



VÝZNAM ŠKOLNÍ JÍDELNY V PROGRAMU POHYB A VÝŽIVA

Leona Mužíková
Veronika Suchodolová
Masarykova univerzita, Brno





IMPORTANCE OF A SCHOOL CANTEEN IN THE MOVEMENT AND NUTRITION PROGRAMME

Leona Mužíková

Veronika Suchodolová

MASARYK UNIVERSITY, BRNO



ZDRAVOTNÍ STAV OBYVATELSTVA ČR

- řada studií přináší neuspokojivé výsledky
 - Zpráva o zdraví obyvatel ČR (2014)
 - Studie HBSC (Mezinárodní zpráva o zdraví a životním stylu dětí a školáků v roce 2014)
 - WHO
 - Zdravotnická ročenka ČR
 - ...



- nepříznivý demografický vývoj - populace stárne



Zpráva o zdraví obyvatel ČR (2014)

- ČR je v rámci Evropy na předních místech v počtu obézních (po Anglii, Maltě a Maďarsku), více než polovina dospělé populace (57 %) má nadváhu nebo obezitu, (17 % má obezitu).
- V ČR postihuje diabetes mellitus 2. typu asi 7 % populace (850 000)
- Incidence nádorového onemocnění tlustého střeva a konečníku je u mužů na předních místech v rámci Evropy (po Slovensku a Maďarsku)

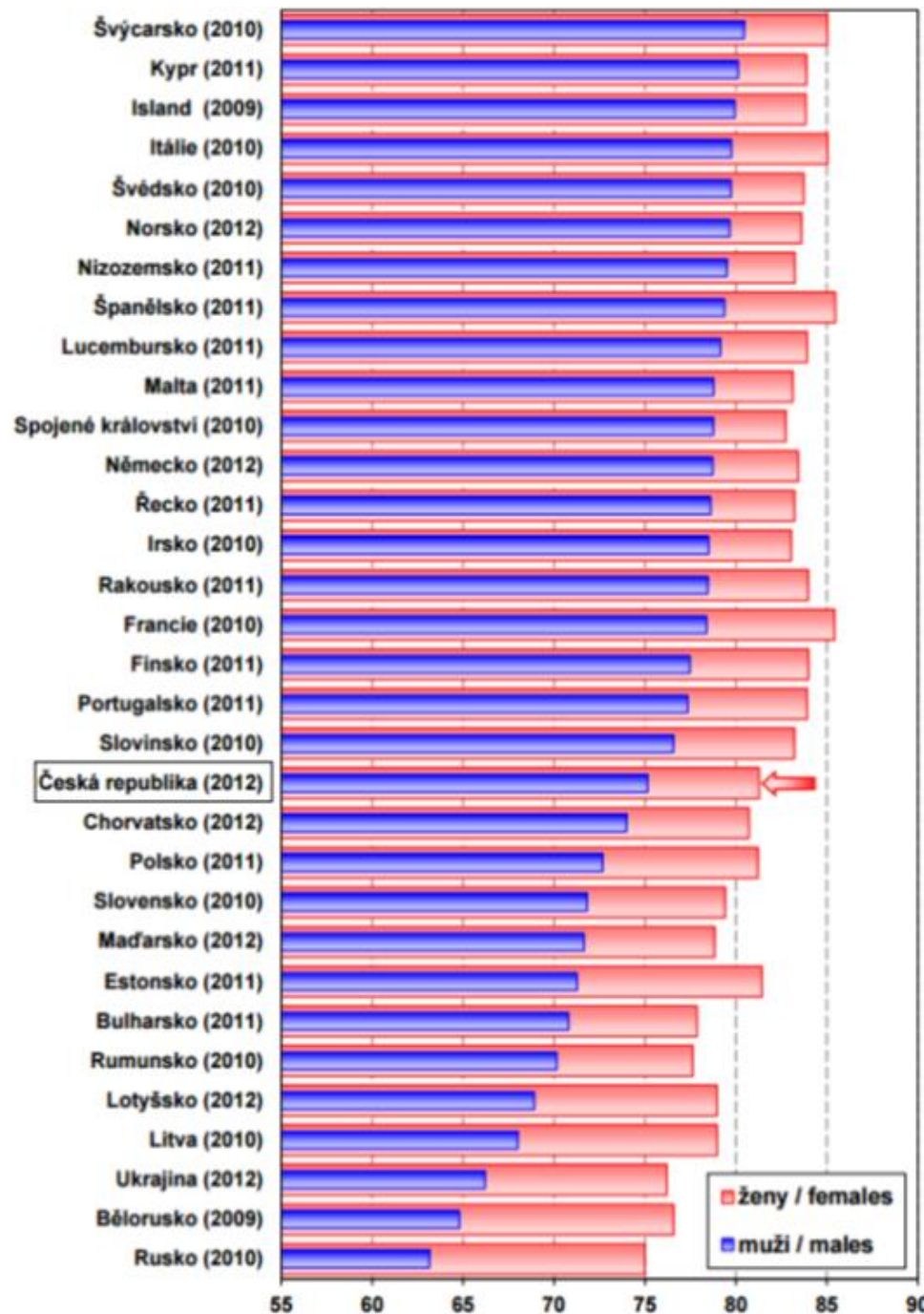
Studie HBSC (2014)

- Úroveň nadváhy a obezity je 29 % u jedenáctiletých, 28 % u třináctiletých a 23 % u patnáctiletých chlapců. U dívek je výskyt nadváhy a obezity zhruba poloviční. České děti se v tomto ohledu neliší od mezinárodního průměru. Výrazně nadprůměrně však uvádějí držení diety či jiné aktivity na snížení tělesné hmotnosti. U patnáctiletých je to 19 % chlapců a 37 % dívek.
- Výskyt 2 a více zdravotních potíží alespoň jednou týdně uvádí 48 % patnáctiletých dívek, 28 % chlapců.



