

- není reálné zvýšit podíl luštěnin ve školním jídelníčku, protože jsou prý neoblíbené a většina jídelen je neumí uvařit chutně (jsou však i příklady jídelen, které to dokážou)

Chystaná řešení a opatření směřem ke zdraví prospěšnější praxi

- MŠMT chystá celoplošné školení vedoucích školních jídelen a doporučení pro zákaz automatů na cukrovinky ve školách
- Skutečně zdravá škola plánuje vzdělávat vedoucí jídelen, nabízet jim nové recepty a více propojit výuku se stravováním. Podle M. Slimákové je třeba věnovat se stravování i ve výuce, zapojit děti do přípravy jídel, aby se s novými potravinami seznámily a využívat školních zahrad

Doporučení, která vyplynula z diskuse

- důležité je partnerství školy s rodiči a vzdělávání rodičů o tom, jak jíst zdravěji, aby si děti mohly upevnit zdravější návyky i mimo školu
- je třeba, aby se děti dokázaly rozhodovat se odpovědně za své zdraví
- ideální je, pokud děti mohou vidět, jak zelenina roste, sklízí se a připravuje se z ní jídlo – a samy se na tom podílet (příležitost nabízejí školní zahrady, leckde nevyužité, problém však je s hygienickými předpisy)
- je třeba posilovat lokální partnerství s dodavateli, spolupracovat s Agrární komorou – pak je možné vařit z místních a čerstvých surovin za dostupné ceny

Obecně prospěšná společnost **WOMEN FOR WOMEN** byla založena manželi Ivanou a Pavlem Tykačovými v říjnu 2012 a primárně pomáhá ženám s dětmi, které se ocitly v tíživé situaci, která je spojena se ztrátou bydlení, a kterou nedokáží vlastními silami řešit, ale k řešení situace aktivně přistupují.

Jedním z projektů této společnosti jsou Obědy pro děti. Tento projekt byl zahájen paní Ivanou Tykač, ředitelkou organizace v polovině září 2013 po odvysílání reportáže České televize v pořadu 168 hodin o hladovějících dětech.

Cílem projektu Obědy pro děti je pomoci dětem, které se ocitly v situaci, že jejich rodiče si nemohou dovolit zaplatit jim obědy ve školních jídelnách. Pomoc je poskytována přímo prostřednictvím základních škol, aby se obědy dostaly opravdu k dětem, nezkomplikovalo to ještě více situaci jejich rodičů a pomoc nemohla být zneužita. Je tedy nutná úzká a aktivní spolupráce se základními školami. Děti mají uhrazeny obědy až do konce školního roku. Projekt Obědy pro děti i za podpory dalších přispěvatelů pomohl ve školním roce 2013/2014 celkem 370 dětem z 93 základních škol z celé České republiky.

Tento projekt pomáhá dětem ve dvou důležitých aspektech. Stravování ve školních jídelnách zajišťuje dětem pravidelnou, vyváženou a teplou stravu. Ovšem je také důležité, že pokud dítě nechodí na obědy do školní jídelny z finančních důvodů, bývá mnohdy vyčleněno z kolektivu svých spolužáků.



Info box:

Web: www.women-for-women.cz; www.obedyprodeti.cz
Tel.: 222 269 841, v případě nouze bezplatná linka: 800 811 111

Výživová doporučení pro laiky

Mgr. Veronika Březková^{1,2}, PhDr. Leona Mužíková, Ph.D.³, MVDr. Halina Matějová¹

