

Jak si poradit s chuťovými preferencemi dětí ve školní jídelně?

PhDr. Leona Mužíková, Ph.D.

Katedra výchovy ke zdraví,

Pedagogická fakulta, Masarykova univerzita, Brno

Školní oběd by měl být připraven tak, aby zajišťoval všechny potřebné živiny a dodával přibližně 35% denního energetického příjmu. Školní stravování má ale mnohem větší význam. Nejen že zabezpečuje velkou výživovou pestrost, ale také může nenásilně a postupně ovlivňovat chuťové preference i celkové výživové chování dětí.

Pro vytváření postojů k výživě (tj. k potravinám nebo k jejich chuťovým vlastnostem) v dětství platí:

- Strach ochutnat neznámou potravinu je zcela přirozený. Souvisí se samotným fylogenetickým vývojem člověka. Pozitivně se u lidí uplatňuje jako ochrana před neuváženou konzumací např. jedovatých plodů rostlin. Se strachem z neznámé chuti u dětí tedy musíme počítat. Při zavádění „nových“ potravin je vhodné je přiměřeně nabízet a motivovat děti k ochutnání. K tomu, aby dítě přijalo potravinu za svou, ji potřebuje přibližně desetkrát ochutnat. Děti si nejspíše oblíbí potraviny, které si vědomě i podvědomě spojují s příjemnými pocity, s pocitem příjemných či milých situací.
- Preference sladké chuti je nám vrozená a děti si na sladké nejspíše přivyknou. Proto musíme být opatrní a uvědomovat si, že si děti lehce zvyknou na stále sladší a sladší chuť. Ostatním chutím se dítě učí přivykat složitěji, a to na podkladě opakované pozitivní zkušenosti.
- Děti mají citlivější čich i chuť, proto mnohem hůře přijímají potraviny, které pro ně mají nezvyklou vůni nebo pach (ryby, aromatické sýry, kapustu, brokolici apod.). Stejně tak mohou být mnohem problematictější výraznější chutě (octové zálivky, ocet ve sterilované zelenině, výrazné koření), pálivost nebo štiplavost pokrmů (pálivá paprika, cibule, česnek, křen, pepř atd.). Většinou menších dětí je nepříjemná hořká nebo silně kyselá chuť.
- Důležitá je i samotná atmosféra u jídelního stolu. Děti si málokdy oblíbí pokrm, během něhož jsou kárány nebo napomínány. Příjemná atmosféra u jídla, dostatek času na jídlo a možnost dovědět se něco o nabízené potravine zvyšují odhodlání ji zkusit ochutnat.
- Potraviny, jejichž konzumace je spojována s nevolností, nemocí, zvracením nebo i silně negativním zážitkem, zařazují děti rychle mezi potraviny, ke kterým mají averzi. Často jsou pak takové potraviny odmítány po celý život a tato averze není nikdy překonána.
- Při vytváření postojů k potravinám nebo jejich chuťovým preferencím je významný i efekt sociální nápodoby. Děti logicky přebírají chuťové preference svých rodičů, starších sourozenců nebo prarodičů. A to nejen z důvodu, že pokrm připravované v jejich rodině jsou jim chuťově známé. Výživové preference mladších dětí mohou ovlivňovat také učitelé, vychovatelé, u starších dětí pak vrstevníci. Často negativní roli hraje v dnešní době i všudypřítomná reklama.
- Pokud jsou děti nuceny jíst potraviny, které nepatří mezi jejich oblíbené, ale zdůrazňuje se jejich přínos pro zdraví, mohou si postupně vytvořit dojem, že všechny tzv. zdravé potraviny jsou spíše nechutné.

Výše uvedené základní principy se velmi významně promítají do přijímání nabídky pokrmů ve školních jídelnách. Děti, které jsou z domova zvyklé na zcela odlišnou stravu, budou mít logicky více potíží zvyknout si na školní stravu. Většina dětí si na školní stravování zvyká již v předškolním období v mateřské škole, přesto by naší snahou i ve školních jídelnách mělo být vytvoření co nejlepších podmínek pro výsledný efekt: optimálně nasycené, spokojené děti.

