



Ława, 10.03.2025 r.

**Pani Anna Pogodowska**  
**Przewodnicząca Komisji Oświaty, Kultury,**  
**Sportu i Turystyki**

***Profilaktyka otyłości u dzieci i młodzieży. Najnowsze wytyczne żywieniowe, diety specjalistyczne, dzieci ze specjalnymi potrzebami żywieniowymi. Programy edukacyjne.***

Zgodnie z najnowszymi wynikami badań, otyłość to globalna epidemia XXI wieku. Według Światowej Organizacji Zdrowia, w Europie otyłość dotyka przeciętnie jednego na trzech chłopców i jedną na pięć dziewczynek w wieku od sześciu do dziewięciu lat. Tak szybkie tempo wzrostu wiąże się ze wzrostem liczby zachorowań na choroby związane z otyłością. Tempo tycia polskich dzieci jest najszybsze na tle całej Europy. Głównymi czynnikami rozwoju otyłości jest spożywanie wysokoprzetworzonej żywności, picie słodkich napojów, niewielkie spożycie warzyw i owoców, zbyt obfite posiłki i mała aktywność fizyczna, siedzący tryb życia. Konsekwencje dziecięcej otyłości mogą ujawnić się w każdym wieku zarówno w dzieciństwie, wieku nastoletnim, jak i w życiu dorosłym, np.: nadciśnienie tętnicze, insulinooporność, choroba wątroby, cukrzyca, astma oskrzelowa, depresja, większa predyspozycja do chorób nowotworowych w wieku dorosłym. Ponadto badania pokazują, iż dzieci z nadmierną masą ciała cechują się silniejszą samokrytyką i mają niską samoocenę. Często takie dzieci stają się obiektem żartów i zmagają się z brakiem akceptacji ze strony rówieśników. Dlatego tak ważna staje się profilaktyka otyłości, która promuje zdrowy styl życia dla całej rodziny.

**I. Profilaktyka otyłości u dzieci i młodzieży w ławskich placówkach oświatowych.**

W czterech z pięciu ławskich szkół podstawowych funkcjonują oddziały sportowe. Ma to na celu promowanie ruchu, jako głównego czynnika przeciwdziałającego otyłości. Profilaktyka otyłości u dzieci i młodzieży jest kluczowym zagadnieniem, które wymaga zintegrowanego podejścia, dlatego w naszych placówkach oświatowych prowadzone są różnorodne działania,



które pomagają w kształtowaniu zdrowych nawyków żywieniowych, edukacji zdrowotnej oraz motywacji do aktywności fizycznej:

### SP1:

- lekcje o zdrowym odżywianiu – gry edukacyjne, prezentacje, warsztaty kulinarne,
- organizowanie kiermaszu zdrowych pyszności pod nazwą: „Zdrowe przekąski w szkole”,
- dni zdrowej kuchni świata – zdrowy obiad w stołówce szkolnej (kuchnia włoska, meksykańska),
- informacyjne materiały edukacyjne w szkole – plakaty o mocach żywieniowych, niemarnowaniu jedzenia,
- realizowanie programów edukacyjnych – w ramach edukacji przyrodniczej, zajęć przyrody, biologii, wychowania fizycznego, na godzinach wychowawczych,
- organizacja różnorodnych, dodatkowych zajęć sportowych (zajęcia taneczne, cheerleading, zajęcia ogólnorozwojowe, piłka nożna),
- ograniczanie czasu spędzanego przed ekranami smartfonów – w szkole obowiązuje zakaz korzystania z urządzeń telekomunikacyjnych.

