

Škola jako prostor pro prevenci obezity

Výsledky pilotní fáze programu Skutečně zdravá škola

B. Sedláček, M. Slimáková, T. Václavík, K. Kallmünzerová, H. Krejčí

Role školy ve výchově ke zdraví a školní jídelna jako vzorové stravovací prostředí

Mezi hlavní vnější faktory rozvoje nadváhy a obezity patří nezdravé stravovací návyky a nedostatek pohybu. Základy vzorců chování se utvářejí v dětství a často se přenášejí z rodičů na děti. Jedinečnou možností podílet se na vytvoření základů zdravého životního stylu dětí má i prostředí školy a může díky tomu působit preventivně vůči negativním vlivům vnějšího prostředí. Nabyté znalosti, zkušenosti a zdravé stravovací návyky mohou děti zpětně přenášet do svých domovů. Tento potenciál škol často není dostatečně využit a mnohdy selhává v podobě neatraktivních stereotypních jídel ve školních jídelnách a nabídky nevhodných potravin a nápojů ve školních automatech a bufetech.

Co je Skutečně zdravá škola:

Iniciativa Skutečně zdravá škola pomáhá zlepšit kvalitu školního stravování, a tím i zdraví dětí a celé společnosti. Podporuje systém udržitelného stravování a nabízí školám vzdělávací program zaměřený na pochopení vztahů mezi jídlem, kulturou, zdravím a životním prostředím. Podporuje tím lokální pěstitelé, chovatele i producenty a propojuje místní komunity od farmářů, zaměstnanců školních jídelen, přes pedagogy, rodiny až po místní úřady. Dlouhodobým cílem programu je snížení výdajů na zdravotní péči. V současné době je do programu zapojeno na 80 mateřských, základních a středních škol z celé České republiky.

Víze SZŠ:

Skutečně zdravé školy nabízejí dětem jídlo, které je chutné a zdravé. Pomáhají dětem získat představu o tom, odkud jídlo pochází a jak se pěstuje nebo vyrábí. Umožňují svým žákům porozumět vztahům mezi jídlem, světem, ve kterém žijí. Děti si ze školy odnášejí základy zdravých stravovacích návyků a důležité informace, díky kterým si v životě dokážou vybrat zdravé a kvalitní potraviny.

Pokud se bude v roce 2020 řídit kritérií Skutečně zdravá škola 3 000 školních jídelen (náš cíl), tyto jídelny uvaří každý den půl milionu obědů, na jejichž přípravu spotřebují přibližně 450 tun čerstvých sezónních zemědělských surovin a potravin od zemědělců a výrobců z regionů. Za ně každý den utratí 12,5 milionu korun, za rok 2,5 mld. Kč.

Kritéria

Podmínkou pro udělení certifikátu Skutečně zdravá škola je splnění specifického souboru kritérií. Kritéria jsou rozdělena do čtyř pilířů či tematických okruhů:

1. Angažovanost a kultura stravování
2. Kvalita jídla a místo jeho původu
3. Vzdělávání o jídle a stravování
4. Místní společenství a spolupráce

Kritéria jsou stanovena na třech úrovních – bronzová kritéria pro školy, které začínají, stříbrná kritéria pro zkušenější a zlatá pro ty nejzdatnější. Školy na vyšších úrovních vždy musí splňovat všechna kritéria nižších úrovní. Splněním podmínek pro bronzovou úroveň se škola stává součástí sítě Skutečně zdravých škol.

Bronzový certifikát získají školy, které mimo jiné:

- nabízejí ve školní jídelně sezónní pokrmy vyrobené minimálně ze 75 % z čerstvých surovin,
- zapojují rodiče a žáky do zlepšování školního stravování a prožitku v jídelně,
- poskytují žákům možnost vzdělávacích aktivit v oblasti přípravy pokrmů, zahájily kroky k vytvoření školní zelinářské zahrady a organizují pro žáky návštěvy farem v okolí,
- respektují potřeby strávníků se specifickou dietou tím, že jim umožní ohřátí z domu doneseného dietního pokrmu.

Pomoc zapojeným školám

Realizátoři programu školám pomáhají prostřednictvím návodů a postupů, jak jednotlivých kritérií dosáhnout, a dále formou konzultací, nabídkou seminářů a vzdělávacích aktivit. Každou školu při plnění kritérií doprovází zástupce iniciativy – **regionální koordinátor**.

