

Dieta planetarna wzmacnia **zdrowie**, daje **energię** do nauki i zabawy, kształtuje dobre **nawyki** na całe życie, jest smaczna, prosta i dostępna dla każdego.

TO INWESTYCJA W ZDROWIE TWOJEGO DZIECKA I PRZYSZŁOŚĆ NASZEJ PLANETY.

Co jako rodzice możecie Państwo zrobić już dziś?

- Wprowadzajcie nowe warzywa i owoce do diety Państwa dzieci.
- Wspólnie gotujcie – dzieci chętniej jedzą to, co same przygotowują.
- Planując zakupy, wybierajcie sezonowe i lokalne produkty.
- Rozmawiajcie z dziećmi o jedzeniu – wyjaśniajcie, dlaczego to, co jemy, ma znaczenie.
- Uczcie dzieci odpowiedzialności za zdrowie i środowisko przez codzienne wybory.



Źródła:

1. Summary Report of the EAT-Lancet Commission, *Healthy Diets From Sustainable Food Systems. Food, Planet, Health*, 2019, <https://eatforum.org/eat-lancet-commission/eat-lancet-commission-summary-report/>.
2. Stanowisko Komitetu Nauki o Żywieniu Człowieka Polskiej Akademii Nauk w Sprawie Posiłków Szkolnych i Nowych Standardów Żywienia w Szkołach, Olsztyn, 2019
3. dr Katarzyna Wolnicka, mgr inż. Anna Taraszewska, mgr inż. Joanna Jaczewska-Schuetz, mgr Monika Korólczyk-Kowalczyk, Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy, 2021, *Żywnienie w przedszkolu w praktyce*, Darmowy e-book: *Żywnienie w przed-szkolu w praktyce*", Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej.

ZESPÓŁ AUTORSKI • TREŚĆ, KOORDYNACJA: Julia Dobrzańska, Marta Grzybowska • KOREKTA: Hanna Prorok-Ali
OPRACOWANIE GRAFICZNE: Katarzyna Walentynowicz • DATA OPRACOWANIA: 2025 • COPYRIGHT: CC BY-NC-ND 4.0

WWF

Naszą misją jest powstrzymanie degradacji środowiska naturalnego i budowanie przyszłości, w której ludzie będą żyć w harmonii z naturą.

razem możemy więcej

WWF.PL / EDUKACJA.WWF.PL
EDUKACJA@WWF.PL

DIETA PRZYJAZNA PLANECIE

Program ma na celu przekazanie społecznościom placówek oświatowych informacji, jak to, co jemy, wpływa na stan środowiska naturalnego, i co warto jeść, żeby było to dobre dla naszego zdrowia i dla planety.



DIETA PRZYJAZNA PLANECIE

informacje dla rodziców



ZDROWE DZIECI, ZDROWA PLANETA

Razem kształtujemy zdrowe nawyki w domu i w szkole

Dlaczego rozmawiamy z Państwem o diecie?

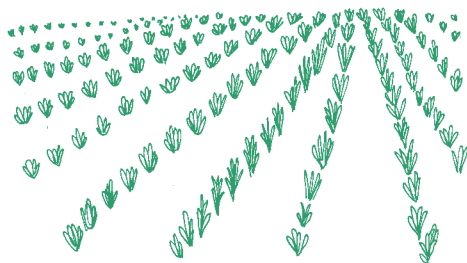
Nasza placówka uczestniczy w programie edukacyjnym realizowanym przez Fundację WWF Polska „Dieta przyjazna planecie”, w ramach którego edukujemy dzieci, jak odżywiać się zdrowo i w sposób przyjazny dla środowiska. Chcemy prosić Państwa o wsparcie, aby nawyki żywieniowe dzieci kształtowane w domu były spójne ze zmianą, którą chcemy wprowadzać w szkole.



Jak to, co jemy, wpływa na środowisko?

Nasze wybory żywieniowe i produkcja żywności wywierają ogromny wpływ na środowisko naturalne.

- **Produkcja żywności** wymaga przekształcenia obszarów naturalnych i zużycia zasobów np. wody.
- **Produkcja i transport żywności** powodują emisję gazów cieplarnianych.
- **Przetwarzanie i pakowanie jedzenia** zużywa energię i powoduje wytwarzanie odpadów.
- **Marnowanie jedzenia** to strata zasobów potrzebnych do jego wytworzenia: wody, gruntów, energii i pracy ludzi.



Czym jest dieta przyjazna planecie?

Dieta przyjazna planecie, zwana również dietą planetarną, została opracowana przez międzynarodowy zespół naukowców Komisji EAT-Lancet¹ i łączy troskę o zdrowie ludzi z ochroną środowiska.

Talerz zgodny z zaleceniami naukowców nie eliminuje żadnych produktów z naszej diety, a wskazuje na prawidłowe dla naszego zdrowia i środowiska proporcje. Talerz powinien składać się mniej więcej:

w połowie z:

 warzyw i owoców,

w drugiej połowie z:

 produktów pełnoziarnistych,

 białka pochodzenia roślinnego,

 nienasyconych tłuszczów roślinnych,

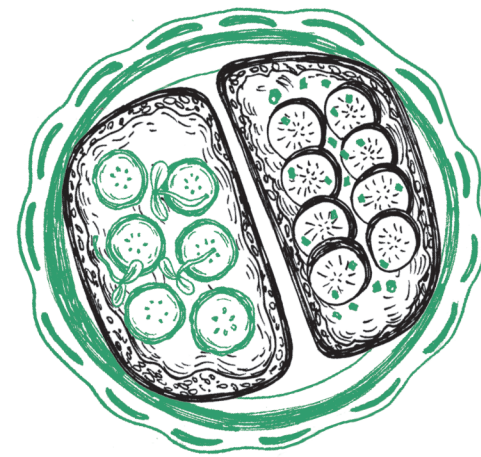
 opcjonalnie ze skromnych ilości białka pochodzenia zwierzęcego.



Dlaczego i jak wprowadzać zasady diety planetarnej?

W stanowisku **Komitetu Nauki o Żywieniu Człowieka Polskiej Akademii Nauk** w Sprawie Posiłków Szkolnych i Nowych Standardów Żywienia w Szkołach wskazano, że:

„[...] aby zapobiegać nadwadze i otyłości oraz przewlekłym chorobom niezakaźnym związanym z niewłaściwym odżywianiem, konieczne jest stosowanie takiej organizacji żywienia oraz planowania jadłospisów szkolnych, które mają na celu zwiększanie spożycia warzyw i owoców, nasion roślin strączkowych, żywności nieprzetworzonej oraz ograniczenie spożycia mięsa. Modyfikacja dotychczasowych posiłków szkolnych w kierunku założeń diety przyjaznej planecie¹ jest niezbędna dla kształtowania prawidłowych zwyczajów zdrowotnych i prośrodowiskowych.”²



W wydanej przez **Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej i Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH** publikacji „Żywienie w przedszkolu w praktyce” autorki zwracają uwagę, że:

„W przedszkolu wdrażanie diety planetarnej jest ważnym zadaniem dla wszystkich osób zajmujących się realizacją żywienia. **Warunkiem sukcesu wprowadzanych zmian jest edukacja personelu, rodziców oraz dzieci.**”³

