

# ŠKOLNÍ JÍDELNA V SYSTÉMU PREVENCE NADVÁHY A OBEZITY

*Marcela Mathesová - NSPZ o.s.*

**Projekt Zdravá abeceda ve Středočeském kraji**

**Reg. č. CZ.1.07/1.3.48/02.0022**



# VLIV RODINY

- **celkově nezdravé** stravování
- **jednotvárný způsob** stravování (bez fantazie)
- **extrémní a kategorický přístup** ke stravování – alternativní způsoby = vznik averzí u dětí
- zdravá strava rodičů, ale **snaha nečinit dítěti „násilí“** – podávání pouze oblíbených pokrmů (sladkosti, hranolky, bílé pečivo apod....)
- **nepravidelnost**, kultura stolování.....
- genetika, **osobnosti** rodičů, **vzdělání** rodičů a jejich výchovný styl, **životní styl** rodiny včetně prarodičů....

# STRAVOVACÍ NÁVYKY

- **batolecí a předškolní období** - vlivy rodiny (generační posun dnešních matek i otců) a začínající vliv MŠ
- **školní období** – urychlování tělesného vývoje ke konci období, hormonální změny, rychlé zvyšování rozdílu mezi pohlavími
- **ustálené stravovací návyky** lze mnohem hůře ovlivňovat
- **školní stravování** – **nabídka pokrmů** v ŠJ je podstatně **širší** – **děti mnoho nabízených pokrmů neznají**

# VLIV REKLAMY

- prostředí tržního hospodářství **ovlivňuje (NEJEN) děti** reklama velmi silně
- **útočí** na podprahové vnímání a **vytváří** v cílové skupině **pocity**, že právě tato nabídka je to, co **musím zkusit, ochutnat, koupit, mít.....**
- děti neumí rozlišit reklamu od skutečnosti
- **efektivní přístup marketingu** při „boji“ s neofobií – výrobky určené dětem jsou výzvou k pocitu jedinečnosti a novosti, ale k úspěchu formulují svá sdělení tak, aby dětem byly povědomé (známé postavičky, hudba, pohyb, příběh, komedie, barvy...)

# OPAK REKLAMY

- je to zdravé a ty to sníš
- dokud to nesníš, nesmíš od stolu
- když to sníš, tak .....
- když to nesníš, tak .....
- když to nesníš teď, dostaneš to k večeři, obědu....

**JÍDLO, KTERÉ SI DÍTĚ SPOJÍ S NEPŘÍJEMNOSTMI**

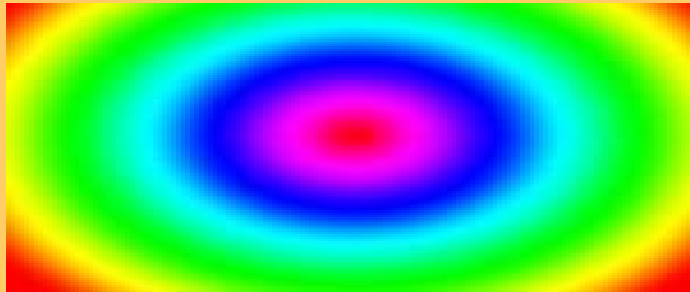
(násilí, donucování, výhružky, nevolnost, prostředí...)

**SI NIKDY NEOBLÍBÍ**

# REKLAMA VE ŠKOLNÍ JÍDELNĚ ???



**PROČ NE, ALE JAK ?**



## BARVY

- děti preferují teplé barvy – žlutá, oranžová, červená → **sytnost barvy = intenzita chutě**
- barva pokrmu je spojena vždy s určitou chutí, vůní i vzhledem pokrmu
- **ALE odlišná barva je vždy varovným signálem**



# NÁZVY JÍDEL

- **dítě ví**, že dostalo maso, **ale nerozlišuje** způsob, kterým bylo připraveno
- omáčka je **bílá, hnědá červená**
- **meruňkový knedlík** je lépe zapamatovatelný než např. **znojenská omáčka**
- ve školní jídelně děti nevěnují jídlu tolik pozornosti



# DOPORUČENÉ DENNÍ VÝŽIVOVÉ DÁVKY

- 1986 – první výživové doporučení „Směry výživy obyvatelstva ČSR“ (SRV)
- 1989 – inovace DDD
- 1994 – Rada výživy MZCR vydává doporučení o výživě „Jezte zdravě, žijte zdravě“
- 2007 – pracovní dokument ES „Strategie pro Evropu“ – prevence zdrav.problémů souvisejících s výživou, nadváhou a obezitou (bílá kniha)
- 2011 – tabulky výživových hodnot DACH

# ŠKOLNÍ STRAVOVÁNÍ A PLATNÉ PRÁVNÍ PŘEDPISY

- **financování, odpovědnost a řízení** (zákon č. 561/2004 Sb., tzv. školský zákon, ve znění p.p., vyhláška č. 107/2005 Sb., o školním stravování, ve znění p.p.)
- **dodržování hygienických předpisů** (zákon č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví, ve znění p.p., vyhláška č. 137/2004 Sb., o hygienických požadavcích na stravovací služby v pozdějším znění a Nařízení EP a Rady č. 852/2004 a další – hygienický balíček).

