



Platforma HelpFood Pomocna Żywność

Program VitaMenu

Działania realizowane w przedszkolach, szkołach, firmach cateringowych
2013 - 2014

AGENDA

1. *Cele Programu VitaMenu*
2. *Organizator, partner, patroni*
3. *Eksperci Programu VitaMenu*
4. *Zakres działań Programu VitaMenu*
5. *Program VitaMenu w szkołach i przedszkolach*
6. *Materiały informacyjno-edukacyjne*
7. *Placówki partnerskie Programu VitaMenu*
8. *Wybrane opinie placówek partnerskich*
9. *Program VitaMenu w mediach*
10. *Wydarzenia Programu VitaMenu*
11. *Kontakt – wdrożenie Programu VitaMenu w placówce*

I CELE PROGRAMU VITAMENU



Program VitaMenu to inicjatywa, której celem jest **poszerzenie i ułatwienie dostępu konsumentów do produktów spożywczych oraz posiłków o walorach prozdrowotnych.**

Program VitaMenu to przedsięwzięcie adresowane do szerokiego odbiorcy – do każdej osoby, która świadomie i konsekwentnie chce planować swoją dietę tak, by w sposób rzeczywisty styl żywienia miał wpływ na jakość jej życia.

Zdrowe żywienie od czasu do czasu nie przynosi oczekiwanych rezultatów. Tylko konsekwentne i codzienne racjonalne odżywianie się przynosi wymierne efekty, dlatego organizatorzy Programu VitaMenu stawiają sobie za cel poszerzenie i ułatwienie dostępu konsumentów do produktów żywnościowych oraz posiłków o walorach prozdrowotnych – prawidłowo zbilansowanych, pozbawionych dodatku sztucznych konserwantów i barwników, aromatów syntetycznych i identycznych z naturalnymi, glutaminianu sodu, Mięsa Odkostnionego Mechanicznie, ekstraktów drożdżowych i hydrolizatów sojowych, syropu glukozowego, syropu glukozowo-fruktozowego i sztucznych substancji słodzących, tłuszczów częściowo utwardzonych (np. margaryny twarde, tłuszcze piekarnicze). Są one oznaczane **Certyfikatem Programu VitaMenu.**

II ORGANIZATOR, PARTNERZY, PATRONI

ORGANIZATOR



Platforma HelpFood Pomocna Żywność– organizator i koordynator Programu VitaMenu - powstała w związku z zapotrzebowaniem konsumentów, którzy coraz częściej poszukują żywności o walorach prozdrowotnych.

Zespół HelpFood tworzą specjaliści z zakresu żywienia: specjaliści fizjologii i technologii żywienia, dietetycy, kreatorzy kulinarni – technicy usług gastronomicznych, specjaliści nauk rolniczych.

PARTNER MERYTORYCZNY

Fundacja „Centrum Rozwoju Medycyny”



Fundacja „Centrum Rozwoju Medycyny” organizuje i przeprowadza programy edukacyjne dedykowane konkretnym problemom terapeutycznym.

Programy edukacyjne dla pacjentów mają na celu propagowanie wiedzy w zakresie genezy, profilaktyki i leczenia chorób.

Długofalowym i pożądanym celem programów edukacyjnych dla pacjentów jest **poprawa stanu zdrowia społeczeństwa poprzez profilaktykę i propagowanie idei zdrowego stylu życia.**

PATRONI

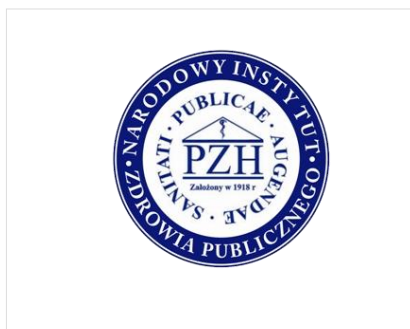
Rzecznik Praw Dziecka



Patronat honorowy nad działaniami Platformy HelpFood w szkołach i przedszkolach prowadzonymi w ramach Programu VitaMenu sprawuje Rzecznik Praw Dziecka, Marek Michalak.

Rzecznik Praw Dziecka stoi na straży praw dziecka, w szczególności prawa do życia i ochrony zdrowia. Podejmuje działania na rzecz zapewnienia dziecku pełnego i harmonijnego rozwoju, z poszanowaniem jego godności i podmiotowości.

Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego-Państwowy Zakład Higieny



Misją Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego-Państwowego Zakładu Higieny jest ochrona zdrowia ludności poprzez liczne działania podejmowane w obszarze zdrowia publicznego.

Istotną częścią aktywności Instytutu jest szeroko pojęta promocja zdrowia. NIZP-PZH uczestniczy w procesie tworzenia istotnych programów dotyczących zdrowia publicznego w Polsce (np. Narodowy Program Zdrowia 2007-2015 oraz monitorowanie tego programu).