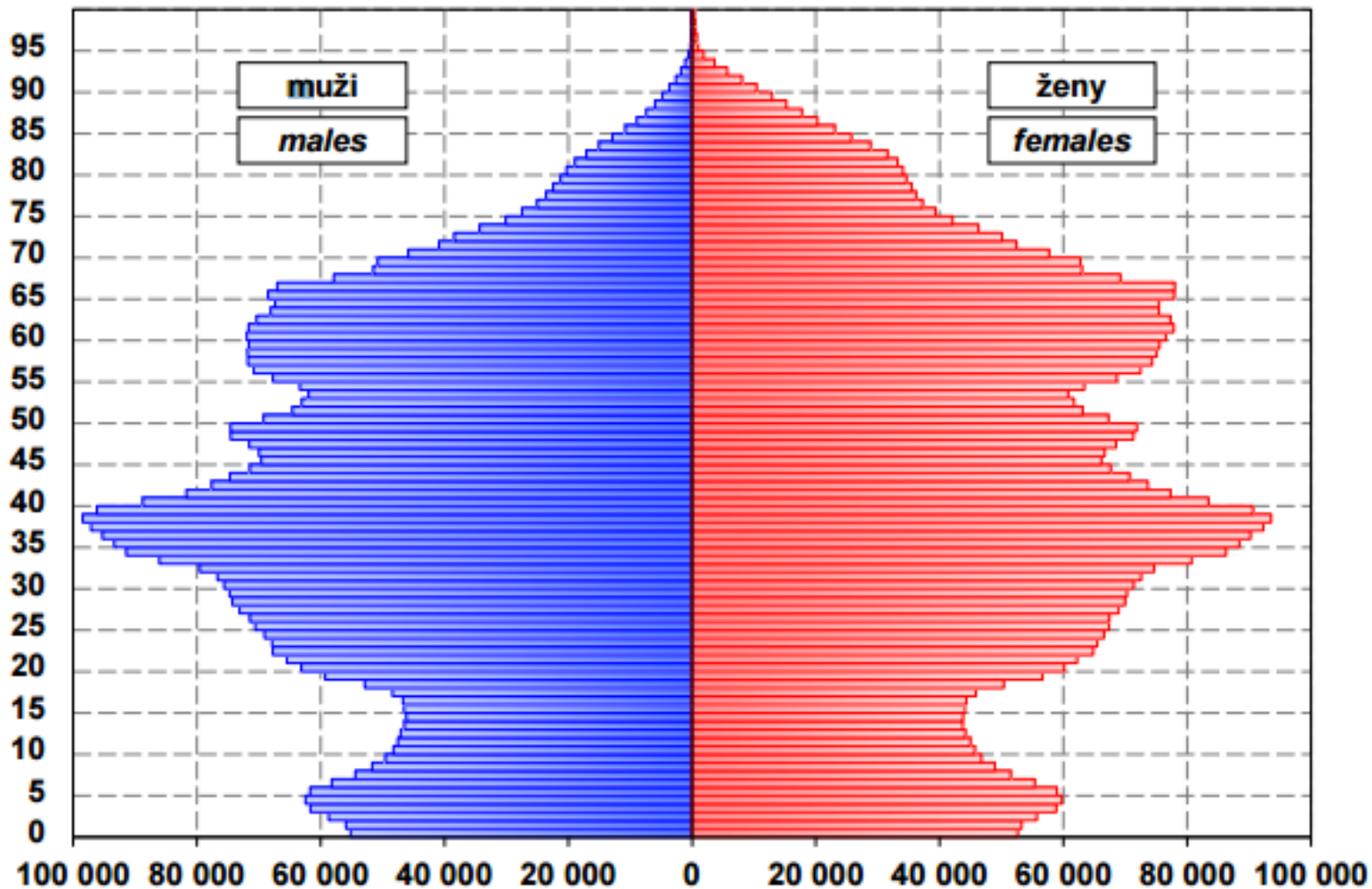
Střední délka života při narození

- neprodlužuje se doba prožitá ve zdraví - stále 62 let (Zpráva o zdraví obyvatel ČR, www.mzcr.cz)

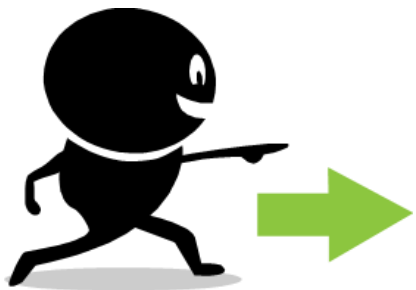


Věkové složení obyvatelstva ČR

data k 1.7.2013



ZDRAVOTNÍ STAV OBYVATELSTVA ČR



Správně pečovat a své zdraví a zdraví svých dětí je stále aktuálnější!

Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) by bylo možno správnou výživou, přiměřenou fyzickou aktivitou a nekouřením zabránit vzniku ischemické choroby srdeční z 80 %, cukrovky II. typu z 90 % a nádorů ze 30 %.



VÝŽIVA A JEJÍ VLIV NA ZDRAVÍ

- Výživa je společně s pohybem nejvýznamnějším faktorem životního stylu
(viz Zdraví 2020 – Národní strategie ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí)
- Zásadní je vliv výživy v prenatálním období a v dětském věku
 - metabolické programování, vývoj mozku
 - iniciativa 1000 dní do života



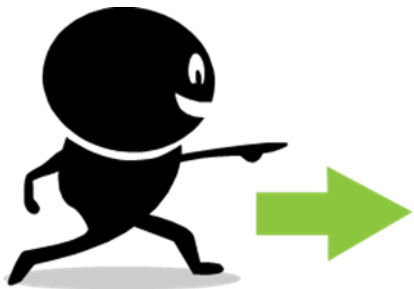
VÝŽIVA A JEJÍ VLIV NA ZDRAVÍ

Zpráva o zdraví obyvatel ČR (2014):

- nevyvážená dostupnost a skladba stravy
- nadměrný energetický příjem (nadbytek tuků a jednoduchých sacharidů ve stravě)
- nedostatek ovoce a zeleniny ve stravě
- vysoká konzumace soli
- nepravidelné stravování
- nedostatečná pohybová aktivita
- ...



VÝŽIVA A JEJÍ VLIV NA ZDRAVÍ



Je potřeba zlepšit výživové chování populace!



ALE JAK?

VÝŽIVA A JEJÍ VLIV NA ZDRAVÍ

- Na výživě většiny dětí a dospívajících se podílí téměř 200 dní v roce školní jídelny.
 - školní oběd by měl zajistit 35 % příjmu energie
 - dopolední svačina + školní oběd 50 % příjmu energie
 - v rámci předškolního vzdělávání (MŠ) – 60 % příjmu energie
- **Stravování ve školních jídelnách (v mateřských školách) může tedy významně ovlivňovat výživové chování dětí a dospívajících a tím jejich zdraví i jejich budoucí zdraví.**



VÝZNAM ŠKOLNÍHO STRAVOVÁNÍ

- zdroj energie
 - zdroj všech potřebných živin a vody
- a také**
- učí děti pravidelnosti ve stravování (od MŠ)
 - zajišťuje pestrost ve stravování
 - seznamuje děti s novými potravinami a pokrmy (zde velký význam sociální nápodoby)
 - **pokud je v souladu s výukou o výživě, tak se významně podílí na zvyšování výživové gramotnosti a zlepšování výživového chování dětí a dospívajících**



ŠKOLNÍ STRAVOVÁNÍ

Školní stravování je nepostradatelná součást výživového vzdělávání ve školním prostředí.



Program POHYB A VÝŽIVA





POHYB a VÝŽIVA
šest priorit v pohybovém
a výživovém režimu žáků
na 1. stupni ZŠ



POHYB A VÝŽIVA

Pokusné ověřování změn v pohybovém a výživovém režimu žáků základních škol

projekt MŠMT 2013 - 2015

Koncepce edukačního programu:

Vladislav Mužík a Leona Mužíková

www.pav.rvp.cz

Hlavní cíl projektu - vytvoření podnětného školského prostředí pro pohybový a výživový režim žáků a ověření reálných možností pro uplatnění programu v různých podmínkách a různých typech základních škol

Důležité podmínky pro tento cíl:

- důsledné vytváření pohybové a výživové gramotnosti žáků
- soulad mezi edukací a režimem školy
- důsledné propojení pohybu a výživy
- vzdělání pedagogové a další zaměstnanci školy, včetně zaměstnanců školního stravování
- spolupráce s rodiči

Dlouhodobý cíl projektu – zlepšení pohybového a výživového chování dětské populace a v jeho důsledku zlepšení zdravotního stavu naší společnosti

Realizace projektu Pohyb a výživa

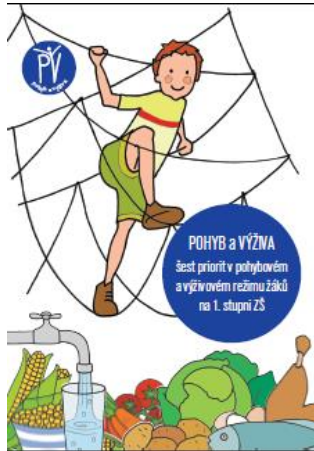
- **přípravná fáze projektu** – koncepce priorit, metodických materiálů, www stránek, sestavení řešitelského týmu, proškolení lektorského týmu, navázání spolupráce s 33 pilotními školami
- **pokusné ověřování** – šk. rok 2014/2015
 - pokusného ověřování se zúčastnilo v plném rozsahu 33 ředitelů nebo jejich zástupců, 265 třídních učitelů, desítky dalších pedagogických pracovníků, cca 5700 žáků, 31 vedoucích školních jídelen s personálem, aktivně 3917 rodičů
- **evaluace projektu, zpracování výzkumu, závěrečné zprávy a doporučení pro praxi**
 - závěrečná zpráva: Výsledky ověřování edukačního programu Pohyb a výživa na 1. stupni ZŠ (dostupná na www.pav.rvp.cz)

Edukační materiály

UČITEL

ŽÁK

RODIČE



- metodické příručky
- plakáty
- pracovní sešity
- odborné texty
- příklady dobré praxe
- didaktické pomůcky

TŘÍDA

JÍDELNA

ŠKOLA

DRUŽINA



volně dostupné:
www.pav.rvp.cz

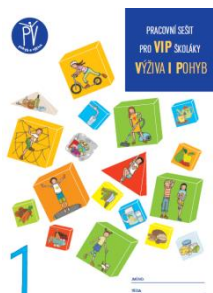
Priority edukačního projektu

Šest priorit (6 P neboli VI P) v oblasti pohybu i výživy



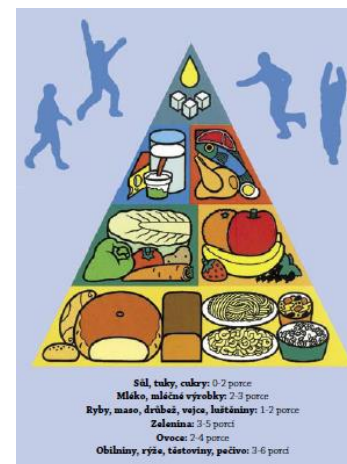
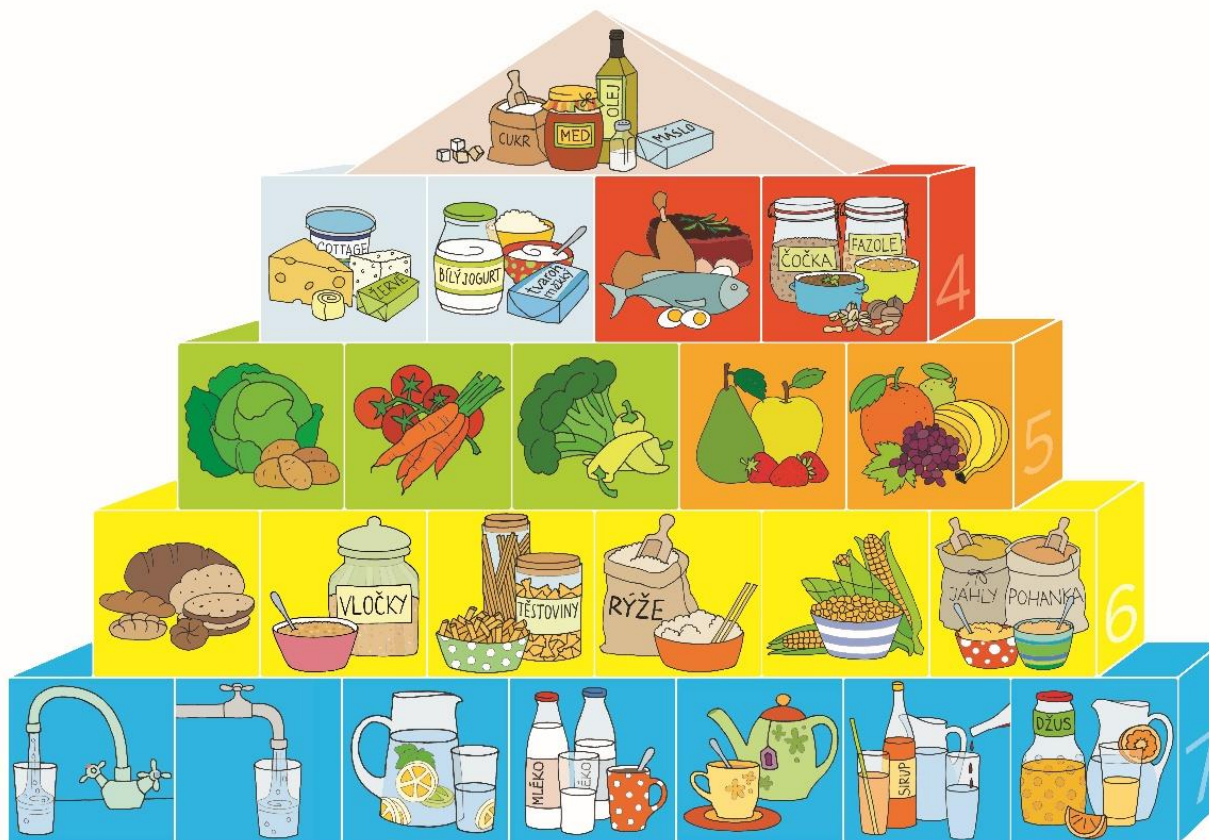
- I. Pravidelnost
- II. Pestrost
- III. Přiměřenost

- IV. Příprava
- V. Pravdivost
- VI. Pitný režim

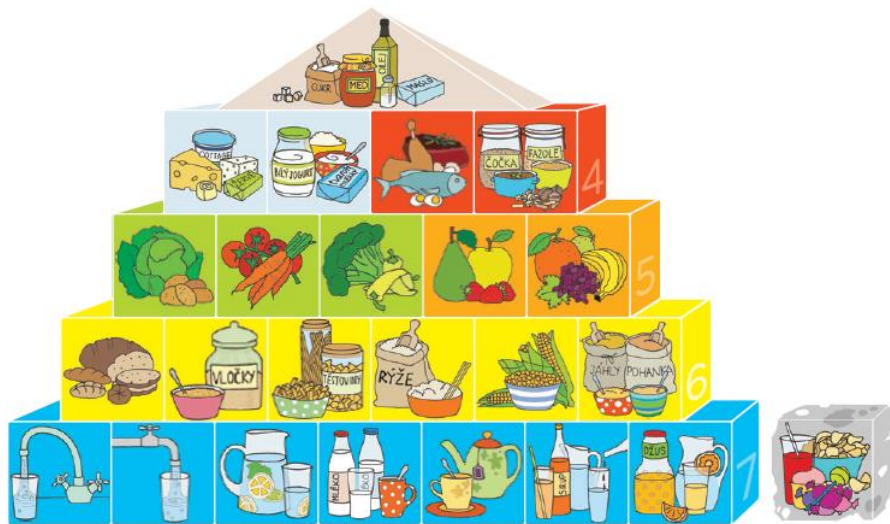


Pyramida výživy pro děti

(Mužíková, Březková, 2014)