Regionální koordinátor pomáhá škole se zaváděním programu, propaguje program v regionu, podporuje práci školního koordinátora a akční skupiny ve škole. Pomáhá škole organizovat semináře a workshopy zdravého stravování, školení zaměstnanců školních jídelen, oslovovat farmáře a dodavatele v regionu a poskytovat škole kontakty na tyto dodavatele..

Školního koordinátora si škola vybírá sama. Školní koordinátor řídí práci akční skupiny v zapojené škole: koordinuje práci na plánu zavedení zdravé kultury stravování, ve spolupráci s ostatními členy akční skupiny podniká kroky k plnění kritérií programu a propaguje program ve škole. Zapojuje do práce akční skupiny co nejširší základnu ve škole a v komunitě.

Naše inspirace

Program SZŠ je inspirován britským programem **Food for Life (FFL)**, který je založen na komplexním přístupu ke změně kultury stravování ve školách a využívá jídlo k angažování mladých lidí a jejich rodin pro změnu chování vedoucí ke zlepšení veřejného zdraví, udržitelnosti a vzdělávání. Ve Velké Británii je do programu FFL zapojeno 8 117 provozoven.

Pilotní fáze programu SZŠ

Cílem pilotní fáze bylo ověření programu Skutečně zdravá škola v českém prostředí. **Pilotní ověření programu proběhlo od února do června 2015 na 15 vybraných školách**, z toho 13 základních, 1 mateřské a 1 střední.

- Ve školních jídelnách pilotních škol se stravuje 4 859 z celkového počtu 5 658 dětí, žáků a studentů.
- V pilotních školách se ve školní jídelně stravuje 85,87 % ze všech žáků, což je nad celostátním průměrem (okolo 70 %).
- Většina škol zapojených do pilotáže programu se tématu zdravého stravování, případně zdravého životního stylu již nějakou dobu věnovala a program navázal na započaté aktivity. Pouze dvě školy z patnácti zapojených byly spíše začátečníky.
- Všechny pilotní školy nadále v roce 2015/2016 pokračují v zapojení do programu a naplňování kritérií.
- Všechny pilotní školy se ve větší či menší míře snažily během krátké doby pilotáže naplnit maximum bronzových kritérií Skutečně zdravé školy.

Motivace vstupu do programu:

podobná filozofie, cíle programu, zastřešení či systematizace dané oblasti, zájem rozvíjet zdravý životní styl, získání podpory a know-how, jak úspěšně dosáhnout zlepšení výživy.

Průběh pilotního programu:

Na každé škole zapojené do pilotní fáze byla založena **akční skupina** (rodiče, zřizovatel, pracovníci jídelny, eventuálně místní sdružení rodičů), která vyhodnotila stávající stav a naplánovala, co změnit. Součástí většiny akčních skupin (kromě MŠ) byli i žáci dané školy vyjma jedné, kde žáci vytvořili samostatnou žakovskou akční skupinu. Na devíti školách byl vypracován **plán zdravého stravování**.

Úpravy jídelníčků byly prováděny v rámci platné legislativy pro školní stravování (spotřební koš).

Na školách proběhlo 41 seminářů či přednášek, kterých se zúčastnilo na 700 žáků, učitelů, pracovníků školních jídelen a rodičů.

Výchozí stav – nejčastější nedostatky:

- vaření z polotovarů, extrudovaných směsí a dochucovadel,
- převaha slazených nápojů,
- názvy jídel nepopisují skutečnost,
- stereotypní skladba jídelníčku,
- studenti nemohou ovlivnit skladbu jídel,
- absence salátů,
- neatraktivní prostředí jídelny,
- nedostatečná výuka zdravého životního stylu, nevyužívání školní pozemky,
- automaty s nevhodnou skladbou potravin a nápojů,
- nezájem o školní stravování z řad rodičů i pedagogů,
- nezájem o komunikaci o školním stravování ze strany vedení školní jídelny.

Návrh opatření se týkal těchto hlavních oblastí:

- opatření organizační a technická,
- složení jídelníčku, způsob přípravy jídel, surovin,
- popularizace aktivit školy a školní jídelny.

