

# WSPÓLNE DRUGIE ŚNIADANIE W SZKOLE

Poradnik dla dyrektorów i pracowników szkół  
oraz rodziców uczniów

Barbara Woynarowska  
Anna Oblacińska

 OŚRODEK  
ROZWOJU  
EDUKACJI



## **Gimnazjum nr 112 im. Króla Jana III Sobieskiego w Warszawie**

ul. Solipska 17/19, 02-482 Warszawa, [www.gimnazjum112.pl](http://www.gimnazjum112.pl)

Liczba uczniów 496.

### **Organizacja drugich śniadań**

Wspólne spożywanie drugich śniadań praktykowane jest w szkole od wielu lat. Przerwę śniadaniową (9.40-9.55) uczniowie spędzają we własnych klasach wraz z wychowawcą. Każdy uczeń powinien podczas tej przerwy zjeść śniadanie. Taka organizacja umożliwia spokój i komfort zjedzenia posiłku, nie w biegu, nie na stojąco. Wychowawca lub nauczyciel go zastępujący jest zobowiązany do sprawdzenia: czy uczeń ma drugie śniadanie, czy je zjada i jaki jest jego skład.



© BeTa-Artworks - Fotolia.com

Najczęściej młodzież spożywa kanapki, jogurty i owoce, zwłaszcza jabłka. Dużą popularnością cieszą się kanapki robione w szkole i drożdżówki. Rzadko na śniadanie młodzież przynosi tylko słodczyce, np. baton. Coraz częściej młodzież przynosi w pojemnikach pokrojone warzywa lub salatkę przygotowane w domu. Wśród napojów najczęściej wybierany jest sok lub woda niegazowana. W szkole nie można kupić słodkich napojów gazowanych.

Na podstawie obserwacji wspólnie spożywanego śniadania, wychowawca klasy może zidentyfikować uczniów, w których rodzinach może być niedostatek środków finansowych na zakup jedzenia. Zgłasza ten problem pedagogowi lub dyrektorowi szkoły albo występuje z wnioskiem o dofinansowanie do obiadów szkolnych (o godzinie 12.30). Pedagog szkolny współpracuje z rodzicami tych uczniów, organizuje doraźną pomoc materialną, tak aby dzieci przynosiły drugie śniadanie do szkoły. Takie wsparcie otrzymuje około 20 dzieci w szkole.

### **Własne rozwiązania i ciekawe pomysły**

Od kilku lat organizujemy 2-3 razy w roku szkolnym akcje „zdrowe śniadanie”. We współpracy ze sklepikiem szkolnym przygotowujemy przekąski warzywne z dipami jogurtowymi w celu uświadomienia młodzieży, jak smaczne mogą być warzywa. Degustacja tych przekąsek, a także owoców sezonowych odbywa się podczas przerw śniadaniowych i obiadowych.

Corocznie realizowane są w szkole działania edukacyjne z aktywnym udziałem uczniów. Dotyczą one prawidłowego sposobu odżywiania się i skierowane są do całej młodzieży

szkolnej. Najczęściej młodzież przygotowuje sesje naukową, cykl wykładów, wystawy poświęcone prawidłowym zachowaniom żywieniowym lub konsekwencjom nieprawidłowego sposobu żywienia. Młodzież przygotowuje też ulotki.

Od dwóch lat organizujemy w dzielnicy Warszawa-Włochy „Tydzień Prawidłowego Żywienia” pod hasłem „Wiem co jem” dla wszystkich szkół podstawowych i gimnazjów. Celem jest przypomnienie, dlaczego regularne i zdrowe posiłki są ważne. W roku 2011/2012 uczestniczyło w tych działaniach 11 szkół. Podczas „tygodnia” każda szkoła jest zobowiązana do zorganizowania „wspólnego śniadania” na terenie szkoły. Młodzież uczestniczy też w konkursach: plastycznym (uczniowie klas I - III szkół podstawowych), wiedzy (uczniowie klas IV - VI szkół podstawowych i gimnazjów). Uczniowie z gimnazjum, po uprzednim przygotowaniu wybranych zagadnień w szkołach macierzystych, prowadzą warsztaty poświęcone żywieniu i opracowują wspólną prezentację dla wszystkich szkół uczestniczących w tych działaniach.

Szczególnie udane pomysły szkoły to:

- „Zdrowe śniadanie” połączone z degustacją. Młodzież chętnie próbuje pokrojone warzywa i często potem przynosi do szkoły takie warzywa jako przekąskę. „Zdrowe śniadania” zachęciły rodziców i spowodowały aktywne włączenie się do ich organizacji, przynoszenie owoców sezonowych (np. jabłek) do szkoły i rozstawianie koszyków na przerwach.
- Coroczne, różnorodne prelekcje na temat prawidłowego odżywiania się w ramach realizacji projektu edukacyjnego, którego odbiorcami są wszyscy uczniowie szkoły.
- Dzielnicowy „Tydzień Prawidłowego Żywienia”, opisany wyżej. Umożliwia współpracę z innymi szkołami w działaniach na rzecz prawidłowego odżywiania się.

### **Trudności i sposoby ich przezwyciężenia**

Początkowo wielu uczniów nie miało ochoty spędzać przerwy śniadaniowej z wychowawcą. Pod wpływem rozmów motywujących obecnie tylko pojedyncze osoby nie jedzą drugiego śniadania w szkole.

Nadal niektórzy uczniowie jedzą produkty mogące mieć negatywny wpływ na zdrowie, np. żywność typu fast food, słodczyce. Staramy się temu przeciwdziałać przez prezentacje przypominające, rozmowy na godzinach wychowawczych, próbę zmiany asortymentu sklepiku szkolnego. Ponadto, podczas zebrań z rodzicami, nauczyciele zobowiązani są do omawiania tego zagadnienia i przedstawienia przynajmniej 2 razy w roku szkolnym odpowiedniej prezentacji.

### **Korzyści z organizacji śniadań dla uczniów, nauczycieli, szkoły**

Najważniejszą korzyścią jest to, że większość młodzieży spożywa przynajmniej jeden posiłek w szkole. Wspólne spędzanie przerw śniadaniowych sprzyja poprawie klimatu społecznego w klasach. Zwracanie uwagi na to, jakie produkty uczniowie przynoszą na drugie śniadanie, realizacja projektów edukacyjnych oraz prelekcje sprzyjają kształtowaniu prawidłowych zachowań żywieniowych. Dodatkowe korzyści to: urozmaicenie diety, wzrost zainteresowania zdrowiem własnym i swoich najbliższych, włączenie rodziców do działań w zakresie żywienia.

*Opracowanie: Joanna Heropolitańska-Janik*