

3diologii

miesięcznik pedagogiczny

Nr 7 (297)
wrzesień 2026
Szczecin
ISSN 2300-9691



Z ciecierzycą w przyszłość

„Dialogi”

Miesięcznik Pedagogiczny

e-mail: portal@palac.szczecin.pl

OKŁADKA

Iwona Sarnicka

WYDAWCA:

Pałac Młodzieży.

Pomorskie Centrum Edukacji
w Szczecinie

REDAKCJA:

Redaktor naczelna: Ewa Karasińska

Redaktor techniczny: Iwona Sarnicka

ADRES:

al. Piastów 7

70-327 Szczecin

tel. 91 422 52 61 wew. 39

Strona internetowa:

[https://pe.szczecin.pl/
chapter_201347.asp](https://pe.szczecin.pl/chapter_201347.asp)

KOLEGIUM REDAKCYJNE:

Paweł Bartnik

Katarzyna Fenczak

Róża Czerniawska-Karcz

Monika Chmielewska



**PAŁAC
MŁODZIEŻY
W SZCZECINIE**

*Zastrzegamy sobie prawo do skracania,
opracowań, redagowania i adiustacji tekstów
oraz zmiany ich tytułów.*

*Za treść ogłoszeń odpowiedzialności
nie ponosimy.*

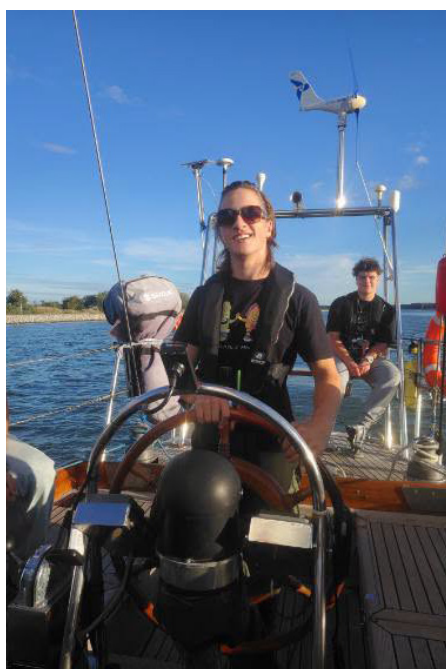
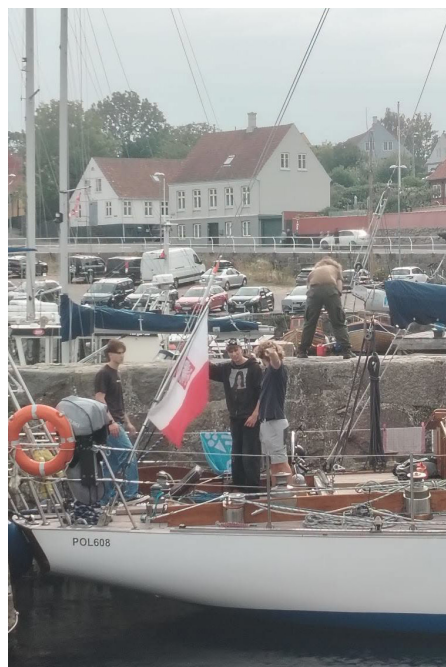
Spis treści

Czas wyruszyć w rejs- fotorelacja	3
Nowy rok szkolny, nowe menu	
Zdrowe żywienie w szkołach i przedszkolach, nowe zasady w sklepikach i stołówkach	4
Jedźmy mądrze	8
Wybrane choroby dzieci i młodzieży	10
DIETY ROŚLINNE	14
Nowe zasady żywienia jako wyzwanie dla szkolnych stołówek i ich personelu	17
Kompas jutra czyli zdrowe żywienie jako kierunek zmian w przedszkolnej edukacji	23
Soczewica- nie taka straszna jak ją malują wyzwania dietetyczne najmłodszych	29
Co słychać w Księżnicy Pomorskiej?	32
Biblioteczka polonisty	34
Propozycje jesiennych lektur	37



„Czas wyruszyć w rejs”

relacja
Małgrzaty Wicher-Ostrowskiej
z pokładu
Daru Szczecina



Nowy rok szkolny, nowe menu

**Zdrowe
żywienie
w szkołach
i przedszkolach,
nowe zasady
w sklepikach
i stołówkach**



Od września 2026 r. w przedszkolach, szkołach oraz innych jednostkach systemu oświaty zaczęły obowiązywać nowe zasady dotyczące żywności sprzedawanej dzieciom i młodzieży oraz posiłków przygotowywanych w ramach żywienia zbiorowego. Regulacje mają wspierać prawidłowe odżywianie najmłodszych, kształtować właściwe nawyki żywieniowe i zwiększać dostępność zdrowych produktów na terenie placówek oświatowych. Regulacje mają zastosowanie do placówek, które prowadzą żywienie dzieci i młodzieży lub umożliwiają sprzedaż żywności na swoim terenie. Nowe zasady żywienia w szkołach i przedszkolach budzą mnóstwo skrajnych emocji. Jedni cieszą się z większej ilości warzyw i zdrowszych posiłków, inni zastanawiają się, czy wybredni mali smakosze w ogóle czegoś spróbują. Głos zabierają dietetycy i specjaliści od żywienia.

Zdrowe wybory żywieniowe od najmłodszych lat

Jednym z głównych założeń nowych regulacji jest stworzenie w placówkach oświatowych środowiska, które sprzyja podejmowaniu właściwych decyzji żywieniowych. Dzieci i młodzież spędzają w szkołach oraz przedszkolach znaczną część dnia, dlatego sposób organizacji żywienia ma istotne znaczenie dla ich codziennych nawyków. Nowe rozwiązania uwzględniają współczesną wiedzę dotyczącą prawidłowego żywienia oraz obowiązujące normy żywieniowe. Szczególny nacisk położono na

zwiększenie udziału warzyw, owoców, produktów pełnoziarnistych i innych produktów pochodzenia roślinnego. Jednocześnie regulacje mają ograniczać nadmierne spożycie cukrów, soli i tłuszczów.

Co się zmieni? Więcej produktów roślinnych i pełnoziarnistych

Jadłospisy oraz oferta żywnościowa w placówkach oświatowych będą musiały uwzględniać nowe wymagania. Wśród najważniejszych rozwiązań znajdują się:

- zwiększenie udziału warzyw, owoców oraz produktów roślinnych w codziennym żywieniu;
- częstsze stosowanie produktów pełnoziarnistych;
- ograniczenie ilości cukrów dodawanych do napojów przygotowywanych na miejscu;
- wprowadzenie co najmniej raz w tygodniu potrawy roślinnej w ramach obiadu;
- uwzględnienie potrzeb dzieci i młodzieży, które nie spożywają produktów pochodzenia zwierzęcego;
- przygotowywanie zup na bazie wywarów warzywnych co najmniej dwa razy w tygodniu;
- promowanie wody jako podstawowego napoju;
- możliwość szerszego wykorzystywania produktów lokalnych i ekologicznych, o ile pozwalają na to warunki organizacyjne.

Rozwiązania te mają służyć nie tylko poprawie jakości posiłków, ale również kształtowaniu prawidłowych przyzwyczajeń żywieniowych, które mogą być kontynuowane poza szkołą.

Dieta planetarna w szkolnym jadłospisie

Nowe regulacje odnoszą się również do założeń tzw. diety planetarnej. Jest to model żywienia, w którym istotną rolę odgrywają produkty roślinne, w szczególności warzywa, owoce, produkty pełnoziarniste oraz nasiona roślin strączkowych. Podejście to łączy kwestie związane ze zdrowiem człowieka z odpowiedzialnym korzystaniem z zasobów środowiska. W praktyce oznacza promowanie różnorodnych i odpowiednio zbilansowanych posiłków, w których większą rolę odgrywają produkty pochodzenia roślinnego, czyli spożywanie produktów lokalnych i krajowych - tych, które są najbliżej domu, czyli od polskich rolników.

Co nowe zasady oznaczają dla rodziców?

Wprowadzenie nowych wymagań nie oznacza rezygnacji ze szkolnych sklepików czy stołówek. Zmianie ulegnie przede wszystkim rodzaj produktów oraz sposób organizacji żywienia oferowanego na terenie placówek. Nowe przepisy **nie obejmują posiłków i przekąsek przygotowanych przez rodziców i przyniesionych przez dzieci z domu**. Rodzice nadal samodzielnie decydują o spo-

sobie żywienia swoich dzieci. Szkoła i przedszkole mogą natomiast wspierać rodzinę poprzez tworzenie środowiska, w którym zdrowe produkty i prawidłowo skomponowane posiłki są łatwo dostępne.

Edukacja żywieniowa ważnym elementem zmian

Same regulacje dotyczące oferty żywieniowej są jednym z elementów szerszych działań na rzecz zdrowia dzieci i młodzieży. Istotne znaczenie ma również edukacja, dzięki której uczniowie mogą zdobywać wiedzę na temat zasad prawidłowego odżywiania i świadomego wyboru produktów. Główny Inspektorat Sanitarny prowadzi działania informacyjno-edukacyjne poświęcone zdrowemu żywieniu oraz nowym zasadom obowiązującym w placówkach oświatowych. Tematyka ta jest również obecna w programie „Trzymaj Formę!", którego założeniem jest wspieranie prawidłowych nawyków żywieniowych oraz aktywnego stylu życia dzieci i młodzieży.

Materiały dla szkół i osób odpowiedzialnych za żywienie

Osoby odpowiedzialne za organizację żywienia w przedszkolach i szkołach mogą korzystać z materiałów przygotowanych przez Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej. Wśród dostępnych publikacji znajdują się m.in. opracowania dotyczące komponowania szkolnych obiadów,



żywienia przedszkolnego, zasad zdrowego żywienia oraz diet roślinnych. Przydatnym źródłem informacji są również „Normy żywienia dla populacji Polski” oraz materiały dotyczące Talerza Zdrowego Żywienia.

