



**Chceme mít  
ze školní jídelny  
fast-food?**



**Ve školním stravování v České republice došlo za poslední roky k výrazným změnám k lepšímu, tyto posuny však bohužel nejsou veřejností ani médii příliš vnímány. Zdá se, že česká společnost výhody systému školního stravování dětí možná dostatečně nedoceňuje.**

### **Společné stravování nebo individuální?**

Je určité procento dětí, které bohužel dává před společným školním obědem přednost stravování individuálnímu. Pro organismus, který se fyzicky i psychicky teprve vyvíjí, to může mít hned několik negativních aspektů. Konzumace jídla bývala takřka od pravěku kolektivním rituálem. Ještě v dobách našich dědečků a babiček bylo prakticky nemyslitelné, aby se rodina k večeři nesešla kompletní a často v přísně pravidelném čase. Dnešní hektická doba tyto tradiční rodinné rituály vesměs odsoudila k zániku. Školní stravování je tak v podstatě poslední instancí, kde se dítě může stravovat v pravidelný čas, beze spěchu a v relativním klidu. Rodičům zároveň zaručuje přísně kontrolovaná školní jídelna, že jejich děti mají garantován příjem zdraví prospěšných pokrmů, že se jim dostává vyvážené a pestré stravy v rámci celé týdenní či měsíční periody. Dítě, které dává přednost individuálnímu stravování, konzumuje často den po dni tatáž oblíbená jídla, nezřídka vnucená všudypřítomnou reklamou. Často volí stravu fast-foodového typu, jindy zas nahrazuje oběd atraktivně balenými a účinně propagovanými sladkostmi. To, že je dotované školní stravování levnější než individuální, je samozřejmé.

### **Záludné plíživé nebezpečí.**

Některé nadnárodní stravovací společnosti čím dál víc tlačí na rušení školních kuchyní, ve snaze nahradit je vlastními privátními provozy, nezřídka pouze výdejními jídlami. Není třeba zdůrazňovat, že hnacím motorem takových aktivit je v první řadě vlastní zisk. Na kolikátém místě v pořadí priorit se nachází zájem o zdraví strávníků lze předvídat hůře. Nicméně určitá varování v tomto ohledu existují. Stačí se porozhlédnout, jaké výsledky tento typ "zprivatizovaných jídelen" vykazuje ve většině západních zemí, zejména pak ve Spojených státech a Velké Británii. Zatímco americké vládní a zdravotnické orgány bijí na poplach, zatímco komisaři EU podnikají razantní kroky k reformě školního stravování, u nás jako bychom se mnohde vydávali opačným směrem.

# Proč si školní jídelny zachovat?

Česká školní jídelna dnešních dnů představuje v drtivé většině moderní gastronomické zařízení, ve většině případů technologicky velmi dobře vybavené. Jídelny připravují pokrmy podle současných výživových trendů, zařazují jídla atraktivní, používají mnoho různých nových receptur. V současné době lze vařit prakticky dle jakéhokoliv receptu, který je vhodný pro dětské strávnicky za předpokladu dodržení správného technologického postupu přípravy, plnění spotřebního koše potravin a finančních limitů na nákup potravin.

Jaké jsou výhody školní jídelny?

# 1

## CENA OBĚDA

Stravování ve školní jídelně je finančně dostupné prakticky všem. Pro většinu strávníků se jedná o **jediné teplé jídlo denně!** Průměrně za 25,-Kč dostane strávník **každý den v měsíci jiný oběd.** Za tuto sumu děti, žáci a studenti obdrží polévku, hlavní jídlo a nápoj, příp. zeleninový salát, ovoce či moučník.

Rodiče hradí pouze náklady na potraviny. Mzdová režie (platy pracovníků školního stravování) je hrazena státem. Věcná režie (náklady na energie, topení, vybavení kuchyní, čisticí prostředky apod.) je hrazena zřizovatelem. Vše je upraveno školským zákonem č. 561/2004 Sb., popř. vyhláškou č. 107/2005 Sb. o školním stravování.

