

ZDRAVÁ SVAČINA DO ŠKOL „PAMLSKOVÁ VYHLÁŠKA V PRAXI“

Mgr. Alexandra Košťálová
Státní zdravotní ústav



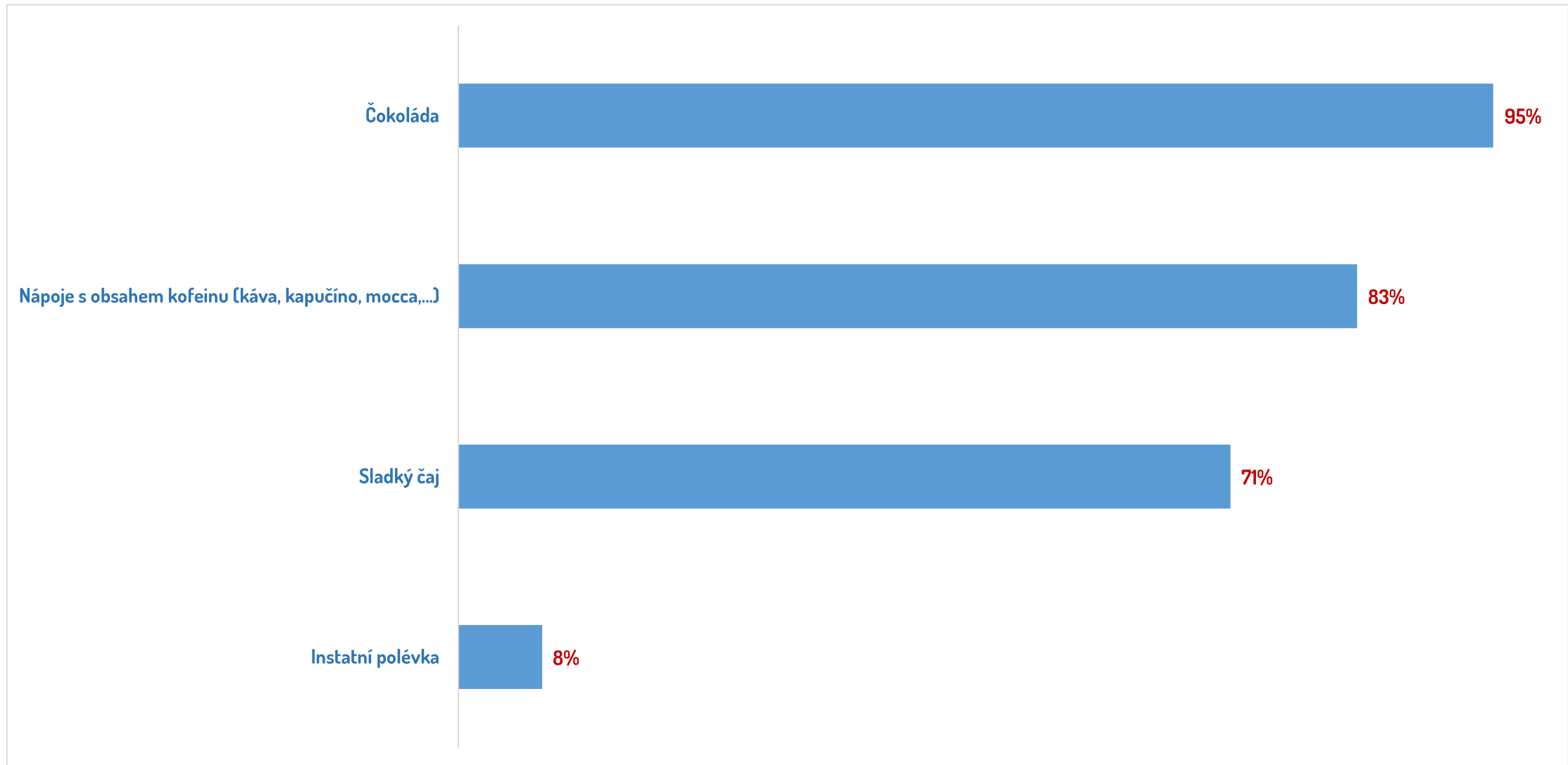
NABÍDKA ŠKOLNÍCH BUFETŮ = ŠKOLNÍ CUKRÁRNA

Monitoring nabídky doplňkového prodeje (realizovaný hygienickou službou) se konal v letech **2011, 2014** a naposledy **2016**.

