magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O dětech 1. 9. 2015 | vcj

Školní jídelna jako příčina nadváhy u dětí?

URL článku: magazin/clanky/o-detech/Skolni-jidelna-jako-pricina-nadvahy-u-deti__s10013x9304.html

Po dvou měsících se s počátkem nového školního roku děti vrátily nejen do školních lavic, ale také do školních jídelen. Vzpomínáte na svá školní léta, vybavují se vám nepříjemné vzpomínky na nucení k dojídání či na málo pestré stravování a maso s „UHO“ omáčkou? Obáváte se, že nevhodné stravování ve školní jídelně by u Vašeho potomka mohlo vést až k nadváze či obezitě?

Školní jídelny nemohou být samotnou příčinou nadváhy a obezity u dětí - ve školní jídelně má dítko školou povinné oběd, jediný pokrm. **Obezita a nadváha je vždy důsledkem dlouhodobě nevyrovnané energetické bilance – kdy příjem energie převyšuje její výdej.** Obvykle bývá při nadváze a obezitě dítěte chyba v celkovém nastavení stravování nebo nedostatku pohybové aktivity.

Spotřební koš

Stravování v jídelnách škol podléhá kontrole prostřednictvím tzv. spotřebního koše – který stanovuje základní skupiny potravin a jejich doporučenou spotřebu. Dlouhodobě se vzhledem k podpoře zdravého životního stylu a prevenci obezity a nadváhy snižuje četnost smažených pokrmů, preferují se vhodnější technologické úpravy potravin, snižuje se

množství přidaného volného tuku i jednoduchých cukrů, omezení použití uzenin a uzených mas, naopak se podporuje navýšení pravidelné spotřeby ovoce a zeleniny.

Řada školních jídelen má zájem vařit moderněji, zařazuje do stravování i nové potraviny a pokrmy, samostatně aktivně vyhledávají vhodné recepty - vždy však záleží na vedoucí stravování i na personálu kuchyně. **Velká část školních jídelen nyní nabízí možnost volby z více druhů jídel i výběr jídel předem prostřednictvím internetu – můžete tak společně s vaším dítkem vybrat jídla, které mu budou chutnat, ale která jsou také vhodná.** Některé školní jídelny mají také zavedeny pravidelné schůzky stravovací komise, kde se mohou ke stravování vyjádřit i rodiče dětí.

Čemu se vyvarovat

Mnohem více než stravování ve školní jídelně přispívá k rozvoji nadváhy a obezity konzumace potravin a pokrmů, které obsahují velké množství energie, ale neobsahují potřebné a cenné živiny – například sladké nápoje, čokoládové tyčinky a další sladkosti, chipsy, obložené bagety s majonézovými dresinky nebo pokrmy v restauracích rychlého občerstvení. Zejména starší děti pak někdy právě tyto potraviny a pokrmy preferují právě před obědy ve školní jídelně.

Zajímejte se o to, jaká jídla školní jídelna nabízí, zda zařazují i nové potraviny a pokrmy, zda je k jídlu pravidelně k dispozici ovoce a zelenina. **I školní jídelny mohou nabídnout zdravé a chutné pokrmy.**

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz