

# Školní stravování očima lékařky

**Co by se mělo a nemělo vařit ve školních jídelnách, abychom zastavili růst (nejen dětské) obezity nebo cukrovky?**

MUDr. Hana Krejčí

# Výskyt nadváhy a obezity u dětí v ČR

**Od 90. let prudký nárůst, zejména u chlapců**

Nejvíce u starších školáků:

**Každé 4. dítě má nadváhu**

**Každé 7. dítě je obézní**

Výskyt závažné hmotnosti dětí v ČR 2009-2013

Věkové období	nadváha % nad 90 percentil BMI	obezita % nad 97 percentil BMI	podváha % pod 3 percentil BMI
kojenci	7.37	3.38	3.36
batolata	9,72	3,55	4.27
předškolní	<b>13,91</b>	<b>7,86</b>	4.05
mladší školní	<b>20,86</b>	<b>10.75</b>	2.83
<b>starší školní</b>	<b>24.2</b>	<b>13.29</b>	2.15
adolescence	<b>22,07</b>	<b>12,4</b>	1.52
raná dospělost	<b>18,95</b>	<b>11,92</b>	<b>5.02</b>

CAV 1991/Caterpillar Research 2013

# Příčiny nadváhy a obezity u dětí

**U méně než 5 %**

- hormonální onemocnění
- geneticky podmíněné syndromy
- dlouhodobé užívání některých léků

**U více než 95 %**

**Nepoměr mezi příjmem a výdejem energie:**

nadbytek energeticky bohaté potravy  
nedostatek pohybu

# Zdravotní důsledky dětské obezity



# Obezita v dětství = riziko obezity v dospělosti

**Více než polovina obézních školáků zůstává obézních i v dospělosti**

*(zdroj: celostátní antropologický výzkum ČR 1981, 1991, 2001, 2011)*



# Čím školství nepřispívá k prevenci dětské nadváhy a obezity:

- Nedostatečná výuka o zdravém životním stylu
- Málo pohybu – neatraktivní hodiny tělocviku
- Automaty a bufety ve školách plné nezdravých potravin
- Školní stravování podle zastaralých výživových norem

# Školní stravování – spotřební koš

Vyhláška MŠMT 107/2005 Sb. o školním stravování:

výživové normy pro školní stravování jsou uvedeny v podobě tzv. **spotřebního koše**

Věková skupina strávnicků, hlavní a doplňková jídla	Druh a množství vybraných potravin v g na strávnicka a den									
	Maso	Ryby	Mléko tekuté	Mléčné výrobky	Tuky volné	Cukr volný	Zelenina	Ovoce	Brambory	Luštěniny
<b>3 - 6 r.</b> přesnídávka, oběd, svačina	55	10	300	31	17	20	110	110	90	10
<b>7 - 10 r.</b> oběd	64	10	55	19	12	13	85	65	140	10
<b>11 - 14 r.</b> oběd	70	10	70	17	15	16	90	80	160	10
<b>15 - 18 r.</b> oběd	75	10	100	9	17	16	100	90	170	10

# Spotřební koš (SK)

Smyslem spotřebního koše má být **zajištění všech potřebných živin** podle výživových doporučení, a tím i **zdravé, pestré a vyvážené stravy**.

## **ALE!**

- vychází z výživových doporučených dávek z roku 1989
- podle nových výživových dávek (WHO, DACH) významně překračuje doporučenou kalorickou hodnotu jídel a spotřebu bílkovin
- živočišné bílkoviny jsou součástí 4 komodit SK
- živočišné tuky jsou součástí 5 komodit SK
- sleduje pouze omezený počet potravinových skupin – např. chybí obiloviny a další tradiční i netradiční přílohy



# Další nedostatky spotřebního koše

- Nesleduje a nijak nereguluje použití:
  - **solí**
  - **umělých sladidel**
  - výrobků s obsahem **transmastných kyselin**
  - dochucovadel typu **glutamátu**
  - polotovarů a instantních směsí
- **Zelenina**: nerozlišuje čerstvou a vařenou zeleninu, započítává sterilovanou, mraženou i sušenou zeleninu
- **Ovoce**: započítává koncentráty na přípravu „džusů“, slupku od banánů a citrusů

# Další nedostatky spotřebního koše

- **Tuky:** nepočítá tuky skryté v potravinách, nerozlišuje kvalitu tuků a vhodnost jednotlivých druhů při vaření
- **Cukry:** nepočítá cukry v hotových koupených výrobcích (dezerty, cukrovinky, nápoje)
- **Uzeniny** počítá jako 100% maso
- Nekvalitní **rybí prsty** počítá jako 100% rybu
- Povinnou součástí obědů školních dětí je **mléko a mléčné výrobky** (často přeslazené a tučné)

# 2015 – rok nadějí na změnu?

- Nový školský zákon počítá s regulací prodeje potravin ve školních automatech a bufetech

...chybí však prováděcí vyhláška

- SZÚ spolu s hygieniky spustil program Zdravá školní jídelna a zahájil studii laboratorní analýzy školních obědů
- MZ zveřejnilo Nutriční doporučení ke spotřebnímu koši – metodický návod pro školní jídelny

...pro školní jídelny nezávazný, není ukotven v legislativě

...spotřební koš zůstává v původní podobě

# Čím program SZŠ přispívá k prevenci dětské nadváhy a obezity:

Zapojení školy:

- výuka zdravého životního stylu
- výuka vaření, školní zahrada

Zapojení školní jídelny:

- ukázka zdravého vaření v praxi
- **chutné a nutričně vyvážené** jídlo z **čerstvých** surovin

Zapojení rodičů

Prosazování regulace školních automatů a bufetů

Prosazování aktualizace výživových doporučení