

Transformace školního stravování

Příležitost pro ozdravení české společnosti

V České republice funguje více než 8 000 provozoven školního stravování. V nich se denně stravuje přes 1,3 milionu dětí, které za rok snědí více než 350 milionů pokrmů. To představuje obrovskou příležitost pro ozdravení dětí a celé společnosti. Pokud se téma jídlo a stravování ve školní jídelně stane součástí vzdělávání a děti se dozvědí, odkud potraviny pocházejí a jakým způsobem jsou vyráběny, je pravděpodobnější, že si vyberou zdravý způsob stravování. Každý rok jídelny vynaloží přes 7 miliard korun za zemědělské suroviny a potraviny. Pokud jídelny začnou nakupovat od místních zemědělců a výrobců, jejich kupní síla pomůže vytvořit pracovní místa a další výhody pro místní ekonomiky, zejména ve venkovských zemědělských oblastech.

**„Děti, které dnes pochopí hodnotu jídla, budou
v budoucnu kupovat kvalitnější potraviny“.**



**Skutečně
zdravá škola**

www.skutecezdravaskola.cz
TEL.: +420 732 967 206

O co nám jde

Chceme pomoci zlepšit kvalitu školního stravování, a tím i zdraví dětí a celé společnosti.

Chceme podpořit systém udržitelného stravování a vytvořit vzdělávací program zaměřený na pochopení vztahů mezi jídlem, kulturou, zdravím a životním prostředím.

Chceme podpořit lokální pěstitele, chovatele i producenty a propojit místní komunity od farmářů, zaměstnanců školních jídelen, přes pedagogy, rodiny až po místní úřady. Dlouhodobým cílem je i snížení výdajů na zdravotní péči.

Proč by se mělo školní stravování transformovat

Za dobu, než předškolák dokončí svá středoškolská studia, zkonsumuje ve školní jídelně více než 4 000 pokrmů, což představuje 4 000 příležitostí, jak posílit tělo a mysl, jak se naučit mlsat bez negativních dopadů na zdraví a jak prohloubit pozitivní vztah k přírodě a svému regionu.

Mnoho lidí si uvědomuje důležitost zlepšení školního stravování a jeho potenciál v obohacení vzdělávání, změna zavedeného stravovacího systému je však poměrně náročná. Transformace školního stravování identifikuje pět aspektů školních činností, na které by se měli zřizovatelé škol, ředitelé, pedagogové, rodiče a občané při své snaze zlepšit stávající systém školního stravování zaměřit. Jedná se o: Jídlo a zdraví, Vzdělávání, Příjemné prostředí jídelny, Nákup surovin a Profesní rozvoj.

Uvedený rámec je založen na skutečnosti, že změna může začít na kterémkoli místě, jelikož vždy záleží na dostupných zdrojích, motivaci a příležitostech. Proces změny pak v konečném důsledku zasáhne do všech oblastí.

Proč zrovna školní stravování?

Zhruba 80 % dětí, žáků a studentů na českých školách se stravuje ve školních jídelnách. Školní stravování se dotýká nás všech.

Veřejné zdraví

Podle amerického ministerstva zdravotnictví a sociálních služeb způsobuje špatná strava a nedostatek tělesné aktivity stejný počet předčasných úmrtí jako tabák. I čeští odborníci vědí, že obezita zvyšuje riziko vzniku řady onemocnění, včetně chorob srdce a cév, cukrovky, hypertenze, mrtvice, onemocnění kloubů a páteře, žlučníku, dny, některých zhoubných nádorů, poruch plodnosti a komplikací v těhotenství.

Výsledky studií

Objevuje se stále více vědeckých důkazů o tom, že kvalitnější stravování je spojeno s lepšími výsledky ve škole, zlepšenými kognitivními funkcemi, schopností lépe udržet pozornost a řadou dalších pozitivních rysů chování žáků a studentů, včetně lepší docházky a součinnosti. Výživové nedostatky, rafinované cukry a sacharidy, rezidua pesticidů,



Skutečně
zdravá škola

www.skutecezdrazavaskola.cz
TEL.: +420 732 967 206

konzervační látky a umělá barviva v potravinách jsou spojena se změnou myšlení i chování a poruchami neurologického vývoje.