Wydział Nauki o Zdrowiu Warszawski Uniwersytet Medyczny



Wydział Nauki o Zdrowiu Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego kształci studentów na 5 kierunkach studiów (m. in. dietetyka, zdrowie publiczne). Wydział ma uprawnienia do nadawania stopnia doktora nauk medycznych, doktora nauk o zdrowiu, a także stopnia doktora habilitowanego w dziedzinie nauk o zdrowiu. Dziekanem WNoZ jest prof. dr hab. n. med. Piotr Małkowski.

Wydział Nauki o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego



Misją Wydziału Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji jest służba polskiemu społeczeństwu poprzez kształcenie wysoko kwalifikowanej kadry w zakresie prawidłowego żywienia, edukacji żywieniowej, praw i ochrony konsumentów żywności oraz bezpieczeństwa i jakości żywności w całym łańcuchu żywieniowym – od pola do konsumenta. Misją jest także upowszechnianie w społeczeństwie wiedzy o prawidłowym żywieniu, które jest jednym z czynników warunkujących zdrowie.

III EKSPERCI PROGRAMU VITAMENU

Program VitaMenu wspierają merytorycznie niezależni eksperci:

- **prof. dr hab. n. med. Zbigniew A. Gaciong**, Kierownik Katedry i Kliniki Chorób Wewnętrznych, Nadciśnienia Tętniczego i Angiologii Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego;
- **prof. dr hab. n. med. Małgorzata Kozłowska-Wojciechowska**, Kierownik Zakładu Opieki Farmaceutycznej Wydziału Farmaceutycznego Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, Przewodnicząca Rady Promocji Zdrowego Żywienia Człowieka;
- **dr inż. Ewa Lange**, nauczyciel akademicki w Katedrze Dietetyki Wydziału Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji, Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego;
- **dr n. med. Agnieszka Jarosz**, Kierownik Centrum Promocji Prawidłowego Żywienia i Aktywności Fizycznej w Instytucie Żywności i Żywienia;
- **dr n. med. Dominika Jamiol – Milc**, pracownik Zakładu Biochemii i Żywienia Człowieka Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego w Szczecinie.

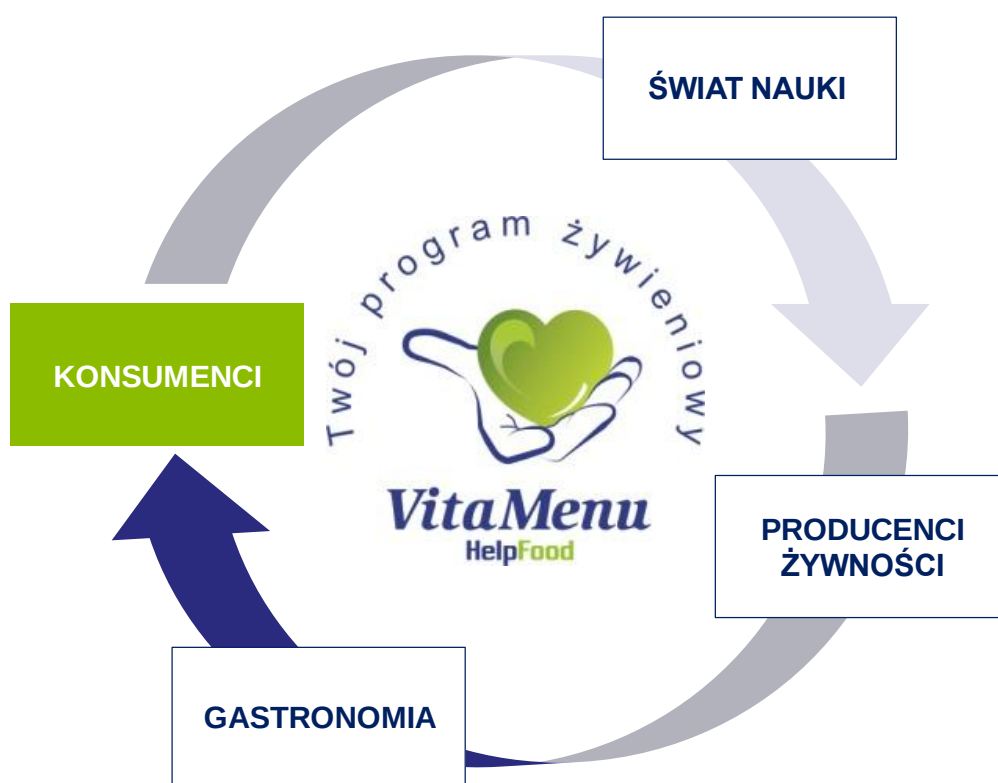
IV ZAKRES DZIAŁAŃ PROGRAMU VITAMENU

Znakiem naszych czasów z jednej strony są produkty wysoko przetworzone, gotowe dania, które coraz częściej wybieramy z braku czasu na gotowanie w domu. Z drugiej strony społeczeństwo zmagają się z konsekwencjami takich wyborów żywieniowych - coraz powszechniejsze stają się choroby cywilizacyjne, w tym te powodowane sposobem żywienia.