**V žádné právní normě nejsou specifikovány potraviny, které jsou ze stravování dětí a mládeže vyloučeny.**

Vyhláškou o školním stravování je stanoven spotřební koš, tj. průměrná spotřeba vybraných skupin potravin v měsíci na strávnicka a den.

**Předpisem nejsou dány konkrétní receptury, podle kterých jsou pokrmy připravovány - nic není zakázáno (kromě tepelně neopracovaného syrového masa, ryb a vejce – zákon č. 258/2000 Sb.).**

# REALITY ZE ŠJ

- splnění spotřebního koše i když se dítě jídla téměř netkne a je ve zbytcích
- kupované sladké pečivo denně v neomezeném množství
- polévka, hlavní jídlo, dezert, nápoj na vše 15-20 minut
- velikost porcí – podle toho co dítě je schopno sníst ???  
nebo podle norem a zbytek vyhodit – naučit se dojídat
- celý I. nebo II: stupeň končí výuku ve stejnou hodinu, nepřihlíží se ke kapacitě jídelny
- dozor má zájem, aby oběd byl co nejrychleji vydán a děti se dlouho nezdržovaly v jídelně



## JAK DÁL.....

- **nelze se zabývat pouze kontrolami nebo úpravou spotřebního koše**, ale také se **společně podílet na výchově dětí ke zdravé výživě** a správným stravovacím návykům a způsobu života (pohyb, zájmy..)
- dnešní uspěchaná a přetechnizovaná doba se podepsala i na stravování ve školních jídelnách
- děti mnohdy ani nevědí, co jedí a plní nádoby na zbytky - spotřební koš je splněn a pro kontrolní orgány přináší pozitivní zprávu,
- vedoucí školní jídelny ale uspokojí odpadní nádoby bez zbytků

**SPOTŘEBA POTRAVIN VERSUS ODPAD**



# CESTY K POUTAVÉ ŠKOLNÍ JÍDELNĚ

1. **čistota a kultura** prostředí
2. **čisté** podnosy, stolní **nádobí** a příbory  
(příborníky !)
3. **úprava** pokrmů na talířích  
(problematické, ale proveditelné)
4. **úsměv** na tváři kuchařek a jejich  
upravenost

# ZMĚNY V NABÍDCE POKRMŮ

- **obrázkové jídelníčky**
- **postavička**, kterou si děti oblíbí
- **forma hry** „na nové jídlo“
- u nezvyklých názvů napsat **složení pokrmů**  
(pro větší děti, menším může vysvětlit  
pedagog, družinářky)
- **změny ve způsobu přípravy** pokrmů



# SPOLUPRÁCE S PEDAGOGY A RODIČI

- **program Výchova ke zdraví** využít při seznamování dětí s novými nebo odmítanými pokrmy
- **účast dětí** při kulinářské úpravě v předmětu vaření
- dotazníkové akce
- stravovací komise





## DOTAZNÍKOVÁ AKCE NSPZ o.s.

- rodiče upřednostňují sytost pokrmu před složením
- nefunguje spojení dítě – rodiče – škola (ŠJ sama ????)
- problémy SK – luštěniny, polévky, mléčné pokrmy 🤔  
(knedlíkové děti 🙋 preferuje 62 %, rýži 3%, těstoviny 25%, brambory 10 %), rybí prsty 🍌
- sladké pečivo – nakupované splňuje SK, pečené nikoliv
- nápoje – nebezpečí ovocných instantních nápojů a sirupů
- neoblíbené mléčné nápoje





# ZÁVĚR

**Stereotypy české kuchyně** a příznačnost příloh  
k danému pokrmu **jsou častou překážkou**  
v nabídkách nových pokrmů  
v hromadném stravování

**Nápadité využití nových způsobů** nabídky **může**  
**být cestou** k protnutí začarovaných kruhů ve  
stravování dětí a tím **i vkladem** do budoucnosti  
dalších generací



„Když zasadíš růži, pečuješ o ni a ona přesto nekvete, neztrácej čas, překonej lenost, vezmi sílu a odvahu a najdi způsob a místo, kde ti svými květy, radost přinášet bude.“

**DĚKUJI ZA POZORNOST**