

BEZPIECZNA ŻYWNOŚĆ

ETYKA • ZDROWIE • KLIMAT

ISSN 3071-8910

Żywność roślinna w mazowieckich szkołach

Raport o dostępności i jakości
szkolnych posiłków

Komentują:

Spurek

Jeżewski

Błażejewska-Stuhr

Skubała

Dobrzyński

Skiba

Adamowska



foto: gpointstudio/freepik.com

OD REDAKCJI

Pierwszy numer magazynu „Bezpieczna Żywność” otwiera przestrzeń do debaty o przyszłości systemu żywnościowego. Jak dowodzą badania, to, co ląduje na naszych talerzach, ma kluczowy wpływ nie tylko na zdrowie, ale także na środowisko naturalne i gospodarkę. Naszą misją jest łączenie różnych perspektyw: etyki, zdrowia i klimatu, by wspólnie szukać rozwiązań, które będą odpowiedzią na współczesne wyzwania społeczne, środowiskowe i gospodarcze.

W tym numerze szczególną uwagę poświęcamy szkolnym jadłospisom, które mają fundamentalne znaczenie dla zdrowia dzieci i młodzieży. Prezentujemy wyniki badań z mazowieckich szkół, które pokazują, na ile system oświaty odpowiada na rosnące potrzeby w zakresie zdrowego żywienia. Analizy te uzupełniają dane z krakowskich szkół i przedszkoli oraz komentarze ekspertek i ekspertów. Zapraszamy do lektury, refleksji i wspólnego działania.

SPIS TREŚCI

| | |
|--|----|
| Gościnnie dla „Bezpiecznej Żywności” | 3 |
| Dlaczego bierzemy pod lupę szkolne jadłospisy? | 5 |
| Weganki i weganie na szkolnych stołówkach. Raport z badania mazowieckich szkół | 16 |
| Wprowadzenie | 17 |
| Założenia badawcze | 18 |
| Analiza odpowiedzi | 19 |
| Analiza jadłospisów | 32 |
| Podsumowanie i wnioski | 42 |
| Aneks | 47 |
| Komentarze do raportu | 49 |
| Tytułem uzupełnienia. | 64 |
| Główne wnioski z badania krakowskich szkół i przedszkoli | |

Bezpieczna Żywność
Magazyn Green REV Institute
ISSN 3071-8910

Wydawca
Fundacja Green REV Institute
Giordana Bruna 34 / skr. 5
02-523 Warszawa
kontakt@greenrev.org

Zarząd Fundacji
dr Marcin Anaszewicz
Anna Spurek
Morgan Janowicz

© copyright by Green REV Institute
Publikacja bezpłatna
Warszawa, Nr 1/marzec 2025

Współpraca
Marzena Wichniarz
Redakcja końcowa
Dagmara Szastak

Korekta
Literalnie Justyna Szumieł

Projekt graficzny i skład
Ewa Brejnakowska-Jończyk

Wspieraj naszą zieloną rewolucję!
Jesteśmy organizacją pożytku publicznego (OPP). Zainwestuj 1,5% swojego podatku na budowę nowego, etycznego i bezpiecznego dla wszystkich systemu żywnościowego.

KRS: 0000521182



GOŚCINNIE DLA „BEZPIECZNEJ ŻYWNOŚCI” OTWIERAMY NOWY ROZDZIAŁ SYLWIA SPUREK

Z wielką satysfakcją witam pierwszy numer magazynu „Bezpieczna Żywność” – nowej platformy Green REV Institute do debaty na temat koniecznej transformacji systemu żywnościowego. To szczególnie ważne w czasach, gdy coraz wyraźniej dostrzegamy, jak ogromny wpływ ma on na nasze życie, zdrowie, środowisko i przyszłość.

Współczesny system żywnościowy, oparty na hodowli zwierząt, w szczególności tej przemysłowej, generuje problemy, których nie można dłużej ignorować. Ludzie nauki od lat alarmują, że jest to jedna z głównych przyczyn katastrofy klimatycznej, zanieczyszczenia wody, gleby i powietrza oraz utraty bioróżnorodności. Jednocześnie dostarcza on niskiej jakości żywność, która przyczynia się do rozwoju chorób cywilizacyjnych, takich jak nowotwory, otyłość czy antybiotykooporności. Nie możemy zapominać także o ogromnym cierpieniu miliardów zwierząt, które są nieodłączną częścią tego systemu, traktowane jak rzeczy, maszyny i produkty. To tylko przykłady problemów.

Najbardziej niepokojące jest to, że głównymi beneficjentami obecnego modelu są wielkie korporacje rolno-spożywcze, a nie rolnicy, z którymi niektórzy próbują go utożsamiać. Tradycyjne rolnictwo, które chcielibyśmy kojarzyć z lokalnością, rodzinnością i troską o społeczność, wyparte przez przemysł rolny – istnieje bardziej w naszej wyobraźni, reklamach żywności niż w rzeczywistości. Wspólna Polityka Rolna i globalne mechanizmy wsparcia przekształciły produkcję żywności w gałąź gospodarki, która przynosi korzyści niewielu, a szkodzi bardzo wielu.

To nie brak wiedzy ani technologii stoi na przeszkodzie pełnej transformacji – w kierunku bezpiecznej żywności dla wszystkich. Problemem jest brak politycznej odwagi do podejmowania decyzji, które mogą być niewygodne dla rolno-spożywczego lobby. W rezultacie tracimy czas – a jest go coraz mniej. Dalsza bierność nie tylko pogłębia nierówności społeczne, lecz także prowadzi do katastrofalnych skutków dla klimatu i zdrowia ludzi oraz powoduje cierpienie i krzywdę zwierząt.

To system stworzony i utrwalany przez polityków i polityczki finansuje z naszych podatków szkolidliwą dla planety, zwierząt i dla nas samych działalność. Dlatego tak ważna jest zmiana systemowa: odejście od wspierania z publicznych środków działalności, która szkodzi, pełne wdrożenie zasady „zanieczyszczający płaci”, która w końcu obejmie sektor rolno-spożywczy, oraz przekierowanie publicznych środków na wsparcie roślinnego rolnictwa i przetwórstwa, badań nad alternatywnymi białkami i edukację żywieniową.

Szkoła, jako jedno z kluczowych miejsc w każdej lokalnej społeczności, ma potencjał, by stać się przestrzenią zielonej transformacji. To właśnie tam kształtowane są nasze postawy, świadomość środowiskowa i odpowiedzialność za planetę. Programy takie jak Roślinna Szkoła¹ pokazują, że szkoła może być nie tylko miejscem nauki, lecz także wzorem dobrych praktyk – również w zakresie odżywiania. Wprowadzenie roślinnych posiłków to krok w stronę zdrowia, ochrony środowiska i poszanowania praw człowieka oraz zwierząt.

Pierwszy numer magazynu „Bezpieczna Żywność” koncentruje się na polityce żywieniowej w mazowieckich placówkach oświatowych. Czy odpowiada ona dzisiejszym wyzwaniom? Czy nadąża za naukowymi rekomendacjami i ideą Europejskiego Zielonego Ładu? To ważne pytania, które otwierają przestrzeń do dyskusji o przyszłości polskiej szkoły – jako miejsca promującego zdrową, roślinną i bezpieczną żywność.

Zacznijmy rozmawiać o tym, co naprawdę ważne. Bezpieczna żywność to nie tylko wybór, to konieczność dla nas wszystkich.

** dr. Sylwia Spurek, była Posłanka do Parlamentu Europejskiego, była Zastępczyni Rzecznika Praw Obywatelskich, obecnie stypendystka the Wilson Center w Waszyngtonie.*

¹ <https://roslinnaszkola.pl/>

DLACZEGO BIERZEMY POD LUPE SZKOLNE JADŁOSPISY?

Organizacja żywienia zbiorowego w szkołach – obowiązujące regulacje i przepisy

„Ważną rolę w kształceniu i wychowaniu uczniów w szkole podstawowej odgrywa edukacja zdrowotna. Zadaniem szkoły jest kształtowanie postaw prozdrowotnych uczniów, w tym wdrażanie ich do zachowań higienicznych, bezpiecznych dla zdrowia własnego i innych osób, a ponadto ugruntowanie wiedzy z zakresu prawidłowego odżywiania się, korzyści płynących z aktywności fizycznej, a także profilaktyki”.

Cytowany fragment pochodzi z preambuły rozporządzenia Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016 roku w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełnić środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach². Rozporządzenie reguluje wymagania dotyczące żywienia zbiorowego w placówkach szkolnych i przedszkolnych oraz zawiera wytyczne co do odpowiedniego doboru i częstotliwości podaży poszczególnych grup produktów w posiłkach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży. Zgodnie z zapisami zawartymi w paragrafie 2 rozporządzenia środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w jednostkach systemu oświaty muszą spełniać odpowiednie wymagania dla danej grupy wiekowej, wynikające z aktualnych norm żywienia dla populacji polskiej, za aktualizację których odpowiada Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny.

Rozwój nauki o żywieniu, a więc także wiedzy na temat zapotrzebowania organizmu na energię i składniki odżywcze, skutków ich niedoborów lub nadmiarów w diecie, związku między ilością ich spożycia a ryzykiem występowania przewlekłych chorób niezakaźnych (np. otyłość, choroby sercowo-naczyniowe, nowotwory złośliwe, cukrzyca typu 2, osteoporoza), a także wpływu różnych czynników wewnętrznych i zewnętrznych na stan odżywienia organizmu, stwarza konieczność ciągłej weryfikacji i nowelizacji wartości norm żywienia człowieka. Ostatnio zaktualizowane normy żywienia dla populacji Polski zostały opracowane i wydane 31 grudnia 2024 roku³. Nowelizacja norm i ich upowszechnianie są elementem działań realizowanych w ramach Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021–2025.

Żywienie zbiorowe w szkołach i przedszkolach, z którym nierozzerwalnie łączy się bezpieczeństwo żywności, powinno opierać się na określonych zasadach oraz wypracowanych przez ekspertów

² Rozporządzenie z dnia 26 lipca 2016 r. (Dz.U. z 2016 r. poz. 1154).

³ <https://www.pzh.gov.pl/normy-zywienia-2024/>

rekomendacjach, przygotowanych w oparciu o najnowsze piśmiennictwo, dokumenty grup eksperckich opracowujących normy żywienia dla różnych regionów bądź krajów oraz aktualne dane antropometryczne. Aktualne rekomendacje co do posiłków w polskich szkolnych i przedszkolnych placówkach zakładają między innymi uwzględnienie większej ilości warzyw i owoców (wybierać należy warzywa i owoce sezonowe, w okresie zimy i wczesnej wiosny można stosować mrożonki), większą podaż produktów zbożowych pełnoziarnistych, większą podaż ryb, organicznie przetraw smażonych, zapewnienie dzieciom napojów o określonej zawartości cukrów. W diecie dzieci i młodzieży polecane są produkty jak najmniej przetworzone.

Realizatorzy żywienia zbiorowego w placówkach oświatowych mają ponadto obowiązek informowania rodziców o alergenach (rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) Nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011 r., załącznik II powyższego rozporządzenia⁴) oraz składzie użytych produktów spożywczych (rozporządzenie Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi z dnia 23 grudnia 2014 r. w sprawie znakowania poszczególnych rodzajów środków spożywczych⁵).

Ponadto, zgodnie z art. 106a ustawy – Prawo oświatowe⁶, szkoła podstawowa musi zapewnić uczniom jeden gorący posiłek w ciągu dnia. Posiłek jest odpłatny i mogą korzystać z niego tylko chętni uczniowie. Regulacja obowiązuje od 1 września 2022 r. Zadanie szkoły w postaci prowadzenia stołówki może być realizowane w trzech formach: siłami własnymi szkoły (zaplecze i pracownicy), przez dowóz posiłków z zewnątrz (catering) albo przez zlecenie przygotowania posiłków na terenie szkoły osobie trzeciej (agent). Żywnienie realizowane przez firmę cateringową podlega takim samym przepisom i normom jak każda inna forma żywienia dzieci i młodzieży w jednostkach systemu oświaty. Szkoła jako jednostka budżetowa posiada status zamawiającego, czyli jest zobowiązana do stosowania ustawy – Prawo zamówień publicznych (PZP)⁷.

Kontrolę nad spełnianiem wymagań z zakresu żywienia zbiorowego w szkołach i przedszkolach pełnią organy Państwowej Inspekcji Sanitarnej.

Żywnienie zbiorowe w szkołach, podobnie jak w innych placówkach oświatowo-wychowawczych, spełnia wiele istotnych funkcji, wśród których na szczególną uwagę zasługuje promowanie zachowań zdrowotnych i działania oświatowo-edukacyjne, w tym ukształtowanie umiejętności i motywacji związanych z racjonalnym żywnieniem dla zachowania zdrowia oraz prozdrowotnych nawyków żywieniowych dzieci i młodzieży zgodnie z zasadami prawidłowego żywienia. Szkoły

⁴ Pełny tekst rozporządzenia jest dostępny w Dzienniku Urzędowym Unii Europejskiej pod numerem L 304 z dnia 22 listopada 2011 r.

⁵ Rozporządzenie z dnia 23 grudnia 2014 r. (pierwotnie: Dz.U. z 2015 r. poz. 29; aktualnie: Dz.U. z 2024 r. poz. 547).

⁶ Ustawa z dnia 14 grudnia 2016 r. (pierwotnie: Dz.U. z 2017 r. poz. 59; aktualnie: Dz.U. z 2024 r. poz. 737).

⁷ Ustawa z dnia 11 września 2019 r. (pierwotnie: Dz.U. z 2019 r. poz. 2019; aktualnie: Dz.U. z 2024 r. poz. 1320).

zobligowane są do prowadzenia edukacji zdrowotnej na podstawie zapisów rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r.⁸ w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej. Regulacja ta wskazuje znaczenie edukacji zdrowotnej, w tym żywieniowej, dla całościowego nauczania i wychowania ucznia, ale także zaleca placówkom edukacyjnym prowadzenie systematycznych działań w celu utrzymywania i wzmacniania zdrowia uczniów. Placówki oświatowe powinny więc umożliwiać dostęp do wiarygodnych, praktycznych i podanych w przystępny sposób informacji na temat żywności, żywienia i zdrowego stylu życia, wyników najnowszych badań, artykułów edukacyjnych, materiałów video i wielu innych praktycznych narzędzi pomagających w zmianie nawyków na prozdrowotne.

Reasumując, placówki oświatowe poprzez jakość serwowanych posiłków wpływają na stan zdrowia dzieci i młodzieży. Decyzje dotyczące tego, co znajdzie się na ich talerzu, będą miały długoterminowe konsekwencje także dla świadomości konsumenckiej oraz stanu środowiska. Ponadto sposób żywienia w placówkach oświatowych kształtuje i utrwala nawyki żywieniowe – zarówno te dobre, jak i te złe.

Teoria vs. praktyka

Obecne wzorce konsumpcji są niezrównoważone ani z punktu widzenia zdrowia, ani z punktu widzenia środowiska. Podczas gdy średnie spożycie energii, mięsa czerwonego, cukrów, soli i tłuszczów w UE nadal przekracza zalecenia, to spożycie produktów pełnoziarnistych, owoców i warzyw, roślin strączkowych i orzechów jest niewystarczające⁹. Stołówki w wielu polskich placówkach oświatowych potwierdzają ten fakt. Pomimo rosnącej świadomości na temat związku pomiędzy dietą a zdrowiem szkolne jadłospisy często przypominają relikty przeszłości, a dostępność zbilansowanych, roślinnych posiłków, zgodnych z aktualnymi zaleceniami żywieniowymi, jest bliska zeru. Polskie dzieci należą do najszybciej tyjących w Europie, co jest wynikiem ograniczonej aktywności fizycznej, niezdrowych nawyków żywieniowych oraz współczesnego stylu życia. Brak dostępu do zdrowych, roślinnych alternatyw w szkołach oraz niewystarczające wysiłki na rzecz popularyzacji diety roślinnej stanowią istotne czynniki pogłębiające ten problem.

⁸ Rozporządzenie z dnia 14 lutego 2017 r. (pierwotnie: Dz.U. z 2017 r. poz. 356; aktualnie: Dz.U. z 2022 r. poz. 1393).

⁹ Willett W. et al (2019 r.), „Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems” (Żywność w antropocenie: Komisja Lancet EAT o zdrowych dietach ze zrównoważonych systemów żywnościowych), w Lancet, tom 393, s. 447–492.

Mimo wielości regulacji i przepisów dotyczących żywienia – otyłość i choroby związane z niezdrowym odżywianiem stanowią jedno z kluczowych wyzwań zdrowotnych dla Polski. Niewłaściwe odżywianie stanowi główny czynnik ryzyka występowania chorób takich jak cukrzyca typu 2, zaburzenia lipidowe, nadciśnienie tętnicze lub inne choroby sercowo-naczyniowe. Wspomniane konsekwencje niewłaściwego odżywiania wykraczają jednak poza następstwa indywidualne, stanowiąc źródło istotnych zagrożeń w wymiarze społecznym i ekonomicznym. 52,7% osób dorosłych w populacji Unii Europejskiej w 2019 r. miało nadwagę. Trend jest wzrastający, a Polska jest w czołówce krajów UE pod względem występowania tego problemu. W naszym kraju nadwaga dotyczy ponad 42% osób, a otyłość – ponad 16%. Częściej dotyka ona mężczyzn (52,4%) niż kobiet (32%), z kolei otyłość występuje porównywalnie często u kobiet (16,2%) i mężczyzn (16,5%). Problem ten w równym stopniu dotyczy dzieci i młodzieży¹⁰.

Kluczowe znaczenie w kontekście rozwijania postaw sprzyjających dokonywaniu zdrowych wyborów żywieniowych ma polityka żywnościowa, czyli zespół działań władz publicznych, których celem jest osiągnięcie społecznie akceptowanych rozmiarów, struktury i standardów produkcji i dostaw żywności. Stanowi istotny element ograniczania szkodliwego wpływu niewłaściwego odżywiania. Jest to zarazem obszar działań o istotnym znaczeniu z punktu widzenia ograniczenia nierówności w zdrowiu, które same w sobie najczęściej stanowią przejaw nierówności związanych ze statusem społeczno-ekonomicznym jednostek i grup. Jej pożądanym efektem jest także zwiększenie – w skali zarówno globalnej, jak i częściowej – efektywności zarządzania czynnikami produkcji i marketingu. W związku z tym polityka żywnościowa ma zasadniczy wpływ na produkty żywnościowe dostępne do masowego spożycia pod względem ich jakości i przystępności, a także może stymulować wybory konsumentów w odniesieniu do różnych kategorii produktów, tak aby zwiększać dostępność i wzmacniać preferencje produktów lepszych dla zdrowia. Biorąc pod uwagę obecne oraz prognozowane trendy, spójna, oparta na dowodach i konsekwentna polityka żywnościowa wydaje się kluczowym obszarem polityki publicznej, integrującym różne obszary odrębnych polityk publicznych i koncentrującym je na podstawowym celu, jakim jest ograniczenie zagrożenia związanego z chorobami dietozależnymi, poprawa stanu zdrowia ludności, a także zmniejszenie obciążenia finansowego dla systemu ochrony zdrowia w związku z koniecznością zapewnienia odpowiedniego zakresu świadczeń zdrowotnych osobom cierpiącym na tego typu problemy zdrowotne¹¹.

¹⁰ Eurostat Statistics Explained, Overweight population map, 2021; https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=File:Overweight_population_map_July_2021_V2.p

¹¹ Indeks polityki zdrowego środowiska żywnościowego (Food-EPI): Polska, Ocena krajowych polityk wpływających na środowisko żywnościowe i priorytetowe kierunki działań w tworzeniu zdrowego środowiska żywności, Zakład Polityki Zdrowotnej, Katedra Polityki Zdrowia Publicznego, Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach, styczeń 2021; https://www.jpi-pen.eu/images/reports/Report_Food-EPI_Polska.pdf

Badanie zrealizowane przez Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach (2021) w ramach projektu Policy Evaluation Network (PEN)¹², finansowanego ze środków JPI-HDHL we współpracy z International Network for Food and Obesity/Non-communicable Diseases Research, Monitoring and Action Support (INFORMAS, informas.org) ujawniło, że działaniami priorytetowymi dla polityki żywnościowej w Polsce są: system znakowania żywności, polityka informacyjna związana z regulacjami prozdrowotnymi oraz zmiana przepisów dotyczących posiłków szkolnych, zaś w ramach infrastruktury: realizacja szkoleń w zakresie zdrowego żywienia dla osób odpowiedzialnych za żywienie dzieci, stworzenie w mediach systemu promocji zdrowych nawyków żywieniowych oraz włączenie świadczeń dietetycznych do koszyka świadczeń objętych ubezpieczeniem zdrowotnym¹³. Priorytety te wpisują się w stanowisko Europejskiego Komitetu Ekonomiczno-Społecznego, w którym wskazano, że polityka żywnościowa UE powinna być interdyscyplinarna, spójna oraz zrównoważona [Opinia Europejskiego Komitetu Ekonomiczno-Społecznego „Wkład społeczeństwa obywatelskiego w rozwój kompleksowej polityki żywnościowej w UE” (opinia z inicjatywy własnej) (2018/C 129/04)¹⁴].