Celem Programu VitaMenu jest wdrożenie gotowego systemu, który ułatwi i przyspieszy dostęp konsumentów do żywności o walorach prozdrowotnych – **w domu oraz poza domem**. Nie jest to możliwe bez współpracy z **producentami żywności, światem nauki, sektorem gastronomicznym i handlowym**.

Program VitaMenu stanowi zatem pomost pomiędzy potrzebami **konsumentów**, którzy poszukują produktów oraz dań o walorach prozdrowotnych, pozbawionych zbędnych w nadmiarze dodatków do żywności, profilowanych pod względem ich potrzeb czy preferencji, a ofertą **producentów**, szeroko rozumianego **sektora gastronomicznego** (stołówki szkolne, przedszkolne, firmy cateringowe) i **handlowego**.

Ważną częścią Programu VitaMenu są działania adresowane do stołówek w szkołach i przedszkolach. Specjalnie dla tych placówek zostały opracowane Karty Dań VitaMenu.



V PROGRAM VITAMENU W SZKOŁACH I PRZEDSZKOLACH

Szkoły i przedszkola mają możliwość wdrożenia Programu VitaMenu w postaci programu żywieniowego. Placówki realizują go poprzez przygotowywanie posiłków według wytycznych Programu VitaMenu oraz zgodnie z recepturami zawartymi w Kartach Dań VitaMenu dla szkół oraz przedszkoli.

Każda placówka przystępująca do Programu VitaMenu:

- ✓ musi odbyć obowiązkowe **szkolenie teoretyczne i praktyczne** (wytyczne Programu, zasady racjonalnego odżywiania, umiejętność czytania etykiet, zasady prawidłowego komponowania jadłospisów dekadowych) zakończone testem wiedzy, którego pozytywny wynik umożliwia przyznanie placówce Certyfikatu Programu VitaMenu;
- ✓ otrzymuje **Kartę Dań VitaMenu** z gotowymi recepturami do przygotowania posiłków;
- ✓ ma możliwość skorzystania z oferty **warsztatów dla dzieci i rodziców** z zakresu zasad racjonalnego odżywiania;
- ✓ przechodzi cykliczne **audyty i kontrole**.



Szkolenie praktyczne w Zespole Szkół w Kołbaczu (woj. zachodniopomorskie), 22.11.2013r.



Szkolenie praktyczne w Przedszkolu nr 2 „Pod Topolą” w Świdwinie (woj. zachodniopomorskie), 11.12.2013r.



Szkolenie praktyczne w Przedszkolu Publicznym nr 66 „Pod Kasztanem”, Szczecin (woj. zachodniopomorskie) 18.02.2014r.



Karta Dań VitaMenu zawiera **propozycje dań dla dzieci (receptury z opisami sposobu przygotowania) dla poszczególnych przedziałów wiekowych.**

Przy każdej recepturze widnieje jej wartość odżywcza: wartość energetyczna, zawartość białka, tłuszczu, węglowodanów, błonnika, sodu oraz podana jest informacja o wymiennikach węglowodanowych (WW).

Karta Dań VitaMenu zawiera receptury na:

1. śniadania, II śniadania, obiady dwudaniowe i podwieczorki – dla przedszkoli;
2. obiady dwudaniowe, deser (owoc) – dla szkół podstawowych.

Receptury opracowane są również w wersji dla dzieci z nadwrażliwością na gluten oraz nadwrażliwością na białka mleka krowiego i laktozę.

Rozkład wartości kalorycznej na posiłki w odniesieniu do całodobowego zapotrzebowania na energię wynosi:

1. dla przedszkoli – I śniadanie 25%, obiad 35%, podwieczorek 15% lub II śniadanie 15%;
2. dla szkół – obiad 40%.