### SP2:

- dodatkowe zajęcia ruchowe oraz zajęcia kulinarne w klasach 1-3,
- dodatkowe zajęcia z piłki siatkowej, koszykówki, tenisa ziemnego,
- pogadanki nt. zasad zdrowego odżywiania prowadzone przez zaproszonych pracowników Powiatowej Stacji Sanitarnej – Epidemiologicznej w Iławie,
- spotkanie ze sportowcami, np. z Agatą Barwińską, utytułowaną wicemistrzynią świata oraz z absolwentem szkoły Janem Rohde, wicemistrzem Europy w żeglarstwie, na temat zdrowego odżywiania, znaczenia diety w życiu człowieka i sporcie, jak również o jakości snu,
- zajęcia ruchowe dla klas 4-8 we współpracy z MOS (Stowarzyszenie Sportów Wodnych) Iława – zajęcia na kajakach i słupach,
- udział w zajęciach: „Jak nie marnować żywności”,



- działanie szkolnego koła: „Zdrowe nawyki” - nauka piramidy żywieniowej, tworzenia zbilansowanych posiłków oraz właściwego doboru produktów do przygotowywanych dań.

### SP3:

- udział uczniów klas 6-8 w comiesięcznych biegach z cyklu: „Trójka Biega nad Jeziorakiem”,
- omawianie zasad zdrowego stylu życia, zasad prawidłowego odżywiania na lekcjach biologii, przyrody lub na zajęciach: „Abecadło zdrowego odżywiania” na poziomie klas 1-3,
- organizowanie różnorodnych akcji szkolnych, np.: punktowanie dzieci za spakowanie do kanapnika zdrowego drugiego śniadania lub przekąsek; wspólne spożywanie w klasach drugiego śniadania,
- rozmowy na temat przetworów owoców i warzyw oraz degustacja przyniesionych domowych przetworów zrobionych wspólnie z rodzicami,
- udział szkoły w projekcie: „Klasa w terenie”, zachęcający do aktywnego spędzania czasu poza szkołą,
- promowanie informacji, dotyczących zdrowego odżywiania, znajdujących się w gablotach szkolnych.

### SP4:

- kształtowanie nawyków żywieniowych poprzez: organizowanie warsztatów kulinarnych dla dzieci (sałatka owocowa, kolorowe i zdrowe kanapki wykonane samodzielnie), organizowanie wspólnego klasowego drugiego śniadania, jako elementu integracji i edukacji zdrowotnej, udział w szkolnej akcji: „Śniadanie daje moc”,
- realizacja tematów prozdrowotnych na godzinach wychowawczych i lekcjach biologii, zachęcanie uczniów do wybierania zdrowych produktów na drugie śniadania i do picia wody zamiast słodkich napojów,
- motywacja do aktywności fizycznej poprzez: aktywne przerwy (muzyka i taniec organizowane przez Samorząd Uczniowski), dodatkowe zajęcia sportowe dla uczniów





klas 1-8, organizowanie aktywnych wyjść klasowych (wyjście na kręgle, lodowisko), wpieranie aktywnego spędzania przerw i wolnego czasu (zabawy ruchowe na świeżym powietrzu)

### SP5:

- realizacja edukacji prozdrowotnej w ramach zajęć z wychowawcą,
- poznawanie podstaw, dotyczących zdrowia, higieny, odżywiania oraz pierwszej pomocy na lekcjach biologii/przyrody,
- poznawanie zagadnień związanych z bezpieczeństwem osobistym i zdrowiem w sytuacjach kryzysowych na lekcjach edukacji dla bezpieczeństwa,
- rozwój fizyczny, zdrowy tryb życia, a także zasady bezpiecznego uprawiania sportu na lekcjach wychowania fizycznego.

### PM2:

- kształtowanie u dzieci prawidłowych nawyków żywieniowych oraz propagowanie zdrowego stylu życia,
- cykliczne zajęcia w ramach wprowadzanych innowacji pedagogicznych: „Razem jest weselej”, „Joga w przedszkolu”, „Smacznie, zdrowo, kolorowo”, „Sport i zabawa to dobra sprawa”,
- udział w różnego rodzaju aktywnościach: biegach, olimpiadach, zawodach.