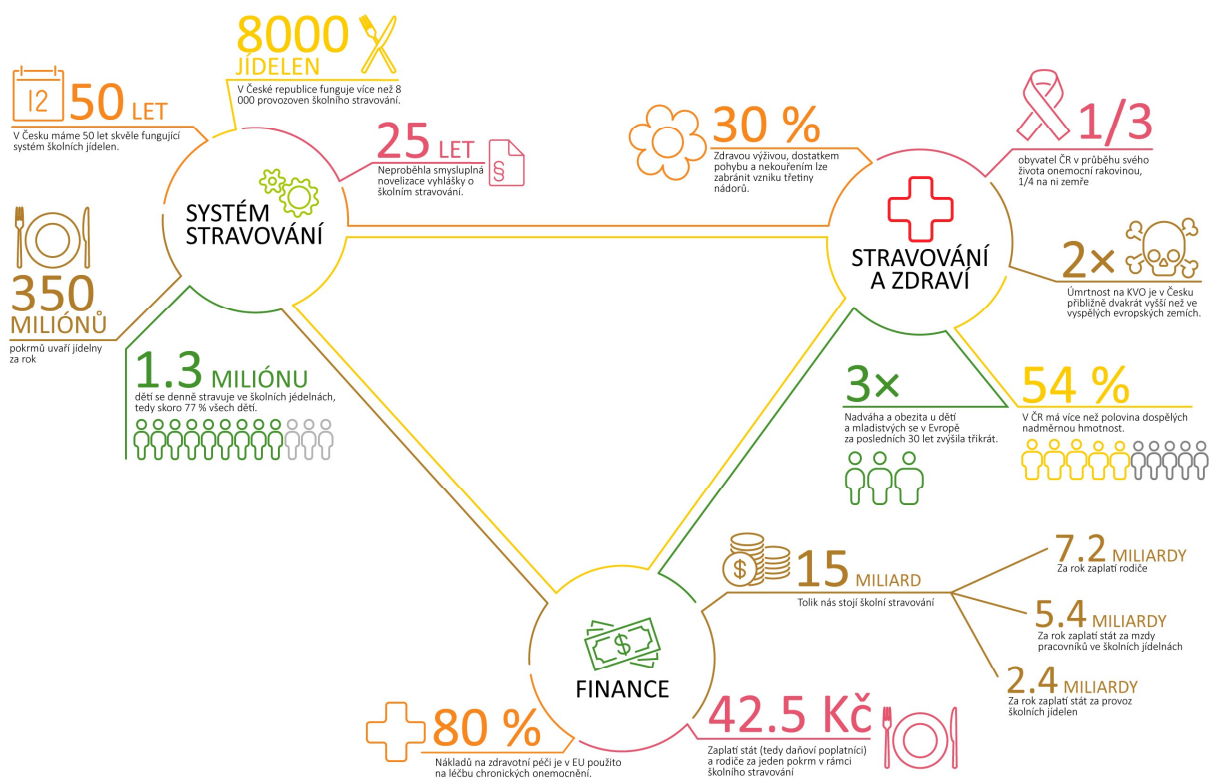
Životní prostředí

Nasycení lidstva je jednou z činností, kterou škodíme přírodě nejvíce. Pěstování potravin vyžaduje široké použití hnojiv a spousty vody. Přeprava potravin vyžaduje použití fosilních paliv, tudíž je rovněž příčinou znečištění. Obaly a nespotřebované potraviny bohužel končí na skládkách.

Společnost

Jídlo je prostředkem, jak budovat vztahy v domácnosti i ve škole či oslavit a posílit kulturní rozmanitost i tradice. Miliardy korun ročně, které jsou vynaloženy na školní stravování, představují podstatný zdroj, jenž může být přeměrován na podporu místního zemědělství a posílení lokální ekonomiky.

Shrnutí aktuální situace



**Skutečně
zdravá škola**

www.skutecezdrazaskola.cz
TEL.: +420 732 967 206

Vize

Transformace školního stravování je postavena na pozitivní vizi: zdravé děti, potravinově gramotní lidé, aktivní místní společenství, udržitelné zemědělství, zdravé životní prostředí. Spojení školy a místních farmářů může přispět ke zlepšení výživové hodnoty a kvality pokrmů ve školní jídelně, přiblížit žákům a studentům zdroje potravin pomocí výletů na místní farmy a také pomoci místním farmářům zůstat ekonomicky efektivní.

Druhým ústředním rysem Transformace školního stravování je integrace zkušeností žáků a studentů ze školní jídelny do dalších oblastí školního života (například hodiny vaření a pěstování). Cílem aktivity je pomoci žákům pochopit souvislosti mezi jídlem, vlastním zdravím a zdravím ostatních a přírodou.

Jídlo a zdraví

Cíl

Nabízet ve školní jídelně výživná, atraktivní a rozmanitá jídla a poskytovat efektivní vzdělávání o výživě tak, aby studenti a žáci mohli dosáhnout plného akademického potenciálu a aby se naučili jíst zdravě.

Děti s nadváhou a obézní děti si svoje nezdravé stravovací návyky přenesou i do dospělého života (u obézních dětí ve věku 6 až 8 let je 10 x vyšší pravděpodobnost, že budou obézní i v dospělosti, než u štíhlých jedinců).

Základní příčinou obezity je vedle genetických dispozic nadbytek energeticky bohatých potravin a nedostatek přirozeného pohybu. Výskyt nadváhy a obezity, tedy chronických neinfekčních onemocnění, která jsou způsobena zejména špatnými stravovacími návyky a nedostatečnou pohybovou aktivitou, představuje nejčastější příčinu úmrtí v rozvinutých zemích.

V České republice každoročně narůstá podíl dětí s vyšší než normální hmotností, a to zejména u chlapců – každý pátý chlapec má vyšší než normální váhu. Jednotlivě vyvíjené aktivity různých subjektů na podporu zdravého stravování a přiměřené fyzické aktivity nejsou v širším měřítku účinné a jsou zapotřebí opatření ve všech oblastech vládní politiky, na všech úrovních veřejné správy, s účastí soukromého sektoru a občanské společnosti.

Podíl dětí ve věku 15 let s vyšší než normální hmotností:

	Chlapci	Dívky
2001 – 2002	13,1 %	5,5 %
2005 – 2006	14,0 %	9,0 %
2010	18,6 %	9,3 %



Skutečně
zdravá škola

www.skutecezdravaskola.cz
TEL.: +420 732 967 206

K vnějším faktorům příčin obezity patří: konzumace jídel s vyšší energetickou hodnotou, sedavý způsob života a v poslední době značně omezená intenzivnější fyzická aktivita dětí. Další příčinou obezity je malý zájem škol a především rodin o organizaci volného času dětí a zvýšený příjem potravin s vysokým glykemickým indexem a s vysokým obsahem nasycených mastných kyselin nebo transmastných kyselin, jejichž zdrojem jsou zejména průmyslově ztužené rostlinné tuky.

Mezi závažná onemocnění s vysokou dynamikou růstu patří diabetes mellitus (cukrovka). V České republice nyní trpí diabetem přibližně 7 % obyvatel, přičemž cca 90–95 % tvoří diabetici 2. typu. Tento typ cukrovky je ovlivnitelný životním stylem, především způsobem stravování, pohybovou aktivitou a udržováním správné tělesné hmotnosti. Každoročně v ČR přibývá více než 20 tisíc nových onemocnění cukrovkou a 22 tisíc pacientů v důsledku tohoto onemocnění zemře. Odborníci odhadují, že přibližně dalších 200 tisíc nemocných pacientů není registrováno a o svém onemocnění neví. Do roku 2025 může tento počet v ČR stoupnout na více než 1 milion.

Chybou stravování není jen nevhodná skladba potravin, ale rovněž jejich množství a nerovnoměrné rozložení stravování během dne. Je například známé, že 55 % patnáctiletých dětí nesnídá. Alarmující je vývoj počtu dětí a mladistvých aktivně lékařsky sledovaných s diagnózou obezita a její následky. Od roku 1996 se jejich absolutní počet ztrojnásobil (z 10,4 tisíce na 30,9 tisíce dětí v roce 2012, u mladistvých z 6,1 tisíce na 20,1 tisíce v roce 2012).

Při srovnání s výživovými cíli WHO byl u všech populačních skupin v ČR zjištěn zvýšený příjem tuků a jednoduchých cukrů, u mužů navíc i více cholesterolu a sodíku. Příjem většiny sledovaných minerálních látek a stopových prvků - vápníku, hořčíku, draslíku a selenu byl naopak nižší, než doporučuje WHO.

Základní problém ve výživě obyvatelstva ČR není primárně nedostatek potravin na trhu, nýbrž nevyvážená dostupnost a skladba stravy, nadměrný energetický příjem (nadbytek tuků a jednoduchých cukrů ve stravě), nedostatek zeleniny a ovoce, vysoká konzumace soli, nepravidelné stravování, to vše v protikladu k nedostatečné pohybové aktivitě.