POSIŁKI PRZYGOTOWANE WEDŁUG RECEPTUR PROGRAMU VITAMENU

Posiłki posiadające Certyfikat Programu VitaMenu:

1. są prawidłowo zbilansowane, to znaczy uwzględniają zapotrzebowanie na energię dzieci w wieku przedszkolnym (1400kcal) i szkolnym (2025kcal) i zawierają odpowiednią zawartość węglowodanów przyswajalnych, białka, tłuszczu (dominują jedno- i wielonienasycone kwasy tłuszczowe), błonnika, składników mineralnych i witamin;
2. mają ograniczony udział sodu dzięki wykorzystaniu soli jodowanej o obniżonej o 30% zawartości sodu w porównaniu z solą kuchenną;
3. mają ograniczoną ilość cukru w porównaniu ze zwyczajowymi jadłospisami realizowanymi w placówkach wychowawczo – oświatowych;
4. uwzględniają zalecaną porcję warzyw i/lub owoców;
5. nie zawierają dodatku:

- wzmacniaczy smaku (glutaminianu sodu, ekstraktów drożdżowych i hydrolizatów sojowych,
 - syropu glukozowego, syropu glukozowo - fruktozowego i sztucznych substancji słodzących,
 - tłuszczów częściowo utwardzonych (np. margaryny miękkie, margaryny twarde, tłuszcze piekarnicze),
 - Mięsa Odkostnionego Mechanicznie,
 - chemicznych konserwantów,
 - barwników syntetycznych,
 - aromatów syntetycznych i identycznych z naturalnymi;
6. są przygotowywane z użyciem odpowiednich technik kulinarnych, ograniczających generowanie związków szkodliwych oraz nadmierne straty składników odżywczych.

BAZA SUROWCOWA DO PRZYGOTOWANIA POSILKÓW WG RECEPTUR PROGRAMU VITAMENU

Bazą surowcową do tworzenia receptur są:

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • produkty zbożowe nieprzetworzone (np. płatki owsiane, płatki żytnie, zarodki pszenne, makarony, kasze), • nasiona roślin strączkowych (np. soczewica, ciecierzycą), • mięsa, w których zawartość tłuszczu nie przekracza 15%, a w ograniczonych ilościach mięso o zawartości tłuszczu do 20%, • świeże lub mrożone ryby chude oraz tłuste, • nabiał, • jaja, | <ul style="list-style-type: none"> • świeże, mrożone, suszone warzywa i owoce, • ziemniaki, • oliwa z oliwek, • olej rzepakowy, • masło min. 82% tłuszczu, • śmietana max. 12% tłuszczu (w ograniczonych ilościach), • orzechy, • migdały, • sezam, • pestki dyni, • nasiona słonecznika, itp. |
|---|---|



Przykładowe podwieczorki przygotowane według receptur Programu VitaMenu

Powyższe działania realizowane przez placówki w ramach Programu VitaMenu:

- ✓ zwiększają dostępność potraw sprzyjających zdrowiu,
- ✓ edukują poprzez doświadczanie,
- ✓ dają możliwość poznawania różnych, „zdrowych” smaków,
- ✓ pokazują dzieciom, w jaki sposób powinny być komponowane posiłki,
- ✓ uczą, że słodkie potrawy można przygotować samemu z użyciem produktów o wysokiej wartości odżywczej (owoce, nabiał, produkty zbożowe).



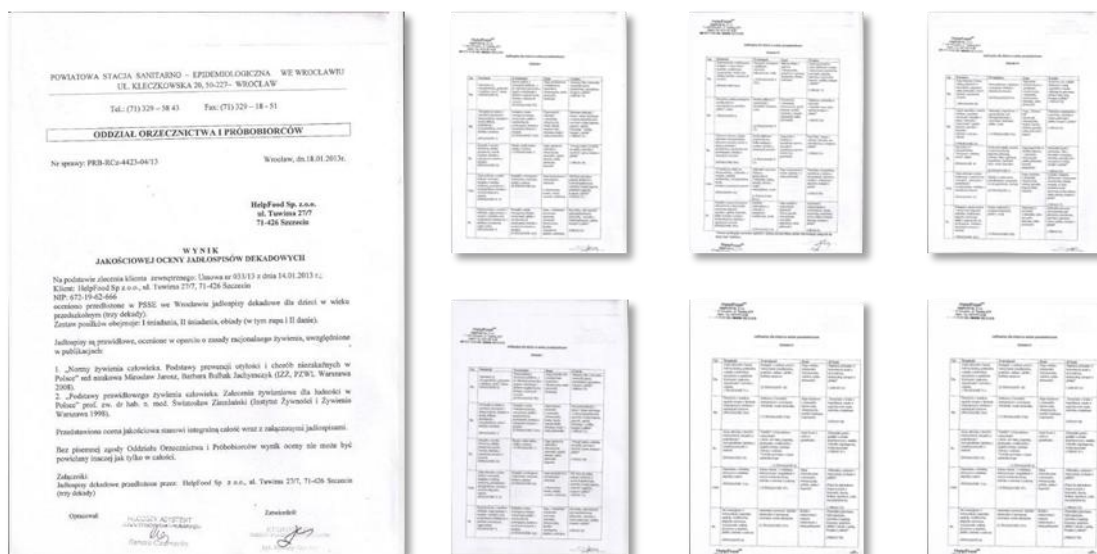
Przedszkole Miejskie nr 2 „Mali Artyści”,
Stargard Szczeciński

WYTYCZNE, NORMY, OPINIE

Receptury zawarte w Kartach Dań VitaMenu zostały opracowane z uwzględnieniem wytycznych dla dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym, opublikowanych w „**Normach żywienia człowieka**” (2012), opracowanych przez **Instytut Żywności i Żywienia** w Warszawie.