### PM3:

- prowadzenie działań cyklicznych, kształtujących i rozwijających aktywność fizyczną: codzienne, poranne ćwiczenia w grupach; zestawy ćwiczeń gimnastycznych (zabaw ruchowych) – 2 razy w tygodniu; codzienne spacerowanie; codzienne zabawy na powietrzu (plac zabaw); zabawy muzyczno – rytmiczno- taneczne,
- przedszkole obchodzi Ogólnopolski Dzień Drugiego Śniadania,
- spotkanie z pracownikiem Sanepidu na temat: „Zdrowe odżywianie”,
- prowadzenie w grupach bloków tematycznych, dotyczących zdrowego żywienia, aktywności ruchowej, aktywnego wypoczynku,
- udział w działaniach i akcjach lokalnych, np.: „Bieg z Kapibarą”,
- realizacja autorskiego programu: „Aktywne przedszkolaki”,



- w roku szkolnym 2024/2025 realizacja projektu „Zdrowo i aktywnie żyjący przedszkolak”, podejmowanie działań profilaktycznych promujących zdrowe i aktywne życie, np.: owoce i warzywa w diecie dziecka, zdrowy świąteczny stół, promowanie ograniczenia spożywania słodczy, kształtowanie nawyku picia wody.

### PM4:

- działania zachęcające do rozwijania aktywności fizycznej. W każdej grupie wiekowej odbywają się systematycznie zabawy ruchowe przed posiłkami oraz w godzinach popołudniowych. W zależności od pogody, dwa razy w tygodniu prowadzone są zajęcia gimnastyczne zarówno na sali gimnastycznej, jak i na świeżym powietrzu. Ponadto dzieci wychodzą na spacery oraz spędzają aktywnie czas na placu przedszkolnym.
- organizowanie zajęć kulinarnych - samodzielne przygotowywanie zdrowych posiłków, np. sałatek owocowych, surówek, kolorowych kanapek, koktajli mlecznych, wzbogaconych owocami sezonowymi,
- w ramach profilaktyki, tworzenie tablic tematycznych, dotyczących szkodliwości spożywania słodczy, fast foodów, picia słodkich napojów gazowanych.

### PM5:

- zabawy zorganizowane z zakresu zdrowego odżywiania, dbania o higienę osobistą oraz o własne zdrowie,
- prowadzenie zajęć i zabaw ruchowych: poranne zestawy zabaw ruchowych, zestawy ćwiczeń gimnastycznych, taniec, zabawy muzyczno – ruchowe, inscenizacje ruchowe, elementy metod R. Labana, W. Sherborne,
- organizowanie aktywności na świeżym powietrzu, w ogrodzie przedszkolnym, parku, lesie, gospodarstwie agroturystycznym, spacery,
- spotkania z trenerami piłki nożnej, żeglarsstwa oraz nauczycielami wychowania fizycznego,
- organizowanie Między-przedszkolnych Igrzysk Sportowych – jest to impreza sportowa, która łączy społeczność ławskich przedszkoli i przedszkolaków, promująca aktywność fizyczną u dzieci,



- organizowanie „Tygodnia Dnia Dziecka”, gdzie przez cały tydzień zapewniane są dzieciom różnorodne aktywności fizyczne, np.: wycieczki, dni sportu, zabawy muzyczno – ruchowe z animatorem, festyny rodzinne,
- zachęcanie do zdrowego odżywiania, dzieci w przedszkolu codziennie otrzymują owoc lub warzywo, wodę do picia,
- pedagogizacja rodziców w zakresie kształtowania prawidłowych nawyków żywieniowych oraz aktywności ruchowej poprzez zebrania z rodzicami oraz poprzez wywieszanie gazetek z zagadnieniami, dotyczącymi zdrowia.

