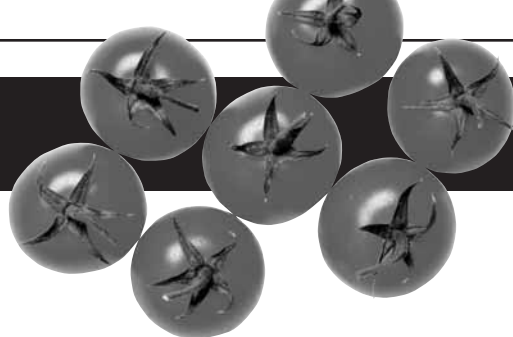


Program Owoce i warzywa w szkole



W czym rzecz?

„Owoce i warzywa w szkole” jest inicjatywą rządową, której celem jest zapewnienie, każdego dnia szkolnego, dzieciom w wieku od 4 do 6 lat bezpłatnej porcji owoców lub warzyw. Program ten dotyczy wszystkich dzieci uczęszczających do szkół podstawowych („infants” lub „primary”) lub specjalnych, utrzymywanych przez Rejonowy Zarząd Edukacji (Local Education Authority). Szkoła Twojego dziecka zdecydowała się na wzięcie udziału w tym programie.

Ponieważ klasa Twojego dziecka kwalifikuje się do korzystania z tej inicjatywy, Twoje dziecko otrzyma, bezpłatnie, porcję owoców lub warzyw każdego dnia szkolnego. Może to być jabłko, gruszka, banan, mandarynka, marchewka, kilka małych pomidorków lub inne owoce lub warzywa – zależnie od sezonu.

Statystyki wykazują, że program „Owoce i warzywa w szkole” cieszy się dużą popularnością w szkołach i wśród rodziców – 96 procent kwalifikujących się szkół bierze w nim udział.

Czemu jeść więcej?

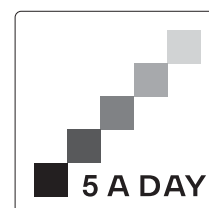
Każde dziecko ma prawo do jak najlepszego startu w życiu. Badania naukowe wykazują, że dobre zdrowie w dzieciństwie owocuje lepszym zdrowiem w dorosłym życiu. Spożywanie owoców i warzyw pomaga chronić zdrowie Twojego dziecka na wiele sposobów:

- Owoce i warzywa są źródłem wielu witamin i minerałów ważnych do prawidłowego **wzrostu** i **rozwoju** dzieci.
- Wzmacniają one ochronę przed **chorobami serca** i niektórymi **nowotworami** w dorosłym życiu.
- Spożywanie owoców i warzyw zmniejsza objawy **astmy** dziecięcej – szczególnie u dzieci, które miewają kłopoty z oddychaniem.



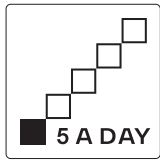
Jedz 5 DZIENNIE

Program „Owoce i warzywa w szkole” jest częścią ogólnokrajowej inicjatywy „5 DZIENNIE” (5 A DAY). Owoce i warzywa są podstawą zdrowszego trybu życia nas wszystkich. Eksperci zalecają wszystkim spożywanie przynajmniej pięć porcji różnych warzyw i owoców dziennie. Średnio, dzieci w Anglii zjadają tylko dwie porcje dziennie. Wiele dzieci zjada nawet mniej niż dwie. Ogólnokrajowa ankieta wykazała, że 20 procent dzieci nie jadło żadnych owoców czy warzyw przez cały tydzień.

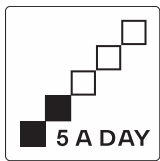


Just Eat More
(fruit & veg)

Jak duża jest „porcja”?



1 porcja



2 porcje

„Porcja” to typowa ilość owoców lub warzyw, na przykład jabłko, banan, trzy czubate łyżki stołowe groszku lub kukurydzy z puszki czy szklanka soku owocowego. Mimo, że porcje przeznaczone dla małych dzieci mogą być mniejsze, to w ich dziennym jadłospisie powinno znaleźć się przynajmniej pięć „porcji” różnych owoców i warzyw.

Zwróć uwagę na znajdujące się na opakowaniach żywności wskaźniki porcji – okienka „5 A DAY” (5 DZIENNIE). Pokazują one ile indywidualna, typowa porcja danej żywności zawiera w sobie dziennych „porcji” owoców lub warzyw. Każde wypełnione okienko wskaźnika oznacza jedną „porcję”.



Co się liczy?

- Liczą się owoce i warzywa świeże, mrożone, w puszkach, suszone lub gotowane. Ziemniaki pełnią inną rolę w naszej diecie więc się nie liczą.
- Dania z owoców lub warzyw liczą się. Ketchup i dżem się nie liczą.
- Groch i kasze – na przykład fasola „baked beans”, czerwona fasola czy soczewiczka – liczą się ale tylko raz dziennie.
- Sok owocowy też się liczy, ale niezależnie od ilości wypitego soku, może się tylko liczyć jako jedna „porcja” dziennie. Soki zagęszczane, słodzone lub gazowane nie liczą się.

Jak możesz pomóc?

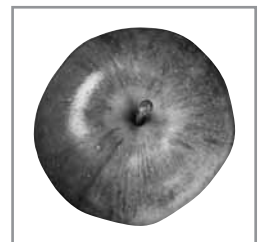
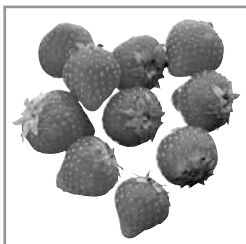
Zachęcaj swoje dziecko do wybierania warzyw i owoców na szkolny obiad (lunch). Szkolne obiady, zgodnie z krajowymi standardami, codziennie mają w jadłospisie owoce i warzywa.

Jeśli Twoje dziecko bierze ze sobą drugie śniadanie do szkoły, dołóż owoc lub warzywo - np. marchewkę, trochę suszonych owoców czy 100 procentowy sok owocowy. Pamiętaj, że aby zmniejszyć ryzyko próchnicy zębów, należy podawać suszone owoce i soki owocowe tylko podczas posiłków.

Zachęcaj swoje dziecko do korzystania z innych okazji w szkole do zjedzenia owocu lub warzywa, np. ze sklepiku szkolnego (tuckshop) czy w klubie śniadaniowym (breakfast club).

Pytaj swoje dziecko jakie owoce czy warzywa jadło w szkole. Wyjaśniaj, że jedzenie owoców i warzyw pomaga rosnać i być zdrowym.

Zachęcaj swoje dziecko do jedzenia owoców i warzyw zarówno w domu jak i w szkole.



Odwiedź stronę internetową www.5ADAY.nhs.uk, która zawiera najnowsze informacje o programie „Owoce i warzywa w szkole” lub jeśli chcesz zamówić tę ulotkę w innym języku.



Just Eat More
(fruit & veg)