- › Z warzyw i owoców, które zostały, twórz pasty kanapkowe, zupy kremy, soki czy kompoty. Zdrowe przekąski to nie marnowanie, tylko rozsądne zarządzanie kuchnią.

### 4. Pracuj porcją – nie „na oko”, tylko z myślą o potrzebach dziecka

- › Zgłaszaj, jeśli porcje są zbyt duże – lepiej podać mniej z możliwością dokładki, niż widzieć połowę dania w śmietniku.
- › Zmniejszaj porcje potraw, które dzieci jedzą mniej chętnie, zwiększając objętość tych, które cieszą się powodzeniem (np. ziemniaki, warzywa w słupkach).

### 5. Dbaj o estetykę i zapach – dzieci jedzą oczami i oceniają „zjadliwość” nosem

- › Nawet najlepszy przepis nie zadziała, jeśli potrawa wygląda nieapetycznie – czysty talerz, ładne ułożenie (a często niestykające się składniki dania), żywe kolory i zapach mają znaczenie.
- › Zwracaj uwagę na „zieleninę” – wiele dzieci nie sięga po zupę, jeśli widzą w niej natkę czy koperek.
- › Zblendowanie zupy może „uratować” cały garnek.

### 6. Współpracuj z nauczycielkami – razem macie wpływ

- › Proś o informację zwrotną z sali: co dzieci zjadły, co zostało, dlaczego?
- › Podpowiadaj nauczycielkom, jak zachęcać dzieci do spróbowania, np. co jest mniej „straszne” w danym daniu.
- › Razem możecie modyfikować formę podania, ustalać dni tematyczne

(np. dzień ulubionych warzyw, dzień czerwonej zupy), reagować na sezonowe zmiany apetytu.

## 7. Dbaj o siebie i swój rozwój – Twoja rola jest ważna

- › Proś o pomoc, wsparcie i szkolenia z gotowania dla dzieci, niemarnowania żywności, zarządzania kuchnią, nowych przepisów. To nie fanaberia, to inwestycja w Twoją pracę.
- › Jeśli masz pomysły na zmiany – dziel się nimi. Twój głos jest potrzebny i wartościowy.
- › Twoja praca wpływa na zdrowie dzieci, komfort rodziców i budżet przedszkola, ma ogromne znaczenie.



### **Nauczycielka i pomoc techniczna – koordynatorka codzienności oraz ciche ogniwo systemu**

Nauczycielka w przedszkolu jest nie tylko realizatorką podstawy programowej, ale centralną postacią codziennego życia dziecka – wychowawczynią, opiekunką, edukatorką i organizatorką. Buduje klimat grupy, dba o bezpieczeństwo, rytm dnia i współpracę z zespołem. Nie działa sama – kluczowa jest współpraca z personelem pomocniczym: woźnymi, paniami technicznymi i asystentkami. To one wspierają ją w opiece nad dziećmi, dbają o porządek, pomagają przy posiłkach i obserwują, co dzieci jedzą. Ich rola w systemie żywienia jest nie do przecenienia, zasługują na uznanie i aktywne włączenie w działania na rzecz niemarnowania żywności. Dobra

nauczycielka potrafi tworzyć zespół, w którym każda osoba czuje się potrzebna. Rozmowy z personelem o posiłkach, przekazywanie informacji do kuchni i intendentki to codzienność, która realnie wpływa na jakość żywienia i dobrostan dzieci.

W kontekście żywienia nauczycielka to także edukatorka postaw prozdrowotnych, ambasadorka niemarnowania i pośredniczka w przekazywaniu informacji między salą, kuchnią a rodzicami. To właśnie w tej codziennej współpracy – z dziećmi, personelem pomocniczym, kuchnią i intendentką kryje się siła i jakość nowoczesnego przedszkola. Nie indywidualne działania, ale zespołowe podejście oparte na zaufaniu, dialogu i wspólnym celu: dobrze nakarmić, mądrze wychować i niczego nie zmarnować.

### 1. Traktuj posiłek jako część procesu wychowawczo-edukacyjnego

Jedzenie w przedszkolu to nie tylko przerwa między zajęciami. To pełnoprawny element rozwoju dziecka, budowania nawyków, relacji z jedzeniem, emocji i samodzielności.

Twoja rola nie kończy się na „dopilnowaniu, żeby zjadły”, jesteś przewodnikiem po smakach, konsystencjach i zasadach kultury przy wspólnym stole. Zachęcaj, nie zmuszaj. Tłumacz, co to za danie, co zawiera. Zadbaj o atmosferę – spokój, czas, buduj w dziecku ciekawość.

### 2. Obserwuj i przekazuj informacje zwrotne – to klucz do eliminowania strat

- › Zwracaj uwagę, co dzieci jedzą chętnie, a co zostaje.
- › Pytaj: „Dlaczego nie spróbowałaś?”, „Co by pomogło?” – dzieci często mają zaskakująco trafne powody.
- › Informuj kuchnię i intendentkę: nie po to, by „zgłosić problem”, ale by wspólnie szukać rozwiązania.

To nie kuchnia gotuje źle, to system nie wie, co działa. Ty jesteś oczami i uszami zespołu żywieniowego.

### 3. Traktuj kucharki i intendentkę jak partnerki, nie usługodawczynie

- › Pamiętaj: personel kuchenny i intendentka są częścią zespołu wychowawczego, tak samo jak ty. Ich praca ma ogromny wpływ na zdrowie dzieci i na budżet placówki.
- › Doceniaj ich wkład, rozmawiaj z szacunkiem, przekazuj informacje konstruktywnie.
- › Jeśli coś się nie sprawdza – pytaj, słuchaj, wspólnie szukajcie rozwiązań.

Zamiast: „Znowu tego nie jedli”, powiedz: *„Widziałam, że marchewka nie miała powodzenia – może coś zmienimy w sposobie jej podania?”*.

### 4. Ucz dzieci szacunku do jedzenia – codziennie i w prosty sposób

- › Mów, skąd pochodzi jedzenie, kto je przygotował, ile to wymagało pracy.
- › Organizujcie z dziećmi tematyczne dni, rozmowy o produktach, wspólne przygotowanie prostych dań.
- › Zachęcaj do spróbowania, ale też akceptuj, że dziecko czegoś nie lubi. Nie każde „nie zjadłem” to marnowanie, czasem to proces. Dzieci, które uczą się szacunku do jedzenia, rzadziej je marnują – dziś i w dorosłym życiu.

### 5. Wspieraj monitoring marnowania – nie z obowiązku, ale z przekonania

- › Pomagaj w wypełnianiu arkuszy obserwacyjnych, przekazuj konkretne przykłady.
- › Nie oceniaj potraw – oceniaj reakcje dzieci.
- › Twoje obserwacje to bezcenna wiedza dla kuchni i intendentki oraz narzędzie do mądrego planowania.

### 6. Rozmawiaj o jedzeniu z dziećmi i rodzicami

- › Wprowadzaj temat żywienia na zajęciach: co lubię, czego się uczę jeść, dlaczego warto próbować?
- › Informuj rodziców o postępach, zachęcaj do spójności między domem a przedszkolem.
- › Pomóż oswajać zmiany np. nową zupę, zdrowszy deser, jeśli dzieci wiedzą, skąd się coś wzięło, chętniej to zjedzą, jak również chętnie zjadają to, co same przygotowały!





# PRZEDSZKOLE KORZYSTAJĄCE Z CATERINGU

---

W poprzednim rozdziale poświęconym niemarnowaniu żywności w przedszkolach z własną kuchnią przedstawiono szereg rekomendacji dotyczących planowania jadłospisów, monitorowania zwrotów, elastycznego podejścia do preferencji dzieci oraz budowania zespołowej odpowiedzialności za jakość żywienia. Choć realia organizacyjne w placówkach korzystających z usług firm cateringowych są inne, wiele z tych wytycznych pozostaje aktualnych i możliwych do wdrożenia, zarówno przez same przedszkola, jak i przez firmy świadczące usługi żywienia zbiorowego.

Dobre planowanie, obserwacja i współpraca z dostawcą mogą skutecznie ograniczać marnowanie jedzenia, nawet jeśli posiłki nie są przygotowywane na miejscu. Kluczem jest partnerskie podejście, otwarta komunikacja, a przede wszystkim gotowość do modyfikacji działań w oparciu o dane i codzienne obserwacje dzieci. Te same wartości – elastyczność, praktyczność i szacunek do jedzenia – pozostają fundamentem, niezależnie od modelu żywienia przyjętego w placówce.

System cateringowy, choć logistycznie wygodniejszy, niesie ze sobą pewne wyzwania, przede wszystkim brak bezpośredniego wpływu na formę, temperaturę, jakość czy elastyczność w komponowaniu jadłospisu. Trudniejsza jest też szybka reakcja na sygnały z grupy, a ograniczenia w formie podania mogą powodować zwiększone zwroty. Z drugiej strony, dobrze prowadzona współpraca z rzetelnym dostawcą, oparta na monitoringu i otwartości, również może zapewnić wysoką jakość żywienia i ograniczyć marnowanie, pod warunkiem aktywnego zaangażowania przedszkola.

## 1. Współpracuj aktywnie z firmą cateringową – nie tylko odbieraj posiłki

- › Wybierz firmę, która umożliwia elastyczność i otwartość na modyfikacje (np. zmiana formy dania, dostosowanie porcji, możliwość feedbacku, zadbaj o to już na etapie umowy i postępowania przetargowego).
- › Ustal zasady bieżącej współpracy – np. cykliczne przeglądy jadłospisu, możliwość zgłaszania uwag po analizie zwrotów, kontakt z dietetykiem firmy.
- › Wymagaj, ale też wspieraj dostawcę rzetelną informacją zwrotną – szczególnie w kwestii posiłków odrzucanych przez dzieci.

## 2. Monitoruj i raportuj – dane to narzędzie, nie obowiązek

- › Prowadź monitoring zwrotów: które potrawy dzieci chętnie jedzą, a które wracają nietknięte.
- › Zbieraj uwagi nauczycielek i personelu pomocniczego np. o konsystencji, temperaturze, atrakcyjności dań.
- › Raz w miesiącu przekazuj zebrane obserwacje firmie cateringowej.

## 3. Włącz nauczycielki w budowanie kultury żywieniowej

- › Nauczycielki powinny aktywnie towarzyszyć dzieciom podczas posiłku, rozmawiać z nimi o daniach, zachęcać do próbowania.
- › Przeprowadź krótkie szkolenie/konsultację dla kadry nt. wspierania nawyków żywieniowych i interpretacji sygnałów od dzieci.
- › Zadbaj o dobrą komunikację między salą a kuchnią zewnętrzną poprzez intendentkę lub bezpośredni kontakt z osobą oddelegowaną do tego zadania.

## 4. Dostosuj organizację posiłków do realnych potrzeb dzieci

- › Daj dzieciom czas i spokój przy jedzeniu – pośpiech często zwiększa ilość zwrotów.
- › Rozważ formułę szwedzkiego stołu lub częściowego wyboru (np. warzywa z dwóch opcji – kawałki lub surówka), jeśli pozwala na to dostawca i logistyka.
- › Obserwuj, czy dania są dostosowane do wieku dzieci – zbyt trudne do jedzenia formy (np. ryż sypki bez sosu, za twarde warzywa) zwiększają marnowanie.

## 5. Buduj relacje z rodzicami i edukuj o specyfice cateringu

- › Informuj, że przedszkole nie ma wpływu na wszystko, ale robi, co może, by dzieci jadły dobrze i chętnie.
- › Wysyłaj rodzicom informacje o jadłospisie i uwagach dzieci z poszanowaniem faktów, nie budząc emocji.
- › Zaproś rodziców do współpracy, np. w temacie uczenia dzieci nowych smaków i smakowania, a nie tylko „jedzenia do końca”.

## 6. Dbaj o logistykę i odpowiednie warunki dystrybucji

- › Zadbaj o to, by posiłki były odpowiednio przechowywane i podane: temperatura, wygląd, konsystencja mają kluczowe znaczenie.
- › Wprowadź standardy sprawdzania jakości przed wydaniem – jeśli danie nie nadaje się do spożycia, zgłaszaj to natychmiast, a nie po fakcie.
- › Zapewnij, by dzieci widziały posiłek jako część dnia, a nie „coś, co przyjechało w pudełku”.