### PM6:

- edukacja prozdrowotna – kształtowanie zachowań służących zdrowiu, rozwijanie sprawności fizycznej i nawyku aktywności ruchowej, nauka udzielania pierwszej pomocy,
- zapewnienie codziennej aktywności ruchowej przedszkolakom w formie ćwiczeń i zabaw ruchowych,
- przeprowadzanie ćwiczeń kształtujących nawyk utrzymania prawidłowej postawy ciała; zajęcia korygujące postawę ciała – gimnastyka korekcyjna,
- codzienna organizacja zajęć na świeżym powietrzu, spacer, zajęcia terenowe,
- wykorzystywanie różnorodnych metod pobudzających dzieci do aktywności fizycznej, tj.: gimnastyka twórcza R. Labana, K. Orfa; gimnastyka rytmiczna A. i M. Kniessów oraz ruch rozwijający W. Sherborne; opowieść ruchowa Josefa Gotfyrda Tulina,
- informowanie rodziców nt. znaczenia aktywności ruchowej dla dzieci poprzez gazetkę przedszkolną, stronę internetową przedszkola; pedagogizacja rodziców w czasie zajęć otwartych,
- spotkania ze sportowcami oraz z trenerami różnych dyscyplin; organizowanie wizyt zawodowców do różnych obiektów sportowych w Iławie, tj. Ekomarina, hala sportowa,
- pogłębianie wiedzy dzieci na temat zdrowia – tematyka tygodniowa na temat zdrowia i zdrowego odżywiania, ciała człowieka i higieny.



Oprócz prowadzonych licznych działań, mających na celu kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych, dyrektorzy iławskich placówek oświatowych umożliwiają nieograniczony dostęp do wody pitnej na terenie szkoły/przedszkola. We wszystkich przedszkolach, dzieci mają całodzienny dostęp do wody pitnej w postaci wody butelkowanej, natomiast w szkołach podstawowych znajdują się bezdotykowe dystrybutory wody, dostępne dla wszystkich uczniów, tzw. poidelka lub źródelka.

### **II. Najnowsze wytyczne żywieniowe, diety specjalistyczne, dzieci ze specjalnymi potrzebami żywieniowymi.**

Pracownicy, którzy zajmują się żywieniem dzieci w placówkach oświatowych, systematycznie przechodzą szkolenia w zakresie najnowszych wytycznych, dotyczących racjonalnego żywienia dzieci. Najnowsze wytyczne żywieniowe opierają się na aktualnych badaniach naukowych i obejmują zrównoważoną dietę bogatą w warzywa, owoce, pełnoziarniste produkty zbożowe, białka (chude mięso, ryby, rośliny strączkowe i zdrowe tłuszcze). Ponadto, zaleca się ograniczenie cukru i soli, szczególnie należy unikać napojów słodzonych i wysoko przetworzonej żywności. Preferowanym napojem powinna być woda. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH-PIB opracował aktualne zalecenia żywieniowe w formie graficznej jako „talerz zdrowego żywienia”, ilustrujący proporcje poszczególnych grup produktów w codziennej diecie. Wokół talerza umieszczono kategorie: „jedz mniej”, „jedz więcej”, oraz „zamieniaj”, wskazujące które produkty warto ograniczać, spożywać częściej lub zastępować zdrowszymi alternatywami. Dodatkowo, podkreślono znaczenie regularnej aktywności fizycznej i utrzymania prawidłowej masy ciała. Posiłki w szkole przygotowywane są na podstawie ustawy z dnia 25 sierpnia 2006 r. o bezpieczeństwie żywności i żywienia (Dz. U. z 2023 r., poz. 1448), Rozporządzenia Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016 r. w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach (Dz. U. z 2016 r., poz. 1154), wymagań higienicznych – systemu HACCP, który pełni rolę nadzoru nad żywnością i jest



ukierunkowany na likwidację bezpośrednich przyczyn zagrożeń zdrowia, bezpośrednio w miejscu ich powstawania.