Wprowadzenie nowych zasad ma służyć stworzeniu w szkołach i przedszkolach warunków sprzyjających zdrowemu odżywianiu. Odpowiednio zaplanowana oferta sklepików i stołówek, uzupełniona o edukację żywieniową, może stanowić ważny element profilaktyki zdrowotnej oraz wspierać prawidłowy rozwój dzieci i młodzieży.

Zmiany obejmą również szkolne żywienie. Od 1 września 2026 roku stołówki mają częściej korzystać z produktów pełnoziarnistych, sezonowych i lokalnych. Co najmniej raz w tygodniu powinien pojawić się w pełni roślinny obiad na bazie nasion roślin strączkowych, a przynajmniej dwa razy w tygodniu zupy mają być przygotowywane na wywarach warzywnych. Ograniczona zostanie też ilość cukru dodawanego do napojów. Dzieci na diecie roślinnej mają otrzymywać odpowiednie zamienniki w dni, gdy szkoła serwuje mięso lub rybę. Regulacje będą dotyczyć także sklepików, bufetów i automatów.

Jedzmy mądrze

Od 1 września 2026 r. obowiązuje rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 16 lutego 2026 r. w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach.

Nowe regulacje służą przede wszystkim tworzeniu środowiska sprzyjającego prawidłowym wyborom żywieniowym dzieci i młodzieży. Obejmują zarówno produkty sprzedawane m.in. w sklepikach szkolnych, bufetach i automatach, **jak i zasady żywienia zbiorowego w placówkach oświatowych.**

W ramach sprawowanego nadzoru organy Państwowej Inspekcji Sanitarnej będą weryfikowały przestrzeganie nowych wymagań. Kontrola obejmuje m.in. dokumentację, etykiety i informacje o wartości odżywczej produktów, a w przypadku żywienia zbiorowego również jadłospisy.

Nowe przepisy zmieniają m.in. wymagania dotyczące zawartości cukrów, tłuszczu oraz soli w określonych grupach produktów sprzedawanych w jednostkach systemu oświaty. W przypadku żywienia zbiorowego znaczenie ma natomiast także prawidłowe komponowanie jadłospisów i stosowanie produktów oraz technik przygotowania potraw zgodnie z wymaganiami rozporządzenia.

Podczas kontroli pracownicy Państwowej Inspekcji Sanitarnej Oddziału Higieny Żywności, Żywienia i Przedmiotów Użytku weryfikują m.in. dokumentację oraz etykiety produktów, zarówno sprzedawanych w sklepikach szkolnych, jak i wykorzystywanych do przygotowywania posiłków. W przypadku żywienia zbiorowego sprawdzane są również jadłospisy, w tym spełnienie wymagań odnoszących się do żywienia w ujęciu dekadowym.

Przepisy nie ograniczają się jednak wyłącznie do zmniejszenia udziału cukru, soli czy tłuszczu. Nowe zasady mają również zwiększyć udział produktów o wysokiej wartości odżywczej, w tym warzyw, owoców i produktów pełnoziarnistych. Wprowadzają także rozwiązania zwiększające obecność produktów roślinnych w szkolnym żywieniu. Warto przy tym zaznaczyć, że określone w rozporządzeniu limity cukrów, tłuszczu i soli odnoszą się do wskazanych grup produktów, natomiast w przypadku żywienia zbiorowego ocenie podlega również sposób komponowania jadłospisu, dobór produktów, częstotliwość podawania określonych potraw oraz wartość energetyczna posiłków.

Zmiany dotyczą szkolnych i przedszkolnych obiadów, ponieważ zmiany mają odpowiadać aktualnym normom żywienia.

Najważniejsze zmiany:

1. Przy żywieniu całodziennym oraz przy podawaniu trzech posiłków, czyli śniadania, obiadu i podwieczorku, **warzywa lub owoce mają być obecne w każdym posiłku**, przy czym udział warzyw musi być większy niż udział owoców.
2. W ramach obiadu trzeba zapewnić **co najmniej raz w tygodniu porcję ryby**.
3. Co najmniej raz w tygodniu w ramach obiadu należy podać potrawę na bazie nasion roślin strączkowych, bez dodatku produktów odzwierzęcych, np. z wykorzystaniem fasoli, soczewicy, ciecierzycy czy grochu.
4. W ramach obiadu **dwa razy w tygodniu** ma być podawana porcja mięsa przygotowana z **mięsa świeżego**.
5. Od poniedziałku do piątku mogą być podawane **nie więcej niż dwie porcje potrawy smażonej**. (smażenie na rafinowanym oleju rzepakowym bądź oliwie z oliwek)
6. Co najmniej **dwa razy w tygodniu zupy mają być przygotowane na wywarach warzywnych**.

7. Dla osób, które nie spożywają produktów odzwierzęcych przepisy przewidują alternatywną potrawę roślinną.
8. Zmniejszono również o połowę dopuszczalną ilość cukrów dodanych do napojów przygotowywanych na miejscu: z 10 g do 5 g w 250 ml gotowego napoju. Dla zobrazowania, 5 g cukru to około jedna łyżeczka. Jednocześnie rozporządzenie wskazuje, że preferowanym napojem jest woda.

Edukacja i wsparcie placówek

Działania edukacyjne dotyczące zdrowej diety i wybierania produktów dobrych dla zdrowia prowadzimy w trybie ciągłym, podczas spotkań edukacyjnych z dziećmi, ale także w ramach realizowanych programów edukacyjnych. Podczas zajęć wykorzystujemy m.in. edukacyjne „talerze zdrowia”, dzięki którym dzieci w przystępny i angażujący sposób poznają zasady komponowania prawidłowo zbilansowanych posiłków i uczą się dokonywania świadomych wyborów żywieniowych.

W odpowiedzi na nowe przepisy WSSE w Szczecinie rozpoczęła również działania skierowane do wybranych Szkół Promujących Zdrowie. Pracownicy Oddziału Higieny Żywności, Żywienia i Przedmiotów Użytku spotykają się z intendentami i personelem kuchennym, aby omówić nowe wymagania, wspólnie przeanalizować jadłospisy oraz wesprzeć placówki w ich prawidłowym komponowaniu zgodnie z obowiązującymi przepisami.

Edukacja ma kluczowe znaczenie w kształtowaniu prawidłowych nawyków żywieniowych. Same przepisy określające, jakie produkty mogą być dostępne w szkole i jak powinny być komponowane posiłki, nie wystarczą do trwałej zmiany postaw. Ważne jest, aby dzieci i młodzież rozu-

miały, dlaczego określone wybory żywieniowe są dla nich korzystne. W te działania muszą zaangażować się rodzice, bo to oni są współodpowiedzialni za kształtowanie nawyków żywieniowych. Szkoła i dom, działając w tym samym kierunku, mogą skutecznie wspierać kształtowanie nawyków, które pozostaną z młodym człowiekiem również w dorosłym życiu.

Na zdjęciach utrwalone zostały zajęcia edukacyjne dla dzieci – talerze zdrowia

Małgorzata Kapłań

rzecznik prasowy

Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Szczecinie



WYBRANE CHOROBY DZIECI I MŁODZIEŻY

Dna moczanowa

Dna moczanowa to choroba z nawracającymi stanami zapalnymi stawów, do których przyczynia się zbyt wysokie stężenie kwasu moczowego we krwi. Na stężenie kwasu moczowego we krwi wpływa dostarczenie puryn wraz z dietą i ich metabolizowanie przez organizm. Z tego powodu przy dnie moczanowej zaleca się ograniczenie spożywania produktów zawierających duże i umiarkowane ilości związków purynowych. W największej ilości znajdują się one w takich produktach jak: czerwone mięso i jego przetwory, podroby, owoce morza, niektóre gatunki ryb (makrela, tuńczyk, śledź). Prawidłowo zbilansowane diety roślinne mogą być korzystnym schematem żywieniowym zarówno w zapobieganiu, jak i wsparciu leczenia dny moczanowej. Badania wskazują, że osoby na diecie wegetariańskiej mają niższe stężenie kwasu moczowego we krwi w porównaniu z osobami na diecie tradycyjnej, które spożywają mięso. Dieta oparta na produktach roślinnych jest bardzo



korzystnym modelem żywieniowym w dietoprofilaktyce i leczeniu dny moczanowej.

Najważniejsze aspekty:

- Produkty roślinne (warzywa i owoce) zawierają polifenole, które mogą przyczyniać się do zmniejszenia stężenia kwasu moczowego we krwi.
- Nie należy unikać nasion roślin strączkowych. Wykazano, że spożycie nasion roślin strączkowych nie powoduje wzrostu stężenia kwasu moczowego we krwi. Wpływ związków purynowych z produktów roślinnych na ataki dny moczanowej jest znacznie mniejszy niż puryn pochodzących ze źródeł zwierzęcych.
- Soja jako roślina strączkowa należy do grupy produktów o wysokiej zawartości puryn. Jednak według aktualnych doniesień naukowych spożycie soi i produktów sojowych wykazuje korzystny wpływ na stężenie kwasu moczowego we krwi, nie powodując jego wzrostu.

Choroby jelit

Dolegliwości od strony układu pokarmowego towarzyszące schorzeniom jelit, takich jak zespół jelita drażliwego, SIBO/IMO, wrzodziejące zapalenie jelita grubego, wymagają wprowadzenia odpowiednich zaleceń żywieniowych i modyfikacji diety. Najczęściej schorzenia te obligują do czasowego

wprowadzenia modyfikacji, w tym stosowania zaleceń diety lekkostrawnej i/lub ograniczenia żywności bogatej w węglowodany fermentujące tzw. FODMAP.