## Catering to nie przeszkoda

W przedszkolach korzystających z cateringu można osiągnąć bardzo dobrą jakość żywienia i ograniczyć jego marnowanie. Klucz tkwi w komunikacji, bieżącej analizie danych, partnerskiej relacji z dostawcą i edukacyjnym podejściu kadry. Nawet jeśli nie gotujemy na miejscu, możemy budować dobre nawyki, szacunek do jedzenia i uczyć dzieci podejmowania wyborów. To także fundament przeciwdziałania marnotrawstwu – od pierwszego wspólnego posiłku.

## Rekomendacje do zamówienia publicznego

**Dostawa posiłków do przedszkola przez firmę cateringową z uwzględnieniem zasad niemarnowania żywności**

Zapewnienie wysokiej jakości wyżywienia dzieci w wieku przedszkolnym, przy jednoczesnym wdrażaniu działań ograniczających marnowanie żywności i wspieraniu edukacji żywieniowej.

## Kluczowe założenia do ujęcia w zamówieniu:

### 1. Elastyczność w komponowaniu posiłków

- › Oferent powinien zapewnić możliwość korekty porcji i/lub składników na podstawie obserwacji konsumpcji (np. zmniejszenie porcji zupy, zmiana formy dodatku warzywnego).
- › Możliwość zmian w jadłospisie w uzgodnieniu z placówką – z zachowaniem wartości odżywczych i zgodności z przepisami prawa.
- › Uwzględnienie preferencji i akceptacji dzieci (np. przez rotacyjny wybór dodatków, częstszą obecność zup kremów, wykluczanie z menu niesprawdzających się dań).

### 2. Monitorowanie i raportowanie marnowania

- › Firma cateringowa zobowiązuje się do współpracy w zakresie analizy zwrotów i marnowania posiłków (np. na podstawie obserwacji nauczycielek lub raportów intendentki).
- › Oferent deklaruje gotowość do regularnych spotkań ewaluacyjnych z przedstawicielami przedszkola w celu omówienia wyników i zaproponowania zmian.

### 3. Forma posiłków dostosowana do dzieci w wieku przedszkolnym

- › Poszczególne dania powinny być dostosowane pod względem formy, konsystencji, temperatury i estetyki – zgodnie z aktualnymi normami i praktyką żywieniową dla dzieci 3-6 lat (patrz poprzedni rozdział).

### 4. Edukacyjny i partnerski charakter współpracy

- › Oferent powinien traktować zamawiającego jako partnera w procesie żywienia dzieci, nie tylko odbiorcę gotowych dań.
- › Możliwość zaangażowania firmy w działania edukacyjne przedszkola – np. dostarczenie materiałów edukacyjnych nt. warzyw sezonowych, dni kuchni tematycznych itp.
- › Możliwość przeprowadzenia badania ankietowego wśród nauczycielek odnośnie do najchętniej spożywanych posiłków przez dzieci.

## 5. Bezpieczne i odpowiedzialne gospodarowanie surowcami

- › Firma deklaruje stosowanie polityki minimalizacji strat już na etapie produkcji: np. planowanie zakupów pod rzeczywiste zapotrzebowanie, unikanie nadprodukcji.
- › Zaleca się priorytetowe stosowanie produktów sezonowych, lokalnych, w jak najmniejszym stopniu przetworzonych, co powinno być zapisane w warunkach współpracy, a następnie weryfikowane.

### Wskazówki dodatkowe do oceny ofert

W kryteriach oceny ofert można uwzględnić:

- › propozycję rozwiązań w zakresie monitorowania marnowania żywności (waga punktowa),
- › doświadczenie w realizacji usług z elementem edukacyjnym lub proekologicznym,
- › referencje dotyczące współpracy z placówkami oświatowymi zakresie realizacji wytycznych dotyczących niemarnowania żywności.

## Przykład kryteriów punktowych dla przedszkoli w zamówieniu publicznym

### Dostawa posiłków do przedszkola przez firmę cateringową

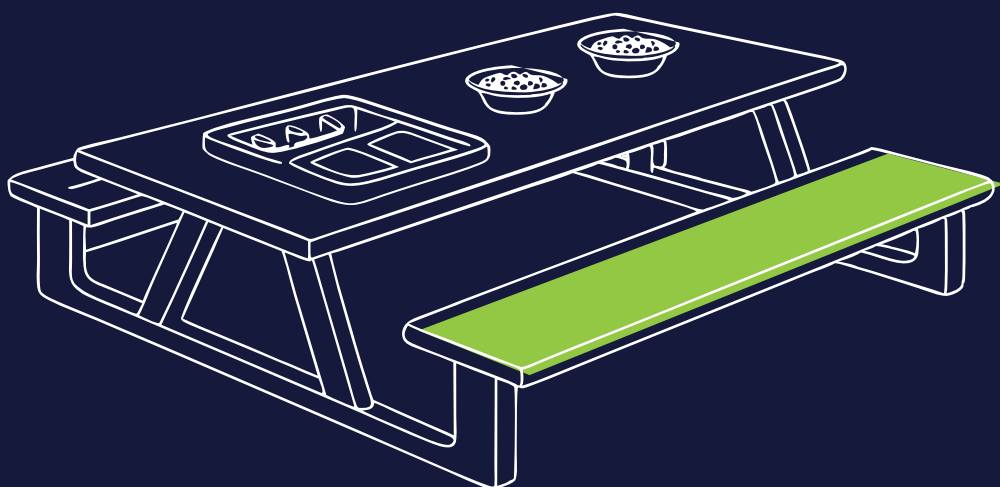
| KRYTERIUM                                                                           | WAGA (%) | OPIS I SPOSÓB OCENY                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Cena brutto za 1 zestaw dzienny (śniadanie, obiad, podwieczorek)                    | 50%      | Najniższa cena.                                                                                                                                                       |
| Jakość i atrakcyjność jadłospisu                                                    | 15%      | Ocena 3 przykładowych tygodniowych jadłospisów: urozmaicenie, forma dań, dostosowanie do wieku dzieci, obecność sezonowych składników.                                |
| Elastyczność i gotowość do modyfikacji menu w celu ograniczenia marnowania żywności | 15%      | Deklaracja i opis: możliwość modyfikacji jadłospisu na podstawie obserwacji zwrotów, dostosowanie porcji, rotacyjność dodatków warzywnych, dostosowana do sezonu itp. |
| Sposób monitorowania i reagowania na marnowanie żywności                            | 10%      | Punkty przyznawane za opis narzędzi: formularze monitoringu, kontakt z nauczycielkami, propozycje zmian menu. Wyżej oceniane systematyczne i konkretne działania.     |
| Doświadczenie w realizacji usług dla placówek oświatowych                           | 5%       | Liczba lat doświadczenia i liczba obsługiwanych placówek oświatowych w ciągu ostatnich np. 3 lat.                                                                     |
| Działania edukacyjne i prospołeczne (opcjonalne, bonusowe)                          | 5%       | Propozycje materiałów edukacyjnych, dni tematycznych, wsparcie działań przedszkola w zakresie edukacji żywieniowej.                                                   |

### Uwaga!

Kryteria jakościowe powinny być oceniane na podstawie opisów zawartych w ofercie, załączników (np. przykładowego jadłospisu, wzoru formularza monitoringu) oraz ewentualnych oświadczeń. Zamówienie publiczne na usługi cateringowe w przedszkolu nie powinno być realizowane wyłącznie na zasadzie „tanie, zgodne, punktualne”.

Współczesne podejście wymaga elastyczności, dbałości o rzeczywiste spożycie i gotowości do partnerskiego działania w duchu niemarnowania żywności. Takie założenia warto od razu wpisać w warunki zamówienia, by od początku kształtować kulturę współpracy, której beneficjentem będzie dziecko, kuchnia i planeta.







# STOŁÓWKA SZKOLNA

---

Stołówka w szkole podstawowej to miejsce, gdzie teoria codziennych nawyków i praktyka organizacyjna spotykają się na talerzu. Zarządzanie żywieniem w szkole to wyzwanie, w którym nie chodzi już wyłącznie o zaspokojenie głodu, równie ważne staje się kształtowanie postaw, ograniczanie strat i budowanie wspólnoty wokół jedzenia.

## Dlaczego w ogóle marnujemy? – szybki rekonesans

- › Nadprodukcja i brak monitoringu: gotujemy „z górką”, żeby „nie zabrakło”, a może ktoś wpadnie głodny... a potem w koszu lądują litry zupy.
- › Sztywne normy i dwudaniowy obiad, jeśli zupa od lat wraca nietknięta, nie jest grzechem zaproponować jedno danie i warzywny „bar dokładek” lub coś na wynos: owoc, saszetkę z musem, porcję bakalii, czy pożywny baton zbożowy.
- › Za duża porcja vs. za krótka przerwa: 10-15 minut to maraton, nie lunch. Dziecko połyka kotleta jak news na TikToku, w efekcie czego pół talerza obiadu zostaje.

**Wniosek:** Nadmiar, zbyt sztywne procedury i zła logistyka stołówki nakręcają spiralę strat.

## Zespół do zadań specjalnych

Nie ma co się łudzić, żadna zmiana nie dokona się w pojedynkę, a jej powodzenie zależy od codziennego zaangażowania całego zespołu.

**Kto tu rządzi, kto odpowiada, kto zmienia świat?**

**Dyrektor/ka** – lider/ka zmiany: wyznacza kierunek i daje zielone światło do działania. Zapewnia wsparcie organizacyjne, trzyma pieczę nad monitoringiem, dba o kontakt z organem prowadzącym oraz sanepidem. Bez inicjatywy dyrekcji zmiany nie ruszą, ale też bez zaangażowania zespołu, żadna innowacja nie zapaści korzeni.

**Intendentka** to mistrzyni logistyki i komunikacji – wie, kto dziś jest, kto wyjechał na wycieczkę i kto znów zapomniał zgłosić alergię na mleko.

**Szefowa kuchni** wraz z zespołem nie tylko gotuje, ale codziennie analizuje, ile jedzenia znika z talerzy, a ile niestety trafia z powrotem do kuchni i do kosza.

**Nauczycielki i opiekunki** ze świetlicy są oczami i uszami całego przedsięwzięcia – widzą, co dzieci zostawiają na talerzach i potrafią, czasem nawet mimochodem, podpowiedzieć kuchni, że zupę szpinakową lepiej zamienić na pomidorową, zanim znowu usłyszymy chóralny okrzyk: „bleee”.

**A obsługa wydająca posiłki?** To nie tylko „pani od obiadu”, ale ambasadorka dobrego humoru, cierpliwości i umiejętności przekonania ucznia, by spróbował choć łyżeczkę nowego dania – bo kto nie próbuje, ten nie wie, że polubi (w myśl sprawdzonej zasady: *dzieci jedzą to, co znają!*).

## Podsumowując – role i zadania zespołu

| ROLA                                                              | TWÓJ KLUCZOWY WPŁYW                                      | PRKATYKI „MUST HAVE”                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dyrekcja</b><br>– <i>strateg i arbiter</i>                     | Nadaje priorytet żywieniu w planie organizacyjnym szkoły | <ul style="list-style-type: none"> <li>› Wydłuża przerwę obiadową do <math>\geq 30</math> min.</li> <li>› Wprowadza cotygodniowe raporty odpadów i reaguje na liczby.</li> <li>› Koryguje umowy z rodzicami czy cateringiem dopuszczając mniejsze porcje + dokładki.</li> </ul> |
| <b>Intendentka</b><br>– <i>analityczka i negocjator</i>           | Spina przepisy, budżet i realne apetyty                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>› Codzienny odczyt frekwencji (aplikacja / dziennik elektr.).</li> <li>› Planowanie 70-80 % porcji bazowych + 20-30 % w rezerwie „na dokładkę”.</li> </ul>                                                                               |
| <b>Szefowa kuchni i zespół</b><br>– <i>serce operacji</i>         | Decyduje, co w garnku zostanie, a co zniknie             | <ul style="list-style-type: none"> <li>› Małe, estetyczne porcje + stół / miejsce do współdzielenia</li> <li>› Blendowanie, pieczenie, atrakcyjna forma warzyw – np. kawałki, zamiast „surówki obowiązkowej”.</li> </ul>                                                        |
| <b>Nauczycielki i świetlica</b><br>– <i>kulturotwórcy posiłku</i> | Modelują nawyki i zbierają feedback                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>› Komentują talerze, nie moralizują.</li> <li>› Przesyłają do intendentki tygodniową „mapę zostawień”.</li> </ul>                                                                                                                        |
| <b>Personel wydający</b><br>– <i>strażnicy porcji</i>             | Ustawiają tempo, higienę, atmosferę                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>› Wydają „porcję startową”, proponują dokładki.</li> <li>› Pilnują stołu / miejsca do współdzielenia i czystości.</li> </ul>                                                                                                             |

## Kuchnia własna: pole do innowacji (i do błędów)

Stołówka z kuchnią własną daje ogromną przewagę nad cateringiem – elastyczność. Tu można eksperymentować z menu, szybko reagować na niską frekwencję i dopasowywać gramatury do rzeczywistych potrzeb dzieci. Możliwość codziennego ważenia porcji, wprowadzenia szybkiej korekty liczby wydawanych posiłków, czy nawet – uwaga, uwaga – pozwolenie na dokładkę, jeśli komuś smakuje, to rzeczywistość, nie szczyt nie do zdobycia.

