

Zásady zdravého stravování, které prosazuje Skutečně zdravá škola, potvrzeny významnými odbornými organizacemi



[Culinary Institute of America](#) (Americký kulinářský institut) a [Harvard T. H. Chan School of Public Health](#) (Škola veřejného zdraví na Harvardské univerzitě), obě prestižní odborné instituce v oblasti zdraví a stravování, vydaly každoroční zprávu "[Menus of change](#)" o budoucnosti stravování a doporučených stravovacích návycích. Celou originální zprávu v angličtině si můžete přečíst [zde](#), shrnutí pak [zde](#).

Z rozsáhlého materiálu jsme přeložili souhrn všech doporučení a s radostí Vám je nabízíme k pročtení. Doufáme, že budou další pákou, která pomůže změnit naše školní stravování a přístup odpovědných osob k výživě obecně.

1. Buďte transparentní z hlediska vašich zdrojů a způsobů přípravy.

Poskytovat zákazníkům informace o metodách výroby potravin, strategiích získávání potravin, obsahu kalorií a živin, pracovních postupech, životních podmínkách zvířat a dopadech na životní prostředí je v naší technologiemi protkané době nutností. Zapojení spotřebitelů je motivováno růstem nároků na bezpečnost potravin a četnými zprávami o různých podvodech, rostoucím zájmem o udržitelnost a etiku v potravinářství a v neposlední řadě i tzv. hyperkonektivitou, která přináší okamžitý přístup k informacím, jako je například hrozba blížící se neúrody nebo aktuální informace o stavu zemědělských a pracovních podmínek v globálních dodavatelských řetězcích. Spotřebitelé se tak mohou dozvědět o tom, co jedí, bez ohledu na to, co jim prozradí kuchaři a samotné podniky. Provozovatelé potravinářských podniků si tak mohou vybudovat důvěru tím, že se poučí o environmentálních a sociálních otázkách v potravinovém systému a že budou sdílet informace o svých vlastních postupech. Jednou z populárních strategií, jak vybudovat hodnoty a značku, je tak například zveřejnění farem, které pro podnik produkují klíčové suroviny. Dalším krokem je vysvětlit spotřebitelům, jak se potraviny vyrábí a jaké důvody stojí za nákupem určitých potravin. Upozadování citlivých otázek, jako jsou kalorie, trans-tuky, geneticky modifikované suroviny nebo metody zpracování, není dlouhodobě udržitelnou strategií. Provozovatelé, kteří nemají nastavené takové obchodní modely a strategie, které by jim pomohly předvídat a vypořádat se s dopady tohoto zrychlujícího se trendu, riskují, že zklamou své zákazníky a že budou následně nuceni vynakládat vysoké částky k tomu, aby dohnali připravenější konkurenty.

2. Nakupujte čerstvé a sezónní potraviny z místních i globálních zdrojů.

Ovoce a zelenina, které právě mají sezónu, představují pro šéfkuchaře příležitost, jak vytvořit pokrmy o nezaměnitelné chuti, a také skvělou obchodní příležitost. Zkuste při sestavování jídelníčků čerpat inspiraci od místních farmářů a z jejich úrody. Skvělou inspirací vám však mohou být i sezónní plodiny ze vzdálenějších oblastí. Výhodou místních potravin je úzká spolupráce s menšími pěstiteli a výrobci, kteří jsou obecně ochotnější zkoušet nové odrůdy, a tím do vaší kuchyně dodat nové, neotřelé chutě. Zaměření na místní potraviny také hraje důležitou roli při budování místní komunity tím, že podporuje školy, prodejce, média a další k pěstování vlastních plodin, k obhospodařování půdy a osvojování si zdravého způsobu stravování. Avšak dobrou strategií, jak zajistit neotřelé chutě po celý rok, je i sestavování jídelníčku na základě sezónních potravin ze vzdálených oblastí.

