

# dialogi

Miesięcznik pedagogiczny

Nr 5 (182)  
Maj 2014  
Szczecin  
ISSN 2300-9691



## Co uczeń je?



## Pałac Młodzieży w Szczecinie Ogólnopolski Konkurs Plastyczny *Poezja w obrazach*

W obiektywie Moniki Wilczyńskiej

Celem tego konkursu jest m.in.: krzewienie i upowszechnianie dorobku literatury polskiej wśród dzieci i młodzieży oraz wyrażanie nastroju, kompozycji, kolorystyki i obrazu poetyckiego adekwatnymi technikami plastycznymi. W tegorocznym konkursie wzięło udział 116 placówek z terenu całej Polski. Przesłano 929 prac.



**„Dialogi” Miesięcznik  
Pedagogiczny**

e-mail:  
dialogi@palac.szczecin.pl

**Wydawca:**

Pałac Młodzieży –  
Pomorskie Centrum  
Edukacji

**Redagują:**

**Ewa Karasińska**  
(redaktor naczelna)  
**Ryszard Goclan**  
(redaktor techniczny)

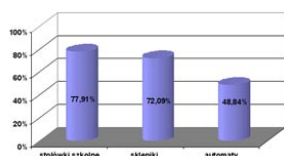
**Kolegium redakcyjne:**

*Paweł Bartnik*  
*Katarzyna Fenczak*  
*Róża Czerniawska-  
Karcz*  
*Bogdan Matławski*  
*Wiesław Seidler*

Zastrzegamy sobie  
prawo do skracania,  
opracowań,  
redagowania  
i adiustacji tekstów oraz  
zmiany ich tytułów.  
Za treść ogłoszeń  
odpowiedzialności  
nie ponosimy.

**Adres redakcji:**

Pałac Młodzieży – PCE  
al. Piastów 7  
70-327 Szczecin  
tel. 91 422 52 61  
Konto: **PeKaO S.A.**  
**II O/Szczecin**  
**75124039271111**  
**001006361605**



- \* **Działania prozdrowotne i organizacja żywienia w szczecińskich szkołach ..** 4-6  
\* **Co i jak powinny jeść nasze dzieci? .....** 7



- \* **Zalecenia żywieniowe .....** 8-10



\* **Kampania „Mam kota na punkcie mleka” z wizytą w Szczecinie ..** 10-12



- \* **Przeciwdziałanie nadwadze i otyłości .....** 13



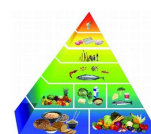
- \* **Menu przedszkolaka .....** 14-16

**W numerze:**

- \* **Wskazówki w diecie sportowca .....** 17



- \* **Co się jada w Gimnazjum Nr 9? .....** 18



- \* **Sanepid ocenia .....** 19-20

- \* **Rodzice mają głos .....** 20-21



- \* **W Pałacu literacko .....** 22-27



- \* **„Trzymaj formę, Rodzinko” .....** 28



- \* **Z wiatrem w żaglach .....** 29-30

**Warsztaty, konferencje, spotkania, projekcje**

**Sala do wynajęcia**

Pałac Młodzieży oferuje do wynajęcia salę multimedialną na 50 osób. Sala znajduje się w budynku nowej siedziby, przy al. Piastów 7 (centrum Szczecina). Wyposażona jest w nowoczesny sprzęt techniczny, m.in. projektor, rzutnik multimedialny i nagłośnienie w systemie dźwiękowym dolby surround. Można tu zorganizować m.in. warsztaty, konferencje, spotkania, projekcje. Gwarantujemy pomoc techniczną przy obsłudze.

Warunki wynajmu i terminy rezerwacji – w sekretariacie PM-PCE, tel. 91 422 52 61



## UCHWAŁA NR XXXVI/1093/13 RADY MIASTA SZCZECIN z dnia 16 grudnia 2013 r.

w sprawie propagowania zasad zdrowego żywienia wśród uczniów szkół podstawowych, gimnazjów i szkół ponadgimnazjalnych w Szczecinie

Na podstawie art. 18 ust. 1 i art. 7 ust. 1 pkt 5 ustawy z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie gminnym (j.t. Dz. U. z 2013 r. poz. 594, poz. 645, poz. 1318), w związku z zadaniami jednostek samorządu terytorialnego wynikającymi z celu operacyjnego Nr 8 Narodowego Programu Zdrowia na lata 2007-2015 (załącznik do uchwały Nr 90/2007 Rady Ministrów z dnia 15 maja 2007 r.) **Rada**

**Miasta Szczecin uchwala, co następuje:**

**§ 1. 1.** W związku z obserwowanym pogarszaniem się stanu zdrowia dzieci i młodzieży szkolnej, w znacznym stopniu wynikającym z nadwagi i otyłości spowodowanych głównie małą aktywnością fizyczną i nieprawidłowymi nawykami żywieniowymi, Rada Miasta uważa za konieczne niezwłoczne opracowanie i wdrożenie długofalowego programu promocji aktywnego trybu życia i prawidłowego żywienia zwłaszcza tej grupy mieszkańców Miasta.

2. Program, o którym mowa w ust. 1, powinien zachęcać do podejmowania działań prozdrowotnych, pokazywać w sposób atrakcyjny, że osiągnięcie celów programu może być przyjemne i satysfakcjonujące, rzetelnie informować o skutkach zdrowotnych zaniedbań w sferze aktywności fizycznej i żywienia, a w szczególności:

1) promować aktywność fizyczną poprzez:

a) stwarzanie warunków do uprawiania sportu i rekreacji w pobliżu miejsca zamieszkania adresatów programu,

b) zachęcanie szkół, parafii, organizacji pozarządowych i innych podmiotów do włączenia się w realizację programu,

2) promować zasady zdrowego odżywiania poprzez:

a) upowszechnianie wiedzy o zasadach zdrowego żywienia,

b) informowanie o szkodliwości niektórych składników zawartych w żywności, zwłaszcza w tzw. fast foodach, chipsach, batonach, słodzonych napojach itp.,

c) naukę przygotowywania zdrowych posiłków w ramach zajęć szkolnych lub pozaszkolnych,

d) wycofanie ze szkół automatów do nabywania niezdrowej żywności,

e) zapewnienie, by w szkolnych sklepikach dostępna była tylko zdrowa i smaczna żywność.

**§ 2.** Wykonanie uchwały powierza się Prezydentowi Miasta.

**§ 3.** Uchwała wchodzi w życie z dniem podjęcia. Przewodniczący Rady Miasta Szczecin

**Jan Stopyra**

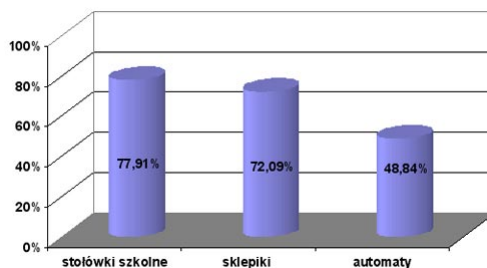
## Działania prozdrowotne i organizacja żywienia w szczecińskich szkołach

### Wstęp

Dzieci i młodzież w wieku szkolnym to grupa szczególnie wrażliwa na skutki niezbilansowanego żywienia. Jest to najważniejszy okres dla kształtowania się prozdrowotnych nawyków żywieniowych. W tym wieku powinno się przestrzegać zasad prawidłowego żywienia w domu oraz w szkole i przyjąć je za nieodzowny element stylu życia. Oprócz realizowania podstawy programowej, szkoła powinna dostarczać wiedzy o prozdrowotnym żywieniu i zapewnić warunki jej praktycznego zastosowania podczas kilkugodzinnego pobytu ucznia w szkole.

### STOŁÓWKI SZKOLNE

Posiłek szkolny powinien być integralną częścią procesu nauczania i wychowania. Z uwagi na fakt, że dzieci większość swojego czasu spędzają w szkole uczestnicząc w zajęciach obowiązkowych i pozalekcyjnych powinny mieć możliwość spożycia pełnowartościowego, prawidłowo zbilansowanego posiłku dostosowanego do wieku. Potrzeby te powinny być zaspokajane przez stołówki i sklepiki szkolne (Ryc. 1.)



**Ryc. 1.** Procent szkół, na terenie których znajdują się sklepiki, stołówki oraz automaty z produktami spożywczymi (n=86).

Zgodnie z ustawą o systemie oświaty decyzje w sprawie zapewniania uczniom dostępu do żywności, w tym dotyczące zapewnienia możliwości korzystania ze stołówki, sklepików szkolnych lub udostępnienia automatów, należą do dyrektorów szkół i organów prowadzących szkoły. W Szczecinie w 132 placówkach prowadzonych przez Gminę Miasto Szczecin dzieci mogą korzystać z ciepłych posiłków, w tym:

- w trzech placówkach stołówki prowadzone są przez agentów,
- pięć placówek korzysta z cateringu zewnętrznego,

– trzy placówki korzystają z obiadów przygotowanych przez inne placówki prowadzone przez Gminę Miasto Szczecin.

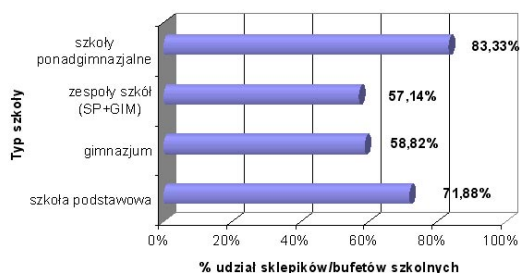
Ponadto uczniowie z 9 szkół mogą uczęszczać na obiady do sąsiednich szkół posiadających stołówki szkolne.

Dla części dzieci obiad w szkole stanowi jedyny ciepły posiłek, jaki spożywają w ciągu dnia. Dotyczy to przede wszystkim dzieci z rodzin ubogich, które nie mogą zapewnić dziecku możliwości spożycia takiego posiłku w domu, ale również rodzin, w których rodzice poświęcają znaczną część czasu na pracę zawodową. Z badań ankietowych przeprowadzonych w szczecińskich szkołach wynika, że co drugi uczeń szkoły podstawowej spożywa ciepły posiłek w szkole. Na wyższych etapach edukacyjnych obserwuje się tendencję spadkową.

## SKLEPIKI SZKOLNE

Szkoła powinna zapewnić uczniom racjonalne posiłki i napoje oraz należyte warunki do ich spożycia. Posiłki i napoje oferowane uczniom w szkole powinny odpowiadać wymaganiom jakościowym i mieć wartość odżywczą, w tym energetyczną, dostosowaną do wieku uczniów. W związku z powyższym na terenie szkół powinno się minimalizować sprzedaż produktów wysokokalorycznych o minimalnej wartości odżywczej.

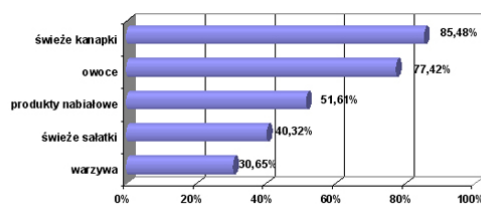
Obecnie znacznie wydłuża się czas pobytu dziecka poza domem. Stąd też młodzi ludzie często spożywają posiłki zakupione w sklepikach szkolnych, które działają na terenie większości szczecińskich szkół (Ryc. 2). Największy procentowy udział obserwuje się w szkołach ponadgimnazjalnych oraz szkołach podstawowych.



Ryc. 2. Procent szkół, na terenie których znajdują się sklepiki / bufety szkolne.

Asortyment sklepików szkolnych jest systematycznie monitorowany, a w większości szkół dyrektor szkoły uczestniczy w jego ustalaniu. Aby ułatwić dzieciom i młodzieży dostęp do produktów o wysokich walorach żywieniowych sklepiki szkolne coraz częściej rozszerzają swój asortyment wpro-

wadzając jako alternatywę dla słodczy i niezdrowych produktów taką żywność, która wpisuje się w zasady prawidłowego żywienia (Ryc. 3).



Ryc. 3. Procent sklepików szkolnych, które włączyły do sprzedaży produkty wpisujące się w zasady prawidłowego żywienia.

Aby skuteczniej walczyć z nadwagą i otyłością, która w ostatnich latach staje się epidemią w sklepikach szkolnych prowadzone są działania mające na celu ograniczenie sprzedaży grup produktów spożywczych, które mogą mieć niekorzystny wpływ na zdrowie dzieci i młodzieży. Należą do nich:

1. Napoje gazowane i niegazowane z dodatkiem cukrów;
2. Napoje energetyzujące i izotoniczne;
3. Słodczy;
4. Słone przekąski: chipsy ziemniaczane, smako- we, snacki, słone paluszki itp.

## AUTOMATY Z PRODUKTAMI SPOŻYWCZYMI

W szkołach, które nie posiadają sklepików lub bufetów, popularną formą sprzedaży żywności stały się automaty (Tab. 1). Zazwyczaj znajdują się w nich woda mineralna, gorące napoje (typu herbata, czekolada) oraz zimne napoje słodzone, w znacznie mniejszym stopniu znaleźć można w nich słodczy, czy chipsy.

Typ szkoły	Liczba szkół, w których znajdują się automaty	[%]
Ogółem	43	45,63
Szkoły podstawowe	17	43,58
Gimnazja	8	33,33
Szkoły ponadgimnazjalne	18	60

Tabela. 1. Obecność automatów do dystrybucji środków spożywczych w szkołach (%).

W wielu szczecińskich szkołach podejmowane są działania promujące żywność o wysokiej wartości odżywczej. 66% szkół, w których znajdują się automaty z produktami spożywczymi zadeklaruje podjęcie działań zmierzających do całkowitego wyeliminowania automatów z produktami spożywczymi lub pozostawienia w szkole wyłącznie automatów z produktami wpisującymi się w zasady prawidłowego żywienia (np. z wodą mineralną, sokami, kanapka-

mi). W ciągu ostatniego roku szkolnego z korytarzy szkolnych trzech szkół usunięto automaty z niezdrową żywnością.

## Działania prozdrowotne

Działania promujące zdrowy styl życia, a także przyczyniające się do nabywania i utrwalania prawidłowych nawyków żywieniowych u uczniów są już od kilku lat podejmowane przez szczecińskie szkoły. W 2010 r. w szczecińskich szkołach powołani zostali szkolni koordynatorzy ds. promocji zdrowia, dzięki którym systematycznie wzrasta uczestnictwo społeczności szkolnej w projektach promujących zdrowie.

Od 2013 r. na stronach internetowych „Portalu Edukacyjnego województwa zachodniopomorskiego – Szczecin” ([www.pe.szczecin.pl](http://www.pe.szczecin.pl)) uruchomiono specjalną zakładkę „Promocja zdrowia”, która obejmuje trzy sfery:

- \* dieta na 6-tkę (artykuły związane z tematyką prawidłowego żywienia i zagrożeń);

- \* zdrowie na talerzu (materiały dotyczące funkcjonowania sklepików szkolnych, listy produktów zalecanych do sklepików szkolnych oraz produktów, które warto ze sklepików wycofać, a także linki do stron wspierających proces promocji zdrowego żywienia);

- \* aktywność fizyczna i profilaktyka wad postawy.

Systematyczne zamieszczane są tam informacje nt. aktualnych działań prozdrowotnych, materiały i artykuły obejmujące tą tematykę oraz informacje nt. kursów, szkoleń z zakresu profilaktyki i promocji zdrowia.

W grudniu 2013 r. Rada Miasta Szczecin dnia 16 grudnia 2013 r. podjęła Uchwałę Nr XXXVI/1093/13 w sprawie propagowania zasad zdrowego żywienia wśród uczniów szkół podstawowych, gimnazjów i szkół ponadgimnazjalnych w Szczecinie.