Kaloryczność posiłków dla dzieci w placówkach, jest określana przez przepisy żywieniowe, które mają na celu zapewnienie odpowiedniego bilansu energetycznego oraz odżywczego w codziennej diecie dzieci. Normy żywienia dla populacji Polski przez wiele lat były opracowywane przez ekspertów Instytutu Żywności i Żywienia (IŻŻ). Po włączeniu Instytutu Żywności i Żywienia do struktur Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego – Państwowego Zakładu Higieny (NIZP-PZH) w dniu 1 lutego 2020 r., prace nad normami były kontynuowane przez ekspertów dawnego IŻŻ w nowej jednostce organizacyjnej. Wydawcą zaktualizowanych norm jest NIZP-PZH. Wiedząc, że posiłki w szkole/przedszkolu zaspokajają ok. 30%-35% zapotrzebowania dziennego na kalorie, normy dla dzieci w wieku przedszkolnym wynoszą 750 kcal w grupie dzieci 1-3 lata i 1050 kcal w grupie dzieci 4-6 lat, natomiast w szkołach podstawowych normy dla dzieci w klasach 1-8 oscylują w granicach 600-700 kcal. Ławskie placówki oświatowe przestrzegają ww. norm żywienia, aby zapewnić dzieciom posiłki, uwzględniające zapotrzebowanie energetyczne i odżywcze w poszczególnych grupach wiekowych.

Liczba dzieci korzystających z obiadów (w przypadku przedszkoli, dotyczy również śniadań i podwieczorków):

**SP1:** 545 obiadów, w tym 13 finansowanych przez MOPS, 3 finansowane przez GOPS i 2 finansowane przez sponsorów (dwoje nauczycieli finansuje obiady dzieciom).

**SP2:** 297 obiadów, w tym 26 finansowanych przez MOPS i 3 finansowane przez GOPS.

**SP3:** 373 obiadów, w tym 29 finansowanych przez MOPS.

**SP4:** 254 obiadów, w tym 19 finansowanych przez MOPS i 1 finansowany przez GOPS.

**SP5:** 449 obiadów, w tym 13 finansowanych przez MOPS.

**PM2:** 169 obiadów, w tym 28 finansowanych przez MOPS; 172 śniadania; 160 podwieczorków.

**PM3:** 151 obiadów, w tym 13 finansowanych przez MOPS; 151 śniadań; 151 podwieczorków.

**PM4:** 119 obiadów, w tym 7 finansowanych przez MOPS; 119 śniadań; 118 podwieczorków.





**PM5:** 119 obiadów, w tym 5 finansowanych przez MOPS i 1 finansowany przez GOPS; 119 śniadań; 115 podwieczorków.

**PM6:** 220 obiadów, w tym 5 finansowanych przez MOP; 220 śniadań; 209 podwieczorków.

W przedszkolach, uczniowie którzy wymagają specjalistycznej diety, mają dostosowane posiłki do zaleceń wydanych przez lekarza specjalistę lub w oparciu o wywiad z rodzicem. W szkołach podstawowych natomiast, w momencie zapisywania dziecka na obiad, rodzic przekazuje ustnie informację, iż dziecko ma alergię pokarmową. W takiej sytuacji albo odpisuje dziecko w tym dniu z obiadu, jeżeli składnik uczulający jest w jadłospisie, lub przy wydawaniu obiadu produkt, który dziecko uczuła nie jest nakładany na talerz (np. ryba lub produkty na bazie mleka). W iławskich placówkach oświatowych posiłki są przygotowywane na bieżąco każdego dnia ze świeżych produktów dostarczanych przez dostawców. W układanym przez intendenta jadłospisie są uwzględniane owoce i warzywa w różnych postaciach: musy, sałatki, surówki, kompoty. Zgodnie z przepisami Unii Europejskiej jadłospis musi zawierać informacje o alergenach obecnych w każdej potrawie. Jadłospisy są kontrolowane przez Sanepid.