3. Odměňujte za správné zemědělské postupy.

Obstarávání udržitelně pěstovaných potravin není jednoduchá záležitost. Přesto však existuje jedno základní pravidlo – jejich dopad na životní prostředí je do značné míry dán tím, jak jsou vyráběny. Ty nejlepší farmy chrání a soustavně obnovují své přírodní systémy pomocí efektivních zemědělských technik, jako je volba plodin, které jsou vhodné pro místní podmínky, minimalizace použití syntetických pesticidů a hnojiv nebo omezení používání podzemních vod pro zalévání. Některé dobře řízené zemědělské podniky splňují podmínky pro získání certifikace výrobce biopotravin. Jiné, zejména ty malé, si však pouze osvojí správné, udržitelné postupy obhospodařování půdy. Nejlepším způsobem, jak takového výrobce podpořit, je sladit svůj jídelníček s jejich výrobním cyklem, tak aby vám byli schopni dodávat co nejvíce čerstvých potravin.

4. Aplikujte globálně orientované strategie zaměřené na rostlinnou výrobu.

Vědecký výzkum naznačuje, že nejúčinnějším způsobem, jak zajistit, aby lidé jedli zdravé a udržitelné potraviny, je preferovat potraviny rostlinného původu. Pěstování plodin je z pohledu životního prostředí méně škodlivé než chov hospodářských zvířat, která k vyprodukování malého množství potravin spotřebují velká množství rostlinné stravy. Z pohledu ochrany životního prostředí není účinnějšího řešení, než pokud se šéfkuchaři (a představenstva potravinářských společností) rozhodnou právě pro zvýšení podílu rostlinné produkce ve své nabídce. Ať už se jedná o dobře probádanou středomořskou stravu nebo kuchyně Asie a Latinské Ameriky, tradiční potraviny a pokrmy nabízejí nepřeborné množství kulinářských strategií, jak zajistit nabídku

zdravých, chutných a atraktivních jídel, která mění zaběhnutý poměr mezi potravinami z živočišných a rostlinných zdrojů.

5. Zaměřte se na co nejméně zpracované potraviny.

Primárním cílem všech kuchařů a spotřebitelů by měly být potraviny v co nejsyrovější podobě. Takové potraviny obvykle obsahují velké množství živin a méně přidaných cukrů, nasycených tuků či trans-tuků a sodíku. (Jsou to totiž právě průmyslově zpracované potraviny, které obsahují téměř tři čtvrtiny veškerého sodíku v potravinách ve Spojených státech.) Lidské tělo zpracovává přírodní, minimálně zpracované potraviny pomaleji, čímž zabraňuje prudkým výkyvům v krevním cukru, které časem zapříčiňují tzv. inzulinovou rezistenci. To tedy znamená, že pokud chcete připravovat zdravá jídla, zkuste například využít rajčatový protlak s nízkým obsahem sodíku, víno, ořechové máslo, mražené ovoce a zeleninu, majonézu, tmavou čokoládu, konzervované fazole s nízkým obsahem sodíku, celozrnné sušenky, čerstvě nakrájenou zeleninu, směsi koření, jogurt, omáčky se sníženým obsahem sodíku nebo různé druhy rybích konzerv. Zpracování se také používá k prodloužení sezóny místních a udržitelně pěstovaných plodin či k využití vzhledově nedokonalých potravin, především ovoce a zeleniny.

6. Pěstujte běžné plodiny, ale nezapomínejte na speciality a tradice.

Potravinářský průmysl se historicky zrodil okolo hostin a oslav. Dnes však stále více zaujímá roli poskytovatele každodenního stravování. I z pohledu zdraví a ochrany životního prostředí bude vždy existovat prostor pro méně zdravé, zato lahodné speciality. Hlavním úkolem je však transformace současného sortimentu běžných jídel tak, aby byla v souladu se současným stavem poznání a také se vzrůstající poptávkou po udržitelnosti a etice.

7. Nalákejte zákazníky na skvělou chuť.

Pokud jste se rozhodli razit cestu zdravého a udržitelného stravování, propagujte především chuť, a teprve až poté zdravotní přínosy. Výzkum ukazuje, že chuť trumfuje téměř všechny ostatní faktory, a to i přesto, že zákazníci vědomě či nevědomě chtějí, aby jim kuchaři servírovali taková jídla, která je ochrání před rizikem vzniku některého z chronických onemocnění. Pokud zákazníci budou vědět, že se kuchař zajímá o kvalitu a původ svých surovin (např. tím, že uvádí konkrétní jména a názvy svých dodavatelů), může to posílit jejich vztah a povědomí o zdravé stravě.