Założeniem uchwały jest opracowanie i wdrożenie kompleksowego programu promocji aktywnego trybu życia i prawidłowego żywienia wśród dzieci i młodzieży na terenie Gminy Miasto Szczecin przeznaczonego dla uczniów szkół podstawowych, gimnazjów i szkół ponadgimnazjalnych, czyli dla blisko czterdziestu tysięcy najmłodszych mieszkańców naszego miasta.

Program edukacji prozdrowotnej na terenie Gminy Miasto Szczecin planowany jest do realizacji od roku szkolnego 2014/2015. Jego głównym założeniem jest budowanie szeroko rozumianej świadomości zdrowotnej oraz promowanie zdrowego stylu życia.

Od wielu lat szczecińskie szkoły aktywnie działają w sferze upowszechniania tematyki właściwego odżywiania oraz zwiększania aktywności fizycznej

dzieci i młodzieży. Działania te wpływają pośrednio na ograniczenie popytu u uczniów na niezdrowe przekąski, a poprzez popularyzację programów dotyczących spożywania owoców, warzyw, soków i mleka przyczyniają się do nabywania i utrwalania prawidłowych nawyków żywieniowych u uczniów. Długofalowe działania w tym zakresie realizowane są poprzez następujące rządowe programy:

- „**Szklanka mleka**” – program zachęca się dzieci do spożywania produktów mlecznych i przestrzegania zbilansowanej diety. Odgrywa on również rolę edukacyjną, wspierając rozwijanie dobrych nawyków żywieniowych, które będą trwać przez całe życie.

- „**Owoce w szkole**” – program Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi zakłada, że podniesienie świadomości uczniów i rodziców w zakresie zdrowego żywienia będzie skutkowało ograniczeniem występowania wśród dzieci nadwagi i innych chorób cywilizacyjnych spowodowanych zbyt małym spożyciem owoców i warzyw.

- „**Pomoc państwa w zakresie dożywiania**” – program ma na celu wsparcie gmin

w wypełnianiu zadań własnych o charakterze obowiązkowym w zakresie dożywiania dzieci oraz zapewniania posiłku osobom go pozbawionym, ze szczególnym uwzględnieniem osób z terenów objętych wysokim poziomem bezrobocia i ze środowisk wiejskich.

## Podsumowanie

Dzieci i młodzież w wieku szkolnym to grupa szczególnie wrażliwa na skutki niewłaściwego żywienia. Wynika to m.in. z faktu intensywnego wzrostu, rozwoju i dojrzewania.

W szkołach podejmowanych jest wiele działań ze strony dyrektorów i rodziców promujących zdrowy styl życia, a także przyczyniających się do nabywania i utrwalania prawidłowych nawyków żywieniowych u uczniów. Niestety, niewłaściwe nawyki żywieniowe stanowią problem zdecydowanie bardziej złożony. Oprócz edukacji prozdrowotnej prowadzonej w szkołach dzieci i młodzież zdobywają wiedzę o żywieniu przede wszystkim w domu poprzez obserwację zachowań współmieszkańców. Ustabilizowanie oraz stopniowe zmniejszenie ilości dzieci dotkniętych otyłością i nadwagą wymagają zatem kształtowania świadomości rodziców, którzy w procesie wychowania dzieci odgrywają najistotniejszą rolę.

**Opracowanie:**

*dr inż. Aneta Serdyńska  
Wydział Oświaty  
Urząd Miasta Szczecin*

## Pomorski Uniwersytet Medyczny

# Co i jak powinny jeść nasze dzieci?

Białko, tłuszcze, węglowodany, witaminy i składniki mineralne dostarczane do organizmu z pożywieniem są niezbędne w każdym okresie życia człowieka, jednakże szczególnie wrażliwymi okresami na deficyty lub nieprawidłowe proporcje składników odżywczych jest życie płodowe, niemowlęstwo oraz dzieciństwo. Odpowiednio zbilansowana dieta zapewnia właściwy rozwój psychofizyczny dziecka, a ponadto może uchronić je przed rozwojem tzw. chorób dietozależnych w wieku późniejszym.

Oszacowano, że błędy żywieniowe stanowią czynnik ryzyka rozwoju około 80 jednostek chorobowych, między innymi chorób układu sercowo-naczyniowego, otyłości, cukrzycy typu II, nowotworów, próchnicy. Znane są również zaburzenia związane z niedostateczną podażą składników odżywczych np. niedokrwistość związana z niedoborem żelaza, witaminy B<sub>12</sub> czy kwasu foliowego.

W jaki sposób możemy zminimalizować to ryzyko? Wystarczy zastosować się do kilku podstawowych zasad – zasad racjonalnego odżywiania się.

Po pierwsze przed wyjściem z domu dziecko zawsze powinno (maksymalnie do dwóch godzin po przebudzeniu się) zjeść śniadanie. Śniadanie to posiłek, który ma zasilić organizm w energię (glukozę) po nocnej głodówce i zapewnić „pokarm” dla mózgu. Niestety wśród dzieci w wieku szkolnym obserwuje się tendencję do spożywania pierwszego posiłku dopiero około południa. Tak utrwalony nawyk może być przyczyną nadwagi, a w następnie otyłości.

Ważne też jest, aby odstępy pomiędzy kolejnymi posiłkami nie były większe niż 4 godziny. Błędem jest wydłużanie tego czasu. Zjedzenie pierwszego posiłku w godzinach porannych i pilnowanie pór spożywania posiłków gwarantuje odpowiednią koncentrację, a także zapobiega przed „wilczym apetytem” pod koniec dnia i apetytem na słodycze.

### Jak komponować posiłki?

Przed wszystkim należy korzystać z produktów jak najmniej przetworzonych np. zamiast kupować jogurt owocowy można zmiksować jogurt naturalny ze świeżymi lub mrożonymi owocami a zamiast kupować wędlinę można upiec kawałek mięsa. W każdym posiłku powinny znaleźć się węglowodany, tłuszcze, warzywa/owoce oraz produkty białkowe.

Korzystamy oczywiście z produktów zbożowych (źródło węglowodanów) nieoczyszczonych m.in. pieczywo pełnoziarniste, kasza jaglana, kasza gryczana, kasza jęczmienna, ryż brązowy, ziemniaki, makarony, płatki owsiane, płatki żytnie, zarodki

pszenne. Źródłem węglowodanów są także ziemniaki i nasiona roślin strączkowych tj. groch, fasola, soczewica, ciecierzycą).

Tłuszcze korzystnie działające na funkcjonowanie organizmu dziecka to przede wszystkim te zawarte w oleju rzepakowym, oliwie z oliwek z pierwszego tłoczenia, oleju lnianym, maśle min. 82% tłuszczu mlecznego (ale w ograniczonych ilościach), zarodkach pszennych, nasionach (słonecznika, dyni, lnu), orzechach, migdałach, awokado i oczywiście tłustych rybach.

Produkty zbożowe oraz nasiona roślin strączkowych są także źródłem białka aczkolwiek niepełnowartościowego, dlatego w codziennej diecie dziecka należy uwzględnić produkty zawierające białka pełnowartościowe np. mleko i przetwory mleczne, jaja, ryby (najlepiej tłuste) i mięso (najlepiej chude tj. mięso z kurczaka i indyka bez skóry, królika, cielęciny, chudą wołowinę, polędwiczki wieprzowe).

Należy pamiętać, że w każdym posiłku powinna się znaleźć porcja warzyw/owoców (około 100 gramów). W dziennym bilansie muszą przeważać warzywa, a do każdej surówki czy sałatki obowiązkowo olej rzepakowy lub oliwa z oliwek.

Na koniec jeszcze kilka słów o technikach kulinarnych. Najlepiej przygotowywać posiłki z wykorzystaniem duszenia bez obsmażania, pieczenia w piekarniku (nie spiekać zbytbytno powierzchni), gotowania na parze, gotowania (zupy). Owoce i warzywa najlepiej jeść surowe.

### Przykładowe śniadania i kolacje

\* pieczywo pełnoziarniste z masłem, ser twarogowy ziarnisty, warzywa (mogą być w formie surówki z olejem)

\* pieczywo pełnoziarniste z masłem, pieczonym filetem z indyka i warzywami (mogą być w formie surówki z olejem)

\* zupa mleczna z płatkami owsianymi, orzechami, nasionami słonecznika, pestkami dyni, suszonymi owocami (morele suszone, śliwki suszone itp.), świeży owoc?

\* sałatka z makaronem, warzywami, mięsem duszonym lub rybą, olejem rzepakowym lub oliwą z oliwek

\* sałatka ze świeżymi warzywami, fasolą lub soczewicą, olejem rzepakowym lub oliwą z oliwek

### Przykładowe obiady

\* kasza na sypko (jęczmienna/jaglana/gryczana), gulasz z chudego mięsa, surówka z sezonowych warzyw z olejem rzepakowym lub oliwą z oliwek

\* ziemniaki pieczone, ryba pieczona, surówka z sezonowych warzyw z olejem rzepakowym lub oliwą z oliwek

\* makaron (al'dente) lub ryż brązowy na sypko z duszonym mięsem lub rybą i duszonymi warzywami

**dr n.med. Dominika Jamioł-Milc**

– specjalista żywienia człowieka

Zakład Biochemii i Żywienia Człowieka

Pomorski Uniwersytet Medyczny w Szczecinie

*Młodzież powinna spożywać 4-5 posiłków w ciągu dnia, a przerwy między posiłkami nie powinny być większe niż 3-4 godziny. Pomińcie któregoś z posiłków lub dłuższa przerwa między nimi prowadzi do powstawania uczucia głodu, które skutkuje spadkiem koncentracji, obniżeniem zdolności uczenia się i zapamiętywania oraz pogorszeniem nastroju, a w skrajnych przypadkach wzrostem agresywności.*

Zachodniopomorski Uniwersytet  
Technologiczny

## Zalecenia żywnościowe

Prof. dr hab. Teresa Seidler

Żywność dzieci i młodzieży w wieku szkolnym powinno zaspokajać potrzeby organizmu wynikające ze stadium rozwoju oraz trybu życia. Na wiek młodzieńczy przypada proces dojrzewania, obejmujący przemiany fizyczne i psychiczne. Powszechnie wiadomo, że każdy organizm rozwija się indywidualnie, a różnice występujące w procesie wzrostu i rozwoju wynikają z uwarunkowań genetycznych i środowiskowych. Te ostatnie obejmują zagadnienia związane z budową fizyczną, stanem zdrowia, stanem odżywienia, rasą, klimatem oraz warunkami bytowymi. Okres dojrzewania zaczyna się u dziewcząt w wieku 10-12 lat, a u chłopców 12-14 lat. Rozwój fizyczny młodych osób w tym okresie wyraża się zwiększaniem się wymiarów i masy ciała, licznymi zmianami na poziomie komórkowym i tkankowym oraz doskonaleniem funkcji poszczególnych narządów i układów. Najbardziej charakterystyczne zmiany zachodzące w ciele młodego człowieka to wzmożone tempo wzrostu oraz ciężaru ciała, w krótkim czasie. Zjawisko to określa się jako „skok pokwitaniowy”. Wzmożone tempo wzrostu u dziewcząt zaczyna się między 11 a 14 ro-

kiem życia, a u chłopców w wieku 13-15 lat. Podobny przebieg ma przyrost ciężaru ciała. Zmiany zachodzące w ustroju wiążą się ze zmianami w układzie kostnym, mięśniowym i w tkance tłuszczowej. U obu płci ma miejsce duży przyrost tkanki kostnej, rozrost mięśni (zwłaszcza u chłopców) oraz tkanki tłuszczowej (zwłaszcza u dziewcząt). Podczas okresu dojrzewania zwiększa się działalność gruczołów wydzielniczych skóry oraz rozmiar narządów wewnętrznych, takich jak serce, płuca i nerki.

Wraz z rozwojem płciowym ma miejsce rozwój intelektualny. Kształtują się zainteresowania, rozwija się wyobraźnia i pamięć, co sprzyja przyswajaniu wiedzy i kształtowaniu inteligencji. Dla zapewnienia harmonijnego rozwoju organizmu w okresie młodzieńczym konieczne jest dostarczenie odpowiedniej do wieku i płci ilości energii i składników pokarmowych. **Młodzież powinna spożywać 4-5 posiłków w ciągu dnia, a przerwy między posiłkami nie powinny być większe niż 3-4 godziny. Pomińcie któregoś z posiłków lub dłuższa przerwa między nimi prowadzi do powstawania uczucia głodu, które skutkuje spadkiem koncentracji, obniżeniem zdolności uczenia się i zapamiętywania oraz pogorszeniem nastroju, a w skrajnych przypadkach wzrostem agresywności.** Posiłki powinny być lekkostrawne, zawierające pełnowartościowe produkty i dostarczające odpowiedniej ilości energii (najwięcej obiad i pierwsze śniadanie).

Przed wyjściem do szkoły uczeń powinien spożyć **pierwsze śniadanie**. Zaleca się, by w skład tego posiłku wchodziło **mleko w różnej postaci (jako ważne źródło wapnia i pełnowartościowego**

Wybierz grupę

Pozostałe  
(tłuszcze, oleje i słodycze)  
spożywać niewiele

Pamiętaj  
o wodzie

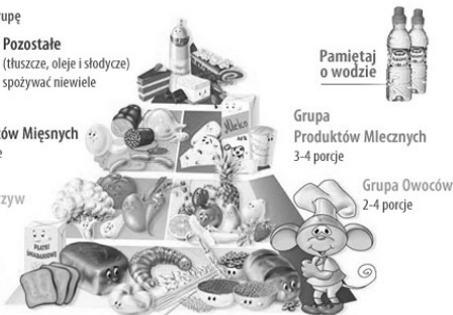
Grupa  
Produktów Mięsnych  
2-3 porcje

Grupa  
Produktów Mlecznych  
3-4 porcje

Grupa Warzyw  
3-5 porcji

Grupa Owoców  
2-4 porcje

Grupa Zbóż  
6-11 porcji





białka), pieczywo razowe lub mieszane (źródło węglowodanów złożonych i witamin z grupy B), podawane z masłem (źródło tłuszczu oraz witaminy A), a także sery, jaja, wędliny lub ryby (produkty dostarczające pełnowartościowe białko, witaminy i składniki mineralne), z dodatkiem świeżych warzyw (są źródłem witamin, składników mineralnych, błonnika). Do picia można podać herbatę, sok lub kawę zbożową z mlekiem. Do szkoły uczeń powinien zabierać drugie śniadanie (zwłaszcza, jeśli dojeżdża do szkoły). Może ono składać się z kanapki i napoju mlecznego oraz dodatku warzynno-owocowego.

Obiad jest najważniejszym posiłkiem dnia i dostarcza średnio ok. 35% ogólnej wartości energetycznej całodziennej racji pokarmowej. Powinien składać się z co najmniej dwóch dań (zupy i drugiego dania). Wskazany jest również deser w postaci owoców i napój (np. kompot lub woda mineralna). Ważne jest, aby w skład obiadu wchodziły produkty zawierające pełnowartościowe białko (jak mięso i ryby) oraz warzywa w postaci gotowanej i surowej. Podwieczorek jest posiłkiem uzupełniającym i może składać się z owoców, warzyw, ciasta (najlepiej drożdżowego, które jest dobrym źródłem witamin z grupy B), czy deseru mlecznego (np. budyń, serek twarogowy z dodatkiem owoców). Kolacja jest ostatnim posiłkiem w ciągu dnia, powinna być urozmaicona, lekkostrawna i spożywana ok. 1-2 godz. przed snem, a w jej skład może wchodzić sałatka jarzynowa, kanapka z chudą wędliną lub ryż czy ziemniaki z dodatkami (jeśli nie były obecne w innych posiłkach w ciągu dnia).