Polskie miasta nie mają polityk żywnościowych. Warszawa, jako pierwsza, opublikowała w maju 2022 roku projekt polityki żywnościowej. Sam dokument nie wyszedł jednak poza fazę konsultacji, a kontekst społeczno-polityczny na przestrzeni ostatnich dwóch lat uległ zasadniczej zmianie, przesuwając na dalszy plan m.in. propagowanie diety planetarnej jako jednego z działań, które mogą pomóc zatrzymać rozwój przewlekłych chorób niezakaźnych na poziomie globalnym – takie stanowisko reprezentuje m.in. Komisja EAT-Lancet ds. Żywności, Planety i Zdrowia (EAT-Lancet Commission on Food, Planet, Health¹⁵). Dieta planetarna jest ponadto postrzegana jako kluczowa w kontekście zmiany systemu żywnościowego w placówkach oświaty. Doskonałym tego przykładem jest projekt „SchoolFood4Change (SF4C)”, realizowany w ramach programu HORIZON2020, który służy właśnie temu celowi. Głównym kierunkiem zmiany jest edukacja żywieniowa, a także wprowadzanie diety planetarnej w szkołach, zadbanie o zróżnicowane potrzeby żywieniowe dzieci oraz wprowadzenie kryteriów jakościowych i środowiskowych do zamówień publicznych na żywność i żywienie. Program skierowany jest do dzieci w wieku szkolnym w 12 krajach UE¹⁶. Proponowane zmiany popiera również Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej, którego zadaniem jest edukacja różnych grup populacji zgodnie z podejściem „evidence-based”, czyli w oparciu o wiarygodne dowody naukowe. Żywnienie zbiorowe w placówkach oświatowych powinno być prowadzone z zachowaniem zasad diety planetarnej. Wybór ten motywowany jest względami środowiskowymi, ekonomicznymi, a także edukacyjnymi (Joanna Jaczewska-Schuetz, Dieta planetarna a żywienie zbiorowe w szkole,

¹² <https://www.jpi-pen.eu/>

¹³ Indeks polityki zdrowego środowiska żywnościowego (Food-EPI)..., *op. cit.*

¹⁴ Dz.U.UE C z dnia 11 kwietnia 2018 r.

¹⁵ <https://eatforum.org/eat-lancet-commission/>

¹⁶ <https://www.fondazioneecosistemi.org/en/schoolfood4change-sf4c/>

grudzień 2020¹⁷). Zgodnie z zaleceniami praktyczne zmiany w stołówce szkolnej powinny stanowić: zwiększenie liczby posiłków z wykorzystaniem nasion roślin strączkowych, zwiększenie liczby posiłków z wykorzystaniem produktów zbożowych pełnoziarnistych, zwiększenie ilości warzyw i owoców w diecie, korzystanie z sezonowych warzyw i owoców, a także z regionalnych produktów, ograniczenie spożycie mięsa i produktów mięsnych, ograniczenie ilości spożywanego cukru. Bardzo ważną kwestią jest w tym kontekście zapewnienie dostępności do w pełni roślinnych posiłków w placówkach edukacyjnych. W 2024 r. temat dostępu do roślinnych posiłków podniósł m.in. prof. Marcin Wiącek, Rzecznik Praw Obywatelskich, w Wystąpieniu Generalnym do Ministerstwa Zdrowia¹⁸.

Ostatnie krajowe badanie sposobu żywienia i stanu odżywienia populacji polskiej zostało przeprowadzone w 2021 r. przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy. Badanie przeprowadzone w latach 2019–2020 było pierwszym po 20 latach reprezentatywnym badaniem sposobu żywienia i stanu odżywienia, obejmującym wszystkie grupy ludności w Polsce: od niemowląt powyżej 3. miesiąca życia, po osoby starsze. Istotnym elementem badania był jego szeroki zakres i uwzględnienie grup celowych, takich jak wegetarianie (dzieci i osoby dorosłe) oraz kobiety w ciąży. Głównymi źródłami wiedzy żywieniowej dla większości badanych były w zależności od wieku: dom rodzinny i znajomi, lekarz, dietetyk, strony internetowe. Rodzice dzieci w wieku 1–2 i 3–9 lat czerpali wiedzę żywieniową głównie z domu rodzinnego (27,8% i 28,6%) od lekarza lub dietetyka (24,4% i 19,2%) oraz ze stron internetowych (24% i 22,5%). Szkołę, w przypadku grupy wiekowej 3–9 lat, wskazało zaledwie 7,6% respondentów. Młodzież wskazywała głównie dom rodzinny, krewnych i znajomych jako źródło wiedzy żywieniowej (32,4% chłopców i 31% dziewcząt), następnie szkołę (22,1% i 23,7%) oraz strony internetowe (18,6% i 21,4%)¹⁹. Wyniki badania prowadzą do wniosku, że placówki oświatowe nie spełniają swej funkcji w zakresie edukacji zdrowotnej i żywieniowej.

Nie ulega również wątpliwości, że żywienie zbiorowe w szkołach związane jest także z dużą ilością marnowanej żywności. Szacuje się, że od 15% do 30% przygotowanych posiłków jest wyrzucana do kosza. Według badania firmy Venturis HoReCa zajmującej się m.in. pomiarem ilości wyrzucanej żywności w placówkach oświatowych wynika, że w ciągu roku kuchnia dla 400 uczniów z klas 1–4 jedzących w szkole obiad wyrzuca do kosza łącznie ponad 19 ton jedzenia²⁰. Żywność w stołówce szkolnej marnowana jest na każdym etapie wytwarzania posiłków, czyli wyrzucana jest żywność wyprodukowana oraz żywność wydana, ale niezjedzona (tzw. resztki talerzowe). Problem ten dotyka placówki od wielu lat. Dopiero niedawno zaczęto zwracać

¹⁷ <https://ncez.pzh.gov.pl/zywienie-w-placowkach/dieta-planetarna-a-zywienie-zbiorowe-w-szkole/>

¹⁸ https://futurefood4climate.eu/wp-content/uploads/2024/04/Do_MZ_zbiorowe_zywienie_wymogi_3_04_2024.pdf

¹⁹ Krajowe badanie sposobu żywienia i stanu odżywienia populacji polskiej, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy, Warszawa 2021, s. 46.

²⁰ <https://venturishoreca.com/category/food-waste/>

**52,7% OSÓB DOROSŁYCH
W POPULACJI UNII
EUROPEJSKIEJ W 2019 ROKU
MIAŁO NADWAGĘ. TREND
JEST WZRASTAJĄCY, A POLSKA
ZNAJDUJE SIĘ W CZOŁÓWCE
KRAJÓW UE POD WZGLĘDEM
WYSTĘPOWANIA TEGO
PROBLEMU.**

uwagę na problem marnowania żywności w żywieniu zbiorowym w szkołach i przedszkolach. Oprócz kwestii środowiskowych, etyczno-społecznych oraz finansowych dochodzi jeszcze niezwykle istotny aspekt edukacyjny. Edukacja dzieci i młodzieży w zakresie ochrony środowiska powinna być oparta na budowaniu świadomości i właściwych postaw w konkretnych działaniach praktycznych, w tym niemarnowaniu jedzenia (Joanna Jaczewska-Schuetz, Dieta planetarna a żywienie zbiorowe w szkole, grudzień 2020²¹).

Świadome żywienie i zrównoważona dieta

Powyższe dane i zalecenia rodzą kluczowe pytanie: czy polskie regulacje dotyczące żywienia zbiorowego odpowiadają na wyzwania współczesnego świata, który znalazł się w obliczu katastrofy klimatycznej?

Świadome żywienie, nie tylko w trosce o własne zdrowie, ale i zdrowie naszej planety, to najwyższy poziom kompetencji żywieniowych i żywnościowych.

To, w jaki sposób obecnie produkujemy żywność, ma wpływ na nasze codzienne życie ze względu na coraz trudniejszy dostęp do zdrowej i zrównoważonej żywności. Produkcja żywności także znacząco przyczynia się do utraty różnorodności biologicznej, wyczerpywania zasobów naturalnych i zmian klimatu, a wytworzenie żywności opartej na produktach pochodzenia zwierzęcego związane jest z pozostawieniem większego śladu węglowego niż uzyskanie produktów pochodzenia roślinnego. Właśnie dlatego potrzebujemy transformacji systemów żywnościowych, a więc także określenia prawnie wiążących zasad i celów, które sprawią, że system żywnościowy stanie się lepszy dla wszystkich jego uczestników: od producentów i przetwórców żywności, przez dystrybutorów, po konsumentów, w tym dzieci i młodzież.

Dlatego też pożądanym jest stałe monitorowanie najnowszych zaleceń oraz standardów dotyczących żywienia oraz prowadzenie działań mających na celu podnoszenie kompetencji i aktualizowanie wiedzy osób odpowiedzialnych za organizację żywienia. Jadłospisy, zgodnie z najnowszymi zaleceniami i standardami światowymi, powinny uwzględniać sezonowość i lokalność produktów, zwiększony udział warzyw i owoców w posiłkach, produkty ekologiczne bez pozostałości antybiotyków, chemicznych środków ochrony roślin lub hormonów. Dużą rolę odegra w tym Komisja Europejska, która w 2025 roku przedstawi propozycję zmian, które nadadzą

²¹ <https://ncez.pzh.gov.pl/zywienie-w-placowkach/dieta-planetarna-a-zywienie-zbiorowe-w-szkole/>

nowy kształt Wspólnej Polityce Rolnej (WPR) po 2027 roku²². Będzie to pierwsza okazja do uspołnienienia WPR z zapisami Strategii Od pola do stołu²³ oraz do przekierowania wsparcia finansowego, które będzie zachęcać do transformacji systemów żywnościowych na te oparte na żywności roślinnej i alternatywnych źródłach białka. Strategia Od pola do stołu stanowi fundament Europejskiego Zielonego Ładu. Jej celem jest stworzenie sprawiedliwego, zdrowego i przyjaznego dla środowiska systemu żywnościowego.

Zadaniem placówek oświatowych realizujących zbiorowe wyżywienie jest więc propagowanie diety zrównoważonej, którą Organizacja Narodów Zjednoczonych do spraw Wyżywienia i Rolnictwa (FAO) definiuje jako „dieta o niewielkim wpływie na środowisko, która przyczynia się do bezpieczeństwa żywnościowego i żywieniowego oraz do zdrowego życia obecnych i przyszłych pokoleń. Zrównoważona dieta chroni i szanuje różnorodność biologiczną i ekosystemy, jest kulturowo akceptowalna, dostępna, sprawiedliwa ekonomicznie i przystępna cenowo; odpowiednia pod względem odżywczym, bezpieczna i zdrowa; przy jednoczesnej optymalizacji zasobów naturalnych i ludzkich” (FAO. Sustainable Diets and Biodiversity 2010). Przejście na bardziej roślinną dietę, z mniejszą ilością czerwonego i przetworzonego mięsa oraz większą ilością owoców i warzyw, nie tylko ograniczy ryzyko chorób zagrażających życiu, ale także zmniejszy wpływ systemu żywnościowego na środowisko²⁴.

Dlaczego bierzemy pod lupę jadłospisy?

Green REV Institute prowadzi działania rzecznicze na rzecz dostępności posiłków roślinnych w placówkach oświatowych oraz dobrej jakości żywienia w placówkach oświatowych w kontekście zdrowia, klimatu i praw zwierząt. Monitoruje działania samorządów na rzecz transformacji systemu żywności oraz wdrażania strategii Od pola do stołu na poziomie lokalnym. Porusza temat dostępności roślinnych posiłków i kwestię kosztów, które ponosimy przy obecnym systemie organizacji systemu żywności – koszty zdrowotne, środowiskowe, społeczne, etyczne. Zadaje pytania: czy osoby na diecie wegańskiej mają dostęp do posiłków w szkołach? Czy edukacja klimatyczna obejmuje kwestię żywności i rolnictwa oraz jaki jest kierunek zarządzania polskich samorządów w kontekście spełniania potrzeb żywieniowych młodych Polek i Polaków? Pytania te są kluczowe w kontekście przyszłości nas wszystkich.

²² https://agriculture.ec.europa.eu/common-agricultural-policy/cap-overview/cap-glance_pl

²³ Strategia „Od pola do stołu” na rzecz sprawiedliwego, zdrowego i przyjaznego dla środowiska systemu żywnościowego, https://food.ec.europa.eu/horizontal-topics/farm-fork-strategy_en?prefLang=pl

²⁴ FAO and WHO (2019), Sustainable healthy diets – guiding principles (Zrównoważona zdrowa dieta – zasady przewodnie).

Zapewnienie dostępności roślinnych opcji żywieniowych w szkołach oraz promocja roślinnej żywności na terenie placówek edukacyjnych stanowi niezbędny element postępowania państwa na rzecz zrównoważonego systemu żywnościowego, wspierania działań i odpowiedzialności klimatycznej kraju. W obliczu aktualnych wyzwań prowadzimy badania, aby sprawdzić, w jakim stopniu polskie jednostki systemu oświaty uwzględniają zapotrzebowanie na posiłki roślinne jako zdrowszą i bardziej zrównoważoną alternatywę dla tradycyjnej diety. Dotychczas badania zostały przeprowadzone w mazowieckich szkołach oraz krakowskich szkołach i przedszkolach, a ich celem była ocena przygotowania placówek do zaspokajania rosnących potrzeb dzieci oraz ich opiekunów w zakresie zdrowego żywienia. Raporty podsumowujące badania zwracają uwagę na kluczowe przeszkody w „uzdrowieniu” szkolnych jadłospisów oraz określają możliwe działania, które mogą przyczynić się do poprawy sytuacji w tym obszarze. Wskazują też potrzebę znaczących zmian w polityce żywieniowej szkół, zwiększenia dostępności pełnowartościowych diet roślinnych, a także edukacji zarówno rodziców, jak i uczniów w zakresie zdrowego żywienia oraz korzyści płynących z diety roślinnej.

W ramach pierwszej odsłony nowego, cyklicznego projektu wydawniczego Green REV Institute pt. „Bezpieczna Żywność” publikujemy raport „Weganki i weganie na szkolnych stołówkach. Raport z badania mazowieckich szkół”. Został on wzbogacony o kluczowe wnioski płynące z opracowania wyników badań krakowskich szkół i przedszkoli.

WEGANKI I WEGANIE NA SZKOLNYCH STOŁÓWKACH. RAPORT Z BADANIA MAZOWIECKICH SZKÓŁ

Wprowadzenie

Szkoła odgrywa kluczową rolę w kształtowaniu zdrowotnych i społecznych nawyków dzieci i młodzieży. Nawyki te wykraczają poza jednostkowe zdrowie, mają bowiem wpływ na dobrostan całego społeczeństwa, a w szerszej perspektywie – na całe nasze otoczenie i środowisko naturalne. Osoby uczniowskie spędzają znaczną część dnia w placówkach edukacyjnych, dlatego szkoły powinny w szczególny sposób zadbać o ich rozwój, samopoczucie i zdolność do efektywnego przyswajania wiedzy. W tym kontekście niezwykle ważne jest, aby szkoły nie tylko realizowały programy i założenia edukacyjne, ale także uwzględniały inne potrzeby dzieci, takie jak poczucie bezpieczeństwa, równowagę emocjonalną, potrzebę ruchu oraz aspekty zdrowotne, w tym żywieniowe.

Posiłki serwowane w szkołach powinny dostarczać niezbędnej energii do prawidłowego funkcjonowania uczniów i uczennic, wspierać ich zdolności poznawcze i procesy uczenia się. Dlatego kluczowe jest, aby były one wysokiej jakości i bogate w składniki odżywcze, bezpośrednio oddziałujące na zdrowie oraz efektywność nauki. Szkolne posiłki wpływają także na kształtowanie postaw społecznych związanych z odpowiedzialnymi wyborami żywieniowymi. Decyzje dotyczące tego, co znajduje się na talerzu, mają długoterminowe konsekwencje dla zdrowia, świadomości konsumenckiej oraz stanu środowiska.

Niestety, w wielu polskich szkołach żywienie zbiorowe bywa marginalizowane, co negatywnie wpływa na jakość i zróżnicowanie oferowanych posiłków. Pomimo rosnącej świadomości na temat oddziaływania produkcji żywności na emisję gazów cieplarnianych oraz związku pomiędzy dietą a zdrowiem szkolne jadłospisy często przypominają relikty przeszłości, a dostępność zbilansowanych, roślinnych posiłków zgodnych z aktualnymi zaleceniami żywieniowymi jest bliska zeru.

Polskie dzieci należą do najszybciej tyjących w Europie, co jest wynikiem ograniczonej aktywności fizycznej, niezdrowych nawyków żywieniowych oraz współczesnego stylu życia. Brak dostępu do zdrowych, roślinnych alternatyw w szkołach oraz niewystarczające wysiłki na rzecz popularyzacji diety roślinnej stanowią istotne czynniki pogłębiające ten problem.

W obliczu tych wyzwań przeprowadziliśmy badanie, aby określić, w jakim stopniu polskie szkoły uwzględniają zapotrzebowanie na posiłki roślinne jako zdrowszą i bardziej zrównoważoną alternatywę do tradycyjnych diet. Badanie zostało przeprowadzone w szkołach w województwie mazowieckim, a jego celem była ocena przygotowania placówek do zaspokajania rosnących potrzeb dzieci oraz ich opiekunów w zakresie zdrowego żywienia. Raport podsumowujący badanie zwraca uwagę na kluczowe przeszkody w „uzdrowieniu” szkolnych jadłospisów oraz możliwe działania, które mogą przyczynić się do poprawy sytuacji w tym obszarze. Wskazuje też potrzebę znaczących zmian w polityce

żywieniowej szkół, zwiększenia dostępności pełnowartościowych diet roślinnych, a także edukacji zarówno rodziców, jak i uczniów w zakresie zdrowego żywienia oraz korzyści płynących z diety roślinnej.

Założenia badawcze

Cel badania

Głównym celem badania było zidentyfikowanie stanu szkolnych jadłospisów w placówkach edukacyjnych oraz określenie stopnia, w jakim uwzględniają one zapotrzebowanie na posiłki roślinne – wegańskie i wegetariańskie. Jednym z celów było także określenie czynników, które wpływają na dostępność i jakość tych posiłków w szkołach.

Zakres badania

Badanie przeprowadzono w placówkach oświatowo-wychowawczych w całym województwie mazowieckim, w szkołach podstawowych, ponadpodstawowych, zespołach szkół oraz placówkach szczególnego przystosowania edukacyjnego. Podstawą badania była ankieta, skierowana do szkół w formie wniosku o udostępnienie informacji publicznej, zawierająca 10 pytań (otwartych i zamkniętych). Zapytania zostały wysłane drogą elektroniczną na oficjalne adresy mailowe do 500 szkół na terenie województwa mazowieckiego.

Hipotezy badawcze

- a) Istnieje znacząca różnica w dostępności posiłków roślinnych i wegańskich w szkołach w porównaniu do tradycyjnych posiłków mięsnych.
- b) Uczniowie, uczennice oraz ich opiekunowie wykazują rosnące zainteresowanie zdrowym odżywianiem, jednak napotykają na liczne przeszkody w dostępie do zdrowych opcji żywieniowych.
- c) Niewystarczająca różnorodność oraz niska jakość oferowanych posiłków mogą mieć negatywny wpływ na zdrowie dzieci oraz ich nawyki żywieniowe.