Oczywiście nawet najlepsza kuchnia nie obroni się, jeśli do gotowania zabieramy się według zasady „na wszelki wypadek więcej”. Tu kluczowa jest codzienna, szczerza komunikacja między intendentką a kuchnią: „ile posiłków mamy dziś do ugotowania? kto nie przyjdzie na obiad? kto wybierze drugie danie, rezygnując z zupy?” i równie szczerze podsumowanie na koniec dnia: „czego było za dużo, co nie zostało zjedzone i wyładowało w odpadach?”.

W praktyce działa tu też stół do współdzielenia (z ang. *share table*), czyli miejsce, gdzie uczniowie mogą zostawić nietknięte owoce, butki czy jogurty – proste, skuteczne rozwiązanie, o ile jest jasno wyjaśnione dzieciom, jakemu celowi służy to miejsce i jest ono regularnie nadzorowane przez personel obecny w stołówce.

Kuchnia własna to też odpowiedzialność – wszystko widać jak na dłoni, nieumiejętne planowanie posiłków, brak porozumienia w zespole, przesolone ziemniaki... Ale daje też frajdę z eksperymentowania z menu (o ile mamy na to zgodę dyrekcji i odwagę do dialogu z sanepidem), uczenia dzieci szacunku do jedzenia i... satysfakcji, gdy widzimy, że coraz mniej przygotowanej żywności trafia do kosza.

## Catering: organizacja pod linijkę (i pod podpisaną umowę)

Model cateringowy rządzi się innymi prawami. Jadłospis, gramatury, liczba posiłków, tu wszystko ustalone jest z wyprzedzeniem, zapisane na sztywno w umowach. Nie ma miejsca na spontaniczne zmiany, a każda nieobecność dziecka to realna strata: obiad zamówiony musi być odebrany, niezależnie od tego, czy dziecko przyszło do szkoły, czy pojechało na konkurs.

Największym wyzwaniem staje się sprawna komunikacja z rodzicami i wychwytywanie absencji – im szybciej intendentka dowie się o wybieczce czy epidemii grypy, tym większa szansa, by zamówić mniej posiłków i uniknąć strat. W praktyce rzadko udaje się wyzerować odpady, ale można je mocno ograniczyć, jeśli szkoła wypracuje procedury zgłaszania nieobecności (np. SMS, dedykowana aplikacja, zgłoszenie przez dziennik elektroniczny) i zadba o rzetelną, codzienną wymianę informacji z firmą cateringową.

Catering to także wyzwanie dla zespołu. Kuchnia jest „na zewnątrz”, ale odpowiedzialność za atmosferę jedzenia, kulturę stołówki i reagowanie na potrzeby dzieci pozostaje po stronie szkoły. To nauczycielki, personel obsługi i wychowawczynie ze świetlicy stoją na pierwszej linii, by zorganizować wydawanie posiłków sprawnie, elastycznie i z uśmiechem. Swoją postawą i zaangażowaniem mogą sprawić, że dziecko chętniej spróbuje nieznanego dania, jeśli zobaczy, że nikt nie wymusza i nie narzuca, dając przestrzeń do podjęcia decyzji, nie krytykuje i nie ocenia.

## Codziennność, czyli jak nie zwariować, a uratować setki porcji?

W obydwu modelach (kuchnia własna i catering) kluczowe jest, by nie traktować walki z marnowaniem jedzenia jak przykrego obowiązku albo audytu. Największe sukcesy odnoszą te szkoły, które uczyniły z codziennej komunikacji i otwartości na zmiany swoją rutynę. Codzienny przegląd obecności i sprawne zgłaszanie nieobecności – to podstawa, o której warto przypominać rodzicom (i nauczycielkom) regularnie i na różne sposoby. Nie bójmy się zmniejszać porcji bazowej i pozwalać na dokładki. Dziecko nie musi zjeść dwóch dań, jeśli widać, że nie ma na to szans, czasem lepiej podać jedno danie, które faktycznie zniknie z talerza, niż dwa, które wrócą w połowie do kuchni. Dzieci szkolne zwracają uwagę na wygodę spożycia posiłku, co wciąż jest kluczowe przy niewystarczającym czasie trwania szkolnych przerw. Warto wprowadzać elementy bufetowe (wybór warzyw lub surówki do obiadu, dwa owoce – ten z wczoraj i dzisiejsza propozycja, woda do picia lub kompot), dawać wybór dodatków, pytać dzieci o zdanie i... czasem po prostu przyjąć z humorem, że nawet najlepiej zaplanowane menu nie wszystkim dogodzi – taka „przypadłość” żywienia zbiorowego.

Współtworzenie jadłospisu przez uczniów, to pomysł warty uwagi. Powołanie „Szkolnej Rady ds. menu” lub przeprowadzanie regularnych ankiet, pozwala dostosować posiłki do gustów dzieci. Gdy uczniowie czują, że mają wpływ na menu, chętniej jedzą.

Ważną kwestią społeczną i edukacyjną jest zaangażowanie uczniów w inicjatywy, takie jak wolontariat uczniowski, który można wykorzystać np. do pomocy przy foodsharingu nadwyżek jedzenia, wsparcia młodszych uczniów w logistyce na stołówce, czy zorganizowania i odpowiedzialności za działanie miejsca służącego do współdzielenia (*share table*) niezjedzonych produktów.

Nie zapominajmy o roli nauczycielek, wychowawczyń i opiekunek – ich postawa i podejście „bez presji, ale z troską” potrafią zdziałać cuda. Dobrze, jeśli rozumieją, że przekonywanie do spróbowania nowości zaczyna się od przykładu własną postawą i zwykłej rozmowy przy wspólnym stole, nie od grożenia „nie wyjdiesz, póki nie zjesz” – to już przebrzmiało echo minionych czasów!

A jeśli brakuje nam odwagi na zmiany, warto podpytać inne szkoły, jak im się udało ograniczyć straty. Czasem najwięcej inspiracji przynosi szczerza rozmowa z intendentką z sąsiedniej placówki.

### Różnice modelowe – tylko tam, gdzie to naprawdę ważne

Jeśli szkoła ma kuchnię własną jej atutem jest możliwość reagowania z dnia na dzień: zmiana gramatury, wprowadzenie stołu / miejsca do współdzielenia, bufet, degustacje, szybkie wdrożenie innowacji. Minusem – odpowiedzialność za cały proces i ryzyko, że nie każda zmiana spodoba się nadzorującym instytucjom.

W modelu cateringowym kluczowe stają się: jasne umowy, precyzyjna komunikacja i konsekwencja w egzekwowaniu jakości usług. Nie zawsze masz wpływ na menu, ale możesz zadbać o atmosferę posiłku, motywować dzieci do próbowania i wypracować z dostawcą najlepsze rozwiązania dla społeczności szkolnej.

## Elastyczny model stołówki – procedura krok po kroku



### Rano (od - do godziny)

Intendentka pobiera dane o absencjach i wysyła informację do kuchni.



### Przygotowanie

Kuchnia gotuje 80% przewidywanych porcji. Reszta to półprodukty gotowe do odgrzania w piecu – doczekają się, gdy pojawią się „dokładkowie”.



### Wydawanie

Porcja bazowa:  $\leq 70\%$  dawnej gramatury.  
Dokładka: na życzenie, bez ocen typu „jeszcze nie zjadłeś/zjadłaś warzyw”.

Wygospodaruj miejsce na stół do współdzielenia się (z ang. *share table*): jabłko? jogurt? – zostaw, ktoś chętnie weźmie.



### Monitoring (po posiłku)

Waga resztek + zdjęcie zawartości kosza, dwie rubryki w arkuszu.

Dane tygodniowe – dyrekcja + rada żywieniowa, szybka korekta jadłospisu.



### Edukacja i komunikacja

Miesięczne mini-kampanie: „Tydzień zielonego obiadu”, quizy, ogłoszenia dla rodziców w e-dzienniku, na tablicach informacyjnych czy stronie szkoły.

## Edukacja, czyli talerz jako podręcznik

**Lekcja matematyki?** – liczymy resztki, tworzymy wykresy (dzieci same widzą spadek).

**Biologia?** – skąd jest marchew, ile wody kosztowało jej wyhodowanie.

**WDŹ?** – szacunek do jedzenia, to szacunek do pracy ludzi i zasobów planety.

### To warto przemyśleć!

#### Jeśli masz catering – nie ma miejsca na półśrodki

- › **Zmiana zapisów umowy:** zamiast (wciąż umownych) 300 ml zupy + 500 g drugiego dania, wprowadź zakresy (widelki) i opcję odmowy zupy np. w dni „makaronowe”.
- › **Okno dostawy:** posiłek przyjeżdża tuż przed przerwą, nie o 9:00, gdy kotlety stygną w naczyniu GN.
- › **Raport:** dostawca co miesiąc otrzymuje zestawienie odpadów; powyżej ustalonego progu X kg następuje renegekcja porcji / ceny.

#### Skorzystaj z dziesięciu żelaznych zasad, które naprawdę działają

1. Mierz wszystko – wprowadzaj rozwiązania, które działają. Zarządzać też trzeba z sensem, nie tylko „dla zarządzania”!
2. Porcja startowa < apetyt – dokładka jest tańsza niż śmietnik.
3. Jedno danie też jest obiadem – zwłaszcza, gdy dzieci na zupę patrzą jak na aliena.
4. 30 minut spokoju, zamiast 10 minut sprintu – dłuższa przerwa = mniej odpadów.
5. Frekwencja z bieżącego dnia – absencje liczone po „pierwszym dzwonku”, to oszczędność, która procentuje w budżecie i zmniejszeniu ilości odpadów.
6. Stół / miejsce do współdzielenia (z ang. *share table*) – jabłko, którego nikt nie dotknął, wciąż jest jabłkiem, nie odpadem.
7. Nauczycielka to nie kelnerka, ale sojuszniczka – obserwuj, zgłaszaj, edukuj.
8. Warzywo w kremie znika, w kostce wraca – prosty zabieg, wielka różnica.
9. Rodzic w grze – jadłospis online, ankiety smaków, wspólna odpowiedzialność.
10. Świętuj wyniki – każdy kilogram mniej w koszu, to dodatkowe środki na lepsze produkty (lub nowy sprzęt do kuchni czy nakrycia na stół).



## Podsumowanie – przewodnik do sukcesu

Sukces w ograniczaniu marnowania jedzenia w szkolnej stołówce to nie kwestia magicznych trików, ale zgranego i współpracującego ze sobą zespołu, szczerzej komunikacji i gotowości do zmian. Każdy ma tu swoje miejsce i zadanie: od dyrekcji, przez intendcentkę, kucharki, po nauczycielki, świetlicę i rodziców. Warto rozmawiać, próbować nowych rozwiązań, uczyć dzieci szacunku do jedzenia i nie bać się przyznać do błędu. Bo w tej pracy najbardziej liczy się nie perfekcja, tylko gotowość do codziennego uczenia się i wspólnego działania.

Ograniczenie marnowania jedzenia zaczyna się od decyzji o elastyczności: mniejszej porcji, dłuższej przerwy i większej ciekawości, co faktycznie łąduje na talerzu ucznia, a co – oby coraz rzadziej – w koszu.