8. Zmenšete porce a preferujte kvalitu před kvantitou.

Snížení velikostí porcí je jedním z nejdůležitějších kroků, které provozovatelé stravovacích zařízení musí učinit, pokud chtějí přispět ke zvrácení trendů obezity a plýtvání potravinami. To však neznamená nabízet různé velikosti porcí, jelikož mnozí zákazníci mají stále za to, že čím více jídla, tím lépe. Zkuste svoji nabídku změnit takovým způsobem, abyste zákazníky motivovali k výběru jídel se skvělou chutí, kvalitními živinami, neotřelým původem a celkovým výjimečným kulinářským zážitkem (čímž je možné kompenzovat celkovou menší útratu). Kvalita kalorií je také důležitá. Pokrmy by měly obsahovat pomalu stravitelné celozrnné potraviny, rostlinné bílkoviny (včetně ořechů a luštěnin) a zdravé oleje, které vás zasytí na dlouhou dobu a které nabízejí vynikající chuť.

9. Oslavujte kulturní rozmanitost.

Respektování kulturní rozmanitosti a zachovávání rodinných a kulturních tradic je stejně důležité jako veřejné zdraví a udržitelnost životního prostředí. Naštěstí je tato skutečnost v souladu se zásadami zdravého, udržitelného stravování. Kuchaři spolupracující s odborníky na výživu a veřejnými činiteli musí změnit svůj pohled na méně zdravé, kulturně tradiční potraviny například tím, že omezí velikost porcí, vyváží proporce surovin nebo je budou nabízet méně často. Mnozí kuchaři dosahují úspěchu zavedením nových, zdravějších a udržitelnějších jídel na své jídelníčky namísto toho, aby pouze měnili použití těch stávajících. Demografické změny a větší celosvětová propojenost činí jazyčky Američanů dobrodružnějšími a zvědavějšími, což skýtá velkou příležitost pro všechny výrobce potravin.

10. Zakomponujte prvky udržitelnosti do provozních činností a prostor.

Potraviny a složení jídelníčku nejsou jedinými způsoby, jak podpořit udržitelné stravování. Stejně tak důležitý je způsob, jakým samotný podnik funguje. To zahrnuje uspořádání kuchyně tak, aby v

ní potraviny zůstaly co nejdéle čerstvé a zdravé, při využití úsporného a ekologicky šetrného vybavení. Jak ukazují behaviorální ekonomické studie, provoz a prostory stravovacích zařízení vyžadují více pozornosti, například co se týče vzhledu prostor, kvality služeb a komunikační strategie. To vše může zákazníky nasměrovat ke zdravějšímu a udržitelnějšímu způsobu stravování.

Potraviny a suroviny

1. Ovoce a zelenina na prvním místě.

Zaměřte se na ovoce a zeleninu – s veškerou její rozmanitostí. Uvědomte si, že zákazníci jí nejedí tolik, kolik by měli. Ovoce a zelenina by měly tvořit polovinu jejich porce. Jídelníčky by měly každý den obsahovat pokrmy ze zelené listové zeleniny a saláty z různých druhů ovoce. Ovoce je nejlepší v přirozené formě, čerstvé a sezónní, případně mražené bez přidaného cukru nebo soli. Ovocné šťávy obsahují zdravé živiny, ale také velké množství rychle stravitelného cukru, tudíž by jejich denní příjem neměl přesáhnout jednu malou sklenici. Sušené, neslazené ovoce je taktéž dobrou volbou. Přestože obsahuje přírodní cukry, je také dobrým zdrojem vlákniny, která kompenzuje negativní výkyvy krevního cukru.