# 2

## ZDRAVÍ / PESTROST

Školní jídelna sledováním tzv. spotřebního koše potravin garantuje **rovnoměrné zastoupení všech živin**, které vyvíjející se organismus dětí potřebuje. Spotřební koš sleduje množství průměrné měsíční spotřeby jednotlivých druhů potravin pro jednotlivé věkové skupiny strávníků. Tyto hodnoty jsou stanoveny (ve spolupráci se zdravotníky) ve výše zmíněné vyhlášce rezortu školství. U pokrmů se takto vyvažuje zastoupení povinných komodit: **maso, ryby, mléko tekuté, mléčné výrobky, zelenina, ovoce, brambory a luštěniny.** Zároveň se kontroluje optimální množství tuků a cukrů ve stravě.

Je rovněž důležité dodržovat pestrost stravy, tj. frekvenci jednotlivých pokrmů ve školní jídelně v měsíci, která je doporučena metodickými pokyny.

Pestrost stravy je nesmírně důležitá pro rozvoj dětského a dospívajícího organismu. Stereotyp, který představuje např. hamburger v housce, hranolky s kečupem, vlašský salát, smaženka, pizza, bageta apod., může velmi často vést k obezitě, případně chronickým nemocem či civilizačním chorobám.

# 3

## KVALITA / PROFESIONALITA

Školní jídelna je povinna připravovat stravu z čerstvých a nezávadných surovin. Je povinna dbát na dodržování správných technologických postupů. Jídlo ve školní jídelně je vydáváno bezprostředně po uvaření, s maximálním respektem k přísným hygienickým předpisům.

Strávnik má jistotu, že nekonzumuje ohříváné zbytky z předešlého dne. Naprosto nemyslitelné je riziko konzumace jídel smažených na přepáleném, několikrát použitém oleji. V mnoha školních jídelnách základních a středních škol jsou nabízeny dva i více druhů jídel na výběr, je rozšířena nabídka o různé druhy salátů a nápojů. Stravovací službu zabezpečují odborníci, vzdělaní v oboru společného stravování, kteří jsou součástí školského systému.

# 4

## PREVENCE / ZDRAVÉ NÁVYKY

Školní stravování je součástí školského výchovného systému, tj. učí správným stravovacím návykům a současně zdravému životnímu stylu.

Správná výživa zajišťuje tělu pravidelný a dostatečný příjem energie a všech živin, které jsou důležité pro zdravý růst a vývoj organismu, a tím slouží k udržení dobré kondice po celý život. Optimální strava a pravidelná fyzická aktivita zabraňují vzniku zdravotních problémů, jako je například chudokrevnost, nadváha či obezita, anorexie, bulimie, podvýživa nebo zubní kaz. Rovněž dlouhodobě snižuje riziko rozvoje chronických neinfekčních onemocnění, ke kterým řadíme onemocnění srdce a cév, nádorová onemocnění, cukrovku, osteoporózu atd.

# 5

## KONTROLA / BEZPEČNOST

Je zajištěna naprostá bezpečnost přípravy pokrmů podle hygienických předpisů. Školní jídelny jsou pravidelně kontrolovány pracovníky krajských hygienických stanic.

Ve školních jídelnách jsou též prováděny kontroly různými veřejnými a státními institucemi, což současně dává významné záruky kvality školního stravování.

# 6

## DOSTUPNOST / ČAS / BEZPEČNOST

Školní jídelna je moderní stravovací služba pro děti, žáky, studenty v době jejich pobytu ve škole. Ve většině případů se stravování odehrává v rámci jednoho objektu. Nehrozí tudíž reálné nebezpečí při přechodu silnic apod.



# Co možná nevíte o stravování

Během posledních desetiletí lidská populace kontinuálně rostla. Do výšky. Dnešní průměrný dospívající muž měří o 12 cm víc než jeho vrstevník před sto lety. Bylo to samozřejmě dáno kvalitnější stravou a lékařskou péčí. V několika posledních letech ovšem tento trend začíná poněkud uhýbat jiným směrem. Děti spíš než do výšky začínají růst do šířky. Obzvláště patrný je tento trend v USA, kde počet obézních dětí a mladistvých přesáhl už 30 procent, ale i v jižní a západní Evropě.