Wszystkie posiłki powinny być urozmaicone pod względem wyglądu, składu, smaku i zapachu. Należy unikać monotonności i jednostronności diety oraz powtarzania tych samych potraw w ciągu tygodnia. Ostatnio pojawiło się szereg nowych zwyczajów żywieniowych wśród młodzieży i wzrosło zainteresowanie żywnością typu „fast-food” (oferowaną przez różne sieci gastronomiczne oraz punkty sprzedaży ulicznej) oraz „junk-food” (tzw. produkty „śmieciowe” – przekąski, batoniki, chipsy, paluszki słone, chrupki, prażona kukurydza itp.). Produkty te charakteryzują się często zbyt dużą ilością tłuszczu (nawet ok. 30%), przy niedostatecznej zawartości białka, witamin i składników mineralnych. **Odżywianie się tego rodzaju żywnością może doprowadzić do nadwagi i otyłości oraz do niedoboru składników odżywczych.** Również nadmierne spożywanie słodyczy i wyrobów cukierniczych może spowodować wzrost ilości tkanki tłuszczowej w ogólnej masie ciała. **Odsetek osób z nadwagą i otyłością w grupie młodych osób w Polsce w ostatnim czasie niepokojąco wzrasta (podobne trendy występują również w innych kra-**



**jach). Otyłość jest czynnikiem ryzyka wielu chorób dietozależnych, a także została uznana jako odrębna jednostka chorobowa w grupie chorób cywilizacyjnych. Sprzyja jej także malejąca aktywność fizyczna młodzieży, która niestety coraz więcej wolnego czasu spędza m.in. przy komputerach.**

Innym problem ważnym w żywieniu młodzieży jest wzrost zainteresowania zmianą diety tradycyjnej na alternatywną, najczęściej wegetariańską. **Dieta ta nie jest zalecana dla osób młodych, zwłaszcza jej restrykcyjne odmiany (wegańska, fruktarianizm, witarianizm) ze względu na możliwość niedostatecznej podaży wielu ważnych dla zdrowia składników pokarmowych.** Dotyczy to zwłaszcza braku pełnowartościowe-



go białka, witaminy B12, D, wapnia, żelaza hemowego i cynku. Często w pewnych kręgach młodzieży (zwłaszcza dziewcząt), popularna staje się redukcja masy ciała poprzez stosowanie różnych diet odchudzających. Jedną z przyczyn takiego postępowania jest medialne propagowanie szczupłej sylwetki, chociaż zbędne i niekontrolowane odchudzanie się może doprowadzić do nadmiernego wychudzenia i dalej do anoreksji lub bulimii. **Oba te schorzenia – nie leczone – mogą skończyć się śmiercią.**

Żywieniowcy, nauczyciele, czynniki rządowe i pozarządowe często podejmują problem racjonalnego żywienia dzieci i młodzieży szkolnej w Polsce. Wyraża się to m.in. wprowadzaniem do programów edukacyjnych odrębnych ścieżek żywieniowych, a także szkoleń i warsztatów z zakresu żywienia, czy akcji uzupełniania diety uczniów szklanką mleka lub porcją warzywno-owocową. Wszystkie te działania są wielce pożyteczne, jednak często mają charakter okazjonalny i nie są do końca skuteczne. Wydaje się, że bardziej potrzebne są działania systemowe, zmierzające do zapewnienia dzieciom w Polsce zdrowego żywienia, np. poprzez uruchamianie tanich stołówek oferujących obiady lub lunch dla wszystkich dzieci. Pomocne byłoby (podobnie jak to jest w niektórych krajach Unii Europejskiej), wdrożenie polityki żywienia w Polsce w oparciu o wytyczne zawarte w opracowanym dla Polski Narodowym Programie Zdrowia na lata 2007-2015.



**Prof. dr hab. Teresa Seidler** jest wieloletnim nauczycielem akademickim. Pracuje na stanowisku profesora nadzwyczajnego w Zakładzie Podstaw Żywienia Człowieka Zachodniopomorskiego Uniwersytetu Technologicznego w Szczecinie. Prowadzi wykłady i badania naukowe m.in. z zakresu żywienia różnych grup ludności.

## Kampania „Mam kota na punkcie mleka” z wizytą w Szczecinie

O roli programów edukacyjno-informacyjnych w kształtowaniu prawidłowych nawyków żywieniowych wśród dzieci oraz o tym, jak stworzyć „mleczny zachód słońca” mówili organizatorzy kampanii „Mam kota na punkcie mleka” podczas wizyty w Szczecinie. Na spotkanie, które odbyło się 19 maja w Pałacu Młodzieży, zostali zaproszeni przedstawiciele szczecińskich mediów, jak również uczniowie szkół, które przystąpiły do programu.

Poniedziałkowe przedpołudnie było okazją do przyjrzenia się dotychczasowym rezultatom kampanii, której celem jest zachęcenie uczniów szkół podstawowych i gimnazjalnych do spożywania mleka i jego przetworów. Półtora roku intensywnych działań prowadzonych w jej ramach zaowocowało znakomitymi wynikami: na zaproszenie do programu odpowiedziało już blisko 1700 szkół i 175 000 dzieci, w tym 59 placówek i 6444 uczniów z województwa zachodniopomorskiego.

### Mleko w liczbach...



W Polsce produkuje się nieco ponad 12 mld litrów mleka rocznie<sup>1</sup>. Choć pod tym względem zajmujemy 5. miejsce w Unii Europejskiej<sup>2</sup>, spożycie mleka w naszym kraju jest niemal o połowę mniejsze niż średnia unijna i wynosi około 195 litrów na osobę rocznie<sup>3</sup>.

Rezultaty badań w zakresie spożycia mleka, w zestawieniu z wynikami tych samych testów uzyskanymi przed rozpoczęciem programu „Mam kota na punkcie mleka”, napawają jednak optymizmem. Z danych przedstawionych przez organizatorów kampanii wynika, że wzrosła zarówno częstotliwość, z jaką młodzi Polacy sięgają po produkty mleczne, jak również wiedza o wartościach odżywczych mleka oraz jego przetworów. Rezultaty badań świadczą o tym, że udało się nam zdobyć uwagę odbiorców kampanii, a co więcej - skłonić do zastanowienia się nad nawykami w zakresie odżywiania - zaznaczyła Marta Jemieljańczuk z Polskiej Izby Mleka.

Role dobrych nawyków żywieniowych, które procentują przez całe życie podkreśliła Aneta Średzińska, dietetyk oraz ekspert programu „Mam kota na

# Mam kota na punkcie mleka.

**„punkcie mleka”**. Regularne spożywanie produktów mlecznych to znakomity sposób na dostarczenie organizmowi szeregu cennych składników odżywczych, z wapniem na czele. Pierwiastek ten służy naszym kościom i zębom nie tylko w okresie ich intensywnego wzrostu i rozwoju, ale także w wieku dorosłym - dodała. Warto pamiętać, że „bank wapnia”, czyli magazyn wapnia w organizmie, nie zapelnia się równomiernie przez całe życie. Aż 90% zapasów organizm gromadzi do 20. roku życia. Im więcej wapnia zmagazynuje młody organizm, tym mniejsze w przyszłości ryzyko wystąpienia chorób wywołanych jego brakiem, na przykład osteoporozy. Dlatego istotne jest, aby w jadłospisie dzieci i młodzieży codziennie gościły 3-4 porcje mleka lub jego przetworów – podkreśliła **Średzińska**.

## ... i pod mikroskopem

Druga część poniedziałkowego spotkania należała do dzieci. Na uczniów zaproszonych do udziału w „Mlecznej lekcji” czekał **Kot Mleczysław** oraz doświadczeni animatorzy, którzy poprowadzili interaktywne zajęcia według specjalnie stworzonego scenariusza, łączącego edukację z zabawą. Najpierw, przy wykorzystaniu gier, rebusów i rymowanek, dzieci dowiedziały się, jaki jest skład mleka, które witaminy i minerały ono zawiera, a także dlaczego warto „mieć kota na punkcie mleka” podczas komponowania codziennej diety. Następnie przyszedł czas na przyjrzenie się mleku z bliska, czyli zajęcia praktyczne. Pod okiem animatorów dzieci uczyły się m.in. robić ser. Przez cały czas wysiłkom uczniów kibicował **Kot Mleczysław**. W finale spotkania sympatyczny bohater mlecznej kampanii wręczył dzieciom dyplomy i pozował z nimi do pamiątkowego zdjęcia.

## O programie

Celem trzyletniej kampanii „**Mam kota na punkcie mleka**” jest edukacja w zakresie właściwości odżywczych mleka i produktów mlecznych. Inicjatorem kampanii jest Polska Izba Mleka oraz Polska Federacja Hodowców Bydła i Producentów Mleka. Program finansowany jest ze środków Unii Europejskiej, Rządu Rzeczypospolitej oraz Funduszu Promocji Mleka.

### Kontakt dla mediów

Biuro prasowe programu „**Mam kota na punkcie mleka**”:

**Anna Grabowska**, tel.: (+48) 600 349 410

e-mail: [grabowska@mamkotanapunkciemleka.pl](mailto:grabowska@mamkotanapunkciemleka.pl)

Polska Izba Mleka:

**Kinga Odachowska**, tel.: (+48) 85 674 73 29

e-mail: [kampania@izbamleka.pl](mailto:kampania@izbamleka.pl)

\*\*\*

### O Polskiej Izbie Mleka

Polska Izba Mleka (PIM) jest największą organizacją branży mleczarskiej w Polsce. Została utworzona z inicjatywy spółdzielni i zakładów mleczarskich oraz firm z nimi współpracujących. Liczy ponad 70 członków, a wśród podmiotów zrzeszonych znajdują się największe firmy mleczarskie i związane z branżą mleczarską. Głównym celem PIM jest współpraca członków i partnerów Izby na rzecz rozwoju i promocji polskiego mleczarstwa zarówno w Polsce, jak i zagranicą.

### O Polskiej Federacji Hodowców Bydła i Producentów Mleka

Polska Federacja Hodowców Bydła i Producentów Mleka (PFHBiPM) została utworzona w 1995 roku. Jest organizacją niezależną, dobrowolną i samorządną. Zrzesza ponad 9 200 członków skupionych w 18 związkach regionalnych hodowców bydła i producentów mleka oraz w Polskim Związku Bydła Simentalskiego i Krajowym Związku Hodowców Czerwonego Bydła Polskiego.

<sup>1</sup> Dane GUS.

<sup>2</sup> Dane Eurostat za 2012 r.

<sup>3</sup> Źródło: dane GUS i obliczenia IERiGŻ.



*Posiada 7-letnie doświadczenie interdyscyplinarne, zwłaszcza w obszarze badania potrzeb pacjentów, planowania, nadzorowania i stosowania żywienia indywidualnego. Specjalizuje się w prawidłowym odżywianiu w specjalnych stanach organizmu osób dorosłych oraz dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym. Przez wiele lat pracowała jako edukator żywieniowy i konsultant dietetyczny. Prowadziła również szkolenia edukacyjne dla koncernów farmaceutycznych. Doświadczenie zdobywała jako konsultant indywidualny w gabinetach edukacyjnych w placówkach oświaty oraz promocji zdrowia. Prowadziła także szkolenia indywidualne i grupowe z zakresu odpowiedniej diety, dobranej do potrzeb pacjenta.*

**Aneta Średzińska**  
– dietetyk,  
specjalista żywienia  
Absolwentka  
SGGW w Warszawie,  
Wydział Nauk o  
Żywieniu Człowieka  
i Konsumpcji ze  
specjalnością z  
zakresu żywienia  
człowieka i nauk  
konsumenckich.



**Edukowanie dzieci i młodzieży szkolnej w zakresie walorów mleka i produktów mlecznych to cel, jaki postawili sobie organizatorzy kampanii „Mam kota na punkcie mleka”. Od początku programu zarejestrowało**

**się w nim już niemal 175 000 uczniów i 1700 szkół z całej Polski.**

Impulsem do rozpoczęcia programu „*Mam kota na punkcie mleka*” był raport „*Przegląd rynku produktów mleczarskich*”, przeprowadzony w 2009 roku przez Polską Izbę Mleka (PIM). Wynika z niego, że 22 proc. chłopców i 16 proc. dziewcząt w wieku gimnazjalnym spożywa mleko nie częściej niż co 2-3 tygodnie. To zdecydowanie za mało, by sprostać zapotrzebowaniu młodego organizmu na składniki odżywcze i witaminy, niezbędne do jego prawidłowego wzrostu i rozwoju.

## Więcej niż szklanka mleka

Mimo, że pod względem konsumpcji mleka w przeliczeniu na mieszkańca daleko nam jeszcze do unijnej średniej<sup>1</sup>, pierwsze efekty mlecznej edukacji napawają optymizmem. Jak wynika bowiem z badań przeprowadzonych przez organizatorów po pierwszym roku programu, uczniowie nie tylko piją więcej mleka, ale też wiedzą coraz więcej o jego wartościach odżywczych. Wyniki badań świadczą również o tym, że sama kampanii odbierana jest pozytywnie: postać sympatycznego bohatera kampanii, różowego Kota Mleczysława, zna już niemal trzy czwarte uczniów poniżej 14 roku życia, objętych działaniami w ramach projektu.

## Białko, wapń i witaminy

Dlaczego mleko i przetwory mleczne powinny znaleźć stałe miejsce w codziennej diecie dzieci i młodzieży? Zdaniem Anety Średzińskiej, dietetyka i eksperta kampanii "Mam kota na punkcie mleka", produkty mleczne należą do najbardziej wartościowych produktów spożywczych ze względu na zawartość wysokowartościowego białka i wapnia, które odgrywają znaczącą rolę w okresie intensywnego wzrostu i rozwoju organizmu, przypadającego właśnie na wiek szkolny. – Jedna szklanka mleka albo odpowiadająca jej ilość produktów mlecznych dostarcza dziecku dawkę peł-

nowartościowego białka do budowy nowych komórek i tkanek oraz wapnia wzmacniającego kości i zęby. Ale to nie wszystkie cenne z żywieniowego punktu widzenia składniki, które kryją się w produktach mlecznych. W mleku i jego przetworach znajdziemy także zestaw witamin z grupy

B, zapewniających sprawne funkcjonowanie mózgu i układu nerwowego, witaminę A i D, a także cynk oraz jod - wylicza Średzińska.

Jak wynika z danych przedstawionych przez PIM2, średnia zawartość wapnia w diecie dzieci w wieku 11-15 lat (na przykładzie Warszawy) wynosi 850 mg (chłopcy) i 678 mg (dziewczynki). Natomiast według Instytutu Żywności i Żywienia, dzienna zalecana norma dla dzieci w tym wieku to 1300 mg. Aby pokryć dobowe zapotrzebowanie na ten biopierwiastek, dzieci i młodzież powinny spożywać każdego dnia 3-4 porcje mleka lub produktów mlecznych. Jedna porcja to np. szklanka mleka, kubeczek jogurtu, szklanka kefiru, dwa plasterki sera żółtego czy dwa trójkąci sera topionego – podpowiada Średzińska.

## Dla każdego coś... mlecznego

Działania realizowane w ramach programu mają na celu głównie edukację, ale zrealizowaną w ciekawej konwencji pełnej gier, zabaw oraz konkursów. Każda szkoła uczestnicząca w programie otrzymuje pakiet materiałów edukacyjnych opracowanych przez metodyków nauczania, dietetyków oraz psychologów, w skład których wchodzi broszury ze scenariuszami zajęć dla dzieci, młodzieży, nauczycieli, a także poradnik dla rodziców – mówi **Agnieszka Maliszewska**, dyrektor Polskiej Izby Mleka.