2. Co je celozrnné, je dobré.

Jídelníček by měl obsahovat a upřednostňovat jídla obsahující celozrnné potraviny, jako je 100% celozrnné pečivo, hnědá rýže nebo celozrnné těstoviny. Bílou mouku a rafinované sacharidy používejte co nejméně, jejich dopad na zdraví je totiž stejný jako v případě cukru nebo nasycených tuků. V ideálním případě by měl jídelníček klást důraz na potraviny s obsahem celých, neporušených (nakrájených, nikoli namletých) zrn, počínaje pšenicí, přes oves po quinou, které lze při troše kreativity zapracovat do salátů, polévek, příloh apod. Při pečení zkuste zase celá zrna přidat k mleté mouce.

3. Omezte brambory.

Brambory obsahují rychle stravitelné cukry, které způsobují výkyvy krevního cukru, což je značný problém vzhledem k tomu, že jsou hojně používané jako příloha. Kuchaři by měli jejich používání omezit. Mohou je například kombinovat s jinými druhy zeleniny s nižším obsahem škrobu. Případně je mohou podávat jako zeleninovou přílohu, stejně jako například brokolici, fazolky, mrkev nebo papriku. Kuchaři by také měli zvážit zařazení jiných, zdravějších alternativ brambor, včetně sladkých brambor, které jsou bohaté na beta-karoten a další vitamíny, nebo je zcela nahradit ovocem, zeleninou, celozrnným pečivem, luštěninami nebo ořechy.

4. Přesuňte ořechy a luštěniny do středu talíře.

Ořechy a luštěniny jsou plné chuti, rostlinných bílkovin a sytosti. Ořechy obsahují zdravé tuky, zatímco luštěniny nabízejí množství vlákniny a pomalu stravitelných uhlohydrátů. Luštěniny jsou také známy svojí schopností doplňovat do půdy potřebný dusík, a tím coby plodina vytvářet velké množství bílkovin. Ořechy (včetně ořechového másla, mouky a mléka) a luštěniny (včetně sójových potravin a luštěninové mouky) jsou vynikající náhradou za živočišné bílkoviny. Jsou také vhodným prostředkem, pokud chcete snížit objem masa a dalších živočišných produktů na talíři.

5. Preferujte zdravé oleje.

Použití rostlinných olejů a dalších přísad, které obsahují nenasycené tuky, jako je řepka, sója, arašídý a olivový olej, a zahrnutí rybího masa, ořechů, semínek, avokáda a celozrnného pečiva jsou jednoduché způsoby, jak sestavit zdravější menu. Výzkum ukazuje, že snížení obsahu nasycených tuků je zdraví prospěšné, pokud tyto látky nahradíme zdravými tuky, zejména polynenasycenými tuky, místo rafinovaných uhlohydrátů, jako je bílé pečivo, bílá rýže, bramborová kaše a slazené nápoje. Vysoce aromatické tuky a oleje, které obsahují více nasycených tuků, včetně másla, smetany, sádla nebo kokosového oleje, své místo v kuchyni mají, pokud je však používáme pouze střídavě a s rozumem. Trans-tuky z částečně hydrogenovaných rostlinných olejů (dnes někdy označované jako "metabolický jed") nemají v profesionální kuchyni vůbec co pohledávat.

6. Dobré tuky namísto nízkotučných výrobků.

Současné vědecké poznání brojí proti představě, že bychom měli tuky vyloučit z naší stravy. Rozumné, a dokonce i vysoké dávky prospěšných tuků pocházejících z nehydrogenovaných rostlinných olejů, ořechů, ořechového másla, avokáda a ryb jsou spojeny s optimální výživou a zdravou hmotností. Prospěšné tuky ve spojení s množstvím zeleniny, celozrnných výrobků, luštěnin a ořechů mohou tvořit základ zdravé stravy a zajistit pocit sytosti. Liberálnější využití zdravých tuků, které dokáží vytvořit intenzivní, atraktivní chuť, může být rozhodujícím faktorem při rozhodování zákazníků o tom, zda budou preferovat zdravé, udržitelné potraviny. Malé, příležitostné použití smažených jídel a ochucovadel může být příhodné, pokud k tomuto účelu použijeme zdravé, nehydrogenované oleje a zároveň se vyhneme bramborám, strouhance a dalším rafinovaným sacharidům a nahradíme je rybami, zeleninou, luštěninami a luštěninovou moukou. Výzkum potvrzuje, že pokud zdravá strava obsahuje střední či vysoký obsah tuků, většina lidí ji lépe snáší.