Dobrze zbilansowana dieta wegańska i wegetariańska opiera się na produktach o wysokiej zawartości błonnika pokarmowego: warzywach, owocach, produktach zbożowych pełnoziarnistych, nasionach roślin strączkowych, orzechach, pestkach i nasionach. Spożycie części z nich może być niewskazane u osób z dolegliwościami ze strony układu pokarmowego.

Niekiedy, w bardzo ostrym nasileniu chorób jelit, rozważa się czasowe przejście na dietę mieszaną/fleksitariańską.

Najważniejsze aspekty:

- Podstawą jest indywidualne dopasowanie diety. Za nasilenie objawów nie odpowiadają wszystkie roślinne produkty. Znaczenie ma nie tylko rodzaj, ale także ilość spożywanego produktu. Może się okazać, że dopuszczalne będzie włączenie do diety określonego problematycznego produktu, po zweryfikowaniu, jaka wielkość porcji jest dobrze tolerowana. W celu obserwacji swojej tolerancji na poszczególne produkty i ich porcje warto stosować metodę bieżącego notowania objawów w dzienniczku spożycia.
- Opracowanie pełnowartościowego jadłospisu o niskiej zawartości FODMAP przy całkowitej eliminacji pro-

duktów odzwierzęcych jest dużym wyzwaniem. W takiej sytuacji należy skorzystać z pomocy wykwalifikowanego dietetyka, który odpowiednio zbilansuje jadłospis uwzględniając zalecaną podaż kluczowych składników takich jak. np. białko.

- Nasiona roślin strączkowych uznawane są za produkty ciężkostrawne, jednak ich odpowiednia obróbka technologiczna, połączenie przyprawami, porcja i rodzaj (np. wybór wersji konserwowej) może sprawić, że nie będą one problematyczne.
- Można poprawić strawność przygotowywanego roślinnego posiłku poprzez zastosowanie odpowiednich technik kulinarnych. Odpowiedni proces obróbki technologicznej, usuwanie skórki, pestek i twardych części roślin czy rozdrabnianie, przecieranie potraw, może znacząco zwiększyć dostępność składników dla enzymów trawiennych i zmniejszyć zawartość błonnika pokarmowego. Należy próbować danego produktu pod różną postacią i ocenić jaka porcja, stopień przetworzenia i forma podania nie wywołuje reakcji niepożądanych.

Cukrzyca typu II

Według zaleceń Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego (PTD) strategię żywieniową, takie jak dieta śródziemnomorska, DASH, fleksitariańska oraz diety roślinne, mogą być stosowane w leczeniu cukrzycy oraz jako strategię zmniejszające ryzyko wystąpienia jej

powikłań. Modele tych diet oparte są na założeniach korzystnych z perspektywy dietoterapii cukrzycy obejmujących m.in. znaczący udział warzyw niskoskrobiowych, maksymalne ograniczenie spożycia cukrów dodanych, rafinowanych produktów zbożowych, a także zwiększenie udziału żywności minimalnie przetworzonej.

Najważniejsze aspekty:

- Wysoka zawartość błonnika pokarmowego w produktach roślinnych np.: produktach zbożowych pełnoziarnistych, warzywach, owocach, spowalnia wchłanianie glukozy, co pomaga utrzymać jej stabilny poziom we krwi.
- Dieta roślinna oparta na przetworzonych produktach zbożowych (wyroby cukiernicze, pieczywo tostowe, krakersy, wafle), słodyczach, daniach gotowych, typu fast food, a uboga w warzywa, owoce, produkty zbożowe pełnoziarniste, ma wysoki ładunek glikemiczny, co może prowadzić do skoków stężenia glukozy we krwi. Warto komponować posiłki według zaleceń zdrowego żywienia (Talerz Zdrowego Żywienia) i kontrolować wielkość porcji.
- Konieczne jest dostarczanie odpowiedniej ilości białka roślinnego, najlepiej z nasion roślin strączkowych, produktów sojowych, orzechów, nasion.
- W roślinnym jadłospisie cukrzyka nie zaleca się posiłków z przewagą

węglowodanów prostych, pozbawionych białka i błonnika pokarmowego. Takie dania charakteryzują się wysokim ładunkiem glikemicznym. Przykładami tego typu niezalecanych posiłków mogą być np.: wafle ryżowe z dżemem truskawkowym, naleśniki z dżemem, kisiel, bułka kajzerka z plastrem sera wegańskiego i ketchupem.

Dzieci należą do grupy o szczególnych potrzebach żywieniowych, które zmieniają się dynamicznie wraz ze wzrostem i rozwojem. Z tego względu niezbędne jest dostarczenie wszystkich kluczowych makroskładników, witamin i składników mineralnych w odpowiednich proporcjach. Według Akademii ds. Żywienia i Dietetyki (ang. Academy of Nutrition and Dietetics, AND) prawidłowo zbilansowana dieta wegetariańska przynosi szereg korzyści zdrowotnych i jest odpowiednia do stosowania przez dzieci.

Proporcje poszczególnych grup produktów w dziennym Talerzu Zdrowego Żywienia dzieci na diecie wegetariańskiej.

1. Warzywa i owoce
2. Produkty zbożowe i inne skrobiowe
3. Produkty białkowe
4. Mleko i jego przetwory
5. Tłuszcze

Zmniejszyć spożycie:
słodycze, produkty wysoko przetworzone

Suplementacja:

witamina B, D, jod, opcjonalnie EPA/DHA

Najważniejsze aspekty:

- Prawidłowo zbilansowana dieta wegetariańska jest bezpieczna i odpowiednia do stosowania przez dzieci.
- Ścisłe odmiany wegetarianizmu – frutarianizm (dieta oparta na owocach) oraz witarianizm (dieta zalecająca spożycie jedynie surowych produktów) to diety, których założenia uniemożliwiają kompozycje pełnowartościowych posiłków. Z tego względu diety te są przeciwwskazane zarówno dla dzieci, jak i dla osób dorosłych. Tak skrajnie eliminacyjne diety nie zapewniają odpowiedniej podaży niezbędnych składników odżywczych, które gwarantują prawidłowy wzrost i rozwój organizmu.
- Przy kompozycji posiłków wegetariańskich dla dzieci należy zwracać uwagę na odpowiednią ilość energii, białka, składników mineralnych: żelaza, wapnia, cynku, jodu, witamin: D i B12, niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3.
- Ze względu na intensywny wzrost, dzieci potrzebują więcej białka niż dorośli. W diecie najmłodszych należy zadbać o udział różnorodnych produktów białkowych, w tym nasion roślin strączkowych. Niezbędna jest odpowiednia kompozycja posiłków w celu uzyskania pełnej puli aminokwasów i pełnowartościowego biał-

ka.

- Dieta dzieci powinna bazować na produktach o niskim stopniu przetworzenia. Wybierając gotowe przetwory ze strączków należy zwracać uwagę na ilość soli, tłuszczów nasyconych, cukru, których powinno być jak najmniej. Nie zaleca się podawania dzieciom gotowych dań typu fast food, nawet jeśli bazują wyłącznie na produktach pochodzenia roślinnego.
- Konieczne jest monitorowanie stanu zdrowia i rozwoju dziecka. Zaleca się regularne wykonywanie badań laboratoryjnych z uwzględnieniem oznaczenia stężenia składników możliwie niedoborowych na diecie wegetariańskiej.

DIETY ROŚLINNE

Błędne przekonanie:

„Na diecie wegetariańskiej się nie najesz!”

Nadal można spotkać się z błędnym stwierdzeniem, że dieta roślinna to same warzywa i brak sytości po posiłkach. Dieta wegańska i wegetariańska może dostarczać odpowiednią ilość energii, a także może być z powodzeniem stosowana u osób o zwiększonym zapotrzebowaniu energetycznym np. sportowców. Kluczem jest prawidłowa kompozycja posiłków, które będą odżywcze i sycące. Wegetarianie spożywają więcej błonnika pokarmowego, co prowadzi m.in. do utrzymania uczucia sytości po posiłkach na dłużej. Jedną z zalet prawidłowo zbilansowanych diet roślinnych bazujących na produktach niskoprzetworzonych jest wspomaganie utrzymania masy ciała w normie. Spożywanie roślinnych pokarmów o niskiej gęstości energetycznej, a wysokiej gęstości odżywczej przyczynia się to do szybszego wypełnienia objętości żołądka i szybszego uczucia sytości przy zachowaniu niższego spożycia kilokalorii i wysokiej wartości odżywczej posiłku. To sprawia, że prawidłowo zaplanowaną dietą roślinną można się „dobrze najść”.



Błędne przekonanie:

„Dieta roślinna jest niedoborowa, a białko roślinne jest niepełnowartościowe”.

Opieranie jadłospisu na produktach o niskiej wartości odżywczej może prowadzić do niedoborów kluczowych składników, takich jak błonnik pokarmowy, witaminy i składniki mineralne. Ryzyko niewłaściwego zbilansowania diety oraz związanych z tym niedoborów jest równie wysokie na diecie tradycyjnej, jak i roślinnej. Diety roślinne mogą przynieść wiele korzyści zdrowotnych, pod warunkiem, że zadbamy o ich odpowiednią jakość. Warto komponować roślinne posiłki zgodnie z zasadami Talerza Zdrowego Żywienia, który przedstawia optymalne proporcje składników oraz rekomendowane zamienniki produktów, w tym mięsa. Warto zadbać o różnorodność roślinnych produktów białkowych w diecie, co zapewni dostarczenie wszystkich niezbędnych aminokwasów.

Popularny błąd:

Brak kontroli poziomu witaminy B12.

Badania wskazują, że niedobór witaminy B12 jest zjawiskiem dość powszechnym wśród wegan i wegetarian. Dlatego w ramach profilaktyki wystąpienia niedoborów pokarmowych warto regularnie kontrolować poziom witaminy B12 we krwi. W przypadku ni-

skiego poziomu należy wprowadzić suplementację, dostosowaną według indywidualnych zaleceń lekarza.