Žáci by měli přicházet do školní jídelny „zdravě“ hladoví a rozhodnutí ochutnat vše, co jim školní kuchyně připravila. Učitelé a vychovatelé by měli u dětí podporovat ochutnání všech součástí oběda, ale nikdy děti do jídla nutit. Děti by měly mít možnost jíst ve školní jídelně v klidu a dostatečně dlouho. Neměly by se u jídla zbytečně



Čočkový prejt se zelím a bramborem



Divoká rýže se zeleninou



Rybí filé na bylinkovém másle s bramborem a zeleninou



Děti ve školní jídelně ZŠ Jitřní



Odměna pro kuchařky - spokojený strávník a prázdný talíř

Fotografie:
vedoucí školní kuchyně M. Ehlová, ZŠ Jitřní

napomínat, kárat, kritizovat nebo vyzyvat k velké rychlosti jedení. Učitelé a vychovatelé by se měli vyvarovat neoprávněné kritiky potravin nebo pokrmů, neboť zejména pro menší děti jsou důležitými vzory ve výživovém chování. (Pokud se např. paní učitelka zmíní, že se dnes těší na oběd, protože bude losos, tak bude řada dětí velmi motivována k ochutnání pro ně méně známé potraviny.)

Dle současných výživových trendů se stále více klade důraz na pestrost ve výživě a tak se častěji setkáváme s „novými“ nebo méně známými potravinami. Tyto potraviny, které jsou často pro strávníky školních jídelen nezvyklé, mohou významně zvyšovat výživovou hodnotu výsledného pokrmu a jejich zařazení na jídelníček školní jídelny je určitě žádoucí. Jak to ale udělat, když se jedná o potraviny, které jsou pro většinu dětí neznámé (viz strach z neznámé potraviny) nebo neoblíbené?

V souvislostech pro zařazování méně známých nebo méně oblíbených potravin a pokrmů z nich (jako jsou např. luštěniny, bulgur, kus-kus, pohanka, ovesné vločky, jáhly, ječné kroupy, některé ryby, některé druhy zeleniny), **můžeme zkusit následující:**

- Pokrmy připravujeme tak, aby byly pestré a lákavé napohled.
- Neznámé nebo neoblíbené potraviny nabízejme nejprve jako část přílohy, zeleninové oblohy či salátu, aby mělo dítě možnost potravinu ochutnat, ale nezůstalo hladové, když mu potravina nebude chutnat.
- Velmi vhodná je uvážlivá kombinace tradičních potravin s těmi méně tradičními (např. trocha pohanky v bramborové kaši, rýže s pohankou, ovesné vločky nebo luštěnina v sekané, houskový knedlík s trochou celozrnné mouky, ale i menší množství rybiho masa jako součást tradičního rizota nebo zapéčených těstovin).
- Do polévek můžeme přidávat netradiční zavářky (kus-kus, jáhly, pohanku, ovesné vločky, cizrnu atd.) nebo je zahusťovat rozmixovanou zeleninou či luštěninou.
- Neznámé nebo neoblíbené potraviny vzájemně příliš nekombinujeme (např. rybu na celeru bude odmítat mnohem více dětí než rybu pečenou nebo vhodně smaženou).
- Nepřidávejme do pokrmů koření nebo bylinky, jejichž výrazná a neznámá chuť či vůně může řadu dětí odrazovat od konzumace.
- Navykejme děti na neznámou nebo výraznější chuť postupně (příkladem může být použití panenského olivového oleje: pokud děti tento olej neznají,

je vhodné ředit olivový olej tradičním řepkovým olejem).

- Nechejme děti rozhodovat o množství, které dostanou na talíř.
- Vhodně děti motivujeme k ochutnání.
- V rámci propagace školního stravování a ve spolupráci se školou zapojme děti do tvorby jídelních lístků (např. děti mohou přinášet oblíbené recepty z domova, vedoucí školní jídelny je zařadí do jídelního lístku a následuje soutěž o nejchutnější pokrm).
- Pokusme se o aktivní účast dětí při vytváření příjemného prostředí a chodu školní jídelny (např. hodnocením obědů dětskými strávníky pomocí barevných fazolí umístěvaných do skleněných lahví).
- V rámci školní výuky, družiny, kroužku nebo projektového dne zapojme děti do samotné přípravy pokrmů, neboť je mnohokrát ověřeno, že děti téměř nikdy neodmítají ochutnat to, co sami připravily. Čím větší úsilí musejí děti vynaložit, tím s větší chutí konzumují např. zeleninové a ovocné saláty, luštěninové či zeleninové pomazánky, pohankovou kaši, ovesné sušenky, jáhlový nákyk aj.

