

Dieta planetarna – dieta dla zdrowia i klimatu

JOANNA JACZEWSKA-SCHUETZ



Gwałtownie zmieniający się klimat powoduje konieczność podjęcia konkretnych działań związanych z wprowadzaniem diety planetarnej zarówno w żywieniu domowym, jak i w żywieniu zbiorowym w placówkach oświatowych. Wyzwanie, jakie stoi przed szkołami, to podjęcie działań, które mogą

wpłynąć na zmianę nawyków żywieniowych uczniów, tak aby stały się one korzystniejsze dla zdrowia i środowiska. Wprowadzenie diety planetarnej w stołówkach szkolnych staje się koniecznością, a edukacja dotycząca niemarnowania żywności jest elementem zdrowego stylu życia.



Źródło: <https://pl.freepik.com>

DIETA PLANETARNA – NIE MA ODWROTU

Wszelkie procesy związane z produkcją żywności, czyli: rolnictwo, przemysł spożywczy, przygotowywanie posiłków, przechowywanie żywności, utylizacja odpadów, transport żywności, związane są z emisją gazów cieplarnianych. Emisja gazów cieplarnianych uwalniana podczas produkcji żywności wynosi około 30 % całej puli emisji gazów cieplarnianych uwalnianych do atmosfery. Największe ilości gazów cieplarnianych emituje produkcja mięsa i innych produktów zwierzęcych. Tak więc korzyści dla środowiska ze stosowania diety planetarnej to przede wszystkim ograniczenie emisji dwutlenku węgla oraz zmniejszenie zużycia wody w procesie produkcji żywności.

Głównym założeniem diety planetarnej jest zwiększenie spożycia produktów pochodzenia roślinnego z jednoczesnym ograniczeniem mięsa i produktów mięsnych¹.

Idea diety planetarnej została zaprezentowana po raz pierwszy w czasopiśmie „Lancet” w 2019 roku. Komisja EAT-Lancet przedstawiła raport, w którym zawarto założenie koniecznych zmian światowego systemu żywnościowego. Według autorów raportu obecny sposób produkcji żywności na świecie zagraża stabilności klimatu. Na kondycję planety oraz zdrowie populacji wpłynąć może większe spożycie produktów pochodzenia roślinnego niż mięsa. Model żywienia, jakim jest dieta planetarna, mięsa zupełnie nie wyklucza. Zakłada on jednak, że podstawowym źródłem białka powinny być produkty pochodzenia roślinnego, w tym nasiona roślin strączkowych, orzechy i pestki (np. słonecznika czy dyni)².

Główne założenia diety planetarnej

- Zwiększenie spożycia: warzyw i owoców, nasion roślin strączkowych, produktów zbożowych pełnoziarnistych, orzechów i pestek, olejów roślinnych.
- Ograniczenie spożycia mięsa i przetworów mięsnych.
- Ograniczenie spożycia cukru oraz żywności wysokoprzetworzonej.
- Korzystanie z produktów lokalnych z uwagi na emisje gazów cieplarnianych podczas transportu i przechowywania produktów.
- Korzystanie z produktów sezonowych w sezonie z uwagi na ich najwyższą wartość odżywczą w sezonie występowania, a także wzrastające koszty przechowywania.
- Zwrócenie uwagi na niemarnowanie wody.
- Podejmowanie konkretnych działań związanych z niewyrzucaniem jedzenia.

Dieta planetarna dla zdrowia

Przestrzeganie zasad żywienia z ograniczeniem mięsa oraz żywności wysokoprzetworzonej z jednoczesnym dużym udziałem produktów pochodzenia roślinnego wykazuje korzystny wpływ na zdrowie. Badania wykazały, że stosowanie diety planetarnej zmniejsza ryzyko zgonu z powodu chorób układu krążenia, nowotworów, chorób układu oddechowego, chorób neurodegeneracyjnych. Uwzględnienie zasad diety planetarnej w codziennym sposobie odżywiania może wpłynąć na niższy wskaźnik masy ciała. Obecna epidemia nadwagi i otyłości u osób dorosłych oraz u dzieci związana jest w większości przypadków z nieprawidłowym żywieniem i małą aktywnością fizyczną. Dieta planetarna wpływa na normalizację masy ciała³.