Ponadto na uczniów zarejestrowanych w programie czekają dwie gry edukacyjne: dedykowana młodszym dzieciom gra karciana „Mleczna Farma” i przeznaczona dla dzieci starszych internetowa gra „Mleczna Kraina”. W trakcie kampanii nie zabraknie również konkursów z atrakcyjnymi nagrodami, a także wydarzeń specjalnych, podczas których dzieci będą mogły spotkać się z sympatycznym **Kotem Mleczysławem**.

\* \* \*

Jak wynika z danych GUS i IERIGŻ, w 2012 roku średnie spożycie mleka w Polsce wynosiło około 195 litrów na mieszkańca i było o ponad 100 litrów mniejsze niż średnia unijna.

M. Jarosz, B. Bułhak-Jachymczyk, *Normy żywienia człowieka. Podstawy prewencji otyłości i chorób niezakaźnych*, Instytut Żywności i Żywienia w Warszawie, Wyd. PZWL, Warszawa 2008.

## Ministerstwo Edukacji radzi...

# Przeciwdziałanie nadwadze i otyłości

Opublikowany przez Instytut Matki i Dziecka, w maju 2012 roku międzynarodowy raport z badań HBSC wskazuje, że w Polsce, w latach 2002-2010, odsetek dzieci i młodzieży w wieku szkolnym z nadwagą, był wyższy niż w większości krajów europejskich i wynosił 18%. Wyniki badań HBSC pozwalają określić problemy otyłości dzieci i młodzieży mianem pandemii, co powoduje, że kwestią priorytetową staje się walka z tym problemem. Złe nawyki żywieniowe polegające na spożywaniu zbyt małej ilości zdrowych produktów (świeżych owoców, warzyw i białka), przy jednoczesnym dostarczaniu zbyt dużej ilości kalorii, zwłaszcza w postaci węglowodanów i tłuszczów, skutkują dużym odsetkiem dzieci i młodzieży z problemem otyłości. W okresie dojrzewania zmieniają się zachowania żywieniowe. Nastoletnia młodzież przeważnie sama dokonuje wyboru produktów do jedzenia, przeważnie nie zastanawiając się nad konsekwencjami zdrowotnymi, ulegając modzie, reklamom lub wpływowi rówieśników. W tej sytuacji konieczne jest wyrobienie nawyków zdrowego stylu życia, poprzez dbanie o prawidłowe odżywianie i aktywność fizyczną dzieci i młodzieży.



Aktywność fizyczna, w połączeniu ze zdrowym żywieniem, jest warunkiem zachowania i wzmacniania zdrowia we wszystkich okresach życia. Odpowiedni poziom aktywności stymuluje rozwój fizyczny, motoryczny i psychospołeczny dzieci i młodzieży. Powoduje wiele pozytywnych efektów zdrowot-

nych np.: redukcję nadmiaru masy ciała, zmniejszenie oporności na insulinę, poprawę struktury kości, siły mięśni i wytrzymałości. Sprzyja lepszej samoocenie i poprawie jakości relacji społecznych.

Nieprawidłowości w żywieniu są przyczyną wielu zaburzeń psychicznych i psychosomatycznych. Dzieci z nadwagą zazwyczaj mają niskie poczucie własnej wartości, czują się nieatrakcyjne i gorsze w środowisku, które promuje walory szczupłej sylwetki dziewczęcej i umięśnionej sylwetki młodzieńca. Otyłe nastolatki są często odrzucane przez rówieśników. Brak akceptacji ze strony rówieśników może w konsekwencji prowadzić do konfliktów, zachowań agresywnych czy depresji.

Nie do przecenienia jest rola szkoły w zaspokajaniu potrzeb żywieniowych dzieci i młodzieży oraz w kształtowaniu właściwych zachowań w tym zakresie. Dla realizacji tych zadań, niezbędne jest podjęcie przez szkoły wszystkich typów działań, w zakresie wspierania kształtowania nawyków zdrowego żywienia uczniów w tym poprzez oferowane posiłki w stołówkach szkolnych, jak i zapewnienie uczniom dostępu do produktów i napojów o najwyższych walorach zdrowotnych, sprzedawanych w sklepikach szkolnych, przy równoczesnym wyeliminowaniu produktów i napojów o dużej zawartości cukru, soli i tłuszczów. Działania te wymagają systematycznej współpracy z rodzicami, samorządem szkolnym i przedstawicielami społeczności lokalnej. Kształtowanie świadomości rodziców jest procesem długofalowym, częstokroć wymagającym zmiany przyzwyczajzeń żywieniowych całej rodziny. Pamiętajmy, że rodzice w procesie wychowania dzieci odgrywają najistotniejszą rolę.

### Materiały i publikacje Ośrodka Rozwoju Edukacji

\* Wspieranie dziecka z nadwagą i otyłością w społeczności szkolnej. Praca zbiorowa pod redakcją Anny Oblacińskiej

\* Informacja dla rodziców dotycząca roli aktywnego udziału uczniów w zajęciach wychowania fizycznego, Anna Rogacka

\* Informacja dla dyrektorów szkół i nauczycieli dotycząca roli aktywnego udziału uczniów w zajęciach wychowania fizycznego, Anna Rogacka

\* Kryteria wyboru programu edukacyjnego z zakresu zdrowego żywienia i aktywności fizycznej, Valentina Todorowska-Sokołowska

\* Wspólne drugie śniadanie w szkole. Poradnik dla dyrektorów i pracowników szkół oraz rodziców uczniów: Barbara Woynarowska, Anna Oblacińska

**Oprac. na podstawie strony internetowej MEN**

## Menu przedszkolaka

*„Dar życia jest wartością najwyższą, zdrowie błogosławieństwem tego daru, ochrona zdrowia – jest naszym świętym obowiązkiem”.*

(Autor nieznany)

Dlaczego z roku na rok pogarsza się kondycja zdrowotna naszych dzieci? Co jest prawdziwą przyczyną alergii, częstych przeziębień, rozregulowania systemu immunologicznego, demineralizacji i zaburzeń emocjonalnych? Dlaczego krew i komórki naszych dzieci są „głodne” pomimo jedzenia często w nadmiarze?

Za ten stan jesteśmy odpowiedzialni my – dorośli, rodzice i nauczyciele. Główną przyczyną chorób, na które dzieci chorują lub zachorują w przyszłości jest niewłaściwy styl życia i odżywiania.

Jedzenie niezdrowego, nienaturalnego pożywienia jest przyczyną nadmiernego zakwaszenia krwi i demineralizacji organizmu, powoduje ogromny niedobór naturalnych witamin i składników mineralnych niezbędnych do właściwego funkcjonowania i rozwoju młodych organizmów.

I tak np.;

– cukry proste, a w szczególności biały przetworzony chemicznie cukier, powoduje ucieczkę minerałów z organizmu (próchnica, osteoporoza) a także



rozchwianie emocjonalne, nadpobudliwość, problemy z nauką;

– mleko i jego przetwory (produkowane przemysłowo) wbrew ogólnie przyjętej opinii powodują demineralizację i odwapnienie oraz zakwaszenie i zaśluzowanie organizmu;

– mięso z uwagi na miejsce w cyklu pokarmowym, oraz na sposób hodowli zwierząt, jest szczególnie niebezpieczne. Mięso i jego przetwory zawierają od 5 do 50 razy więcej toksyn w postaci herbicydów, leków chemicznych dodawanych przez przemysł niż pokarm roślinny.<sup>1</sup>

Dzieciństwo jest tym okresem w życiu człowieka, w którym kształtują się jego postawy determinujące aktualne i przyszłe zachowania dotyczące zdrowia. Utrwalone wówczas przyzwyczajenia i nawyki decydują o jego późniejszym stylu życia. Edukację zdrowotną należy rozpoczynać jak najwcześniej wspólnie z rodzicami dziecka.

W tradycyjnym rozumieniu edukacja zdrowotna ujmowana była jako ochrona zdrowia lub jego poprawa dokonywana poprzez świadome stymulowanie procesem uczenia się i modyfikowania zachowań człowieka. Większość podejmowanych działań kierowano na nauczanie i rozwój jednostki, obejmujące wzbogacanie wiadomości o zdrowiu, poradnictwo w odniesieniu do zagrożenia zdrowia oraz samodzielność.<sup>2</sup>

Upowszechnienie wiedzy o właściwych zachowaniach zdrowotnych jest niewątpliwie istotne, lecz ważniejsze wydaje się promowanie i kształtowanie zdrowego stylu życia już od najmłodszych lat życia człowieka. Stylu, który wyznaczać będzie konkretne zachowania, przyzwyczajenia i nawyki „prozdrowotne” jednostki w okresie dzieciństwa, by następnie dominować w jej dorosłym życiu.

Budowanie „świadomości prozdrowotnej” poprzez edukację oznacza nie tylko wzbogacanie wiedzy o zdrowiu, ale i „odpowiedzialność” za własne zdrowie.

Bardzo ważnym zadaniem przedszkola z zakresu edukacji zdrowotnej jest podniesienie u wychowanków poziomu wiedzy dotyczącej zasad zdrowego



odżywiania. Zdrowie naszych dzieci zależy głównie od nas – nauczycieli, ponieważ w dużej mierze to my, jesteśmy kreatorami ich przyszłości!

W naszym przedszkolu przywiązujemy dużą wagę do tego, co jedzą nasze dzieci. Dlatego opracowałyśmy program edukacji zdrowotnej pt. „Jestem zdrowym przedszkolakiem”, który zawiera treści dotyczące odżywiania, w tym estetyki i kultury spożywania posiłków oraz zdrowego stylu życia.

Wartości odżywcze, smak, różnorodność, sposób podania posiłków odgrywają istotną rolę. Główny nacisk kładziemy na jakość posiłków przygotowywanych codziennie ze świeżych surowców bez użycia sztucznych dodatków. Jadłospisy opracowywane są przez intendenta przedszkola we współpracy z kucharzem. Wszelkie sugestie kulinarne rodziców i naszych przedszkolaków są mile widziane i w miarę możliwości realizowane. Wszystkie dania są przygotowywane na miejscu. Kuchnia, w której sporządzane są posiłki spełnia wszystkie normy i wymagania HACCP i jest pod stałą kontrolą instytucji państwowych. Mamy w przedszkolu trzy posiłki dziennie, a na co dzień świeżą wodę, do której dzieci mają stały i nieograniczony dostęp. Na drugie śniadanie podawane są świeże owoce, warzywa lub jogurt z owocami, a podczas obiadu nigdy nie brakuje porcji warzyw. Wiosną, gdy zakładane są w salach zielone kąciaki, w których dzieci uprawiają szczypiorek, rzeżuchę czy pietruszkę, wychowankowie mają okazję do obserwowania wzrostu roślin oraz ich późniejszej degustacji.

Dzieci spożywają posiłki w spokojnej i miłej atmosferze, o regularnych porach, estetycznie podawane na ładnej zastawie. W każdy czwartek w naszym przedszkolu śniadania serwowane są w formie szwedzkiego stołu. Dzieci bardzo lubią taki sposób spożywania posiłków. Same komponują kolorowe kanapki, chętniej zjadają warzywa i wybierają ciemne pieczywo z dodatkiem ziaren. Wpływa to korzystnie na kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych, na które bardzo zwracamy uwagę. Podczas zajęć dydaktycznych dzieci niejednokrotnie mają okazję przygotowywać sałatki z warzyw i owoców, zdrowe przekąski i soki owocowe. Uroz-

maicenie i sezonowość jadłospisu, stopniowe wprowadzanie i przyzwyczajanie przedszkolaków do nowych produktów pomaga w akceptacji szerokiego doboru produktów i potraw. Dzieci są zachęcane do próbowania potraw, ale nauczyciele nie zmuszają ich do jedzenia. Niektóre potrawy dzieci zjadają tylko w przedszkolu, w domu natomiast rodzice nie mogą ich do tego przekonać. W przypadku dzieci z alergią pokarmową współpracujemy z rodzicami, by ją wyeliminować.

Nasze wieloletnie obserwacje i doświadczenie w żywieniu zbiorowym dzieci oraz realizowanie programów z zakresu edukacji zdrowotnej i ekologicznej promującej właściwe odżywianie i zdrowy styl życia utwierdza nas w przekonaniu, że przedszkolna edukacja prozdrowotna stanowi najlepszą lokatę, która z pewnością zaprocentuje w dorosłym życiu.

Zbyt często bowiem w naszej cywilizacyjnej gonitwie zapominamy, że psychomotoryka człowieka jest warunkowana w dużym stopniu właściwą dietą oraz ilością i jakością przyjmowanego pożywienia.

Przerażający jest fakt, że od najmłodszych lat „zjadamy” coraz więcej hasel i nazw, które wabią i trafiają wprost do naszych zmysłów, wyłączając indywidualne możliwości kontroli i oceny. Fast foody i Mac chickeny „zglobalizowały” nam pożywienie, zastąpiły chleb, mięso, owoce, warzywa. Czas zastanowić się nad tym. Dojrzałe zdrowotnie społeczeństwa, choć ciągle nieliczne, stawiają na makrobiotykę, na powrót do pierwotnego smaku potraw, wolnych od środków konserwujących i dodatków.

**Racjonalne żywienie dziecka przedszkolnego jest podstawowym warunkiem jego zdrowia i prawidłowego rozwoju.** Każdej nauczycielce przedszkola niezbędna jest dobra znajomość zasad racjonalnego żywienia dziecka, podstaw fizjologii żywienia i higieny żywienia. Postępy nauki w zakresie żywienia człowieka przekonują o tym, jak ważne dla zdrowia jest właściwe żywienie i jak znaczącą rolę odgrywa ono w zapobieganiu wielu chorobom. Dzieci niedożywione lub źle żywione często chorują i gorzej się rozwijają, ponieważ nie otrzymują w pożywieniu wszystkich składników nieodzownych do budowy, dalszego rozwoju i normalnego funkcjonowania organizmu.

Warto też podkreślić, że żywienie dzieci w przedszkolu stanowi doskonałą okazję nie tylko do kształtowania nawyków żywieniowych, ale również do uczenia zasad kultury jedzenia. W istocie kultura spożywania posiłków jest integralną częścią każdego człowieka i wystawia mu odpowiednie świadectwo wobec najbliższego otoczenia.

<sup>1</sup> J. Łępicka, *Czy wiesz, co jesz?*, „Zielona Arka” 2003, nr 1, s.6.

<sup>2</sup> T. Pilch (red.), *Encyklopedia Pedagogiczna XXI wieku*, Warszawa 2003, Wydawnictwo Akademickie „Żak”

*Tygodniowy jadłospis na następnej stronie.*



## JADŁOSPIS

### PONIEDZIAŁEK 12.05.14R.

**1 śniadanie:** kawa Inka na mleku, herbata z cytryną, chleb pszenny i razowy jasny z masłem, kielbasą żywiecką i ogórkiem kiszonym.

**2 śniadanie:** napój porzeczkowy, pomarańcza.

**Obiad:** zupa grochowa z ziemniakami, majerankiem i z zieloną pietruszką.  
Karkówka w sosie pieczeniowym, surówka z kapusty białej z cebulką, marchewką i oliwą, kasza gryczana na sypko, kompot owocowy.

### WTOREK 13.05.14R.

**1 śniadanie:** zupa mleczna z płatkami śniadaniowymi wielozbożowymi, herbata z sokiem malinowym, chleb pszenny i razowy ze słonecznikiem z masłem, pastą jajeczną, szczypiorkiem i pomidorem.

**2 śniadanie:** herbata owocowa, jabłko.

**Obiad:** zupa pomidorowa z ryżem, śmietaną i z zieloną pietruszką.  
Kotlet drobiowy panierowany, mizeria ze śmietaną i jogurtem naturalnym, ziemniaki z koperkiem, kompot owocowy.



### ŚRODA 14.05.14R.

**1 śniadanie:** bawarka, herbata z cytryną, chleb pszenny i razowy ciemny z masłem, szynką gotowaną i ogórkiem kiszonym.