Jadłospisy dekadowe Programu VitaMenu otrzymały **pozytywną opinię Oddziału Orzecznictwa i Próbobiorców Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej we Wrocławiu**.

Posiłki przygotowane zgodnie z recepturami Programu VitaMenu posiadają Certyfikat Programu VitaMenu.



Opinia Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej we Wrocławiu.

W przygotowaniu są plakaty informacyjne i edukacyjne dla partnerskich przedszkoli i szkół, jak również pakiet edukacyjny dla przedszkoli (scenariusze zajęć dla pedagogów, karty pracy dla dzieci, broszury edukacyjne dla rodziców).

[illegible][illegible]

VII PLACÓWKI PARTNERSKIE PROGRAMU VITAMENU

Program VitaMenu mogą wdrożyć placówki szkolne i przedszkolne dysponujące własną kuchnią, jak również te, które korzystają z usług firm cateringowych (wówczas szkolenie i wdrożenie wytycznych Programu VitaMenu odbywa się w firmie cateringowej).

Placówki publiczne korzystają z Kart Dań VitaMenu nieodpłatnie, przedszkola i szkoły niepubliczne – na podstawie miesięcznego abonamentu uzgadnianej indywidualnie dla placówki.

Obecnie* Program VitaMenu realizują **placówki dysponujące własną kuchnią:**

1. Przedszkole Miejskie nr 2 „Mali Artyści”, Stargard Szczeciński
2. Przedszkole nr 56 „Mała Niezapominajka”, Wrocław
3. Przedszkole Miejskie z Oddziałami Integracyjnymi nr 7 im. Janusza Korczaka, Legionowo
4. Zespół Szkół w Kołbaczu, Kołbacz
5. Przedszkole nr 2 „Pod Topolą”, Świdwin
6. Przedszkole Publiczne nr 66 „Pod Kasztanem”, Szczecin

oraz **placówki korzystające z usług firmy cateringowej „Poezja Smaków” w Legionowie:**

1. Przedszkole „Zaczarowana Akademia”, Warszawa
2. Przedszkole „Zielone Jabłuszko”, Jabłonna
3. Przedszkole „Amelka”, Warszawa
4. Przedszkole „Muzyczka”, Legionowo
5. Przedszkole „Wyspa Skarbów”, Chotomów
6. Przedszkole „Konwaliowy Domek”, Legionowo
7. Klub Malucha „Hiplandia”, Warszawa
8. Przedszkole „Dobry Start”, Warszawa
9. Przedszkole „Wesołe Nutki”, Warszawa
10. Klub Malucha „Nasze Serduszka”, Warszawa
11. Przedszkole „Zdobycy Świata”, Warszawa
12. Przedszkole „Dzieciątka Jezus”, Stasi Las

* Lista placówek partnerskich z dnia 03.03.2014. Aktualny wykaz przedszkoli i szkół realizujących Program VitaMenu dostępny na stronie internetowej Programu w zakładce „Partnerzy w Programie VitaMenu”:
<http://www.helpfood.eu/partnerzy-w-programie-vitamenu/>.

VIII WYBRANE OPINIE PLACÓWEK PARTNERSKICH

Poniżej prezentujemy kilka opinii naszych partnerów w różnych miastach Polski. W załączeniu przesyłamy także opinie lokalnych placówek realizujących Program VitaMenu.

Katarzyna Głowik, Dyrektor Przedszkola nr 56 „Niezapominajka”, Wrocław – Przedszkole Promujące Zdrowie



Do tej pory zdrowe żywienie było kojarzone z nudnym żywieniem. Wielu osobom, głównie rodzicom, wydawało się, że będzie to ubogi jadłospis, dekadówka powtarzająca się o te same produkty. Pokazaliśmy jednak, realizując ten program, że żywienie w przedszkolu jest bogate, urozmaicone i kolorowe. Są wprowadzane coraz to nowe produkty, nowe potrawy, dzieci doszukują się zupełnie nowych smaków, jedzą bardzo dużo owoców i warzyw.

Z czystym sumieniem mogę zarekomendować Program w innych przedszkolach przede wszystkim dlatego, że dzieci będą miały zapewnione zbilansowane, racjonalne odżywianie, ale także dlatego, że pomoc merytoryczna ze strony organizatora Programu jest w stu procentach zabezpieczona. Jadłospisy dekadowe opracowane są na cały rok zgodnie ze stawką żywieniową, jaką ma konkretne przedszkole. Dzieci będą na pewno zadowolone, rodzice zachwyceni.