¹ Banki Żywności, Nie marnuj jedzenia 2023. Raport Federacji Polskich Banków Żywności – Nie marnuj jedzenia 2018, <https://banki-zywnosci.pl/wp-content/uploads/2024/03/Swiatowy-Dzien-Zywnosci-2023-raport.pdf> (dostęp 6.12.2024).

² Summary Report of the EAT-Lancet Commission. Food Planet Health. Healthy Diets from Sustainable Food Systems, eatforum.org/content/uploads/2019/01/EAT-Lancet_Commission_Summary_Report.pdf (dostęp 6.03.2025).

³ L.P. Bui, T.T. Pham, F. Wangi in., Planetary Health Diet Index and risk of total and cause specific mortality in three prospective cohorts, Am. J. Clin. Nutr. June 10, 2024. doi: 10.1016/j.ajcnut.2024.03.019.

DIETA PLANETARNA – DIETA DLA ZDROWIA I KLIMATU

Dieta planetarna w żywieniu dzieci i młodzieży

Dieta planetarna jest korzystna dla zdrowia dzieci i młodzieży, a prawidłowe żywienie dzieci jest kluczowym czynnikiem wpływającymi na ich zdrowie, rozwój fizyczny i psychiczny.

Zasady żywienia dzieci to m.in.:

- urozmaicenie w doborze produktów spożywczych;
- regularność posiłków;
- uwzględnienie żywności naturalnej, jak najmniej przetworzonej;
- odpowiednia ilość warzyw, owoców i produktów zbożowych pełnoziarnistych;
- korzystanie z różnych źródeł białka, w tym nasion roślin strączkowych;
- ograniczenie spożycia tłuszczu zwierzęcego, soli, słodkich napojów, cukru;
- picie wody.

Stosowanie diety planetarnej kształtuje także prawidłowe nawyki żywienia.

TALERZ ZDROWEGO ŻYWIENIA

Aktualne zalecenia zdrowego żywienia zostały opracowane przez ekspertów Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego – PZH PIB. Dla prostego i zrozumiałego przekazu zalecenia zilustrowano graficznie w postaci Talerza Zdrowego Żywienia. Na talerzu umieszczone zostały zalecane produkty spożywcze z uwzględnieniem odpowiednich proporcji. Zasady diety planetarnej wkomponowują się w aktualny model zdrowego żywienia dla populacji Polski, jakim jest Talerz Zdrowego Żywienia. Połowa talerza to warzywa i owoce, jedna czwartka to produkty zbożowe, głównie pełnoziarniste, trzecia część to różne produkty białkowe, między innymi nasiona roślin strączkowych oraz orzechy.

Obok talerza zamieszczono wskazówki, jakich produktów jeść więcej, które ograniczać oraz w jaki sposób je ze sobą zamieniać. Grafika uwzględnia

także aktywność fizyczną, która jest ważnym elementem zdrowego stylu życia⁴.

Warzywa i owoce

Warzywa i owoce są ważnym składnikiem diety dzieci i młodzieży. Stanowią główne źródło witamin, składników mineralnych, substancji bioaktywnych, np. przeciwutleniaczy, a także błonnika pokarmowego. Każdy posiłek dziecka powinien zawierać warzywa i owoce, najlepiej, aby było to minimum 400 g dziennie rozłożone na 5 porcji. Barwa warzyw i owoców związana jest z różnymi substancjami prozdrowotnymi, zawartymi w tych produktach. Włączanie do diety dziecka różnokolorowych warzyw i owoców pomaga w zapobieganiu problemom związanym z niedoborami składników odżywczych.