Metodyka badania

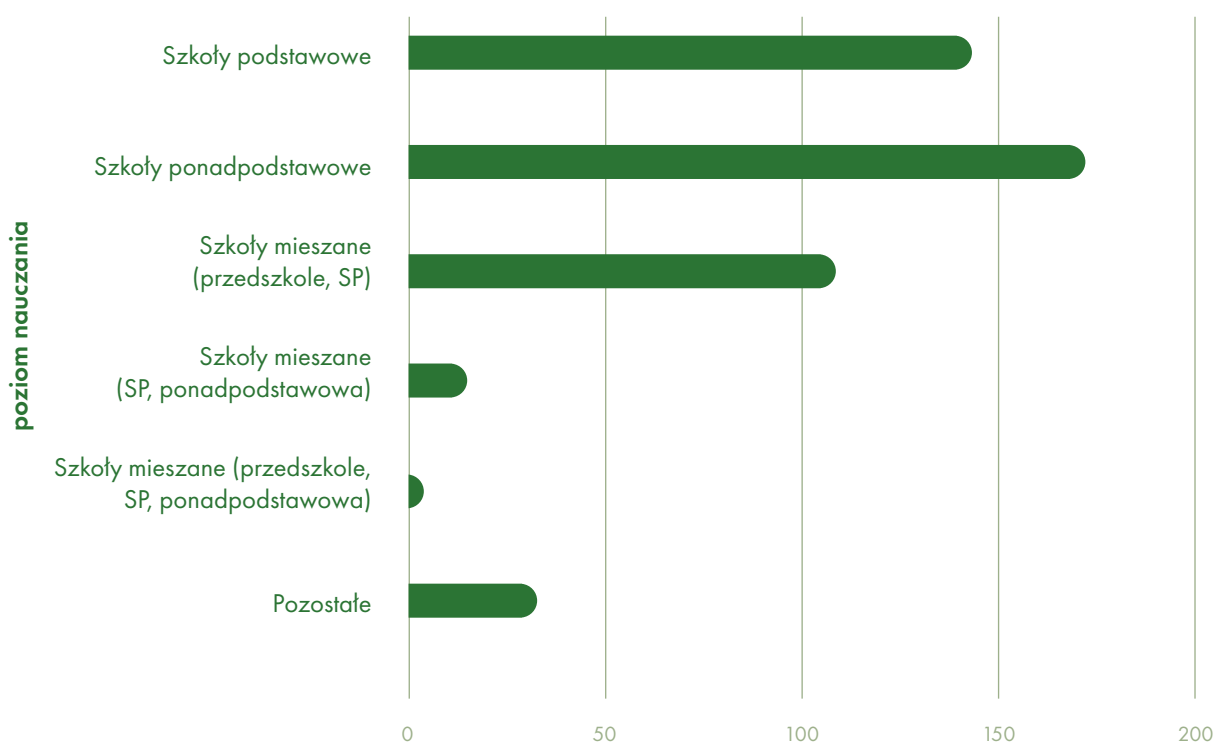
- a) Ankieta (wniosek o udostępnienie informacji publicznej) skierowana do dyrekcji szkoły oraz osób odpowiedzialnych za żywienie zbiorowe, w celu zebrania danych na temat dostępności posiłków roślinnych. Ankiety zostały rozesłane do 500 szkół na terenie województwa mazowieckiego w dniach 28–30.01.2024 r. Odpowiedzi z placówek wpływały do końca marca 2024 r.
- b) Analiza odpowiedzi i jadłospisów – analiza uzyskanych odpowiedzi oraz zbadanie rzeczywistych jadłospisów szkół w celu oceny różnorodności i jakości oferowanych posiłków.

Analiza odpowiedzi

Podstawowe informacje o uzyskanych odpowiedziach

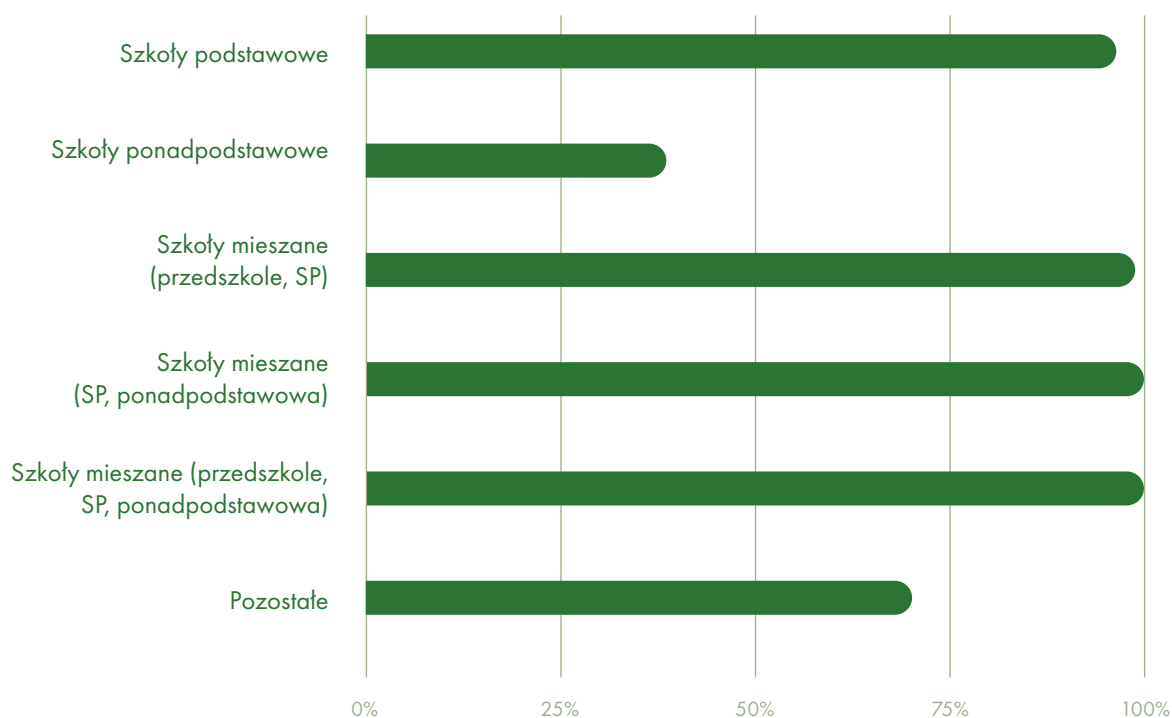
Spośród wszystkich szkół, które otrzymały zapytanie, odpowiedzi udzieliły 474 placówki, co stanowi 94,8% szkół, do których wysłano zapytanie. Najwięcej odpowiedzi udzieliły szkoły podstawowe – 270 szkół, z czego 142 placówki to szkoły funkcjonujące samodzielnie, a 128 to szkoły mieszane (funkcjonujące jako zespoły szkół podstawowych, ponadpodstawowych i przedszkoli). Ze szkół ponadpodstawowych uzyskano 190 odpowiedzi, natomiast 33 odpowiedzi (sklasyfikowane w kategorii: Pozostałe) pochodziły z placówek szczególnego przystosowania edukacyjnego, szkół przyszpitalnych, młodzieżowych ośrodków wychowawczych, szkół znajdujących się przy ośrodkach rehabilitacyjnych.

Wykres 1. Poziom nauczania – rozkład odpowiedzi



Spośród placówek, które odpowiedziały na zapytanie, 354 zadeklarowały, że oferują ciepły posiłek w szkole (niezależnie od formy udostępniania tego posiłku), a 120 (25,53% szkół, które odpowiedziały) nie oferowało dzieciom ciepłego posiłku. W stosunku do poziomu nauczania dostępność ciepłych posiłków w szkole przedstawia się następująco:

Wykres 2. Poziom nauczania a zapewnienie ciepłego posiłku

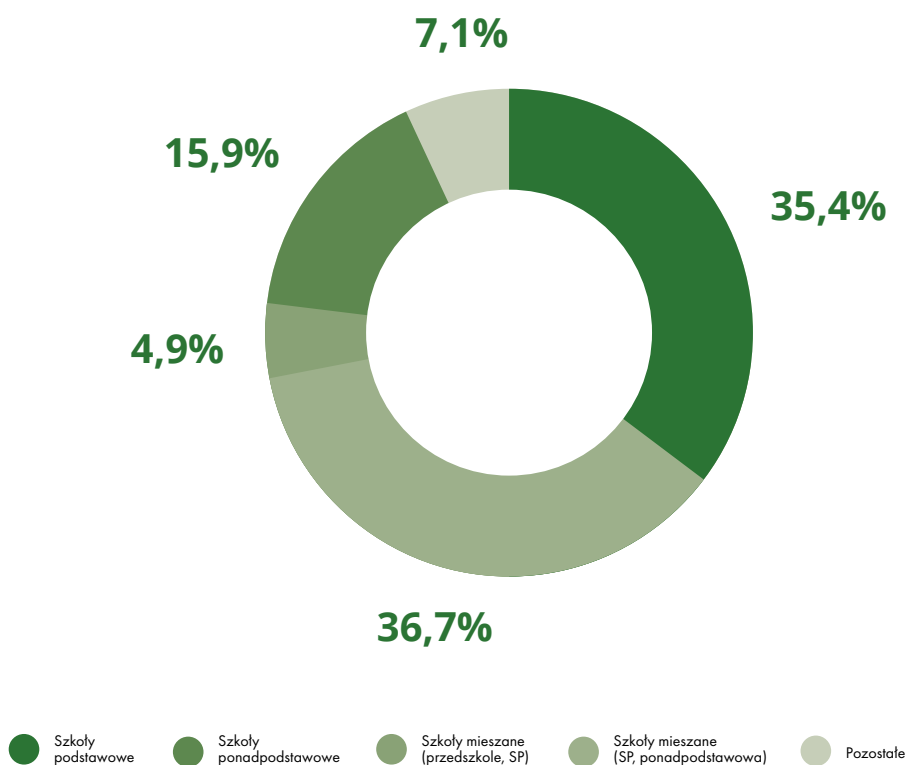


Dostępność ciepłych posiłków deklarują zatem niemal wszystkie szkoły podstawowe – zarówno funkcjonujące samodzielnie, jak i działające jako zespoły szkolno-przedszkolne (jedynie 5 szkół podstawowych i 1 zespół szkolno-przedszkolny odpowiedziały, że nie oferują ciepłego posiłku w szkole). Wynika to z obowiązku, który nakłada na szkoły art. 106a ustawy, który stanowi, że „Szkoła podstawowa, z wyjątkiem szkoły podstawowej dla dorosłych, oraz szkoła artystyczna realizująca kształcenie ogólne w zakresie szkoły podstawowej, zapewnia uczniom jeden gorący posiłek w ciągu dnia i stwarza im możliwość jego spożycia w czasie pobytu w szkole”. W przypadku szkół ponadpodstawowych, na które nie nałożono tego obowiązku, dostępność ciepłego posiłku wśród badanych szkół wynosi 39,18%, a w pozostałych placówkach prawie 70%, przy czym część placówek ujętych w tej grupie z założenia nie uczestniczy w żywieniu dzieci (np. w przypadku szkół funkcjonujących jako szkoły przyszpitalne albo znajdujące się przy ośrodkach rehabilitacyjnych, gdzie wyżywienie zapewniane jest przez ośrodek lub szpital).

Odpowiedzi na zadane we wniosku pytania zgodziły się udzielić 293 placówki, co stanowi 82,77% spośród tych, które udostępniają ciepły posiłek w szkole i 61,81% spośród wszystkich placówek, które odpowiedziały na zapytanie. 60 szkół (16,95%) zapewniających ciepły posiłek nie udzieliło odpowiedzi na pytania. Główne powody nieudzielenia informacji przez szkoły to brak posiadania odpowiednich danych (posiłki przygotowywane i wydawane są przez firmę zewnętrzną, brak dostępu do systemu zamawiania posiłków).

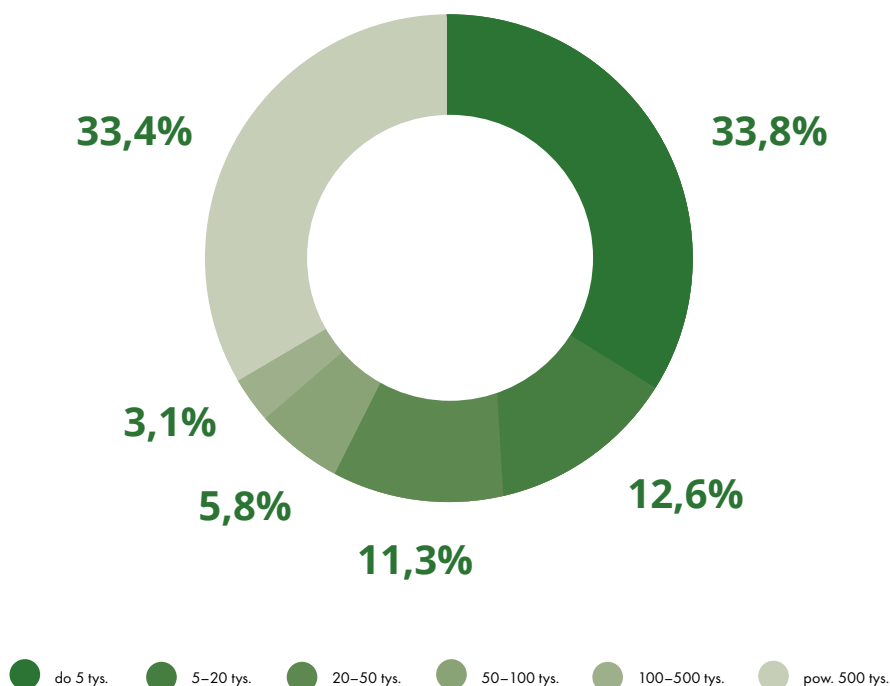
Finalnie analizowane odpowiedzi udzieliły 222 szkoły podstawowe (109 szkół funkcjonujących samodzielnie oraz 113 będących częścią zespołów szkolnych lub szkolno-przedszkolnych), 64 szkoły ponadpodstawowe (49 szkół funkcjonujących samodzielnie oraz 15 będących częścią zespołów szkolnych lub szkolno-przedszkolnych) oraz 22 szkoły sklasyfikowane jako pozostałe (w tym placówki szczególnego przystosowania edukacyjnego, szkoły przyszpitalne, młodzieżowe ośrodki wychowawcze). Poniżej zawarto informacje dotyczące rozkładu poszczególnych odpowiedzi.

Wykres 3. Rozkład odpowiedzi poddanych analizie



Pod względem wielkości miast ok. 1/3 odpowiedzi (33,4%) pochodziła ze szkół warszawskich (98 odpowiedzi), a 1/3 odpowiedzi (33,8%) pochodziło z najmniejszych miejscowości do 5 tys. mieszkańców (99 odpowiedzi). Pozostała część odpowiedzi pochodziła z małych i średniej wielkości miast, podzielonych w grupach między 5 tys. a 500 tys. mieszkańców.

Wykres 4. Odpowiedzi pod względem wielkości miast



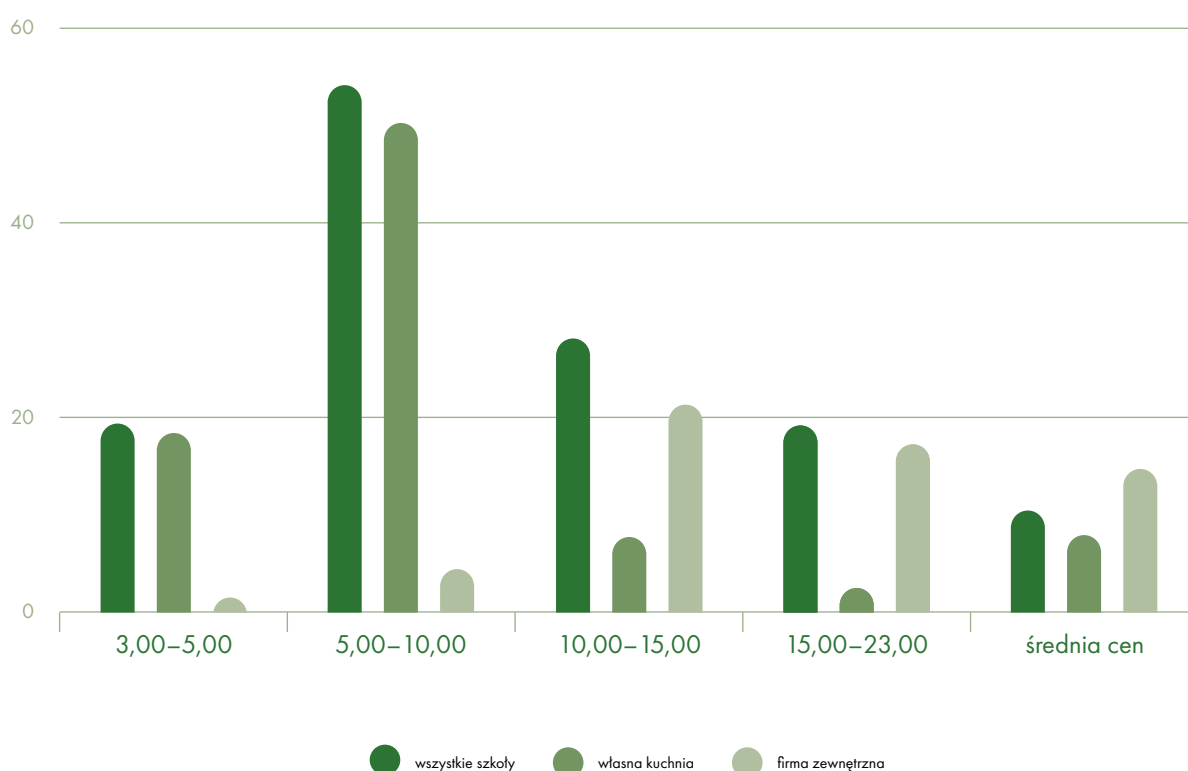
Kto i za ile żywi dzieci w mazowieckich szkołach

Z odpowiedzi uzyskanych od szkół można wywnioskować, że ok. 40% z nich korzysta z posiłków przygotowywanych przez firmę zewnętrzną (głównie są to agenci obsługujący szkolną kuchnię i catering lub firmy zewnętrzne dostarczające gotowe posiłki do szkół), przy czym najczęściej korzystają z nich szkoły w Warszawie (ponad 60% warszawskich szkół). Większość szkół posiada własne kuchnie lub korzysta z posiłków przygotowywanych przez inne szkoły, przedszkola lub ośrodki gminne. Natomiast nie są to pełne dane – pytanie dotyczące sposobu przygotowania posiłków nie było częścią wniosku, często są to też informacje niedostępne na stronach internetowych szkół.

**SPOŚRÓD WSZYSTKICH
SZKÓŁ OFERUJĄCYCH
CIEPŁY POSIŁEK TYLKO
11,86% MA W OFERCIE
WYBÓR MENU
WEGETARIAŃSKIEGO
(42 SZKOŁY), A ZALEDWIE
1 SZKOŁA (0,28%)
DEKLARUJE DOSTĘPNOŚĆ
DIETY WEGAŃSKIEJ.**

Porównano również stawki żywieniowe za obiady oferowane w badanych szkołach, czyli tzw. wsad do kotła (ustalono koszty posiłków dla 120 szkół). Najniższa stawka dzienna za obiad wynosi 3,00 zł, a najwyższa – 23,00 zł, różnica w opłatach wynosi zatem aż 20,00 zł. Najczęściej szkoły oferują obiad w przedziale między 5,00 zł a 10,00 zł (54 szkoły) oraz 10,00 zł a 15,00 zł (28 szkół). Średnia stawka obiadowa ze wszystkich szkół wynosi 10,12 zł. Wśród szkół korzystających z tzw. własnej kuchni średnia dzienna stawka obiadowa wynosi 7,62 zł. Natomiast w szkołach obsługiwanych przez firmy zewnętrzne jest ona dwukrotnie wyższa i wynosi 14,61 zł.

Wykres 5. Rozkład dziennych stawek obiadowych



Roślinne posiłki w szkołach – analiza uzyskanych odpowiedzi

Podstawowym celem badania było uzyskanie informacji na temat zapotrzebowania na roślinne posiłki oraz ich dostępności w szkołach podstawowych i ponadpodstawowych województwa mazowieckiego ze strony osób uczniowskich lub ich rodziców oraz dostępności roślinnych posiłków w szkołach podstawowych i ponadpodstawowych województwa mazowieckiego. Poniżej przedstawiono analizę odpowiedzi otrzymanych ze szkół biorących udział w badaniu.

Zgłoszenia zapotrzebowania na roślinne posiłki

Na zadane pytanie: „Czy w 2023 roku w Państwa placówce zgłaszano zapotrzebowanie ze strony osób uczących się lub ich opiekunów na potrzebę dostępności posiłków roślinnych?” twierdząco odpowiedziało 30 szkół, co stanowi 8,47% szkół wydających ciepłe posiłki. Te same szkoły na pytanie: „Ile osób uczących się w Państwa placówce zwróciło się z takim wnioskiem w 2023 roku?” wskazały łącznie 203 osoby. Należy jednak zwrócić uwagę, że często pod nazwą „roślinne posiłki” szkoły udzielały odpowiedzi dotyczących diety wegetariańskiej, a więc uwzględniającej posiłki nie tylko pochodzenia roślinnego. Trudno zatem jednoznacznie stwierdzić, czy wnioski dotyczyły diety *stricto* roślinnej, czy ogólnie wegetariańskiej lub bezmięsnej.