Výživa není jen prosté hodnocení přívodu živin, ale také výživové chování zahrnující výběr a skladbu potravin v průběhu času. 37,5 % dětí si pravidelně kupuje ve školním bufetu sladkosti, 19 % smažené pochutiny a sušenky. Více než polovina dětí nejí ovoce či zeleninu ani jedenkrát denně, zatímco žádoucí by podle doporučení WHO bylo, kdyby konzumovaly 2 porce ovoce a 3 porce zeleniny každý den.

V roce 2010 dosáhly celkové výdaje na zdravotní péči o obézní 284,1 miliardy korun, z toho výdaje zdravotních pojišťoven činily téměř 214 miliard Kč. Výdaje na léčbu diabetu byly v roce 2013 jen u Všeobecné zdravotní pojišťovny 2 293 603 000 Kč, výdaje na léčbu obezity 96 056 000 Kč.



Klíčové body

Zdravější student, lepší student

„Dětský mozek je vysoce výkonný motor,“ píše Dr. Alan Greene, klinický profesor pediatrie na Stanford University School of Medicine, „a pokud chceme, aby děti ve škole podávaly maximální výkon, musíme jim k tomu poskytnout čisté a vysoce kvalitní palivo. U rostoucích dětí to znamená vyváženou stravu složenou z průmyslově nezpracovaných potravin, který byly vyrobeny bez použití toxických pesticidů a které byly připraveny tak, aby neztratily své živiny.“ Vědecké studie ukazují, že to, co dítě jí, má přímý vliv na fyzickou strukturu jeho mozku, stejně jako na paměť, pozornost a logické myšlení.

Školní prostředí ovlivňuje chování žáků a studentů, a tudíž i jejich zdraví a duševní pohodu. Děti si k jídlu vybírají to, co vidí a co je po ruce; zdánlivě malé rozdíly ve školním prostředí mohou mít zásadní dopad na to, co jedí.

Přidat zdravé jídlo na talíř nestačí

Začít ve školní jídelně nabízet zdravé pokrmy – i třeba opakovaně – obvykle nestačí. Pokud chceme děti motivovat ke konzumaci zdravých nebo dosud neznámých pokrmů, je potřeba něco více.

Atmosféra v jídelně, celkový zážitek z oběda a kreativní přístup ke školnímu stravování jsou faktory, které mohou žáky a studenty přilákat ke zdravému stravování. Praktické zkušenosti ze školního pozemku nebo z hodin vaření jsou důležité pro motivaci studentů k tomu, aby vyzkoušeli nové, zdravé pokrmy z nabídky školní jídelny. Škola, která má plně rozvinutý vzdělávací program v oblasti vaření a pěstování vyučovaný proškolenými pedagogy, která nabízí zdravé pokrmy, ovoce a zeleninu připravené atraktivním způsobem a která začlenila vzdělávání o zdravém stravování do svých učebních osnov, bude vychovávat studenty, kteří budou mít lepší povědomí o potravinách a vyšší spotřebu zdravých potravin, zejména ovoce a zeleniny.

Zdravé změny školního stravování jsou neúčinnější a dlouhotrvající, pokud se do nich zapojí rodiče, učitelé, žáci a studenti a zaměstnanci jídelny.

Vzdělávání

CÍL

Prohloubit znalosti, dovednosti a postoje ve vztahu k tématům původu i produkce potravin a také spojení mezi jídlem, zdravím a životním prostředím.

Poskytovat žákům a studentům informace o jídle, volbě potravin a potravinových systémech je klíčovou součástí Transformace školního stravování. K tomu, aby mohli žáci činit správná rozhodnutí, která mají vliv na jejich zdraví a duševní pohodu, potřebují získat pevný základ znalostí a také dovednosti k jejich aplikaci v praxi. V posledních desetiletích roste počet dospělých, kteří ani nevědí, odkud jejich potraviny pocházejí, nebo nechápou,



Skutečně
zdravá škola

www.skutecezdravaskola.cz
TEL.: +420 732 967 206

že jídlo představuje spleť vztahů, která udržuje v chodu veškerý život. Máme-li tento trend zvrátit, musíme pomoci mladým lidem pochopit souvislosti mezi jejich jídelm, zdravím a životním prostředím.

Propojení výuky ve třídě se zdravými a udržitelnými jídlly nabízenými ve školní jídelně pomáhá studentům rozvíjet zdravější stravovací návyky.

Klíčové body

Ve škole mluvíme o vztahu stravy a zdraví

Zdravé stravování v dětství a dospívání podporuje správný růst i duševní vývoj a hraje klíčovou roli v prevenci onemocnění. Školy by měly se svými žáky a studenty řešit zdravé stravování a poskytnout jim potřebné dovednosti a podporu tak, aby si osvojili celoživotní zdravé postoje k jídlu.

Interdisciplinární přístup je nejlepší

Při vzdělávání o jídle lze skloubit přírodovědní, společenské i humanitní obory, včetně matematiky. Znalosti pak žáci a studenti upotřebí i mimo školu. V porovnání s výukou jednotlivých uzavřených předmětů je integrovaný přístup realističtější a relevantnější pro každodenní život studentů.

Jídlo jako výchozí bod pro výuku k udržitelnému životnímu stylu

Způsob, jakým pěstujeme, zpracováváme, přepravujeme a prodáváme potraviny, je ústřední bod osvěty o udržitelnosti, která mimo jiné zahrnuje otázky využívání zdrojů, energie, znečištění, ochrany vod i půdy a práv zaměstnanců. Jídlo slouží jako ideální výchozí bod pro pochopení vzájemných vztahů mezi takovými tématy, jako je hlad, obchodní politika, využívání energie a změny klimatu.

Výživné obědy doplňují informace z výuky

Jídlo servírované v jídelně může buď podporovat, nebo hatit to, co se žáci a studenti o jídle dozví ve třídě.

Školní oběd jako součást vyučování

Žáci a studenti se učí ze všeho, co ve škole zažijí – tedy nejen ve třídách. V jídelně si například utvářejí představy o jídle a postoje k jídlu tím, že vidí, jak se potraviny připravují, jak jsou podávány a jak se nakládá s odpadem. Škola, která nabízí výživná jídla v klidné a příjemné atmosféře školní jídelny nepolepené reklamami, učí žáky a studenty úplně jinou „látku“ než ta, která podává „rychlé občerstvení“.



