

7) Jídlo a pití

1) Popis problému

Z mezinárodních šetření vyplývá, že stravovací návyky dětí nejsou kvalitní (UPOL, 2016). Děti se stravují nepravidelně, nezdravě a s nedostatečným přísunem kvalitních tekutin. Navíc, přestože školní jídelny mají stanovené nutriční hodnoty potravin a nabízejí tak plnohodnotný a správně načasovaný oběd (*Výživa a strava dětí*, 2013), žáci se zde často odmítají stravovat a dávají přednost sice chuťově výraznějším, avšak z výživového hlediska nevyváženým a nevhodným pokrmům z rychlého občerstvení.

Ze zjištění největší výzkumné studie o životním stylu mladé generace v Evropě a Severní Americe, *Health Behaviour in School-aged Children (HBSC)*, vyplývá, že téměř polovina českých školáků pravidelně **nesnídá**, většina dětí (cca 70 %) také nevečeří společně s rodinou – v obou případech se jedná o výsledky výrazně horší než průměr HBSC (zapojeno 42 zemí). Podprůměrní jsou čeští žáci také v **konzumaci zeleniny**, pravidelně ji konzumuje pouze asi čtvrtina dětí. V pravidelné **spotřebě slazených nápojů** se sice Česká republika pohybuje mírně pod průměrem zemí HBSC, stále se však jedná přibližně o pětinu dětí (UPOL, 2016).

2) Nežádoucí důsledky

Kvalita stravovacích návyků, tedy složení potravy a její pravidelný příjem, přímo ovlivňuje mentální schopnosti dospělých i dětí. Nekvalitní strava a nepravidelný příjem potravy způsobují únavu a snižují míru soustředěnosti (Bahenská, 2016), špatné stravovací návyky vedou také k rozvoji vývojových poruch a různých zdravotních problémů (psychické problémy, nadváha a obezita, cukrovka, zubní kaz, řídnutí kostí, větší lámavost kostí, ledvinové kameny, neschopnost soustředěnosti, poruchy příjmu potravy, chudokrevnost, kardiovaskulární onemocnění, ateroskleróza, zvětšení štítné žlázy, alergie, alimentární infekce a mnohé další). Ovlivňují dlouhodobý zdravotní stav až ze 70 % . Zdravotní kondice a psychická bdělost jsou nezbytným předpokladem pro úspěšný a prospěšný studijní vývoj žáka, proto by dosažení správných žákovských stravovacích návyků mělo být pro školy jedním z ústředních cílů.

3) Základní příčiny

Svým přístupem ke stravování dávají žáci najevo svou **nedostatečnou informovanost** o zásadách a významu zdravého životního stylu a **nízkou míru osobní zodpovědnosti** za vlastní stravování. Vzhledem k tomu, že funkce školy je jednak vzdělávací, ale také výchovná, měla by škola vytvářet takové podmínky, jež by žáky vedly k zdravému stravování. V rámci samotného času vymezeného pro výuku pak škola může přímo působit na stravování žáků zejména z hlediska **svačin a obědů**. K podobným závěrům došli v posledních měsících také zákonodárci ČR, jak vyplývá ze zavedení tzv. Pamlskové vyhlášky, jež vstoupí v platnost k 1. 1. 2017 (MŠMT, 2016).

4) Návrhy opatření

- a) Zřídit v rámci Arcibiskupského gymnázia funkci výživového poradce, který by pracoval v součinnosti s výchovným poradcem, školní psycholožkou a školním kaplanem. Funkce by měla být obsazena odborníkem, který by kontroloval stravovací návyky žáků ve všech ročnících, a to i pomocí krevních testů a měření tělesného tuku. Pravidelně by též pořádal preventivní programy zaměřené na dodržování pravidel zdravé výživy. V případě zjištění nesprávných stravovacích

- návyků žáka by měl povinnost okamžitě informovat zákonné zástupce žáka.
- b) Zavedení kroužku "Výchova ke zdraví" v rámci školního klubu. Účast by byla v průběhu studia povinná pro všechny žáky Arcibiskupského gymnázia. Vedením kroužku by měl být pověřen výživový poradce. Úprava školního řádu ve smyslu určení postihů (výchovných opatření) za držení a donášení nezdravých potravin a nápojů (včetně kávy, slazených džusů a energetických nápojů). Školní řád by zároveň přesně definoval, co bude považováno za nezdravou potravinu či nápoj.
 - c) V každé třídě by byl jeden z žáků určen jako výživový důvěrník. Tento důvěrník by zodpovídal za dodržování stanovených stravovacích návyků v souladu se školním řádem. Porušení těchto návyků by měl za povinnost okamžitě oznámit výživovému poradci či komukoliv z pedagogického sboru. Výživoví důvěrníci by dohromady tvořili kontrolní komisi zodpovídající se výživovému poradci.
 - d) Před začátkem vyučování by probíhala kontrola donesených svačin. Pokud by složení svačiny odporovalo školnímu řádu (obsahovalo by nepovolené potraviny a nápoje), žák by se vystavoval udělení kázeňského opatření. Povinně by svačina musela obsahovat alespoň 1 kus ovoce či zeleniny. Tato kontrola by se vztahovala na všechny žáky gymnázia.
 - e) Po skončení vyučování či v jiný určený čas by pod dohledem příslušného pedagoga, výživového poradce či výživového důvěrníka probíhalo povinné hromadné čištění zubů. Povinnost být ve škole vybaven zubním kartáčkem a zubní pastou by byla zanesena do školního řádu.

Zdroje:

Bahenská, Marie. *Nekvalitní strava přispívá k větší únavě a horší soustředěnosti* [online]. easy communications, ©2016, 23. 8. 2016 [cit. 2016-12-14]. Dostupné

z: <http://www.klinikazdravi.cz/Novinky/Nekvalitni-strava-prispiva-k-vetsi-unave-a-horsi-soustredenosti-450149>

MŠMT. „*Pamlsková*“ vyhláška začne platit 20. září 2016 [online]. MŠMT, ©2013–2016 [cit. 2016-12-14]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/ministerstvo/novinar/pamlskova-zacne-platit-20-zari-2016>

UPOL. *Univerzita Palackého představila alarmující výsledky největší výzkumné studie o životním stylu mladé generace v Evropě* [online]. Olomouc: UPOL, 2016 [cit. 2016-12-14]. Dostupné z: http://www.hbsc.upol.cz/download/tz_hbsc_olomouc_2016.pdf. Tisková zpráva.

Výživa a strava dětí: české děti a prevence obezity [online]. Panax, ©2001–2016, 11. březen 2013 [cit. 2016-12-14]. Dostupné z: <http://medicina.cz/clanky/9830/126/ceske-deti-a-prevence-obezity/>

M. Truhlářová, P. Málek, E. Cihlářová, T. Pešek, J. Váňa, E. Špačková