Z kolei na pytanie: „Ile osób uczących się w Państwa placówce w 2023 roku korzystało z diety wegańskiej (opartej w 100% na roślinach) w ramach żywienia zbiorowego na terenie placówki?” łącznie w 7 szkołach podano liczbę 68 osób. Spośród szkół, w których dzieci wnioskowały o korzystanie z diety roślinnej:

- w dwóch szkołach z diety wegańskiej korzystało tyle samo osób, ile zgłosiło wniosek;
- w trzech szkołach z diety wegańskiej korzystało mniej osób, niż zgłosiło wniosek;
- w jednej szkole z diety wegańskiej korzystało więcej osób, niż zgłosiło wniosek.

W pozostałych szkołach, w których zgłoszono wniosek o korzystanie z diety roślinnej, żadna z osób nie korzystała w szkole z diety wegańskiej. Może to wynikać z kilku powodów:

- szkoły informowały o zapotrzebowaniu na dietę wegetariańską – dzieci i rodzice mają możliwość wybrania z oferty menu wegetariańskiego (21 szkół);
- szkoły poinformowały, że nie mają możliwości oferowania dodatkowo dań wegańskich z powodów technicznych (2 szkoły).

Pytanie dotyczące zapotrzebowania na posiłki wegańskie i wegetariańskie zadano także placówkom edukacyjnym Miasta Krakowa. W przypadku posiłków wegańskich twierdząco odpowiedziały 3 placówki (1,88%), 2 placówki udzieliły odpowiedzi „brak danych” (1,25%), 154 – „nie zgłaszano” (96,85%). Jedna z placówek (szkoła podstawowa) określiła, że zapotrzebowanie dotyczy 2 osób. Jeden respondent udzielił odpowiedzi: „tak”, nie precyzując liczby osób korzystających z diety wegańskiej. Z kolei zapotrzebowanie na posiłki wegetariańskie zgłosiło 31 placówek (19,49%). Odpowiedzi „brak danych” udzieliły 2 placówki (1,25%), „nie” – 126 placówek (79,24%). łącznie podano, że z diety wegetariańskiej korzysta 127 osób.

Dostępność roślinnych posiłków w szkołach

Na pytanie: „Czy Państwa placówka zapewnia dostęp do roślinnych posiłków?”, 80 placówek zadeklarowało, że zapewnia taki dostęp, co stanowi 27,3% placówek, które udzieliły odpowiedzi na pytania zawarte we wniosku. Jednak sama deklaracja nie oznacza, że placówki w taki sam sposób interpretują dostępność posiłków. Okazuje się bowiem, że jedynie 12 z nich (15% deklarujących) mówi wprost o dostępności posiłków wegańskich. Pozostałe 68 placówek deklaruje dostępność roślinnych posiłków, rozumiejąc to w różny sposób:

- jako dostępność menu wegetariańskiego lub pojedynczych posiłków wegetariańskich;
- jako rezygnację z dodatku mięsnego – „uczeń może zrezygnować z dania mięsnego w zamian otrzymuje większą ilość warzyw, surówki w nieograniczonej ilości nakłada sobie sam”;
- jako oferowanie dań „bezmięsnych” lub dodatków do dań: „zapewniamy dostęp w sklepiku szkolnym, a także w stołówce. Są to warzywa krojone, owoce krojone, mleko roślinne, desery sojowe, kotleciki warzywne, potrawki, lasagne”, „codziennie do obiadu serwowane są dwa rodzaje warzyw: warzywa gotowane i/lub surowe i/lub owoce surowe lub w postaci smoothie lub soków”, „w formie surówek, deserów”, „szkoła częściowo zapewnia dostęp do roślinnych posiłków. W jadłospisie są kasze, zupy z dodatkiem różnych warzyw, spaghetti z warzywami, surówki owocowo-warzywne”, „nasza placówka zapewnia dostęp do roślinnych posiłków. Dwa razy w tygodniu w naszym menu występują posiłki bezmięsne”;
- jako części składowe dań: „posiłki roślinne stanowią elementy składowe przyrządzanych w naszej szkole posiłków”, „nasza placówka zapewnia dostęp do posiłków roślinnych. Każdy posiłek składa się zarówno z produktów roślinnych jak i zwierzęcych”, „tak. Posiłki są urozmaicone. Powinny zawierać komponent pochodzenia zarówno roślinnego, jak i zwierzęcego. Opieramy się na normach ustalonych w Rozporządzeniu Ministra Zdrowia z 26.07.2016 r. w spr. grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom w ramach żywienia zbiorowego”, „jak podaje firma cateringowa dieta oparta jest głównie na produktach roślinnych”.

Jeśli chodzi zaś o szkoły, które nie deklarują dostępności roślinnych posiłków, największa część z nich, czyli ok. 44%, informuje, że nie zapewnia ich, ponieważ do tej pory nie było takiego zapotrzebowania, natomiast 22,66% z nich (29 szkół) deklaruje, że zapewni takie posiłki, jeśli pojawi się taka potrzeba. Inne powody, dla których szkoła nie zapewnia roślinnych posiłków, przedstawiono poniżej (zapisy oryginalne):

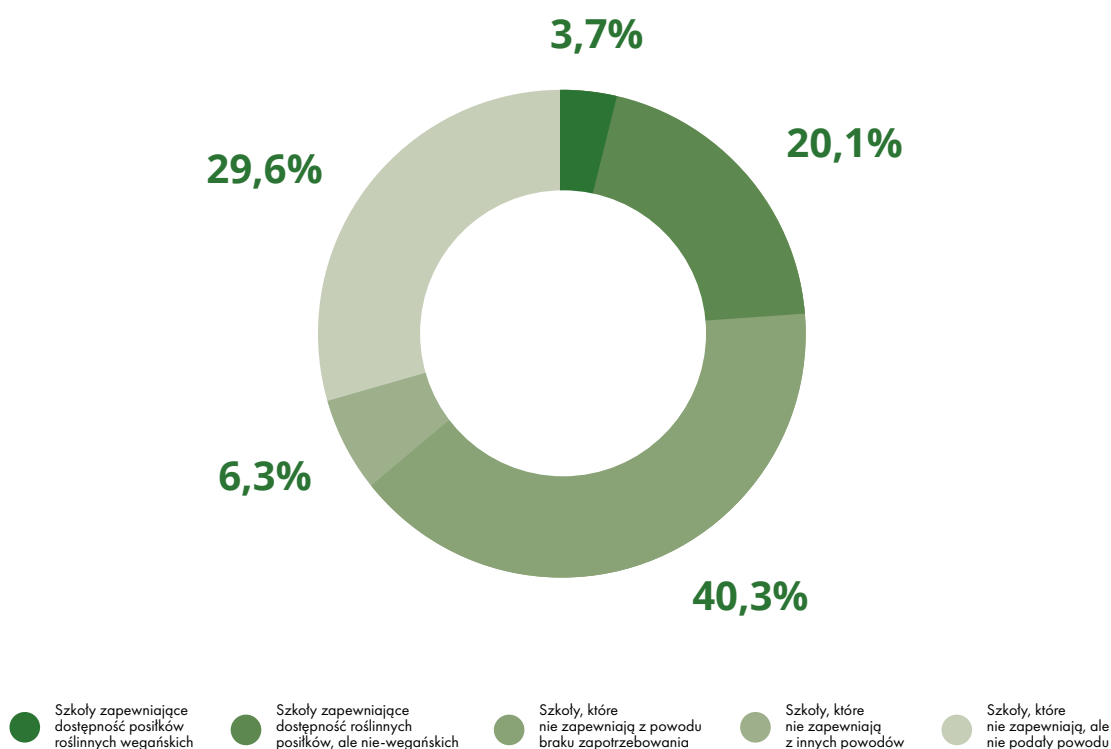
- „w stołówce szkolnej, gdzie zaleca się różnorodność, diet nie praktykujemy, stosowanie ich jest z powyższych powodów utrudnione”;
- „szkoła próbowała wprowadzać do jadłospisu posiłki wegańskie, lecz posiłki te wzbudzały protest uczniów”;
- „posiłki w Zespole Szkół sporządzane są zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Zdrowia z 2016 roku, w dokumencie zawarte są wytyczne dotyczące odpowiedniego doboru i częstotliwości uwzględniania w jadłospisie produktów z poszczególnych grup spożywczych”;
- „nie zapewniamy dostępu do posiłków tylko roślinnych – są drogie i wymagają bardzo dużego nakładu pracy, co wiązałoby się z potrzebą zatrudnienia jednej osoby, nasze zaplecze kuchenne nie jest dostosowane do wprowadzania różnego rodzaju diet, jest bardzo małe”;
- „w naszej placówce nie sporządzamy typowo roślinnych posiłków, zawsze są to posiłki uwzględniające urozmaicony asortyment produktów”;
- „w naszej placówce nie stosuje się indywidualnych diet. Wszystkie dzieci dostają taki sam posiłek ze względu na brak mocy przerobowych i lokalowych. Ze stołówki korzysta 900 uczniów”;
- „szkoła nie zapewnia dostępu do roślinnych posiłków. Posiłki przygotowywane są w innej szkole”;
- „szkoła nie posiada takich procedur. Stołówka jest miejscem żywienia zbiorowego, przygotowuje jeden rodzaj posiłku dla wszystkich osób korzystających. Z uwagi na ilość wydawanych posiłków (343) w bardzo krótkim czasie (przerwa między lekcjami), ilość zatrudnionych osób (1 kucharz i 2,5 pomocy kuchennych) nie jest możliwe przygotowywanie indywidualnych posiłków dla określonych diet. Sprawy żywienia dzieci chorych, wymagających szczególnych zasad żywienia rozpatrywane są indywidualnie”;
- „w obecnej chwili szkoła nie zapewnia dostępu do roślinnych posiłków. W szkole przygotowuje się 450 posiłków dziennie. Posiłki przygotowywane są przez pracowników zatrudnionych w szkole w wymiarze: 1 etat kucharzka oraz 3 etaty pomocy kuchennej. Wprowadzenie przygotowywania posiłków roślinnych byłoby zbyt dużym utrudnieniem”;
- „żywienie odbywa się zgodnie z aktualnymi normami żywienia i uwzględnia zasadę urozmaicenia dań. Nasza placówka nie zapewnia dostępu do posiłków przygotowywanych tylko z roślin. Coraz częściej jednak w jadłospisie pojawiają się dania roślinne, np. leczo warzywne czy makaron z pesto szpinakowym. Jednak przygotowanie dwóch wersji obiadu jest niemożliwe ze względu na liczbę uczniów, którzy korzystają z obiadu (640 osób). Kolejnym problemem jest wielkość i stan kuchni. Nasi uczniowie mają możliwość wyboru, czy chcą otrzymać pełne danie czy bez któregoś składnika (np. bez mięsa,

kaszy czy surówki). Zdajemy sobie sprawę, że nie jest to pełnowartościowy posiłek, jednak na prośbę rodziców daliśmy im taką możliwość”;

- „nasza placówka nie zapewnia dostępu do posiłków roślinnych z powodu braku odpowiednich warunków technicznych do przygotowywania oddzielnych posiłków dla różnych diet”;
- „nie zapewniamy, gdyż byłoby to trudne ze względu na ograniczony personel kuchenny który nie jest w stanie gotować dwóch rodzajów posiłków”;
- „nasza placówka nie zapewnia dostępu do roślinnych posiłków. Powody uniemożliwiające i utrudniające dostęp do roślinnych posiłków to między innymi: trudności w zaopatrzeniu w odpowiednie składniki roślinne, brak odpowiedniej wiedzy kulinarno-technicznej, brak informacji dotyczącej potrzeb osób preferujących roślinne posiłki”;
- „nie sporządzamy typowo roślinnych posiłków, zawsze są to posiłki z różnych grup produktów spożywczych”.

Zbiorcze informacje dotyczące dostępności roślinnych posiłków w szkołach przedstawia poniższy wykres.

Wykres 6. Dostępność roślinnych posiłków wśród szkół



W przypadku krakowskich placówek na pytanie dotyczące zapewnienia dostępu do wegańskich posiłków zaledwie 18 placówek odpowiedziało twierdząco (11,32%). 129 placówek nie zapewnia dostępności posiłków roślinnych (81,13%), co uzasadniane jest najczęściej brakiem chętnych („brak zgłoszeń”, „brak zainteresowania”). Wśród powodów znalazły się również obawy o niedobory żywieniowe, brak zgody Sanepidu, brak doświadczenia, konieczność stosowania się do przepisów. Podobnie jak w przypadku mazowieckich szkół, sama deklaracja nie oznacza jednak, że placówki rzeczywiście zapewniają dostępność posiłków roślinnych, co wykazała szczegółowa analiza jadłospisów.

Roślinne posiłki a zaświadczenie lekarskie

We wniosku skierowanym do szkół zadano pytanie dotyczące praktyki przedstawiania zaświadczenia lekarskiego w przypadku wnioskowania o posiłki roślinne: „Czy zapewnienie dostępności do posiłku roślinnego uzależnione jest od przedstawienia stosownego zaświadczenia (np. od lekarza/lekarzki)?”. Zdecydowana większość szkół nie wymagała przedstawienia zaświadczenia lekarskiego, natomiast 38 szkół (prawie 13% udzielających odpowiedzi) wprost napisało, że zaświadczenie lekarskie jest wymagane. Jednocześnie prawie 30% szkół miało problem z jednoznacznym stwierdzeniem, czy zaświadczenie jest wymagane, ponieważ – jak szkoły często zaznaczały w odpowiedzi – nie zetknęły się jeszcze z takim przypadkiem. Najwięcej szkół (42,11%), które oczekują zaświadczenia lekarskiego, znajduje się w miejscowościach do 5 tys. mieszkańców, dwa razy mniej – w Warszawie i miastach do 50 tys. mieszkańców.

Większość placówek krakowskich nie wymaga zaświadczenia od lekarza (50,94%). Najczęściej wymagane jest jednak oświadczenie, deklaracja lub wniosek rodzica/opiekuna prawnego. Nie zawsze na piśmie. Część placówek przyjmuje oświadczenie ustne. 26 placówek (16,35%) wymaga z kolei zaświadczenia lekarskiego, czasem ze wskazaniem na konkretną specjalizację: alergolog, gastrolog.

Cena roślinnych posiłków

We wniosku zadano także pytanie o cenę roślinnych posiłków: „Jeśli Państwa placówka zapewnia dostęp do roślinnych posiłków, to jaka jest cena i koszt posiłku roślinnego w porównaniu z posiłkiem zawierającym produkty pochodzenia zwierzęcego?”. Z otrzymanych odpowiedzi wynika, że zdecydowana większość szkół oferuje posiłki roślinne w takiej samej cenie, co posiłki oparte na produktach zwierzęcych, choć zdarzają się wyjątki. Zdecydowana większość szkół zapewniających ciepły posiłek odpowiedziała, że cena posiłków roślinnych jest lub byłaby taka sama jak posiłków tradycyjnych. W wielu przypadkach szkoły, które nie zapewniają posiłków roślinnych, nie podały jednoznacznej odpowiedzi lub nie odpowiedziały na pytanie. Jedynie w 5 przypadkach (1,41% szkół) szkoły odpowiedziały, że cena za roślinny posiłek jest (lub może być) wyższa niż za posiłek standardowy. W dwóch przypadkach różnica ta wynosiła od 5 do 11 zł za posiłek („cena posiłku zawierającego produkty pochodzenia zwierzęcego – obiad 17–20 zł, cena posiłku zawierającego produkty pochodzenia roślinnego – obiad 25–28 zł”). W jednym przypadku oszacowano, że różnica była dwukrotna („Jeśli zaistniałaby potrzeba dostarczenia takich posiłków, to szacujemy, że cena jednego posiłku wahałaby się w granicach od 8 do 10 zł w porównaniu do 4,50 zł”), a w dwóch innych przypadkach różnica w cenach dań wynosiła 1 zł („Uwzględnione jako dieta + 1 zł za dzień”). Zaś w 2 przypadkach (0,56% szkół) oceniono, że cena roślinnych posiłków jest niższa niż cena posiłków zawierających produkty mięsne („Koszt posiłków bez udziału mięsa jest o 20% niższy”, „posiłki wegetariańskie są tańsze od dań mięsnych”).

W ramach badania ankietowego próbowano ustalić koszt posiłku wegańskiego w krakowskich placówkach. Zdecydowana większość ankietowanych udzieliła odpowiedzi: „Nie dotyczy” lub „Nie zapewnia” (130 placówek, tj. 81,76%). 26 placówek (tj. 16,35%) poinformowało z kolei, że stawka żywieniowa nie jest uzależniona od diety żywieniowej i jest taka sama w przypadku posiłku wegańskiego, wegetariańskiego bądź tradycyjnego. 3 placówki wyceniły, że posiłek wegański i/lub wegetariański jest droższy od tradycyjnego. Podane ceny były niezwykle zróżnicowane, od 9 do 26 zł za posiłek.

Ilość produktów zużywanych w szkołach

Ostatnim pytaniem opisowym zadany w ankiecie było: „Jaka ilość produktów zwierzęcych, a jaka roślinnych (bez pochodzenia zwierzęcego), jest wykorzystywana w ciągu tygodnia do produkcji posiłków w ramach żywienia zbiorowego/wykorzystywana przez catering (proszę podać dane za grudzień 2023)? Chodzi o podanie proporcji, w jakich wykorzystuje się mięso (jego rodzaj), ryby, nabiał, jaja, kasze, zboża, warzywa, owoce”. Pytanie było na tyle otwarte, że każda ze szkół udzieliła odpowiedzi w innej formie. Odpowiedzi te odnosiły się także do różnych okresów – część szkół podawała średnie wyliczenia tygodniowe, inne z kolei przedstawiały szczegółowe wyliczenia z całego miesiąca.

Uzyskane dane przedstawiały m.in.:

- wykaz produktów wraz z ich wykorzystaniem ilościowym w danym okresie (tygodniowym lub miesięcznym);
- procentowy udział posiłków mięsno-warzywnych (mięsnych i bezmięsnych);
- procentowy podział produktów według kategorii (np. rodzaj mięsa, kasze, owoce, warzywa, zboża itp.);
- wyszczególnienie, ile razy w tygodniu podawane są w posiłkach poszczególne kategorie produktów;
- odniesienie do menu lub wskazanie przykładów różnych dań z danego tygodnia;
- określenie, ile porcji danej grupy spożywczej w tygodniu jest w jadłospisie;
- zestawienie miesięczne zakupów na potrzeby kuchni.

Ponadto:

- część szkół nie posiadała takich danych i odesłała do firmy obsługującej kuchnię i stołówkę w szkole;
- część szkół przywoływała treść rozporządzenia Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016 r. w sprawie grupy środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełnić środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach;
- część szkół uznała, że są to dane przetworzone i nie udzielała szczegółowych informacji na ten temat.

Na podstawie zebranych informacji trudno było przyjąć jakkolwiek średnią bądź przeliczalny wskaźnik, natomiast jeśli chodzi o wykorzystanie produktów mięsnych (liczonych jako mięso, w tym ryby, bez nabiału), to sumarycznie najczęściej była to druga lub trzecia (po warzywach i owocach) grupa spożywcza wykorzystywana do przyrządzania posiłków w szkołach.

Także w przypadku krakowskich placówek większość ankietowanych (94 placówki, 59,11%) udzieliło niejasnych bądź niepełnych odpowiedzi. Nieliczne placówki (29 placówek, 18,23%) podały pełną informację, aczkolwiek w wielu przypadkach dane okazały się jedynie deklaratywne, czyli nie znalazły odzwierciedlenia w przestanych do analizy jadłospisach. Pozostałe placówki (36 placówek, 22,64%) nie udzieliły odpowiedzi lub ograniczyły się do odpowiedzi „nie dotyczy”, „brak statystyk”, „brak danych, kuchnię prowadzi agent”. Część z kolei powoływała się na wytyczne zawarte w rozporządzeniu Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016 roku w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach.