Skutečně
zdravá škola

www.skutecezdrazaskola.cz
TEL.: +420 732 967 206

Příjemné prostředí jídelny

Cíl

Vytvořit příjemné prostředí jídelny, které podporuje zdravou sociální interakci a zdravé stravování, tzn. místo, kam žáci a studenti chodí rádi, kde si jídlo mohou vychutnat a kde se cítí dobře a bezpečně.

Žáci a studenti se často rozhodují, zda jíst, či nejíst ve škole, na základě svých vlastních zkušeností ze školní jídelny. Mnozí z nás si již zvykli na stereotyp hlučné jídelny, který se stal běžnou součástí školního života. Návštěva školní jídelny zahrnuje vše, co vidíme, cítíme, slyšíme a chutnáme, ale i celkovou atmosféru. Tedy i osvětlení jídelny, čas, který na jídlo máme, dekorace, vzhled jídla, přístup a chování zaměstnanců jídelny a kvalitu sociálních interakcí během oběda. Podceňovat dopad prostředí na motivaci žáků a studentů navštěvovat školní jídelnu by byla stejně závažná chyba jako podceňovat důležitost kvality nabízených pokrmů.

Klíčové body

Školní jídelna není pouze o jídle

Všechno, co děti uvidí, ucítí, uslyší a ochutnají, musí sdělovat, že si jich vážíme a že o ně bude dobře postaráno. Je také důležité, aby zážitky dětí ze školní jídelny byly v souladu s tím, co se naučí při samotné výuce o výživě, zdravém stravování, občanské společnosti a životním prostředí.

Příjemné prostředí podporuje zdravou společnost

Pokud chceme, aby se žáci a studenti ve školní jídelně něco naučili, je sociální atmosféra zcela zásadní. Čekání ve frontě, konzumace jídla i konverzace a úklid stolu i nádobí jsou důležité cesty, jak se naučit ohleduplnosti, trpělivosti a dobrým mravům.

Děti se učí i při vaření

Pokud se žáci na něčem sami aktivně podílejí, naučí se mnohem více. Dejte jim možnost zapojit se do plánování školního jídelníčku pomocí diskusních skupin, dotazníků a ochutnávek. S pomocí dospělých mohou také žáci a studenti sami podávat jídla nebo vykonávat jiné činnosti spojené se školním stravováním.

Nákup surovin

Cíl

Nalézt způsob, jak pro školní jídelnu zajistit zdravé, čerstvé, místní a udržitelné pěstované potraviny.

Pokud jsou školy schopny zajistit přísun určitého množství čerstvých, místních či



Skutečně
zdravá škola

www.skutecezdravaskola.cz
TEL.: +420 732 967 206

udržetelně vypěstovaných potravin, zvýší tím nutriční hodnotu školních jídel, která budou chutnější a atraktivnější, pomohou tím ochránit životní prostředí a podpoří místní výrobce a ekonomiku.

I malé změny přinášejí velké výsledky

Vzhledem k tomu, že běžně nakupované potraviny mnohdy cestují stovky kilometrů, než se dostanou do školní jídelny, může i nákup menšího množství místních potravin snížit množství spotřebovaného paliva, podpořit místní ekonomiku a poskytnout strážníkům nutričně bohatší stravu.

Proč je důležité, aby školní jídelna využívala přednostně suroviny od místních podnikatelů a farmářů? Na výhody se můžeme podívat z několika hledisek: zdravotního, výchovného, ekologického, ekonomického a společenského.

Zdravotní hledisko: Čím jsou suroviny čerstvější, tím více vitamínů a důležitých minerálních látek obsahují. Totéž platí o chuti – pokrm připravený z čerstvých produktů bude určitě chutnat lépe, než pokrm připravený z polotovarů či zmražené zeleniny. Jídelna tak využívá ty nejkvalitnější suroviny.

Výchovné hledisko: Spolupráce školy a školní jídelny s místními farmáři má ohromný vzdělávací efekt. Návštěvou farmy, odkud jídelna produkty nakupuje, získají kuchařky i děti jasný pohled na to, kolik práce, úsilí a času je nutné k tomu, aby zemědělci danou plodinu vypěstovali či zvíře vychovali.

Ekologické hledisko: Díky spolupráci s místními drobnými a rodinnými farmami podporujeme šetrné hospodaření farmářů, kteří si váží svěřené půdy a dbají na to, aby půdní úrodnost byla zachovávána pro další generace.

Transport potravin na velké vzdálenosti s sebou přináší vysokou ekologickou zátěž, například náklady na budování silnic, znečištění vzduchu, zácpy na silnicích, nehody, hluk i možnost přenosu exotických nemocí a virů.

Ekonomické hledisko: Potraviny produkováné a prodáné místně většinou dosahují konečného spotřebitele prostřednictvím kratšího dodavatelského řetězce. V případě přímého prodeje z farmy do školní jídelny zůstává větší část zaplacené ceny surovin přímo zemědělcům, peníze se tedy „otáčejí“ ve vašem regionu, přispívají k jeho prosperitě a vyšší místní zaměstnanosti.

Společenské hledisko: Podporou „jídel z blízka“ pomáháte udržovat místní kulinařské tradice, speciality a recepty, a posilujete tak jedinečnost vašeho regionu. Váš region si zachová díky rodinným farmám lepší vzhled a čistší krajina láká turisty. Silnější místní ekonomika a udržení místních specialit jsou výhody, které přispívají ke zdravějšímu



prostředí a obyvatelstvu, posilují pocit místní jedinečnosti a hrdosti. Ekonomická lokalizace umožňuje lidem podílet se na rozhodování, které má dopad na jejich život. Jedině tak lze zamezit tomu, že nadnárodní firmy přesunují výrobu tam, kde jim nabídnou levnější pracovní síly, nižší ekologické standardy či nižší daně.

Profesní rozvoj

CÍL

Poskytnout zaměstnancům jídelen a pedagogům takové odborné školení, aby mohli žákům a studentům poskytovat zdravá, čerstvá a místní jídla a učit je o vztahu mezi jídlem, zdravím a životním prostředím.

Profesní rozvoj je klíčovou strategií pro transformaci každé instituce. Změny navržené rámcem Transformace školního stravování přinášejí pro zaměstnance školní jídelny a učitele jak výzvy, tak příležitosti. Žádné dva kolektivy zaměstnanců nejsou identické; efektivní profesní rozvoj proto staví na tom, co vaši zaměstnanci již znají a umějí.

Připravovat jídla bez využití polotovarů, zaměřit se na sezónnost a aktuální zralost surovin či nakupovat od místních farmářů může vyžadovat trochu jiné dovednosti, než které byly dosud zapotřebí. Někteří zaměstnanci již mnohé z těchto dovedností mohou ovládat, jiní je během let práce již zapomněli.

