



## Tofu, owoce morza, sery i grillowane mięso, czyli co uczniowie jedzą na stołówkach na całym świecie?

Szkolna stołówka, a w niej serwowane ryby, warzywa, sery i wodorosty. To nie menu wykwintnej restauracji, ale obiady serwowane na szkolnych stołówkach na całym świecie. Co mogą zobaczyć na swoich talerzach uczniowie w innych krajach Europy, w Azji i Stanach Zjednoczonych?

Uczniowie w polskich szkołach są przyzwyczajeni do naszych rodzimych tradycyjnych potraw, które można wpisać w szerszy kontekst diety środkowoeuropejskiej. Zapewne byliby zaskoczeni, gdyby postawiono przed nimi talerze ich kolegów uczących się w różnych krajach świata<sup>1</sup>.

### Francuskie sery i brytyjskie zmiany

Francuskie dzieci mogą liczyć w szkole na spore porcje warzyw i owoców, a także specjały swojej rodzimej kuchni. Na ich talerzu pojawi się więc grillowane mięso z dodatkiem sałaty, szpinaku czy brokułów i różne rodzaje kasz. Kanapki przygotowywane są na bazie białego pieczywa, np. z bagietek, z warzywami oraz serami pleśniowymi. We Francji serwuje się dużo potraw przyrządzonych ze składników sezonowych. Odpowiedniemu spożywaniu posiłków sprzyja dłuższa przerwa obiadowa. Czasami rodzice w ciągu dnia zabierają dzieci ze szkoły, aby wspólnie zjeść posiłek, lub uczniowie wychodzą na piknik na świeżym powietrzu.

Wielka Brytania natomiast zmagła się przez lata z problemem jedzenia typu fast food, które pojawiało się w szkołach. Ostatecznie na szkolnych stołówkach ograniczono typowo angielskie specjały, jak słynne „fish and chips”. Teraz posiłki muszą spełniać warunki zdrowej, zbilansowanej diety. Oznacza to serwowanie wysokiej jakości mięsa i tłustych ryb oraz warzyw i

<sup>1</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=Po009tRXCyA>





owoców. Ograniczono podawanie smażonych potraw. Organizowane są też lekcje gotowania dla uczniów, aby uczyć ich podstaw zdrowego odżywiania już od najmłodszych lat.

### **Skandynawia - ryby i warzywa**

W krajach skandynawskich szkolne stołówki przypominają małe bistra. Obowiązuje tzw. „szwedzki stół”, czyli dzieci same nabierają na tace jedzenie, które chcą zjeść. Potrawy do wyboru są pełne warzyw. Ponadto osobno przygotowywane jest specjalne menu dla dzieci cierpiących na alergię czy tych, które z powodów wyznaniowych unikają niektórych produktów. W Finlandii obiady w szkołach są darmowe. Postrzega się je jako inwestycję na przyszłość – dzieci uczone są zdrowych nawyków żywieniowych, a posiłek spożywany jest wspólnie z nauczycielami.

„Szkoła jest doskonałym miejscem do upowszechniania wiedzy żywieniowej. Można to robić na wiele różnych sposobów, czerpiąc wzorce choćby z krajów skandynawskich. Warsztaty żywieniowe, lekcje gotowania, nauka właściwego gospodarowania żywnością, wspólne spożywanie posiłków z prowadzącymi zajęcia – mogą mieć ogromne znaczenie w kształtowaniu właściwych wzorców żywieniowych u dzieci, z których czerpać będą już jako dorośli. Co więcej, odpowiednie nawyki żywieniowe dzieci „przynoszą” do domów, mając wpływ na zachowania żywieniowe w rodzinach”, opowiada Marek Borowski, prezes Federacji Polskich Banków Żywności, partnera społecznego programu „Extra Szkolna Stołówka”.

Na posiłki w skandynawskich szkołach składają się świeże, gotowane warzywa, ziemniaki, ryż lub makaron, ryby serwowane przynajmniej raz w tygodniu, mięso. Ponadto dzieci sięgają po mleko odtłuszczone, chleb z margaryną i jagody na deser. W diecie mieszkańców Północy Europy gości więcej ryb i tłuszczów roślinnych, a więc oparta jest ona w dużej mierze na tłuszczach nienasyconych.

### **USA - burgery i nuggetsy**

W Stanach Zjednoczonych otyłość wśród dzieci jest palącym problemem. Na szkolnych tacach pojawiały się nuggetsy, hamburgery i frytki. Do tego naleśniki, masło orzechowe, kawałki pizzy i

**JOANNA SZALAŚZ**

specjalista public relations

✉ [extrastolowka@delma.pl](mailto:extrastolowka@delma.pl)

☎ +48 536 410 824

**ANNA MOTYKA**

asystent ds. PR

✉ [extrastolowka@delma.pl](mailto:extrastolowka@delma.pl)

**INICJATOR PROGRAMU**



**PARTNER SPOŁECZNY**

**Banki Żywności**





różne rodzaje słodczy. Postanowiła to zmienić żona byłego prezydenta USA, Michelle Obama, rozpoczynając walkę z niezdrową żywnością w szkole, m.in. rekomendując odpowiednie menu dla stołówek.