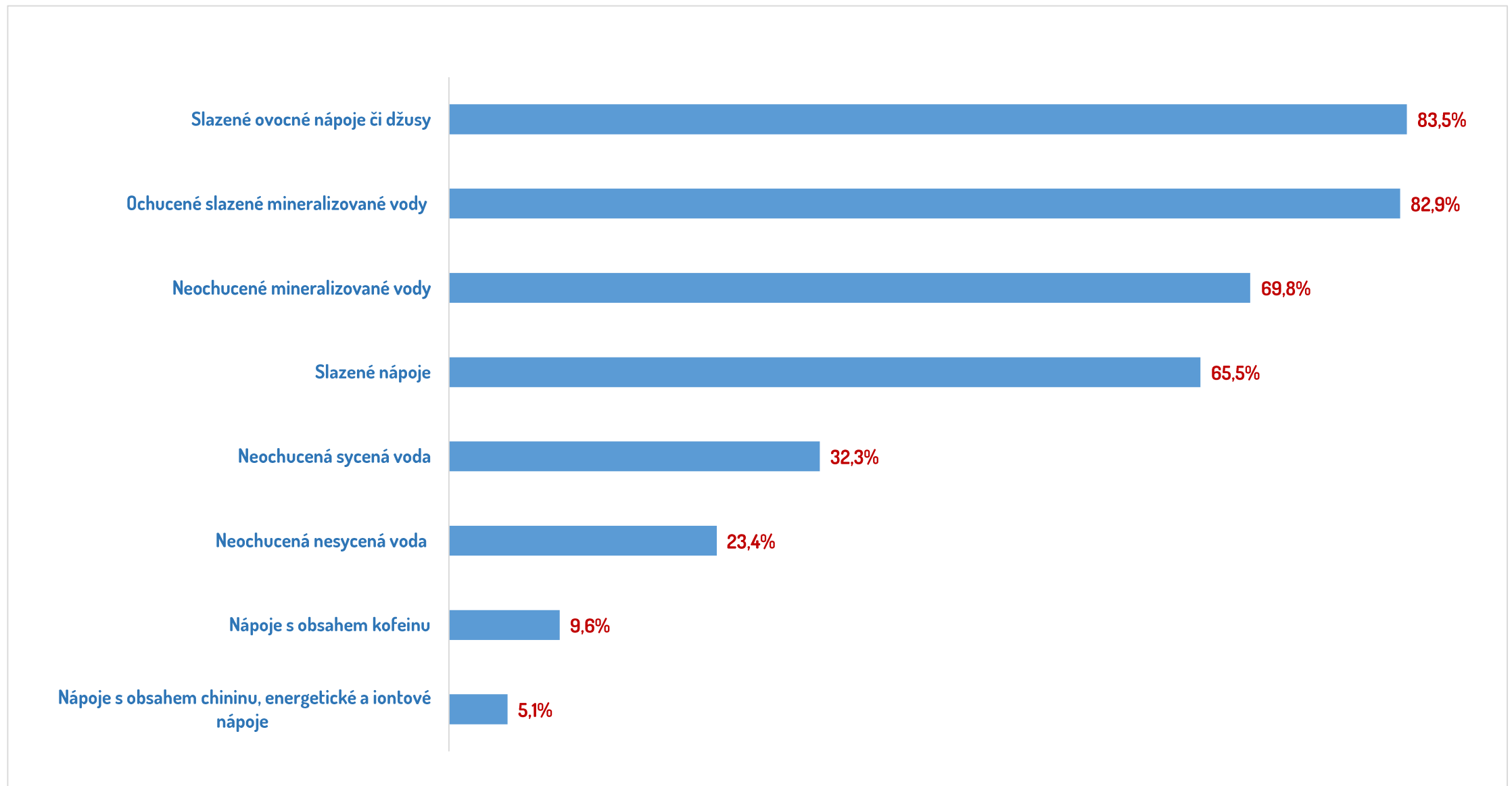
V čase nebyl zaznamenán žádný posun k nabídce potravin a nápojů vhodných pro pravidelnou konzumaci dětmi.