Klíčové body

Profesní rozvoj pro zaměstnance jídelny

Správný profesní rozvoj motivuje zaměstnance školních jídelen v jejich zaměstnání. Většina zaměstnanců bude schopna přejít na náročnější model práce spojený se zpracováním čerstvých sezónních produktů, a to za předpokladu, že jim je poskytnut správný program profesního rozvoje. Profesní rozvoj může také zaměstnancům pomoci uvědomit si, že jsou součástí určité skupiny, jejichž práce si ostatní váží.

Profesní rozvoj přináší rozmanitost

Vaření z čerstvých sezónních surovin od místních farmářů, pekařů či řezníků nabízí příležitosti pro vytváření nápaditých kombinací místních surovin a nových receptů, které ožíví jinak rutinní školní menu.

Praktická výuka znamená lepší profesní rozvoj

Lidé se naučí mnohem více, pokud něco skutečně dělají, než pokud musí sedět a poslouchat teoretickou přednášku. Sestavování jídelníčků a příprava jídel přímo v kuchyni jsou efektivnější způsoby učení, než vyplňování cvičení do sešitu ve třídě.



Zaměstnanci jídelny jsou také pedagogové

Žáci a studenti se učí o hodnotách své školy od těch, kteří je reprezentují. Na zaměstnance školní jídelny, kteří reprezentují hodnoty školy ve vztahu ke stravování, by tedy mělo být nahlíženo s respektem.

Profesní rozvoj pro učitele, jídlo jako vzdělávací předmět

Pochopení problematiky jídla a potravinových systémů může být východiskem pro pochopení zdraví a výživy, kulturní rozmanitosti a životního prostředí. Jídlo je zásadním prvkem pro přežití člověka, proto ho lze začlenit téměř do jakéhokoli předmětu.

Proč Transformace školního stravování?

Konzumace jídla by měla v našem životě patřit mezi pozitivní a radostné prožitky. Jakého lepšího poučení se může dětem dostat, než zasít semínko, pečovat o ně, když roste, sklídit plody a z těch v kuchyni připravit chutné jídlo, které sdílejí se svými kamarády?

Co vlastně znamená „transformace“?

Transformace se snaží především „léčit“ příčiny, spíše než příznaky. Vznikající epidemie související se stravou u dětí školního věku jsou příznaky mnohem hlubších problémů: nesprávná kultura stravování v rodinách, oddělení zemědělců od místního společenství nebo vztah dětí k přírodě.

Systematický přístup ke změně

Když jsme se o uvedenou problematiku začali zajímat, bláhově jsme si mysleli, že plně postačí zaměřit se pouze na oblast školního stravování, tedy upravit normy ve Vyhlášece o školním stravování. Naše zkušenosti však ukázaly, že proces zlepšení stravování ve školách je komplexní a nikdy nekončící úkol. Měnit postoje dětí, jejich znalosti a chování ve vztahu k jídlu vyžaduje komplexní přístup, který zahrnuje transformaci školního stravování, učebních osnov a větší četnost praktických činností na školním pozemku a ve školní kuchyňce. Tento proces také bezpodmínečně vyžaduje součinnost a pochopení ze strany místních veřejných činitelů, školské rady, rodičů a často i místních občanů.

Aktualizace výživových doporučení

Školní stravování v ČR

V ČR máme 50 let skvěle fungující systém školních jídelen. Většina škol má vlastní dobře vybavené jídelny, ve kterých vaří pro své žáky. Jídelníček v našich školách musí vycházet ze závazných výživových doporučení tzv. spotřebního koše. Metodickou pomoc poskytuje školním jídelnám Společnost pro výživu. V ČR je spotřebním košem od roku 1989 legislativně nařízeno, co školáci musí v jídelně dostávat (resp. co jídelna musí nakupovat, protože se kontroluje to, co jídelna nakoupila).



**Skutečně
zdravá škola**

www.skutecezdrazaskola.cz
TEL.: +420 732 967 206

V posledních letech došlo v zahraničí (včetně všech sousedních zemí) k aktualizaci státních výživových doporučení i doporučení pro školní jídelny. Větší důraz je kladen na příjem zeleniny a kvalitních potravin. Tyto změny prosazujeme i do českého stravování, včetně aktualizace doporučení spotřebního koše i výživové pyramidy.

Konkrétní nedostatky českého školního stravování

Složení spotřebního koše vyplývá z Vyhlášky č. 107/2005 Sb. o školním stravování. Ve spotřebním koši je deset kategorií, které byly stanoveny v roce 1989 a na kterých se dodnes trvá – navzdory skutečnosti, že se mění výživové potřeby i naše znalosti a okolní země na tyto nové požadavky reagují. V zemích západní Evropy se starší výživové standardy aktualizují, například v Anglii byla v posledních letech výživová doporučení významně aktualizována hned několikrát, v letech 2001, 2005, 2006, 2009 a 2014. I na Slovensku bylo v nedávné době velmi přísně omezeno používání polotovarů.

Český spotřební koš například přísně nařizuje denní příjem mléka, ale už vůbec neřeší, jestli se dětem strava vylepšuje glutamátem sodným nebo umělými sladidly. Podle nastavené kontroly je možné poznat, že děti dostávají maso, ale to, že může mít podobu nekvalitních uzenin, už nikdo neřeší. U ryb také rozeznáme jen jejich množství, ale konkrétní realizace může klidně být jen smažený pangasius. Do kategorie cukr se nezapočítávají umělá sladidla ani cukr, který je již obsažený v hotovém pečivu nebo polotovarech, které jídelny nakoupí. V takto nastaveném systému jednoznačně převládá kontrola kvantity nad kvalitou.

Příklady nesprávného nastavení kategorií spotřebního koše

- Bílkoviny jsou hned v pěti kategoriích: maso, ryby, mléko tekuté, mléčné výrobky a luštěniny.
- Přílohy jsou nepochopitelně sledovány jen množstvím snědených brambor a žádnou kategorii nemají.
- Brambory mají záhadně samostatnou kategorii, což by bylo z nutričního hlediska možné vysvětlit jen tak, že se prostřednictvím konzumace brambor řeší vitamín C. Mnohem prospěšnějším zdrojem vitamínu C by však byla pestrá zelenina.
- Mléko má výhradní postavení a je hned ve dvou kategoriích, přestože je dnes nejčastějším potravinovým alergenem malých dětí a ani při laktózové intoleranci je není vhodné konzumovat. Perlou je doporučení: „Pokud dítě tekuté mléko odmítá, zkuste mu je ochutit.“, tj. dosladit.
- V některých jídelnách je mléko podáváno jako nápoj, i když patří mezi potraviny, a děti nemají k dispozici pitnou alternativu. Fakticky tak není plněn pitný režim.
- Při plnění spotřebního koše mají výhodu jídelny, v nichž se nepeče – cukr z kupovaných sladkostí se ve spotřebním koši nezobrazí.