¹Ústav ochrany a podpory zdraví, Lékařská fakulta, Masarykova univerzita, Brno

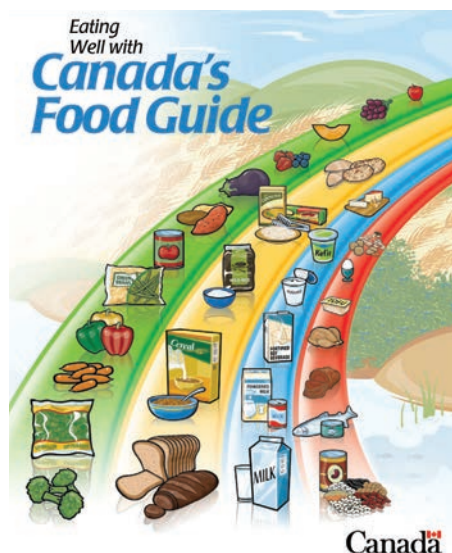
²Masarykův onkologický ústav, Brno,

³Katedra výchovy ke zdraví, Pedagogická fakulta, Masarykova univerzita, Brno

Výživová doporučení mají dát návod, co jíst, aby se populace udržela v dobrém zdraví. Pro Českou republiku je však typické nejenom množství těchto výživových doporučení, ale i fakt, že je může tvořit a dávat kdokoliv.

Některá výživová doporučení jsou správná, postavená na základě vědeckých poznatků. Jiná již méně a některá sledují zcela jiné zájmy než prospívat našemu zdraví

(např. vlastní peněžité zisky). Právě ta výživová doporučení, která jsou v souladu s nejnovějšími poznatky o lidském zdraví, jsou zase často prezentována velmi odborným jazykem nebo jsou příliš maximalistická. Bývají pak málo srozumitelná nebo tak přísná, že nám připadá jejich dodržování nemožné, a tak v podstatě rezignujeme.



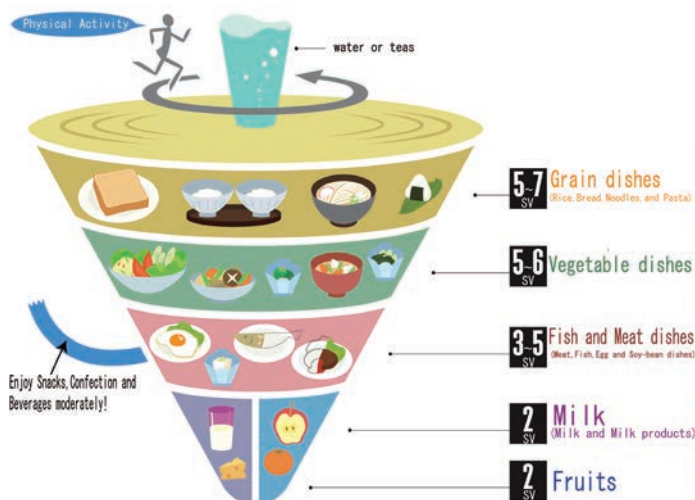
Obrázek 1: Kanadské obrazové výživové doporučení z roku 2011



Obrázek 2: Čínské obrazové výživové doporučení z roku 2007

Japanese Food Guide Spinning Top

Do you have a well-balanced diet?



※ SV is an abbreviation of "Serving", which is a simply countable number describing the approximated amount of each dish or food served to one person

Decided by Ministry of Health, Labour and Welfare and Ministry of Agriculture, Forestry and Fisheries.

Obrázek 3: Japonské obrazové výživové doporučení z roku 2005

Ale správná výživa by nás měla nejen nasycit, tím dodat potřebnou energii a všechny živiny v potřebném množství, ale také minimalizovat rizika daná naší genetickou dispozicí nebo zátěží životního prostředí. Jak již bylo mnohokrát potvrzeno, správná výživa je důležitá v prevenci tzv. civilizačních nemocí neboli chronických neinfekčních nemocí hromadného výskytu jako jsou srdečně cévní onemocnění, nádorová onemocnění, obezita, cukrovka, osteoporóza atd. Význam správné výživy je důležitý i pro naši psychickou pohodu. V této souvislosti je nutné neopomíjet aspekt společenský, kdy právě čas strávený u jídla by měl být časem stráveným v příjemném prostředí své rodiny nebo svých přátel. Pro uspokojení našich výživových potřeb je také naprosto nezbytné si na stravě pochutnat. Výživa totiž přináší radost a plní i funkci emoční.