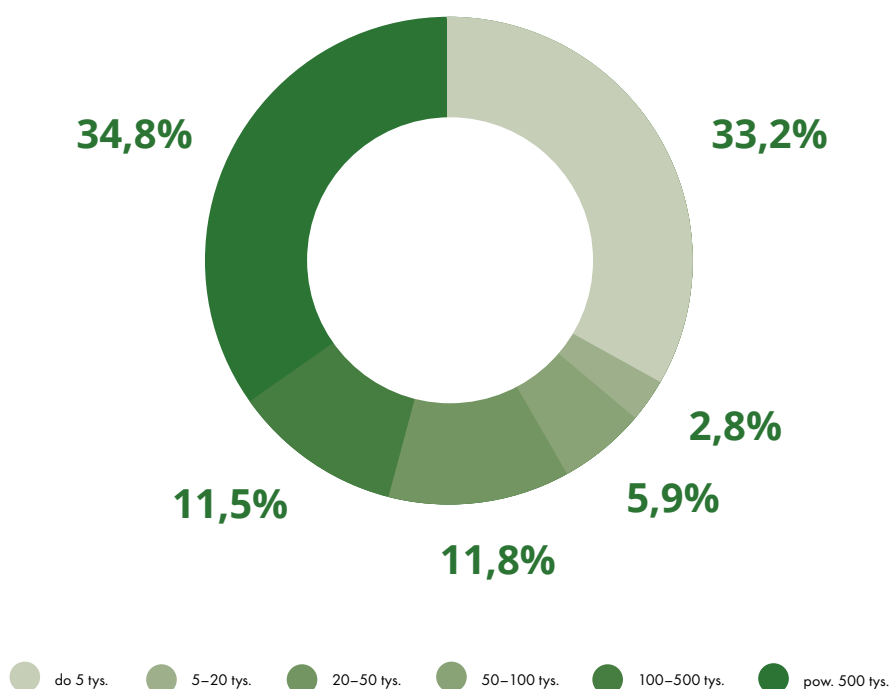
Analiza jadłospisów

W drugiej części badania szczegółowej analizie poddano jadłospisy, które nadeszły szkoły. We wniosku poproszono je, aby dostarczyły pełne jadłospisy za okres październik–grudzień 2023 roku. Większość szkół przekazała jadłospisy za cały 3-miesięczny okres, zdarzały się także placówki, które nadeszły jadłospisy niepełne – za część tego okresu, jadłospisy dekadowe, które są powielane w różnych okresach, lub prezentujące główne dania wydawane przez szkoły, bez wyszczególnienia konkretnych dat i częstości ich podawania. Niekiedy szkoły, które oferowały wyżywienie całodzienne, a więc śniadania, obiady i kolacje, wysyłały pełne jadłospisy, jednakże analizie poddano jedynie dania obiadowe.

W sumie analizie poddano 253 jadłospisy, a więc około 71,47% spośród tych obowiązujących w szkołach oferujących ciepły posiłek. Łącznie przeanalizowano 13 137 obiadów, średnio na jeden jadłospis przypadają 52 obiady.

Pod względem miejscowości najwięcej jadłospisów dotyczyło miasteczek i gmin wiejskich oraz wiejsko-miejskich o populacji do 5 tys. mieszkańców (34,78%) oraz Warszawy (33,2%), najmniej jadłospisów pochodziło z miast w przedziale 100–500 tys. mieszkańców.

Wykres 7. Badane jadłospisy pod kątem wielkości miejscowości



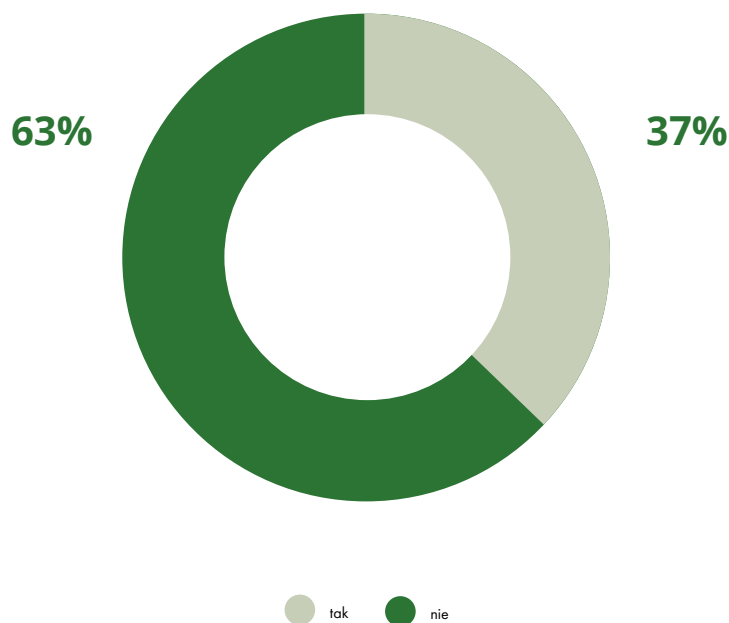
Głównym celem analizy było sprawdzenie, ile szkół oferuje menu wegańskie i wegetariańskie oraz jakie rodzaje posiłków są najczęściej oferowane w szkołach. Przeanalizowano zarówno posiłki mięsne (z podziałem na rodzaje mięs), jak i bezmięsne (z podziałem na posiłki wegetariańskie i wegańskie). Dodatkowo sprawdzono, ile spośród szkół biorących udział w badaniu zamieszcza bieżące jadłospisy na swoich stronach internetowych oraz jakie są stawki żywieniowe za obiad. Policzono także informacje o alergenach, dane dotyczące składników dań, informacje dotyczące gramatury czy też informacje dotyczące wywaru (zupy).

Publikowanie bieżących jadłospisów na stronie internetowej szkoły

Spośród szkół, które udostępniają ciepły posiłek, tylko 37% (131 placówek) zamieszcza bieżące jadłospisy na swoich stronach internetowych. Część placówek, która korzysta z usług firm zewnętrznych, odsyła do stron lub systemów obsługi nadzorowanych przez te firmy. Nie wszystkie szkoły posiadają funkcjonalną stronę internetową, ale nawet na stronach, które mają w menu wbudowany moduł do prezentowania jadłospisów, często jest on pusty. Zazwyczaj informacje dotyczące jadłospisów znajdują się w zakładce „Dla rodziców”, rzadko zdarza się, aby obiady były osobno wyeksponowane i widoczne w menu głównym na stronie.

**W NIEMAL 2/5 SZKÓŁ
(OK. 39%) POSIŁKI MIĘSNE
STANOWIŁY OD 65% DO 80%
WSZYSTKICH DAŃ, PRAWIE
1/3 (32%) PODAWAŁA JE
CZĘŚCIEJ NIŻ 4 RAZY NA
TYDZIEŃ, A PRAWIE 1/5 (18,47%)
SZKÓŁ NIEMAL CODZIENNIE.**

Wykres 8. Aktualne jadłospisy na stronie szkoły



Dostępność menu wegańskiego i wegetariańskiego w ofercie

Spośród wszystkich szkół oferujących ciepły posiłek jedynie 11,86% ma w ofercie wybór menu wegetariańskiego (42 szkoły), a tylko 1 szkoła (0,28%) deklaruje dostępność diety wegańskiej (dieta „vege” wykluczająca mięso, jaja oraz nabiał); aż 95% z nich to szkoły warszawskie. W przypadku jadłospisów wegetariańskich co najmniej 4 z nich (9,5%) uwzględniają rybę jako danie wegetariańskie. Niektóre szkoły osobno przygotowują także zupy: w menu standardowym zupy są na wywarze mięsnym, a w menu wegetariańskim – na wywarze warzywnym. Część szkół oferuje zupy tylko na wywarze warzywnym. Natomiast większość jadłospisów albo nie zawiera informacji, na jakim wywarze są zupy, albo podaje, że są to tylko zupy na wywarze mięsnym. Jeśli zaś chodzi o drugie dania, to w przypadku menu wegetariańskiego w większości są to posiłki zawierające nabiał i jajka, tylko kilka procent dań uznano za w 100% roślinne lub potencjalnie w 100% roślinne (nie zawsze udało się to ocenić przez brak szczegółowych informacji o składnikach potraw).

Jakie informacje zawierają szkolne jadłospisy

Analizując szkolne menu, zwrócono uwagę, z ilu części składają się obiady oraz jak szczegółowo podane są informacje dotyczące oferowanych dań. Oceniono je pod kątem:

- informacji dotyczących alergenów,
- liczby dań (obiady jedno- i dwudaniowe),
- szczegółowych informacji o użytych składnikach,
- gramatury dań i składników,
- możliwości wyboru wielkości porcji,
- w przypadku zup – informacji o wywarze,
- średniej wagi porcji mięsa.

Poniżej zestawiono najważniejsze informacje, które udało się zdobyć na podstawie przedstawionych jadłospisów.

Tabela 1. Informacje na temat jadłospisów

| | Liczba jadłospisów | Procent analizowanych jadłospisów |
|--|--------------------|-----------------------------------|
| Ile jadłospisów zawiera szczegółowe informacje o alergenach? | 163 | 64,43% |
| Ile szkół oferuje obiady dwudaniowe? | 200 | 79,05% |
| Ile jadłospisów posiada szczegółowe informacje o składzie potraw? | 31 | 12,25% |
| Ile jadłospisów zawiera informacje o gramaturze dania? | 88 | 34,78% |
| Ile jadłospisów zawiera informacje o gramaturze poszczególnych składników dania? | 80 | 31,62% |
| Ile jadłospisów przewiduje różną wielkość porcji? | 11 | 4,35% |
| Ile jadłospisów posiada informacje o wywarze, na bazie którego przygotowywane są zupy? | 52 | 21,05% |
| W ilu przypadkach są to głównie wywary warzywne? | 12 | 4,86% |
| Ile średnio waży porcja mięsa (w g)? | 107 | |

Na podstawie przekazanych jadłospisów oceniono, że tylko 64,43% z nich zawiera pełny wykaz lub jednoznaczne wskazanie alergenów, które znajdują się w potrawach. Około 5% zawiera informacje niepełne (np. wskazujące alergeny użyte w menu z kilku posiłków lub tygodnia, bez odniesienia do konkretnego dania i potrawy). Pozostała część jadłospisów w ogóle nie zawierała informacji o alergenach lub wskazywała inne miejsce wykazu (np. u intendenta). Natomiast w niektórych przypadkach przekazywane menu były w formie listy zbiorczej posiłków z danego okresu, stąd mogły nie zawierać pełnych informacji, które znajdują się w jadłospisach udostępnianych w szkole.

Zdecydowana większość obiadów (79,05%) to obiady dwudaniowe, pozostałe zazwyczaj występują w formie mieszanej (raz przygotowana jest zupa, raz drugie danie).

Większość szkolnych jadłospisów nie zawiera szczegółowych informacji o składzie potraw, najczęściej wskazany jest rodzaj dania i jego główne elementy (np. kotlet z ziemniakami i surówką). Nie zawsze też można wywnioskować z menu, jaki rodzaj mięsa został użyty do danego dania (np. klopsiki, pierogi z mięsem, pulpet), dlatego też w celu dalszej analizy przyjęto założenia do określania rodzaju mięsa. Zostały one przedstawione na końcu raportu. Zdarzają się jednak przypadki (12,25% analizowanych jadłospisów), w których w opisie wyszczególniono wszystkie składniki użyte do przygotowania danej potrawy.

Tylko 1/3 jadłospisów (34,78%) zawiera informację o gramaturze dania, a 31,62% bardziej szczegółową gramaturę poszczególnych części dania lub jego składników. Z podanych informacji wynika, że średnia waga jednej porcji mięsa (bez dodatków) wynosi ok. 107 gram. Nie ma natomiast rozróżniania w kwestii wielkości porcji serwowanych w szkołach – jedynie 4,35% jadłospisów zakłada dwie wielkości porcji (np. dla dzieci w różnym wieku).

Sprawdzono także, na jakich wywarach gotuje się zupy. Tylko ok. 1/5 jadłospisów (21,05%) podaje tego typu informacje. Wynika z nich, że zaledwie w ok. 5% wszystkich jadłospisów, w których oferuje się zupy, są one przygotowane na bazie wywarów warzywnych, pozostałe zupy gotowane są na mięsie (ok. 16% wszystkich zup i 77% spośród jadłospisów, gdzie podano informację o wywarze) lub nie zostało to w ogóle określone. Można natomiast założyć, że większość z nich także gotowana jest na wywarze mięsnym.

W przypadku Krakowa w sumie analizie poddano 892 jadłospisy tygodniowe ze 131 placówek biorących udział w badaniu (28 nie przestało jadłospisów, 4 zadeklarowały brak stołówki). Spośród wszystkich placówek biorących udział w badaniu tylko 3,77% ma w ofercie wybór menu wegetariańskiego (6 placówek). Żadna z nich nie deklaruje dostępności diety wegańskiej, tj. wykluczającej mięso, jaja oraz nabiał. Niewiele placówek oferuje zupy tylko na wywarze warzywnym. Większość jadłospisów albo nie zawiera informacji, na jakim wywarze zostały przygotowane zupy, albo podano w nich, że są to zupy wyłącznie z produktami odzwierzęcymi. W przypadku menu wegetariańskiego w zdecydowanej większości są to posiłki zawierające nabiał, jaja, ryby. Oferowane dania wegetariańskie nie są najczęściej pełnowartościowe. Powszechną praktyką jest uznawanie ryby za potrawę wegetariańską. 98,11% ankietowanych zamieszcza w jadłospisie informację na temat alergenów. Tylko 3 placówki odpowiedziały, że nie zamieszczają informacji na temat alergenów, a 3 inne nie posiadają takich danych („dane posiada agent”).

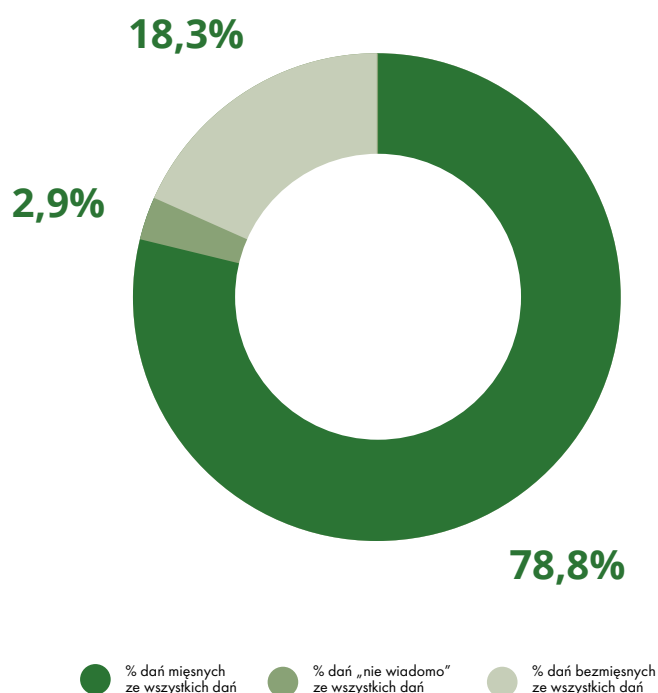
Co znajduje się na szkolnych talerzach

Przyjęto zasadę, że w przypadku obiadów dwudaniowych w analizie brano pod uwagę tylko drugie danie, ponieważ dla większości zup nie było możliwe określenie, czy są one gotowane na wywarze mięsny, czy też są całkowicie warzywne. Informacja o wywarze użytym w zupach była dostępna jedynie w 52 przypadkach (21,05%). W pozostałych przypadkach, ze względu na brak szczegółowych danych dotyczących wywaru, nie było możliwe jednoznaczne zaklasyfikowanie zupy jako mięsnej lub roślinnej. Jeśli obiad składał się tylko z zupy, a brakowało informacji o jej składzie, przypisywano go do kategorii „nie wiadomo”.

Z przeprowadzonych obliczeń wynika, że dania mięsne stanowiły 78,76% posiłków obiadowych. Do dań mięsnych zaliczono posiłki zawierające zarówno mięso (wieprzowe, drobiowe, wołowe czy przetworzone²⁵), jak i rybę oraz podroby; 18,33% to dania bezmięsne, natomiast niecałe 3% nie zostało przypisanych do żadnej z tych dwóch kategorii.

²⁵ Do tej kategorii przypisano wędliny i kielbasy, parówki, produkty mielone i formowane, w tym nuggetsy, mięso peklowane i marynowane, w tym boczek, bekon.

Wykres 9. Podział dań ze względu na występowanie mięsa



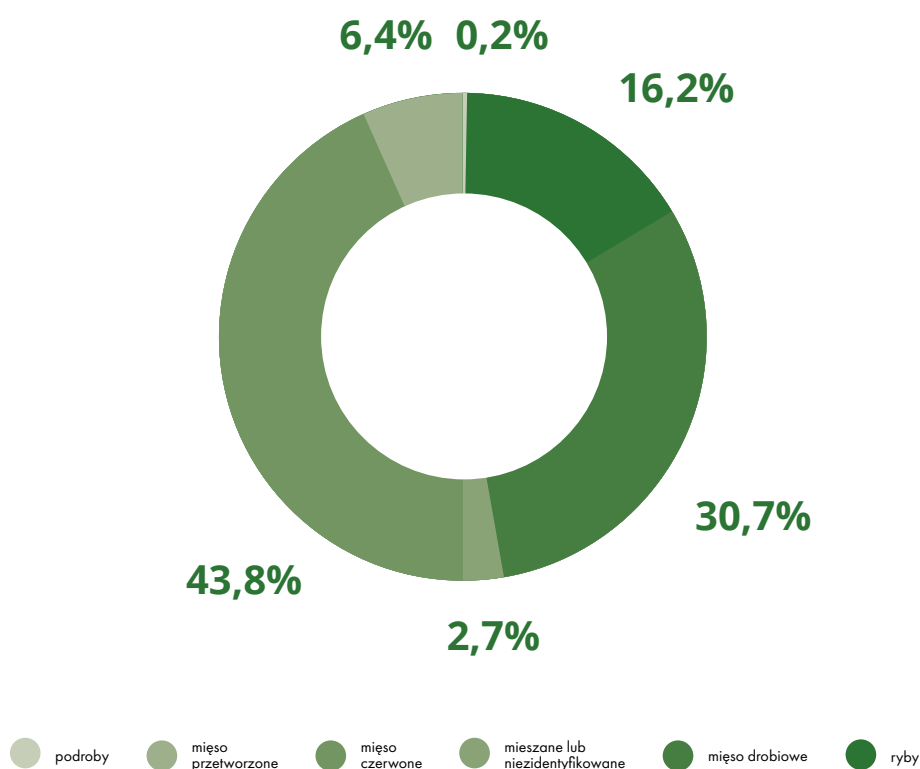
W różnych szkołach inaczej przedstawiały się proporcje związane z częstotliwością występowania posiłków mięsnych i bezmięsnych. W niemal 2/5 szkół (ok. 39%) posiłki mięsne stanowiły od 65% do 80% wszystkich dań, prawie 1/3 (32%) podawała je częściej niż 4 razy na tydzień, a prawie 1/5 (18,47%) szkół niemal codziennie. Były też przypadki (6 szkół, czyli ok. 2,41%), w których posiłki mięsne stanowiły 100% standardowego jadłospisu. Z kolei dania bezmięsne występowały najczęściej między 10% a 35%.

Tabela 2. Częstotliwość serwowania dań mięsnych i wegetariańskich

| Jak często dany rodzaj dania występował w jadłospisach? | Dania mięsne – liczba szkół | Dania wegetariańskie – liczba szkół |
|---|-----------------------------|-------------------------------------|
| 90–100% | 46 | 1 |
| 80–90% | 80 | 0 |
| 65–80% | 97 | 0 |
| 50–65% | 19 | 2 |
| 35–50% | 5 | 6 |
| 20–35% | 1 | 100 |
| 10–20% | 1 | 86 |
| 0–10% | 0 | 54 |

W podziale na rodzaje mięsa w szkolnych jadłospisach dominuje mięso czerwone (mięso wieprzowe i wołowe), które w posiłkach mięsnych występuje najczęściej – 43,87%. Łącznie z mięsem przetworzonym, które występuje w ok. 6,4% dań (zarówno dań głównych, jak i dodatków do zup), stanowią ok. 50% mięsnego menu. Mięso drobiowe pojawia się w 30,8% dań mięsnych, a ryby w 16,2%. Około 2,7% to mięso mieszane lub niezidentyfikowane, niekiedy pojawiają się też podroby (0,2%).

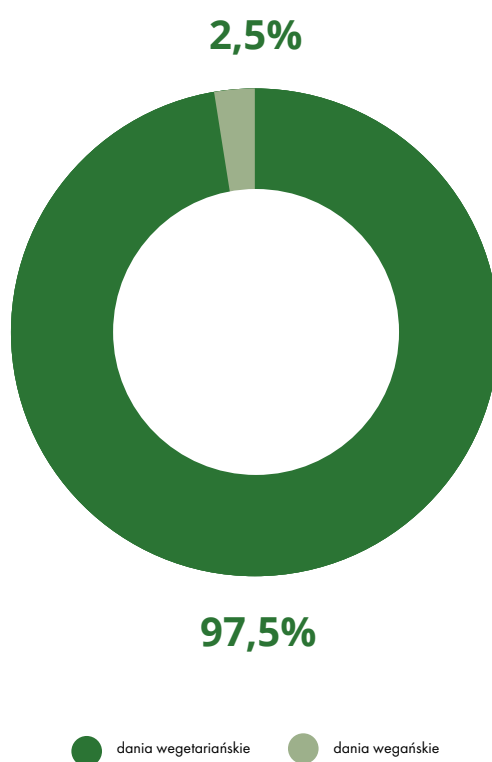
Wykres 10. Dania mięsne oferowane w szkołach



Dania mięsne oferowane w jadłospisach bardzo różniły się nie tylko pod względem szczegółowości informacji podanych na ich temat, ale też atrakcyjności, kaloryczności i walorów odżywczych posiłków. W wielu szkołach można już skosztować dania pochodzące z kuchni międzynarodowej, jak kurczak curry, risotto czy danie meksykańskie, w innych natomiast menu przypomina czasy PRL – nadal można znaleźć szkoły, gdzie dzieciom serwowana jest mortadela w panierce, kiełbasa czy parówka w bułce. Mięso przetworzone jest też częstym dodatkiem do zup, a w szkołach, w których podawane są także śniadania i kolacje, dodatkowo pojawia się w innych posiłkach, np. jako wędlina, parówka czy frankfurterki.