Produkty zbożowe pełnoziarniste

Źródłem energii dla dzieci powinny być produkty zbożowe, w tym produkty pełnoziarniste, takie jak np. pieczywo razowe, naturalne płatki zbożowe, np. owsiane, jęczmienne, grube kasze, np. gryczana, jęczmienna, makaron razowy, ryż brązowy. Produkty zbożowe pełnoziarniste oprócz tego, że są źródłem energii, zawierają także składniki mineralne, witaminy głównie z grupy B, a także błonnik pokarmowy.

Produkty białkowe

Do produktów białkowych korzystnych w diecie dzieci zaliczamy: chude mięso, jaja, ryby, nasiona roślin strączkowych, mleko i przetwory mleczne. Produkty te są głównym źródłem pełnowartościowego białka, witamin z grupy B oraz składników mineralnych. Nasiona roślin strączkowych, oprócz tego, że są dobrym źródłem białka, witamin z grupy B i składników mineralnych, są także źródłem błonnika pokarmowego. Potrawy z nasion roślin strączkowych mogą częściowo zastąpić potrawy mięsne.

⁴ <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2022/06/Talerz-zdrowego-zywienia-zalecenia.pdf> – grafika zamieszczona na s. 38

Warto włączać potrawy z nasion roślin strączkowych do diety dzieci. Dzieciom w wieku szkolnym zaleca się, aby minimum 1-2 razy w tygodniu jadły takie potrawy.

MARNOWANIE ŻYWNOSCI

Marnowanie żywności stanowi problem środowiskowy, społeczny, finansowy, a także edukacyjny. Edukacja dzieci w aspekcie ochrony środowiska powinna być oparta na budowaniu świadomości i właściwych postaw w konkretnych działaniach praktycznych, w tym niemarnowaniu jedzenia. Wyrzucanie jedzenia jest niestety w Polsce dużym problemem. Dane są bardzo niepokojące:

- do marnowania żywności przyznaje się 42% Polaków,
- statystyczny Polak wyrzuca rocznie 235 kg jedzenia,
- wyrzucane są przede wszystkim: pieczywo, owoce, wędliny, warzywa oraz mleko i przetwory mleczne.
- w ramach projektu PROM obliczono, że na etapach produkcji, przetwórstwa, dystrybucji i konsumpcji w Polsce rocznie marnuje się prawie 5 milionów ton żywności. Najwięcej marnują konsumenci – aż 60%, czyli blisko 3 mln ton wyrzucanej żywności pochodzi z gospodarstw domowych⁵.

Ale uwaga, zgniłe warzywa, owoce czy nadpsuta żywność, np. dżemy, kefiry zawierają mykotoksyny – metabolity grzybów, które mogą powodować nie tylko ostre zatrucia, ale także poważne negatywne konsekwencje długofalowe – wykazują działanie mutagenne, teratogenne, a nawet rakotwórcze. Działanie pleśni kumuluje się w czasie i może powodować bardzo poważne schorzenia, jak np. uszkodzenia wątroby, jelit, nerek lub układu nerwowego albo oddechowego. Objawami mogą być także



Źródło: <https://pl.freepik.com>



Źródło: <https://pyszności.pl/5-produktow-ktore-blyskawicznie-psuja-sie-w-cieple,6918761203816577a>

przewlekłe bóle brzucha, mniejsza odporność na infekcje, zaburzenia krzepnięcia krwi czy przewlekłe uczucie zmęczenia albo pojawianie się chorób autoimmunologicznych. Co więcej, mykotoksyny mogą być też przyczyną alergii oraz długotrwałych, wyczerpujących organizm stanów zapalnych⁶.

⁵ PROM. Program Racjonalizacji i Ograniczenia Marnotrawstwa Żywności, <https://projektprom.pl> (dostęp 10.03.2025).

⁶ Jerzy Chetkowski, *Mikotoksyny, grzyby toksynotwórcze i mikotoksykozy*, online (dostęp 28.04.2025).

