

## Lista produktów, które warto wycofać z asortymentu sklepiku szkolnego

Sklepik szkolny, ze względu na swoje funkcje dotyczące uzupełniania potrzeb żywieniowych uczniów niezbędnych do ich prawidłowego rozwoju oraz funkcjonowania na terenie szkoły, jak również ze względu na kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych, nie powinien w swoim asortymencie uwzględniać takich produktów, jak:

- żywność typu fast-food (np. pizze, hod-dogi, zupy instant – błyskawiczne),
- słone przekąski węglowodanowo-tłuszczowe (np. chipsy ziemniaczane, chrupki, słone paluszki, popcorn, prażynki, krakersy),
- słodkie przekąski węglowodanowo-tłuszczowe (np. batony, wafle przekładane słodką masą, ciastka),
- napoje owocowe z dodatkiem cukru, słodzików i barwników (gazowane i niegazowane),
- napoje energetyzujące,
- wody smakowe,
- cukierki i inne słodczyce z dodatkiem barwników sztucznych.

Produkty typu fast-food oraz przekąski węglowodanowo-tłuszczowe, charakteryzujące się niską wartością odżywczą, dostarczają na ogół dużo energii w postaci cukrów prostych i dwucukrów (głównie sacharozy) oraz tłuszczów o niekorzystnym profilu kwasów tłuszczowych (tj. o dużej zawartości kwasów tłuszczowych nasyconych oraz izomerów trans). Produkty te nie zapewniają ponadto odpowiedniej ilości cennych składników odżywczych, jakimi są m.in. witaminy i składniki mineralne, błonnik pokarmowy oraz inne substancje biologicznie czynne, o działaniu prozdrowotnym, potrzebne do prawidłowego funkcjonowania, zwłaszcza młodego organizmu.

Słodkie napoje (gazowane i niegazowane), wody smakowe, gumy do żucia, żelki są z kolei źródłem sacharozy, konserwantów, barwników, a niektóre również kwasu ortofosforowego i kofeiny. Napoje energetyzujące, oprócz cukru, zawierają dodatkowo substancje o działaniu pobudzającym, stymulujące pracę układu nerwowego, takie jak: kofeina, tauryna, guarana, karnityna, i inne, które wpływają niekorzystnie na młody rozwijający się organizm. Produkty te mają ponadto działanie uzależniające.

Słodkie przekąski, ciasta/ciastka, słodczyce oraz napoje słodzone cukrem nasilają wahania poziomu glukozy we krwi. Węglowodany, głównie proste zawarte w tych produktach, są bardzo szybko wchłaniane przez organizm, powodują szybki wzrost poziomu glukozy we krwi, na który organizm reaguje szybkim wyrzutem insuliny (hormonu wytwarzanego przez trzustkę), powodującym równie szybki jej spadek. Efektem tego są duże wahania stężenia glukozy we krwi i jednocześnie wzrost łaknienia, co dodatkowo nakręca tzw. „spirale pustych kalorii”, czyli spożywania produktów o niskiej wartości odżywczej, a wysokiej wartości energetycznej. Powoduje to gorszą pracę mózgu i obniżenie percepcji i zdolności przyswajania wiedzy, co skutkuje gorszymi wynikami uczniów w nauce. Ponadto spożywane w nadmiarze cukry proste szybko wchłaniane przez organizm powodują wzrost wolnych cukrów we krwi, a niewykorzystane, jako źródło energii, zostają zamienione na kwasy tłuszczowe i odłożone w tkance tłuszczowej w postaci triglicerydów. Stąd też, spożywanie takich produktów w dużych ilościach, w długim okresie czasu może przyczyniać się do wzrostu masy ciała, a następnie nadwagi i otyłości, rozwoju próchnicy zębów, cukrzycy typu II, chorób układu krążenia, niedoborów składników odżywczych, w tym na przykład żelaza, przyczyniając się do rozwoju anemii (niedokrwistości) oraz wielu innych schorzeń powstałych na tle wadliwego żywienia.

Władze szkoły wspólnie z nauczycielami, rodzicami oraz specjalistami ds. żywienia i organizacjami (instytucjami) odpowiedzialnymi za promocje zdrowego stylu życia, powinny

zapewnić uczniom możliwość wyboru i jedzenia na terenie szkoły prawidłowo skomponowanych zestawów śniadaniowych. W praktyce funkcję tę może spełniać sklep szkolny oferujący zestawy śniadaniowe i napoje przygotowane zgodnie z zasadami prawidłowego żywienia o wysokiej wartości odżywczej, jakości mikrobiologicznej, przygotowane ze świeżych surowców.

Opracowanie:

prof. dr hab. Anna Gronowska-Senger,

dr hab. Jadwiga Hamułka,

dr hab. Anna Kołajtis-Dołowy

Wydział Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji SGGW w Warszawie

15.11.2011 r.