

DIETA PLANETARNA

- ZDROWA PLANETA,
- ZDROWY TALERZ



Z CZYM TO SIĘ JE - CZYLI O DIECIE PLANETARNEJ.

Dzieci spędzają w przedszkolu z reguły znaczną część dnia, zatem zapewnienie im m.in. odpowiednich posiłków w tym czasie jest bardzo istotne dla ich samopoczucia, kondycji, chęci do zabawy i nauki - najprościej mówiąc dla ich zdrowia.

Dla nas – pracowników przedszkola, istotne jest by uczyć i wspierać dziecko w prozdrowotnych wyborach na różnych etapach jego rozwoju. Jednym z elementów takiego wsparcia jest odpowiednie do potrzeb, zgodne z rekomendacjami zdrowego żywienia dzieci, żywienie w przedszkolu, które oprócz oczywistej funkcji dostarczenia składników odżywczych i zaspokojenia głodu, spełni też rolę edukacyjną – pokaże jak powinien wyglądać „zdrowy”, dziecięcy talerz.



Co to za zmiany?

Otóż, planowane jest zastosowanie DIETY PLANETARNEJ. W przedszkolu, wdrażanie tej diety, jest ważnym zadaniem dla wszystkich osób zajmujących się realizacją żywienia. Warunkiem sukcesu wprowadzanych zmian jest edukacja personelu, rodziców oraz dzieci. Drugim warunkiem skutecznej realizacji diety planetarnej jest stopniowe wprowadzanie zmian w jadłospisie, tak aby zarówno personel placówki, dzieci jak i rodzice mogli zapoznać się ze zmianami w sposób ewolucyjny.

Dieta planetarna inaczej nazywana dietą dla planety, charakteryzuje się m.in.: zwiększeniem liczby posiłków z wykorzystaniem sezonowych i regionalnych warzyw i owoców, produktów zbożowych pełnoziarnistych, potraw z nasion roślin strączkowych z jednoczesnym ograniczeniem mięsa i przetworów mięsnych. Zasady diety planetarnej obejmują także aspekty związane z nie marnowaniem żywności i wody.



A jak ma wyglądać dieta w jej praktycznym wydaniu?

- Zwiększenie liczby posiłków z wykorzystaniem produktów zbożowych pełnoziarnistych – na początek przynajmniej jeden posiłek główny powinien zawierać produkt zbożowy pełnoziarnisty.
- Zwiększenie ilości warzyw i owoców w diecie – każdy posiłek powinien zawierać warzywo lub owoc.
- Zwiększenie liczby posiłków z wykorzystaniem nasion roślin strączkowych- przynajmniej dwa razy w tygodniu powinny być serwowane potrawy z nasion roślin strączkowych.
- Korzystanie z sezonowych warzyw i owoców, a także z produktów regionalnych.
- Ograniczenie spożycie mięsa czerwonego i przetworów mięsnych.
- Ograniczenie ilości spożywanego cukru.



Nasze przedszkole, stopniowo wprowadza te zmiany, które zauważają przedszkolaki. Często pytają, co nowego znalazło się na ich talerzu, Same dokonują wyboru, kiedy śniadania są serwowane za zasadzie „szwedzkiego stołu” . Dopytują, jakie nowe pomysły mają panie kucharki, by ich zaskoczyć nowym smakiem, pomysłowym daniem.

Same podają pomysły na nowe potrawy. To dla nas ważne, by zachęcać, aby rozmawiać o nowych potrawach i ich wpływie na zdrowie i samopoczucie. Te dobre praktyki w przedszkolu, które stosujemy to:

- menu jest planowane tygodniowo
- posiłki są smaczne i estetycznie podane;
- serwowane są sezonowe warzywa i owoce;
- porcje są dostosowane do wieku dziecka;
- kadra przedszkola bierze udział w szkoleniach z zakresu diety planetarnej, kształtowania nawyków żywieniowych i szeroko pojętych działań z zakresu prawidłowego żywienia.





Źródło:

Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej: „Żywność w przedszkolu w praktyce” aut. Katarzyna Wolnicka, Anna Taraszeńska, Joanna Jacewska-Schuetz, Monika Korólczyk-Kowalczyk, 2021-2025 r