7. Podávejte více mořských plodů a častěji.

Mořské plody jsou důležitou součástí zdravé výživy, avšak většina Američanů nejí týdně doporučenou jednu až dvě porce tučných ryb, které obsahují množství omega-3 mastných kyselin. Je však nutné si uvědomit, že zaměření na několik málo druhů způsobuje devastaci populací ryb, jako jsou treska, tuňák nebo menhaden, který slouží jako potrava pro některé druhy chovaných ryb. Vědecké studie prokázaly, že přínosy konzumace mořských plodů výrazně převažují nad riziky a že odstranění nebo snížení obsahu mořských plodů ve stravě může mít negativní účinky na zdraví. Časté podávání mořských plodů pocházejících ze šetrných zdrojů je tedy prioritou. Kuchaři mohou zapříčinit pozitivní dopad na životní prostředí a veřejné zdraví tím, že rozšíří své znalosti v oblasti získávání a použití ryb a koryšů z ekologicky šetrných zdrojů.

8. Změňte roli mléčných výrobků.

Přes současnou intenzivní snahu zlepšit kvalitu a zmírnit dopad produkce mléčných výrobků na životní prostředí nemá věda stále jasno v tom, jaké přesné účinky tyto výrobky mají na lidské zdraví. Aktuální výzkum naznačuje, že bychom měli konzumaci mléka a mléčných výrobků omezit na jednu až dvě porce denně. Kuchaři by tedy měli vyžívat intenzivní chuť sýrů (bohaté na nasycené tuky a sodík) a minimalizovat použití másla. Jogurt (bez přidaného cukru) je také dobrou volbou, jelikož je spojen se zdravou váhou.

9. Vejce a drůbeží maso používejte střídměji.

Kuřecí maso je v malém množství vhodné jako dobrý zdroj bílkovin, který navíc nezatěžuje životní prostředí tak jako produkce červeného masa. Kuchaři by se měli vyhnout (nebo minimalizovat) použití zpracovávaných výrobků z drůbežího masa, které jsou bohaté na sodík, jenž se do masa často dostává z různých nálevů a roztoků. Střídmá konzumace vajec (v průměru jedno denně) představuje pro většinu lidí cennou složku zdravé stravy. Vhodnou volbou jsou například různé omelety, které kombinují celá vejce s vaječnými bílky, nebo vaječné omelety se zeleninou.

10. Podávejte méně červeného masa a méně často.

Červené maso (hovězí, vepřové a jehněčí) si dopřávejte jen výjimečně a v malých množstvích. Současný nutriční výzkum doporučuje konzumovat maximálně dvě 100g porce červeného masa týdně. Kuchaři by měli změnit svůj pohled na použití masa a začít nabízet menší porce, čímž podpoří konzumaci zdravějších rostlinných bílkovin, přičemž maso může v pokrmech sloužit jako třešnička na dortu. Podle některých environmentálních hledisek (např. produkce skleníkových plynů nebo poměr spotřebovaného krmiva a výnosu) je vepřové maso lepší volbou než jiná červená masa (ačkoli z nutričního hlediska jde o druhy obdobné). Jedním ze zdravotních problémů spojených s konzumací červeného masa jsou nasycené tuky – nikoli však jediným. Kuchaři by se měli snažit omezit použití slaniny a jiných uzených výrobků, které jsou spojeny s ještě vyšším výskytem chronických onemocnění, než jak je tomu v případě nezpracovaného červeného masa. Řada hostů pokrmy obsahující maso stále preferuje a k tomu je také uzpůsobena většina stravovacích zařízení. Kuchaři však mají v rukou moc tento zaběhnutý vzorec změnit tím, že budou sestavovat jídelníčky, ve kterých maso nebude hrát ústřední roli. Například mohou nabízet lahodná jídla, která kombinují maso a zeleninu nebo maso a luštěniny, případně podávat malé porce červeného masa v rámci převážně zeleninových jídel.