Obrazová výživová doporučení ve světě a v České republice

Na skupinách potravin založená obrazová výživová doporučení prezentují převod doporučení pro příjem energie a živin na potraviny, tj. do formy, která se dá v praxi lépe využít. Vždy přizpůsobují skladbu stravy specifickým zvláštnostem dané země. Doporučované potraviny by měly být dostupné a respektovat místní tradice. V různých částech světa jsou obrazová výživová doporučení znázorňována v odlišných podobách: například ve Francii je to loď, v Číně pagoda, v Japonsku káča, v Kanadě duha a ve Velké Británii talíř. Pyramidu používá ve svém výživovém doporučení kromě České republiky velká část Evropy a do roku 2011 i USA.



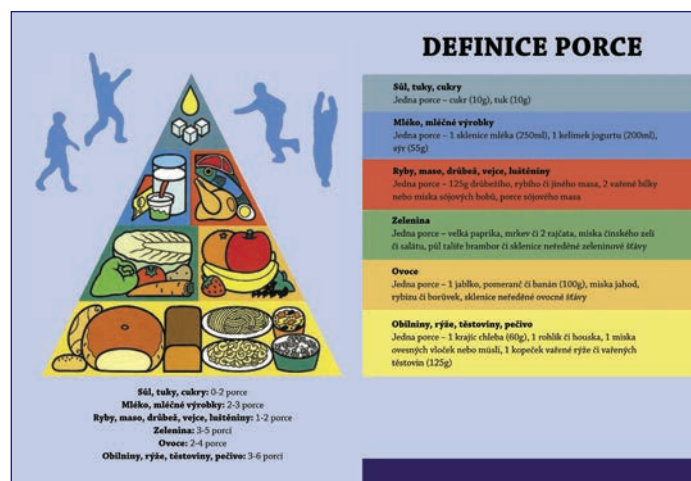
Obrázek 4: Obrazové výživové doporučení v USA z roku 2011

The eatwell plate



Obrázek 5: Obrazové výživové doporučení ve Velké Británii z roku 2013

Potravinovou pyramidu téměř každý někdy někde viděl: ve škole, v čekárně u lékaře, v časopise... V praxi však využívána není. Potravinová pyramida ale může být pomůckou pro sestavení denní stravy a je skvělým nástrojem pro rychlé hodnocení výživy.



Obrázek 6: Potravinová pyramida Ministerstva zdravotnictví České republiky z roku 2005

Potravinová pyramida Ministerstva zdravotnictví České republiky z roku 2005

I obrazové výživové doporučení ve formě potravinové pyramidy má v České republice několik variant. Oficiální potravinová pyramida Ministerstva zdravotnictví České republiky (dále jen MZ ČR) z roku 2005 má 4 patra. Skládá se z potravinových skupin, které jsou do jednotlivých pater pyramidy rozmístěny na základě hlavního obsahu živin. Pro vrchol pyramidy je společná umírněná spotřeba. Jednotlivá patra se zužují, stejně jako se mění denní doporučené množství konzumovaných porcí dané potravinové skupiny.

Pestrá nabídka potravin v rámci potravinových skupin zajišťuje příjem všech živin. Pyramida dále ukazuje, v jakém poměru a množství by se měly v celodenní stravě vyskytovat potraviny z jednotlivých potravinových skupin. Zmiňovaná pyramida se však zabývá pouze potravinami. Ačkoliv je součástí konzumovaného jídla většinou i nápoj, pitný režim součástí doporučení této pyramidy není.

Doporučované rozpětí porcí je potřeba individuálně upravit: např. pro člověka s mírnější pohybovou aktivitou odpovídá nižší množství uvedeného počtu porcí (3 porce výrobků z potravinové skupiny obiloviny, pečivo, rýže a těstoviny), pro člověka s vyšší pohybovou aktivitou či v době růstu pak vyšší počet (6 porcí výrobků z potravinové skupiny obiloviny, pečivo, rýže a těstoviny).

Potravinové pyramidě MZ ČR z roku 2005 by se daly vytknout určité detaily, jako například zavádějící názvy konzumovaných potravin (čínské zelí, vařené bílky, sójové maso), porce ve formě kuchyňského nádobí neurčitého objemu (miska, talíř, sklenice) či i z jiného důvodu neurčité porce.