Popularny błąd:

Produkty mleczne jako jedyny zamiennik mięsa i ryb w diecie.

Mięso to bogate źródło białka, witaminy B12, cynku i żelaza, dlatego rezygnując z jego spożycia należy zadbać o odpowiednie źródła tych składników w diecie. Niektórzy wegetarianie mają tendencję do zastępowania mięsa i ryb w codziennych posiłkach serami dojrzewającymi, twarogiem czy serkami śmietankowymi. Bywa także, że w restauracjach popularnym zamiennikiem mięs są kotlety z sera camembert, halloumi czy sera żółtego. Tego typu potrawy powinny stanowić jedynie okazjonalne urozmaicenie jadłospisu, ponieważ pod kątem wartości odżywczej nie będą w stanie dostarczyć wszystkich składników odżywczych znajdujących się w mięsie. Dodatkowo zawierają nasyczone kwasy tłuszczowe, których spożycie warto ograniczać.

Produkty mleczne, choć dostarczają białko, wapń i witaminy z grupy B, nie zawierają żelaza, dlatego nie będą wystarczające jako jedyny zamiennik mięsa i ryb w diecie. Z kolei żelazo można znaleźć w jajkach, nasionach roślin strączkowych i ich przetworach (np. soczewicy, ciecierzycy, fasoli, soi, grochu, tofu), a także w orzechach, pestkach (np. dyni, orzechach włoskich)

oraz produktach zbożowych, takich jak komosa ryżowa, płatki owsiane, kasza jaglana. Odpowiednie zbilansowanie diety pozwoli uniknąć niedoborów i zapewnić organizmowi wszystkie niezbędne składniki odżywcze.

Opracowano na podstawie pracy
Moniki Kaczorek, Marty Kielak, Sylwii Pacyny-Szymańskiej, Aleksandry Wedziuk-Reszki
Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej.

„Praktyczny przewodnik po dietach roślinnych”



Nowe zasady żywienia jako wyzwanie dla szkolnych stołówek i ich personelu

Nowe przepisy to nie tylko nowy jadłospis

Od 1 września 2026 roku w polskich szkołach i przedszkolach obowiązują nowe zasady dotyczące zarówno sprzedaży żywności dzieciom i młodzieży, jak i organizacji żywienia zbiorowego. Wprowadziło je rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 16 lutego 2026 r. w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach (Dz.U. z 2026 r. poz. 197). Akt został ogłoszony 20 lutego 2026 r. i wszedł w życie 1 września 2026 r. O nowych regulacjach można mówić przede wszystkim w kontekście tego, co od września może znaleźć się w szkolnym sklepiku i na talerzu ucznia. Z punktu widzenia osób zawodowo zajmujących się gastronomią równie ważne jest jednak inne pytanie: co te zmiany oznaczają dla ludzi, którzy każdego dnia planują szkolne żywienie, zama-

wiają produkty, opracowują jadłospisy i przygotowują posiłki?

Rozporządzenie można przeczytać. Znacznie trudniej przełożyć jego zapisy na codzienną praktykę kuchni. Dlatego jednym z najważniejszych elementów wdrażania nowych zasad powinna być edukacja osób odpowiedzialnych za żywienie zbiorowe. Nie chodzi przy tym wyłącznie o szkolenia z przepisów prawa. Personel stołówek potrzebuje wiedzy praktycznej z zakresu żywienia, towaroznawstwa, technologii gastronomicznej, komponowania jadłospisów i organizacji produkcji, a także konkretnych receptur i przykładów pokazujących, w jaki sposób wymagania prawne przełożyć na potrawę prawidłowo przygotowaną, wartościową żywieniowo, możliwą do wykonania w warunkach konkretnej kuchni, ekonomicznie racjonalną i zaakceptowaną przez dzieci i młodzież.

Właśnie temu zagadnieniu poświęcona była w dużej mierze konferencja „Nowa Jakość Żywienia w Edukacji”, zorganizowana 15 czerwca 2026 roku w Zespole Szkół nr 6 im. Mikołaja Reja w Szczecinie. Towarzyszyły jej materiały przygotowane z myślą o praktycznym zastosowaniu nowych przepisów, w tym opracowanie „Jak ułożyć jadłospis zgodny z nowymi przepisami”. Konferencja odbyła się jeszcze przed wejściem rozporządzenia w życie, dzięki czemu jej uczestnicy mogli wykorzystać okres wakacyjny na analizę jadłospisów, receptur, sposobu organizacji żywienia i potrzeb szkoleniowych personelu.

Sklepiak i stołówka, czyli dwa obszary jednej zmiany

Nowe rozporządzenie reguluje dwa powiązane ze sobą obszary. Pierwszy dotyczy środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzie-

ciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty, a więc między innymi asortymentu sklepików szkolnych i automatów vendingowych. Drugi określa wymagania dotyczące produktów stosowanych w żywieniu zbiorowym. W przypadku sklepików i automatów wprowadzono zamknięty katalog grup środków spożywczych, które mogą być sprzedawane dzieciom i młodzieży. W porównaniu z poprzednimi regulacjami usunięto kategorię „inne”, która wcześniej umożliwiała sprzedaż produktów spoza wskazanych grup. Uwzględniono natomiast między innymi produkty przeznaczone dla osób stosujących diety eliminacyjne, w tym produkty bezglutenowe i bezlaktozowe, oraz poszerzono możliwości dotyczące produktów roślinnych.

Zmiany dotyczące sklepików są ważnym elementem nowych regulacji, jednak z punktu widzenia organizacji żywienia zbiorowego szczególne znaczenie mają wymagania odnoszące się do codziennej pracy szkolnych stołówek. To właśnie tam przepisy trzeba przełożyć na konkretne produkty, receptury, technologie przygotowania potraw i całe jadłospisy.

Naturalne składniki, warzywa warzywne i mniej smażenia

Nowe przepisy wymagają, aby zupy, sosy oraz potrawy były sporządzane z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyjątkiem koncentratów z naturalnych składników. Dla technologii gastronomicznej jest to zapis o bardzo konkretnych konsekwencjach. W praktyce oznacza konieczność przyjrzenia się produktom wykorzystywanym dotychczas w kuchni. Personel powinien umieć czytać składki, rozpoznawać rodzaj stosowanego produktu oraz oceniać możliwość wykorzystania go zgodnie z nowymi wymaganiami. Powrót do

naturalnych składników oznacza również powrót do podstaw warsztatu kucharskiego. Smak potrawy trzeba budować surowcem, właściwie prowadzoną obróbką technologiczną, warzywami, ziołami i przyprawami. W tym miejscu najlepiej widać, dlaczego sama znajomość rozporządzenia nie wystarcza. Przepis mówi, co należy osiągnąć, natomiast technologia gastronomiczna odpowiada na pytanie, jak to zrobić.

Rozporządzenie wymaga także, aby co najmniej dwa razy w tygodniu zupy były przygotowywane na wywarach warzywnych. Na papierze to jedno zdanie, w kuchni oznacza jednak konkretne zadanie technologiczne. Dobry wywar warzywny powinien mieć odpowiedni smak i aromat. Personel musi wiedzieć, jakie warzywa wykorzystać, w jakich proporcjach, jak długo prowadzić obróbkę i jak zbudować smak zupy bez sięgania po rozwiązania, które nie odpowiadają nowym zasadom.

Kolejna istotna zmiana dotyczy potraw smażonych. Od poniedziałku do piątku można podać nie więcej niż dwie porcje potrawy smażonej, a do smażenia należy używać rafinowanego oleju rzepakowego lub oliwy z oliwek. Ograniczenie smażenia jest dobrym przykładem tego, że zmiana przepisów powinna prowadzić do rozwoju kompetencji technologicznych personelu. Nie chodzi o to, żeby po prostu usunąć z jadłospisu wszystko, co dotychczas smażono. Trzeba znaleźć alternatywę. Pieczenie, duszenie czy gotowanie pozwalają uzyskać inne rezultaty niż smażenie, ale wymagają odpowiedniej receptury i znajomości technologii.

Strączki, ryby, świeże mięso i warzywa w strukturze tygodnia

Jednym z najbardziej zauważalnych kierunków zmian jest większe znaczenie produktów roślinnych. W przypadku żywienia całodziennego oraz żywienia w placówkach, w których podawane są co najmniej trzy posiłki, rozporządzenie określa między innymi tygodniową strukturę obiadu. Co najmniej raz w tygodniu w ramach obiadu powinna być podana potrawa przygotowana na bazie nasion roślin strączkowych bez dodatku produktów odzwierzęcych. Dla wielu kuchni szkolnych może to oznaczać potrzebę poszerzenia repertuaru dań. Soczewica, fasola, ciecierzycza czy groch nie powinny być postrzegane jedynie jako okazjonalny dodatek, lecz mogą stanowić podstawę pełnoprawnego dania obiadowego. Zwiększanie udziału strączków wymaga jednak pracy nad recepturami, teksturą, sposobem doprawienia, formą podania i stopniowym oswajaniem odbiorców z nowymi potrawami.

Nowe wymagania wpływają także na częstotliwość podawania ryb i świeżego mięsa w tych placówkach, do których odnoszą się szczegółowe wymogi tygodniowej struktury posiłków. Co najmniej raz w tygodniu w ramach obiadu należy podać porcję ryby, a w przypadku osób niespożywających produktów odzwierzęcych przewidziano alternatywną potrawę roślinną, w szczególności na bazie nasion roślin strączkowych. Dwa razy w tygodniu w ramach obiadu ma być podawana porcja mięsa przygotowana z mięsa świeżego, również z przewidzianą alternatywą dla osób niespożywających produktów odzwierzęcych.