W przypadku posiłków bezmięsnych zbadano, jaką ich część stanowią dania wegetariańskie (zawierające produkty pochodzenia zwierzęcego, takie jak nabiał i jaja) oraz wegańskie lub prawdopodobnie wegańskie (wyłącznie roślinne). Szkoły praktycznie nie oferują dań wegańskich, a dania strączkowe, które z powodzeniem mogłyby zastąpić dania mięsne, często „ulepszane” są mięsnym dodatkiem, zazwyczaj jest to mięso przetworzone (jak np. fasolka po bretońsku z kielbasą czy gęsta zupa soczewicowa z boczkiem i żeberkami). Dodatkowo dość częstą praktyką jest podawanie zup z dodatkiem mięsnym (kielbasa, boczek itp.) w dni, kiedy na drugie danie jest posiłek wegetariański. Zdarzają się jednak pojedyncze przypadki, gdy na obiad podawane jest curry w mleczku kokosowym, kotlety z boczniaków czy tofu z warzywami.

Wykres 11. Dania wegetariańskie i wegańskie w menu szkolnym



W przypadku Krakowa w badanym okresie 159 placówek wydało w sumie 9099 posiłków, z czego niemal 60% stanowiły dania zawierające produkty odzwierzęce. Wegetariańskie posiłki stanowiły 23,8%. Tylko 0,42% procent dań uznano za w 100% roślinne (39 posiłków). Aż 16,4% posiłków trudno było zakwalifikować ze względu na brak szczegółowych informacji w jadłospisach dotyczących składu posiłków, takich jak rodzaj wywaru użytego do przygotowania zupy. Ten brak precyzji znacząco utrudnia ocenę rzeczywistej dostępności roślinnych opcji żywieniowych. Najczęściej powtarzany tygodniowy model żywieniowy opiera się na schemacie: 5 zup na warzywie mięsnym, 1–2 drugie dania wegetariańskie, 3–4 drugie dania mięsne.

Podsumowanie i wnioski

1. Tylko niewielka część szkół w województwie mazowieckim oferuje roślinne opcje posiłków. Większość placówek zapewnia głównie tradycyjne posiłki mięsne, a dostępność pełnych wegańskich opcji jest bliska zeru. Często oferowane są jedynie posiłki wegetariańskie lub posiłki bez mięsa, ale z produktami odzwierzęcymi. Zdarza się, że ryby zaliczane są do posiłków wegetariańskich, a zupy podawane w tym wariantcie są na wywarze mięsnym. Tylko jedna szkoła (0,28%) zapewnia pełnowartościową dietę wegańską. Jest to zaskakująco niska liczba, biorąc pod uwagę rosnące w skali globalnej zainteresowanie dietami roślinnymi wśród młodych osób w Polsce.
2. Wśród szkół nie ma jednolitego podejścia do roślinnych posiłków ani ich definicji. Większość placówek, które deklaruje dostępność roślinnych posiłków, rozumie to jako oferowanie dań bez mięsa, ale z nabiałem i jajami. Wiele szkół oferuje „bezmieśne” opcje, które obejmują np. większe porcje surówek lub dodatkowe warzywa zamiast mięsa. Niektóre uważają, że wystarczy dodać do dania mięsnego produkty roślinne, aby stało się ono posiłkiem roślinnym. Tylko nieliczne szkoły, które deklaruje dostępność roślinnych opcji, zapewniają posiłki wegańskie.
3. Szkoły wskazują na liczne trudności związane z przygotowywaniem posiłków roślinnych, np. brak odpowiednich zapleczy kuchennych, dodatkowego personelu czy wiedzy kulinarnej. W wielu przypadkach ograniczone możliwości techniczne uniemożliwiają przygotowanie posiłków zgodnie z różnymi dietami. Znaczna liczba szkół nie zapewnia roślinnych posiłków, ponieważ brakuje do ich przygotowywania zapotrzebowania lub odpowiednich procedur. W niektórych placówkach próbowano wprowadzać wegańskie opcje posiłków, ale spotykało się to z protestami uczniów i rodziców. To świadczy o potrzebie edukacji i zmiany świadomości społecznej w przedmiotowym zakresie.
4. Szkoły z większych miast, zwłaszcza Warszawy, częściej korzystają z usług firm zewnętrznych do obsługi stołówek i mogą oferować bardziej zróżnicowane opcje posiłków. Szkoły z mniejszych miejscowości częściej przygotowują posiłki we własnych kuchniach i mają większe trudności w dostosowaniu oferty do różnych diet.
5. Prawie 13% szkół wymaga zaświadczenia lekarskiego, aby zapewnić uczniowi posiłek roślinny. To dodatkowa bariera dla uczniów chcących skorzystać z diety roślinnej, która w innych krajach jest coraz częściej uznawana za zdrową i zrównoważoną alternatywę dla kuchni tradycyjnej bez takich wymogów.

6. Choć większość szkół oferuje posiłki roślinne w tej samej cenie co tradycyjne, niektóre wskazują na wyższe koszty przygotowania dań roślinnych. Wyjątkami są szkoły, które deklarują, że posiłki wegańskie są tańsze od mięsnych.
7. Dania mięsne dominują w jadłospisach szkolnych, stanowiąc niemal 80% wszystkich obiadów. W niektórych szkołach posiłki mięsne stanowią nawet 100% menu, co wskazuje na brak różnorodności w ofercie żywieniowej. W wielu szkołach dania bezmięsne stanowią tylko 10–20% menu. Tymczasem liczba dzieci z nadwagą w Polsce rośnie, a dieta bogata w mięso może pogłębiać ten problem zdrowotny.
8. Tylko 64,43% jadłospisów zawierało pełne informacje o alergenach, a jeszcze mniej – szczegółowe informacje o składzie dań. Ponadto wiele szkół nie podaje informacji o wywarze, na którym przygotowywane są zupy, co utrudnia ocenę, czy są one odpowiednie dla osób na diecie wegańskiej i wegetariańskiej.
9. W szkołach korzystających z własnych kuchni koszty posiłków są znacznie niższe (średnio 7,62 zł) niż w szkołach obsługiwanych przez firmy zewnętrzne (14,61 zł). Mimo to różnice w cenach posiłków roślinnych i mięsnych są rzadko uwzględniane.
10. Brak jest transparentności i standaryzacji w jadłospisach – szkoły nie zawsze udostępniają pełne informacje dotyczące menu (alergeny, skład potraw, gramatura dań, wywary zup), a tylko 37% placówek umieszcza je na swoich stronach internetowych. Brak podstawowych informacji może negatywnie wpływać na wybory żywieniowe rodziców i dzieci, a także mieć wpływ na ich zdrowie.
11. W większości szkół posiłki dla uczniów na specjalnych dietach, w tym roślinnych, są traktowane jako wyjątek, a nie standard. To prowadzi do marginalizacji tych opcji i ogranicza możliwość wyboru dla uczniów o różnych preferencjach dietetycznych. Brakuje procedur umożliwiających regularne włączanie diet roślinnych do jadłospisu.

12. Badanie wskazuje na dużą dysproporcję w stawkach żywieniowych, które wpływają na jakość posiłków oferowanych w szkołach. W placówkach, gdzie koszty żywienia są najniższe (około 3,00–5,00 zł za obiad), istnieje większe ryzyko, że posiłki będą mało urozmaicone i mniej odżywcze. Tanie posiłki mogą opierać się na produktach przetworzonych, takich jak kiełbasy, kotlety mielone czy zupy na wywarze mięsnym, co nie sprzyja zdrowemu żywieniu. Z kolei wyższe koszty posiłków oferowanych przez firmy zewnętrzne mogą wynikać z wyższych opłat za obsługę, a nie z zastosowania zdrowszych lub bardziej różnorodnych składników dań. Brakuje spójnych wytycznych określających, jakie powinno być kryterium zakupu produktów i wyceny posiłków, co skutkuje dużą rozbieżnością w standardach żywienia pomiędzy szkołami.
13. Szkoły często podają ilość zużywanego mięsa, ale brakuje danych dotyczących wykorzystania składników roślinnych, takich jak strączki czy produkty pełnoziarniste, co utrudnia ocenę rzeczywistego zaangażowania placówek w promocję zrównoważonej diety.
14. Wiele szkół wskazuje na brak odpowiedniego zaplecza kuchennego do przygotowywania roślinnych posiłków. Inwestycje w modernizację kuchni i szkolenia personelu mogłyby zwiększyć dostępność różnych opcji żywieniowych oraz poprawić jakość posiłków.
15. Wiele szkół odwołuje się do rozporządzenia Ministra Zdrowia, lecz interpretacja wytycznych jest niejednolita. Niektóre placówki traktują przepisy jako wymóg różnorodności posiłków, inne zaś uważają, że wystarczające jest przestrzeganie minimalnych standardów, co wpływa na ograniczoną ofertę roślinnych opcji żywieniowych.
16. Szkoły powinny odgrywać kluczową rolę w promowaniu zdrowych nawyków żywieniowych, ale brak powszechnej dostępności roślinnych opcji posiłków świadczy o niewykorzystanym potencjale edukacyjnym. Wprowadzenie roślinnych posiłków mogłoby wspierać edukację ekologiczną oraz zdrowotną, a także podkreślać związek między dietą a ochroną środowiska.

**ROLNICTWO WRAZ
Z PRZEMYSŁOWĄ
HODOWLĄ ZWIERZĄT
JEST DRUGIM KLUCZOWYM
CZYNNIKIEM
PRZYCZYNIAJĄCYM SIĘ
DO SZÓSTEGO WIELKIEGO
PLEJSTOCENŃSKO-
-HOLOCENŃSKIEGO
WYMIERANIA GATUNKÓW.**

Występuje wiele analogii pomiędzy uzyskanymi wynikami badań. W placówkach krakowskich, podobnie jak w mazowieckich, dominuje tradycyjna kuchnia, oparta na mięsie. Składniki niezbędne do przygotowania wegańskich dań są postrzegane jako trudniejsze do zdobycia i bardziej kosztowne. Najczęściej powtarzany tygodniowy model żywieniowy opiera się na schemacie: 5 zup na wywarze mięsnym, 1–2 drugie dania wegetariańskie, 3–4 drugie dania mięsne. Choć taka dieta jest powszechnie akceptowana, nie spełnia współczesnych standardów zróżnicowanego i zbilansowanego żywienia. Dostępność wegańskich posiłków w krakowskich przedszkolach i szkołach pozostaje bardzo ograniczona, mimo że w skali globalnej rośnie zainteresowanie dietami roślinnymi. Wpływ na to mają zarówno przepisy, jak i bariery organizacyjne oraz społeczno-kulturowe. Nawet jeśli placówka oferuje opcje wegetariańskie (np. zupa pomidorowa bez mięsa, naleśniki z serem), są one zazwyczaj dalekie od pełnowartościowych dań roślinnych, które uwzględniają białko z roślin strączkowych, zdrowe tłuszcze i witaminy. Wprowadzenie bardziej różnorodnego menu, w tym opcji wegańskich, jest jednak postrzegane jako dodatkowe wyzwanie. Zmian wymagają zatem zarówno działania edukacyjne, jak i wsparcie organizacyjne dla placówek żywienia zbiorowego. Warto bowiem dążyć do tego, aby dostępne w placówkach menu odzwierciedlało potrzeby zdrowotne dzieci i promowało zdrowsze nawyki żywieniowe.

Diety roślinne to rozwiązanie korzystne dla zdrowia dzieci, środowiska, budżetów placówek i przyszłości naszego społeczeństwa. Choć może wymagać pewnych zmian organizacyjnych i edukacyjnych, korzyści płynące z takiego podejścia znacząco przeważają nad potencjalnymi trudnościami. Taka zmiana nie tylko wpłynęłaby pozytywnie na rozwój dzieci, ale także pomogłaby w kształtowaniu bardziej świadomego, zdrowego i zrównoważonego społeczeństwa.

ANEKS

Założenia do analizy jadłospisów

W szkolnych jadłospisach często brakuje szczegółowych informacji na temat oferowanych potraw. Dania są opisywane w sposób szczątkowy i bardzo ogólny, bez podania kluczowych danych, takich jak rodzaj wykorzystanego mięsa lub zawartość innych składników. Nierzadko brakuje również jasnej informacji, czy danie jest mięsne, czy bezmięsne. Ze względu na zróżnicowany sposób przedstawiania informacji o rodzaju dań w jadłospisach przyjęto założenia dotyczące uwzględniania określonych rodzajów potraw (szczególnie mięsnych) przy zastosowanych opisach (pod uwagę wzięto m.in.: powszechną praktykę stosowania określonych nazw dań dla wybranych rodzajów składników; najczęściej powtarzające się przypadki dla danego dania stosowane w innych, bardziej szczegółowo opisanych jadłospisach szkolnych).

Dla ujednoczenia zbieranych informacji i uszeregowania kategorii potraw przedstawione opisy dań (o ile nie zostały one inaczej i wprost opisane w jadłospisie) skatalogowano w następujący sposób:

- kotlet mielony, schabowy – mięso wieprzowe;
- kotlet pożarski – mięso drobiowe;
- pieczeń rzymska – mięso wieprzowe;
- rumsztyk, rostbef, befsztyk – mięso czerwone (wołowe, wieprzowe);
- spaghetti (stosowane w nazwie pojedynczo lub jako spaghetti bolognese) – mięso wieprzowe;
- gulasz – mięso wieprzowe;
- bigos, leczko – mięso wieprzowe, kielbasa;
- fasolka po bretońsku – kielbasa;
- pulpet, klops, klopsiki – mięso wieprzowe;
- sznycel – mięso drobiowe;
- filet – mięso drobiowe;
- uduka, skrzydełko – mięso drobiowe;
- pyzy, kartacze – mięso wieprzowe;
- krokiety – mięso wieprzowe;

- eskalopki – mięso drobiowe;
- gyros – mięso drobiowe;
- danie meksykańskie – mięso czerwone (wieprzowe/wołowe);
- burger – mięso wieprzowe;
- pierogi z mięsem – mięso wieprzowe;
- pierogi ruskie, z serem – danie wegetariańskie;
- rosół, zupa zacierkowa, gulaszowa – zupa na wywarze mięsnym (mięso nieznane/mieszane);
- risotto – mięso drobiowe;
- medaliony – mięso wieprzowe, wołowe.

W przypadku obiadów jednodaniowych, w których na obiad były dania i zupy bez informacji na temat wywaru i zawartości mięsnej, przyjęto, że są to dania o nieznanej zawartości.

KOMENTARZE DO RAPORTU

DIETA ROŚLINNA JAKO STRATEGIA

TOMASZ JEŻEWSKI

Przedstawiony raport z badania mazowieckich szkół przeprowadzony przez Green REV Institute ukazuje trudności, które napotykają placówki edukacyjne w zapewnieniu uczniom zdrowych i pełnowartościowych posiłków roślinnych. Obecnie około 78,76% posiłków to dania mięsne. Tylko 0,28% szkół oferuje pełną dietę wegańską, jedynie 2,5% proponuje dania roślinne. Większość placówek mimo deklaracji dostępności posiłków roślinnych serwuje jedynie dania wegetariańskie lub opcje bezmięsne, które wciąż zawierają produkty odzwierzęce. Jest to niewątpliwie niezwykle niski wskaźnik, szczególnie w obliczu rosnącego zainteresowania młodzieży dietą roślinną oraz znanych korzyści zdrowotnych i ekologicznych związanych z takim sposobem odżywiania. Jako kardiolog i specjalista medycyny prewencyjnej muszę podkreślić, że dieta roślinna w sposób istotny wpływa na profilaktykę chorób przewlekłych, takich jak nadciśnienie, cukrzyca typu 2 i choroby sercowo-naczyniowe. Dostępność w szkołach wysokiej jakości posiłków roślinnych mogłaby stanowić naturalną metodę profilaktyki zdrowotnej, zmniejszając ryzyko nadwagi i otyłości, z którą boryka się już 25% polskich dzieci. Roślinne diety są bogate w błonnik, przeciwutleniacze, witaminy i składniki mineralne, a przy odpowiednim zbilansowaniu dostarczają pełnego spektrum niezbędnych składników odżywczych. Jednym z kluczowych wyzwań, które ujawnia raport, jest brak odpowiedniego zaplecza kuchennego i wyszkolonego personelu, który byłby w stanie przygotowywać bardziej urozmaicone posiłki. Aż 40% szkół korzysta z usług firm zewnętrznych, które zazwyczaj przygotowują typowe posiłki bez uwzględnienia indywidualnych potrzeb dietetycznych. W mniejszych miejscowościach brakuje często zarówno infrastruktury, jak i personelu do gotowania zróżnicowanych posiłków, co skutkuje marginalizacją diety roślinnej jako standardu w menu.

W mojej opinii warto zainwestować w odpowiednią modernizację kuchni szkolnych oraz przeprowadzić szkolenia dla kucharzy i kadry, co mogłoby być krokiem naprzód w kierunku zdrowego i zrównoważonego żywienia. Jednocześnie zauważalne jest, że tak w społeczeństwie, jak i wśród uczniów oraz rodziców istnieje potrzeba edukacji na temat korzyści wynikających z diety roślinnej. Jak wynika z raportu, próby wprowadzenia posiłków wegańskich spotykały się niekiedy z protestami, co sygnalizuje potrzebę pogłębienia wiedzy na temat wpływu diety na zdrowie i ekologię. Promowanie diety roślinnej w placówkach edukacyjnych powinno być postrzegane jako strategia nie tylko zdrowotna, ale również ekologiczna i etyczna.

Produkcja roślinna wymaga mniej zasobów niż produkcja żywności pochodzenia zwierzęcego, co ma bezpośredni wpływ na zmniejszenie emisji gazów cieplarnianych. Wprowadzenie roślinnych posiłków do szkół mogłoby wspierać edukację na temat zrównoważonego rozwoju oraz podkreślać wpływ naszych codziennych wyborów żywieniowych na stan środowiska.

Z raportu jasno wynika, że wdrożenie pełnowartościowych posiłków roślinnych w szkołach wymaga szerokich zmian systemowych – od modernizacji kuchni, poprzez edukację personelu, aż po zwiększenie świadomości wśród rodziców i uczniów. Z perspektywy medycyny prewencyjnej wprowadzenie roślinnych opcji posiłków powinno być priorytetem, gdyż przynosi korzyści zarówno zdrowotne, jak i środowiskowe. To także inwestycja w zdrowie przyszłych pokoleń, które będą bardziej świadome wpływu swoich wyborów na zdrowie i planetę.

** dr n. med. Tomasz Jeżewski – kardiolog inwazyjny, specjalista w dziedzinie kardiologii oraz chorób wewnętrznych. Doświadczony konsultant z wieloletnim stażem pracy klinicznej, szpitalnej i ambulatoryjnej. Interesuje się ponadto medycyną stylu życia, medycyną prewencyjną oraz technikami obrazowania w kardiologii.*

ZMIANY SĄ TRUDNE, ALE NIEZBĘDNE

KATARZYNA BŁAŻEJEWSKA-STUHR

W pierwszym zdaniu swojego komentarza muszę zaznaczyć, że alarmujące dane dotyczące zdrowia polskiego społeczeństwa oraz zaskakujące prognozy związane z otyłością dzieci i młodzieży w Polsce, a także ryzykiem chorób dietozależnych, wymagają natychmiastowego, wielotorowego działania. W przeciwnym razie system NFZ zbankrutuje na skutkach leczenia nieprawidłowej diety Polaków. Tak głębokie, radykalne zmiany są trudne, ale niezbędne. Dla ich skuteczności odbywać się to powinno wielotorowo: edukacja dzieci, edukacja opiekunów (którzy często – jak wskazano również w raporcie – stawiają opór w poprawie żywienia), edukacja dietetyczna i kulinarna osób odpowiedzialnych za żywienie zbiorowe, wola i chęć na każdym poziomie, m.in. ministerialnym w kwestii uregulowania zaleceń zgodnie z aktualną wiedzą.