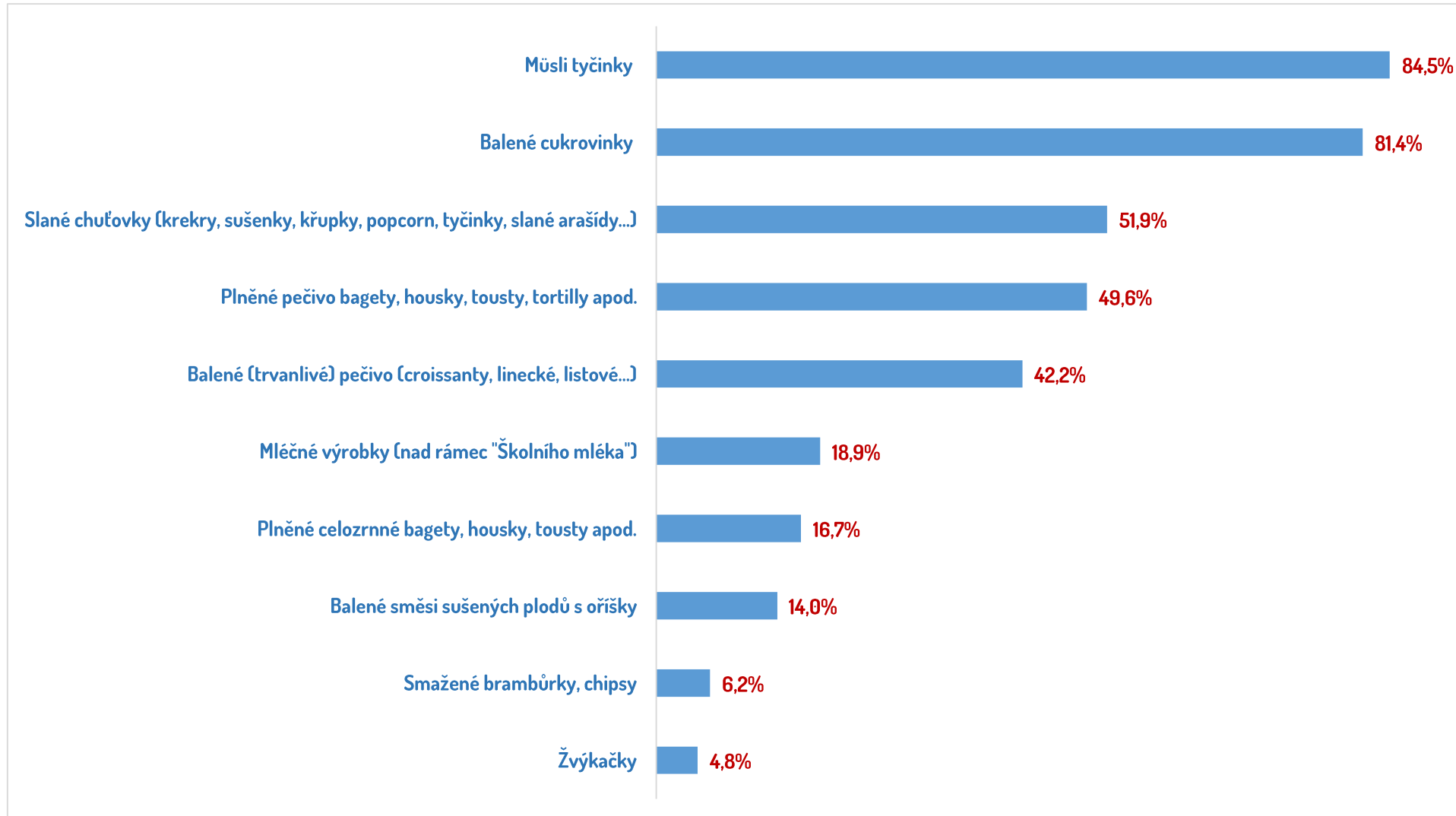
SORTIMENT NABÍDKY AUTOMATŮ NA TEPLÉ NÁPOJE



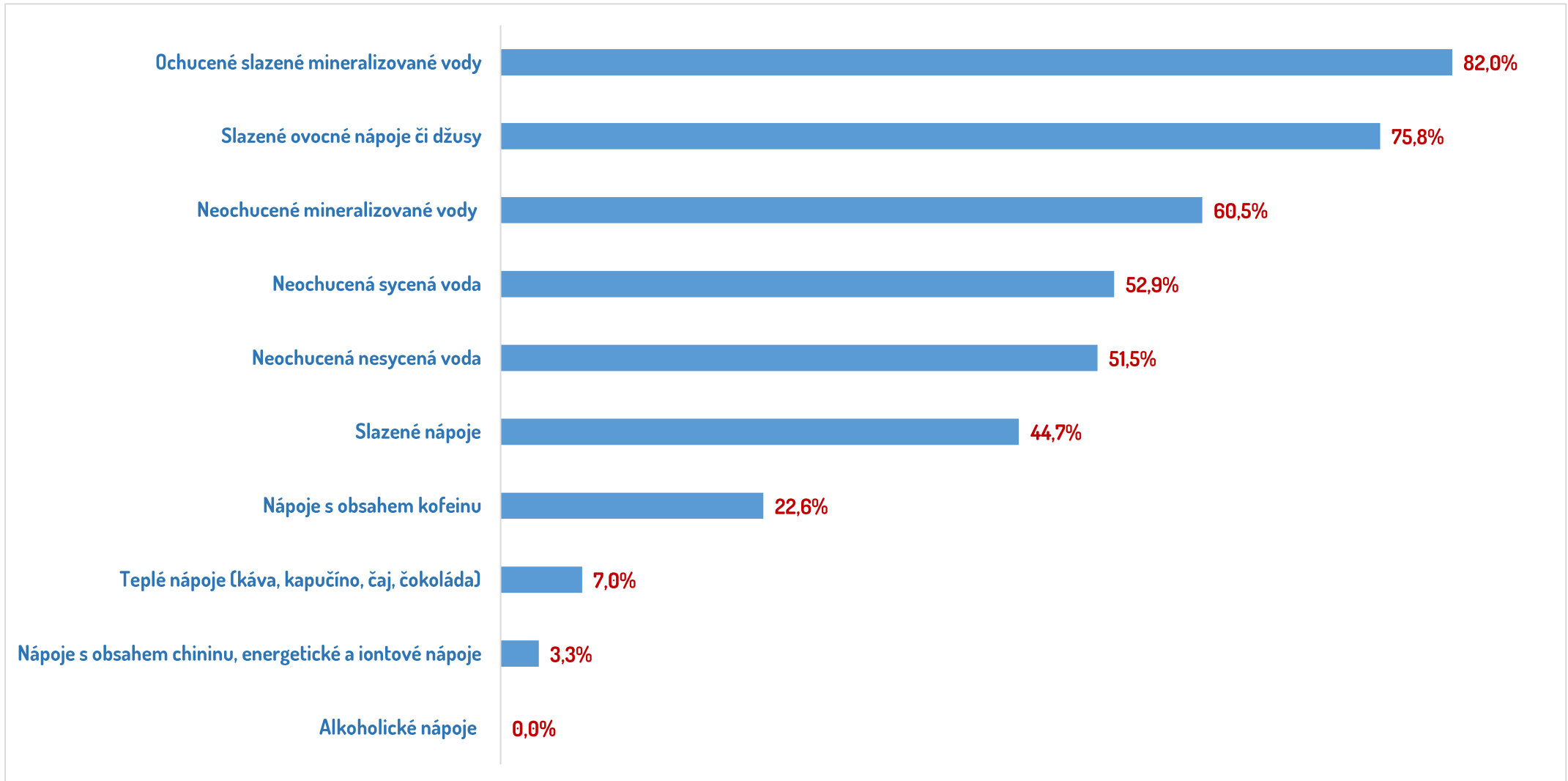
SORTIMENT NABÍDKY AUTOMATŮ NA STUDENÉ NÁPOJE



SORTIMENT NABÍDKY AUTOMATU SE "SVAČINKAMI"