W placówkach objętych szczegółowymi wymaganiami dotyczącymi żywienia całodziennego lub co najmniej trzech posiłków dziennie warzywa lub owoce powinny być podawane w każdym posiłku, przy czym udział warzyw musi być większy niż udział owoców. To kolejny zapis wymagający odpowiedniego przygotowania osób układających jadłospisy i pracow-

ników kuchni. Warzywo nie powinno pełnić wyłącznie funkcji dekoracyjnej. Może być podstawą zupy, składnikiem sosu, surówki, sałatki lub dodatkiem poddanym obróbce cieplnej, a także współtworzyć danie główne.

Cukier, woda, sezonowość i jakość surowca

Rozporządzenie wprowadza wymagania dotyczące napojów przygotowywanych na miejscu. Mogą one zawierać nie więcej niż 5 g cukrów dodanych w 250 ml produktu gotowego do spożycia, przy czym preferowane jest podawanie wody. W praktyce oznacza to potrzebę zwrócenia uwagi nie tylko na ilość dodawanego cukru, lecz także na dotychczasowe przyzwyczajenia żywieniowe dzieci i młodzieży. Ograniczanie słodkiego smaku w napojach może być procesem, dlatego ważne jest poszukiwanie rozwiązań, które pozwalają łączyć wymagania żywieniowe z akceptacją przygotowywanych napojów przez uczniów.

Nowe regulacje zwracają również uwagę na sezonowość produktów oraz wykorzystanie produktów pochodzenia lokalnego lub ekologicznych, jeżeli jest to możliwe. Dlatego podczas konferencji „Nowa Jakość Żywienia w Edukacji” ważnym elementem były również stoiska związane z żywnością lokalną. Zaprezentowali się producenci reprezentujący między innymi gospodarstwa rodzinne i ekologiczne oraz lokalne serowarstwo, a kontakt z producentem dawał możliwość rozmowy o surowcu, jego sezonowości i technologii wytwarzania.

Tak rozumiana edukacja personelu łączy poszczególne punkty programu konferencji w jedną całość. Z jednej strony pracownicy muszą znać nowe wymagania prawne, z dru-

giej rozumieć znaczenie jakości i pochodzenia surowca, a z trzeciej potrafić spojrzeć na przygotowywany posiłek jako element profilaktyki zdrowotnej. Dopiero połączenie tych perspektyw pozwala mówić o rzeczywistej nowej jakości żywienia w edukacji.

Personel kuchni jako ważne ogniwo edukacji zdrowotnej

Mówiąc o edukacji żywieniowej w szkole, najczęściej myślimy o uczniu, nauczycielu i lekcji dotyczącej zdrowego stylu życia. Warto jednak spojrzeć szerzej. Szkolna stołówka również edukuje i robi to każdego dnia, nawet jeżeli przy okienku wydawczym nie odbywa się żadna formalna lekcja. Jeżeli dziecko regularnie otrzymuje warzywa, poznaje różne kasze, potrawy ze strączków, ryby, mniej słodkie napoje i dania przygotowane inaczej niż przez smażenie, zdobywa doświadczenie żywieniowe. Poznaje smaki, które z czasem mogą stać się naturalnym elementem codziennego żywienia. W tym procesie kucharz, intendent i osoby planujące jadłospis mają znaczenie większe, niż czasami im przypisujemy. Dlatego edukacja żywieniowa powinna obejmować również tych, którzy żywność przygotowują.

Dyrektor potrzebuje kompetentnego zespołu

Tytuł naszej czerwcowej konferencji nieprzypadkowo brzmiał „Nowa Jakość Żywienia w Edukacji. Odpowiedzialność dyrektora w świetle rozporządzenia 2026”. Dyrektor peł-

ni kluczową rolę organizacyjną, ale nie przygotowuje każdego dnia setek porcji obiadu. Skuteczna realizacja nowych zasad wymaga współpracy. Osoba planująca jadłospis, pracownicy kuchni, personel odpowiedzialny za zaopatrzenie oraz kierownictwo placówki tworzą jeden system, a błąd na którymkolwiek etapie wpływa na efekt końcowy. Dlatego dobrym modelem wdrażania nowych regulacji jest nie tylko przekazanie dyrektorowi informacji o zmianie prawa, lecz także wyposażenie całego zespołu odpowiedzialnego za organizację i realizację żywienia w wiedzę odpowiednią do wykonywanych zadań.

Przepis wyznacza kierunek, człowiek decyduje o wykonaniu

Od 1 września 2026 roku szkolne żywienie funkcjonuje według nowych zasad, które dotyczą zarówno sklepików i automatów, jak i posiłków przygotowywanych w ramach żywienia zbiorowego. Rozporządzenie wyznacza ramy, określa wymagania i wskazuje kierunek zmian, ale nie ugotuje zupy, nie opracuje receptury kotletów z soczewicy, nie zdecyduje, jak doprawić warzywa, nie nauczy kucharza właściwego wykorzystania pieca i nie sprawdzi, dlaczego uczniowie nie zjedli przygotowanej potrawy. Za tym wszystkim stoją ludzie. Dlatego powodzenie zmian w szkolnym żywieniu będzie zależało nie tylko od znajomości przepisów, lecz przede wszystkim od kompetencji, zaangażowania i praktycznego przygotowania osób, które każdego dnia te przepisy realizują.

Z perspektywy nauczyciela technologii gastronomicznej właśnie tutaj widzę jedno z najważniejszych zadań na najbliższy czas. Potrzebujemy edukacji skierowanej do personelu

stołówek, wymiany doświadczeń między placówkami, praktycznych warsztatów, sprawdzonych receptur oraz dostępu do aktualnych materiałów przygotowanych przez specjalistów. Konferencja „Nowa Jakość Żywienia w Edukacji”, zorganizowana w czerwcu w Zespole Szkół nr 6 im. Mikołaja Reja w Szczecinie, była próbą stworzenia właśnie takiej przestrzeni, w której przepis prawny spotyka się z wiedzą żywieniową, technologią gastronomiczną i doświadczeniem ludzi pracujących w szkolnych kuchniach. Ostatecznie wszystkie paragrafy, normy, jadłospisy, receptury i procedury prowadzą do jednego miejsca: do szkolnego talerza. To, co znajdzie się na tym talerzu, zależy w ogromnej mierze od wiedzy i umiejętności człowieka, który go przygotował.

mgr inż. Wioletta Defée jest nauczycielem technologii gastronomicznej w Zespole Szkół Nr 6 im. Mikołaja Reja w Szczecinie. Była współorganizatorem konferencji „Nowa Jakość Żywienia w Edukacji. Odpowiedzialność dyrektora w świetle rozporządzenia 2026”, która odbyła się 15 czerwca 2026 roku. Na potrzeby konferencji opracowała materiały dotyczące praktycznego konstruowania jadłospisów zgodnych z nowymi wymaganiami oraz modelowy jadłospis pokazujący możliwości przełożenia nowych zasad na praktykę żywienia zbiorowego.

Podstawa prawna i materiały

- Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 16 lutego 2026 r. w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży

w tych jednostkach (Dz.U. z 2026 r. poz. 197).

- Materiały konferencyjne „Jak ułożyć jadłospis zgodny z nowymi przepisami”, oprac. mgr inż. Wioletta Defée, Zespół Szkół nr 6 im. Mikołaja Reja w Szczecinie, 15 czerwca 2026 r.
- Modelowy jadłospis zgodny z wymaganiami rozporządzenia, materiał konferencyjny.
- Program konferencji „Nowa Jakość Żywienia w Edukacji. Odpowiedzialność dyrektora w świetle rozporządzenia 2026”, Zespół Szkół nr 6 im. Mikołaja Reja w Szczecinie, 15 czerwca 2026 r.
- Materiały Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej dotyczące żywienia zbiorowego w przedszkolach i szkołach.
- Materiały informacyjne Ministerstwa Zdrowia i Głównego Inspektoratu Sanitarnego dotyczące zmian obowiązujących od 1 września 2026 r.



KOMPAS JUTRA

CZYLI ZDROWE ŻYWIENIE JAKO KIERUNEK ZMIAN W PRZEDSZKOLNEJ EDUKACJI

Jak przedszkole „Źródełko” kształtuje dobre nawyki żywieniowe dzieci

Czy posiłek w przedszkolu może być lekcją samodzielności, odpowiedzialności i zdrowego wyboru? W Przedszkolu Publicznym Nr 41 „Źródełko” w Szczecinie jesteśmy przekonani, że tak.

Dla dziecka przedszkolnego jedzenie to nie tylko zaspokajanie głodu. To poznawanie nowych smaków, zapachów i produktów, odkrywa-

nie własnych upodobań, uczenie się samodzielności, a także nabywanie pierwszych doświadczeń związanych ze świadomym wyborem. Dlatego w naszym przedszkolu sposób organizacji posiłków jest ważnym elementem codziennej pracy wychowawczej i edukacyjnej.

„Źródełko” od lat konsekwentnie realizuje działania związane z promocją zdrowia. Placówka posiada Krajowy Certyfikat Przedszkola Promującego Zdrowie, a edukacja zdrowotna jest jednym z ważnych kierunków pracy przedszkola. Wśród celów placówki znajdują się m.in. kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych, przeciwdziałanie nadwadze i otyłości oraz stwarzanie dzieciom warunków do praktykowania zachowań zdrowotnych w codziennym życiu.

W tym podejściu szczególne miejsce zajmuje **bufetowy sposób podawania posiłków**.