Potravinová pyramida Fóra zdravé výživy z roku 2013

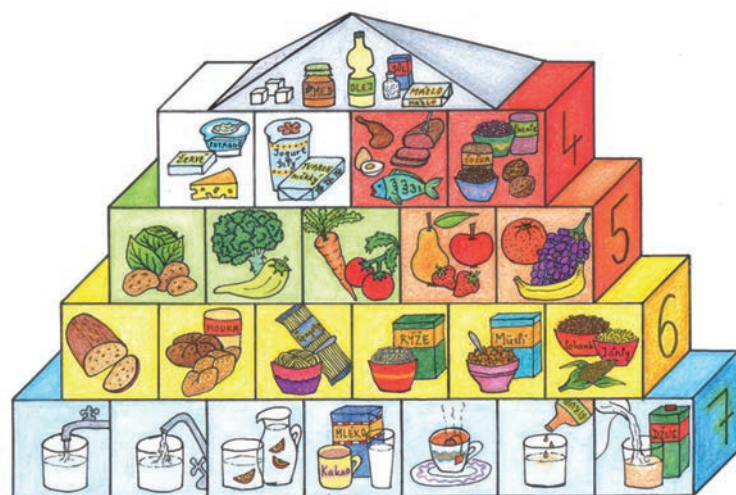
Pyramida Fóra zdravé výživy je složena ze čtyř pater a znázorňuje potraviny dle doporučení „jezte často“, „jezte výjimečně“ a „nejvhodnější“, „méně vhodné“. Jednotlivá patra obsahují potraviny z různých potravinových skupin. Dle tohoto doporučení by se mělo „často“ jíst ovoce, zelenina,

luštěniny a chléb. Méně často by se měly jíst např. těstoviny, rýže, vložky, ryby, margarín, ale také mléko a mléčné výrobky. „Výjimečně“ by se ve stravě mělo objevit např. maslo, sádlo či uzeniny.

Ačkoliv se tato potravinová pyramida snaží o určitou definici míry konzumace daných potravin, je ve svém znázornění a zapamatovatelnosti poměrně náročná. Pojem „jezte často“ a „jezte výjimečně“ není definován. Laik se může do-



Obrázek 7: Potravinová pyramida Fóra zdravé výživy z roku 2013



Obrázek 8: Pyramida výživy pro děti a zákeřná kostka z PO PaV, aktuální verze z dubna 2014 (autorky L. Mužíková, V. Březková), více na <http://pav.rvp.cz/>

mnívat, že by měl stejně často konzumovat rybu jako mléčné výrobky. Rozdělení potravin působí chaoticky. Pyramida postrádá princip, na základě kterého jsou potraviny rozděleny, a neznázorňuje tak základní myšlenku, tj. převod doporučení pro přívod energie a živin na potraviny.