Zarządzanie stołówką szkolną to nie żaden kosmiczny eksperyment, ale rzemiosło, które wymaga odwagi do zmian, otwartości na nowe narzędzia i szacunku do ludzi – od kucharki po najmłodszego ucznia. Efekt? Mniej jedzenia w śmietniku, więcej satysfakcji w zespole, a przede wszystkim – więcej zjedzonych, zdrowych posiłków przez dzieci. Czy można chcieć więcej?

## Rekomendacje do zamówienia publicznego

**Usługa dostawy posiłków do szkoły z elementami elastyczności, edukacji żywieniowej i przeciwdziałania marnowaniu żywności**

### Cel zamówienia

Zamówienie ma na celu zapewnienie zdrowych, zbilansowanych i smacznych posiłków dla uczniów szkoły podstawowej, z uwzględnieniem różnic wiekowych, potrzeb edukacyjnych oraz działań ograniczających marnowanie żywności.

### Kluczowe wymagania do ujęcia w zamówieniu

#### 1. Zróżnicowanie gramatur posiłków według grup wiekowych

- › Oferent zobowiązany jest do stosowania różnych gramatur posiłków dla co najmniej dwóch grup wiekowych:
  - › klasy I-III – porcja mniejsza, dostosowana do potrzeb dzieci młodszych,
  - › klasy IV-VIII – porcja pełna (większa).
- › Gramatury powinny być zgodne z aktualnymi normami żywienia dzieci

i młodzieży oraz zaleceniami Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej (lub ich następców).

## 2. Bufet warzywno-surówkowy jako element wyboru i edukacji

- › Codziennie do obiadu powinna być dostarczona:
  - › minimum jedna surówka lub mieszanka warzyw,
  - › zielenina (np. koper, natka pietruszki, szczypiorek) podana oddzielnie, z możliwością samodzielnego dosypania,
  - › warzywa surowe pokrojone w cząstki/słupki – np. marchew, ogórek, papryka, rzodkiewka, pomidorki koktajlowe.
- › Warzywa powinny być podane w formie samoobsługowego bufetu lub oddzielnych pojemników do wyboru przy wydawaniu posiłku.
- › Firma powinna umożliwić placówce określenie, jakie warzywa są najchętniej wybierane przez uczniów i w razie potrzeby wprowadzić rotację.

## 3. Możliwość dokładek oraz częściowej rezygnacji z porcji

- › Uczniowie powinni mieć możliwość:
  - › rezygnacji z niektórych elementów posiłku (np. tylko drugie danie, bez zupy),
  - › pobrania mniejszej porcji (np. pół porcji zupy),
  - › dokładki, jeśli są dostępne nadwyżki – np. ziemniaków, surówki lub dodatków.
- › Rodzice powinni mieć możliwość określenia i wyboru dni, w których dzieci będą spożywały posiłki (stosowne zapisy w umowie),
- › Szkoła ma prawo samodzielnie regulować tę elastyczność zgodnie z wiekiem dzieci i organizacją stołówki.
- › Firma cateringowa powinna przygotować posiłki w taki sposób, aby umożliwić ich łatwe porcjowanie i częściowe wydawanie.

## 4. System monitorowania spożycia i zwrotów

- › Firma cateringowa zobowiązana jest do współpracy w zakresie monitorowania marnowania żywności:
  - › dostarczenie szkołom prostego formularza monitoringu (np. zwrotów zupy, surówki),
  - › udział w kwartalnych spotkaniach ewaluacyjnych z przedstawicielami szkoły,

- › gotowość do modyfikacji menu lub porcji na podstawie zebranych danych.

## 5. Wymogi dodatkowe w zakresie edukacji i szacunku do jedzenia

- › Mile widziane (jako kryterium dodatkowe):
  - › materiały edukacyjne nt. niemarnowania żywności i zdrowego żywienia,
  - › propozycje tematycznych dni warzywnych (np. „dzień korzeniowy”),
  - › wsparcie szkoły w działaniach edukacyjnych (np. quizy, plakaty, konsultacje z dietetykiem).

## 6. Bezpieczeństwo, logistyka i jakość

- › Posiłki muszą być dostarczane w odpowiedniej temperaturze, estetycznej formie i pakowane w sposób umożliwiający:
  - › estetyczne podanie,
  - › bezpieczne przechowywanie,
  - › rozdzielenie składników w przypadku opcji bufetowych.

### Podsumowanie:

Szkoła nie jest tylko miejscem wydawania posiłków, to przestrzeń edukacyjna, w której dzieci uczą się wyborów, smaku i szacunku do jedzenia. Zamówienie publiczne powinno premiować nie tylko niską cenę, ale przede wszystkim elastyczność, otwartość na dialog oraz zdolność dostawcy do realnej współpracy z placówką w ograniczaniu marnowania żywności i poprawie kultury żywieniowej.

## Wzór kryteriów punktowych na dostawę posiłków do szkoły w zamówieniu publicznym

### Dostawa posiłków do szkoły przez firmę cateringową

| KRYTERIUM OCENY OFERTY                                                                             | WAGA (%) | SPOSÓB OCENY                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Cena brutto za 1 zestaw dzienny (śniadanie, obiad, podwieczorek)                                   | 50%      | Najniższa cena.                                                                                                                                        |
| Zróznicowanie gramatur posiłków według grup wiekowych (klasy I-III i IV-VIII)                      | 10%      | 10 pkt – pełne dostosowanie gramatur z opisem porcji;<br>5 pkt – tylko częściowe;<br>0 pkt – brak rozróżnienia.                                        |
| Bufet warzywno-zieleninowy (forma samoobsługi lub wybór warzyw/surówek)                            | 10%      | 10 pkt – codzienny bufet z minimum 2 formami warzyw i zieleniną;<br>5 pkt – tylko jedna forma;<br>0 pkt – brak bufetu/tylko warzywa na talerzu.        |
| Możliwość dokładek i częściowej rezygnacji z porcji przez ucznia                                   | 10%      | 10 pkt – pełna elastyczność i opis zasad;<br>5 pkt – tylko dokładki lub tylko rezygnacja;<br>0 pkt – sztywny system wydawania.                         |
| System monitorowania marnowania żywności (formularze, analiza zwrotów, spotkania z placówką)       | 10%      | 10 pkt – deklaracja + opis narzędzi i gotowość do współpracy;<br>5 pkt – tylko częściowe działania;<br>0 pkt – brak systemu lub ogólnikowa deklaracja. |
| Dodatkowe działania edukacyjne wspierające kulturę jedzenia (materiały, warsztaty, dni tematyczne) | 5%       | 5 pkt – konkretne propozycje działań;<br>3 pkt – tylko materiały informacyjne;<br>0 pkt – brak oferty edukacyjnej.                                     |
| Doświadczenie w obsłudze placówek edukacyjnych powyżej 100 dzieci dziennie w ciągu ostatnich 3 lat | 5%       | 5 pkt – min. 3 placówki i udokumentowane doświadczenie;<br>3 pkt – 1-2 placówki;<br>0 pkt – brak doświadczenia lub brak udokumentowania.               |

### Uwagi!

- Kryteria jakościowe powinny być oceniane na podstawie dokumentów i opisów złożonych wraz z ofertą (np. opis systemu monitorowania, przykładowy jadłospis, forma bufetu).
- W przypadku remisu cenowego lub zbliżonych ofert, kryteria edukacyjne i elastyczność organizacyjna mogą stanowić decydujący atut.
- Warto zawrzeć wymóg, że wszystkie oferowane rozwiązania będą wdrażane od początku realizacji umowy i kontrolowane przez przedstawiciela szkoły.





# NIEWYKORZYSTANE POSIŁKI – BEZPIECZNE ROZWIĄZANIA DLA PLACÓWEK

---

## Od problemu – do rozwiązania

Drodzy Dyrektorzy i Dyrektorki, Nauczyciele i Nauczycielki oraz Pracownicy placówek oświatowych,

codziennie dbacie o prawidłowy rozwój i bezpieczeństwo dzieci, a ważnym elementem tej misji jest zdrowe i smaczne żywienie. Wiemy, że kwestia niewykorzystanych posiłków – czy to z powodu nieobecności dziecka, czy po prostu braku apetytu – bywa wyzwaniem. Rodzice pytają, jedzenie się marnuje, a przepisy wydają się skomplikowane.

Ten przewodnik powstał, aby dodać Państwu odwagi i przekonać, że tym tematem można zarządzać w sposób bezpieczny, zgodny z prawem i budujący pozytywne relacje z rodzicami. Zamiast skupiać się na ryzyku, przedstawiamy praktyczne i sprawdzone rozwiązania.

## Fundament prawny w pigułce: sprzedajemy usługę, nie talerz zupy

Zacznijmy od kluczowej kwestii: opłata wnoszona przez rodzica nie jest traktowana jak zakup produktu w sklepie. Zgodnie z art. 106 ustawy Prawo oświatowe, rodzic płaci za usługę żywieniową, a opłata ta pokrywa jedynie koszt produktów, czyli tzw. „wsad do kotła”.

## Co to oznacza w praktyce?

Placówka (lub firma cateringowa) jest właścicielem posiłku aż do momentu wydania go dziecku. To na Państwu spoczywa odpowiedzialność za jakość i bezpieczeństwo serwowanych dań. Ta perspektywa jest punktem wyjścia do tworzenia mądrych i bezpiecznych zasad.

## Ramy prawne

1. Prawo oświatowe – art. 106 ust. 3 i 4: dyrektor, w porozumieniu z organem prowadzącym, ustala warunki korzystania z posiłków i wysokość opłat [1].
2. Prawo żywnościowe – ustawa o bezpieczeństwie żywności i żywienia [2] oraz rozporządzenie (WE) nr 852/2004 [3] - placówka (stołówka, agent, firma cateringowa) jest podmiotem działającym na rynku spożywczym i odpowiada za bezpieczeństwo żywności do momentu jej wydania.
3. Brak zakazu wnoszenia jedzenia na zewnątrz placówki. W polskich przepisach nie ma generalnego zakazu wydania posiłku „na wynos” z placówki oświatowej; to decyzja organizacyjna, którą można uregulować w regulaminie stołówki [4].

## Rekomendacje i praktyczne rozwiązania

Najważniejszym narzędziem, które daje Państwu kontrolę i pewność działania, jest wewnętrzny regulamin stołówki. Jasne i dobrze zakomunikowane zasady to klucz do sukcesu.

### Rekomendacja 1: Przejrzyste zasady zgłaszania nieobecności i zwrotu opłat

To podstawa, która rozwiązuje większość codziennych sytuacji. Sprawiedliwe i klarowne zasady budują zaufanie.

### Co zawrzeć w regulaminie?

- › **Termin zgłoszenia:** konkretna godzina (np. do 8:30 danego dnia), do której rodzic musi zgłosić nieobecność, aby uzyskać zwrot kosztów za posiłek.
- › **Forma zgłoszenia:** proste i dostępne kanały zgłoszeń (np. telefon do intendenci, dedykowany adres e-mail, Librus, aplikacja mobilna).
- › **Sposób zwrotu:** decyzja, czy zwrot będzie realizowany jako odpis od należności w kolejnym miesiącu (najczęstsza praktyka), czy w innej formie.

**Korzyść:** unikanie nieporozumień i poczucia niesprawiedliwości u rodziców. Placówka nie ponosi strat, a rodzic płaci tylko za faktycznie wykorzystane usługi.



## Rekomendacja 2: Kwestia zabierania posiłków do domu

To najbardziej wrażliwy temat. Zamiast mówić „nie, bo sanepid”, rozważcie bezpieczną ścieżkę. Rodzic doceni otwartość, a Państwo zabezpieczycie się przed odpowiedzialnością.

### Jak to zorganizować?

- › **Edukacja i świadoma zgoda:** wyjaśnienie rodzicom, że placówka odpowiada za posiłek tylko na swoim terenie. Po opuszczeniu stołówki odpowiedzialność za jego bezpieczne przechowywanie i transport przejmują rodzice.
- › **Własny, higieniczny pojemnik:** wprowadzenie zasady, że posiłek może być wydany wyłącznie do czystego, szczelnego pojemnika przyniesionego przez rodzica.
- › **Czas ma znaczenie:** wydawanie posiłku bezpośrednio po jego przygotowaniu (w godzinach obiadowych), aby skrócić czas, w którym mógłby stracić na jakości.
- › **Oświadczenie o przejęciu odpowiedzialności:** przygotowanie prostego formularza, w którym rodzic kwituje odbiór posiłku i oświadcza, że został poinformowany o ryzyku i bierze na siebie pełną odpowiedzialność za jego dalszą jakość i bezpieczeństwo.