15 miliard ročně - tolik nás stojí školní stravování

V České republice je školní stravování poskytováno jako veřejná služba, na jeho financování se tedy prostřednictvím národních a místních rozpočtů podílí všichni daňoví poplatníci. Náklady na pracovníky a provozní náklady školních jídelen pokrývají veřejné rozpočty. Náklady na nákup surovin na přípravu pokrmů platí rodiče přímo.

V České republice funguje 8 293 zařízení školního stravování, ve kterých pracuje na 30 000 zaměstnanců. Ve školním roce 2013/2014 navštěvovalo mateřské, základní a střední školy celkem 1 636 646 dětí. V zařízeních školního stravování se v témže roce stravovalo 1 321 622 dětí, žáků a studentů, tedy 76,9 procenta všech dětí.

Ve školním roce 2012/2013 bylo v zařízeních školního stravování celkem vydáno 353 572 200 pokrmů, z toho 238 milionů obědů, 5,7 milionu večeří, 5,9 milionu snídaní, 5,7 milionu přesnídávek, 4,7 milionu svačin, 1,4 milionu druhých večeří. Každý školní den zařízení školního stravování uvaří a vydají přibližně 1,96 milionu pokrmů, přibližně 237 pokrmů průměrně na každé zařízení školního stravování.

Za školní docházku každého dítěte (mateřská, základní a střední škola) rodiče průměrně zaplatí 72 000 Kč. Všichni rodiče za školní stravování zaplatí každý rok celkem 7,2 miliardy Kč.

Za mzdy pracovníků ve školních jídelnách mateřských, základních a středních škol stát (tedy daňoví poplatníci) zaplatí 5,4 miliardy Kč každý rok. Každý rok stát (obecní a krajské úřady) zaplatí za provoz všech zařízení školního stravování přibližně 2,4 miliardy korun. Celkem tedy stát (všichni daňoví poplatníci) a rodiče přímo za školní stravování zaplatí každý rok téměř 15 miliard Kč!

Návrh řešení – Skutečně zdravá škola

„Zdravotní péče má podíl na celkovém zdraví obyvatel pouze asi z 20 %, zbývající podíl je důsledkem faktorů, které na ně působí v jejich běžném životě. A právě tam je těžiště péče o zdraví.“

MUDr. Svatopluk Němeček

Doporučujeme tři postupy pro nápravu současné situace:

1. Aktualizaci spotřebního koše, závazného výživového doporučení pro školní jídelny.
2. Aktualizaci výživové pyramidy, výživového doporučení pro širokou veřejnost.
3. Praktickou pomoc školám v zavádění kultury zdravého stravování.



Skutečně
zdravá škola

www.skutečnězdravaskola.cz
TEL.: +420 732 967 206

Konkrétní doporučení pro zlepšení školního stravování:

1. Aktualizace spotřebního koše, závazného výživového doporučení pro školní jídelny.

Aktualizace spotřebního koše pro školní jídelny — Prosazujeme aktualizaci spotřebního koše s důrazem na větší množství zeleniny, ovoce a luštěnin, kterých mají děti v jídelníčku nedostatek.

Omezení prodeje nezdravých potravin ve školách — Jsme pro zákaz nebo alespoň přísnou regulaci prodeje nezdravých nápojů a potravin v prostorách základních škol. Automaty a bufety s přeslazenými nápoji, brambůrky a čokoládovými tyčinkami děti pro učení nepotřebují.

Méně přislažování a více ovoce — Chceme omezit slazení. Spotřební koš sice nenutí děti jíst cukr, ale jeho uvedení v požadovaných kategoriích vede ke zbytečnému a nadměrnému slazení.

Vyvážení poměru živočišných a rostlinných bílkovin — Doporučujeme rozumné vyvážení bílkovin ve spotřebním koši tak, aby odpovídalo doporučením pro školní jídelny v okolních zemích. Ve srovnání s nimi jsou české děti nadměrně vykrmovány běžným masem, na úkor bílkovin z luštěnin, ořechů, semínek, ryb, vajec a zakysaných mléčných výrobků.

Sjednocení mléka a mléčných výrobků — Navrhujeme sloučení mléka a mléčných výrobků ve spotřebním koši do jediné kategorie a snížení požadavků na konzumaci mléka tak, ať není pro dodržení jeho spotřeby zapotřebí pravidelné podávání sladkých dezertů a nápojů.

Příprava pokrmů z čerstvých a lokálních surovin — Podporujeme přednostní vaření z lokálních a čerstvých surovin v jejich přirozené sezónní zralosti. Tam, kde jsou dostupné a kde to dovolí rozpočet, by školní kuchyně měly pro přípravu pokrmů přednostně používat produkty z kontrolovaného ekologického zemědělství.

Striktní limit na používání polotovarů - Pro přípravu pokrmů používají školní kuchyně polotovary jen tehdy, pokud jí technické a personální vybavení kuchyně neumožní použít nezpracovanou surovinu. V případě užití polotovarů použije jen takové, které neobsahují trans-mastné kyseliny, GMO a umělá sladidla.

Tolerance pro děti se speciální dietou — Jsme pro zpřístupnění školního stravování pro všechny děti, tedy i ty s dietními potřebami, a to podle možností jídelny: od ohřátí dietního jídla přineseného z domu až po přípravu dietních jídel přímo jídelnou.

Možnost výběru minimálně ze dvou jídel tam, kde je to technicky možné - Přičemž jedno jídlo splňuje podmínky pro stravu bezmasou a/nebo bezmléčnou. Tento pokrm však může být sladký pouze jednou za měsíc a obsahovat smažený podíl maximálně jednou za dva týdny.

Vyšší finanční ohodnocení pracovníků školních kuchyní - V závislosti na zvyšování kvality práce a absolvovaného vzdělávání požadujeme vyšší odměny pro pracovníky kuchyní.



Založení akční skupiny odborníků – Podporujeme založení pracovní skupiny, která by reprezentovala odborné organizace, zástupce dětí s nejrůznějšími dietními potřebami, nezávislé experty i rodiče. Jejím cílem by bylo projednání doporučení pro zdravější stravování školních dětí a příprava společného návrhu, jak tyto změny uvést co nejrychleji do praxe.

