



Tisková zpráva

Workshop zdravého stravování podruhé: Řada škol a školních jídelen již udělala velké změny

Některé základní a mateřské školy, zřizované statutárním městem Liberec, již uvedly v život zdravé stravování ve školních jídelnách, které je jednou z priorit rezortu školství ve volebním období 2014 – 2018. Některé příklady dobré praxe zazněly na druhém letošním workshopu s tématem zdravého stravování, který se v prostorách liberecké radnice uskutečnil ve středu 4. listopadu.

Již letos v únoru uspořádalo statutární město Liberec workshop pro pracovníky jídelen, vedený známou specialistkou na zdravotní prevenci a výživu Margit Slimákovou, který měl za cíl nadchnout kuchařky pro zdravou výživu a zdravý způsob přípravy pokrmů. Snahu o zdravější školní vyváření pak město v červnu podpořilo vydáním Doporučení pro stravování v mateřských a základních školách. „*Jde o jednoduchý manuál, konzultovaný s odborníky, jak zkvalitnit stravování ve školních jídelnách a vybrat správný sortiment do prodejních automatů a bufetů. Mnohé školy ostatně ty nezdravé potraviny již vyřadily a nově v nich nabízejí zdravé svačiny a neslazené nápoje,*“ připomněl náměstek primátora pro školství, sociální věci, cestovní ruch a kulturu Ivan Langr, který téma zdravého školního stravování považuje za jednu z priorit svého rezortu pro následující roky.

Některé školy a mateřinky již spoustu věcí stihly změnit. „*Jídelny, které se zapojily do programů vedoucích ke zlepšení školního stravování, vaří v maximální míře z čerstvých surovin, polotovary, náhražky a chemická dochucovadla byly vyřazeny. Ukázalo se, že paní kuchařky někdy vařily z těchto potravin v dobré víře, že jsou pro děti vhodné, protože je jejich používání dovoleno. Po vysvětlení zdravotního přínosu čerstvých potravin většinou neměly problém na ně přejít,*“ informovala zastupitelka Zuzana Tachovská (ZpL), která se zdravým školním stravováním zabývá již druhé volební období.

Některé školy již téma zdravého stravování zařazují i do výuky, a to nejen formou hodin vaření, ale například i obnovou školní zahrady, kde si děti osvojují pěstování potravin. Zdravé školní stravování je podle Ivan Langra během na dlouhou trať, a proto je nutné věnovat se mu systémově. „*Nemůžeme nikoho ke změně nutit násilím, vždycky musí jít o společný zájem ředitelů, vedoucích jídelen i kuchařek. Chceme ale více oslovit i rodiče, aby se o stravování svých dětí mnohem více zajímali, komunikovali se školami a jídelnami, a sami tak přispívali ke skladbě jídelníčku i použitých surovin,*“ konstatoval náměstek Langr. Zajímavostí v tomto směru je například praxe v MŠ V Zahradě, kde přímo pracuje tzv. komise pro stravování, složená právě z rodičů. „*Rodiče o účast v ní mají velký zájem, získávají tak informace, co a jak paní kuchařka vaří, a samozřejmě mohou i ochutnávat,*“ vysvětlila ředitelka školy Vlasta Tesařová.

Zkušenosti ze škol a mateřinek, které najely na trend zdravé výživy nezávisle na městu, jasně ukazují, že tento systém funguje a je vítaným jak u dětí, tak u jejich rodičů. Například Mateřská škola Korálek na Aloisíně výšině, zapojená od dubna letošního roku do projektu Zdravá školní jídelna, se již řadu let účastní projektu Zdravá abeceda. V oblasti moderního školního stravování už je dnes tak daleko, že se v ní na

přípravě zdravých jídel podílí i samotné děti. „*Máme pro ně k dispozici malé kuchyňské linky a skutečné kuchyňské náčiní, za pomoci kterého se učí připravovat některé pokrmy. Když si děti nějaké jídlo samy přichystají, hned ho vnímají úplně jinak, vidí, že to znamená nějaké úsilí a už neřeknou něco jako „fuj“*“ uvedla v prezentaci na středním workshopu ředitelka Vladimíra Jurigová.

Mezi základními školami je v oblasti zdravého školního stravování hodně daleko například ZŠ Kaplického, zapojená do projektu Jídelna snů. V rámci něj byla dokonce hodnocena jako příklad moderního školního vzdělávání. „*Musím říct, že například ovocný a zeleninový bar u nás skutečně jedou a děti si na ně velice rychle zvykly. Osobně jsem se trochu bál, že změna stylu stravování by se nemusela líbit cizím strávníkům, ale byla to zbytečná obava, protože od nás neodešli,*“ uvedl ředitel Pavel Zeronik. Například smažené jídlo připravují ve školní jídelně při ZŠ Kaplického pouze dvakrát v měsíci.

Podle náměstka primátora Ivana Langra je cílem prezentací a příkladů dobré praxe ukázat, jak snadné a přitom žádoucí je používání kvalitních a čerstvých surovin a potravin při vyváření pro předškolní a školní děti, a vymýtit zakořeněné omyly, že náhražky, dochucovadla a polotovary jsou méně nákladné a zdravé. Nevhodná strava ve školních jídelnách totiž významně přispívá k nadváze a obezitě dnešních dětí a posléze k jejich metabolickým obtížím v dospělosti.