

Niektórzy uczniowie, ze względu na stan zdrowia, mają specjalne potrzeby żywieniowe, np. pewne ograniczenia dotyczące spożywania niektórych produktów lub ilości i częstotliwości posiłków, które należy uwzględnić przy organizacji posiłków szkolnych.

Można szacować, że specjalnie potrzeby żywieniowe ma ok. 5% uczniów z następującymi zaburzeniami i chorobami przewlekłymi¹:

- **Uczniowie z niepożądanymi reakcjami na niektóre pokarmy** – wymagają wyeliminowania z diety produktów, których nie tolerują. W tej grupie należy zwrócić uwagę na uczniów z²:
 - **alergią na białko mleka krowiego** – jest to zaburzenie stanowiące problem w okresie niemowlęcym, ale w większości przypadków ustępuje w 2-3 roku życia. Tylko nieliczne dzieci w wieku szkolnym nie mogą pić mleka z powodu alergii. Zwykle osoby uczulone na białko mleka krowiego są również uczulone na białko zawarte w napojach mlecznych i serach;
 - **nietolerancją cukru mlecznego (laktozy)** spowodowaną niedoborem enzymu laktazy, który rozkłada w jelicie laktozę. Objawy jej to dyskomfort, wzdęcia i biegunki po spożyciu mleka. Osoby z tym zaburzeniem mogą pić mleko i nie odczuwają dolegliwości, gdy jednorazowo wypijają małą jego ilość (np. 100 ml), w trakcie jedzenia posiłku. Zalecane jest zastąpienie mleka napojami z mleka fermentowanego (jogurty, kefir), w których w czasie fermentacji bakterie wykorzystują laktozę.
- **Uczniowie z celiakią (chorobą trzewną)** – wymagają całkowitego wyeliminowania z diety produktów zawierających gluten tzn. produktów z czterech zbóż – pszenicy, żyta, jęczmienia i owsa (gluten jest białkiem, które uszkadza kosmki jelitowe).
- **Uczniowie z cukrzycą** – powinni spożywać tylko posiłki o wyliczonej wartości kalorycznej i zawartości węglowodanów (tzw. przeliczniki węglowodanowe).

¹ Szczegółowe informacje zawiera m.in. książka: Woynarowska B. (red.) *Uczniowie z chorobami przewlekłymi. Jak wspierać ich rozwój, zdrowie i edukację*. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2010.

² Rogalska-Niedźwiedź M., Charzewska J.: *Mleko i przetwory mleczne w codziennej diecie dzieci w wieku szkolnym*. [w:] M. Jarosz (red.) *Zasady prawidłowego żywienia dzieci i młodzieży oraz wskazówki dotyczące zdrowego stylu życia*. Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2008, s. 99-110.

- **Uczniowie z mukowiscydozą** – wymagają diety wysokoenergetycznej, wysokobiałkowej ponieważ ich zapotrzebowanie energetyczne jest o 30-50% większe niż ich zdrowych rówieśników. Mają oni duży apetyt i potrzebują dodatkowych przekąsek w ciągu dnia.
- **Uczniowie z fenyloketonurią** – mają specjalną dietę niskobiałkową z ograniczoną zawartością aminokwasu fenyloalaniny (u dzieci tych jest brak lub niedobór enzymu niezbędnego do przemiany tego aminokwasu). Uczniowie ci nie mogą spożywać wędlin, mięsa, ryb, pieczywa, mleka i przetworów mlecznych, roślin strączkowych, czekolady, orzechów, lodów śmietankowych, chipsów itd.

Grupą, na którą też należy zwrócić uwagę są uczniowie z **nadwagą i otyłością**. Wyniki badań wskazują, że spożywają one w ciągu dnia mniej posiłków niż ich rówieśnicy z prawidłową masą ciała³ i odżywiają się nieregularnie. Często traktują rezygnację ze spożycia posiłku (najczęściej śniadania) jako formę diety odchudzającej. Uczniów tych należy zachęcić do przygotowywania kanapek o zmniejszonej zawartości tłuszczu (chude wędliny, niskotłuszczowe sery) z pieczywa pełnoziarnistego oraz do spożywania warzyw, wypijania większej ilości wody, powolnego jedzenia, dokładnego żucia pokarmu itd.

- W przypadku uczniów o specjalnych potrzebach żywieniowych, ze względu na stan zdrowia, należy uzyskać szczegółowe informacje od rodziców danego ucznia o odrębnościach w ich żywieniu.
- Pomocy w posiłków szkolnych dla tej grupy uczniów może również udzielić pielęgniarka szkolna.

Do szkół w Polsce, w wyniku rosnącej migracji, uczęszcza coraz więcej **uczniów pochodzących z różnych obszarów kulturowych**. W niektórych przypadkach ich posiłki mogą różnić się od posiłków większości uczniów z uwagi na aspekty kulturowe lub religijne. Odrębną grupę stanowią również dzieci, które stosują dietę wegetariańską.

W każdym przypadku należy rozpoznać te odrębności na podstawie rozmów z uczniem i jego rodzicami oraz uwzględnić ich specyficzne potrzeby w organizacji i prawidłowego zbilansowania posiłków szkolnych.

Materiał przygotowany z wybranych fragmentów publikacji pt. „Wspólne drugie śniadanie w szkole”.

³ Korzycka-Stalmach M., Mikiel-Kostyra K., Oblacińska A., i wsp. : *Regularność spożywania posiłków przez 13-latkę a wybrane cechy społeczno-ekonomiczne rodziny*, Medycyna Wieków Rozwojowych 2010, nr 3, s. 303-309; Oblacińska A., Wojciechowska A., Wrocławska M.: *Wstępna analiza zachowań zdrowotnych uczniów otyłych w wybranej grupie młodzieży warszawskiej*. Medycyna Wieków Rozwojowych 1999 nr 2. s. 303-313