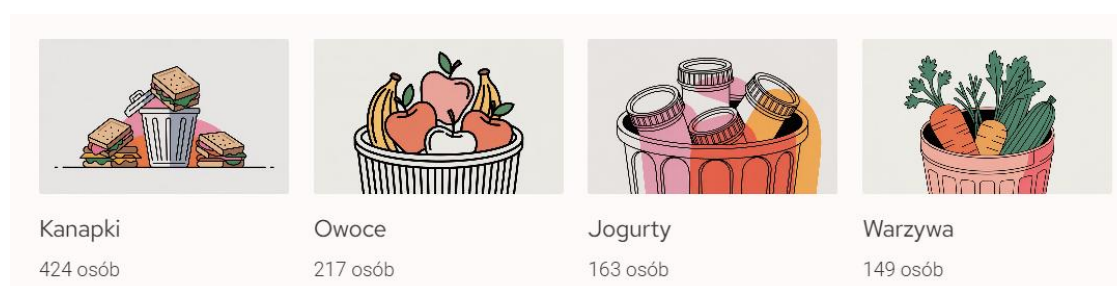


## Szkoła nie marnuje! Jak ograniczyć wyrzucanie jedzenia?

### Czy wiesz, że...?

W październiku i listopadzie 2025r. w ramach projektu „Szkoła nie marnuje” przeprowadziliśmy ankietę wśród 3285 uczennic i uczniów z warszawskich szkół. W tym także w szkole Twojego dziecka. Zapytaliśmy dzieci i młodzież o to, co przynoszą do szkoły i co lubią jeść... i co niestety czasem ląduje w koszu. Okazało się, że **co piąte dziecko** (687 uczennic i uczniów) wyrzucało jedzenie, które przyniosło z domu lub kupiło w sklepiku szkolnym.

**Najczęściej wyrzucane są: kanapki, owoce, jogurty oraz warzywa.**



### Jak przygotować śniadaniówkę, której zawartość się nie zmarnuje?

Planuj razem z dzieckiem – wspólne pakowanie śniadaniówki uczy samodzielności i ogranicza marnotrawstwo żywności. Dziecko chętniej zje to co zna i lubi. Rozmawiajcie o smakach i wspólnie ustalajcie zestaw śniadaniówkowy na kolejny dzień.



Śniadanie w szkole to coś więcej niż tylko posiłek w przerwie między lekcjami. To **porcja energii i wyjątkowa szansa na kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych Twojego dziecka oraz realny wpływ na jego obecne i przyszłe zdrowie**. Wystarczy kilka zasad i odrobina współdziałania.

## ŚNIADANIÓWKOWY PLAN w 6 krokach

- 1. Wybierz bazę, która nasyci:** pieczywo pełnoziarniste, grahamki lub bułki z ziarnami, owsianka, placuszki, tortille pełnoziarniste, muffinki lub batoniki owsiane zrobione w domu. Te produkty dodają energii na dłużej, unikaj „słodkich przekąsek”, które dają szybki zastrzyk energii, ale równie szybki spadek nastroju.
- 2. Uwzględnij produkty bogate w białko:** hummus, pasta z soczewicy lub fasoli, masło orzechowe, twarożek, mozzarella, ser żółty, skyr lub jogurt naturalny, jajko, chude mięso lub wędlina. Białko wspiera regenerację i wzrost organizmu Twojego dziecka.
- 3. Dorzuć kolor!** Wybieraj kolorowe warzywa i owoce: jabłko, gruszka, mandarynka, winogrona, ogórek, papryka, pomidorki koktajlowe, listki sałaty. To źródło witamin, składników mineralnych, związków bioaktywnych i błonnika pokarmowego.
- 4. Coś chrupiącego na dokładkę:** orzechy, migdały, pestki dyni, słonecznika, jędrne warzywa: marchewka, kalarepka, rzodkiewka. Opcjonalnie - domowe grzanki z pełnoziarnistego chleba.
- 5. Nie zapomnij o wodzie,** może być z dodatkiem cytryny, mięty czy owoców. Dobrą alternatywą jest też niesłodzona herbata owocowa. Unikaj kolorowych napojów i tzw. „wód smakowych”.
- 6. Zadbaj o wygląd i wygodę:** podziel kanapkę lub owoc na mniejsze kawałki, użyj kolorowych pojemników, silikonowych foremek, czasem przyda się widelczyk lub łyżeczka. Dzieci jedzą chętniej, jeśli jedzenie wygląda apetycznie i łatwo się zjada. Dodaj karteczkę z miłym słowem - to zawsze poprawia humor!

## Pomysły na całe zestawy

- 1. Zestaw 1:** Kanapka z chleba pełnoziarnistego z serem żółtym i pomidorem + jabłko + kilka migdałów + woda z listkami mięty.
- 2. Zestaw 2:** Wrap z kurczakiem, mozzarellą i sałatą + marchewka + banan + orzechy laskowe + herbata owocowa.
- 3. Zestaw 3:** Mini naleśniki z twarożkiem/ Placuszki jogurtowe + winogrona + pestki słonecznika + sok marchwiowy.
- 4. Zestaw 4:** Muffinka owsiana + marchewka + jabłko + pestki dyni + woda z cytryną.