Dorota Stronńska, Dyrektor Przedszkola Miejskiego nr 2 „Mali Artyści”, Stargard Szczeciński



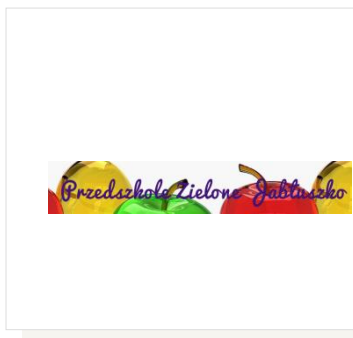
Program cały czas się rozwija. Jest coraz więcej działań adresowanych do dzieci do rodziców i mam nadzieję, że ta świadomość zdrowego odżywiania i zdrowego stylu życia będzie się rozwijała, bo to też jest dla nas bardzo istotne.

Rodzice akceptują nowy Program, są z niego zadowoleni, coraz częściej słyszymy, że nasze przedszkole jest wybierane ze względu na ofertę żywieniową przez nas oferowaną.

Urszula Baldyga, Nauczyciel w Przedszkolu Miejskim nr 2 „Mali Artyści”, Stargard Szczeciński

W czasie spotkań z rodzicami, kiedy rozmawialiśmy o Programie VitaMenu, rodzice mówili „Super, fajnie, że jest taki program, dlatego, że moje dziecko zaczęło jeść kasze!” Program VitaMenu w swoich jadłospisach ma różne rodzaje kasz podawanych zarówno w czasie obiadu, jak i w czasie podwieczorku i niektóre dzieci na początku nie wiedziały, co to jest kasza jaglana, a w tej chwili jest to produkt, który bardzo lubią.

Kinga Fedorczyk, Dyrektor Przedszkola „Zielone Jabłuszko”, Jabłonna



Nasza przygoda z VitaMenu trwa już prawie rok czasu. Bardzo ważną rolę w moim przedszkolu ogrywa jedzenie. Aby dzieci mogły w pełni korzystać z zajęć dydaktycznych bądź ruchowych, muszą mieć zapewnione zbilansowane posiłki.

Dania przygotowywane w Programie VitaMenu są nie tylko zdrowe, smaczne, ale też bardzo zróżnicowane. Jestem bardzo zadowolona z możliwości korzystania z takiego programu. Polecam.

Dorota Stankiewicz, dyrektor Przedszkola Miejskiego nr 7, Legionowo



Program VitaMenu jest jednym z ważnych elementów realizacji treści z zakresu edukacji zdrowotnej w naszym przedszkolu. To praktyczny sposób kształtowania prawidłowych nawyków żywieniowych oraz przeciwdziałania otyłości dzieci w wieku przedszkolnym.

Po półrocznej realizacji programu, mogę powiedzieć, że program jest bardzo prosty do wdrożenia i realizacji. Karta Dań zawiera szczegółowy opis wykonania potraw, możliwość stosowania zamienników, co w znaczny sposób ułatwia pracę specjalście do spraw żywienia i zaopatrzenia. Program zapewnia wysoką jakość serwowanych posiłków, ponieważ są one odpowiednio zbilansowane i dostosowane do wieku dzieci. Dodatkowym atutem programu jest propozycja dań dla dzieci z dietą bezglutenową i bezmleczną. Realizacja programu nie wiąże się z dodatkowymi kosztami.

Bardzo pozytywnie opiniuję Program VitaMenu i rekomenduję go innym przedszkolom.

Izabela Bajda, dyrektor Przedszkola „Konwaliowy Domek”, Legionowo



„Konwaliowy Domek” zaświadcza, iż program żywieniowy VitaMenu zaspakaja indywidualne potrzeby żywieniowe naszych podopiecznych. Program ten zgodnie z zaleceniami i wskazaniemi indywidualnych potrzeb rodziców jest w pełni realizowany.

Manuela Gleb-Karpowska, dyrektor Artystycznego Punktu Przedszkolnego „Muzyczka”, Legionowo



Program VitaMenu zawitał do naszej stołówki już w ubiegłym roku. Nowe smaki budziły początkowo sporo emocji, ale także ogromne zainteresowanie dzieci. Wraz z Programem VitaMenu na stole zaczęły pojawiać się produkty dotychczas dzieciom mało znane, a także te znane, ale rzadko pojawiające się w dziecięcym menu. W recepturach Programu VitaMenu te produkty są dodawane do popularnych dań. Dzieciom serwujemy owsiane naleśniki, ciemny ryż, ciemne pieczywo, zupę z kuleczkami ziaren ciecierzycy czy ziemniaki puree z soczewicą. Słodkie smaki bazują na owocach, nabiale i produktach zbożowych. Jestem bardzo zadowolona, że nasze przedszkole korzysta z posiłków z Certyfikatem Programu VitaMenu. Jesteśmy przekonani, że nasze dzieci jedzą smacznie, racjonalnie i różnorodnie.