SORTIMENT NABÍDKY KANTÝNY - NÁPOJE



ČÍM SE ŘÍDÍ NABÍDKA (SORTIMENT) BUFETU

- Trvanlivost potravin
- Maximální výtěžek během velmi krátké doby přes den
- Oblibou dětí – prodávají to, co by jim rodiče nekoupili

ČÍM SE ŘÍDÍ PŘI VÝBĚRU DĚTI

- Svoboda výběru, rádi nakupují jako dospělí, rádi si kupují zakázané věci (rodiče je nevidí)
- Vliv kamarádů, reklamy
- Cena – záleží na obnosu peněz, kterým disponují

PODÍL DOPOLEDNÍ SVAČINY NA ENERGETICKÉM PŘÍJMU

Podle studie SZÚ - SISP04 (děti 4-15 let)

- **Přesnídávka** 10-11 % denního energetického příjmu
- **Svačina** 15-20 % denního energetického příjmu



Větší podíl má odpolední svačinu – ale ta se neřeší.

U přesnídávky a odpolední svačiny je patrný zajímavý trend, kdy se jejich **podíl na přívodu energie snižuje s přibývajícím věkem**. Zatímco u nejmladší sledované věkové skupiny (děti 4-6 let) představuje přesnídávka 10 % a odpolední svačina 20 % z celodenního přívodu, v nejstarších věkových skupinách (60 a více let) je to 6 % a 11 – 12 %. **U mladších dětí je tedy podíl obou svačin významný, společně tvoří téměř třetinu z denního přívodu.** Opačná tendence se projevuje v případě oběda, který v nemladší skupině tvoří 27% z celodenního přívodu, zatímco v nejvyšších sledovaných věkových skupinách 34 – 36 %. S věkem tedy význam oběda v přívodu energie během dne roste.

PROČ RESTRIKCE? VYHLÁŠKA 160/2018 SB.

- Restrikce nebývá vždy nejlepší řešení
- Zde se k ní sáhlo, jelikož ve školách začaly fungovat spíše „**školní cukrárny**“ a ředitelé nehledali zlepšení
- První vyhláška narazila na to, že restrikce byly přísné
- Novela – postup v některých bodech mírnější – vycházel z průměrných hodnot sledovaných živin u skupin potravin a ty byly poníženy o 10 % – což je veřejnost psychologicky tolerovatelná hranice
- Nic nebrání ředitelům stanovit si přísnější pravidla

VYHLÁŠKA 160/2018 SB.



- Stanovuje jaké potraviny lze prodávat **bez omezení**
- Jaké **nelze** prodávat a nabízet (sladidla, TMK, s kofeinem, energetické a povzbuzující nápoje a potraviny, potraviny smažené a grilované)
- A **požadavky na potraviny a nápoje**, které prodávat lze či je na ně přípustná reklama (tabulka skupin potravin a u každé limity na cukry, tuky, sůl, u některých SFA)
- Za jakých podmínek lze prodej uskutečňovat bez omezení

PROVOZOVATEL BUFETU

- Musí mít **průměrné až nadprůměrné znalosti o výživě** a rozumět nutričním hodnotám
- Musí vědět do jaké skupiny výrobek řadit

VÝROBCE POTRAVINY (VÝROBKU) VHODNÉHO PRO PRODEJ VE ŠKOLNÍCH ZAŘÍZENÍCH

- Musí mít průměrné až **nadprůměrné znalosti o výživě** a rozumět nutričním hodnotám
- Musí umět spočítat **nutriční hodnotu potraviny** a znát legislativu o označování potravin
- Musí vědět do jaké skupiny výrobek řadit dle „pamlskové vyhlášky“

svačiny připravované školní jídelnou

Zdá se jako optimální varianta, ale:

- Extra pracovní síla na přípravu svačin – při současném nedostatku personálu ve školních jídelnách vždy tato síla chybí ve varně pro přípravu oběda
- Malý zájem ze strany žáků a rodičů
- Většinou ne úplně ideální možnost organizace vydávání (Kde – v jídelně? ve třídách? Kdo předá a roznese? Kdo uklidí, umyje případně nádobí?...)
- Tuto nabídku zkoušela řada škol, jen zlomek však tuto službu nabízí