Badania naukowe mówią jasno: im mniej mięsa w naszej diecie, a więcej roślin (warzyw, pełnoziarnistych produktów zbożowych, roślin strączkowych, owoców i pestek), tym jesteśmy zdrowsi i obniżamy ryzyko chorób dietozależnych, takich jak otyłość, cukrzyca typu 2, nadciśnienie, choroby układu krążenia, nowotwory, depresje i wiele, wiele innych.

Powinniśmy edukować społeczeństwo, ale trudno o skuteczną naukę, jeżeli na lekcji biologii uczniowie słyszą jedno, a do jedzenia dostają co innego. Najlepszą nauką jest przykład – dobry przykład. Z mojego doświadczenia wynika, że dużym problemem w przełożeniu na praktykę jest nieznanostwo przepisów roślinnych na poziomie satysfakcjonującym jedzących. W połączeniu z tradycją, przyzwyczajeniem i niskimi stawkami oraz brakami kadrowymi motywacja do zmian jest niemal zerowa. Wielokrotnie szkoliłam panie przygotowujące posiłki w placówkach edukacyjnych i wiem, że są to świetne specjalistki, które napotykają na opór zarówno przełożonych, jak i rodziców dzieci. Rodzice nie wiedzą często, jak ważną rolę odgrywa dieta, nie rozumieją, dlaczego lepiej przekonywać dzieci do jedzenia zdrowszych posiłków, niż karmić je „tradycyjnie”.

Biorąc pod uwagę korzyści ekologiczne, zdrowotne i edukacyjne wynikające z szerszej dostępności do diet roślinnych, marzeniem byłoby, aby te posiłki były w stałej ofercie szkolnej. Powinny one stanowić podstawową opcję, a ewentualny dodatek mięsa wiązałby się z dodatkowymi kosztami i zgłoszeniami. Z raportu wynika, że 44% szkół nie zapewnia posiłków roślinnych, ponieważ do tej pory nie było takiego zapotrzebowania, zaś 22,66% z nich (29 szkół) deklaruje, że zapewni rzeczony dostęp, jeśli pojawi się taka potrzeba. Konieczność ewentualnej „walki” już na wstępie zniechęca część dzieci i opiekunów.

Oburza mnie natomiast – nie znajduję innego, łagodniejszego słowa – konieczność przedstawienia zaświadczenia lekarskiego w związku z wprowadzeniem diety wegetariańskiej lub wegańskiej. Są to diety korzystniejsze dla zdrowia, więc upatruję w tym jedynie próbę zniechęcenia dzieci do zmiany i odejścia od „tradycyjnych” posiłków. Przygotowanie zupy na wywarze roślinnym może być niemal nieodczuwalne w smaku, a jest tańsze i zdrowsze, więc zaskakuje fakt, że zaledwie 5% szkół podaje takie zupy. Przypuszczam, że to znowu kwestia przyzwyczajenia, wiedzy i umiejętności.

Mam spore wątpliwości co do jakości i odżywczości oferowanego posiłku przy stawce za obiad na poziomie 3 zł (czy nawet 5–10 zł). Jednakże posiłki bezmięsne można skomponować nie tylko taniej, ale i zdrowiej – przy odpowiedniej wiedzy kulinarnej. Nie sądzę jednak, żeby tak niska kwota była rezultatem sezonowej, lokalnej i roślinnej diety.

Szkoły bardzo często zgłaszają brak warunków, wiedzy czy dodatkowego personelu do przygotowywania zdrowszych, roślinnych czy wegetariańskich posiłków. Zdaję sobie z tego sprawę. Uważam jednak, że to nasza społeczna odpowiedzialność, aby dbać o zdrowie i edukację naszych dzieci. Serwowanie smacznych, jakościowych i zdrowych posiłków jest najlepszym sposobem nauki. W wymiarze ekonomicznym państwa jednorazowa inwestycja w edukację personelu jest oszczędnością. Zwrot następuje poprzez zmniejszenie wydatków na leczenie chorób wynikających ze złej diety.

Światowa Organizacja Zdrowia od lat apeluje o zmniejszenie spożycia mięsa. Dane GUS pokazują, że Polacy jedzą go znacznie więcej niż jest to bezpieczne dla zdrowia (73,4 kg mięsa rocznie na osobę – ponad 2 razy więcej niż w zaleceniach WHO). Dlatego placówki edukacyjne powinny serwować dania bezmięsne, żeby dążyć do zbilansowania tych wartości, edukować, świecić przykładem!

Od 2015 roku przetwory z mięsa czerwonego wpisane są na listę produktów rakotwórczych. Produkty te powinny być zatem opatrzone obostrzeniami, tak jak wyroby tytoniowe, a nie serwowane dzieciom! Karmienie w placówkach edukacyjnych mięsem czerwonym, którego nadmiar prowadzi do cukrzycy typu 2, nowotworów czy chorób układu krążenia jest czymś, czego nie jestem w stanie zrozumieć. Wierzę, że raport jest pierwszym, bardzo ważnym krokiem służącym zmianie całego społeczeństwa. Nie widzę innej możliwości na przyszłość.

* *Katarzyna Błażejewska-Stuhr – dietetyczka kliniczna i psychodietetyczka z dyplomami Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, Szkoły Głównej Psychologii Społecznej oraz doktorantka na Pomorskim Uniwersytecie Medycznym.*

POTRZEBNA JEST EDUKACJA KLIMATYCZNA

PIOTR SKUBAŁA

Żyjemy w świecie wielu kryzysów, które trapią ludzkość. Należą do nich kryzys klimatyczny i środowiskowy. Spośród dziewięciu wyznaczonych przez naukowców granic planetarnych, określających bezpieczną przestrzeń dla funkcjonowania ludzkości, aż sześć jest obecnie przekroczonych. Jaki mają w tym udział rolnictwo i nasza dieta? Okazuje się, że zasadniczy. Rolnictwo wraz z przemysłową hodowlą zwierząt jest drugim kluczowym czynnikiem przyczyniającym się do szóstego wielkiego plejstoceno-holoceno wymierania gatunków. Doprowadziliśmy do sytuacji, w której aż 67% biomasy kręgowców na Ziemi to zwierzęta hodowlane, zaledwie 3% stanowią dzikie zwierzęta kręgowce. W dzisiejszym świecie spożywanie mięsa jest oceniane jako jedno z najbardziej ryzykownych zachowań. Utrzymując (co więcej – dotując) schematyzowane wielkoobszarowe rolnictwo, wspierając na różne sposoby przemysłową hodowlę zwierząt, nie zniechęcając do spożywania mięsa (a często zachęcając do tego), fundujemy sobie skuteczny sposób na katastrofę. Odejście od spożywania mięsa i produktów odzwierzęcych pojawia się jako zalecenie niemal w każdym z raportów agend ONZ, apeli naukowców, analiz stowarzyszeń lekarskich.

Jak pozostajemy ślepi na te fakty i ostrzeżenia płynące z różnych stron, dowodzą wyniki raportu zaprezentowanego przez Green REV Institute „Weganki i weganie na szkolnych stołówkach”, przedstawiającego sytuację w szkołach w województwie mazowieckim. Wyniki sondażu dowodzą dobitnie, jak bardzo potrzebna jest edukacja klimatyczna obejmująca wiedzę na temat pożądanego diety wśród dzieci i młodzieży, ale i osób dorosłych, które decydują, co trafia na talerz w stołówkach szkolnych.

Nasza obecna dieta oferowana w szkołach nie przystaje do wiedzy i sytuacji klimatyczno-środowiskowej. Dowodzą tego dobitnie wyniki badań sondażowych w mazowieckich ośrodkach szkolnych. Dowiadujemy się, że tylko niewielka część szkół oferuje roślinne opcje posiłków, a dania mięsne dominują w jadłospisie polskiej szkoły, stanowiąc blisko 80% wszystkich obiadów na Mazowszu. Zdziwienie budzi też fakt, że część szkół (13%) wymaga zaświadczenia lekarskiego, aby dziecko mogło zjeść posiłek roślinny. Wyniki sondażu wskazują także, jak bardzo jest potrzebna edukacja klimatyczna, której element stanowi wiedza o diecie. Czas najwyższy na zmianę

w podejściu do diety dzieci i młodzieży w polskich szkołach. Green REV Institute daje wskazówki i zachęca do tej niezbędnej i dobrej zmiany. Trzymam kciuki za transformację systemu żywnościowego w polskich szkołach. Dobrze, że mamy takie instytucje, jak między innymi inicjator omawianych badań.

Wielu z nas chciałoby pozostawiać jak najmniejszy ślad ekologiczny i węglowy, i dzięki temu przyczynić się do zażegnania kryzysu klimatyczno-środowiskowego. Nie ma na to lepszego sposobu niż odejście od spożywania mięsa i wprowadzenie diety roślinnej. Powyższe pozwoliłoby obniżyć emisję gazów cieplarnianych z rolnictwa o 70% i przywrócić ponad 75% gruntów rolnych na świecie. Musimy zacząć się zdrowo odżywiać, to znaczy z jak najmniejszym udziałem (lub bez udziału) zwierząt. To nasz obowiązek wobec przyszłych pokoleń, ale także, a może przede wszystkim, wobec naszych starszych braci. Określam zwierzęta mianem starszych braci, gdyż żyją na tej planecie znacznie dłużej od nas. Są naszymi starszymi braćmi.

* *Prof. dr hab. Piotr Skubała – Uniwersytet Śląski w Katowicach, Team Europe Direct, rada ekspercka Green REV Institute. Autor 205 artykułów naukowych, 61 rozdziałów w monografiach lub monografi; etyk środowiskowy, edukator ekologiczny, działacz na rzecz ochrony przyrody; aktywista klimatyczny.*

**ŚWIATOWA ORGANIZACJA
ZDROWIA OD LAT APELUJE
O ZMNIEJSZENIE SPOŻYCIA
MIĘSA. DANE GUS POKAZUJĄ,
ŻE POLACY JEDZĄ GO
ZNACZNIE WIĘCEJ NIŻ JEST
TO BEZPIECZNE DLA ZDROWIA
(73,4 KG MIĘSA ROCZNIE NA
OSOBĘ – PONAD 2 RAZY
WIĘCEJ NIŻ ZALECENIA WHO).**

DZIECI UCZĄ SIĘ PRZEZ OBSERWACJĘ I NAŚLADOWANIE

MICHAŁ DOBRZYŃSKI

Każdego roku Ministerstwo Edukacji Narodowej ogłasza podstawowe kierunki realizacji polityki oświatowej państwa. W roku szkolnym 2024/2025 MEN ustaliło, że szkoły powinny skupić się między innymi na edukacji prozdrowotnej, w tym kształtowaniu zachowań służących zdrowiu, a także wspieraniu dobrostanu dzieci i młodzieży, ich zdrowia psychicznego, rozwijaniu u uczniów i wychowanków empatii i wrażliwości na potrzeby innych. Wśród kompetencji kluczowych (określonych w Zaleceniu Rady Europy z 2018 r.) kształtowanych u osób uczniowskich przez nauczycieli i nauczycielki znajdują się kompetencje obejmujące między innymi umiejętność wspierania swojego dobrostanu fizycznego i emocjonalnego, utrzymania zdrowia fizycznego i psychicznego oraz zdolność do prowadzenia prozdrowotnego i zorientowanego na przyszłość trybu życia i odczuwania empatii.

Empatia, wspieranie dobrostanu, lepsze odżywianie, zrównoważony rozwój. Papier przyjmie wszystko. Jak jest w praktyce? Powiedzieć, że jest słabo, to nic nie powiedzieć. Czy uczniowie i uczennice mają dostęp do odpowiednio zbilansowanych, pełnowartościowych posiłków roślinnych na stołówkach szkolnych? NIE! Wciąż wspierany i promowany jest antyzdrowotny, nieempatyczny, niezrównoważony sposób odżywiania – zawierający produkty odzwierzęce.

Wciąż dieta roślinna traktowana jest przez osoby decyzyjne jak fanaberia, dziwna zachcianka, mimo iż raczej nie podlega już dyskusji, że pełnowartościowa, zbilansowana dieta roślinna jest dietą prozdrowotną.

Ograniczanie produktów odzwierzęcych może przynieść wiele profitów dla zdrowia – obniżyć ciśnienie tętnicze czy zmniejszyć ryzyko wystąpienia cukrzycy typu 2. Niszczycielski wpływ przemysłowej hodowli zwierząt na środowisko i przyrodę (w tym zanieczyszczanie gleb, deforestacja, zanikanie bioróżnorodności) jest niepodważalny. Świadomość ogromnej krzywdy, której – zgodnie z prawem oraz obowiązującą powszechnie normą społeczną – każdego dnia ofiarami są zwierzęta, ma niebagatelne znaczenie dla dobrostanu psychicznego dzieci i młodzieży, tych wrażliwych, empatycznych, tych których dziecięce wątpliwości i zastrzeżenia – jak pisał Janusz

Korczak – zdają się niepoważne. Z jednej strony my – dorośli chcemy, by dzieci i młodzież wyrosły na osoby kierujące się takimi uniwersalnymi wartościami, jak szacunek, empatia, współczucie do innych czy sprawiedliwość. Z drugiej strony także my – dorośli robimy naprawdę wiele, by zdusić u uczniów i uczennic jedyny w pełni etyczny wybór szanujący status moralny, życie i cierpienie zwierząt. Tym wyborem jest weganizm.

Wartości moralne nie powinny być tylko deklarowane, powinny być praktykowane. Powszechnie wiadomo, że dzieci uczą się przez obserwację i naśladowanie. To, jakie wartości prześlemy uczniom i uczennicom w toku ich edukacji, ma znaczący wpływ na to, jakimi osobami będą w przyszłości. Czy będą kierować się empatią, jaki będą miały stosunek do świata, jakich wyborów będą dokonywać w przyszłości. Gdy my – dorośli, nauczymy je, że bycie wrażliwym jest powodem do sekowania, wyśmiewania, nie dziwmy się, że tracą tę wrażliwość, uznają, iż lepiej nie kierować się w życiu wartościami moralnymi. Pamiętać jednak musimy, że – jak napisały autorki książki „Z dzieckiem w świat wartości” – „(...) brak wartości stanowi zagrożenie dla świata. Wartości moralne stoją na straży życia i jego jakości”²⁶.

* *Michał Dobrzyński – aktywista na rzecz zwierząt pozaludzkich związany z inicjatywą Animals' Voice, współzałożyciel Fundacji „W Imię Zwierząt”, współorganizator Marszu Wyzwolenia Zwierząt. Pedagog specjalny, nauczyciel od lat pracujący z dziećmi i młodzieżą, obecnie w szkole specjalnej, wcześniej w placówce opiekuńczo-wychowawczej.*

²⁶ I. Koźmińska, E. Olszewska, *Z dzieckiem w świat wartości*, Warszawa 2007.

CORAZ WIĘCEJ MŁODYCH LUDZI CIERPI NA OTYŁOŚĆ

KAROLINA SKIBA

Z przerażeniem przeczytałam raport wykonany przez Green REV Institute „Weganki i weganie na szkolnych stołówkach”. Mimo że mamy rok 2025 i coraz więcej państw otwarcie mówi o kryzysie globalnego ocieplenia, do którego w znaczącym stopniu przyczyniają się hodowle zwierząt gospodarskich, czy samym etycznym mordowaniu zwierząt (według danych w 2023 roku zabitych zostało 70 miliardów istot: świń, krów, kur i innych zwierząt sklasyfikowanych przez człowieka jako pożywienie), Polska nadal jest w tym zakresie (nie boję się użyć tego sformułowania) na skrajnie zacofana.

Wedle raportu tylko jedna ze szkół biorących udział w badaniu (!) była gotowa zapewnić chętnym uczniom pełnowartościową, w 100% roślinną dietę, inne ledwo były gotowe na ustępstwa wegetariańskie bądź wręcz uznające rybę za opcję wegetariańską. 35% szkół nie podaje składu posiłków, możemy więc dowiedzieć się, jakie danie jedli uczniowie, ale nie co się w nim znalazło, co jest absurdem już z samego punktu alergologicznego i przeczy bezpieczeństwu dzieci.

Czasy PRL-u, w których daniem bezmięsnym były pierogi z mięsem, już dawno za nami, choć w takich momentach człowiekowi wydaje się, że do nich wrócił. Największą konsternację budzi fakt, że część placówek (13%) wciąż wymaga zaświadczenia lekarskiego, aby uczeń mógł skorzystać z diety roślinnej, mimo że to właśnie ta dieta jest najbardziej zdrowa i wartościowa dla organizmu. Spożywanie mięsa prowadzi do chorób serca czy zakrzepicy żyłnej, ale to dieta pełna zdrowego, roślinnego białka jest uważana za odchył. Jest to ogromna niedorzeczność!

Szkoła jest miejscem, w którym młody człowiek spędza prawie połowę dnia i życia, i to w okresie, w którym jest najbardziej podatny na wpływ zewnętrzny. Powinna więc kształtować pozytywne nawyki i wartości. Niestety, w obecnym podejściu placówek edukacyjnych weganizm, zamiast być coraz bardziej promowany – jako nie tylko najzdrowsza i najbardziej naturalna dieta, ale także jedyna etyczna – wciąż bywa postrzegany jako coś dziwnego i marginalizowanego (na przykład przez uznawanie posiłków roślinnych za droższe, mimo że łatwe do przygotowania źródła

białka, takie jak strączki, są znacznie tańsze od mięsa). Przez takie podejście dzieci wychowywane w wegańskich domach mogą zacząć mieć wątpliwości odnośnie swojego stylu życia i czuć się gorsze od innych, co jest sytuacją tragiczną, bo weganizm to jedyna słuszna przyszłość.

Coraz więcej młodych ludzi cierpi na otyłość, dzieci większość czasu spędzają „w telefonach”, nie na dworze, jedzenie ciężkiego do strawienia mięsa czy nabiału jeszcze to pogłębia. Dieta roślinna jest natomiast lekka i daje dużo energii.

Dobrze wyważona kuchnia wegańska od lat jest uznawana za najzdrowszą. Ponadto jest różnorodna, pełna zdrowia i ciekawych przypraw, a nie oklepana, jak to często bywa przy typowej kuchni bazującej na produktach odzwierzęcych.

I ostatecznie najważniejszy w tej kwestii argument – etyczny: w czasach, gdy mamy dostęp do internetu i to, co dzieje się za ścianami rzeźni, od dawna nie jest tematem tabu, tylko czymś, z czego osoby dorosłe doskonale zdają sobie sprawę, powinniśmy walczyć o zwierzęta. One mają tylko nas, nie mają swojego głosu i to my musimy być ich głosem. Dzieci powinny być wychowywane w tym duchu, dla nich i dla swojej przyszłości, bo nasza planeta nie przetrwa przy takiej eksploatacji.

* Karolina Skiba – skończyła pedagogikę animacyjną i resocjalizacyjną na Uniwersytecie Łódzkim. Na co dzień pracuje w branży IT. Aktywistka na rzecz praw zwierząt – wspiera akcje adopcyjne, bierze udział w kampaniach antyfutrzarskich oraz promuje weganizm.

KIEDYŚ DIETA ROŚLINNA BĘDZIE NA PORZĄDKU DZIENNYM

WERONIKA ADAMOWSKA

Szkoły powinny zapewniać pełnowartościowe, bogate w składniki odżywcze posiłki, aby uczniowie i uczennice mieli energię potrzebną do prawidłowego przyswajania wiedzy i odpowiedniego rozwoju psycho-fizycznego. Z raportu wynika, że mniej niż połowa szkół, które oferują ciepłe posiłki, zapewnia dostęp do posiłków wegetariańskich lub wegańskich. Niektóre placówki edukacyjne wymagają zaświadczenia lekarskiego, aby zapewnić dietę roślinną – tworzy to kolejną przeszkodę przed czymś, co powinno być dostępne dla osoby uczniowskiej na co dzień. Warto też zaznaczyć, że w niektórych placówkach posiłki te są różnie rozumiane – na przykład podawanie ryb lub możliwość zrezygnowania z dania mięsnego, a w zamian otrzymanie większej ilości warzyw i surówki. Dla młodych ludzi poza walorami smakowymi ważny jest również sposób podania posiłku oraz sam jego zapach, dlatego warto urozmaicić formę dań wegetariańskich, które na razie nie są tak atrakcyjne dla uczniów (tym bardziej młodszych) jak posiłki mięsne. Innym ważnym elementem jest zapewnienie uczniom wszystkich składników odżywczych, które na tym etapie rozwoju są niezwykle istotne.