Katarzyna Pietrzykowska, dyrektor Przedszkola „Wyspa Skarbów”, Chotomów



Posiłki są nie tylko zdrowe, ale przede wszystkim smaczne. Nowa oferta żywieniowa to nasz wyróżnik – chcemy zapewnić dzieciom w naszym przedszkolu żywienie zbilansowane, różnorodne i przygotowane specjalnie dla nich i zgodnie z ich potrzebami żywieniowymi. Dzieci chętnie zjadają posiłki w przedszkolu i dopytują, co będą jadły na obiad czy podwieczorek. Okres wieku przedszkolnego to czas, kiedy kształtują się smaki dzieciństwa, dlatego zależy nam, żeby dzieci miały dobre wzorce żywieniowe.

Artur Cembik, dyrektor Zespołu Szkół w Kołbaczu



Program VitaMenu wprowadził do stołówki zdrowe smaki, a na smacznych i odpowiednio zbilansowanych posiłkach w naszej placówce bardzo nam zależało. Dzieci otrzymują nowe dania, których wcześniej nie znały, ale są też tradycyjne zupy, pierogi, naleśniki czy potrawy mięsne, jednak przyrządzone tak, by były zdrowsze, zarówno ze względu na ich skład, jak i technikę przygotowania. W jadłospisach obecne są produkty, które w domach być może rzadko już używamy, jak ciecierzycza, ciemny ryż czy różne rodzaje kasz.

Pierwsze głosy ze strony rodziców są bardzo pozytywne. Są zadowoleni, że przykładamy wagę do oferty żywieniowej w naszej placówce, że staramy się ją udoskonalać. Program VitaMenu to krok ku poprawie zdrowia naszych dzieci, bo racjonalne i zbilansowane odżywianie z pewnością będzie pozytywnie wpływało na ich rozwój.

Magdalena Osada, intendent żywieniowy w Zespole Szkół w Kolbaczu

Karty Dań VitaMenu to tak naprawdę ogromne książki zawierające setki przepisów, z których układamy dekadówki dla naszych podopiecznych. Karty Dań zawierają odrębne receptury dla dzieci w przedszkolu i dla uczniów w szkole podstawowej i gimnazjum. Wachlarz przepisów jest niezwykle szeroki, możemy więc komponować całodienne menu bez obaw, że posiłki będą się powtarzały czy że menu będzie monotonne. Co ważne, każdy posiłek zawiera dodatek warzyw i/lub owoców, które możemy dobierać sezonowo.

Zofia Derenowska, dyrektor Przedszkola nr 2 „Pod Topolą”, Świdwin



Decyzja o zmianie oferty żywieniowej w naszym przedszkolu została podjęta w konsultacji z pedagogami i rodzicami. Wszystkim nam zależy na zdrowiu dzieci, a przedszkole to miejsce, gdzie dzieci nie tylko się bawią, nie tylko uczą, ale również spożywają posiłki. Chcemy mieć realny wpływ na zdrowie naszych podopiecznych, a jesteśmy przekonani, że nawyki i wybory żywieniowe są niezwykle ważne już w dzieciństwie. Dzieci uczą się smaków, utrwalać się ich gusta żywieniowe, co będzie miało wpływ na ich dorosłe życie. Program VitaMenu wprowadza do dziecięcego jadłospisu smaki zdrowe, bo bez dodatku sztucznych konserwantów.

Mamy ogromne oczekiwania względem nowego programu żywieniowego. Zmiana menu na posiłki zdrowsze, a równie smaczne, jak tradycyjne, to nasz wkład w prawidłowy rozwój naszych dzieci. Chcemy również, by racjonalne, zbilansowane żywienie w naszej placówce było wartością dodaną do oferty edukacyjno-wychowawczej. Rodzice bardzo doceniają nasze działania w tym kierunku.

Agnieszka Gogoł, intendent żywieniowy w Przedszkolu nr 2 „Pod Topolą”, Świdwin

Program VitaMenu wprowadza ciekawe rozwiązania kulinarne. Dzieci często nieufnie podchodzą do wybranych produktów czy potraw. Program oferuje je w smacznej formie – w Kartach Dań znajdujemy receptury na naleśniki owsiane, żurek na kefirze, ziemniaki puree z soczewicą, kisiel ze świeżych owoców czy zupę włoską z ciecierzycy. Tradycyjne potrawy, jak pierogi, bitki czy pulpety przygotowujemy w wersji zdrowszej, zwracając uwagę na składniki i proporcje, a nowe propozycje dań zaskakują swoim składem i tym, że są smaczne i kolorowe.