### **Gorące Południe, czyli menu śródziemnomorskie**

Dzieci mieszkające na Półwyspie Iberyjskim korzystają z bogactwa świeżych warzyw i owoców morza, którymi szczyli się ten region Europy. Na szkolnych tacach pojawiają się nie tylko ryby, ale też krewetki w towarzystwie ryżu. Na deser królują owoce, np. pomarańcze.

Posiłki uczniów w greckich szkołach zawierają produkty, na których bazuje narodowa kuchnia mieszkańców kraju. Mięso, często grillowane, warzywne sałaty, np. z pomidorami, jogurty z owocami i sery – czyli wszystko to, co kochamy w diecie śródziemnomorskiej.

Włochy... czyli makarony, pomidory, ryby, tradycyjne pieczywo. I te właśnie składniki znajdują na talerzach uczniowie z Italii.

### **Brazylia – mięso + sałatka**

W szkołach podaje się to, co lubią mieszkańcy kraju: mięso z dodatkiem warzyw i ryżu, sałatki, często goszczącą na talerzach Brazylijczyków fasolkę.

### **Azja - owoce morza i tofu**

W Azji dzieci na stołówkach dostają to, co w ich krajach jest najbardziej popularne – czyli ryż i owoce morza. W japońskich szkołach rządzą ryby, serwuje się zupy – także często rybne. Na deser spożywa się owoce. Popularne jest także tofu, czyli sojowy twarożek. Pojawiają się też wodorosty, będące typowo azjatyckim przysmakiem. W Korei Południowej dzieci sięgają ponadto po kiszoną kapustę.

W polskich szkołach uczniowie nie dostaną wodorostów, ale, co ważne, serwuje się im coraz więcej warzyw i owoców, a smażone potrawy goszczą na talerzach maksymalnie dwa razy w tygodniu. Teraz szkoły mogą też liczyć na wsparcie w remoncie szkolnej stołówki i pomoc w

**JOANNA SZALAŚZ**

specjalista public relations

✉ [extrastolowka@delma.pl](mailto:extrastolowka@delma.pl)

☎ +48 536 410 824

**ANNA MOTYKA**

asystent ds. PR

✉ [extrastolowka@delma.pl](mailto:extrastolowka@delma.pl)

**INICJATOR PROGRAMU**



**PARTNER SPOŁECZNY**

**Banki Żywności** 





procesie zmiany nawyków żywieniowych wśród uczniów w ramach programu „Extra Szkolna Stołówka”. Federacja Polskich Banków Żywności przeprowadzi bowiem w 50 szkołach lekcje dotyczące mądrego gospodarowania żywnością. Szkoły mogą zgłaszać się do programu edukacyjnego na [www.extrastolowki.pl](http://www.extrastolowki.pl).

---

„Extra Szkolna Stołówka” to program edukacyjny dedykowany dla szkół podstawowych, którego partnerem społecznym jest Federacja Polskich Banków Żywności. Jego celem jest polepszenie warunków, w jakich dzieci w szkołach spożywają posiłki, oraz edukacja w zakresie właściwego gospodarowania żywnością. Każda szkoła zarejestrowana na stronie [www.extrastolowki.pl](http://www.extrastolowki.pl) otrzyma materiały edukacyjne w formie elektronicznej oraz scenariusz prowadzenia lekcji dla nauczycieli, przygotowane przez ekspertów Federacji Polskich Banków Żywności. Programowi towarzyszy konkurs skierowany do szkół podstawowych, dzięki któremu zostanie wyłonionych 5 placówek, które wygrają remont stołówki o 30 000 zł. Rejestracji może dokonać dyrektor placówki lub inna osoba dorosła za jego zgodą, w okresie od 2 stycznia 2017 r. do 31 maja 2017 r. Inicjatorem programu jest marka Delma.

Regulamin programu znajduje się na [www.extrastolowki.pl](http://www.extrastolowki.pl).

---

**JOANNA SZAŁASZ**

specjalista public relations

 [extrastolowka@delma.pl](mailto:extrastolowka@delma.pl)

 +48 536 410 824

**ANNA MOTYKA**

asystent ds. PR

 [extrastolowka@delma.pl](mailto:extrastolowka@delma.pl)

**INICJATOR PROGRAMU**



**PARTNER SPOŁECZNY**

**Banki Żywności** 