DIETA PLANETARNA – DIETA DLA ZDROWIA I KLIMATU

Marnowanie żywności dotyczy także placówek oświatowych. Żywnienie zbiorowe w szkołach związane jest niestety z dużą ilością wyrzucanej żywności. Żywność w stołówce szkolnej marnowana jest na każdym etapie wytwarzania posiłków, czyli wyrzucana jest żywność wyprodukowana oraz żywność wydana, czyli tzw. resztki talerzowe. Dopiero niedawno zaczęto zwracać uwagę na problem marnowania żywności w żywieniu zbiorowym w szkołach i przedszkolach. Oprócz kwestii środowiskowych, etycznych-społecznych oraz finansowych dochodzi jeszcze niezwykle istotny aspekt edukacyjny. Dziecko, które nie zje posiłku, widzi jak jest on wyrzucany. Należy podejmować działania, aby obiad w szkole był zjadany przez uczniów. Edukacja dzieci i młodzieży dotycząca ochrony środowiska powinna być oparta na budowaniu świadomości i właściwych postaw w konkretnych działaniach praktycznych, w tym niemarnowaniu jedzenia.

Wyrzucanie jedzenia to również marnowanie wody. Do wyprodukowania każdego produktu żywnościowego potrzeba wody. Do wyprodukowania 1 kg mięsa zużywa się średnio 10-30 tys. litrów wody, 1 kg ziemniaków – 300 litrów, 1 kanapki – 70 litrów wody. Wyrzucając jedzenie, marnujemy także wodę⁷.

JAK NIE WYRZUCAĆ JEDZENIA W SZKOLE?

Marnowanie żywności w szkołach jest problemem wymagającym podjęcia działań przez całe środowisko szkolne: intendenta, pracowników kuchni, dyrektora placówki, nauczycieli, rodziców oraz uczniów. Problem wyrzucania żywności w szkole dotyczy przede wszystkim organizacji żywienia w placówce.

Odpowiednio długie przerwy

Trudno wymagać od ucznia, aby zjadł obiad, gdy nie ma na to wystarczająco dużo czasu. To samo dotyczy organizacji przerwy śniadaniowej, która powinna

trwać minimum 15 minut. Zjedzenie posiłku, jakim jest drugie śniadanie, powinno odbywać się w spokojnej atmosferze, najlepiej w sali lekcyjnej lub innym wyznaczonym miejscu. Warunki, w których uczeń spożywa posiłek, są tak samo ważne jak to, co na talerzu. Uczeń, który nie zjadł drugiego śniadania lub obiadu, gorzej funkcjonuje w szkole, ma problemy z koncentracją, przyswajaniem wiedzy, a także z relacjami z rówieśnikami. Uczeń głodny będzie sięgał po niekorzystne dla niego przekąski, takie jak słodczyce, słone produkty czy słodkie napoje.

Wybór szansą na niemarnowanie jedzenia

Dobłą praktyką jest dawanie uczniom wyboru odnośnie do np. rodzaju warzyw, owoców czy formy podania posiłku (np. drugie danie z sosem czy bez sosu, ziemniaki czy kasza). Uczeń chętniej zje to, co sam wybierze. Możliwość wyboru nawet w ograniczonym zakresie, np. dwóch rodzajów warzyw czy produktów zbożowych zwiększa szansę na to, że posiłek będzie zjedzony.

Kolejnym warunkiem, który powinien być spełniony, aby nie marnować jedzenia w szkole, jest estetyka podawania posiłków, jego atrakcyjność smakowa i wizualna.

Dobre praktyki w stołówce szkolnej

- Zwiększenie ilości warzyw i owoców. Uczniowie mają wybór z dwóch lub trzech rodzajów warzyw.
- Korzystanie z sezonowych warzyw i owoców, a także z regionalnych produktów.
- Zwiększenie ilości posiłków z wykorzystaniem produktów zbożowych pełnoziarnistych.
- Podawanie, przynajmniej dwa razy w tygodniu, potraw z nasion roślin strączkowych.
- Ograniczenie spożycia mięsa i produktów mięsnych – na początek przynajmniej jeden obiad jest bezmięsny. Doskonałą alternatywą dla posiłków mięsnych są potrawy z nasion roślin strączkowych.
- Ograniczanie ilości cukru przy przygotowywaniu posiłków.