**2 śniadanie:** napój owocowy, banan.

**Obiad:** zupa ziemniaczana z czosnkiem, majerankiem i z zieloną pietruszką.  
Gulasz wieprzowy, surówka z marchewki i jabłka, pyzy ziemniaczane, kompot owocowy.

### CZWARTEK 15.05.14R.

**1 śniadanie - szwedzki stół -** kakao, herbata z cytryną, bułka maślana lub grahamka z masłem, szynką konserwową i serem żółtym; dżem, sałata zielona, rzodkiewka, papryka czerwona, zielona i żółta.

**2 śniadanie:** herbata owocowa, jogurt owocowy.

**Obiad:** zupa brokułowa z ziemniakami, śmietaną i z zieloną pietruszką.  
Spaghetti po bolońsku z mięsem drobiowo - wieprzowym, kompot owocowy, jabłko.



### PIĄTEK 16.05.14R.

**1 śniadanie:** kawa Inka na mleku, herbata z miodem, chleb pszenny i żytni z masłem, roladą drobiową i ogórkiem świeżym.

**2 śniadanie:** herbata miętowa, ciastka owiane.

**Obiad:** żurek z jajkiem, śmietaną, ziemniakami i z zieloną pietruszką.

Pierogi z mięsem, surówka z kiszonej kapusty z cebulką i oliwą, kompot owocowy.



**SMACZNEGO!**

## Centrum Kształcenia Sportowego

# Wskazówki w diecie sportowca

Centrum Kształcenia Sportowego w Szczecinie ma aspiracje, aby stać się najlepszą szkołą sportową w Polsce! Dlatego w 2013 roku szkoła przystąpiła do udziału w Projekcie KIK/34 „Edukacja i wdrażanie zasad prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej w przedszkolach, szkołach podstawowych, gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych oraz ocena wpływu tej edukacji na sposób żywienia, stan odżywienia i poziom wiedzy i młodzieży”. – propozycja edukacji zdrowotnej dla szkół i przedszkoli. Wśród najważniejszych działań podjętych w szkole znajduje się zmiana asortymentu sklepiku szkolnego, akcje promujące zdrowy styl życia i odżywiania oraz imprezy sportowe mobilizujące uczniów, rodziców i nauczycieli CKS do aktywności fizycznej. Postanowiliśmy zwrócić uwagę uczniów na korzyści płynące z jedzenia np. jabłek. W ten sposób powstał pomysł imprezy „Bieg z jabłkiem”. Świeże soki owocowo-warzywne, zdrowe kanapki, owoce, ciasteczka wielozbożowe, suszone owoce i... wiele, wiele innych zdrowych przekąsek czeka na uczniów w sklepiku szkolnym. Śniadanie to przecież najważniejszy posiłek w ciągu całego dnia! Nie zapominajmy o tym!. W szkole cyklicznie odbywają się spotkania uczniów i rodziców z dietetykiem sportu. Wdrożenie poprawnych nawyków zarówno z zakresu żywienia jak i aktywności ruchowej procentuje zarówno lepszą sprawnością fizyczną i umysłową dzieci, dobrym obecnym zdrowiem i stanem rozwoju jak i odroczonym, w życiu dorosłym. Podstawowym zadaniem jakie musi spełniać dieta sportowca jest optymalne zabezpieczenie potrzeb energetycznych i budulcowych organizmu. Jednocześnie, sposób odżywiania musi sprzyjać rozwijaniu zdolności wysiłkowych oraz przeciwdziałać skutkom przeciążeń treningowych. Szczególnie istotnym problemem w żywieniu osób obciążonych dużym wysiłkiem fizycznym jest zapewnienie zrównoważonego bilansu energetycznego, pomiędzy ilością energii przyjmowanej z pożywieniem, a wydatkowanej przez organizm. W przypadku wielu dyscyplin sportowych, koszt energetyczny zajęć treningowych sięga nawet kilku tysięcy kilokalorii. Przy wysokiej częstotliwości sesji treningowych oraz trudności w przyswojeniu dużej ilości pożywienia, sportowcy powinni korzystać ze specjalnych odżywek i suplementów charakteryzujących się małą objętością, szybką wchłanianością oraz wysokim skoncentrowaniem energii i składników pokarmowych. Aby sprostać wymaganiom sportu wyczynowego o bardzo wysokim obciążeniu fizycznym, poddanym wyczerpującym sesją treningowym odbywającym się dwukrotnie w ciągu dnia należy zawodnikom „serwować” właściwie

skomponowane posiłki. Jako przykład można podać opracowaną porcję obiadowa autorstwa dr Dariusz Szukały:

15:30 obiad

### Propozycja:

#### Egzotyczny kurczak z brązowym ryżem, sok

Pierś z kurczaka	150 g	1/2 dużej szt.
Brokuły	60 g	3 różyczki
Cukinia	225 g	1/2 małej szt.
Marchew	50 g	1 sztuka
Cebula	25 g	1/2 małej szt.
Por	20 g	kawałek
Ananas	30 g	1 plaster
Orzechy nerkowca	15 g	1 porcja
Czosnek	5 g	1 ząbek
Pomidor	200 g	1 duża szt.
Bazylija świeża	6 g	2 łyżeczki
Natka pietruszki	2 g	1 łyżeczka
Przyprawa tymianek	3 g	1 łyżeczka
Przyprawa bazylija	3 g	1 łyżeczka
Przyprawa oregano	3 g	1 łyżeczka
Pieprz czarny mielony	2 g	szczypta
Sól	2 g	szczypta
Oliwa z oliwek	15 g	3 łyżeczki
Ryż brązowy	100 g	1 woreczek
Sok jabłkowy	220 g	1 szklanka

Sposób przygotowania: Pierś z kurczaka pokroić w podłużne paski. Oprószyć solą i pieprzem, usmażyć na rozgrzanej oliwie z oliwek. Marchew i cukinię pokroić w słupki, cebulę w półksiężycy i usmażyć. Następnie dodać pora pokrojonego w grubsze plasterki. Pod koniec smażenia dodać na krótko brokuły i delikatnie je podsmażyć z resztą warzyw. Do warzyw dołożyć czosnek przeciętny przez prasę, orzechy nerkowca i ananasa pokrojonego w kostkę. Pomidora sparzyć, obrać ze skórki i dusić kilka minut pod przykryciem z dodatkiem świeżej bazylii. Następnie warzywa zalać udużonym pomidorem i posypać posiekaną pietruszką. Dodać usmażonego kurczaka oraz przyprawy: tymianek, bazylię, oregano i pieprz. Całość dokładnie wymieszać. Ryż przygotować według przepisu na opakowaniu.

„Dieta sportowca, obok wpływu na poprawę zdolności wysiłkowych, musi także odpowiadać ogólnie przyjętym normom zdrowego żywienia. Istotny wpływ na stan zdrowia zawodnika mogą mieć takie czynniki jak rodzaj spożywanych węglowodanów i tłuszczów, proporcje w podaży poszczególnych składników pokarmowych czy sposób przygotowywania potraw. Nadmiar w diecie sacharozy, soli, zbyt duży udział nasyconych kwasów tłuszczowych, niedostateczna ilość antyutleniaczy, mogą sprzyjać promowaniu wielu zaburzeń i chorób metabolicznych. Sportowcy, którzy dążą do osiągnięcia maksymalnej sprawności i wydolności muszą więc zmierzać w kierunku zachowań prozdrowotnych oraz eliminować te czynniki, które stwarzają ryzyko dla ich zdrowia”.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> dr Dariusz Szukała; [www.fitdietyk.pl](http://www.fitdietyk.pl)

## Co się jada w Gimnazjum Nr 9?

Każdy głodny uczeń Gimnazjum nr 9 w Szczecinie ma dwa sposoby, by – będąc w szkole – przeżyć głód. Pierwsza metoda to wybranie się do szkolnego sklepiku. Co można w nim kupić? Tradycyjne produkty śniadaniowe takie jak: gotowe kanapki z szynką i tuńczykiem, drożdżówki, francuskie rogaliki z serem, pączki, ale także – jogurty, kefir, owoce takie jak jabłko czy banan. Sklep nie oferuje żadnych produktów na ciepło, nie ma okazji kupić tu niezdrowych podgrzewanych w mikrofalówce zapiekanki czy hot dogów. W sklepiku nie sprzedaje się także coca coli i pozostałych napojów gazowanych. Aby unikać innych niezdrowych produktów i mieć kontrolę nad tym, co młodzież kupuje, w szkole nie działa ani jeden automat z żywnością czy napojami... W szkolnym sklepiku pojawiają się natomiast słodkie i słone przekąski. Niestety to po takie produkty młodzież sięga najchętniej. Dlatego też widok dziecka jedzącego tradycyjną kanapkę sporządzoną w domu to wielka rzadkość.

Co zatem zrobić, by zjeść smacznie i zdrowo? Wybrać się na obiad do szkolnej stołówki. Od lat liczba dzieci spożywających tu posiłki nie zmienia się. W tym roku szkolnym każdego dnia sto dwadzieścioro pięcioro uczniów „dziewiątki” codziennie udaje się na ciepły posiłek do szkolnej jadalni.

Czeka tu na nich zawsze dwudaniowy posiłek – zupa i tzw. drugie danie – zawsze podawane z kompotem i surówką. Często do obiadu uczniowie otrzymują również jakiś owoc lub słodycz.

Pani Dorota – szkolna intendentka przyznaje, że ulubione smaki młodzieży to "pomidorówka", rosół i zupa ogórkowa. Po takim wstępie najchętniej zjadane są kotlety schabowe i drób w różnych postaciach. Młodzież nie pogardzi też rybą w cieście, którą można uznać za rarytas, specjalność Gimnazjum nr 9. To bardzo pozytywne zjawisko, ponieważ jeszcze do niedawna ryba zawsze pozostawała na talerzach niezjedzona, młodzież nie przepadała za tym daniem. Niezmiennie powodzeniem cieszą się natomiast naleśniki, spaghetti, pierogi, zwłaszcza leniwe i makaron z truskawkami. Młodzież nierzadko sama podpowiada, na co ma ochotę w danym tygodniu. Jeśli dany posiłek nie znalazł się w menu przez ostatnie 10 dni, istnieje duże prawdopodobieństwo, że wkrótce zagości na talerzach uczniów.

Wszystkie posiłki są świeże, zdrowe i przygotowywane zgodnie z zaleceniami żywieniowymi dla młodzieży. Smaży się tu tylko na oleju rzepakowym, robiąc sałatki, panie kucharki zastępują majonez jogurtem naturalnym, unikają podawania ciężkostrawnych sosów i mięs. Wszystkie posiłki są zbilansowane, tak, by cały obiad nie był zbyt kaloryczny.

A to wszystko za jedyne 4,80. Właśnie tyle kosztuje jeden obiad. Poza tym, że niedrogo i pożywnie, to jeszcze przyjemnie. Pani Dorota przyznaje, że wspólne posiłki jednoczą młodzież, w pozytywnych okolicznościach uczą się, jak kulturalnie zachowywać się przy stole. W szkolnej stołówce nigdy nie zdarzyły się przypadki niewłaściwego zachowania. Wygląda więc na to, że dobre jedzenie łągodzi obyczaj. Grono pedagogiczne „dziewiątki” życzyłoby sobie, by z równym zaangażowaniem młodzież syciła głód... nauki.

*Aleksandra Mencil*



# Sanepid ocenia

Żywnienie zbiorowe musi spełniać szereg wymogów takich jak: bezpieczeństwo zdrowotne, wysoka wartość odżywcza, jakość organoleptyczna i atrakcyjność serwowanych posiłków. Niezbędna jest do tego wiedza i wysoki poziom kwalifikacji zawodowych pracowników.

Pod nadzorem Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego w Szczecinie znajdują się zakłady żywienia zbiorowego typu zamkniętego w żłobkach, punktach przedszkolnych, przedszkolach i szkołach.

W zakładach tych kontrole sanitarne, zgodnie z ramowym harmonogramem kontroli, przeprowadzane są raz w roku, podczas których sprawdzany jest stan sanitarno – techniczny pomieszczeń produkcyjnych, magazynowych i socjalnych, higiena personelu, sposób przechowywania środków spożywczych, obowiązujące jadłospisy, funkcjonowanie systemu HACCP.

W ostatnich latach w zakładach stwierdza się mniej uchybień dotyczących bieżącego stanu sanitarno – technicznego.

Wątpliwości niekiedy budzi stan techniczny pomieszczeń. W przypadkach nieprawidłowego stanu technicznego pomieszczeń Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Szczecinie wydaje decyzje zarządzające, zobowiązujące dyrektorów zakładów oraz organ prowadzący Prezydenta Miasta Szczecin, do usunięcia nieprawidłowości.

Wszyscy pracownicy zatrudnieni przy produkcji żywności posiadają aktualne orzeczenia lekarskie dla celów sanitarno-epidemiologicznych o braku przeciwwskazań do wykonywania prac, przy których istnieje możliwość zakażenia innych osób.

Surowce do produkcji posiłków dostarczane są do zakładów przez firmy będące pod nadzorem Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego oraz Powiatowego Lekarza Weterynarii. Żywność dowożona jest środkami transportu posiadającymi decyzje zatwierdzające przez Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego.

W zakładach żywność przechowywana jest zgodnie z warunkami określonymi przez producentów. Obecnie środki spożywcze magazynowane są w niewielkich ilościach, dostawy żywności odbywają się zgodnie z bieżącym zapotrzebowaniem.

Stółki w placówkach oświatowo-wychowawczych są zakładami, w których przygotowuje się potrawy od surowca przy zastosowaniu tradycyj-

nych metod obróbki termicznej, tj. gotowanie, pieczenie, duszenie. Posiłki przygotowywane są dla dzieci różnych grup wiekowych. Dzieci otrzymują posiłki w naczyniach stołowych wielokrotnego użytku, które dezynfekowane są metodą termiczną.

Opracowane i wdrożone w zakładach procedury oparte na zasadach HACCP zapewniają w większym stopniu bezpieczeństwo produkowanej i wprowadzanej do obrotu żywności. System pozwolił na większe kontrolowanie etapów procesów technologicznych a w szczególności tych etapów, na których istnieje największe zagrożenie zanieczyszczenia żywności.



W zakładach obowiązują jadłospisy dekadowe, które opracowywane są na podstawie ogólnodostępnych publikacji naukowych oraz doświadczenia personelu.

W czasie przeprowadzanych kontroli sanitarnych pracownicy PIS dokonują oceny jadłospisów pod względem:

- dostosowania do wieku dziecka,
- uwzględnienia w każdym posiłku podstawowym produktów dostarczających białko zwierzęce oraz dodatki owocowo – warzywne,
- uwzględnienia owoców i warzyw w codziennej diecie,
- podaży ciemnego pieczywa, kasz gruboziarnistych, roślin strączkowych suchych, mleka i jego przetworów,
- przygotowywania przynajmniej raz w dekadzie dań na bazie ryb,
- powtarzalności potraw w dekadzie,
- doboru potraw pod względem smaku, barwy i konsystencji.

Najczęściej stwierdzone nieprawidłowości dotyczyły:

- mała podaż surowek oraz ich małe urozmaicenie (głównym składnikiem była marchew lub kapusta),

- nie w każdej dekadzie dzieci dostawały potrawy przygotowywane na bazie ryb,
- zbyt duża podaż potraw mącznych w dekadzie,
- zbyt mała podaż produktów dostarczających węglowodanów złożonych (kasze).

Podczas kontroli zostały omówione niezgodności oraz proponowane zmiany w jadłospisach.