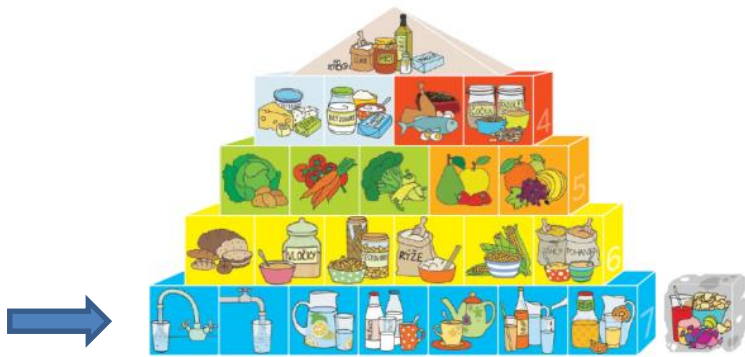


Pyramida výživy pro děti a porce



Pyramida výživy pro děti

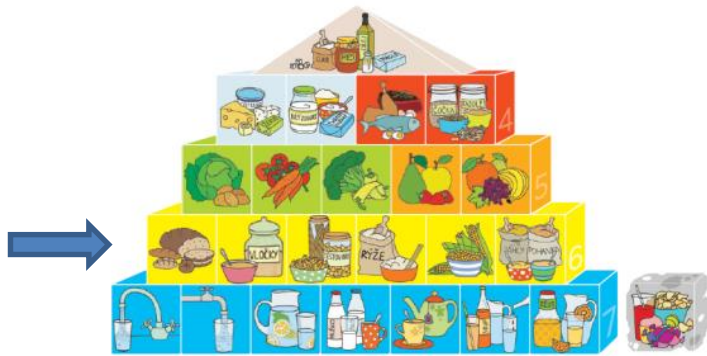
1. patro



- základem pitného režimu je voda

Pyramida výživy pro děti

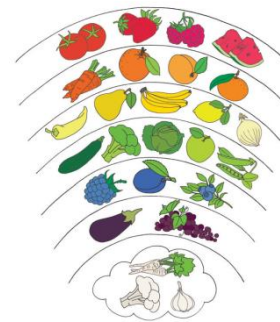
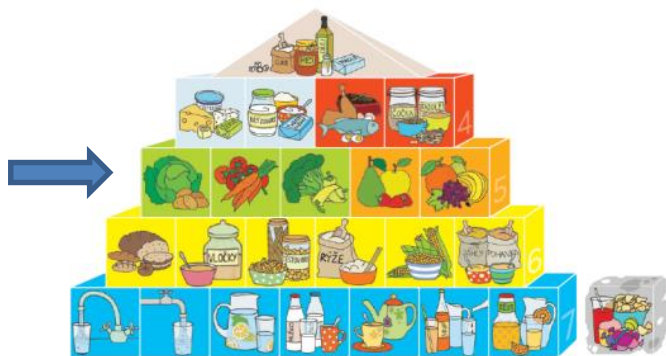
2. patro



