



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O dětech](#) 13. 5. 2014 | tla

50 let školních jídelen

URL článku: magazin/clanky/o-detech/50-let-skolnich-jidelen_s10013x8336.html

Koprová omáčka, mléčná polévka, hrachová kaše, „červené“ rizoto – obarvené červenou řepou, nebo jen samotná červená řepa... Jídla, která většině z nás zprotivila školní jídelna. Láteřit nad školním stravováním by však byla chyba!



Školní jídelny a působ jejich řízení v Česku je světovým unikátem. Díky nim je u nás, oproti jiným zemím, třeba i menší počet „špekátých“ dětí. Proč bychom měli děti posílat ve škole na obědy?

„V české republice má školní stravování dlouhou tradici, letos je tomu 50 let, co u nás školní stravování funguje,“ říká dietoložka Karolína Hlavatá.

V roce 1963 byla vydána vyhláška o školním stravování, v rámci které byla přijata zásada, že strava podávaná školními jídelnami má uhradit dítěti takovou dávku energie a živin, která mu v odpovídajícím čase přísluší, a která rovněž uhradí jeho fyziologické potřeby.
RNDr. Jitka Krmíčková, Bc. Anna Packová, Bc. Alena Strosserová: Zpravodaj pro školní stravování/Výživa a potraviny

Je důležité, že přes 70 procent dětí školní jídelny navštěvuje. **„Má to význam proto, že tam získají 30 až 35 procent denního energetického příjmu,“** vysvětluje doktorka Karolína Hlavatá s tím, že v případě předškolních zařízení ještě více. V mateřských školách dostávají i dvě svačiny.

Děti se ofrňují

Ne každému dítěti jídlo ve školní jídelně chutná. Důvodem nebývá obvykle kvalita, ale spíš to, že není na některá jídla z domova zvyklé. **„Při sestavování**

jídelníčku se musí dodržovat požadavky na plnění spotřebního koše pro školní stravování a jednotlivé věkové skupiny. A obecně platí, že školní stravování je u nás na vysoké úrovni,“ říká dietoložka Karolína Hlavatá. Samozřejmě mohou být jídelny – výjimky, ale i tady by mělo být v zájmu rodiče, aby se podíval na týdenní jídelní plán, který je k dispozici, a pokud vidí nějaké zásadní nedostatky, aby je řešil s ředitelem školy.

Proč se na oběd nechodí

„To že dítě nechodí na oběd, vychází celkově z trendů. Hlavně u vyššího školního věku bývá časté vynechávání snídaní. Svačiny jsou často řešeny tak, že si koupí něco v automatech. Samozřejmě chybou je, pokud na škole je svačinový automat s nevyhovujícím výběrem. Což většinou bývají oplatky, plněné sušenky, různé slané snacky, plněné bagety, sladké nápoje, sladké minerální vody,“ uvádí doktorka Karolína Hlavatá. Pak nemají hlad a chuť. Jídlo z automatu je přidánými ochucovadly chuťově výraznější, oběd dětem pak „nejede“.

„Rodič by měl kontrolovat, jestli dítě sní svačinu a hlavně by ji potomkovi měl připravovat. A také mít kontrolu, jestli dítě na obědy chodí,“ říká doktorka Karolína Hlavatá.

Absence školního stravování ve většině evropských zemí se významně podílí na nárůstu dětské obezity a rozvoji chorob, které tento jev ovlivňuje. Mnohé země začínají přijímat rázná opatření a tamní odborníci nezdědka přiznávají, že právě český systém je pro ně v mnohém podnětný.

RNDr. Jitka Krmíčková, Bc. Anna Packová, Bc. Alena Strosserová: Zpravodaj pro školní stravování/Výživa a potraviny

Jídlo a spánek spolu souvisejí

Starší školní děti odmítají obědy i proto, že špatně spí. Nedokážou si správně odpočinout. **„Mívají velmi často rozházený spánkový rytmus, dlouho paří do noci na počítači, ráno vstávají do školy, pak přijdou odpoledne domů, jdou spát. Ujídají snacky, pijí sladké nápoje, často kofeinové, energetické... O to hůř spí. Mají narušený spánkový rytmus a to má zpětně dopad na příjem potravy. Mnohdy jedí víc a ne to co by jíst měly. Zasytí se snacky, sladkými limonádami a v době oběda nemají chuť a ani pocit hladu,“** vysvětluje dietoložka Karolína Hlavatá.

Dalším důvodem odmítání obědů je experimentování se stravou. Například vegetariánstvím a příklonem k dalším extrémnějším formám stravování. „Časté je dietování, 14 a 18 let je období, kdy je největší výskyt anorexie. I to může být důvod, proč dívky ale i chlapci nechodí na obědy. Chtějí regulovat hmotnost,“ uvádí doktorka Karolína Hlavatá.

Společné snídani/večeře

Základem správné rodiny by měla být ve všední den společná snídani či večeře, o víkendu oběd. Rodič vidí, jak dítě jí. **„Když se v něčem nimrá, odmítá jídlo, začíná nápadně blednout, začíná se zajímat o stravu a vaření, měl by zpozornět,“** upozorňuje doktorka Karolína Hlavatá. Může jít o první signál možného problému s příjmem potravy.

„V první fázi by se měl řešit domluvou, dítěti vysvětlit jaká jsou rizika. A pak případně vyhledat odborníka - psychologickou poradnu. Poruchy příjmu potravy jsou primárně psychickým onemocněním,“ doplňuje dietoložka Karolína Hlavatá. První volbou by měl být i praktický lékař. Dětem dokáže vysvětlit, jaká jsou rizika, vezmou to od něj spíše, než z úst matky či otce.

Copyright © 2023

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