Część zakładów żywienia zbiorowego w przedszkolach niepublicznych, punktach przedszkolnych i szkołach korzysta z usług firm cateringowych, które znajdują się pod nadzorem PPIS. Posiłki dostarczane są do zakładów środkami transportu producentów. Posiłki pakowane są w naczynia ze stali nierdzewnej typu GN lub w pojemniki jednorazowego użytku umieszczone w termosach styropianowych i w ten sposób dostarczane są do zakładów żywienia. Potrawy serwowane na gorąco utrzymują w trakcie transportu temperaturę powyżej 60° C. Czas transportu nie przekracza 1 godziny. Osoby prowadzące placówki oświatowo-wychowawcze mają możliwość wprowadzania zmian w proponowanych przez firmy cateringowe jadłospisach.

Ustawa o bezpieczeństwie żywności i żywienia z dnia 25 sierpnia 2006r. (Dz. U. z 2010r. Nr 136, poz. 914) znosi obowiązek pobierania i przechowywania próbek przez zakłady produkujące żywność a obliuguje do ich przechowywania zakłady żywienia zbiorowego typu zamkniętego korzystające z usług firm cateringowych.

W większości skontrolowanych zakładów, w których przygotowuje się posiłki nie zrezygnowano z próbek żywności. Próbkę pobierane i przechowywane są zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 17 kwietnia 2007 r. W zakładach żywienia zbiorowego typu zamkniętego korzystających z żywienia w systemie cateringowym, w umowach zawieranych z producentami posiłków istnieje zapis dotyczący, która ze stron pobiera i przechowuje próbki żywności.

W ciągu ostatnich lat bardzo wzrosła świadomość przedsiębiorców w zakresie prawidłowego żywienia. Uczniowie szkół mają możliwość kupowania żywności w funkcjonujących na terenie placówek oświatowych kioskach i zakładach małej gastronomii, w których oprócz wprowadzanych do obrotu słodczych, napojów gazowanych, wyrobów ciastkarskich oraz żywności typu fast-food coraz częściej oferowane są do sprzedaży: owoce, kanapki, wody mineralne i soki.

Duży wpływ na ofertę sklepików szkolnych i zakładów małej gastronomii mają dyrektorzy szkół.

Opracowali pracownicy Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Szczecinie

st. asystent **Jolanta Załęska**  
st. asystent **Ewa Krażewska**

## Rodzice mają głos



### Gdzie kucharek sześć... tam będzie co jeść?

Żywienie dzieci w polskich realiach szkolnych to niełatwe zadanie. A żywienie zdrowe, smaczne i do tego nie obciążające kosztowo – może być już prawdziwym wyzwaniem. Wydawałoby się, że dzieci od dziesiątek lat przychodzą do szkoły, spędzają tam większą część dnia, a co za tym idzie – również spożywają posiłki. Więc kłopotów teoretycznie nie powinno być. A jak jest w rzeczywistości?

Z uczniowskim żywieniem jest sporo kłopotów. Z czym konkretnie? Między innymi z jakością posiłków czy zdrowych przekąsek. Kiedyś uczeń dostawał z domu kanapki. Ale od kilkunastu lat rodzice – szczególnie ci bardziej zabiegani i zapracowani – jeśli rano mają za mało czasu na przygotowywanie zdrowych kanapek, ratują się „gotowcami”. Drożdżówkami, ciastkami albo gotowymi – sprzedawanymi w sklepach kanapkami. Trudno się im dziwić, jeśli rynek oferuje takie gotowe rozwiązania. Gorzej jeśli dzieci przyzwyczajają się do słodkiego pierwszego lub drugiego śniadania i nie wyobrażają sobie samodzielnego przygotowywania najprostszych posiłków. Jeszcze trudniej przekonać ich do komponowania zdrowych posiłków, jeśli na korytarzu szkoły stoją maszyny vendingowe kuszące gotowymi kanapkami (najczęściej wysmarowane majonezem, zapakowane w folię, ze składnikami o wątpliwej jakości odżywczej) czy też chrupkami, ciastkami czy wafelkami.

Ale załóżmy, że dyrekcja szkoły w porozumieniu z rodzicami uzna, że zdrowe posiłki są najważniejsze i żadnych maszyn na szkolne korytarze nie wpuści. W idealnym scenariuszu szkoła taka dysponuje nawet sklepikiem szkolnym i programem dożywiania dzieci świeżymi owocami i warzywami. W sklepiku też można sprzedawać zdrowe, przygotowywane na miejscu kanapki, zamiast zapiekanek, frytek i chipsów. Da się? Otóż nie zawsze i nie wszędzie. W praktyce bowiem, żeby można było przygotowywać na miejscu takie zdrowe kanapki, trzeba spełniać odpowiednie wymagania techniczne i sanitarne. Inaczej Sanepid zgody na takie produkty nie wyda. I wtedy zostanie sprzedawanie bezpiecznej, bo paczkowanej żywności, która zazwyczaj ze zdrowym żywieniem niewiele ma wspólnego.

A co z programem zdrowych owoców i warzyw? Wiele szkół przekazuje dzieciom obrane, porcjowane i spakowane w foliowe woreczki marchewki, a także jabłka. Fantastyczny pomysł – dziecko przynajmniej kilka razy w tygodniu może zjeść porcję owoców lub warzyw. Tylko czy ktośkolwiek kontroluje jakość tych produktów? Czy kontraktuje się je jedynie ze względu na minimalne normy, ale o walorach smakowych nikt już nie myśli? Kto miał do czynienia z taką paczkowaną marchewką, która przeleżała co najmniej kilka dni w folii zanim trafiła w ręce ucznia, doskonale wie, że to warzywo nie jest już soczyste i smaczne. Najczęściej jest wyschnięte, twarde i zwyczajnie nieapetyczne. Jabłka też trafiają się różne – niektóre smaczne, najczęściej jednak są one słabej jakości.

Skoro zatem paczkowana żywność jest niespecjalnie smaczna, a w sklepikach nie można robić świeżych kanapek, może warto wykorzystać rodziców do wsparcia uczniów w kwestii zdrowego żywienia? I przy okazji dożywiania? W Poznaniu rodzice uczniów jednego z gimnazjów wpadli na pomysł utworzenia banku kanapek. Stwierdzili, że skoro robią swoim dzieciom kanapki, to mogą zrobić jedną lub dwie dodatkowo. Będzie zdrowiej i przyjemniej tym, którzy nie mogą sobie na takie posiłki pozwolić, nie będzie podziałów między uczniami na biednych i bogatych. Szybko okazało się, że taka forma żywienia zbiorowego może przynieść pomysłodawcom same kłopoty. Bo przecież Sanepid nie może skontrolować warunków, w jakich te kanapki powstają! Wprawdzie poznański Sanepid zastrzegął, że o ile żaden uczeń się nie rozchoruje, to w dzielenie się kanapkami nie będzie wnikał, ale znając absurdy urzędniczej biurokracji mogłoby się jednak okazać, że z pomysłu może wyjść więcej szkody niż pożytku. I tak dobrze, że nikt nie wpadł na pomysł opodatkowania poczęstowanych uczniów – przecież taka darmowa kanapka to nic innego, jak korzyść majątkowa! Absurd? Nie, polskie prawo.

W większości szkół i przedszkoli funkcjonują też stołówki. Pełnią one niebagatelną rolę w systemie żywienia uczniów, szczególnie tych, którzy pozostają na świetlicy i spędzają w szkole niezadko 8–10 godzin. Jedzenie – jak to w stołówce. Jednym smakuje, innym nie. Rzecz gustu. Ale stołówka gwarantuje dzieciom i młodzieży przynajmniej jeden ciepły posiłek dziennie. To ma znaczenie dla rozwoju młodego człowieka i dla efektywnej pracy na lekcjach. Jednocześnie stołówki

to sól w oku wielu rządzących. Dla samorządów to głównie koszty – bo trzeba utrzymać etaty kucharek, intendetek, osób sprzątających. I dlatego wiele z samorządów decyduje się na prywatyzację stołówek, oddanie ich agentom albo wręcz wprowadzenie cateringu. Na jakiej podstawie się ich wybiera? Jak to zazwyczaj w przypadku publicznych środków bywa – na podstawie najniższej ceny. Konia z rzędem temu, kto udowodni, że najniższa cena nie oznacza spadku jakości. I to nie tylko jakości pod względem odżywczym czy smakowym, ale też higieny przygotowywania posiłków. W efekcie mamy do czynienia z tak porażającymi sytuacjami, jak stan techniczny stołówek w Słupsku. Pod koniec ubiegłego roku kontrola wykazała, że w kuchni przekazanej agentowi było strasznie brudno... i załęgły się tam ślimaki! Niska cena po przekazaniu stołówki prywatnym podmiotom nie gwarantuje też niskich kosztów bez końca. Szacuje się, że w Warszawie, po sprywatyzowaniu szkolnych stołówek, ceny posiłków wzrosły trzykrotnie. Również w wielu innych miastach zauważalny jest problem wzrostu cen. Zatem taniej jest – ale tylko dla samorządów. Rodzice niestety płacą więcej.

Ja osobiście znam tylko jeden przykład udanej prywatyzacji stołówki szkolnej – kiedy przekazano jej prowadzenie spółdzielni socjalnej. Ten specyficzny rodzaj podmiotu ekonomii społecznej ma ogromną zaletę – nie działa wyłącznie dla zysku finansowego. Eksperyment przeprowadzony w jednej z małopolskich gmin powiódł się, ale jego sukces był uwarunkowany również mocnym zaangażowaniem się lokalnego samorządu. Bo spółdzielnię współtworzy również gmina. Ale to wyjątek na mapie niechlubnych likwidacji stołówek. Dotychczasowe doświadczenia pokazują, że ich zamykanie nie przynosi nic dobrego. I trzeba z tym walczyć – dlatego członkowie Stowarzyszenia Rodzice dla Szczecina w ubiegłym roku tak aktywnie pomagali rodzicom ze Specjalnego Ośrodka Szkolno – Wychowawczego dla Dzieci Słabo Słyszących w Szczecinie. Wspólnym wysiłkiem udało się nam uzyskać środki na remont kuchni i stołówki. I jako rodzice zawsze będziemy stołówek bronić przed zakusami wolnorynkowej prywatyzacji. Bo o stołówki, a co za tym idzie – o zdrowe żywienie w szkołach i przedszkolach – trzeba dbać szczególnie.

**Dorota Korczyńska**

*Stowarzyszenie Rodzice dla Szczecina*

## W Pałacu *literacko*

28. wieczór z cyklu **W PAŁACU literacko** był spotkaniem z Marią Jaremek, autorką książki pt. *Helena Wolf i jej muzyka*, która miała premierę w grudniu ubiegłego roku.

Zwyczajem pałacowych wieczorów najpierw przedstawiono Autorkę. **Maria Jaremek** jest szczecinianką z urodzenia. W Szczecinie ukończyła I LO, pierwszą pracę podjęła w „Domu Książki” w księgarni „Zamkowej”, skąd wybrała się na studia bibliotekoznawcze w Poznaniu na UAM i została magistrem. Z tego tytułu zmieniła miejsce pracy na bibliotekę szkolną. W trakcie pracy pedagogicznej w szczecińskiej „Samochodówce” a później w XIV LO skończyła studia podyplomowe z etyki na US oraz została jednym z pierwszych nauczycieli dyplomowanych, w awansie zawodowym (co potwierdziła obecna na spotkaniu była pani dyrektor liceum).



W trakcie rozmowy mówiła Autorka o swoich pasjach nie tylko literackich, muzycznych, kulturowych, którymi zajmowała się i zajmuje nadal (dzieląc je ze swoimi wychowankami), uczestnicząc w niemal wszystkich ważnych wydarzeniach naszego miasta, i nie tylko. Jej pasją jest też dokumentowanie fotograficzne tychże. Swoje reportaże publikuje nieustannie od lat na łamach szczecińskiej prasy czyli „Kuriera Szczecińskiego” i „Głosu Szczecińskiego”, ale i w piśmie pedagogicznych: „Dialogi” i „Refleksje”, czy w „Poradniku Bibliotekarza”. Należy też i działa aktywnie w Towarzystwie Przyjaźni Polsko-Francuskiej oddział w Szczecinie, gdzie pełni funkcję sekretarza, angażuje się wielce w organizację corocznych Dni Kultury Francuskiej w Szczecinie.

Jednak wieczór w urokliwym wnętrzu sali multimedialnej Pałacu Młodzieży upłynął przede wszystkim na promocji książki o bohaterce – **Helenie Marii Hofman-Wolf**. To primadonnę polskiej operetki mogliśmy oglądać na wyeksponowanych fotografiach czy w prezentacji multimedialnej. W tejsze prezentacji znalazło się nagranie filmowe Autorki, dzięki której mogliśmy obejrzeć i usłyszeć grającą na pianinie sędziwą pianistkę, ale wciąż piękną Panią Helenę. Zdjęć używała Maria Jaremek, za zgodą Pani Heleny, która niestety, ze względu na złe samopoczucie, nie mogła zaszczyścić swoją obecnością naszego spotkania. Jednak Autorka nie tylko opowiedziała publiczności o okolicznościach poznania Państwa Heleny i Romana



Wolfów, ale też o pomyśle i pracy nad monografią, której się podjęła i... jeszcze nie skończyła.

Książka pt. *Helena Wolf i jej muzyka* jest bowiem wstępem, preludium, do obszernej monografii obojga bohaterów, małżeństwa muzycznego, które od roku 1957 czyli od pięćdziesięciu siedmiu lat dzieli swoje nie tylko muzyczne życie, w tym od ponad czterdziestu lat w Szczecinie. Kim jest Helena Wolf? – zapytałam Marii Jaremek, a Pani Maria na to pytanie opowiedziała w skrócie barwną historię, nie tylko wspaniałej solistki operetkowej sceny, ale też uzupełniła niemal filmowymi losami rodziny pani Heleny, dziejami szczecińskiej operetki z jej najwybitniejszym założycielami i dyrektorami: Jackiem Niezychowskim, Edmundem Wajdą czy Walerianem Pawłowskim. Jest bowiem książka bogato ilustrowana nie tylko zdjęciami pięknej warszawianki Heleny Hofman, fotografiami absolwentki łódzkiego konserwatorium, które ukończyła w 1952 r. w klasie śpiewu u prof. Adeli Comte-Wilgockiej, jako artysta muzyk w zakresie śpiewu operowego. Jeszcze w tym samym roku została zaangażowana jako solistka w filii Opery Bytomskiej w Gliwicach. Zachowały się piękne fotografie oraz afisze spektakli i recenzje prasowe, które ze swojego archiwum udostępniła do książki

Artystka. Po operetce gliwickiej były zaproszenia i angaże na sceny operetek w Łodzi, Gdyni, Poznaniu, Szczecinie. 12 lat barwnego i ekscytującego życia gwiazdy scen polskiej operetki lat pięćdzie-

siątych zakończyła przedwczesna emerytura sceniczna, na którą zmuszona była przejść Pani Helena Hofman, już wówczas Wolf ze względów zdrowotnych. Ale wtedy rozpoczął się dla niej nowy etap życia, równie znaczący jak poprzedni. Jej umiejętności pianistyczne i śpiewu mogły służyć nauce młodych muzyków. Osobny rozdział książki traktuje o uczniach i dyplomantach Pani Heleny Wolf, która w zawodzie pedagoga emisji głosu i śpiewu solowego w Państwowej Szkole Muzycznej II st. w Szczecinie przepracowała 18 lat.



*Helena Hofman.*

Promowana przez Marię Jaremek książka traktuje nie tylko o szczecińskiej śpiewaczce oraz Jej bliskich i przyjaciółach, uczniach i dyplomantach, Helenie Marii Hofman-Wolf, Jej mężu Romanie Wolfie, znakomitym skrzypku pierwszym koncertmistrzu (przez 35 lat) szczecińskiej Filharmonii, także teatru muzycznego, którym była wówczas szczecińska operetka; inicjatorze i współzałożycielu Kameralnego „Zespołu Muzyki Dawnej”. Są tu nazwiska znakomitości świata muzycznego, których osoby znane są nie tylko miłośnikom muzyki poważnej czy lekkiej, operetkowej. Jest w tej książce zamknięta jakaś mikro historia miasta, którą zapisali niezwykli ludzie, ludzie z talentem i pasją realizujący swoje życie z innymi i dla innych.

Rozmowę z Autorką Marią Jaremek zakończono życzeniami owocnej pracy nad monografią Państwa Wolfów a czytelnikom ofiarowano propozycję interesującej lektury, promowanej na wieczorze pozycji literackiej *Helena Wolf i jej muzyka*.



**Spotkanie z...**  
**Różą Czerniawską-Karcz**

## Czas i Przestrzeń

*motto:*

*wtulona w Czas*

*Czas mocno wtulony we mnie*

*przemijamy*

**/R.Cz.K/**

Czas. Późne, ale słoneczne popołudnie 24 kwietnia 2014 r. W Pałacu Młodzieży kolejny wieczór z cyklu: WPAŁACU literacko. Tym razem to nie ja prowadzę spotkanie. Trudno jednak powstrzymać się od nawyku wtrącania w porządek scenariusza... Rafał Podraza/moderator/ zwraca mi uwagę, że mam się zachowywać jak Gość, no to się zachowuję. Zajmuję miejsce na wygodnej sofie z poduszkami, którą przygotowała dla nas/dla mnie/ Ewa. Klimat saloniku, kwiaty na stole, płonące dyskretnym światłem lampy, woale, nawet sfatygowane pudło wiolonczeli, komponują ów nastrój, który za moment wprowadzi do wnętrza sali – poezja. Cicha muzyka, goście zajmują miejsca, wypełnia się, zagęszcza przestrzeń.

Powitanie, jak zawsze z prezentacją organizatorów. Przedstawiamy się, chociaż wszyscy znają nas i my znamy prawie wszystkich z imienia, nazwiska, stanowiska, zawodu...

A jednak scenariusz zostaje naruszony...

Nie możemy rozpocząć od Gościa wieczoru, czyli ode mnie... gdyż smutnym wydarzeniem tego dnia jest odejście POETY Tadeusza Różewicza. W wypowiedziach medialnych padają słowa o ostatnim wielkim POECIE pokolenia.

Tak więc zgodnie, z Rafałem, rozpoczynamy przywołaniem Mistrza współczesnej polskiej POEZJI. Czytam fragment rozmowy z Poetą redaktor Małgorzaty Safuty z 1984 roku, która pyta, jak i dlaczego zostaje się poetą? I znamieną odpowiedź Tadeusza Różewicza: „Jak zostałem poetą? Odpowiedź na to proste pytanie jest trudna. Jeszcze teraz, po czter-



dziestu pięciu latach od wydrukowania pierwszego wiersza, nie mam pewności, że „jestem poetą”. Poeta to rzadki ptak – rara avis – nie każdy, kto pisze wiersze, jest poetą, nie każdy koń jest pegazem... O poecie pięknie napisał Aleksander Puszkina:

*Póki poety nie przywoła  
Apollo ku ofierze świętej,  
W powszednich troskach i mozolach  
Trwa marnościami pochłonięty.  
Nie dźwięczy struny zamilkłemi,  
W bezwładzie chłodnym dusza śni  
I pośród nędznych synów ziemi  
Najnędzniej może spędza dni.*

Jak zostałem poetą dramaturgiem, prozaikiem?... Nie wiem, nie pamiętam. Może pisząc wiersze, sztuki, opowiadania... tak to najprostsza i chyba prawdziwa odpowiedź. Poeci, choć rozmnażają się w najtrudniejszych warunkach, są gatunkiem ginącym”.\*

Nie koniec na tym. Musiałam koniecznie przywołać wiersz Tadeusza Różewicza, który ma swój rodowód szczeciński. Sądziłam, że będzie na wieczorze nasz kolega, poeta Robert Florczyk, i opowie, jak to w grudniu 1982 roku, w rocznicę stanu wojennego kilku młodych ludzi ze Szczecina złożyło MISTRZOWI wizytę w jego wrocławskim mieszkaniu. I jak to po tym zimowym spotkaniu, w kontekście ówczesnych – czasu i przestrzeni – powstał wiersz „Przyszli, żeby zobaczyć poetę”. Były nawet różne próby genealogii wiersza, ale tę Pana Robertową uważa się za właściwą, a wiersz brzmiał tak:

**PRZYSZLI, ŻEBY ZOBACZYĆ POETĘ\*\***

*przyszli żeby zobaczyć poetę  
i co zobaczyli?*

*zobaczyli człowieka  
siedzącego na krześle  
który zakrył twarz*

*a po chwili powiedział  
szkoda że nie przysłiszcie  
do mnie przed dwudziestu laty  
wtedy jeden z młodzieńców  
odpowiedział*

*nie było nas jeszcze  
na świecie*

*przyglądałem się  
czterem twarzom  
odbitym w zamglonym lustrze  
mojego życia  
usłyszałem  
z bardzo daleka  
ich głosy czyste i mocne*

*nad czym pan teraz pracuje  
co pan robi*

*odpowiedziałem  
nic nie robię  
dojrzałem przez pięćdziesiąt lat  
do tego trudnego zadania  
kiedy „nic nie robię” robię NIC  
usłyszałem śmiech  
kiedy nic nie robię  
jestem w środku  
widzę wyraźnie tych  
co wybrali działanie*

*widzę byle jakie działanie  
przed byle jakim myśleniem*

*byle jaki Gustaw  
przemienia się  
w byle jakiego Konrada*

*byle jaki felietonista  
w byle jakiego moralistę*

*słyszę  
jak byle kto mówi byle co  
do byle kogo*

*bylejakość ogarnia masy i elity*

*ale to dopiero początek  
(...)*

Chwila zadumy, by pozwolić słowom otulić się ich znaczeniem i zakotwiczyć w pamięci... pozwolili duchowi POETY posnuć się pomiędzy nami ... i odlecieć do Krainy Łagodności.

Rafał Podraza zaprosił mnie z kanapki do stolika, przy którym w kręgu światła lampy, w przestrzeni intymnej wiersza, wypytać mnie o sekrety pisania i nie tylko.

Potoczyła się rozmowa-wspomnienie, oczywiście mocno wtulona w Czas, który zaanektował mnie i moją przestrzeń wewnątrzno-zewnętrzna już bardzo dawno temu. Jednak dla mojego interlokutora-przepytawca natrętnego istotna była cezura ostatnich 15 lat, od kiedy to zapisałam się w „literaturze” pierw-

szym wydanym tomikiem wierszy. Był to rok 1999 w Krakowie. Przestrzeń krakowska jest dla mnie miejscem magicznym, tak jak Gorzeń z Dworkiem Emila Zegadłowicza czy poloniny Harasymowiczowe. Jak „kraj lat dzieciennych” czy kraina wyobraźni. To te miejsca zaistniały niespodziewanie dzięki pomocy przyjaciół, na kartach tomiku „po prostu wiersze”. Nie przypadkiem też rozpoczyna go tekst: *Za furtką Dnia/ Stoi Czas/ Wsparty o kilka godzin/ Zagląda tam/ Gdzie nie ma już nas/ A jednak nie odchodzi//*.

Popłynęła opowieść o zauroczeniu Czasem i Przestrzenią, o przyjaźni i przemijaniu, o trwaniu, o godzeniu się i odchodzeniu. Pojawiały się fascynacje tematem i formą, zabawa słowem, obrazem, chwilą... okazało się, że Czas był dla mnie łaskawy jak pory roku, w których pobrzmiwał Vivaldi: **Pory roku**

*Wiosna Lato  
Jesień Zima  
czy Vivaldi  
czas zatrzymał  
wciąż wygrywa  
serca gamy  
powracamy...  
przemijamy...  
odchodzimy  
ku jesieni  
może dzisiaj  
zaproszeni  
może jutro  
zapomniani  
siwym szronem  
zima sroga  
zatrze ślady  
po ogrodach  
może wiosna  
nas ocali  
może lato  
dalej dalej...  
Wiosna Lato  
Jesień Zima  
– to Vivaldi...*

Nie mogło też zabraknąć dedykacji dla moich koleżanek w zawodzie, odchodzących na emeryturę, czyli czas na spełnianie marzeń: **Koleżankom** /w zawodzie/

*I przyszedł nasz Czas zbiorów i odpoczywania.  
Za nami osiągnięcia i liczne wyzwania.  
Za nami niepokoje i szczęścia nieduże.  
przed nami dni słoneczne, kot, w ogrodzie róże.  
I będą ciche ranki, wieczory pogodne.  
Książkowe zauroczenia w fotelu wygodnym.  
I dni wolno płynące, spacer codziennie,  
Spotkania towarzyskie, tematy niezmiennie.*

*Marzenie – latami skrywane, zapłonie*

*Młodzieńczym rumieńcem. Nareszcie spełnione!  
I tylko we wspomnieniach, głosy rozkrzyczane  
Uczniów wybiegających z klasy, pozostaną.*

*Niepoprawione prace i stery zeszytów,  
Rady pedagogiczne, spotkania rodziców,  
Problemy pedagogiczne, jakaś akademia?  
To wszystko już za nami! Belferskie wspomnienia!*

A u mnie pojawiały się następne tomiki wierszy. Drugi wydany w Krakowie w Wyd. AA „...jak słońce w kroplach”, potem już szczeciński debiut – „makiąg jesienny” w WP „Albatros” Natalii i Tadeusza Mirowskich, za nim „Sny motyli” z prozą poetycką i stylizowanymi bajkami. W OW „MAK” Mariana Kasprzyka wyszły arkusze poetyckie: „Strofy Księżycowej Pani” z miniaturami chińskimi i z japońskimi haiku oraz „Tulipanowe pejzaże” wiersze w holenderskich klimatach łąnów tulipanów, kafelków z Delft czy amsterdamskich szlifierzy diamentów.

Musiałam złapać oddech. Był czas na promocję młodych talentów, gdy w projektach edukacyjnych przez 10 lat razem z pomysłodawczynią tychże, Wioletą Grabowską-Wilk, polonistką jako i ja (przez 35 lat!) realizowałyśmy roczne przedsięwzięcia literacko-artystyczno-kulturowo-edukacyjne, z międzygimnazjalnymi konkursami poetyckimi, plastycznymi czy historycznymi. Co roku inny kraj z silnymi polskimi powiązaniem. I tak powstawały projekty: *La bella Italia, Kocham Cię jak Irlandię, Good morning America!, Que viva Espana!, W słonecznej Helladzie, W kraju kwitnącej wiśni, W Ojczyźnie Andersena, Tulipanowe pejzaże, W kraju Wilhelma Tella.*

Wydawałyśmy arkusze poetyckie z twórczością młodzieży, kalendarze opatrzone wierszami młodych poetek i poetów, ozdobione ilustracjami uczniów.

Był jednak czas w szkolnej rzeczywistości, gwałtownie zmieniającej swoje dotychczasowe, programowe i nie tylko, oblicze, na kolejne tomiki własne: "A w moim oknie kwitnie jesień" ozdobiłam fotografiami kartek haftowanych i listami nie tylko do czy od Czasu: **list**

*zbieramy dni miesiące lata  
starannie układamy  
w kalendarze  
pielęgnowujemy przeszłość  
na kolorowych jeszcze  
fotografiach  
uśmiechamy się  
gdy słoneczny dzień  
przysyła nam  
list od  
przyjaznego Czasu  
który czeka cierpliwie  
z propozycją chwil  
szczęśliwych*

W 2010 roku ukazał się 8. tom moich wierszy, naturalnie z Czasem w tytule. To był zbiór wierszy prze-

platany prozą poetycką, tom nasycony snami, bo przecież „życie jest snem” nie tylko według Szekspira czy Calderona. Tom „w kropli Czasu...” zilustrowałam wierszem „Uwięziona w kropli Czasu”:

*uwieczona w kropli Czasu  
przeciekam do wieczności  
płynąc rzeką od NN do NN  
przyglądam się mojemu światu zza  
przejrzystej ścianki chwili  
banieczka powietrza  
uwieczona w kropli Czasu*

To też szczególnie książka dla mnie, bo najbardziej moja, skomponowana według własnego planu, wizji wnętrza zarówno ilustracyjnego, podziału i treści. Fotografie wyznaczające rozdziały, moje własne, przygotowane przeze mnie i wklejone ręcznie do 300 tomików, w Wydawnictwie Drukarni „Akcydens” p. Marka Kiśluka w Szczecinie. To tomik najbardziej dla mnie cenny, dopóki nie ukazał się następny.

Lecz tutaj zatrzymał mnie prowadzący Rafał Podraza i poprosił o wiersz ulubiony, chociaż jak sam zawsze podkreśla, nie lubi poezji. To jest dopiero paradoks! Poeta, który nie lubi poezji, pisze wiersze, a nawet teksty piosenek, recenzuje tomy poetyckie i prowadzi rozmowy z poetami, a ponadto promuje jedną z najznamienszych polskich poetek - Marię Pawlikowską-Jasnorzewską, organizując pod jej imieniem ogólnopolski konkurs poetycki! Ale zażyczył sobie, więc był dla niego wiersz **Testament**:

*Spal mnie  
Niech ogień  
Zamieni mnie  
W ogień  
Woda w wodę  
Niech powietrze  
Odetchnie  
Ostatnim oddechem  
A ziemia niech połączy  
Mnie z prochem*

*Spal mnie  
Niech żar się rozżarzy miłością  
Niech się nią wypali  
Do końca  
W diament jak w pamięć*

*Więc spal mnie  
Wtedy zostaną*

W tym momencie aż prosi się, aby wprowadzić wiersz z tomu ostatniego, czyli ze „... skrawków Czasu”, wydanego w 2013 roku w serii: akcent, bo to on tak naprawdę pokazuje owo moje „wtulenie w Czas”. Oto odpowiedź na testament: **uniewinnienie śmierci**

*osądzano cię od pradziejów  
żeś okrutna  
bezwzględna*



*i straszna  
a ja wiem  
tyle o tobie  
że będziesz tylko  
moja własna*

W tym miejscu naszej rozmowy nastąpiła oczekiwana, bo wpisana w scenariusz, zmiana miejsc i... przenieśliśmy się ponownie do saloniku na kanapkę z miękkimi poduszkami.

Ta zmiana w przestrzeni i minimalnie w czasie, wywołała czy przywołała refleksje o tym, jak to jest być poetą i... działać jednocześnie jako prezes np. oddziału ZLP? Odpowiedź wcale nietrudna, bo jednoznaczna: – pogodzić się nie da obowiązku z pisaniem, czyli twórczością. Najpierw więc jest obowiązek, czyli działanie na rzecz oddziału: jego utrzymanie w realnej codzienności, sprawy bytowe jak siedziba, jej utrzymanie, spotkania administracyjno-organizacyjne, zabieganie o medialność, o bycie w mieście, w regionie i w kraju. Kontakty urzędowe. Pozyskiwanie funduszy na wydawnictwa i przedsięwzięcia kulturalno-literacko-edukacyjne, np. Ogólnopolski Konkurs Poetycki O wers Pawlikowskiej-Jasnorzewskiej, spotkania literackie, ich organizacja, jurorowanie w konkursach, wspieranie działań innych pisarzy, promocja własnych członków oddziału, prace redakcyjne i wydawnicze przy serii: akcent, a wydajemy już III edycję z planowanymi 7 autorami; szkolenia w Inkubatorze, udział w wyda-

rzeniach miasta i regionu, np. Spotkanie Pod Platami, Kiermasze Książek przy Festiwalu Nagrody Gryfia, Korytowska Noc Poetów itp. Współpraca z instytucjami kulturalnymi miasta, ze szkołami. Prowadzenie cyklu WPAŁACU literacko... uff!