Zakup artykułów żywnościowych w szkołach i przedszkolach odbywa się w oparciu o ustawę z dnia 19 września 2019 r. Prawo zamówień publicznych (Dz. U. z 2024 r., poz. 1320) oraz zgodnie z wewnętrznymi regulaminami udzielania zamówień publicznych o wartości nie przekraczającej kwoty 130 000 zł netto. Progi cenowe zawarte w regulaminach, są ustalane na podstawie kalkulacji stawki żywieniowej, w oparciu o normy żywieniowe w poszczególnych grupach artykułów żywnościowych. Każda placówka opracowuje regulamin indywidualnie, dlatego progi cenowe mogą się różnić. Przy zamówieniach poniżej 130.000,00 zł netto, stosowane są między innymi procedury: analiza budżetu (planowanie wydatków, związanych z dożywianiem w placówce); badania rynku na koniec roku kalendarzowego; rozeznania asortymentowo – cenowe (zapytania ofertowe, sondaż telefoniczny, sondaż internetowy, osobiście lub na podstawie aktualnych katalogów cenowych, kosztorysów, ofert). Placówki dokonują wyboru dostawców, kierując się przede wszystkim ceną, wysoką jakością produktów, dostępnością różnego asortymentu, dogodnością i terminową dostawą.





Przy zamówieniach powyżej 130.000,00 zł netto mają zastosowanie przepisy ustawy Prawo zamówień publicznych, np. procedura przetargowa.

### III. Realizowane programy edukacyjne, promujące zdrowy styl życia:

#### ➤ Szkoły

„Program dla szkół”, „Trzymaj formę”, „Junior Edu Żywienie”, „Aktywny do kwadratu”, „Mały Mistrz”, „Zdrowo i sportowo”, „Szkoła promująca zdrowie”, „Szkolny Klub Sportowy”, „Zdrowo jem, więcej wiem”, „Aktywnie po zdrowie”, „Wiem, co piję”, „WF z AWF”, „Dzień Zdrowego Śniadania”.

#### ➤ Przedszkola

„Mamo, tato, wolę wodę”, „Witaminki”, „Zdrowo i sportowo”, „Skąd się biorą produkty ekologiczne”, „Sprintem do maratonu”, „Kubusiowi Przyjaciele Natury”, „Czyste powietrze wokół nas”, „Z pętelką po zdrowie”, „Zdrowo się odżywiam”, „Dbam o zdrowie”, „Profilaktyka i próchnica zębów”, „Codzienna gimnastyka dla smyka”, „Zdrowe życie i pierwsza pomoc”, „Czysta woda, zdrowia doda”, „Na tropie zdrowego odżywiania”, „Klub mleczaka”, „Gotuj się na zmiany”, „Szlachetnie i zdrowo z małą Iwonką”, „Kulinarne Przygody Kangurków”, „Dzieciaki mleczaki”.

### IV. Monitorowanie problemu otyłości w iławskich placówkach oświatowych.

W iławskich placówkach oświatowych monitorowanie otyłości wśród dzieci i młodzieży odbywa się głównie przez regularne badania profilaktyczne przeprowadzane przez pielęgniarkę szkolną. Obejmują one pomiar masy ciała i wzrostu, co pozwala na obliczenie wskaźnika masy ciała i ocenę, czy mieści się on w normie dla danego wieku i płci. W przypadku stwierdzenia nieprawidłowości rodzice są informowani i zaleca się konsultacje ze specjalistą. Ponadto, według informacji podanych przez szkoły i przedszkola, w Szkole Podstawowej nr 2 i 3 otyłość waha się w przedziale 5%, a w pozostałych placówkach taka statystyka nie jest prowadzona. W przedszkolach natomiast występują pojedyncze przypadki otyłości, a sama statystyka, dotycząca liczby dzieci z otyłością, nie jest prowadzona.

Powyższy temat opracowano na podstawie złożonych informacji przez Dyrektorów iławskich Szkół Podstawowych i Przedszkoli Miejskich.

I ZASTĘPCA BURMISTRZA

DYREKTOR

Renata Kamińska

Dorota Kamińska

SPORZĄDZIŁA  
Dyrektor ds. organizacyjnych

Ewelina Goccego  
+48 89 649 47 15  
+48 89 649 01 10

icuw@icuw.ilawa.pl  
www.bip.icuw.umilawa.pl

BURMISTRZ  
MIASTA IŁAWY

ul. Niepodległości 13,  
14-200 Iława

Dawid Kopaczewski