⁷ Banki Żywności, *Nie marnuj...*, ibidem.

JOANNA JACZEWSKA-SCHUETZ

- Podawanie posiłków smacznym i estetycznym.
- Zapewnienie uczniowi możliwości wyboru produktów spożywczych oraz formy podania obiadu.
- Organizacja odpowiednio długich przerw śniadaniowych i obiadowych, podczas których możliwe jest spokojne zjedzenie posiłku.
- Założenie na terenie szkoły ogródka warzywnego, którym opiekują się uczniowie.
- Prowadzenie przez szkołę edukacji uczniów i rodziców dotyczącej diety planetarnej, w tym niemarnowania żywności.
- Odbywanie regularnych szkoleń dla personelu z żywienia dzieci i młodzieży i wdrażania diety planetarnej.

WSPÓLNE WYZWANIE ŚRODOWISKA SZKOLNEGO

Żywnienie ucznia w szkole jest integralną częścią procesu nauczania. Szkoła zajmuje się edukacją dzieci i młodzieży, ale też kształtowaniem postaw związanych ze zdrowiem oraz poszanowaniem środowiska naturalnego. Zdrowe sklepiki szkolne, prawidłowy asortyment automatów z żywnością, obiady szkolne zgodne z aktualnymi przepisami i rekomendacjami, edukacja żywieniowa i kulinarna rodziców to tylko niektóre działania konieczne do zmian postaw prozdrowotnych. Jak widać, jest to problem złożony, wieloaspektowy, wymagający współpracy całego środowiska szkolnego, nie tylko osób bezpośrednio zajmujących się przygotowaniem posiłków, ale także dyrekcji placówki oraz nauczycieli i rodziców.

EWOLUCJA CZY REWOLUCJA?

Warunkiem skutecznej realizacji diety planetarnej jest stopniowe wprowadzanie zmian w jadłospisie, tak aby zarówno personel placówki, uczniowie, jak i rodzice mogli stopniowo zapoznać się ze zmianami. Należy podkreślić, że zmiany na talerzu to tak naprawdę zmiany nawyków żywieniowych. Nie przeprowadzi się ich szybko, proces należy rozłożyć czasem na wiele miesięcy lub nawet lat. Podjęte

wyzwanie, jakim jest wprowadzenie zasad diety planetarnej w szkole, będzie owocować w przyszłości nie tylko zmniejszeniem obciążeń finansowych dla placówki, ale przede wszystkim wpłynie pozytywnie na warunki życia i zdrowie przyszłych pokoleń.

PODSUMOWANIE

Dieta planetarna to model żywienia zmierzający do ochrony naszej planety, a także zdrowia przyszłych pokoleń. Wprowadzanie diety planetarnej w szkołach jest konieczne ze względu na ochronę środowiska, a także kształtowanie postaw prozdrowotnych uczniów i pracowników szkoły. Działania z zakresu wdrażania diety planetarnej powinny być prowadzone w sposób ewolucyjny, uwzględniający edukację personelu oraz rodziców. ●

Joanna Jaczevska-Schuetz – ekspertka Medycznego Centrum Dietetyki i Edukacji Zdrowotnej Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego PZH-PIB. Realizatorka działań w projektach związanych z edukacją żywieniową oraz promowaniem nawyków prozdrowotnych wśród dzieci, młodzieży oraz rodziców. Autorka publikacji naukowych i popularnonaukowych dotyczących dietoterapii i dietoprofilaktyki. Prowadzi wykłady i warsztaty popularyzujące zasady prawidłowego żywienia wśród pracowników żłobków, przedszkoli i szkół.