- žluté patro je důležitým zdrojem polysacharidů - energie

Pyramida výživy pro děti

3. patro



- není důležité rozlišovat zeleninu od ovoce

Pyramida výživy pro děti

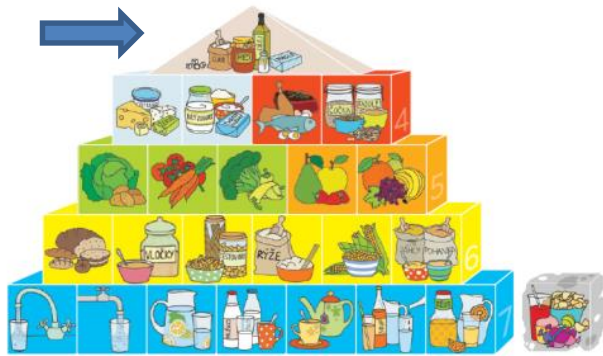
4. patro



- do těchto zdrojů patří také ořechy a olejnatá semena

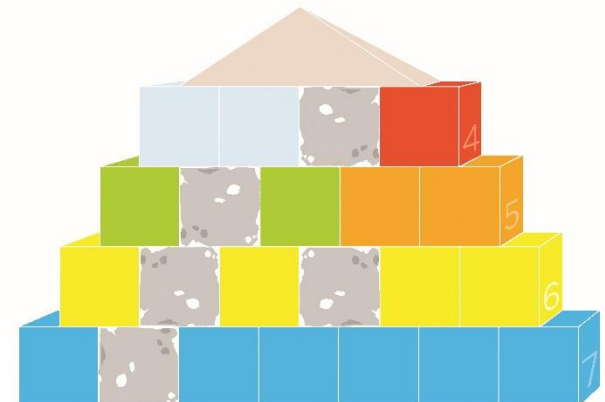
Pyramida výživy pro děti

vrchol

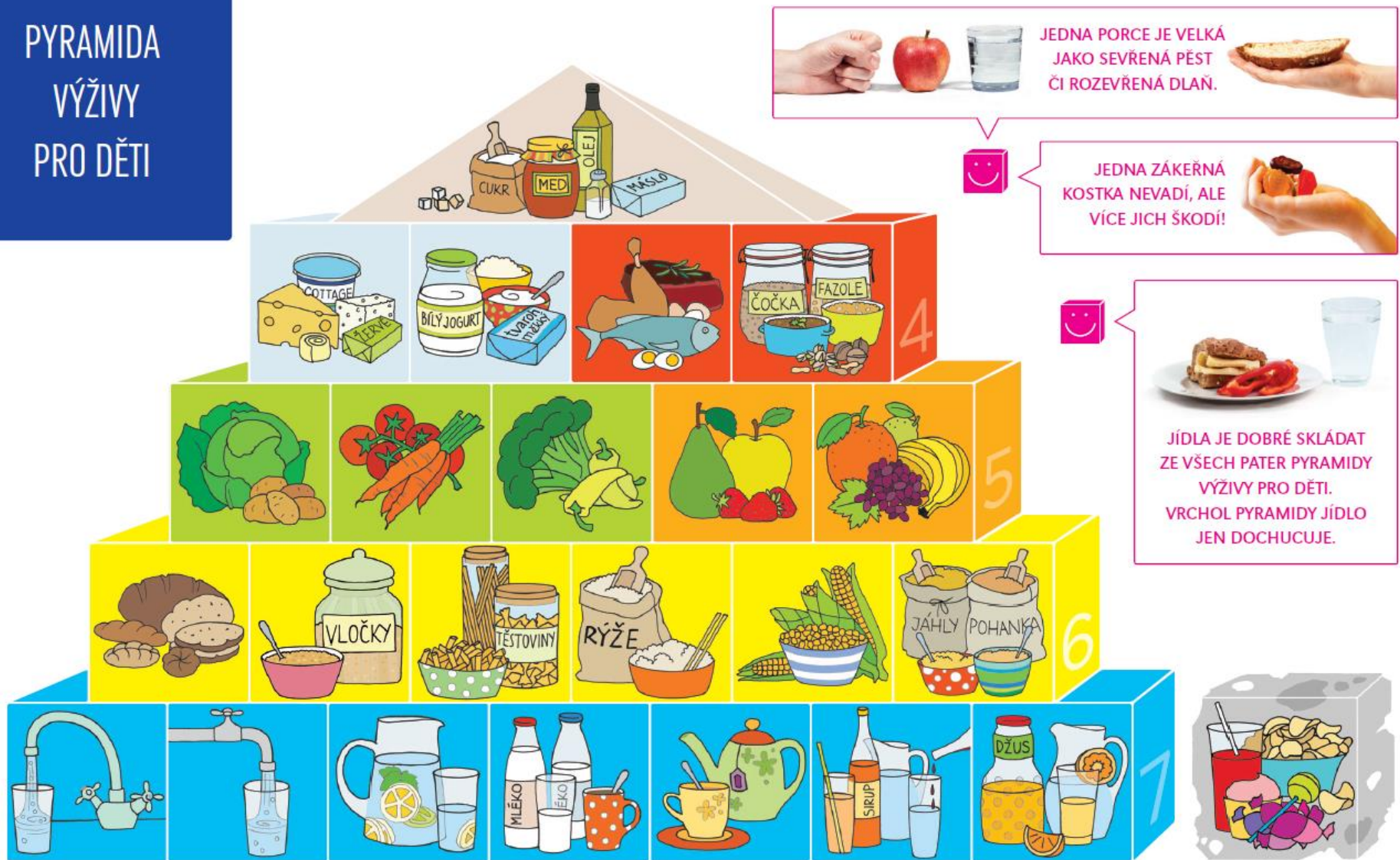


- není stanovena porce - slouží jen na dochucení

Pyramida výživy pro děti a zákeřná kostka



PYRAMIDA VÝŽIVY PRO DĚTI



ROLE ŠKOLNÍ JÍDELNY



- podílet se na hlavních prioritách programu v oblasti výživy
- podpořit výživové vzdělávání - vytvořit soulad mezi výživovým vzděláváním a podmínkami (kongruence)

Pokusného ověřování se zúčastnilo 31 vedoucích ŠJ.

Z toho většina byla zaměstnanci pilotních škol (25). V ostatních případech se jednalo o zaměstnance jiných základních nebo mateřských škol (3), ředitelka zařízení školního stravování (1), ředitel soukromého subjektu (1), zaměstnanec firmy Sodexho (1).

Dva vedoucí se ověřování nezúčastnili, protože byli vedoucími školní jídelny jiné školy a pro pilotní školy zabezpečovali pouze dovoz stravy.

S vedoucími školních jídelen úzce spolupracovaly lektorky pro výživu - nutriční terapeutky či nutriční specialistky (absolventky Lékařské fakulty MU).

Šest pravidel (VI P) pro školní jídelnu

I. PRAVIDELNOST

Školní jídelna ve spolupráci se školou:

- zajišťuje pravidelný stravovací režim žáků
- dle podmínek nabízí žákům svačiny (jak dopolední, tak odpolední)
- pomáhá dodržovat intervaly mezi jídly, které by neměly být delší než 3 hodiny



Šest pravidel (VI P) pro školní jídelnu

II. PESTROST

Jídla připravovaná školní jídelnou:

- jsou pestrá, chutná, zdraví prospěšná a žákům vhodně nabízená
- jsou složena ze všech pater Pyramidy výživy pro děti
- jsou připravena tak, aby oběd obsahoval minimálně jednu porci ovoce nebo zeleniny, svačina alespoň část porce



Šest pravidel (VI P) pro školní jídelnu

III. PŘIMĚŘENOST

Školní jídelna:

- vhodně motivuje děti ke konzumaci méně tradičních potravin
- nabízí dětem neznámé potraviny nebo méně oblíbené potraviny nejprve jako součást pokrmu, přílohy, zeleninové oblohy či salátu
- kombinuje tradiční potraviny s méně obvyklými (např. bramborovou kaší s pohankou, karbanátky s ovesnými vločkami nebo luštěninami, houskové knedlíky s celozrnnou moukou)



Šest pravidel (VI P) pro školní jídelnu

IV. PŘÍPRAVA

Školní jídelna:

- dává přednost čerstvým surovinám, využívá dle možností sezónní a regionální potraviny
- používá mraženou a sušenou zeleninu a bylinky, omezuje konvenientní výrobky (polotovary) a dochucovací přípravky
- naplňuje spotřební koš a dodržuje zásady sestavování jídelních lístků

ŠEST PRAVIDEL PRO ŠKOLNÍ JÍDELNU

I. PRAVIDELNOST
Školní jídelna se specializuje na školní:
- využívá pravidelný stravovací režim (ráno, oběd, odpolední a večerní večeře)
- nabízí širokou škálu jídel (snack, salát, pečivo, dezert)
- využívá sezónní a regionální potraviny
- dodržuje zásady sestavování jídelních lístků

II. PESTROST
Školní jídelna nabízí širokou škálu jídel:
- používá různé druhy masa (včetně vepřového, kuřecího, hovězího)
- využívá různé druhy zeleniny (čerstvé, mražené, sušené)
- nabízí různé druhy pečiva (chleba, rohlík, pečivo)
- využívá různé druhy ovoce (čerstvé, mražené, sušené)

III. PŘÍMĚRNOST
Školní jídelna nabízí širokou škálu jídel:
- využívá různé druhy masa (včetně vepřového, kuřecího, hovězího)
- využívá různé druhy zeleniny (čerstvé, mražené, sušené)
- nabízí různé druhy pečiva (chleba, rohlík, pečivo)
- využívá různé druhy ovoce (čerstvé, mražené, sušené)

IV. PŘÍPRAVA
Školní jídelna nabízí širokou škálu jídel:
- využívá různé druhy masa (včetně vepřového, kuřecího, hovězího)
- využívá různé druhy zeleniny (čerstvé, mražené, sušené)
- nabízí různé druhy pečiva (chleba, rohlík, pečivo)
- využívá různé druhy ovoce (čerstvé, mražené, sušené)

V. PRAVIDLOST
Školní jídelna nabízí širokou škálu jídel:
- využívá různé druhy masa (včetně vepřového, kuřecího, hovězího)
- využívá různé druhy zeleniny (čerstvé, mražené, sušené)
- nabízí různé druhy pečiva (chleba, rohlík, pečivo)
- využívá různé druhy ovoce (čerstvé, mražené, sušené)

VI. PÍTNÝ REŽIM
Školní jídelna nabízí širokou škálu jídel:
- využívá různé druhy masa (včetně vepřového, kuřecího, hovězího)
- využívá různé druhy zeleniny (čerstvé, mražené, sušené)
- nabízí různé druhy pečiva (chleba, rohlík, pečivo)
- využívá různé druhy ovoce (čerstvé, mražené, sušené)

Šest pravidel (VI P) pro školní jídelnu

V. PRAVDIVOST

Školní jídelna:

- vhodně propaguje školní stravování, je vstřícná vůči strážníkům a jejich rodičům
- podílí se na utváření stravovacích návyků a významně ovlivňuje výživové chování dětí
- je součástí vzdělávacího systému školy, podle možností je zapojena do výuky a tím posiluje význam a hodnotu školního stravování



Šest pravidel (VI P) pro školní jídelnu

VI. PITNÝ REŽIM

Školní jídelna:

- nabízí každý den pitnou vodu, a to v co nejatraktivnější podobě (přiměřeně chladnou a ozdobenou např. oloupaným citrónem, pomerančem, mátou, meduňkou)
- nabízí další nápoje, které jsou zcela vhodné pro děti (např. slabé čaje, ředěné ovocné šťávy a džusy)
- nabízí přednostně neochucené mléko nebo mléčný nápoj typu kakao či bílá káva



Výsledky pokusného ověřování



V oblasti výživy se dařilo:

- začlenit učivo o výživě do výuky všech ročníků 1. stupně ZŠ (dle připravené metodiky) - 33 škol
- prosadit více ovoce a zeleniny do výživy žáků (včetně zapojení do projektu Ovoce a zelenina do škol) - 33 škol
- dbát na pitný režim žáků - 28 škol
- podporovat výživový režim žáků ve školní družině - 30 škol
- zvýšit pestrost nabízených pokrmů ve školních jídelnách
- na školách, kde byly školní bufety nebo automaty, se podařilo změnit sortiment potravin (automaty zrušily 3 školy, sortiment výrazně změnilo 7 škol)

Výsledky pokusného ověřování



Hodnocení vedoucími školních jídelen (ŠJ):

- naprostá většina vedoucích ŠJ program PaV uvítala, ztotožnila se s jeho obsahem a hodlá v nastolených pozitivních změnách pokračovat i nadále
- oproti výchozímu stavu se dařilo v pilotních školách více propagovat školní stravování a zlepšit spolupráci ŠJ s vedením školy
- podařilo se zvýšit konzumaci ovoce a zeleniny, zlepšit pestrost jídelníčků a zavést vhodný pitný režim
- zcela kladně byla hodnocena spolupráce s lektorkami pro výživu, většina vedoucích ŠJ by uvítala tuto spolupráci i nadále
- **pouze částečně** se dařila spolupráce ŠJ s rodiči žáků
- **ve většině případů se nedařilo** nabízet žákům dopolední svačiny (nabízelo jen 11 škol) nebo odpolední svačiny (nabízely jen 2 školy)

Doporučení vedoucích školních jídelen



Ukázka odpovědí na otevřenou otázku z evaluačního dotazníku:

Co byste na základě ověřování programu Pohyb a výživa doporučil/a všem školním jídelnám v ČR?