IX PROGRAM VITAMENU W MEDIACH

O Programie VitaMenu dla szkół i przedszkoli coraz częściej informują lokalne media. Wykaz publikacji dostępny jest na stronie internetowej Programu pod adresem: <http://www.helpfood.eu/helpfood-pomocna-zywnosc/helpfood-w-mediach-2/>

Poniżej prezentujemy kilka wybranych publikacji.



X WYDARZENIA PROGRAMU VITAMENU

Specjaliści Programu VitaMenu organizują szereg rozmaitych aktywności poświęconych edukacji żywieniowej i propagowaniu racjonalnego, odpowiednio zbilansowanego żywienia.

WYBRANE WYDARZENIA PROGRAMU VITAMENU 2013-2014

Łobez – szkolenie na zaproszenie Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej (marzec 2013)



Na zaproszenie Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Łobzie przeprowadziliśmy szkolenie właścicieli firm gastronomicznych dostarczających posiłki dla dzieci oraz przedstawicieli szkół podstawowych i gimnazjów w Łobzie. Tytuł szkolenia: „Racjonalne żywienie dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym”.

Legionowo – Spotkanie z przedstawicielami placówek oświatowych pod patronatem Prezydenta Miasta Legionowo (maj 2013)



W Urzędzie Miasta Legionowo zorganizowaliśmy spotkanie z przedstawicielami lokalnych placówek oświatowych. Wydarzenie swoim patronatem objął Prezydent Miasta Legionowo, Roman Smogorzewski.

Podczas spotkania specjaliści Programu VitaMenu omówili zasady zdrowego żywienia, przedstawili założenia Programu, właściciel firmy cateringowej realizującej Program VitaMenu przedstawił ofertę współpracy. Po spotkaniu wszyscy mieli okazję spróbować zdrowych smaków VitaMenu.

Wrocław – VII Dni Promocji Zdrowia „Więcej zdrowia – więcej życia” (wrzesień 2013)



VII wrocławskie Dni Promocji Zdrowia obchodzone były pod hasłem „Więcej zdrowia – więcej życia”, a ich ideą było przede wszystkim promowanie zdrowego stylu życia i badania profilaktyczne, pomagające we wczesnym wykrywaniu chorób.

Celem Programu VitaMenu jest wspieranie profilaktyki chorób dietozależnych. Uczestnicząc co roku w tym prozdrowotnym wydarzeniu Wrocławia, pragniemy realizować nasze cele także poprzez edukację i informację – na temat zasad racjonalnego żywienia oraz o podejmowanych przez nas działaniach.

Sopot – spotkanie z władzami miasta i przedstawicielami przedszkoli (grudzień 2013)



Władze miasta Sopotu w trosce o zdrowie najmłodszych mieszkańców miasta zorganizowały spotkanie poświęcone zagadnieniom racjonalnego żywienia. Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych wraz z Wydziałem Oświaty Urzędu Miasta Sopot zaprosiły na spotkanie z przedstawicielami Programu VitaMenu intendentów żywieniowych oraz dyrektorów sopockich przedszkoli i szkół publicznych.

Celem spotkania było przedstawienie danych statystycznych dotyczących stanu zdrowia dzieci w Sopocie oraz zaproszenie placówek oświatowych do zapoznania się z założeniami oraz sposobem realizacji Programu VitaMenu.

Konkurs – „Zdrowych potraw smak!”



Co roku w ramach Programu VitaMenu Platforma HelpFood organizuje w partnerskich placówkach konkurs „Zdrowych potraw smak”. Przedmiotem konkursu jest opracowanie przez jego uczestników przepisów kulinarnych na zestawy posiłków składających się z śniadania, obiadu i podwieczorku. Konkurs cieszy się ogromnym

zainteresowaniem dzieci i rodziców, a zwycięzcy otrzymują atrakcyjne nagrody!

Warsztaty żywieniowe – Przedszkole „Muzyczka”, Legionowo (marzec 2014)



Placówki partnerskie Programu VitaMenu mają także możliwość skorzystania z warsztatów edukacyjno-żywieniowych dla dzieci i ich opiekunów. Warsztaty to nie tylko wspaniała zabawa, ale także cenna edukacja, w której wiedza utrwała się dzięki zajęciom praktycznym. Takie warsztaty odbyły się w marcu br. w legionowskiej „Muzyczce”. Przedszkolaki wzięły udział w warsztatach z ogromnym entuzjazmem. W czasie, gdy dzieci wypełniały swoimi malunkami piramidę żywieniową, ich opiekunowie wzięli udział w spotkaniu z dietetykiem Programu VitaMenu. Tematem spotkania były zasady racjonalnego żywienia, a także zasady i wytyczne Programu.

XI KONTAKT – wdrożenie Programu VitaMenu w placówce

Magda Sobolewska

Project Manager Platformy HelpFood

Email: m.sobolewska@helpfood.eu

Tel.: 604 950 450

www.helpfood.eu