Dziecko przy stole – dziecko sprawcze

W „Źródełku” chcemy, aby dziecko nie było jedynie biernym odbiorcą gotowego posiłku. Dlatego podczas posiłków dzieci mają możliwość samodzielnego nakładania wybranych składników. Na bufecie znajdują się między innymi **surówki, kasze, ziemniaki, porcje mięsne, ryby, potrawy bezmięsne, oraz inne elementy posiłku**. Dziecko nalewa sobie również samodzielnie różnorodne zupy z wazy za pomocą chochli oraz samodzielnie nalewa mleko, herbatę, kompot czy wodę z dzbanka. Odpowiednio do swojego wieku i możliwości – może

zdecydować, co i w jakiej ilości znajdzie się na jego talerzu.

Dla dorosłego może to być zwykła czynność. Dla przedszkolaka jest to ważny krok w stronę samodzielności.

Dziecko podejmuje decyzję, wykonuje konkretną czynność, obserwuje efekt i bierze odpowiedzialność za swój wybór. Właśnie dlatego bufetowe podawanie posiłków traktujemy nie tylko jako rozwiązanie organizacyjne, ale jako **narzędzie edukacyjne**.

Takie podejście doskonale wpisuje się również w założenia Planu Daltońskiego, który realizujemy w naszym przedszkolu. Jego ważnymi filarami są samodzielność, odpowiedzialność, współpraca i refleksja. Idea „Pomóż mi zrobić to samemu” może być realizowana również przy przedszkolnym stole.

„Ile sobie nałożę?”

Samodzielne nakładanie posiłku daje dziecku możliwość uczenia się rozpoznawania własnych potrzeb.

Dziecko może zdecydować, czy chce nałożyć więcej ziemniaków, czy może wybierze niewielką porcję kaszy. Może sięgnąć po surówkę, której jeszcze nie zna, i spróbować jej po raz pierwszy.

To bardzo ważne w przypadku dzieci, które ostrożnie podchodzą do nowych produktów.

Nie każde dziecko od razu zaakceptuje nowy smak. Nie każde zje pełną porcję surówki czy kaszy, których wcześniej nie próbowało. Dlatego zamiast zmuszać do jedzenia, stwarzamy możliwość **spróbowania**.

Mała porcja może być pierwszym krokiem do poznania nowego produktu.

W ten sposób dziecko stopniowo odkrywa, że może samo podejmować decyzje dotyczące jedzenia, a dorośli jest obok – pomaga, podpowiada i zachęca.

Zdrowy wybór w praktyce

Edukacja zdrowotna jest najskuteczniejsza wtedy, kiedy nie ogranicza się do rozmowy.

Możemy powiedzieć dziecku, że warzywa są ważne dla zdrowia. Możemy opowiadać o wartościowych produktach i zasadach zdrowego odżywiania. Ale jeszcze lepiej, kiedy dziecko samo może sięgnąć po marchewkę, buraka, ogórka, surówkę czy kaszę i przekonać się, jak smakują.

Dlatego w „Źródółku” staramy się wykorzystywać codzienne sytuacje do prowadzenia edukacji żywieniowej.

Przy stole pojawiają się naturalne pytania:

- 1. Z jakich warzyw jest ta surówka?**
- 2. Czy znasz tę kaszę?**
- 3. Który smak podoba ci się najbardziej?**
- 4. Ile chcesz sobie nałożyć?**

Takie rozmowy nie wymagają specjalnej lekcji. Odbywają się przy okazji codziennych czynności i dzięki temu są dla dziecka naturalne.

Od piramidy żywienia do talerza

Zdrowe żywienie w „Źródółku” nie jest jednorazowym projektem. Jest elementem długofalowej pracy przedszkola.

W planie działań placówki znalazły się konkretne zadania związane ze zdrowym żywieniem: komponowanie jadłospisów zgodnie z zasadami zdrowego żywienia, ograniczanie nadmiaru cukru, soli i tłuszczu, dbałość o walory smakowe i estetyczne posiłków, ograniczanie marnowania żywności oraz rozwijanie u dzieci nawyku szanowania jedzenia.

Ważnym elementem jest także różnorodność.

W tygodniowym jadłospisie poszczególne dni mogą być poświęcone różnym grupom produktów – warzywom, owocom, produktom zbożowym i kaszom, nabiałowi czy warzywom i rybom, potrawom na bazie roślin strączkowych bez dodatku mięsa. Dzięki temu dzieci mają możliwość regularnego kontaktu z różnorodnymi produktami.

Szanujemy jedzenie

Bufetowy sposób podawania posiłków ma jeszcze jedną bardzo ważną zaletę – może pomagać w ograniczaniu marnowania żywności.

Dziecko, które samo nakłada sobie jedzenie, zaczyna rozumieć, że warto zastanowić się, ile naprawdę chce zjeść.

Nie zawsze uda się od razu dobrać idealną porcję. To również jest do-

świadczenie i okazja do nauki.

Stopniowo dziecko odkrywa, że lepiej nałożyć mniej i ewentualnie poprosić o dokładkę, niż nałożyć dużą porcję, której później nie zje.

W ten sposób edukacja żywieniowa łączy się z edukacją ekologiczną i kształtowaniem szacunku do pracy ludzi, produktów oraz samego jedzenia.

Woda zawsze pod ręką

Ważnym elementem naszych działań jest również kształtowanie prawidłowego nawyku picia wody.

W „Źródółku” realizujemy zasadę **„Butelka wody – mój towarzysz”**. Dzieci mają całodzienny dostęp do wody pitnej w salach, a w okresie letnim również podczas pobytu na podwórku.

Dzięki temu picie wody staje się naturalną częścią dnia, a nie czynnością, o której trzeba specjalnie przypominać.

Zdrowie to nie tylko jedzenie

Promocja zdrowia w „Źródółku” ma charakter całościowy.

Obok zdrowego żywienia ważne miejsce zajmuje aktywność fizyczna, higiena, dobre samopoczucie psychiczne i emocjonalne, relacje społeczne oraz aktywne spędzanie czasu.

Roczna koncepcja pracy przedszkola obejmuje m.in. systematyczne zajęcia ruchowe i zabawy na świeżym powietrzu, działania związane z higieną, edukację zdrowotną oraz współpracę z rodzicami.

To ważne, ponieważ dziecko powinno otrzymać spójny komunikat: **o zdrowie dbamy nie poprzez jeden produkt czy jedną aktywność, ale poprzez codzienne nawyki.**

Zdrowie poznajemy przez doświadczenie

W „Źródółku” staramy się, aby edukacja żywieniowa była dla dzieci ciekawa i angażująca.

W planach pracy pojawiają się m.in. projekty dotyczące zdrowych zamienników słodczy, sałatek i surówek, nowych produktów, produktów zbożowych oraz zdrowego talerza. Organizowane są także dni poświęcone konkretnym warzywom i owocom, spotkania ze specjalistami oraz działania związane z przygotowywaniem zdrowych przekąsek.

Dzieci mogą również uczestniczyć w przygotowywaniu prostych potraw czy soków owocowo-warzywnych. W dokumentacji placówki opisano m.in. cykliczne zajęcia „Szwedzki stół”, podczas których dzieci samodzielnie przygotowują posiłek, oraz zajęcia związane z przygotowywaniem soków owocowo-warzywnych.

To właśnie działanie daje najlepszą możliwość poznawania nowych produktów.

Rodzic – ważny partner

Zdrowe nawyki nie powstają wyłącznie w przedszkolu.

Dlatego bardzo ważnym elementem





naszych działań jest współpraca z rodzicami. Informujemy o jadłospisach, prowadzimy działania edukacyjne i zachęcamy rodziny do podejmowania podobnych aktywności w domu.

Szczególne znaczenie ma wspólne celebrowanie posiłków. Dziecko potrzebuje bowiem nie tylko wiedzy o tym, co jest zdrowe. Potrzebuje również obserwować dorosłych i doświadczać, że wspólne jedzenie może być przyjemnym, spokojnym i ważnym elementem rodzinnego życia.

Wśród działań placówki znajdują się również inicjatywy angażujące rodziców, takie jak rodzinny konkurs fotograficzny związany ze zdrowymi śniadaniem.

Nowe przepisy – nowe spojrzenie

Obowiązujące od 1 września 2026 r. przepisy dotyczące żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży są dla placówek oświatowych ważnym zadaniem organizacyjnym.

Dla nas są również okazją do zadania sobie pytania: **jak jeszcze lepiej wykorzystać codzienny posiłek do edukacji dziecka?**

Wierzmy, że zdrowy jadłospis i sposób jego podawania powinny się wzajemnie uzupełniać.

Nie wystarczy podać dziecku wartościowego posiłku. Warto pozwolić mu również uczestniczyć w jego komponowaniu, oczywiście w granicach bezpieczeństwa i możliwości rozwojowych.

Dlatego właśnie tak ważny jest dla nas bufet.

Przy stole uczymy się życia

Wydawałoby się, że samodzielne nałożenie surówki, kaszy czy ziemniaków to niewielka czynność.

Dla dziecka jest to jednak bardzo dużo.

„Mogę sam.”

„Potrafię wybrać.”

„Wiem, ile chcę.”

„Spróbuję.”

„Jeśli będę potrzebować pomocy, poproszę.”

To są komunikaty, które dziecko otrzymuje podczas zwykłego obiadu.

I właśnie dlatego bufetowy sposób podawania posiłków tak dobrze wpisuje się w filozofię pracy naszego przedszkola. Jest zgodny z ideą wspierania samodzielności i odpowiedzialności dziecka, obecną również w realizowanym w „Źródełku” Planie Daltońskim.

Nie chodzi o to, aby dziecko samo decydowało o wszystkim. Rolą dorosłego jest stworzenie bezpiecznych ram, pokazanie możliwości, czuwanie i wspieranie. Ale w tych ramach warto zostawić dziecku przestrzeń do działania.

Z „Źródełka” w świat

Nazwa naszego przedszkola zobowiązuje.