2. Aktualizace výživové pyramidy, výživového doporučení pro širokou veřejnost.

Výživová neboli potravinová pyramida je nástroj, které ukazuje, jak by se měl člověk správně stravovat a v jakém poměru by měly být různé potraviny na jeho stole zastoupeny. Česká výživová pyramida nebyla na rozdíl od zahraničních roky aktualizována. Její doporučení se zakládají na dřívějších tvrzeních o potřebě omezovat příjem tuků, o výživové nezbytnosti jíst maso a mléko a jak dnes víme zdraví neprospěšném nadhodnocování významu polysacharidů.

Doporučení české výživové pyramidy dodnes obrazně odpovídají doporučením první švédské výživové pyramidy z roku 1974. V mnoha zemích přitom došlo k aktualizaci doporučení, např. v USA na praktičtější a logičtější podobu talíře, tzv. My Plate. Základem My Plate už nejsou obiloviny, jak tomu bývalo ve výživové pyramidě, ale zelenina a ovoce.

O změnu výživové pyramidy, to znamená doporučení pro všechny obyvatele, usilujeme s cílem zajištění zdravé stravy pro děti nejen ve školách, ale i doma.

Doporučujeme aktualizaci, která by reflektovala tyto návrhy:

- Změnit formát z prakticky obtížně použitelné pyramidy na talíř.
- Nahradit dnes používané měření v počtech a velikostech porcí pouhým rozdělením talíře na čtvrtky.
- Zvýšení množství doporučované zeleniny a ovoce na úkor polysacharidů, tak aby zelenina s ovocem byly základem talíře – jídelníčku, podobně jako je tomu u nejnovějších mezinárodních výživových doporučení.
- Spojení skupiny masa a skupiny mléka do skupiny bílkovin.
- Přidání kategorie tuků s důrazem na tuky ve zdravých potravinách a tuky minimálně průmyslově upravované.
- Přidání kategorie tekutin s důrazem na neslazené nápoje.
- Odstranění doporučení – kategorie jednoduchých cukrů a sladkostí.
- Příkladem vhodnějšího rozložení poměrů jednotlivých skupin a formátu výživových doporučení je [Zdravý talíř](#), který vychází z nejnovějšího státního amerického doporučení [My Plate](#), a doporučení odborných organizací, jako jsou [Harvard](#) a [PCRM](#). Česká obdoba My Plate Zdravý talíř a Zdravý talíř pro dospívající na webu Ministerstva zemědělství navrhuje řešení.



3. Praktická pomoc školám v zavádění kultury zdravého stravování.

Komplexní program Skutečně zdravá škola

Program Skutečně zdravá škola vychází ze zkušeností obdobného programu ve Velké Británii (Food For Life Partnership - FFL), do něhož se od roku 2005 zapojilo více než 4 500 britských škol, které denně nabízejí 600 000 obědů dle pravidel FFL.

Pozitivní aspekty programu Food For Life, změřené nezávislými průzkumy ve Velké Británii:

Program zlepšuje studijní výsledky žáků

- Po zapojení do programu FFL vykazovaly základní školy více než dvojnásobné hodnocení „vynikající“ v rámci evaluace Kanceláří pro hodnocení ve vzdělávání ([Ofsted rating](#)) - 37,2 % ve srovnání s 17,3 % před vstupem do programu. Ředitelé škol upozorňovali na pozitivní vliv na chování žáků, jejich pozornost ve vyučování a dosahování lepších výsledků.

Program zlepšuje zdraví dětí

- Program přináší pozitivní změny stravovacích návyků dětí. Podíl dětí na základních školách, které jedí pět porcí ovoce nebo zeleniny denně, se zvýšil o 5 %, tedy na 21 % (těch, kteří jedí čtyři nebo více porcí denně se zvýšil o 12 %, tedy na 49 %). 45 % rodičů dětí v zapojených školách jí více zeleniny, 43 % rodičů při nákupu nyní vybírá zdravější a šetrněji produkované potraviny.

Program přináší výhody pro místní podnikatele

- Počet dětí, stravujících se ve školách zapojených do programu FFL, vzrostl za dva roky o 5 procent. Vaření ve školních jídelnách se tak stává nákladově efektivnější.
- Každá libra utracená za školní menu dle kritérií FFL vytvořila 3 libry ve společenských, ekonomických a ekologických hodnotách, zejména ve formě nových pracovních míst v místních ekonomikách.

Program Skutečně zdravá škola

Skutečně zdravá škola je komplexní program, plně integrovaný do života celé školy, který si klade za cíl vytvářet kulturu vážící si jídla, vychutnávající si je a učící se o jídle (odkud jídlo pochází a jak vzniká). Program využívá tématu „jídlo“ jako nástroje k zatraktivnění pobytu dětí ve škole – prostřednictvím radostného zážitku ze školního oběda a obohacením vzdělávání ve třídě o praktické vzdělávání na školní zahradě, při návštěvě farmy či prostřednictvím lekce vaření.

Co Skutečně zdravé školy dělají

Školy, které se zapojí do programu Skutečně zdravá škola, do školní jídelny nakupují suroviny od místních farmářů, pekařů a řezníků, organizují výlety na místní farmy,



Skutečně
zdravá škola

www.skutečnězdravaskola.cz
TEL.: +420 732 967 206

integrují téma jídlo do vzdělávacího programu, pořádají na škole farmářské trhy a komunitní aktivity, nabízejí kurzy vaření pro žáky i rodiče, pěstují na školní zahradě vlastní ovoce a zeleninu a ve školní jídelně poskytují pokrmy připravené z čerstvých sezónních surovin, splňujících přísná kritéria Skutečně zdravé školy. V jídelně Skutečně zdravé školy je oběd radostnou společenskou událostí v příjemné a klidné atmosféře.