REALITA V BUFETECH PO VSTUPU VYHLÁŠKY V PLATNOST

- Naprostá **redukce sortimentu** – v prvních měsících vstupu platnosti vyhlášky
- **Tlak na změnu vyhlášky** – ta se novelizovala, ale principiálně zůstává stejná. Je větší možnost nabízet obložené pečivo a další výrobky. Ústupky v povoleném množství cukru nebyly.
- Přesto nabídky bufetů jsou stále relativně **bez nápadu** – jelikož jsou orientováni na prodej **trvanlivých potravin**. Trh nezareagoval změnou složení, jelikož školních bufetů je velice málo a není to pro ně zajímavý segment.
- Víceletá gymnázia

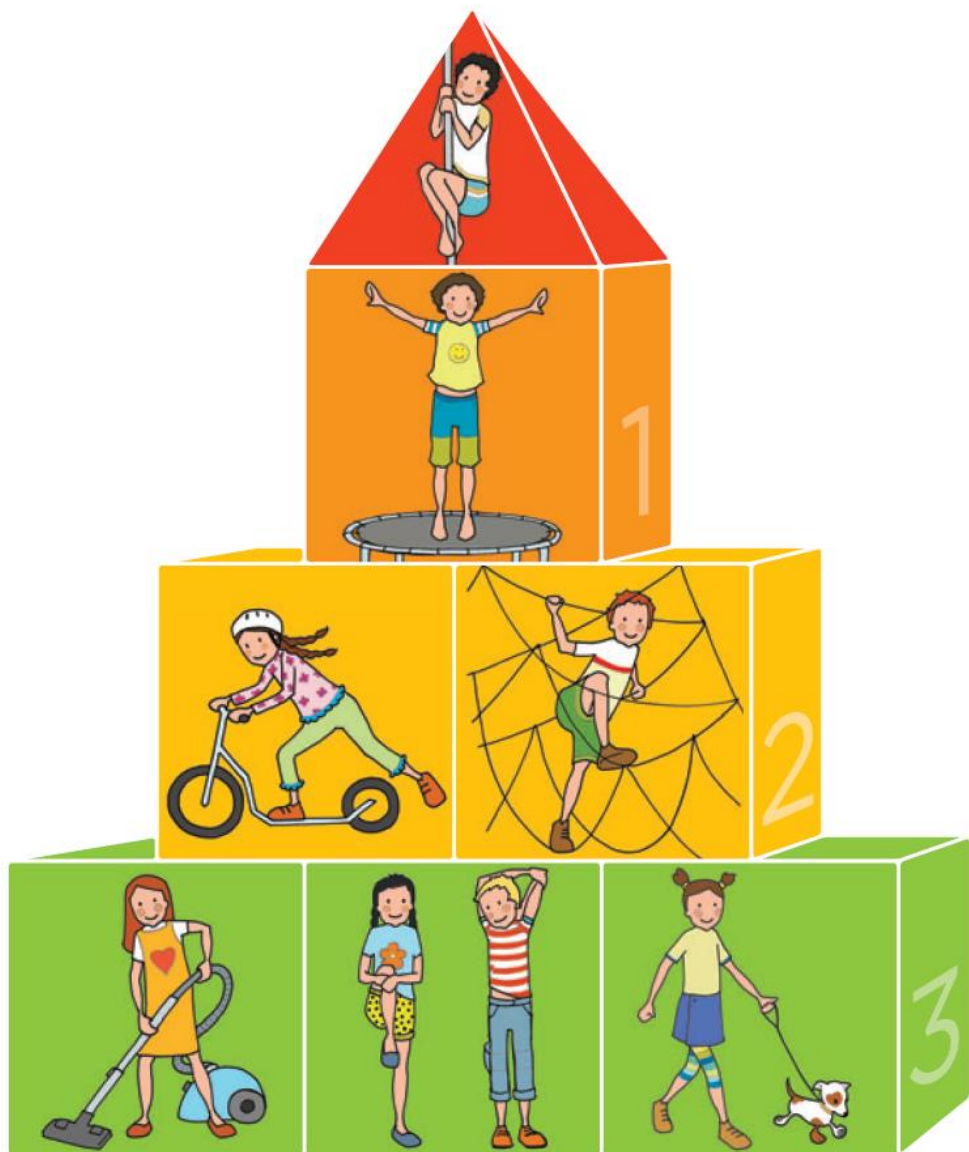
svačiny na míru

- Existují firmy, které do škol zaváží svačiny vyhovující „Pamlskové vyhlášce“.
- Cena je poměrně **vyšší**, u některých výrobků vyšší než cena oběda:
 - Pro firmy je velmi **nákladná logistika**, tedy dovoz do škol
 - Problém řeší i s **obalovým materiálem** – ekologicky přívětivé materiály bohužel nejsou pro transport nejvhodnější.
- Tyto firmy však velmi dobře dokázaly, **že je možné sestavit velmi pestrý sortiment i dle „Pamlskové vyhlášky“**.



CHCEME, ABY DĚTI JEDLY OBĚD NEBO SVAČINU?

- Vzhledem k nedostatečné pohybové aktivitě ve škole je **obojí málo reálné**
- **Kolik času si myslíte, že se dítě pohybuje v průběhu jednoho školního dne včetně tělesné výchovy a přechodů mezi učebnami?**
- Po dostatečné snídani a sedavém způsobu v rámci vyučování a přestávek, dítěti asi stačí kousek ovoce (mléčný výrobek) a nápoj, aby bylo zdravě hladové k obědu.
- Pokud dítě např. hodinu před obědem sní celou svačinu připravenou z domova (rohlík, máslo, šunka, sladkost, slazený nápoj), pak neočekávejme, že ve školní jídelně sní kompletní oběd.