Metodika evaluace pilotáže:

Výsledky pilotní fáze byly vyhodnoceny nezávislou organizací Spora, z.s. Evaluace byla postavena na kvalitativním přístupu a vycházela z rozhovorů se školními koordinátory, vedoucími školních jídelen (zástupci zapojených škol) a dále z rozhovorů s regionálními koordinátory (zástupci realizátora programu). Analýza rozhovorů vycházela z principu otevřeného kódování: z jednotlivých rozhovorů byly vybrány tzv. významové jednotky, části textu nesoucí významnou informaci. Ty byly potom tzv. kódovány, tj. byly k nim přiřazovány kategorie na dvou hierarchických úrovních, a na základě toho pak byla data interpretována.

Konkrétní výsledky pilotní fáze – podařilo se dosáhnout:

Školní jídelny:

- odstranily slazené šťávy, barvené mléko, snížily spotřebu cukru 7x,
- minimalizovaly používání polotovarů a zrušily dochucovadla, 75% jídel podávaných ve školní jídelně je připraveno z čerstvých surovin – bronzové školy 6x,
- odběr celozrného a kváskového pečiva z lokálních zdrojů 12x,
- část potravin nakupují bio 1x,
- nakupují z farmy maso, jogurty, mošty 1x,
- po konzultaci s hygienou připravují vývary z kostí místo bujónů 1x,
- zeleninová samoobsluha, salátový bar 2x,
- ochutnávka zdravých, netradičních potravin pro děti i rodiče 6x,
- soutěž o recept 2x,
- kuchařky se účastní žakovských samospráv a vzdělávání 2x,
- společně s dětmi zvelebily prostory školní jídelny 1x,
- nakoupily ubrusy ke stolům 1x,
- podařilo se navýšit počet strážníků 1x.

Školy:

- začaly cíleně pracovat s rodiči a místní komunitou 6x,
- návštěva farmy či výrobce 3 x,
- rozšíření bylinkového záhonu, vytvoření zeleninových záhonů 5x,
- učí děti správně nakupovat a číst etikety 1x,
- ozdravení školního bufetu 3x,
- konzultují se žáky možnosti zlepšení školního stravování 3x.

Zjištěné překážky:

- nedostatek nebo nedostatečné zprostředkování místních dodavatelů,
- legislativa pro školní stravování, která neodpovídá aktuálním výživovým doporučením,
- omezené možnosti vzdělávání kuchařek (nedostatek financí, malá zastupitelnost, ale také nízká motivace kuchařek vzhledem k finančnímu ohodnocení).

Poznatky z pilotního projektu:

- Skokové zrušení slazených čajů se u dětí neosvědčilo, školy proto přistoupily k variantě postupného snižování množství cukru.
- Při prosazení vaření z čerstvých surovin a vyřazení polotovarů a náhražek se ukázalo, že kuchařky někdy varily z těchto potravin v dobré víře, že jsou pro děti vhodné, protože jsou doporučené státem. Po vysvětlení zdravotního přínosu čerstvých surovin většinou neměly problém na ně přejít.
- Salátové bary děti přijaly s nadšením a zvýšila se díky nim konzumace čerstvého ovoce a zeleniny.
- V celkovém zlepšení stravovacího prostředí hraje velkou roli komunikace (více informací o jídlech, o menu, komunikace s rodiči), a také zpestření interiéru jídelen.
- Ve skutečně zdravé jídelně se kuchařky usmívají a děti děkují, pedagogický dohled podporuje klidný a pozitivní průběh oběda.
- Velký ohlas mělo zapojení vzdělávání o jídle do výuky: hodiny vaření, obnovení školní zahrady, speciální akce a soutěže týkající se potravin (např. soutěže o zdravé svačiny, food festivaly na školách, kurzy zdravé výživy pro děti i rodiče atd.).
- Vyřazení nezdravých potravin z automatů a bufetů je důležitým krokem k celkovému ozdravení školního prostředí.
- Některé pozitivní viditelné změny ocenili žáci i učitelé a školní koordinátoři je vnímali jako určitou cestu k méně populárním opatřením.