**Korzyść:** uzyskanie wizerunku placówki elastycznej i nastawionej na współpracę. Jednocześnie, dzięki oświadczeniu, formalnie przenosicie odpowiedzialność, chroniąc siebie i placówkę.

## Rekomendacja 3: Działajcie lokalnie, nie marnujcie – współpraca z organizacjami pożytku publicznego

Co zrobić z pełnowartościowymi posiłkami, które zostały przygotowane, ale nie wydane (np. z powodu nagłej nieobecności całej grupy)? Wyrzucanie takiego niewydanego jedzenia to ostateczność.

### Jak zacząć?

- › **Nawiązanie kontaktu:** może być w okolicy organizacja pozarządowa, jadłodzielnia lub schronisko, które chętnie odbiorą żywność.
- › **Podpisanie umowy:** współpracę można sformalizować w prostej umowie, która określi zasady, czas i sposób odbioru posiłków. To pokazuje profesjonalizm i daje poczucie bezpieczeństwa obu stronom.

**Korzyść:** budujecie Państwo wizerunek placówki odpowiedzialnej społecznie i ekologicznie. To wspaniały przykład i lekcja dla samych dzieci.

### **Ważne!**

**Decydując się na przekazanie posiłku należy pamiętać o zasadach:**

- **Na zewnątrz:** możliwa współpraca z organizacjami pozarządowymi (banki żywności, fundacje), przy zachowaniu wymagań chłodniczych i ewidencyjnych [5].
- **Utylizacja:** w przypadku odpadów talerzowych oraz żywności z komponentami zwierzęcymi, niewydanej w czasie zapewniającym bezpieczeństwo, obowiązuje kategoria 3 UPPZ [6].

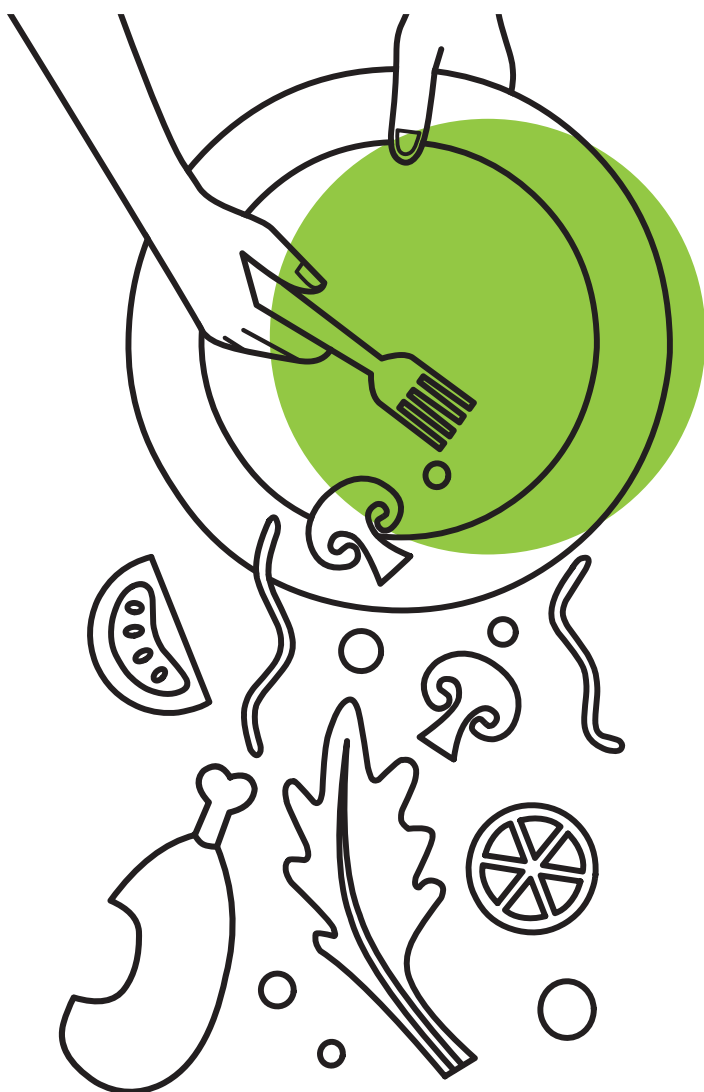
## **Dialog, jasne zasady i współpraca**

Zarządzanie niewykorzystanymi posiłkami nie musi być polem minowym. Kluczem jest proaktywna komunikacja z rodzicami oraz dobrze skonstruowany regulamin stołówki, który jest Państwa sprzymierzeńcem. Traktując rodziców jak partnerów, edukując ich i oferując bezpieczne, przemyślane rozwiązania, budujecie Państwo zaufanie i pokazujecie, że placówka działa w najlepszym interesie dzieci, dbając nie tylko o to, co na talerzu, ale także o atmosferę współpracy i wzajemny szacunek.

### **Przypisy prawne**

1. Art. 106 ust. 2-4 ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r. - Prawo oświatowe (Dz.U. 2024 poz. 737).
2. Ustawa z dnia 25 sierpnia 2006 r. o bezpieczeństwie żywności i żywienia (Dz.U. 2023 poz. 1448).
3. Rozporządzenie (WE) nr 852/2004 Parlamentu Europejskiego i Rady z dnia 29 kwietnia 2004 r. w sprawie higieny środków spożywczych (Dz.U.UE.L.2004.139.1 ze zm.)
4. Opracowania branżowe i stanowiska praktyków ds. żywienia zbiorowego (2023-2024).
5. Ustawa z dnia 19 lipca 2019 r. o przeciwdziałaniu marnowaniu żywności (Dz.U. 2019 poz. 1680) - choć formalnie dotyczy sprzedawców żywności, nie zabrania darowizn z placówek oświatowych.
6. Rozporządzenie (WE) nr 1069/2009 oraz przepisy krajowe dot. ubocznych produktów pochodzenia zwierzęcego - odpady gastronomiczne kat. 3.





# ZAKOŃCZENIE

---

## Czas na zmianę. Ograniczanie marnowania żywności w praktyce polskich szkół i przedszkoli

Zjawisko marnowania żywności w placówkach edukacyjnych urosło w ostatnich latach do rangi problemu o wymiarze nie tylko ekonomicznym i zdrowotnym, ale także społecznym i środowiskowym. Według najnowszych danych, w Polsce co roku marnujemy ok. 4,8 mln ton żywności [1], z czego znaczna część przypada na stołówki szkolne i przedszkolne [1]. Badania pokazują, że nawet 30-40% przygotowanych posiłków w tych stołówkach trafia do kosza [1]. Dla porównania, średnio każdy uczeń w Unii Europejskiej odpowiada za ok. 19,3 kg zmarnowanego jedzenia rocznie [2]. W skali pojedynczej placówki oznacza to straty rzędu kilku, a nawet kilkunastu ton żywności rocznie. Przykładowo, szkoła wydająca ok. 160 obiadów dziennie marnuje w ciągu roku ok. 5-6 ton jedzenia, podczas gdy większa placówka (900 obiadów dziennie) może wyrzucać aż 45 ton rocznie [1]. Marnotrawstwu jedzenia towarzyszą olbrzymie koszty – szacuje się, że straty jednej szkoły sięgają setek tysięcy złotych rocznie [1]. Co więcej, w skrajnych przypadkach do kosza trafia nawet połowa przygotowanych posiłków [1]. Taki poziom marnowania oznacza nie tylko zmarnowane jedzenie, ale i utracone zasoby (wodę, energię, pracę ludzką) zużyte na jego wyprodukowanie. Każde 10 kg uratowanej żywności to realna oszczędność setek litrów wody i znacząca redukcja emisji – obrazowo mówiąc, odpowiednik nawet 150 krótkich pryszniców. Czas postawić temu tamę – dalsza beczynność sprawi, że w ciągu roku zmarnujemy tyle jedzenia, ile mogłoby wyżywić całe miasto wielkości Wrocławia [3].

## Główne przyczyny marnowania żywności w placówkach oświatowych

Analizy prowadzone w ramach projektów badawczych (np. międzynarodowego projektu foodCIRCUS we Wrocławiu) potwierdzają, że problem ma charakter systemowy [4]. Największym wyzwaniem są przestarzałe zasady porcjowania posiłków, które nie uwzględniają zróżnicowanego apetytu i preferencji dzieci [4]. Obowiązuje często ujednolicona wielkość porcji dla wszystkich uczniów – niezależnie od wieku czy potrzeb, co skutkuje ogromnymi ilościami tzw. odpadów talerzowych [4]. Porcje niedostosowane do apetytu dzieci i nieatrakcyjne dla nich menu to zdaniem ekspertów kluczowe czynniki stojące za marnotrawstwem [4]. Dzieci najczęściej nie dojadają surówek, warzyw i tych dań, które nie odpowiadają ich gustom – zwłaszcza gdy potrawy są podane w nieapetycznej formie. Jak zauważa Małgorzata Iglewska, szefowa kuchni jednego z wrocławskich przedszkoli, prosta zmiana prezentacji potraw potrafi wiele zmienić [4]:

*„Surówki z buraków [dzieci] nie lubią, ale jak pokroimy je w paseczki czy kwadraciki, to już wtedy jedzą. (...) Dużo zup blendujemy, ale dajemy też warzywa w całości, żeby wiedziały, z czego jest ta zupa”.*

Brak elastyczności menu oraz informacyjny chaos również dokładają swoją cegiełkę do skali marnotrawstwa. Szttywno ustalone jadłospisy nie zawsze trafiają w upodobania dzieci, a stołówki często nie mają na bieżąco wiedzy, co i jak lubią jeść uczniowie. Co więcej, brak informacji o nieobecnościach uczniów powoduje przygotowanie posiłków w nadmiarze – kuchnie gotują „na zapas” [5]. Rozwiązaniem może być tu lepsza komunikacja i system wczesnego zgłaszania nieobecności. Przykład z Monachium pokazuje, że nawet proste narzędzie może zredukować nadprodukcję: tam rodzice są proszeni o wpisywanie z tygodniowym wyprzedzeniem dni, w których dziecko będzie nieobecne, co pozwala firmie cateringowej ograniczyć liczbę porcji i uniknąć nadmiarowych resztek.

Kolejnym istotnym czynnikiem jest organizacja przerw obiadowych. W wielu szkołach na zjedzenie obiadu przewidziano zaledwie 20 minut – to zdecydowanie za mało, by dzieci mogły spokojnie zjeść posiłek. W efekcie jedzą one w pośpiechu albo nie dojadają znacznej części dań. Z badań Federacji Polskich Banków Żywności wynika, że optymalna długość przerwy obiadowej to ok. 30 min. [1]. Przy standardowej 20-minutowej przerwie (obowiązującej w większości szkół) uczniowie „spożywają posiłki w pośpiechu, zostawiają resztki na talerzach i rezygnują z warzyw i owoców” [1], natomiast wydłużenie przerwy choćby do 25-30 minut znacząco

poprawia sytuację, dzieci chętniej sięgają po warzywa i faktycznie dojadają posiłki. Niestety, w praktyce niewiele szkół w Polsce zdecydowało się na wydłużenie przerw obiadowych. Jak podaje warszawski ratusz tylko 8% szkół podstawowych w stolicy daje uczniom więcej niż 25 min na obiad, a zaledwie 4% – powyżej 30 min [5].