- *„Pravidelnou komunikaci se školami a strážníky; komunikaci s odborníky přes stravování a vzdělávání pracovníků ve stravování; vzájemné předávání zkušeností dobré praxe mezi jednotlivými ŠJ.“*
- *„Nebát se změn ku prospěchu zdravé výživy. Začít, zavést a vytrvat. Neustoupit tlaku dospělých strážníků.“*
- *„Zavést svačinky, veliký zájem jak u dětí, tak i u rodičů.“*
- *„Více pestrosti ve školním stravování. Větší spolupráci s rodiči, větší zamyšlení nad skladbou jídelního lístku.“*
- *„Aby se ničeho nebáli, nakonec to je příjemná změna a dobrý pocit, že jsme něčeho dosáhli a děti jsou při tom spokojené.“*
- *„Prosím všechny vedoucí ŠJ, aby kladli důraz na zlepšování všech jídel ve ŠJ. Jsem moc ráda a pyšná na to, že jsem měla možnost se zúčastnit projektu PaV, dalo mi to hodně a určitě hodlám pokračovat ve zjišťování si informací, jak ještě zlepšit ŠJ. Je nutné si uvědomit, že jsme to my zaměstnanci ŠJ, rodiče, učitelé, kdo máme možnost děti vést správným směrem, jak se stravovat, ale i pohybovat, abychom zamezili vážným zdravotním problémům, které by mohly být fatální. Proto je velice nutné to nevzdávat a určitě pokračovat.“*
- *„Vařte s chutí a s láskou!“*

Doporučení pro praxi



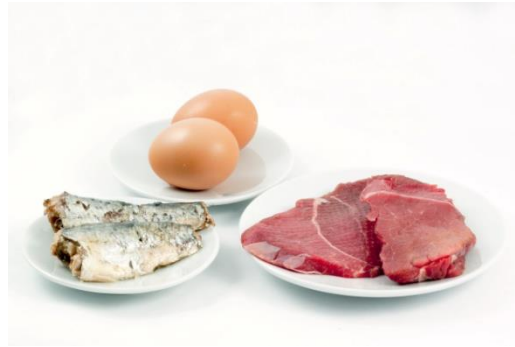
- Na školní stravování nahlížet jako na **důležitou součást výživového vzdělávání** dětí a vytvářet podmínky pro jeho uplatňování při vytváření výživové gramotnosti dětí.
- Podporovat **spolupráci mezi školní jídelnou a školou**, podporovat školní stravování jako součást škol (oproti centrálním vývařovnám nebo komerčním subjektům).
- Ze strany škol (pedagogové, vychovatelé) motivovat své žáky a jejich rodiče k využívání školního stravování. Vytvořit podmínky pro **spolupráci na úrovni škola – školní jídelna – rodiče**. Propagovat školní stravování.
- Usilovat o co **největší kvalitu školního stravování**. Jídelní lístky sestavovat dle současných výživových doporučení. Dbát na chutnost a atraktivnost nabízené stravy. Dodržovat doporučení k nabízení ovoce a zeleniny a vhodného pitného režimu.
- Podporovat **vzdělávání zaměstnanců školního stravování** a vytvořit pro ně **konzultační centra**, která nahradí funkci lektorky pro výživu (nutričními terapeutkami).
- Podpořit školní stravování po **ekonomické stránce**. Některé požadavky programu PaV nemohly být naplňovány právě z důvodu nedostatku počtu pracovníků ve školním stravování - např. zavedení školních svačín, vhodný pitný režim, vyřazení polotovarů ze školního stravování apod.

ZÁVĚR

„Daří se konzumace (konzumace, nejen naplnění spotřebního koše) luštěnin i ryb, i když u ryb je ještě možnost dalšího malého zlepšení. Zařazování do jídelníčku krůtího a králičího masa. Zařazujeme ho do jídel, kde předtím bývalo vepřové a nevadí to, vše je chutné a děti jsou spokojené. Používání netradičních zavářek a příloh - bulgur, kuskus, pohanka v kombinaci s rýží, luštěninové vločky. Nabídka pitné vody každý den - je oblíbenější než čaj. Čaj už nesladíme, používáme jen ovocný bez cukru a sladidel, nepoužíváme nápojové koncentráty. Mléko nabízíme pouze neochucené, případně bílá káva z melty. Nepoužíváme uzeniny, uzené maso ani šunku - a jde to, nevadí, do pokrmů jako zapečené brambory, zapečené těstoviny používáme krůtí maso, králičí maso a vše je chutné a dětem velmi chutná. Nesmažíme, karbanátky, čevapčiči - pečeme v troubě. Denně je podávána zelenina a ovoce.“

vedoucí ŠJ pilotní školy





DĚKUJEME VÁM ZA POZORNOST

PhDr. Leona Mužíková, Ph.D.
muzikova@ped.muni.cz

Mgr. Veronika Suchodolová
veronika.suchodolova@gmail.com

