



KAMPANIA SPOŁECZNA organizowana przez Urząd m.st. Warszawy  
pod patronatem merytorycznym  
Wydziału Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji SGGW w Warszawie

**Celem kampanii „Wiem, co jem” jest organizacja prawidłowego żywienia  
w placówkach oświatowych oraz edukacja prozdrowotna dzieci i młodzieży.**

### **Edukacja dzieci i młodzieży**

1. „Wiem, co jem, zasady prawidłowego żywienia dla dzieci” to publikacja edukacyjna adresowana do dzieci w wieku 6-9 lat, w której zasady prawidłowego żywienia są przedstawione za pomocą ciekawych i zróżnicowanych ćwiczeń. Publikacja stanowi doskonałą pomoc w realizacji przez nauczycieli zagadnień związanych z edukacją zdrowotną najmłodszych, może stanowić bazę do rozmów na temat prawidłowego odżywiania lub być podsumowaniem cyklu zajęć. Książeczka co roku trafia do kolejnego rocznika warszawskich ośmiolatków oraz ich nauczycieli. Dotychczasowy nakład to 49000 egzemplarzy.
2. Warsztaty gotowania dla dzieci i młodzieży. Celem warsztatów jest nauka praktycznego stosowania zasad prawidłowego żywienia na co dzień. Dzieci i młodzież biorące udział w akcji Lato/Zima w mieście, uczestniczą w warsztatach gotowania. Tematem dotychczasowych zajęć była nauka przygotowania pysznych potraw i napoi – warzywa i owoce na pierwsze danie, na drugie danie i na deser. Uczniowie uczyli się samodzielnego przygotowania śniadania, urozmaicenia i prawidłowego komponowania najważniejszego posiłku dnia. Podczas zimy uczniowie gotowali ciepłe, pożywne zupy z ziaren roślin strączkowych. Udowadniali, że zupę można samodzielnie przygotować w 30 minut. Przez godzinę pod okiem trenerów uczniowie kroili, gotowali i próbowali przygotowane przez siebie potrawy. Jak dotąd odbyło się 175 warsztatów, w których wzięło udział blisko 3800 uczniów.

### **Edukacja osób opracowujących posiłki w placówkach oświatowych**

1. Stołówka na miarę XXI wieku. Cykl szkoleń adresowanych do intendentów opracowujących jadłospisy w szkołach i przedszkolach organizowany przez Wydział Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji SGGW w Warszawie w współpracy z Urzędem m.st. Warszawy. Celem warsztatów jest przekazanie intendentom

---

najnowszej wiedzy o wpływie diety na zdrowie dziecka, kształtowaniu prawidłowych nawyków w placówce oświatowej i umiejętności opracowywania jadłospisów zgodnych z zaleceniami żywieniowymi. Zajęcia odbywają się w małych grupach i obejmują również 3 godzinne warsztaty gotowania. Na razie odbyło się 5 warsztatów.

2. „Propozycje posiłków dla dzieci w przedszkolach i szkołach”. Publikacja zawiera propozycje 60 zestawów jadłospisów składających się z trzech posiłków (śniadanie, obiad, podwieczorek) zalecanych w warszawskich przedszkolach i szkołach podstawowych. Jadłospisy zostały podzielone na dwa sezony: jesienno-zimowy i wiosenno-letni. Propozycje posiłków obliczone są pod względem wartości odżywczych dla dzieci w wieku od 3 do 7 lat, jednakże zwiększając gramaturę poszczególnych produktów można je stosować dla dzieci starszych. Publikacja trafiła do wszystkich placówek oświatowych w Warszawie.

### **Badanie organizacji żywienia w szkołach podstawowych i gimnazjach**

Badanie ankietowe prowadzone we współpracy z Wydziałem Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji SGGW w Warszawie. Celem corocznego badania jest zbieranie danych dotyczących działań, które są podejmowane na rzecz prawidłowego żywienia dzieci w placówkach oświatowych oraz potrzeb szkół w tym zakresie. W badaniu monitorujemy następujące kwestie: edukację i promocję prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej w szkołach, organizację żywienia oraz asortyment sklepiku szkolnego. W tym roku badanie przeprowadziliśmy po raz trzeci.

### **Upowszechnianie zasad prawidłowego żywienia w placówkach oświatowych**

1. Rekomendacje i standardy dotyczące żywienia w placówkach oświatowych opracowane na podstawie wyników badań, konsultacji eksperckich i zaleceń specjalistów. Celem opracowania rekomendacji jest wsparcie merytoryczne i zobowiązanie dyrektorów placówek oświatowych do organizacji prawidłowego żywienia uczniów, w tym wprowadzenia zmian w asortymencie sklepików szkolnych oraz organizacji przerwy śniadaniowej.
2. Warszawski Dzień Dobrego Jedzenia. Dzień, podczas którego szkoły zorganizują imprezy w formie warsztatów, aktywnej zabawy przybliżającej dzieciom temat prawidłowego żywienia, znaczenia dobrych przyzwyczajzeń, umiejętności wyboru produktów i kultury spożywania posiłków. Celem organizacji Dnia Dobrego Jedzenia jest zachęcanie dzieci do prawidłowego odżywiania, a przez to przeciwdziałanie problemowi nadwagi i otyłości. To również zwrócenie uwagi rodziców i opiekunów na sposób żywienia dzieci w placówkach oświatowych.

- 
3. „Sklepik szkolny”. Publikacja zawiera kompendium wiedzy na temat ram formalno-prawnych działalności sklepiku szkolnego (wymogów sanitarnych, handlowych i prawnych) – czyli wskazań czego trzeba przestrzegać prowadząc sklepik. Omawia cele działalności sklepiku w szkole oraz relacje sklepiku ze szkołą, rodzicami i uczniami. Broszura zawiera po raz pierwszy opracowane: listę produktów, które warto ograniczyć w asortymencie sklepiku szkolnego, listę minimalnych wymagań dotyczących żywienia w szkole, propozycję zapisu do statutu szkolnego w zakresie organizacji żywienia, wzór umowy z agentem sklepiku oraz listę produktów spożywczych polecanych do sklepiku szkolnego.

Marta Widz

*Koordynatorka kampanii „Wiem, co jem”*

*Kontakt email: [wciemcojem@um.warszawa.pl](mailto:wiemcojem@um.warszawa.pl),*

*tel. 22 443 34 12*

*[www.um.warszawa.pl/wiemcojem](http://www.um.warszawa.pl/wiemcojem)*