Tak jak źródło daje początek rzece, tak przedszkole jest początkiem wielu ważnych doświadczeń dziecka. Tutaj zaczyna ono poznawać świat, nawiązywać przyjaźnie, rozwijać samodzielność i budować pierwsze przekonania dotyczące własnego zdrowia.

Chcemy, aby opuszczając „Źródełko”, dzieci zabierały ze sobą nie tylko wspomnienia, wiedzę i umiejętności potrzebne w szkole.

Chcemy, aby zabierały również **dobre nawyki.**

A jednym z nich jest świadomość, że o swoje zdrowie można dbać poprzez codzienne, proste wybory.

Czasem ten wybór zaczyna się od jednej łyżki surówki.

Czasem od kilku ziarenek kaszy.

Czasem od szklanki wody.

A czasem od decyzji: **„Spróbuję”.**

I właśnie dlatego w naszym przedszkolu wierzymy, że **przy stole naprawdę można uczyć się zdrowia – i życia.**

mgr Magdalena Kaczorowska

Przedszkole Publiczne Nr 41 Szczecin

Soczewica- nie taka straszna jak ją malują

wyzwania dietetyczne najmłodszych

Organizacja żywienia „po nowemu” nie wywołała w naszej placówce szokujących zmian. Już przed wprowadzeniem rozporządzenia Ministra Zdrowia było u nas dużo warzyw strączkowych, owoców, nie było przetworzonej żywności. Dzieci przyswoiły więc łatwiej nowe zmiany dotyczące ograniczenia mięsa czy zwiększenia ilości warzyw strączkowych w diecie.

Przed zmianami, na śniadanie dzieci miały szwedzki stół, dzięki któremu mogły samodzielnie komponować własne, zdrowe kanapki, przy pomocy warzyw, wędliny. Do tej pory jest to ulubione śniadanie dzieci, na kanapkach mogą tworzyć bużki, zwierzęta, robić z kanapek „hamburgery”, a co za tym idzie, jedzenie warzyw ko-





jarzy się dzieciom pozytywnie, a nie z przymusem. Aktualnie na śniadania poza szwedzkim stołem proponujemy dzieciom np. pastę z fasoli i pomidorów suszonych, pastę z awokado i twarogu, pieczywo mieszane pełnoziarniste, płatki owsiane. Bardzo pozytywnie dzieci zareagowały na jednogarnkowe łazanki w opcji wege z ciecierzycą. Dwa razy w tygodniu pojawia się również ryba, jeden raz w postaci obiadu, jeden raz jako pasta, zupy gotowane są na wywarze warzywnym. Zgodnie z zaleceniami mięso pojawia się nie więcej niż 2 razy w tygodniu. Przedszkolaki mogą również spróbować pulpetów z soczewicy, placków ziemniaczanych bez jajek z leczem. Różnorodne również są zupy takie jak zupa krem z soczewicy, pieczarek czy groszku zielonego. Codziennie dzieci dostają owoce, a także w diecie pojawiają się napoje roślinne.

Czy dzieci wszystko zjadają z apetytem i są zachwycone? Oczywiście, że nie zawsze, ale naszym zadaniem jako dorosłych jest zachęcanie dzieci do próbowania nowych smaków, proponowanie różnorodnych potraw, pozytywne opowiadanie o jedzeniu. W mojej grupie pomagają opowieści o potrawach i specjalne nazwy, np. zupę z groszku zielonego nazywamy „zupą Shrekową”, często słyszę od rodziców, że dzieci przychodzą do domu i mówią „mamo zrób mi zupę Shrekową”. Opowiadam również dzieciom na co jest dobry konkretny produkt i tym sposobem wszystkie dzieci w mojej grupie jedzą buraki, bo wiedzą, że są dobre na krew. Wiedzą również, że warzywa usprawniają jelita, daje to pozytywne skutki, szczególnie

w dzisiejszych czasach, gdzie obserwuję wzrost problemów jelitowych u dzieci, co w dużej mierze związane jest z małą ilością błonnika w ich diecie. Jeśli nie zaszczepimy w dziecku pewnych nawyków, to jako dorosły człowiek nie będzie kontynuował dobrych wzorców, dlatego wiek przedszkolny jest idealnym czasem do tego, aby wdrożyć naukę zdrowego żywienia.

Przedszkole Publiczne Nr 53 w Szczecinie od dłuższego czasu propaguje zdrowy styl życia wśród swoich podopiecznych. Od czterech lat funkcjonuje u nas autorski program FIT DZIECIAKI, który jest innowacją pedagogiczną wprowadzoną przez mgr Martynę Przepiórkę i mgr Dominikę Siepkę. Innowacja polega na wyeliminowaniu słodczy z diety dzieci i zastąpieniu produktów spożywczych zdrowymi zamiennikami. Bierzemy również udział w różnych przedstawieniach, przeglądach dotyczących zdrowego odżywiania. Wielokrotnie były u nas prowadzone pogadanki, rozmowy z lekarzami stomatologami, pielęgniarkami na temat zdrowego żywienia i zdrowego trybu życia. W mojej grupie dzieci zamiast cukierków na urodziny przynoszą owoce lub warzywa, świetnie się to sprawdza, dzieci chętnie zjadają warzywa i owoce, często rodzice robią również owocowego jeża, czy pociąg warzywny, co jeszcze bardziej zachęca dzieci.

Nasze przedszkolaki doskonale znają piramidę zdrowego żywienia i wiedzą, że ruch to podstawa życia, dlatego też regularnie prowadzimy gimnastykę, a także zajęcia taneczne, które pozytywnie wpły-

wają na rozwój ruchowy i psychofizyczny dzieci, a jednocześnie są początkiem zainteresowania ich zajęciami ruchowymi, z których mogą korzystać po zajęciach w przedszkolu, w czasie wolnym.

W ubiegłym roku szkolnym w naszym przedszkolu prowadzone były warsztaty kulinarne, które miały na celu promowanie i zachęcanie przedszkolaków do próbowania i wprowadzania do ich diety zdrowych produktów spożywczych, często takich, których jeszcze nie znali i wcześniej nie mieli okazji spróbować.

Dzieci w naszym przedszkolu wiedzą co jest zdrowe, a czego należy unikać, wielokrotnie przygotowywały sałatki owocowe, ludziki warzywne, szaszłyki owocowe, które później oczywiście zjadały. Przedszkolaki w każdym wieku bardzo chętnie przygotowują takie smakołyki, mogą przy tej okazji poznawać kolory, fakturę owoców czy warzyw, ich różnorodny smak, konsystencję, zatem oprócz nauki zdrowego żywienia, włączając w to także swoje zmysły. Nauka przez zabawę- to klucz do sukcesu, jeśli dzieci dobrze się przy czymś bawią, wiele zapamiętują. Tak, jak pokazuje neurobiologia, jeśli czymś się zachwycamy, w naszym mózgu wysyłane są sygnały, które działają na nasz mózg jak nawóz.

Zachęcamy wszystkie inne placówki do propagowania zdrowego stylu życia!

mgr Martyna Przepiórka

nauczyciel wychowania przedszkolnego

CO SŁYCHAĆ W KSIĄŻNICY POMORSKIEJ?

SIGMAstyczne Czytanie – projekt tworzony przez młodych dla młodych

Na kilka minut przed rozpoczęciem spotkania jest bardzo cicho.

Przy stoliku siedzi kilkunastoletnia dziewczyna. W dłoniach trzyma kartkę z pytaniami, które przygotowywała od kilku tygodni. Przeczytała wszystkie książki autora, zaznaczyła ulubione fragmenty, zastanawiała się, o co chciałaby go zapytać. Za chwilę wyjdzie na scenę.

Przyjechała do Szczecina aż z Krakowa.

Nie dlatego, że musi. Dlatego, że marzyła o tym, aby poprowadzić spotkanie autorskie.

Kilka metrów dalej siedzi pisarz. On również się denerwuje.

– *Nigdy wcześniej nie prowadziły ze mną spotkania dzieci...* - przyznaje chwilę przed rozpoczęciem.

Za moment okaże się, że ta trema była zupełnie niepotrzebna.

Tak wygląda **SIGMAstyczne Czytanie**.

Projekt, który narodził się w jubileuszowym roku Książnicy, miał być początkowo dwudniowym wydarzeniem promującym czytelnictwo wśród dzieci i młodzieży.

Szybko jednak okazało się, że stał się czymś znacznie większym.

Bo nie chodziło wyłącznie o książki.

Chodziło o oddanie głosu młodym ludziom.

Pierwsza edycja odbyła się 7 i 8 czerwca 2025 roku. Przez dwa dni Książnica zamieniła się

w miejsce pełne literatury, rozmów i twórczych działań. Gośćmi wydarzenia byli między innymi **Przemysław Corso, Jakub Ćwiek, Agnieszka Mielech, Aleksandra Muraszka, Julia Popiel oraz Rafał Kosik**. Odbywały się spotkania autor-skie, warsztaty teatralne, introligatorskie oraz kreatywnego pisanie.

To właśnie podczas tych ostatnich powstał scenariusz słuchowiska „**Śmietnisko**”. Następnego dnia uczestnicy mogli obserwować, jak ich tekst ożywa podczas nagrania realizowanego przez **Marcina Kardacha**, z udziałem znakomitego lektora **Filipa Kosióra** i publiczności zebranej w niedzielny poranek. Dla wielu młodych ludzi było to pierwsze spotkanie z pracą nad nagraniem takiego materiału i dowód na to, że własne po-

mysły naprawdę mogą stać się czymś realnym.

Integralną częścią wydarzenia była również gala konkursu literackiego „**Piramida Słów**”.

Już pierwsza edycja zgromadziła blisko pięćdziesiąt prac, a druga - zorganizowana w tym roku - przyciągnęła jeszcze większe zainteresowanie dzieci i młodzieży z całego województwa. Coraz więcej młodych ludzi chce nie tylko czytać, ale również pisać własne historie.