11. Snižte obsah přidaného cukru.

Spotřebitelé po cukru touží a potravinářský průmysl jim jde v tomto ohledu vstříc tím, že nabízí zpracované potraviny plné cukru. Nicméně role cukru v kolísání krevního cukru, v rozvoji cukrovky 2. typu a dalších chronických onemocněních zapříčinila, že kuchaři musí razantně změnit způsob, jakým tuto látku používají. K tomu existují různé strategie: použití zpracovaných potravin s malým množstvím nebo bez přidaného cukru, upřednostňování zdravých olejů namísto sladkých salátových dresinků, podávání malých porcí dezertů doplněných o ovoce nebo nahrazení cukru v receptech ovocem (např. sušeným). Na občasném dezertu není nic špatného. Nicméně cukráři a specialisté na dezerty by měli zapřemýšlet nad tím, jak své výrobky učinit zdravějšími, například tím, že začnou používat více ořechů, tmavé čokolády, kávy, ovoce, zdravých olejů, jogurtu nebo nízkotučných mléčných výrobků a vajec, případně kapku alkoholu – s přídavkem pouze malého až minimálního množství cukru a rafinovaných uhlovodanů.

12. Snižte obsah soli a od základu změňte způsob ochucování jídel.

Potravinářský a stravovací průmysl tradičně spoléhá na sůl jako na neúnavného pomocníka, který jejich produktům dodá tu správnou chuť. I takové potraviny, jako je sendvič, mohou obsahovat více než 2 500 mg sodíku, což značně převyšuje současný maximální doporučený příjem 1 500 až 2 300 mg sodíku na den. Kuchaři by se měli zaměřit na jiné strategie, jak svým jídlům zajistit chuť, například nakupovat tu nejvyšší kvalitu zeleniny a ovoce, vhodně používat koření, bylinky, citrusy a další aromatické potraviny a využívat různé omáčky a přísady z celého světa. Mnoho kuchařů dosáhlo úspěchu tím, že se zaměřili na ty pokrmy, které skýtají největší přísun sodíku (např. zpracované maso, sýr, pečivo). Jiní zaznamenali úspěch díky zavedení technik přípravy potravin, které dokáží snížit obsahu sodíku až o 10 – 20 %. Někteří kuchaři se spojili s výrobcí potravin za cílem snížit obsah této látky v nabízených produktech při zachování požadované chuti a textury.

13. Nahrad'te slazené nápoje.

Drastické snížení sladkých nápojů představuje jednu z největších příležitostí pro stravovací zařízení, která chtějí zvrátit hrozbu pandemie obezity a diabetu. Sladké nápoje nemají žádnou výživnou hodnotu a zasytí vás pouze na chvíli. Přesto zůstávají hlavním zdrojem kalorií ve stravě a hlavním přispěvatelem k rozvoji diabetu 2. typu, srdečních chorob a dalších chronických onemocnění. Menší dávky a méně častá konzumace jsou kroky správným směrem. V celém potravinářském sektoru není větší výzvy než nahradit stávající sortiment limonád a dalších slazených nápojů zdravějšími alternativami. Provozovatelé by měli zkoumat, podporovat a propagovat takové výrobky, které v tomto ohledu jdou příkladem. Dietní limonády a jiné dietní nápoje přes nižší obsah kalorií stále posilují celkovou preferenci sladké chuti, což jen dále snižuje atraktivitu zeleniny a dalších zdravých potravin. S ohledem na výše uvedené bychom je tedy měli pít méně často a v menším množství.

14. Pijte zdravě: vodu, kávu, čaj. Alkohol s mírou.

Voda je tou nejlepší volbou, jak obsloužit žíznivé zákazníky, a to buď čistá nebo s plátkem ovoce, bylinkami či jinými přírodními příchutěmi – vždy však bez cukru. Káva a čaj jsou nekalorické nápoje, obsahují antioxidanty, flavonoidy a další biologicky aktivní látky, které mohou být zdraví prospěšné. S vínem, pivem a dalšími alkoholickými nápoji je to již komplikovanější. Jejich přínos se liší podle konkrétního konzumenta a nejsou zcela bez negativních účinků. Aktuální stravovací doporučení uvádějí maximálně dvě skleničky denně u mužů a jednu skleničku u žen.