Celkové zhodnocení pilotního ověření:

- Školám se ke konci pilotáže podařilo splnit 50 až 98 % kritérií.
- Nejčastěji (zatím) nesplněnými kritérii jsou: B10 (čerstvé, předem nepracované suroviny a potraviny nakupuje jídelna od pěstitelů, chovatelů a výrobců s provozovnou ve vlastním nebo sousedním kraji, pokud jsou dostupné: nesplnilo 7 škol) a B11 (minimálně 75 % používaného masa, s výjimkou mořských ryb, pochází ze zvířat chovaných v České republice: nesplnilo 6 škol). Na základě vyhodnocení pilotáže proto byla tato dvě kritéria zmíněna (v budoucnu, až dojde k lepšímu naplnění nabídky, může být zpřsněno). V tak krátké době ovšem není možno toto považovat za nedostatek, všechny školy na splnění kritérií pracují a SZŠ jim prostřednictvím regionálních koordinátorů pomáhá ve vyhledávání dodavatelů a navazování obchodních vazeb.
- Kritérium B16 (doplazované nápoje jsou bez výjimky nahrazeny nápoji neslazenými) se nepodařilo dosáhnout zatím 5 školám, na tomto kritériu nicméně trváme a nebylo zmíněno.
- Šest škol dosáhlo na bronzový certifikát už v prvním roce, tedy 5 měsíců po odstartování programu:
Akademie hotelnictví a cestovního ruchu – střední škola s.r.o., Pízeň
MŠ Děvčátko MOMO, Slatiňany
ZŠ a MŠ Angel - Modřany, Praha 12
ZŠ Školní, Vrchlabí
ZŠ Vizovice
ZŠ a MŠ Rudná pod Pradědem
- Program výrazně pomohl vedení škol prosadit změny v jídelníčku školních jídelen a zafungoval jako inspirace pro pracovníky školních jídelen.
- Zapojení do pilotáže zviditelnilo školu v regionu.
- Pilotní školy zaznamenaly zvýšenou důvěru v práci zaměstnanců školních jídelen mezi žáky, pedagogy a rodiči.
- Školy výsoce hodnotí úroveň nabídnutých vzdělávacích a motivačních seminářů.
- Všechny školy pilotní fáze v programu pokračují. Aktuálně je v programu zařazeno celkem 79 škol a další se mohou hlásit v průběhu celého roku.

Součástí pilotní fáze bylo **dotazníkové šetření** mezi žáky 4. - 9. tříd z 12ti základních škol zapojených do pilotního programu SZŠ (celkem odpovědělo 1367 žáků). Dotazování proběhlo v únoru a březnu 2015, tedy na začátku pilotáže. Změna postojů žáků bude ověřena v dotazníkovém šetření na jaře 2016.

Z výsledků dotazníků:

- 73,1 % žáků se stravuje ve školní jídelně každý den, 9,1 % některé dny v týdnu a 17,8 % žáků do školní jídelny nechodí vůbec, z nichž 1/3 uvedla jako důvod ten, že jim ve ŠJ nechutná.
- Jídlo v jídelně velké části dětí spíše chutná, ale velké části také spíše nechutná. Podobné je to i s úpravou jídel. Velká část žáků není schopna posoudit, zda je jídlo v jídelně zdravé.
- Žáci v otázce na zájem o zdravé stravování vyjádřili, že je zajímavá, jak uvařit dobré a zdravé jídlo, ale při vyjádření o stravovacích návycích se příliš nezajímají, zda je jídlo zdravé. Jednoznačně dávají přednost tomu, zda jim jídlo chutná.
- Podle názoru dětí se o jídle učí ve škole jen občas. Děti nemají příliš zájem učit se o jídle v jednotlivých předmětech, ale chtěly by se učit jinak než v hodinách – projektové dny, odborník, návštěva farmy, ale hlavně by chtěly hodiny vaření, část z nich i kroužek vaření.

Závěrem:

V České republice máme více než půl století dlouhou tradici školního stravování, jehož úkolem je nejen nasytit, ale také vytvářet zdravé stravovací prostředí. Aby mohlo školní stravování této své úlohy dostát, je třeba:

1. Aktualizovat výživová doporučení pro školní stravování (spotřební koš), jejichž součástí budou kvalitní metodické manuály závazné pro všechny školní jídelny.
2. Dokončit vyhlášku pro regulaci prodeje sortimentu ve školních automatech a bufetech, ve které budou zohledněna doporučení Státního zdravotního ústavu. Tato doporučení by měla být závazná pro všechny hotové výrobky nabízené ve školách i školních jídelnách, včetně výrobků v rámci programů určených pro školy (např. Mléko do škol).
3. Zlepšit postavení zaměstnanců školních jídelen, zajistit kvalitní systém proškolení a zlepšit jejich finanční ohodnocení.
4. Ukotvit výuku zdravého životního stylu ve školních osnovách.