Dlatego bardzo ważne jest rozwinięcie edukacji żywieniowej, która pomoże zrozumieć znaczenie zdrowej, zbilansowanej diety i nada sens, dlaczego roślinna dieta jest korzystna nie tylko dla naszego zdrowia, ale też środowiska. Oprócz edukacji istotne jest również przygotowanie odpowiedniego zaplecza kuchennego, które na ten moment w wielu szkołach nie jest zapewnione, w związku z czym korzystają one z firm zewnętrznych, co ma wpływ na ceny posiłków. Proces tych modyfikacji wymaga zaangażowania i wiedzy na temat prawidłowego przygotowywania odpowiednio zbilansowanych posiłków, przez co często spotyka się z negatywnym odbiorem, ponieważ jest to coś nowego i nieznanego dla wielu osób, dlatego edukacja jest tak istotna we wprowadzaniu jakichkolwiek zmian żywieniowych. Niemniej nie jest to niewykonalne. Ważne jest, żeby częściej i szerzej mówić o konieczności wprowadzenia tych zmian, aby społeczeństwo było coraz bardziej świadome, jaki wpływ masowa produkcja mięsa ma na nasze zdrowie oraz jak wpływa na naszą planetę. Jak na razie całkowite zrezygnowanie z mięsnych dań na stołówkach szkolnych nie jest możliwe, ale można wprowadzać zmiany stopniowo, poprzez ilościowe zmniejszanie podawanego mięsa, czyli serwowanie go mniej i zastępowanie zróżnicowanymi

daniami roślinnymi, co pomoże pokazać, że dieta bez mięsa lub z jego ograniczoną ilością może być atrakcyjna, smaczna oraz pełnowartościowa.

Wprowadzenie nowych nawyków żywieniowych nie zawsze jest szybką i łatwą zmianą, tym bardziej że produkty roślinne są mniej dostępne, a edukacja na ten temat nie jest wystarczająca. Jednak warto mieć na uwadze swoje zdrowie, przyszłość naszej planety oraz być otwartym na nowe doświadczenia. Jako uczennica chciałabym, aby szkoły zapewniały zróżnicowanie w posiłkach i by nasze szkolnictwo zagwarantowało nam zdobywanie wiedzy na temat zbilansowanej diety i jej jakości. Wiem, że nie jest to prosta zmiana, ale wierzę, że z czasem oraz przy zastosowaniu odpowiednich środków dieta roślinna nie będzie tylko wyjątkiem, a czymś na porządku dziennym.

* *Weronika Adamowska – uczennica liceum, absolwentka Green Advocacy Academy, wolontariuszka Green REV Institute.*

**TYTUŁEM UZUPEŁNIENIA. GŁÓWNE WNIOSKI
Z BADANIA KRAKOWSKICH SZKÓŁ I PRZEDSZKOLI**

Żywnienie zbiorowe odgrywa istotną rolę w życiu dzieci i młodzieży, wpływając na ich zdrowie, samopoczucie oraz wyniki w nauce. Jednak obecny system produkcji i dystrybucji żywności generuje liczne wyzwania, takie jak trudności z dostępem do zdrowych i zrównoważonych posiłków. Co więcej, system ten ma negatywny wpływ na środowisko – przyczynia się do utraty różnorodności biologicznej, wyczerpywania zasobów naturalnych oraz zmian klimatycznych. Szczególnie żywność pochodzenia zwierzęcego pozostawia większy ślad węglowy niż produkty roślinne. Niestety, obecne wzorce żywieniowe nie są zrównoważone z perspektywy ani zdrowotnej, ani ekologicznej, co znajduje odzwierciedlenie także w jadłospisach szkolnych.

Wprowadzenie opcji roślinnych do szkolnych posiłków oraz promowanie diety opartej na produktach roślinnych stanowi kluczowy element działań na rzecz zrównoważonego systemu żywnościowego i realizacji odpowiedzialności klimatycznej. Aby ocenić, w jakim stopniu polskie placówki oświatowe uwzględniają potrzeby związane z posiłkami roślinnymi jako zdrowszą i bardziej ekologiczną alternatywą dla tradycyjnych diet, przeprowadziliśmy badanie w krakowskich szkołach i przedszkolach. Jego celem była analiza gotowości tych jednostek do spełnienia rosnących oczekiwań dzieci oraz ich opiekunów w zakresie zdrowego żywienia. Badaniem objęto szeroki zakres placówek edukacyjnych – przedszkola, szkoły podstawowe, szkoły ponadpodstawowe oraz zespoły szkół – co zapewniło reprezentatywną próbę jednostek oświatowych w Krakowie.

Na podstawie zgromadzonych danych zbudowano dominujący aktualnie model żywieniowy, dzięki czemu dokonano oceny jakości posiłków w kontekście zrównoważonego i etycznego systemu żywienia oraz kształtowania prawidłowych zachowań żywieniowych, uwzględniających aspekty odżywcze, klimatyczne, środowiskowe i społeczne produktów spożywczych. W ramach badania zdiagnozowano ponadto czynniki i bariery, które wpływają na ograniczoną dostępność roślinnych opcji posiłków w krakowskich przedszkolach i szkołach. Ocenie poddano również stopień wykorzystania produktów pochodzenia lokalnego do przygotowywania posiłków oraz współpracy z lokalnymi dostawcami żywności. Dodatkowo, w celu uzyskania pełniejszych danych na temat polityki żywieniowej placówek edukacyjnych, badanie uwzględniało również gromadzenie informacji dotyczących sposobu informowania o alergenach pokarmowych oraz oznaczania ich w jadłospisach.

Odpowiedzi otrzymano ze 163 placówek. Na ich podstawie dokonano oceny różnorodności i jakości oferowanych w placówkach oświatowych posiłków. Analizie poddano również 892 jadłospisy tygodniowe dostarczone ze 131 placówek biorących udział w badaniu (28 nie przestało jadłospisów, 4 zadeklarowały brak stołówki). Przy analizie jadłospisów szczególną uwagę zwrócono na: różnorodność i powtarzalność posiłków, liczbę i rodzaj posiłków wegańskich i wegeta-

riańskich, precyzyjność zawartych w jadłospisach informacji (np. dotyczących alergenów, składu potraw, proporcji poszczególnych składowych posiłków), częstotliwość spożycia wybranych grup produktów obecnych w diecie, w tym zbożowych, warzyw i nasion roślin strączkowych, produktów mięsnych, w tym ryb. Analizie poddano wyłącznie obiady, gdyż te – w przeciwieństwie do śniadania, podwieczorku czy kolacji – pojawiają się w każdej jednostce systemu oświaty, tj. na każdym poziomie edukacji.

Spośród wszystkich placówek biorących udział w badaniu tylko 3,77% ma w ofercie wybór menu wegetariańskiego (6 placówek). Żadna z nich nie deklaruje dostępności diety wegańskiej, tj. wykluczającej mięso, jaja oraz nabiał. Niewiele placówek oferuje zupy tylko na wywarze warzywnym. Większość jadłospisów albo nie zawiera informacji, na jakim wywarze zostały przygotowane zupy, albo są to zupy wyłącznie z produktami odzwierzęcymi. W przypadku menu wegetariańskiego w zdecydowanej większości są to posiłki zawierające nabiał, jaja, ryby. Oferowane dania wegetariańskie nie są najczęściej pełnowartościowe. W badanym okresie 159 placówek wydało w sumie 9099 posiłków, z czego niemal 60% stanowiły dania zawierające produkty odzwierzęce. Wegetariańskie posiłki stanowiły 23,8%. Tylko 0,42% procent dań uznano za w 100% roślinne (39 posiłków). W przypadku aż 16,4% posiłków nie można było dokonać właściwej ich klasyfikacji ze względu na brak szczegółowych informacji w jadłospisach dotyczących składu posiłków, takich jak rodzaj wywaru użytego do przygotowania zupy. Ten brak precyzji znacząco utrudnia ocenę rzeczywistej dostępności roślinnych opcji żywieniowych. Najczęściej powtarzany tygodniowy model żywieniowy opiera się na schemacie: 5 zup na wywarze mięsnym, 1–2 drugie dania wegetariańskie, 3–4 drugie dania mięsne. Wśród 159 jednostek systemu oświaty, które wzięły udział w badaniu, żadna placówka nie zapewnia diety wegańskiej. Choć 18 placówek odpowiedziało twierdząco na pytanie dotyczące dostępności do posiłków w pełni roślinnych (11,32%), tylko w dwóch faktycznie pojawiały się (sporadycznie) takie dania.

W szkołach ponadpodstawowych młodzież często ma wybór drugiego dania spośród dwóch opcji: tradycyjnej (mięsnej) i wegetariańskiej. Z analizy jadłospisów wynika jednak, że często nie zawierają one informacji na temat składu potraw, a więc także nie precyzują, czy zupy zostały przygotowane na wywarze mięsnym czy roślinnym, w związku z czym nie można jednoznacznie stwierdzić, czy mogą być spożywane przez wegetarian. Większość wyklucza ich spożycie przez osoby niejedzące mięsa także ze względu na dodatek produktów odzwierzęcych (np. zupa fasolowa z kiełbasą, zupa grysikowa z wkładką mięsną, żurek z kiełbasą). Oznacza to, że wegetarianie często mogą spożyć tylko jedno z dwóch serwowanych dań, przy czym w wielu przypadkach drugie danie nie spełnia wymagań pełnowartościowego posiłku („dania na słodko”). Z diety wegetariańskiej korzysta obecnie 127 osób uczniowskich (31 placówek). Posiłki wegetariańskie często

stanowią modyfikację posiłków tradycyjnych. Najczęściej stosowana praktyka polega na zamianie lub eliminacji jednego ze składników posiłku lub posiłek (jako „neutralny”) jest serwowany zarówno dla spożywających mięso, jak i wegetarian (np. naleśniki, pierogi ruskie, kluski leniwe, racuchy z jabłkiem). Jako danie wegetariańskie dzieci i młodzież otrzymują więc najczęściej posiłki na słodko i choć są one atrakcyjne, ich wartość odżywcza często pozostawia wiele do życzenia – brakuje w nich białka i błonnika, a dominuje cukier i proste węglowodany. Przez zdecydowaną większość tych placówek ryba uznawana jest za potrawę wegetariańską.

W przypadku 26 placówek (16,35%) zapewnienie dostępności do posiłku wegańskiego albo/i wegetariańskiego uzależnione jest od przedstawienia stosownego zaświadczenia od lekarza, np. że dieta nie stanowi zagrożenia zdrowia. Ponad połowa (50,94%) wymaga z kolei złożenia w tym celu oświadczenia, deklaracji lub wniosku przez rodzica/opiekuna prawnego. Tymczasem w polskim prawie oświatowym oraz regulacjach dotyczących żywienia zbiorowego w placówkach edukacyjnych nie ma jednoznacznego wymogu przedstawiania zaświadczenia lekarskiego w celu zapewnienia dostępności posiłków wegańskich lub wegetariańskich. Żądanie takiego dokumentu może być interpretowane jako nieuzasadnione utrudnienie dla rodziców/opiekunów, a tym samym ograniczenie prawa dziecka do korzystania z diety zgodnej z przekonaniem. Wymóg taki może być uzasadniony jedynie w przypadku diet leczniczych (np. dieta eliminacyjna przy alergiach), gdy konieczna jest współpraca z lekarzem lub dietetykiem.

102 placówki (64,15%) w obecnie funkcjonującym systemie żywienia zbiorowego nie widzą potrzeby wprowadzania zmian. Odpowiedzi były najczęściej motywowane spełnianiem przez placówkę wymogów i norm, które wynikają z przepisów prawa. Placówki te najczęściej bazują na przekonaniu, że przestrzeganie przepisów stanowi gwarancję odpowiedniej jakości żywienia. Warto jednak podkreślić, że obecne regulacje i normy prawne nie uwzględniają współczesnych aspektów zrównoważonego żywienia, takich jak: promowanie diety roślinnej jako zdrowszej i bardziej ekologicznej alternatywy, ograniczenie śladu węglowego poprzez zmniejszenie udziału mięsa w jadłospisach, wykorzystanie lokalnych i sezonowych produktów, które mają mniejszy wpływ na środowisko. Potrzebę zmian dostrzega z kolei 33,33% ankietowanych (53 placówki), potwierdzając rosnącą świadomość wyzwań związanych z żywieniem dzieci i młodzieży.

Żywnienie w przedszkolach i szkołach w dużej mierze opiera się na tradycyjnej kuchni, w której dominują mięso, ziemniaki i stosunkowo niewielka ilość warzyw. Taki sposób komponowania posiłków jest wynikiem zarówno nawyków kulinarnych, jak i przyzwyczajęń pokoleniowych. Mięso, zwłaszcza wieprzowe i drobiowe, jest podstawą większości obiadów w przedszkolach i szkołach.

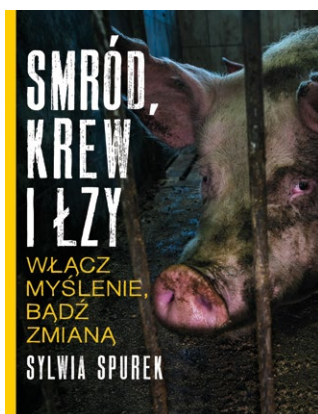
Wynika to z jego postrzegania jako podstawowego i niezastąpionego źródła białka w tradycyjnej kuchni. Mięso jest traktowane jako „bezpieczny wybór” – zarówno pod względem smaku, jak i akceptacji przez dzieci. Rośliny strączkowe, choć są obecne w tradycyjnej kuchni (np. fasolka po bretońsku, grochówka), rzadko są postrzegane jako główny składnik posiłków w nowoczesnym menu. Strączki nie są tak popularne wśród dzieci jak mięso, makarony czy ziemniaki. Choć rozporządzenie Ministra Zdrowia w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach, pozwala na wprowadzanie strączków jako zamiennika mięsa, wiele placówek traktuje ten wymóg formalnie, a nie jako szansę na urozmaicenie menu. W rezultacie mięso jest dominującym składnikiem posiłków, a strączki trafiają na stoły sporadycznie. Dieta oparta na mięsie i ziemniakach, z ograniczoną ilością warzyw i produktów pełnoziarnistych, może być niewystarczająco zbilansowana, a brak presji na zmianę tych zwyczajów sprawia, że ten model dominuje. Model, który nie spełnia współczesnych standardów zróżnicowanego i zbilansowanego żywienia. Wprowadzenie zmian wymaga więc zarówno działań edukacyjnych, jak i wsparcia organizacyjnego dla placówek żywienia zbiorowego. Choć większość placówek edukacyjnych uznaje obecne rozwiązania za wystarczające, niemal jedna trzecia dostrzega potrzebę wprowadzenia zmian, które miałyby na celu dostosowanie systemu żywienia do aktualnych wyzwań. To pokazuje, że istnieje przestrzeń do działań na rzecz bardziej zrównoważonego, zdrowego i dostosowanego do współczesnych potrzeb systemu żywienia zbiorowego w szkołach i przedszkolach.

Dostępność wegańskich posiłków w krakowskich przedszkolach i szkołach pozostaje bardzo ograniczona, mimo że w skali globalnej rośnie zainteresowanie dietami roślinnymi. Wpływ na to mają zarówno przepisy, jak i bariery organizacyjne oraz społeczno-kulturowe. Główne zasady żywienia określają przepisy Ministerstwa Zdrowia, które skupiają się na ogólnych normach odżywczych, ale nie uwzględniają bezpośrednio diet wegańskich. Zgodnie z przepisami placówki mają obowiązek dostosowania posiłków do specjalnych potrzeb żywieniowych wynikających z alergii, nietolerancji pokarmowych lub wskazań medycznych. Jednak dieta wegańska, jako wybór ideologiczny lub etyczny, nie zawsze jest traktowana jako „specjalna potrzeba” i nie ma ustawowego obowiązku jej zapewniania. Wprowadzenie wegańskiego menu do przedszkoli i szkół napotyka zatem na liczne bariery. Aż 101 placówek (63,52%) wymieniło konkretne trudności i przeszkody. Personel kuchenny i firmy cateringowe często nie mają odpowiedniej wiedzy na temat diety wegańskiej i zbilansowanego odżywiania opartego na roślinach. Obawiają się, że posiłki roślinne nie będą pełnowartościowe lub nie będą smakować dzieciom. Brakuje przeszkolenia na temat przygotowywania dań roślinnych, zwłaszcza takich, które uwzględniają potrzeby żywieniowe dzieci w fazie intensywnego wzrostu. Kuchnie szkolne opierają się na łatwo dostępnych

i tanich składnikach, takich jak mięso, ziemniaki i produkty mleczne. Składniki niezbędne do przygotowania wegańskich dań są bowiem postrzegane jako trudniejsze do zdobycia i bardziej kosztowne. Chociaż dieta roślinna może być ekonomiczna, w przypadku żywienia zbiorowego istnieje przekonanie, że składniki takie jak tofu, napoje roślinne czy hummus są za drogie. Budżet stołówek szkolnych i przedszkolnych jest z kolei często ograniczony, a cena posiłku musi być dostosowana do oczekiwań rodziców, co może sprawiać, że wprowadzenie wegańskiego menu jest uznawane za nieopłacalne. Pokutuje mit, że białko zwierzęce jest niezastąpione, a warzywa, rośliny strączkowe czy orzechy nie są wystarczającym źródłem składników odżywczych oraz że dieta roślinna jest „zbyt radykalna” dla rozwijającego się organizmu. Stołówki i firmy cateringowe obawiają się ponadto wprowadzania zmian w dobrze znanych i „bezpiecznych” systemach żywienia. Tradycyjne dania są postrzegane jako uniwersalne i łatwe do zaakceptowania przez dzieci, podczas gdy wegańskie opcje budzą obawy o ich akceptację. Wprowadzenie bardziej różnorodnego menu, w tym opcji wegańskich, jest więc postrzegane jako dodatkowe wyzwanie.

Transformacja systemu żywienia w szkołach jest konieczna, aby promować zdrowie uczniów i jednocześnie dbać o środowisko. Wprowadzenie spójnych, prawnie wiążących zasad i standardów dotyczących żywienia zbiorowego pomoże stworzyć lepszy system, z korzyścią dla wszystkich jego uczestników: od producentów i dostawców żywności, po dzieci i młodzież – końcowych konsumentów. Niezbędne jest stałe monitorowanie najnowszych zaleceń żywieniowych oraz podnoszenie kompetencji osób odpowiedzialnych za organizację żywienia w szkołach, takich jak kucharze, dietetycy czy personel administracyjny. Jadłospisy powinny być układane zgodnie z aktualnymi światowymi standardami, uwzględniając: sezonowość i lokalność produktów, zwiększony udział warzyw i owoców, stosowanie produktów ekologicznych, wolnych od antybiotyków, chemicznych środków ochrony roślin oraz hormonów. Troska o zdrowe, zbilansowane i zrównoważone posiłki w przedszkolach i szkołach nie tylko poprawi jakość życia uczniów, ale także wspierać będzie globalne cele ochrony środowiska i zasobów naturalnych.

PRZECZYTAJ RÓWNIEŻ



Sylwia Spurek / Smród, krew i łzy

Sylwia Spurek pozostaje bezkompromisowa, gdyż chodzi jej o wolność jako wyzwolenie od cierpienia każdej istoty odczuwającej. Porównanie człowieka do zwierzęcia może oburzyć część społeczeństwa, a empatyczny czytelnik może odczuć zarówno etyczny, jak i estetyczny dyskomfort.



Feedback EU / Trading away the future?

Raport ujawnia, jak polityka handlowa UE wspiera wylesianie, emisję gazów cieplarnianych i globalną niesprawiedliwość. Wskazuje na konieczność zmian: regulacji importowych, promowania białka roślinnego i ograniczenia paszy zwierzęcej, które mogą uczynić handel bardziej zrównoważonym.



Banki Żywności / Niedożywienie i głód w Polsce

Raport przedstawia wyniki badań nad niedożywieniem w Polsce, ukazując skalę i charakter problemu. Mimo 25 lat działań Banków Żywności zjawisko nadal dotyka 1,4 mln osób. Analiza wskazuje na bariery w dostępie do pomocy oraz ograniczenia systemu. Publikacja zachęca do refleksji i intensyfikacji działań pomocowych.

Niedożywienie i głód w Polsce.
Raport Banków Żywności

Warszawa 2023

Island DN
Lindemann
Norway
Active
okazane fund
Banki Żywności



Plant Based Treaty & Green REV Institute / Bezpieczne i sprawiedliwe

Traktat Roślinny, inspirowany ekonomią obwarzanka, promuje dietę roślinną, ograniczenie rolnictwa zwierzęcego i odbudowę ekosystemów. Dokument podkreśla potrzebę lokalnych i globalnych zmian, by zapewnić sprawiedliwość międzygatunkową oraz międzypokoleniową przy poszanowaniu ekologicznych ograniczeń Ziemi.



1,5%



KRS 0000521182

Planeta, ludzie, zwierzęta Po pierwsze – szacunek

Zainwestuj 1,5% swojego podatku w Roślinną Szkołę. Razem uczmy szacunku dla ludzi i zwierząt, odpowiedzialności za środowisko oraz zdrowego odżywiania. Zyskaj lepszą przyszłość – dla siebie i kolejnych pokoleń.