- Otázkou je, zda dítě snídá



S velkým úsilím:

Provedu alespoň jednou za den.

vyšplhám
na tyči, vyběhnu
do schodů, uběhnu
50 metrů apod.

Hodně se zadýchám:

při skákání na
trampolíně, při rychlé
jízdě na kole, na kolo-
běžce, při florbalu,
při vybíjení, při plavání
a hrách ve vodě, při
delším běhu, koulování,
rychlém bruslení apod.

Dám si nejméně
1 porci denně.

Trochu se zadýchám:

při rychlejší chůzi,
pobíhání, projížďce
na in-linech,
na bruslích, na kole,
na koloběžce apod.

při průlezkách,
při hrách s míčem,
skákání panáka,
poskakování přes
švihadlo, při
pomalejším tanci nebo
cvičení s hudbou
apod.

Dám si nejméně
2 porce denně.

Nezadýchám se,
ale pohybuji se:

ve škole při
protahování, při hrách
nebo práci na koberci,
při chůzi během školní
vycházky, při běžné
chůzi do školy apod.

doma při vysávání,
umývání nádobí,
utírání prachu,
zalévání záhonů, při
hraní si na koberci,
na písku apod.

venku při procházce
s rodiči, procházce se
psem, při hraní si
na zahradě, při
nakupování, při chůzi
do zájmových
kroužků apod.

Dám si nejméně
3 porce denně.

1 porce pohybu
= 20 až 30 minut
v pohybu

PŘÍKLAD ZAJÍMAVÉ REŽIMOVÉ ORGANIZACE BRITSKÉ ŠKOLY V PRAZE

- Výuka trvá od 8.30 do 15.00
- Děti mají možnost ráno přijít s rodiči do jídelny a společně se nasnídat.
- Dítě na prvním stupni si může koupit v bufetu potraviny jen v doprovodu rodiče
- Před obědem je hodinová přestávka, kterou celá škola tráví venku za každého počasí
- Třída stoluje s učitelem
- Po obědě následuje odpolední blok výuky

DĚKUJI ZA POZORNOST

KAŽDÉ JÍDLO JE DOBRÉ SKLÁDAT ZE VŠECH PATER PYRAMIDY VÝŽIVY PRO DĚTI.



← PŘESNÍDÁVKA PŘEDŠKOLÁKA:
CELOZRNNÝ MUFFIN S OŘECHY,
BORŮVKY, JAHODA, MLÉKO