Způsobů, jak ve škole děti motivovat k ochutnávání neznámých potravin nebo pokrmů a tím postupně ovlivňovat jejich postoje a v důsledku i jejich výživové chování, je celá řada. Nutno ale podotknout, že výživové chování je poměrně složité a největší roli v něm hraje rodina dětí. Pro účinnou motivaci je potřebná spolupráce učitelů, vychovatelů, pracovníků školního stravování a rodičů.

Důležitou součástí školního stravování je také **pitný režim**, který velmi souvisí s přirozenou preferencí sladké chuti. Právě slazené nápoje (čaje, koncentráty, sirupy) často obsahují velké množství cukru a tím se stávají bohatým zdrojem „rychlé“ energie. Na sladkou chuť si děti postupně více a více zvykají, tím zvyšují stupeň toho, co jim chutná dostatečně sladce. Z tohoto pohledu jsou rizikové i nápoje slazené sladidly. Nejsou sice pro tělo ve většině případů zdrojem energie, chutnají však sladce. Díky tomu zvyk pít slazené nápoje zůstává. I zde může školní jídelna významně přispět k ovlivňování návyků a pomoci dětem zvykat si na neslazený nebo jen velmi mírně slazený nápoj. Školní jídelna by měla každý den nabízet neslazenou pitnou vodu v co nejatraktivnější podobě. Například podávat vodu ve džbánkách, příjemně chladnou a ozdobenou plátky oloupaného pomeranče, citrónu, kolečkem okurky nebo bylinkou, jako je máta, meduňka či dobromysl. Pokud se škole podaří vytvořit pro pitnou vodu image opravdu moderního atraktivního pití, stává se pitná voda nejvyhledávanějším nápojem i ve školní jídelně.

Závěr:

Chutňové preference školních dětí jsou z největší míry ovlivněny stravovacími zvyklostmi rodiny. Ve školní jídelně se ale často scházejí děti, které jsou více-méně zvyklé na „fast food“ stravu, děti které jsou zvyklé na velmi jednostrannou stravu, děti, které jsou z alternativně stravujících se rodin, děti jiných národností, ale i děti, které jsou zvyklé na pestrou stravu podobnou té, kterou dostávají ve školní jídelně. Snaha školní jídelny nasycit všechny děti je pak velmi složitá. Porozumění výživovému chování dětí a jeho respektování ve školní jídelně může výrazně přispět k lepšímu stravování dětí a dát základ správnému výživovému chování v dalších letech. Rada školních jídelen se v současné době pustila do postupných uvážlivých změn, které podstatně zvýšily nutriční hodnotu nabízené stravy, a přitom neubýlo spokojených nasycených strávníků. Jen tak dále!

Literatura:

- *Pohyb a výživa: šest priorit v pohybovém a výživovém režimu žáků na 1. stupni ZŠ: pokusné ověřování účinnosti programu zaměřeného na změny v pohybovém a výživovém režimu žáků ZŠ.* Praha: Národní ústav pro vzdělávání, 2014. Dostupné z: http://pav.rvp.cz/filemanager/userfiles/Edukacni_materialy/1_pohyb_a_vyziva_web.pdf
- *PROVAZNÍK, K. a kol. Manuál prevence v lékařské praxi: souborné vydání.* Praha: Nakladatelství Fortuna, 2003, 2004. Dostupné z: <http://www.szu.cz/uploads/documents/czsp/manual/Manual%20souhrn-1.pdf>

Vyjádření vedoucí ŠJ Aleny Pečinkové, MŠ Neplachova

„...Z vlastní zkušenosti vím, že jsou různí rodiče: jedni jsou ke stravování svých dětí úplně lhostejní, zaplácnou je čímkoliv, co je zrovna po ruce, jiní zas to s péčí o stravování dětí přehánějí a vnucují jim třeba vegetariánství, někdo nemá rád zeleninu, a tak jí nenabídne ani svému dítěti. V praxi se setkáváme s různými zvláštnostmi. Já bych proto doporučila všem používat zdravý rozum. Nejdůležitější je podle mě pestrost stravy a její pravidelnost. Jídelny by si měly uvědomit, že některé typy pokrmů má dítě šanci poznat jen ve školním stravování. Pokud mi malý předškolák při výdeji řekne „NAM“, a já mu zrovna neservíruji buchtičky s krémem, ale něco zdravého, je to vážně fajn pocit a člověk má zadostiučinění že, i když je to práce těžká a špatně ohodnocená – má smysl a může přinášet radost...“