Přitom dětskou obezitu nelze brát na lehkou váhu. Typickými komplikacemi, které dětská obezita vyvolává, jsou cukrovka typu 2, předčasná puberta, spánková apnoe, poruchy funkce jater, vysoký tlak krve, poruchy krve (cholesterol), vznik žlučových kamenů, ale i psychologické problémy (negativní sebevědomí).

Obezita je proto často nazývána „epidemií 3. tisíciletí“. Poprvé v celosvětovém měřítku počet lidí s nadváhou přesáhl počet hladovějících.

Čím to?

Genetickými dispozicemi tento nárůst vysvětlit nejde. Samozřejmě je na vině menší pohyb dnešních dětí, jejich inklinace k „sedavým aktivitám“ (počítač, televize). Neméně důležitým faktorem je však i velmi nevhodná strava.

## Obrovské výdaje na léčbu obezích.

USA jsou spojovány s rozvojem rychlého občerstvení. Jakkoli se tam propaguje zdravý životní styl horem dolem, obezita se stala americkým fenoménem, který nadále narůstá na své síle. Současně s tím se neustále zvyšují výdaje na léčbu obezích. Dnes tato léčba Američany ročně stojí 100-120 miliard dolarů. Podle evropského parlamentu dosahují výdaje na léčbu obezity a problémů s ní spojených 4-7 % z celkových výdajů zdravotnictví v EU. Evropským parlamentem přijatá zpráva italského europoslance Alessandra Fogliety zdůrazňuje, že je třeba zlepšit kvalitativní a nutriční standardy potravin podávaných ve školách. Vzdělávací programy by měly být sestaveny takovým způsobem, aby zajistily, že pohyb a zdravá výživa se stanou pro děti samozřejmostí.

## Americký versus český systém školního stravování.

Česku se tato euro-americká epidemie dětské obezity dosud (s částečnou výjimkou Prahy) celkem vyhýbala. Budeme-li analyzovat důvody, na prvním místě bude velmi pravděpodobně rozdílný systém školního stravování. Zatímco školní jídelny v USA a v Británii připomínají spíše typický *fast food*: s automaty na kolu a sladkostmi, se značnou frekvencí mletého masa a příloh v podobě smažených hranolků, kečupů, dresinků: tj. potravin s vysokým glykemickým indexem a vysokým obsahem nezdravého cholesterolu, české školy si uchovaly pečlivě kontrolovaný a poměrně dobře dotovaný systém přípravy pokrmů, který příjem kalorií pro dítě racionálně optimalizuje.

## CO BYSTE MĚLI VĚDĚT

- 2litrová láhev koly obsahuje 45 kostek cukru
- čokoládová tyčinka Snickers obsahuje stejně energie jako 5 banánů, ovšem pocit nasycení odplyne zhruba už po půl hodině
- vařené brambory mají dvakrát lepší glykemický index než smažené hranolky
- vařená cizrna má třikrát lepší glykemický index než smažené hranolky

V některých pražských školách, kde byly automaty se sladkostmi a sladkými nápoji zavedeny, prokázala lékařská pozorování během krátké doby zvyšující se výskyt nadváhy i dětské obezity. Zdá se být jasné, že tyto školní automaty jsou pro zdravý růst dětí velmi nebezpečné. Nejen tím, co dětem přímo poskytují, ale i ve výchovném smyslu: “Když to mohu ve škole, proč si to pak odepírat mimo školu”. A ještě horší problém nastane v okamžiku, kdy si děti zvyknou ve školní kuchyni konzumovat fast-foodovou stravu. Zkušenosti z řady západních zemí varují, že je v budoucnu tyto návyky nesmírně složité měnit.

Je proto velmi důležité snažit se český systém školních jídelen ocenit a rozvíjet, nikoli rozbíjet.

Dobře vedené školní jídelny zabraňují nejhoršímu: kdybychom je zrušili a nahradili je výdejnami, kam bude svůj “bufet” rozvážet obtížně regulovatelný privátní moloch, mohla by být výsledkem epidemie dětské obezity, jaké jsme nyní svědky v USA a v řadě jiných ekonomicky vyspělých zemí.