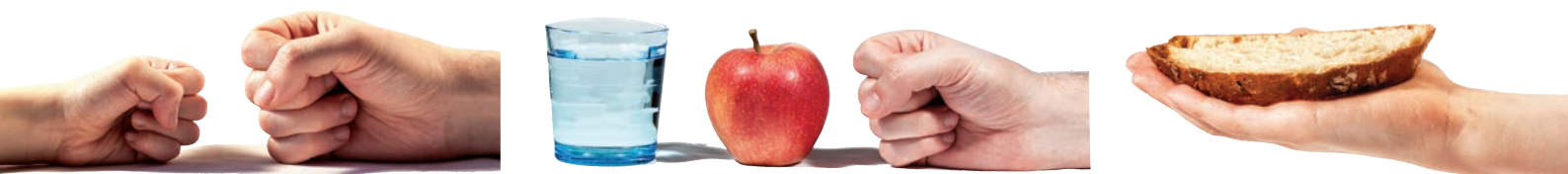
Pyramida versus talíř

Kromě oficiální potravinové pyramidy se v českých médiích neoficiálně objevují i talíře. Některé státy (USA a Velká Británie) talíře používají jako oficiální doporučení denní skladby stravy. Celkové denní doporučení je zde vyjádřeno výsečemi na talíři, tedy poměrným zastoupením jednotlivých potravinových skupin. Ty jsou zde vymezeny odlišně, než je tomu v potravinové pyramidě. Jsou např. čtyři: zelenina, ovoce, obiloviny a zdroje bílkovin. V uvedeném případě každá skupina zabírá přibližně čtvrtinu talíře. Doporučením pro laika je mít na svém talíři zástupce všech těchto skupin. Pro celkové doporučení denní konzumace jednotlivých potravin je ale důležité znát i jejich poměrné zastoupení – tedy kromě velikosti porce i jejich počet. Tato doporučení už talíře neznázorňují. Respektive laik tímto způsobem není např. informován o vhodném množství mléčných výrobků jako dobrých, a pro nás tradičních zdrojů vápníku a kvalitních bílkovin. A ačkoliv je velmi pozitivním doporučením vyzdvížení konzumace zeleniny a ovoce, je v tomto případě množství až nereálné, neboť zaujímá polovinu denní stravy.

Další práce s tímto doporučením je poměrně těžko uchopitelná, ztrácí názornost a snadnou použitelnost.

Pokusné ověřování účinnosti programu zaměřeného na změny v pohybovém a výživovém režimu žáků ZŠ a Pyramida výživy pro děti

V rámci Pokusného ověřování účinnosti programu zaměřeného na změny v pohybovém a výživovém režimu žáků ZŠ (tj. PO PaV) byla potravinová pyramida Ministerstva zdravotnictví České republiky z roku 2005 upravena do formy, která znázorňuje jednotlivé potraviny ve velikosti typické porce. Tuto pyramidu autoři nazvali Pyramida výživy pro



Obrázek 9: Názorná ukázka rozdílů ve velikosti pěsti dítěte a dospělého a příklady porcí, více na <http://pav.rvp.cz/>

děti. Patra se skládají z jednotlivých kostek, jejichž počet naznačuje doporučené množství denně konzumovaných porcí uvedené potravinové skupiny. Pyramida je obohacena o patro „pitného režimu“, do kterého je řazeno i mléko ve formě nápoje. Důraz je kladen také na zařazení kukuřice do skupiny 2. patra (kam patří obiloviny, pekařské výrobky a těstoviny) a brambor do 3. patra k zelenině. PO PaV striktně nerozděluje ovoce od zeleniny, ale ve svém hlavním doporučení vyzývá k dostatečné konzumaci tohoto patra – tedy 5krát denně porce ovoce či zeleniny. Do 4. patra byly ke zdrojům rostlinných bílkovin přiřazeny ořechy (skořápkové ovoce) a olejnatá semena. Kromě bílkovin jsou zdrojem tuků vhodného složení. Vrchol pyramidy slouží k dochucení pokrmů a kromě soli a zdrojů cukru znázorňuje vrchol i různé zdroje tuku. I zde je kladen důraz na pestrost, tedy s mírou používat např. řepkový olej, máslo či sádlo.

Samotná porce je definována velikostí sevřené pěsti či rozevřené dlaně samotného strávníka.

Právě porce odpovídá jak potravinám z druhého, třetího a čtvrtého patra, tak nápojem z prvního patra. Potravinová pyramida se tak stává vhodným návodem jak se stravovat nejenom pro rostoucí organismus dětí, ale i pro dospělé. Každý je jinak vysoký, každý má i jinak velkou dlaň. V době růstu se dlaň postupně zvětšuje, stejně jako potřeba energie a živin, a tudíž i porce potraviny.

Součástí obrazového doporučení je také symbol tzv. zákeřné kostky, která je vytvořena pro potraviny bohaté na energii a chudé na živiny. Tyto potraviny sice není potřeba denně konzumovat, ale ve stravě se objevují. Mezi ně patří různé sladkosti, limonády či příliš tučné či slané potraviny. S doporučením „jedna zákeřná kostka neškodí, ale větší počet může škodit“ se stává uchopitelnější i známé doporučení „všeho s mírou“.