Ponadto warunki panujące w stołówkach często odbiegają od ideału. Hałas, ciasnota, długie kolejki i niewystarczająca liczba miejsc siedzących potrafią skutecznie zniechęcić dzieci do jedzenia. Jeśli uczeń musi stać 10 minut w kolejce, by następnie w pośpiechu połknąć obiad przy głośnym gwarze – nic dziwnego, że część jedzenia zostawi nietkniętą. Ten problem podnosił m.in. znany kucharz Grzegorz Łapanowski, apelując o proste zmiany [6]:

*„Można zmieniać oblicza polskich stołówek, tak, aby obiadowi nie towarzyszył pośpiech i stres. Proste sposoby to zorganizowanie odpowiedniej, estetycznej przestrzeni jadalni, udostępnienie wazy z zupą do samodzielnego nakładania, [czy] kilka osobnych przerw obiadowych dla różnych roczników”.*



## Dobre praktyki i skuteczne rozwiązania (strategia 4×P)

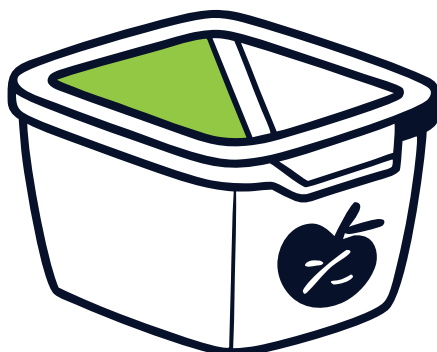
Mimo wymienionych barier wiele polskich placówek już teraz pokazuje, że zmiana jest możliwa i to niewielkim kosztem. Warto czerpać z tych dobrych praktyk i sprawdzonych modeli. Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi prowadzi ogólnopolską kampanię edukacyjną „Nie marnuj żywności – szkoda planety!” [7], promującą prosty model postępowania określany jako zasada 4×P [8]: **Planowanie - Przechowywanie - Przetwarzanie - Podziel się.**



## Planuj

Ograniczanie marnowania zaczyna się już na etapie planowania posiłków i zakupów. Przy układaniu jadłospisu warto uwzględnić realne potrzeby i preferencje uczniów, a także spodziewaną frekwencję (np. mniej dzieci w okresie egzaminów czy wycieczek szkolnych). Dzięki temu kuchnia przygotowuje dokładnie tyle porcji, ile trzeba, bez nadprodukcji. Elektroniczne systemy zamawiania obiadów lub zgłaszania nieobecności mogą tu okazać się najskuteczniejszym narzędziem – dostosowują one liczbę gotowanych posiłków do rzeczywistego zapotrzebowania. Równie ważne jest wspólne tworzenie menu z uczniami poprzez anonimowe ankiety, degustacje nowych potraw czy powołanie „Szkolnej Rady ds. menu”. Kiedy dzieci mają wpływ na jadłospis, rośnie akceptacja serwowanych dań. Trzecim elementem jest elastyczne porcjowanie. W praktyce oznacza to możliwość wyboru wielkości porcji (np. „mała” lub „duża” porcja obiadu) oraz wprowadzenie samoobsługowych dodatków. „Szwedzki stół” z warzywami czy sałatkami daje dzieciom poczucie kontroli, mogą nałożyć sobie tyle surówek, ile chcą, co znacząco ogranicza wyrzucanie nielubianych dodatków. Przykład Szkoły Podstawowej nr 34 w Rybniku pokazuje, jak skuteczne jest to rozwiązanie: wprowadzenie bufetu sałatkowego pozwoliło niemal całkowicie wyeliminować marnowanie surówek [6].





## Przechowuj i przetwarzaj

Kolejne kroki to właściwe gospodarowanie żywnością, która została lub nie trafiła na talerze. Odpowiednie przechowywanie produktów (zgodnie z zasadą FIFO – *first in, first out*, i z kontrolą dat ważności) zapobiega psuciu się zapasów [8]. Placówki powinny też zadbać o prawidłowe warunki chłodnicze i szczelne pojemniki, to proste sposoby na minimalizację strat. Gdy już pojawią się nadwyżki czy resztki, zamiast je wyrzucać, można kreatywnie je przetworzyć w nowe dania [8]. Oczywiście wszystko musi odbywać się z zachowaniem norm bezpieczeństwa (HACCP), ale kuchnia może z powodzeniem praktykować *zero waste* [8]. Ważnym elementem jest tu edukacja personelu – przyda się regularne szkolenie intendentek i kucharek z pomysłów na wykorzystywanie resztek oraz przygotowywanie zdrowych, atrakcyjnych potraw zgodnych z wymaganiami dietetycznymi dzieci.



## Podziel się

Ostatni filar strategii 4×P to budowanie gospodarki o obiegu zamkniętym, czyli upewnienie się, że nadwyżki jedzenia zostaną spożytkowane, a nie wyrzucone. Tu z pomocą przychodzą jadłodzielnie oraz współpraca z organizacjami charytatywnymi. Jadłodzielnie to nic innego jak ogólnodostępne społeczne lodówki, w których każdy może zostawić nadmiar jedzenia albo poczęstować się tym, co zostawili inni. Główny Inspektorat Ochrony Środowiska podkreśla, że „jadłodzielnie to nie tylko sposób na zapobieganie powstawaniu odpadów, ale też edukacja dla nas wszystkich” [9]. Dzieci, widząc ideę dzielenia się jedzeniem w praktyce, uczą się szacunku do żywności i postaw prospołecznych. Szkoły mogą tu pełnić aktywną rolę – np. organizując zbiórki nadwyżek żywności ze stołówek i przekazując je do lokalnej jadłodzielni lub Banku Żywności, albo nawet tworząc szkolną lodówkę społeczną we współpracy z lokalną społecznością (np. radą osiedla, lokalnymi organizacjami pozarządowymi).

Wdrożenie zasad 4×P w stołówce, wsparte ideą jadłodzielni, daje efekt synergii. Działania organizacyjne (lepsze planowanie, porcjowanie), edukacyjne (uczenie dzieci i personelu nowych nawyków) i społeczne (dzielenie się z potrzebującymi) wzajemnie się wzmacniają, prowadząc do realnego ograniczenia strat żywności. Co istotne, to już działa – nie są to teoretyczne rozważania, lecz praktyki wdrożone w wielu miejscach w Polsce. W ramach programu „Szkoła nie marnuje” w Warszawie wprowadzono

np. obowiązkowe zgłaszanie nieobecności i wydłużono przerwy obiadowe do 30 minut, co wyraźnie zmniejszyło ilość wyrzucanego jedzenia [5]. Z kolei w Rybniku, dzięki udziałowi w projekcie Śląska Przestrzeń Innowacji, w dwóch pilotażowych szkołach udało się zredukować straty z 30% do 10% poprzez poprawę estetyki dań, wprowadzenie większej liczby opcji roślinnych i wcześniej wspomnianego „mini-bufetu” sałatkowego [6]. Uczniowie rybnickiego technikum gastronomicznego zaangażowali się nawet w gotowanie posiłków z nadwyżek żywności zbieranych z okolicznych sklepów – przygotowane dania trafiają do jadłodielni i inicjatywy „Wspólny Stół”, wspierając potrzebujących [6]. Te przykłady pokazują, że przy odrobinie innowacyjności i współpracy można znacząco ograniczyć marnotrawstwo [6].

## Systemowe podejście – od oświaty do miasta

Żeby przeciwdziałać marnowaniu żywności w placówkach edukacyjnych, potrzebne są działania na kilku poziomach: operacyjnym (szkoły i przedszkola), lokalnym (samorządy) oraz systemowym (polityka państwa). Na poziomie placówki oświatowej kluczowe jest wdrożenie opisanych wyżej praktyk: elastycznego porcjowania i atrakcyjnego dla dzieci menu, zaangażowania uczniów, wydłużenia przerw obiadowych oraz poprawy warunków na stołówce. Ważne, by dyrekcja szkół i intendentki kuchni nie bali się odchodzić od utartych schematów. Przepisy prawa oświatowego pozwalają np. na ustalanie dogodnej długości przerw obiadowych w statucie szkoły – warto z tego skorzystać. Również dokumenty miejskie dają zielone światło dla innowacji. Miasto Wrocław w ramach polityki żywnościowej wydało oficjalne zalecenia dla stołówek (m.in. „Wrocław nie marnuje”) zachęcające do ograniczania odpadów żywnościowych [3].

Na poziomie samorządów warto zapewnić szkołom wsparcie i narzędzia. Cyfrowe systemy zgłaszania nieobecności czy elektronicznego zamawiania posiłków mogłyby być finansowane lub współfinansowane przez gminy. To inwestycja, która szybko zwróci się w postaci mniejszych wydatków na utylizację odpadów i tańszego żywienia (skoro mniej jedzenia się marnuje). Samorządy mogą też organizować szkolenia dla personelu stołówek z nowoczesnej diety i kuchni przyjaznej dzieciom. Wreszcie, warto rozważyć dofinansowanie infrastruktury: zakup bemałów, lad sałatkowych, pojemników próżniowych czy choćby tac i pojemników do segregacji resztek. Konieczne są także rozwiązania systemowe i legislacyjne. Obowiązujące

normy żywienia zbiorowego (Rozporządzenie Ministra Zdrowia z 26 lipca 2016 r.) ustalają minimalne wymagania co do wartości odżywczych posiłków w szkołach, ale nie regulują kwestii wielkości porcji czy elastyczności menu [10]. Przydałaby się aktualizacja przepisów, która da kuchniom szkolnym większą swobodę w dostosowywaniu porcji do potrzeb (bez obawy, że „nie spełnią gramatury”), a zarazem wprowadzi wymóg monitorowania strat żywności. Warto również na szczeblu centralnym promować i nagradzać (np. certyfikatami, dodatkowymi punktami przy ocenianiu pracy placówek oświatowych) inicjatywy ograniczające marnowanie jedzenia. Takie podejście wpisuje się zresztą w międzynarodowe zobowiązania Polski, chociażby w cele zrównoważonego rozwoju ONZ (SDG 12.3 zakłada o połowę zmniejszyć marnowanie żywności do 2030 r.).

## Liderzy zmian – przykład Wrocławia

Na szczególną uwagę zasługuje tu rola miast, które coraz częściej przyjmują miejskie strategie żywnościowe. Wrocław jest jednym z krajowych liderów systemowego podejścia do problemu. W 2022 r. Wrocław dołączył do grona sygnatariuszy Paktu Mediolańskiego – międzynarodowego porozumienia miast na rzecz zrównoważonej polityki żywnościowej [3]. Podpisanie Paktu było poprzedzone i wsparte konkretnymi działaniami: Wrocław nie przystąpił do niego z „pustymi rękami”, lecz z pokaźnym dorobkiem, m.in. projektami edukacyjnymi przeciwdziałającymi marnowaniu żywności (lodówki społeczne, kampania „Wrocław nie marnuje”) [4]. W ramach międzynarodowego projektu foodCIRCUS miasto dokonało pomiaru strat jedzenia w 6 przedszkolach i szkołach oraz wdraża mikro-dobre praktyki ograniczające marnowanie, a także programy edukacyjne promujące świadome zarządzanie żywnością [4]. Co więcej, Wrocław inwestuje w innowacje technologiczne, pilotażowo przetwarza odpady żywnościowe ze stołówek na biogaz w miejskiej oczyszczalni, wpisując walkę z marnowaniem w szerszą strategię klimatyczną miasta. Tak kompleksowe podejście sprawia, że Wrocław stał się inspiracją dla innych samorządów w Polsce i na świecie. Jak stwierdziła Anna Scavuzzo, wiceburmistrz Mediolanu: „mam nadzieję, że wasze miasto stanie się inspiracją dla innych ośrodków w regionie” [3].

## Wnioski i apel na przyszłość

Zarówno dane z badań, jak i opisane przykłady jednoznacznie dowodzą: ograniczenie marnowania żywności w placówkach edukacyjnych jest możliwe i co więcej, jest konieczne [1, 4]. Szkoły i przedszkola mogą stać się miejscem realnej zmiany, jeśli tylko wyposażymy je w odpowiednie narzędzia i wsparcie. Stawką jest nie tylko efektywność ekonomiczna (oszczędność pieniędzy), ale też wychowanie przyszłych pokoleń w duchu szacunku do jedzenia i troski o planetę [9]. Każdy niewyrzucony dziś obiad to nie tylko kilka złotych w budżecie szkoły, ale też lekcja dla dzieci, że żywność ma wartość – społeczną, ekologiczną i moralną.

Żeby ta zmiana nastąpiła, potrzebna jest współpraca wielu interesariuszy. Dyrekcja i nauczycielki muszą dać zielone światło na nowe rozwiązania w stołówkach. Pracownicy kuchni – otworzyć się na zmiany i doskonalenie. Rodzice – zaangażować się poprzez zgłaszanie nieobecności, rozmowy z dziećmi o jedzeniu i wsparcie szkolnych inicjatyw (np. poprzez rady rodziców). Samorządy – zapewnić finansowanie i logistykę (np. aplikacje do zamawiania posiłków, programy edukacyjne, konkursy ekologiczne dla szkół). Wreszcie instytucje rządowe – kontynuować kampanie takie jak „Nie marnuj żywności” i tworzyć przepisy ułatwiające dobre praktyki.

