

## Zdravá školní jídelna

Mgr. Alexandra Košťálová, Státní zdravotní ústav Praha

Od dubna minulého roku jste se mohli doslechnout o projektu Zdravá školní jídelna, vznikl ve Státním zdravotním ústavu a je podporován Ministerstvem zdravotnictví. Cílem projektu je poskytnout školním jídelnám dostatek informací, podkladů a rad proto, aby dokázaly sestavovat jídelníček tak, aby byl nutričně hodnotný a pestrý. Aby zároveň ukazoval **pravdivé údaje o spotřebním koši** a aby celkově byl prostor školní jídelny místem, kam děti rády chodí a kde jim chutná.

### S čím se potýkáme, jaké problémy řešíme

Problém, se kterým bojujeme, je ze strany rodičů. Tedy většinou nezájem o školní stravování. Daří se oslovovat minimum rodičů, jsou to ti, kteří mají zájem o to, co dítě ve škole jejich dítě dostává ve školní jídelně na oběd. Sami se snaží doma o správnou výživu dbát. Děti těchto rodičů nemají problém si zvyknout na nové pokrmy, většinu znají z domova. Velká skupina rodičů rádi využijí služeb školní jídelny, mnozí jídelnám důvěřují, že nabízí vhodné pokrmy a dále to neřeší, neptají se, a nebo pro ně výživa není důležitá. Jiní zase chtějí, aby dítě bylo od oběda nasycené až do pozdního odpoledne, kdy teprve přichází domů po mimoškolní zájmové činnosti. Proto jsou proti zavádění nových, neklasických pokrmů, které by, jejich děti zpočátku odmítaly. Málo rodičů přijde a požádá, zda by mohli oběd ochutnat. Rodiče nemají možnost vidět, jak jejich dítě jí a zda celý oběd bez ochutnání vrací nebo kolik reálně sní. Rodiče by měli i doma seznamovat děti s potravinami, které se dostávají na trh nebo jsou méně tradiční, nebo se z tradic na ně zapomělo (tarhoňa). Dítě, které se s takovou potravinou na více místech setká, ji pak lépe přijme.

S tím bodem souvisí i další palčivé místo, pokud jídelna vaří podle Nutričních doporučení ke spotřebnímu koši, které nabádají k pestrosti, stává se, že dětem jsou nabízeny pokrmy, které dříve v repertoáru nebyly třeba králík, bulgur, pohanka, losos ..... Bohužel děti, které takové potraviny neznají z domu je hned vrátí, aniž by ochutnaly. Někdy se tak stává, že nejzdravější je odpadkový koš, přestože byl pokrm velice chutný. ☺

Tyto momenty jsou pro personál školních jídelen ohromně demotivující. Ale kdo má učit děti neplýtvat potravinami? Opět by to měla být v první řadě RODINA. Škola za rodinu nemá řešit vše a nemá její funkce nahrazovat.

Doporučením je, sedněte si třeba se svými dětmi nad školním jídelním lístkem a proberte, jaká jídla zde jsou, z čeho jsou uvařena a podobně. Vezměte si pak zpětnou reakci dětí, jak mu jídlo chutnalo anebo sami si přijďte koupit oběd a vyzkoušejte jak se vaří.