V rámci PO PaV je dále v oblasti výživy kladen důraz na pravidelnou konzumaci stravy, tj. interval mezi jednotlivými denními jídly (snídaně, svačina, oběd, svačina, večeře) by neměl být delší než 3 hodiny. Zároveň PO PaV upozorňuje na nežádoucí účinky neustálého požívání. Doporučováno je také mít alespoň tři jídla denně (optimálně snídaně, oběd a večeře) složená ze všech pater pyramidy, včetně pitného režimu. Důraz je kladen především na dostatečnou konzumaci ovoce a zeleniny (5krát denně porce jako pěst) a v rámci pitného režimu upřednostňovat obyčejnou vodu. Vše dohromady tak zajišťuje přiměřený příjem všech živin. Tato výživová doporučení byla sestavena tak, aby bylo reálné jejich plnění a aby děti ani dospělí neodrazovaly zákazy (negativní pojetí) nebo přísnost výživových doporučení.

PO PaV také vysvětluje, jak může být pyramida využita k rychlému hodnocení stravy. Stačí si za každou porci potraviny i nápoje vyznačit do pyramidy křížek a nezapomenout na všechny zákeřné kostky. Při porovnání s doporučením je ihned patrné, u čeho by bylo dobré konzumaci zvýšit či případně snížit.

Závěr

Potraviny si náš čas i pozornost zaslouží. Okamžiky strávené s jejich konzumací je dobré si vychutnat. Při řešení otázky, co si dát k jídlu, může být obrazové výživové doporučení skvělou inspirací.

Ve vzájemném „souboji“ talíř versus pyramida přináší PO PaV rozuzlení: denně konzumovat pestrý výběr i množství dle doporučení potravinové pyramidy a jednotlivá jídla (ať už jsou na talíři, nebo v krabici či ubrousku) mít složená ze všech pater pyramidy včetně nápoje.

Správná výživa jde ale vždy ruku v ruce s pohybem, stejně tak i v PO PaV. Kromě výživového doporučení ve formě pyramidy je formulováno i doporučení pohybu ve formě Pyramidy pohybu pro děti (více na <http://pav.rvp.cz/>).

Zdroje použitých světových výživových doporučení:

Kanada: http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/alt_formats/hpfb-dgpsa/pdf/food-guide-aliment/view_eatwell_vue_bien-mang-eng.pdf

Čína: <http://www.cnsoc.org/en/nutrition.asp>

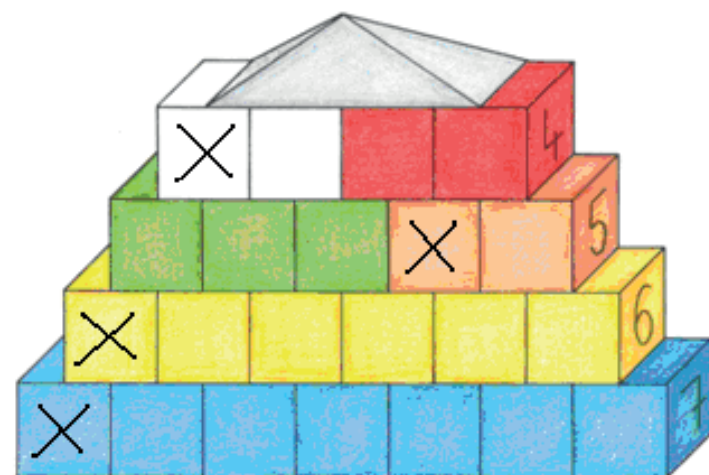
Japonsko: <http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/pdf/eiyousyokuj4.pdf>

USA: <http://www.choosemyplate.gov/>

Velká Británie: <https://www.gov.uk/government/publications/the-eatwell-plate-how-to-use-it-in-promotional-material>

Potravinová pyramida Ministerstva zdravotnictví České republiky z roku 2005: http://www.pandemie.cz/dokumenty/uzitecne_letak_vyzivove_doporuceni.pdf

Potravinová pyramida Fóra zdravé výživy z roku 2013: http://www.fzv.cz/wp-content/uploads/2014/01/FZV_pyramida.pdf



Obrázek 10: Názorná ukázka využití obrazového doporučení k rychlému hodnocení stravy, více na <http://pav.rvp.cz/>