Kritéria Skutečně zdravé školy

Podmínky pro udělení certifikátu Skutečně zdravá škola mají tři úrovně: bronzovou, stříbrnou a zlatou. Každá úroveň obsahuje specifický soubor kritérií, která musí škola naplnit, pokud se chce o certifikát ucházet. Kritéria jsou soustředěna okolo těchto čtyř pilířů či tematických okruhů:

- Angažovanost a kultura stravování
- Kvalita jídla a místo jeho původu
- Vzdělávání o jídle a stravování
- Místní společenství a spolupráce

Kdo a proč by se měl do Transformace školního stravování zapojit

Politici – lokální (zřizovatelé škol) – budou mít spokojené rodiče, zdravě se stravující, zdravější děti a zajištěný odbyt lokálních potravin, podporují místní ekonomiku

Politici – celorepublikoví – SZŠ jim pomůže podporovat zdravotní prevenci a snižovat náklady na zdravotnictví, což po nás požaduje i EU

Školy – získají novou metodiku v rámci komplexního programu o jídle a zdravé stravě, dobré jídlo pro děti i sebe, nabídku navíc pro rodiče, spolupráci s lokálními pěstiteli, chovateli, výrobci

Veřejnost, rodiče, děti – budou mít chutné, kvalitní jídlo, které podporuje zdraví dětí a prospívá jejich výsledkům ve škole

Dodavatelé – zemědělci, výrobci, prodejci – si zajistí okamžitý, pravidelný odbyt pro své produkty a budou budovat spokojené zákazníky na desítky let

Co dosáhla a nabízí iniciativa Skutečně zdravá škola

Iniciativa Skutečně zdravá škola zveřejnila aktuální výživová doporučení a jejich úspěšnou medializací zaktivovala téma významu výživy dětí ve školách na veřejnosti i mezi politiky a odborníky. První z našich doporučení pro omezení prodeje nevhodných potravin a nápojů ve školách se už řeší cestou připravované vyhlášky na Ministerstvu školství, mládeže a tělovýchovy.

Propojujeme neziskové organizace a rodiče. Máme dobře zmapovanou aktuální situaci, podporují nás mnohé ekologické a jiné neziskové občanské organizace a iniciativy, stojí za námi rodiče zajímající se o zdravou výživu. Vybuodovali jsme celorepublikovou síť koordinátorů, které připravujeme pro zapojení do praktické pomoci na školách v jejich okolí.



Skutečně
zdravá škola

www.skutecezdrazaskola.cz
TEL.: +420 732 967 206

Jsme členy pracovní skupiny pro zdravý životní styl na Ministerstvu školství, mládeže a tělovýchovy a právě ustanovované pracovní skupiny řešící výživu v rámci programu Zdraví 2020 na Ministerstvu zdravotnictví. Nabízíme naši spoluúčast při přípravě nových doporučení, zastupování neziskového sektoru a rodičů, ale i praktickou pomoc jídelnám a školám formou přípravy certifikace.

Chápeme, že zaběhlý systém není snadné měnit, ale uvědomujeme si rostoucí nespokojenost rodičů a společenskou nezbytnost změny s ohledem na zdravotní stav naší populace a dramaticky rostoucí náklady na zdravotní výdaje dané nezdravým stravováním.

Margit Slimáková, Tomáš Václavík, listopad 2014 (aktualizováno prosinec 2015)

Data a informace v tomto dokumentu byly shromážděny z dostupných veřejných zdrojů s úmyslem co nejpřesněji popsat současný stav. Uvítáme případná upozornění na další informace k danému tématu.



**Skutečně
zdravá škola**

www.skutecezdravaskola.cz
TEL.: +420 732 967 206

Zdroje

Historie školního stravování:

<http://www.jidelny.cz/show.aspx?id=1457>

<http://www.jidelny.cz/show.aspx?id=875>

Historie a současnost školního stravování v Anglii:

www.parliament.uk/briefing-papers/SN04195.pdf

Zdraví 2020, Národní strategie ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí, MZd

<http://www.linkos.cz/co-musite-vedet/ceska-republika-a-rakovina-v-cislech/>

<http://www.linkos.cz/vekove-skupiny/nadorova-onemocneni-u-dospivajicich/>

http://www.szu.cz/uploads/documents/chzp/info_listy/Vyskyt_nadvahy_a_obezity_2013.pdf.

<http://www.tribune.cz/clanek/31323-obezita-u-deti-ohrozuje-celou-spolecnost>

<http://www.diab.cz/narodni-diabetologicky-program-2012-2022>

file:///C:/Users/Acer/Downloads/2010_ICN_CZ.pdf

<http://zdravi.e15.cz/denni-zpravy/z-domova/onkologicke-pacienty-lecime-na-dluh-468135>

<http://magazin.ceskenoviny.cz/zpravy/oecd-radi-cesku-posilit-prevenci-obezity-cukrovky-a-kuractvi/1095590>

<http://www.choosemyplate.gov>

<http://www.margit.cz/zdravy-talir/>

<http://www.jidelny.cz/show.aspx?id=766>

<http://www.globalpost.com/dispatch/education/france/100908/italian-school-lunches-go-organic-low-cost-local>

Výdaje na zdravotní péči:

http://www.czso.cz/csu/tz.nsf/i/vydaje_na_zdravotni_peci_v_cr20120405

<http://www.uzis.cz/category/tematicke-rady/ekonomika-financni-analyzy/vydaje-na-zdravotnictvi>

http://www.mzcr.cz/dokumenty/rozklikavaci-rozpocet-ministerstva-zdravotnictvi-2012_7885_2935_1.html



**Skutečně
zdravá škola**

www.skuteczdravaskola.cz
TEL.: +420 732 967 206

Diabetes a nadváha – grafy:

<http://www.uzis.cz/category/tematicke-rady/zdravotnicka-statistika/deti-dorost>

http://www.szu.cz/uploads/documents/chzp/info_listy/Vyskyt_nadvahy_a_obezity_2012.pdf

RNDr. Vladimíra Puklová, Výskyt nadváhy a obezity, Státní zdravotní ústav, 2012

http://www.wikiskripta.eu/index.php/Obezita_%28pediatrie%29

WIKISKRIPTA

http://www.czso.cz/csu/tz.nsf/i/vydaje_na_zdravotni_peci_v_cr20120405

Výdaje na zdravotní péči v ČR, Český statistický úřad, 2012

http://www.szu.cz/uploads/documents/czsp/aktuality/Cesi_ziji_dele_ale_trapi_je_civilizacni_nemoci/Zprava_o_zdravi_obyvatele_CR.pdf

Zpráva o zdraví obyvatel České republiky, Ministerstvo zdravotnictví ČR, 2014

VZP, ročenka za rok 2013

Food for Life Partnership Evaluation, Orme J et al, 2011

Qualitative Impact Evaluation of the Food for Life Programme, Teeman D et al, 2011

FFLP: Monitoring the Impact of the Growing Skills Programme, Barrett Hacking E et al, 2011

The Benefits of Procuring School Meals through the FFLP: An economic analysis for FFLP, Kersley H, 2011



Skutečně
zdravá škola

www.skutecezdrazaskola.cz
TEL.: +420 732 967 206