Najbardziej niezwykle były jednak spotkania autorskie.

Nie prowadził ich dziennikarz.

Nie prowadził ich bibliotekarz.

Nie prowadził ich nauczyciel.

Prowadziły je dzieci i młodzież.

To oni wybierali autorów, czytali ich książki, przygotowywali pytania i rozmawiali z nimi jak równy z równym.

Dla dorosłych bywało to zaskoczeniem.

Autorzy wielokrotnie przyznawali, że pierwszy raz uczestniczą w spotkaniu prowadzonym przez młodych czytelników. I że jest ono zupełnie inne od wszystkich poprzednich. Pojawiały się pytania pełne ciekawości, szczerości i dziecięcej dociekliwości. Nie było miejsca na rutynę.

Były za to emocje.

Ogromne emocje.

Najpierw trema. Potem radość. Zachwył. Satysfakcja.

Po zakończeniu spotkań młodzi prowa-

dzący często nie potrafili powiedzieć, co czują.

Mówili jedynie:

„*To było niesamowite.*”

I właśnie wtedy zrozumieliśmy, że SIGMAstyczne Czytanie nie może kończyć się po dwóch dniach.

Dlatego w 2026 roku zmieniliśmy jego formułę.

Nie dlatego, że poprzednia się nie sprawdziła.

Wręcz przeciwnie.

Sprawiła się tak dobrze, że dwa dni przestały wystarczać.

Od maja spotykamy się raz w miesiącu z autorami i autorkami literatury dziecięcej oraz młodzieżowej. Co ważne, to sami młodzi czytelnicy proponują nazwiska gości.

Chcemy, aby projekt był tworzony razem z nimi, a nie wyłącznie dla nich.

Nowy cykl rozpoczęliśmy spotkaniem z **Joanną Balicką**, która pochodzi ze Szczecina.

W czerwcu odwiedził nas **Martin Widmark** jeden z najpopularniejszych współczesnych szwedzkich autorów literatury dla dzieci. Twórca bestsellerowej serii Biuro Detektywistyczne Lassego i Mai.

Tego dnia Sala pod Piramidą wypełniła się blisko trzystoma dziećmi. Trudno było znaleźć wolne miejsce. Śmiech, pytania, kolejki po autografy i wspólne zdjęcia pokazały, że książka wciąż potrafi wywoływać ogromne emocje.

Po wakacyjnej przerwie wracamy we wrześniu. Zdradzimy wam, kto się pojawi: Edyta Prusinowska, Prawo Marcina, Agnieszka Mielech i Monika Wilczyńska...

A to dopiero początek!

Spotkania będą odbywały się nie tylko popołudniami i w weekendy, ale również w godzinach lekcyjnych, aby mogły uczestniczyć w nich całe klasy. Już dziś zgłaszają się kolejni młodzi prowadzący - nie tylko ze Szczecina, ale również z innych miast. To znak, że idea projektu zaczyna wykraczać daleko poza mury naszej biblioteki.

Bo SIGMAstyczne Czytanie nie jest projektem o spotkaniach autorskich.

Nie jest nawet projektem o książkach.

To projekt o zaufaniu.

O odwadze.

O dawaniu młodym ludziom przestrzeni do działania.

W świecie, w którym dorośli bardzo często mówią **do** dzieci, my postanowiliśmy mówić z nimi.

A czasem po prostu usiąść obok i oddać im mikrofon.

I okazało się, że doskonale wiedzą, co chcą powiedzieć.

Katarzyna Maciejewska



BIBLIOTECZKA POLONISTY

**Karty zbrodni
w powieści
Barbary Baraldi**

Co łączy tajemnicze morderstwa w Trieście z autorską talią kart tarota? „Zmowa tarota” Barbary Baraldi to dynamiczna i nieprzewidywalna powieść kryminalna, w której sprawy osobiste niebezpiecznie splotą się ze śledztwem. Sprawdźcie, dlaczego warto sięgnąć po tę lekturę.

Powieść pod tytułem „Zmowa tarota” Barbary Baraldi ukazała się nakładem Wydawnictwa LeTra w tym roku. To moje kolejne już spotkanie z tą autorką, które uważam za udane. Czytelnik znajdzie w książce ciekawych, różnych od siebie bohaterów, zaskakujące zwroty akcji oraz wątek tarota, który jest w każdym calu dopracowany. Zapewniam, że przebieg śledztwa i rozwój wydarzeń będą Was zaskakiwać.

Podczas lektury przenosimy się do włoskiego miasta Triest, które jest ciche i pełne tajemnic. Tajemnice, z którymi mierzą się bohaterowie, mogą wzbudzać strach. Na miejscu dwóch zbrodni policja odnajduje karty tarota: Umiarkowanie i Koło Fortuny. Jedna z bohaterek inspektor Emma Bellini już wie, że to nie jest przypadek. Ślad prowadzi do bliskiej jej osoby, co komplikuje sprawę. Jej siostra Maia jest autorką talii kart, z której pochodzą dwie znalezione przy ofiarach. Między nimi sprawy osobiste nie układają się najlepiej. Od dawna nie utrzymują ze sobą kontaktu. Jednak bieg zdarzeń sprawia, że muszą się ze sobą skonfrontować.

Powieść „Zmowa tarota” zdaje się być w każdym fragmencie precyzyjnie zaplanowana, a jednocześnie nie jest tak łatwo przewidzieć, jak się rozwinie sytuacja. Na pierwszy plan wysuwają się siostry Bellini, które zdecydowanie pozna-

jemy najpełniej. Młodsza z bohaterek pracuje w policji i prowadzi śledztwo, a starsza interesuje się sztuką i tarotem. Obie są różne od siebie. Śledztwo sprawia, że życie osobiste z zawodowym zaczyna się niebezpiecznie stykać ze sobą, albo przenikać. Życie osobiste Mai przez zbiegi okoliczności zdaje się być związane ze sprawą prowadzoną przez jej siostrę. Ale czy na pewno to są tylko zbiegi okoliczności? Przekonajcie się.

Pozostałych bohaterów poznajemy przy okazji momentów, których bohaterką jest jedna, albo druga z sióstr. W porównaniu z nimi, pozostałych postaci nie poznajemy w sposób nazbyt pełny. Przykładem może być prokurator, konsultant wytypowany przez niego, asystentka konsultanta. Fabuła jest tak skonstruowana, że prawie każde zdarzenie ma znaczenie dla biegu fabuły i śledztwa, co sprawia, że książkę czyta się płynnie, bez odbiegania od głównych wątków. Rozdziały są krótkie, co sprawia, że lektura nabiera rytmu i tempa.

Tytułowa zmowa tarota ma związek ze sprawą kryminalną i wątkiem wykorzystanym w książce. Dzięki postaci Mai pasjonującej się tarotem, czytelnik może się dowiedzieć, co jest istotą samego tarota, interpretowania kart, a nie przewidywania przyszłości, jak potocznie postrzegane jest stawianie tarota. Okazuje się, że to może być nawet zbliżone do psychologii. Karty nie przewidują przyszłości, ale pomagają zrozumieć emocje, obecną sytuację oraz możliwe skutki wyborów. Gdy została zawarta zmowa tarota, to karty znalazły się w nieodpowiednim miejscu, w nieodpowiednim czasie.... Tak samo jak ludzie, którym zawile intrygi, tuszowane grzechy zniszczyły życie. A niektórym

życie odebrano.

Ciekawą bohaterką jest Maia niosąca bagaż doświadczeń, który ją przygniata momentami. Bywa lekko zestresowana relacjami i rozmowami z ludźmi, zwłaszcza na początku znajomości. Zdarza jej się zastanawiać, jak zostanie odebrane to, co chce zrobić lub co powiedzieć. Jej siostra zdaje się być jej przeciwieństwem. Podczas gdy Maia próbuje wrócić na właściwe tory, to Emma wytrwale dąży do rozwiązania zagadki. Czy konfrontacja podczas śledztwa sprawi, że siostry na nowo zbliżą się do siebie? Możecie to sprawdzić, czytając książkę. Bardzo rozbudowane wątki obyczajowe sprawiają, że można zaprzyjaźnić się z bohaterami.

Wielu zamożnych ludzi autorka przedstawia w powieści jako osoby, którym się wydaje, że dzięki koneksjom i wpływom stoją ponad prawem. Że wolno im więcej, niż przeciętnemu śmiertelnikowi. Na tym nadbudowana jest cała intryga kryminalna, co jest bardzo ciekawym zabiegiem. Jednak zapewniam, że pisarka nie przedstawiła w ten sposób wszystkich bogaczy. Antonia, którą Maia pierwszy raz zobaczyła na wernisażu w galerii, sprawia wrażenie sympatycznej przy bliższym poznaniu, jak się okazuje. Korzysta oczywiście z luksusów, ale nie posuwa się do gorszego traktowania osób mniej zamożnych.

Odnalazłam w tej książce to, co lubię w kryminałach i thrillerach. Bohaterów, którzy nie są przedstawiani w czerni i biele, a w odcieniach szarości. Postacie, które niosą na swoich barkach bagaż doświadczeń i różnie to znoszą. Zdarza się, że w pogoni za zemstą posuwają się zbyt daleko. Wróć jeszcze na moment do

zbiegów okoliczności. Chociaż prawie każdy wątek zdaje się budować zawiłą intrygę, to bieg fabuły nie był przewidywalny. Czytelnik z ciekawością zagląda na kolejną stronę, by odkryć, co się wydarzy. Książkę czyta się lekko i szybko, choć wydarzenia opisane tutaj do lekkich nie należą. Odnajdziemy tutaj też retrospekcje przeszłości, co dopełnia nam obraz toczącej się historii. Polecam „Zmowę tarota” Barbary Baraldi.

Edyta Rauhut