Coraz więcej wskazuje na to, że jesteśmy u progu systemowej zmiany. Społeczna świadomość problemu rośnie. Polacy coraz częściej dostrzegają, że codzienne czynności (jak posiłek w szkolnej stołówce) mają wpływ na środowisko i domowy budżet. Dobre wzorce rozprzestrzeniają się, szkoły uczą się od siebie nawzajem, miasta wymieniają doświadczenia na konferencjach i w sieciach współpracy. Zobowiązania międzynarodowe i krajowe nadają kierunek – do 2030 roku powinniśmy przynajmniej o połowę zredukować marnotrawstwo. Wszystkie te elementy sprawiają, że zmiana wydaje się nie tylko potrzebna, ale i całkowicie realna.

Pozostaje działać tu i teraz. Każdy z nas, w swojej roli (dyrektorki czy dyrektora, nauczycielki, rodzica, urzędnika lub urzędniczki, ucznia lub uczennicy), może przyczynić się do rozwiązania tego problemu. Widzimy już, że to działa – tam, gdzie wprowadzono bufet sałatkowy czy dłuższą przerwę, jedzenia w koszu jest mniej. Tam, gdzie dzieci dowiadują się o jadłodzielniach, rodzi się w nich wrażliwość i odpowiedzialność za innych. Nie zmarnujmy tej szansy. Czas wprowadzić zmiany na większą

skalę, dla dobra naszych dzieci i w imię poszanowania zasobów planety. Każdy uratowany posiłek ma znaczenie. Czas powiedzieć wspólnie „dość” marnowaniu jedzenia w placówkach oświatowych – przyszłe pokolenia nam za to podziękują.

## Bibliografia

1. Raport „*Nie marnuj jedzenia 2023*” Federacji Polskich Banków Żywności (FPBŻ).
2. Sustainable Public Meal/FoodPrint (SEI Tallinn) – dane o marnowaniu żywności w szkołach (UE).
3. Wroclaw.pl – Wrocław w gronie 225 miast Paktu Mediolańskiego (01.07.2022).
4. Wroclaw.pl – Projekt foodCIRCUS - Wrocławskie szkoły i przedszkola przeciw marnowaniu żywności (13.03.2025).
5. <https://um.warszawa.pl/waw/wiemcojem/-/szkola-nie-marnuje> - „*Szkoła nie marnuje*” – sposoby na szanowanie żywności w warszawskich szkołach i przedszkolach.
6. Portal Samorządowy – Szkoła w Rybniku przestała marnować jedzenie – artykuł o bufecie sałatkowym w SP nr 34.
7. Gov.pl (MRiRW) – Kampania „*Nie marnuj żywności – szkoda planety!*” (2022).
8. Gov.pl (MRiRW) – Zasady 4P – czyli szanuj żywność.
9. Gov.pl (GIOŚ) – Jadłodzielnie sposobem na niemarnowanie żywności (05.08.2022).
10. Dz.U. 2016 poz. 1154 – Rozporządzenie Ministra Zdrowia z 26 lipca 2016 r. w sprawie 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.
11. Edutorial.pl – 30-minutowa przerwa obiadowa w szkołach? To możliwe! (21.10.2016).
12. Eko.um.warszawa.pl – Sposoby na szanowanie żywności w warszawskich szkołach i przedszkolach (program „*Szkoła nie marnuje*”).
13. T. Szuba, J. den Boer Dr ing. Raport dotyczący analizy szanowania jedzenia w ZSP21 we Wrocławiu, Wrocław 2022.





# ZAŁĄCZNIKI:

## 1. PROCEDURA – POSTĘPOWANIE Z ODPADAMI

---

W działalności stołówki przedszkolnej lub szkolnej powstają różne rodzaje odpadów żywnościowych, które – ze względu na sposób ich powstania i ryzyko sanitarne – podlegają odmiennym zasadom postępowania. Kluczowe jest rozróżnienie dwóch głównych kategorii:

**Odpady talerzowe (tzw. odpady konsumenckie, kategoria 3)** – są to resztki posiłków, które miały kontakt z konsumentem (dzieckiem, uczniem, pracownikiem). Ze względu na potencjalne zagrożenie mikrobiologiczne podlegają obowiązkowej utylizacji przez firmę posiadającą stosowne uprawnienia. Ich ponowne wykorzystanie w jakiegokolwiek formie jest zabronione.

**Odpady czyste (nadprodukcja)** – to nadwyżki jedzenia, które nie trafiły do konsumenta, nie opuściły kuchni lub linii wydawczej i zostały przygotowane oraz przechowywane zgodnie z zasadami higieny żywności (HACCP). Takie produkty, zachowujące pełną przydatność do spożycia, mogą być przekazane do ponownego spożycia, np. do lodówki społecznej lub pracownikom placówki, zgodnie z procedurą i regulaminem.

Należy podkreślić, że **nie wszystkie odpady żywnościowe muszą trafiać do utylizacji** – obowiązek ten dotyczy wyłącznie odpadów stwarzających zagrożenie sanitarne (np. odpady talerzowe). Właściwe rozdzielenie odpadów ogranicza koszty utylizacji i wspiera ideę niemarnowania żywności.

W żywieniu zbiorowym **bezwzględnie zabrania się stosowania młynków koloidalnych lub innych urządzeń rozdrabniających odpady żywnościowe do systemu kanalizacyjnego**, gdyż jest to niezgodne z obowiązującymi przepisami, obciąża infrastrukturę wodno-kanalizacyjną i stanowi zagrożenie sanitarne.

Rozróżnienie i prawidłowe postępowanie z odpadami żywnościowymi jest obowiązkiem prawnym, elementem systemu bezpieczeństwa żywności oraz przejawem odpowiedzialności społecznej placówki.

## **Procedura postępowania z odpadami żywnościowymi w stołówce przedszkolnej/szkolnej**

### **Cel procedury**

Zapewnienie prawidłowego, zgodnego z przepisami prawa, postępowania z odpadami żywnościowymi powstającymi w stołówce, w szczególności z rozróżnieniem:

- › odpadów talerzowych (kategoria 3 – do utylizacji przez firmę z uprawnieniami),
- › nadwyżek produkcyjnych (czystych, zdatnych do spożycia).

### **Zakres procedury**

Procedura obowiązuje wszystkich pracowników kuchni i personel pomocniczy mający styczność z odpadami żywnościowymi.

### **Podstawa prawna**

- › Rozporządzenie (WE) nr 1069/2009 – w sprawie przepisów sanitarnych dotyczących produktów ubocznych pochodzenia zwierzęcego (kategoria 3).
- › Ustawa o odpadach (Dz.U. 2013 poz. 21 z późn. zm.).
- › Wytyczne sanepidu i inspekcji weterynaryjnej.
- › Regulaminy lokalne dot. przekazywania żywności (np. lodówki społeczne, regulaminy placówki).

## I. ODPADY TALERZOWE – KATEGORIA 3

### Definicja:

Pozostałości jedzenia z talerzy dzieci, uczniów i personelu, które miały kontakt z konsumentem.

### Zasady postępowania:

#### 1. Zbieranie:

- › Odpady talerzowe zbierane są wyłącznie do specjalnie oznaczonych pojemników z pokrywą, opisanych jako „Odpady kat. 3 – talerzowe”.
- › Pojemniki muszą być szczelne, łatwe do czyszczenia, regularnie dezynfekowane.

#### 2. Magazynowanie:

- › Pojemniki przechowywane się w chłodnym miejscu (najlepiej w wydzielonym magazynie na odpady), z dala od pomieszczeń produkcyjnych.

#### 3. Odbiór:

- › Odpady odbiera firma zewnętrzna posiadająca uprawnienia do transportu i utylizacji odpadów kat. 3 (umowa, karty przekazania odpadów).
- › Harmonogram odbioru uzgadniany z firmą – nie rzadziej niż 1 raz w tygodniu lub częściej, jeśli zajdzie potrzeba.

#### 4. Dokumentacja:

- › Prowadzona jest ewidencja ilości odpadów oraz dokumentacja odbioru.

## II. NADWYŻKI PRODUKCYJNE (ODPADY CZYSTE)

### Definicja:

Nieserwowane resztki przygotowanych posiłków, które:

- › nie opuściły kuchni/linii wydawczych,
- › były przechowywane zgodnie z zasadami HACCP,
- › nie są skażone, mają zachowaną jakość i termin przydatności.

## **Dwie możliwe ścieżki przekazania:**

### **A. Przekazanie do lodówki społecznej:**

#### **1. Warunki:**

- › Jedzenie musi być szczelnie zapakowane (np. w pojemniki jednorazowe).
- › Oznaczone etykietą z datą przygotowania, nazwą potrawy, składem alergenowym.

#### **2. Wydanie:**

- › Osoba odpowiedzialna (np. szefowa kuchni) wydaje jedzenie do punktu społecznej lodówki na podstawie regulaminu współpracy.
- › Dokumentacja: dziennik wydanych porcji (data, liczba, rodzaj).

#### **3. Transport:**

- › Realizowany przez upoważnioną osobę (pracownika / wolontariusza).

### **B. Wydanie dzieciom / rodzicom / pracownikom placówki (działanie wewnętrzne):**

#### **1. Warunki:**

- › Dotyczy tylko posiłków bezpiecznych mikrobiologicznie, niewydanych, czystych.

#### **2. Ograniczenia:**

- › Żywność nie może być odsprzedawana.
- › Wydawana wyłącznie po godzinach pracy kuchni, do własnego użytku.

### **Środki ostrożności wspólne:**

- › Zakaz mieszania odpadów talerzowych z czystą nadprodukcją.
- › Obowiązek zachowania higieny i chłodniczych łańcuchów dostaw.
- › Odpowiednie przeszkolenie personelu kuchennego (przy zatrudnieniu + minimum 1 raz w roku).

# ZAŁĄCZNIKI:

## 2. FOODSHARING W PLACÓWCE OŚWIATOWEJ

---

Niniejszy dokument stanowi praktyczny przewodnik wdrożenia procedury przekazywania nadwyżek żywności do lodówki społecznej w placówce oświatowej – w formie bezpiecznej, zgodnej z prawem i możliwej do natychmiastowego zastosowania.

### Procedura wewnętrzna – krok po kroku

1. Zebranie zespołu: dyrekcja, intendentka, szefowa kuchni, ewentualnie przedstawiciel organu prowadzącego. Wspólne omówienie celu wdrożenia.
2. Konsultacja z PSSE i organem prowadzącym: uzyskanie pisemnej opinii lub akceptacji lokalnej stacji sanepidu.
3. Opracowanie dokumentacji: regulamin lodówki, wzór rejestru przekazania, instrukcja pakowania i oznaczania żywności.
4. Szkolenie personelu: pakowanie, etykietowanie, prowadzenie rejestru przekazania.
5. Pilotaż: test procedury przez 1-2 tygodnie, ocena i korekty.
6. Oficjalne wdrożenie: zarządzeniem dyrekcji, z wyznaczeniem administratora lodówki i miejsca przechowywania dokumentów.

Administrator lodówki codziennie dba o jej czystość i jakość znajdujących się wewnątrz produktów, aby wszyscy mogli korzystać z niej w pełni bezpiecznie.

## Informacja dla społeczności

- › Umieść regulamin oraz dane kontaktowe do administratora przy lodówce społecznej.
- › Przygotuj informację do rodziców i opiekunów, wyjaśniającą ideę przekazywania nadwyżek i zasady bezpieczeństwa.
- › Daj możliwość społeczności na zgłaszanie uwag lub nieprawidłowości.

## Regulamin lodówki społecznej

### §1. Cel działania

Lodówka społeczna służy ograniczaniu marnowania jedzenia. Może z niej korzystać każdy chętny.

### §2. Co można zostawiać

- Nadwyżki z placówki: gotowe dania, pieczywo, owoce, produkty zapakowane, wyroby domowe wyraźnie oznakowane (skład, data przygotowania).
- Produkty zakupione fabrycznie (z datą ważności).
- Żywność bezpieczną, nieprzeterminowaną, przechowywaną w temp. +2 do +4 °C.