I gdzie tu czas na pisanie własnych wierszy, kiedy jedne za drugimi stoją w kolejce recenzje, sprawozdania, wstępy, opinie, wnioski, listy o patronaty, wsparcie, podziękowania, dyplomy, scenariusze, zaproszenia, treści plakatów, zawiadomień...

Gdyby nie koledzy, którzy wspomagają mnie w tym wszystkim, to pewnie bym utonęła...

A jednak... znalazł się Czas i odnalazłam przestrzeń, w której poczułam się swojsko i po dawnemu... czyli w przestrzeni wiersza: **codziennie**

*oprócz*

*blądzenia po ścieżkach*

*wiersza*

*muszę codziennie*

*zrobić pranie*

*zakupy*

*jakiś obiad*

*imieninową kolację*

*odwiedzić przyjaciół*

*pobawić się z wnukiem*

*książkę przeczytać*

*życzenia wysłać*

*pójść do lekarza*

*zrobić badania*

*zapłacić rachunki*

*pamiętać o...*

*ale*

*tylko między*

*wierszem a wierszem*

*jest tak naprawdę*

*mój Czas i moja Przestrzeń*

Jedynie ubolewam, że tyle wierszy przeszło obok mnie i nie zdążyłam ich zapisać w codziennym zbieganiu: **tyle wierszy**

*tyle wierszy przechodzi obok mnie*

*co dzień*

*niektóre się zatrzymują*

*rozmawiamy chwilę*

*maluję kilka ujęć*

*zapisuję*

*obraz słowem pospiesznym*

*inne mijają mnie*

*obojętnie*

*nie spotkamy się już*

*nigdy więcej*

*nie poznamy*

*nie zamienimy słowa*

*szkoda szkoda...*

*tyle wierszy...*

... Można by długo jeszcze rozprawiać o fascynacji wierszem, Czasem i Przestrzenią, ale wieczór ma

swoje ograniczenia, godzina mija... prowadzący zadaje ostatnie pytanie: Plany na przyszłość?

I na to mam gotową odpowiedź, bowiem już jest w przygotowaniu 10. tomik. Dzięki dofinansowaniu Miasta Szczecin w czerwcu wydany zostanie tomik ekfraz, wierszy o obrazach Jana Vermeera van Delft, malarza kobiet, pięknie ilustrowany tymiż obrazami, bo są one już własnością publiczną. Wiersze powstały kilka lat wcześniej, podczas realizacji projektu holenderskiego w gimnazjum. Jednak obecnie zbiór uległ warsztatowej modyfikacji oraz został poszerzony o kilka nowych. Tom pod tytułem „Namaluj mnie...”, to wiersze o Kobiecie w jej różnych rolach, o trwaniu w Czasie i w Przestrzeni, otwartych tym razem na wieczność i na nieskończoność... zapowiada je wiersz: **okno**

*moje panie ...*

*powierzam wam sekret*

*Jan podarował nam*

*wieczność*

*tu na ziemi*

*gdy w cyrkla ramionach*

*umieścił Czas i Przestrzeń*

*zapewnił nam trwanie*

*na obrazie w galeriach*

*odwiedzanych marzeń*

*każda z was jak ja*

*opowiada mu wciąż swoją historię*

*stojąc lub siedząc przy oknie...*

*bez końca*

*i bez początku...*

*to dla nas mistrz wynalazł*

*ową niepowtarzalną*

*przezroczyłość Delft*

*w uliczce malej ocalił też*

*okno*

*i uchylił je w nieskończoność*

Popołudnie niepostrzeżenie zamieniło się w wieczór. Szmer rozmów, muzyka, wymiana uśmiechów, zapach konwalii i róż, barokowy bukiet od pani dyrektor, aromat kawy ... dedykacja wpisana fioletowym atramentem do tomiku „...skrawki Czasu”, który powędruje wraz z nabywcą w szczecińską noc... by „spełniać swoją powinność”, jak powiedziała mi kiedyś Ewa, wnuczka Emila Zegadłowicza. Oby te linijki zapisane przeze mnie w wiersze, ją spełniały, ku przyjemności czytelników.

**Róża Czerniawska-Karcz**

*Szczecin, w maju 2014 r.*

\*/M. Safuta, „Poeta to tajemnica”, „Kobieta i życie” nr 6/1984, W: „Wbrew sobie rozmowy z Tadeuszem Różewiczem” opracowanie Jan Stolarczyk, Biuro Literackie, Wrocław 2011, s.148

\*\*/ ibidem, s.202-203



*Nauczyciele tuż przed występem w przedstawieniu „Na straganie”.*

## Rodzinny festyn w Gimnazjum Nr 9 „Trzymaj formę, Rodzinko” Aleksandra Mencil

W sobotę, 12 kwietnia na boisku i w Sali gimnastycznej Gimnazjum nr 9 w Szczecinie odbył się szkolny festyn zatytułowany „Trzymaj formę, Rodzinko!”. Pomysł na organizację tego typu imprezy narodził się na początku roku szkolnego; jego organizacją zajęła się nie tylko dyrekcja i grono pedagogiczne szkoły, ale również – rodzice uczęszczającej tu młodzieży. Stwarzając okazję do milego popołudniowego spotkania, przedsięwzięcie miało integrować całą szkolną brać i środowisko lokalne Pomorza oraz stanowić formę promocji szkoły. Czy założenie zostało zrealizowane? Trudno byłoby wyobrazić sobie bardziej udaną imprezę!

Dopisała nawet pogoda. Dzięki temu przy Duniowskiego 1 licznie stały się rodziny z młodszymi i starszymi dziećmi, grupy przyjaciół... Nie sposób wymienić wszystkich atrakcji, które tu na nich czekały. Z pewnością każdy mógł znaleźć coś dla siebie. I tak podczas gdy jedni wybierali konsumpcję: chłopskiej pajdy chleba ze smalcem, grochówki lub domowego ciasta bądź kolorowej waty cukrowej, inni woleli skorzystać z okazji zmierzenia poziomu ciśnienia i cukru we krwi. W czasie gdy niektórzy edukowali się z udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej, niektórzy poszukiwali najpiękniejszych wiosennych kwiatów i ozdób świątecznych, które mieli możliwość kupić na wielkanocnych straganach. Pozostali chcieli skorzystać z okazji i przejechać się na jednym z dumnie prezentujących się tu motocykli klubu Moto-Fanatycy lub – oddać się sportowi w nieco bierniejszy sposób – biorąc udział w konkursie wiedzy na temat szczecińskiej Pogoni. Chyba że nikt z gości festynu nie odmówił też sobie udziału



*Jedną z atrakcji festynu była przejażdżka z motocyklistami z klubu Moto-Fanatycy.*

W loterii fantowej, w której nagrodą główną był tablet. A wszystko to przy dźwiękach muzyki na żywo i licznych występach tanecznych.

Jednym z gości usświetniających to popołudnie był złoty medalista Igrzysk Olimpijskich w Pekinie w wioślarstwie, wielokrotny złoty medalista MŚ, pan Marek Kolbowicz. W trakcie imprezy można było wylicytować koszulkę z jego autografem oraz piłkę z podpisami wszystkich sportowców szczecińskiego klubu piłkarskiego. Chętnych do zakupu nie brakowało. Dla wszystkich uczniów „dziewiątki” największą atrakcją okazał się chyba jednak występ grona nauczycielskiego w przedstawieniu pod tytułem „Na straganie”. Oto młodzież miała okazję zobaczyć swoich belfrów w nietypowych odsłonach: dewotki, „kibola”; zaś pani od katechezy zaprezentowała się w blond peruce i różowym wdzianku, chyba najbardziej zaskakując wszystkich podobną metamorfozą.

W związku z licznymi zażaleniami uczniów, że festyn był za krótki i w związku z propozycjami ich rodziców, by zorganizować kolejne atrakcje za rok, można uznać, że festyn przerósł oczekiwania organizatorów i w niedługiej przyszłości społeczność Gimnazjum nr 9 rzeczywiście spotka się w podobnym gronie.

**Aleksandra Mencil**

– polonistka z Gimnazjum nr 9 w Szczecinie



*Jeden z licznych występów tanecznych.*

## Szczeciński Program Edukacji Wodnej i Żeglarskiej „Morze przygody – z wiatrem w żaglach”

Teksty: Monika Maćkowiak

### Finał „Młodzież na Morzu”

Ogólnopolski Konkurs „Młodzież na Morzu” odbył się po raz pierwszy w 1986 r. , pod hasłem „Edukacji Morskiej”.

Organizatorem konkursu od lat jest Liga Morska i Rzeźna, jednak w tym roku do grona organizatorów, którym jest m.in. Wyższa Szkoła Bankowa, Wydział Ekonomiczny w Szczecinie dołączył Pałac Młodzieży - PCE w Szczecinie oraz Centrum Żeglarskie. Przewodniczącym tegorocznej edycji konkursu był p. Jerzy Raducha, zastępca dyrektora Centrum Żeglarskiego, a w jury plastycznym p. Mariola Grochowska i Joanna Witowska z Pałacu Młodzieży.

Konkurs odbywa się w czterech kategoriach: na najlepsze szkolne koło LMiR, konkurs plastyczny pod hasłem „Człowiek i morze”, „Wiedzy morskiej” oraz „Wiedzy o Pomorzu Zachodnim”.

Patronat nad konkursem od lat obejmuje p. Anna Komorowska, Pierwsza Dama RP.

W miniony piątek, 16 maja odbył się Finał Ogólnopolskiego Konkursu „Młodzież na Morzu”.

Po uroczystym wręczeniu nagród i pucharów w kategorii na najlepsze szkolne Koło LMiR, młodzież przystąpiła do rywalizacji w konkursach wiedzy morskiej i o Pomorzu Zachodnim.

Licznie zebrana młodzież na finał przyjechała, m.in. z Bielsko-Białej, Tomaszowa Mazowieckiego, Gdańska czy Ścinawy. Jednak wśród nich jest silna grupa uczniów szczecińskich szkół, *to młodzież z naszego Programu.*



### Już na pokładzie Generała Zaruskiego...

Jak już pisaliśmy, Piotr Nycz, uczeń ZSE-E w Szczecinie, reprezentuje Miasto Szczecin i Nasz Program podczas Międzynarodowego Zajazdu Hanzy w Lubece.

W ramach wyróżnienia za zaangażowanie w Program, Piotr jako laureat konkursu „Wiedzy Morskiej”, od 18 maja jest członkiem załogi Generała Zaruskiego, który płynie na uroczystości Hanzy.

Oto kilka zdjęć z krótkiego pobytu w Gdańsku oraz zaokrętowania na żaglowcu Generał Zaruski.



### Roztańczony Żagielek...

Tym razem, aura nie dopisała, ale najmłodsze dzieci bezpiecznie zakotwiczyły w Przedszkolu Nr 27, gdzie odbył się kolejny Przegląd tańca morskiego „Z wiatrem w żagle”. W przeglądzie wzięły udział Przedszkola 29, 65, 66, z oddziału przedszkolnego SP 11 oraz dwie grupy gospodarzy.

Tradycyjnie wśród gości zaproszonych była przedstawicielka oraz studenci Akademii Morskiej w Szczecinie, Rady Rodziców, Centrum Żeglarskiego oraz nasz wspaniały przyjaciel p. Wacław Jefimowicz. To jego szantę wspólnie wszyscy zaśpiewali, a brzmi ona tak „... zostaną wspomnienia tych rejsów, tych dni. Świat szybko się zmienia, świat pędzi i drży. Spełnione marzenia dodają nam sił, zostaną wspomnienia tych przeżytych wspólnie mil...”.

## Nabór uczestników

Trwa nabór na rejsy dla uczniów szkół gimnazjalnych oraz ponadgimnazjalnych. W tym roku zaplanowane są trzy rejsy: jeden „Na szlaku Wielkich Wypraw” oraz dwa dla Żeglarskiej Reprezentacji Szczecina.

Na stronie internetowej [www.palac.szczecin.pl](http://www.palac.szczecin.pl) dostępne są regulaminy naboru oraz kwestionariusze dla uczestników. Nabór kończy się 30 maja br. do godz. 15.00. Dla uczniów z SKEM przeznaczonych jest 34 miejsc na każdym z rejsów.

Warunki uczestnictwa zawarte są w regulaminach rekrutacji uczestnika w ramach projektu „Na szlaku Wielkich Wypraw” oraz Żeglarskiej Reprezentacji Szczecina.

Koszt ucznia – uczestnika SKEM:

\* „Na szlaku Wielkich Wypraw” na trasie Szczecin – Kopenhaga – Aarhus, w terminie 13-19 lipca 2014 r. – 700 zł

\* **Żeglarska Reprezentacja Szczecina**

\* etap I – na trasie Aarhus - Kristiansand - Bergen, w terminie 19-26 lipca – 800 zł;

\* etap II na trasie Bergen – Esbjerg – Rostock, w terminie 26 lipca – 7 sierpnia – 1 250 zł.

*Zapraszamy!*



## „Wyprawa dookoła świata – Australia”

Zabłyśnęli wiedzą na temat Australii, kontynenty tak odległego... uczniowie Kół Edukacji Wodnej i Żeglarskiej podczas trzecich warsztatów morskich „Wyprawa dookoła świata – Australia”.

Uczniowie przybliżyli temat Australii, jako kontynentu i państwa, ale również opowiedzieli o kulturze, obyczajach ludzi, ich codziennym życiu, a także o zwierzętach tam żyjących. Szkoła Podstawowa Nr 37 wykonała własnoręcznie instrumenty, na których grają Abo rygeni, a grupa dziewcząt z SP 59 zatańczyła ich taniec. Po ciekawych wystąpieniach uczniowie wzięli udział w zadaniach przygotowanych przez drugą drużynę.

Organizatorem warsztatów jest Szkoła Podstawowa nr 23, w której kapitanem edukacji jest Bożena Thomsen.



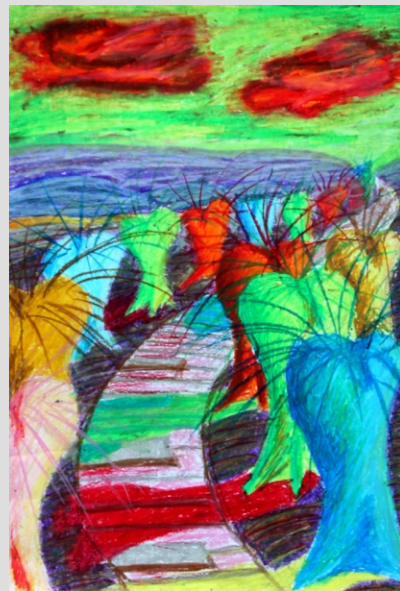
## Otwarcie sezonu w Centrum Żeglarskim

Gwar i zamieszanie w Centrum Żeglarskim. Oficjalne otwarcie sezonu żeglarskiego miało miejsce w sobotę, 10 maja br. Wśród licznie zebranej młodzieży, nauczycieli, instruktorów i rodziców wśród gości p. Krzysztof Soska, Zastępca Prezydenta Miasta Szczecin. Część artystyczną tradycyjnie już, zaprezentowały się dzieci z Przedszkola Publicznego Nr 27 „Żagielek”. Po występie Wojtek Zakrzewski poprowadził ceremonię podniesienia bandery.





Pałac Młodzieży w  
Szczecinie  
Ogólnopolski Konkurs  
Plastyczny  
*Poezja  
w obrazach*  
W obiektywie Moniki  
Wilczyńskiej





Pałac Młodzieży w  
Szczecinie

Ogólnopolski  
Konkurs Plastyczny  
*Poezja  
w obrazach*

w obiektywie Moniki  
Wilczyńskiej