### §3. Czego nie wolno zostawiać

- Surowego mięsa, ryb, jaj, mleka niepasteryzowanego, wyrobów cukierniczych z kremem, produktów przeterminowanych, napoczętych opakowań, napojów energetycznych i innych napojów niezalecanych dla dzieci (mogących negatywnie wpływać na ich zdrowie i rozwój), potraw wymagających mrożenia lub przechowywania powyżej +4 °C.

Przed spożyciem zachęcamy do sprawdzenia świeżości produktu – to dodatkowy krok, który każdy może zrobić, aby upewnić się, że jedzenie jest w idealnym stanie. Przestrzeganie poniższych zasad minimalizuje ryzyko i zapewnia pełne bezpieczeństwo przekazywanej żywności. Dzięki temu możemy dzielić się nadwyżkami z zachowaniem wysokich standardów jakości i higieny.

### §5. Zasady higieny

Każdy użytkownik zobowiązany jest do zachowania czystości oraz niepozostawiania odpadów poza lodówką. Produkty muszą być odpowiednio zapakowane i oznaczone.

## §6. Postanowienia końcowe

Uwagi i pytania należy kierować do administratora lodówki .....  
[kontakt/mail].

Regulamin obowiązuje od dnia ..... [data].

### Dlaczego warto wdrożyć te rozwiązania?

- › Ograniczamy marnowanie nawet o kilkadziesiąt kilogramów dziennie.
- › Wzmacniamy pozytywny wizerunek placówki oświatowej w społeczności.
- › Uczymy dzieci odpowiedzialności i empatii.
- › Współtworzymy ruch zero waste we Wrocławiu.

### Załączniki i wzory

#### 1. Wzór etykiety:

Nazwa produktu: [np. zupa pomidorowa]

Data przygotowania: DD.MM.RRRR

Skład: [...]

Alergeny: [...]

Termin przydatności: DD.MM.RRRR

Przechowywać w lodówce w temp. +2 do +4 °C

Przygotowano w: [nazwa placówki]

#### 2. Wzór rejestru przekazania:

| DATA | GODZINA | NAZWA PRODUKTU | ILOŚĆ | TEMP. [°C] | OSOBA PRZEKAZUJĄCA | UWAGI |
|------|---------|----------------|-------|------------|--------------------|-------|
|      |         |                |       |            |                    |       |

#### 3. Lista sprawdzająca codziennej kontroli lodówki:

- [ ] Sprawdzenie dat ważności produktów
- [ ] Usunięcie produktów przeterminowanych lub nieoznakowanych
- [ ] Kontrola temperatury lodówki
- [ ] Sprawdzenie czystości i porządku

## Przykłady, które inspirują

Ten przewodnik pokazuje, że wdrożenie foodsharingu w placówkach oświatowych jest możliwe, bezpieczne i inspirujące – oparte na sprawdzonych przykładach z polskich szkół.

### *1. Szkoła Podstawowa nr 321 w Warszawie*

W kwietniu 2022 r. Szkoła Podstawowa nr 321 w Warszawie zainstalowała lodówkę społeczną z okazji Światowego Dnia Ziemi. Akcję zainicjowali nauczyciele oraz społeczność szkolna, a do lodówki mogą trafiać nadwyżki jedzenia zarówno z domu, jak i szkolnej stołówki. Projekt został pozytywnie przyjęty przez rodziców, a inicjatywa cieszy się wsparciem lokalnych mediów. Przykład pokazuje, że wdrożenie foodsharingu przy szkole jest możliwe i zgodne z zasadami bezpieczeństwa – pod warunkiem dobrego przygotowania i bieżącej kontroli lodówki społecznej.

### *2. Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 4 w Krakowie*

W Krakowie, przy Zespole Szkolno-Przedszkolnym nr 4, wdrożono własną jadłodzielnię według standardów foodsharingowych. Dyrekcja placówki, po konsultacji z sanepidem i analizie ryzyka, wprowadziła procedurę przekazywania i ewidencji nadwyżek. Współpracując z rodzicami i lokalnymi organizacjami, placówka stworzyła bezpieczne i funkcjonalne miejsce wymiany żywności. Całość przebiegła zgodnie z zasadami HACCP.

### *3. Ogólnopolskie inicjatywy „Jadłodzielnia” i Foodsharing Polska*

W całej Polsce działa kilkadziesiąt punktów foodsharingowych, w tym lodówki społeczne prowadzone przez organizacje pozarządowe i lokalne partnerstwa. Przy szkołach, domach kultury czy ośrodkach pomocy społecznej powstają punkty wymiany jedzenia dostępne dla wszystkich. Regulaminy jasno określają, co można zostawiać, a co jest zabronione. Sieć takich punktów działa m.in. w Warszawie, Krakowie, Toruniu, Bydgoszczy i we Wrocławiu.

Polskie Stowarzyszenie *Zero Waste*:

*„Każda osoba może korzystać z lodówki społecznej - wystarczy przestrzegać zasad bezpieczeństwa i higieny. To rozwiązanie buduje solidarność lokalną i ogranicza marnowanie na dużą skalę”.* [<https://zero-waste.pl/>]



Te przykłady pokazują, że kluczem do sukcesu jest połączenie prostych procedur z zaangażowaniem społeczności. Placówki, które zdecydowały się na ten krok, zyskały nie tylko narzędzie do ograniczania marnowania żywności, ale także przestrzeń do edukacji dzieci i budowania lokalnej solidarności.

Warszawska Szkoła Podstawowa nr 321 udowodniła, że szkolna lodówka społeczna może stać się codziennym elementem życia placówki, a krakowski Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 4, że dobra współpraca z sanepidem i rodzicami daje poczucie bezpieczeństwa wszystkim stronom. Ogólnopolska sieć jadłodzielni pokazuje zaś, że jest to ruch o ogromnym potencjale, który łączy szkoły, organizacje pozarządowe i mieszkańców w działaniach zero waste.

### Jak to przełożyć na własną placówkę?

1. Zainspiruj się – wybierz model, który najlepiej pasuje do Twojej społeczności.
2. Skonsultuj plan z lokalnym sanepidem i organem prowadzącym.
3. Wyznacz administratora lodówki i zaplanuj harmonogram działań.
4. Komunikuj ideę – zaangażuj podopiecznych placówki, uczniów, rodziców i lokalnych partnerów.
5. Dbaj o jakość i higienę – codzienna troska o lodówkę buduje zaufanie.

ANKIETY

---

# ZAŁĄCZNIKI:

## 3. ANKIETY

### PREFERENCJI

---

#### Ankieta dla rodziców – Preferencje żywieniowe dzieci

Imię dziecka (opcjonalnie): .....

1. Czy Twoje dziecko ma ulubione potrawy lub produkty? Jeśli tak, jakie?  
(Proszę wymienić 2-3 ulubione potrawy/produkty)

.....

2. Czy są potrawy lub produkty, których Twoje dziecko nie lubi lub nie je?  
(Proszę wymienić)

.....

3. Jakie owoce i warzywa Twoje dziecko najchętniej zjada?  
(Proszę wymienić)

.....

4. Czy Twoje dziecko woli dania tradycyjne, czy chętnie próbuje nowych smaków?

- ☐ Zdecydowanie tradycyjne
- ☐ Raczej tradycyjne, ale czasem próbuje nowości
- ☐ Lubi poznawać nowe smaki

**5. Jak dziecko reaguje na dania mieszane**

(np. zupy, gulasze, leczo)?

- ☐ Je chętnie
- ☐ Je niechętnie
- ☐ Zdecydowanie nie lubi
- ☐ To zależy od dania

**6. Jakie napoje najczęściej wybiera Twoje dziecko?**

- ☐ Woda
- ☐ Herbata
- ☐ Kompot
- ☐ Soki
- ☐ Mleko
- ☐ Inne:

**7. Czy są jakieś produkty, które ze względów zdrowotnych nie powinny być podawane Twojemu dziecku?**

- ☐ Nie
- ☐ Tak, jakie?

**8. Czy masz sugestie dotyczące żywienia w naszej placówce?**

(np. pomysły na menu, organizację posiłków, uwagi o porcjach):

.....

## Ankieta dla nauczycieli – Preferencje żywieniowe i marnowanie jedzenia w przedszkolu (pytania otwarte)

### 1. Jaka forma podania posiłków

(np. zupa krem, zupa klarowna, warzywa w kawałkach, sałatki, kanapki, dania z sosem, dania „na sucho” itp.) jest w Twojej grupie najchętniej spożywana przez dzieci?

.....

### 2. Jakie formy posiłków (lub składniki dań) dzieci w Twojej grupie najczęściej odrzucają lub jedzą z niechęcią?

(Proszę wymienić)

.....

### 3. Które konkretne dania z aktualnego menu przedszkola dzieci zjadają najchętniej?

(Proszę wymienić nazwy dań)

.....

### 4. Które dania są najmniej chętnie jedzone przez dzieci?

(Proszę wymienić nazwy dań)

.....

### 5. Czy są potrawy lub produkty z menu, które – według Twojej obserwacji – regularnie pozostają na talerzach i najczęściej trafiają do odpadów?

(Proszę wymienić konkretne dania lub produkty)

.....

### 6. Czy są potrawy, które – Twoim zdaniem - należałoby wyeliminować z menu, ponieważ większość dzieci ich nie akceptuje i często są wyrzucane?

.....

7. Czy zauważasz, że sposób podania, zachęcanie dzieci do próbowania lub udział dzieci w wyborze posiłków wpływa na ich chęć jedzenia? Opisz swoje obserwacje.

.....

8. Jakie masz propozycje lub sugestie, które mogłyby pomóc lepiej dopasować jadłospis do upodobań dzieci i ograniczyć marnowanie jedzenia?

.....

## Ankieta dla dzieci – Moje ulubione posiłki w szkole

Klasa: .....

### 1. Czy jesz obiady w stołówce szkolnej?

- ☐ Tak
- ☐ Nie

### Ulubione dania

#### 2. Które dania podawane w stołówce lubisz najbardziej?

(Możesz wymienić więcej niż jedno danie)

- ☐ Zupy (jakie?): .....
- ☐ Dania z mięsem (jakie?): .....
- ☐ Dania z warzywami (jakie?): .....
- ☐ Ryba (w jakiej formie? np. kotlet, panierowana, na parze, inna?):  
.....
- ☐ Surówki (jakie?): .....
- ☐ Warzywa (jakie?): .....
- ☐ Owoce (jakie?): .....
- ☐ Kasza (jaka?): .....
- ☐ Inne (jakie?): .....

### Dania, których nie lubię

#### 3. Jakich potraw nie lubisz lub zwykle zostawiasz na talerzu?

(Możesz wymienić więcej niż jedno danie)

- ☐ Zupy (jakie?): .....
- ☐ Dania z mięsem (jakie?): .....
- ☐ Dania z warzywami (jakie?): .....
- ☐ Ryba (jakie?): .....
- ☐ Surówki (jakie?): .....
- ☐ Warzywa (jakie?): .....
- ☐ Owoce (jakie?): .....
- ☐ Kasza (jaka?): .....
- ☐ Inne (jakie?): .....

## Formy podania posiłków

### 4. Jaką formę posiłku lubisz najbardziej?

(Możesz wymienić więcej niż jedno danie)

- ☐ Zupy z częstkami warzyw: .....
- ☐ Zupy krem: .....
- ☐ Dania z makaronem: .....
- ☐ Dania z ryżem: .....
- ☐ Drugie danie „na sucho” (np. mięso, ziemniaki, warzywa osobno)  
.....
- ☐ Danie „z sosem”: .....
- ☐ Sałatki / surówki: .....
- ☐ Owoce lub warzywa świeże: .....
- ☐ Owoce w deserach: .....
- ☐ Koktajle / Smoothie .....
- ☐ Inne: .....

## Nowe potrawy

### 5. Czy chętnie próbujesz nowych potraw?

- ☐ Zawsze
- ☐ Czasem
- ☐ Raczej nie
- ☐ Nigdy

## Twoje sugestie

### 6. Jakie dania chciał(a)byś, aby częściej pojawiały się w stołówce?

.....

### 7. Czy masz jakieś uwagi dotyczące posiłków w naszej szkole?

.....





