

# Víte, co je to Mary's meals?

MVDr. Halina Matějová, Mgr. Veronika Suchodolová

Ústav veřejného zdraví, Lékařská fakulta, Masarykova univerzita, Brno

## Žijeme v té šťastnější části světa. Máme se dobře...

O tak závažném problému, kterému se chceme věnovat, asi není vhodné vtipkovat. Ale při pohledu na problémy, které řešíme u nás, možná trochu černého humoru na úvod nezaškodí. Obzvláště při čtení laických i odborných názorů na modernizaci a řešení školního stravování, kolik tuku je málo, kolik cukru je moc a zda se tento systém už nepřežil. Třeba postačí si z domu přinést krabičky s obědem, který dětem rodiče uvaří, a školy nakoupí mikrovlnné trouby... Anebo což si dát přerušovaný půst, ne-li dobrovolné hladovění... Tyto paradoxy dnešní doby může doplnit slíbený vtip: „Mami, já ten oběd nechci!“ Matka: „Víš, co by za to daly děti v Africe.“ Syn: „Nic, to bude ostatně asi ten jejich problém.“

Mezi cíle udržitelného rozvoje OSN patřil v roce 2015 také závazek vymýtit do roku 2030 hlad a zajistit přístup všem lidem, zejména chudým a ohroženým, včetně malých dětí, k bezpečné, výživné a dostačující stravě po celý rok. Tento chvályhodný a dosažitelný cíl ve světle současné reality je však v nedohlednu. Téměř každý desátý člověk na planetě dnes trpí nedostatkem potravin. Více než 20 % dětí mladších pěti let zaostává v růstu – jsou tak podvyživené, že jejich vývoj bude pravděpodobně trvale narušen. Mnoho z těchto dětí je také ochuzeno o další důležitý klíč k rozvinutí svého potenciálu: o vzdělání. Desítky milionů dětí kvůli hladu do školy vůbec nechodí nebo se s prázdným žaludkem nedokážou soustředit na vyučování.

## Historie Mary's Meals

Mary's Meals, původně známá jako Scottish International Relief (SIR), je registrovaná charitativní organizace, která organizuje programy školního stravování v některých z nejhudších komunit světa, kde hlad a chudoba brání dětem získat vzdělání. Byla založena v roce 2002 a od té doby se rozrostla z první potravinové operace pro 200 dětí v Malawi na celosvětovou kampaň, která poskytuje bezplatné školní stra-

vování ve stovkách škol a denně nasytí více než dva miliony dětí. Mary's Meals je pojmenována po Marii, matce Ježíše, a její zakladatelé se inspirovali svou katolickou vírou, ačkoli charita není katolickou organizací.

Podívejme se na historii Mary's Meals, česky Mariina jídla. Za vším nemusíme hledat ženu, tentokrát je to muž a původem Skot a svými činy vyvrací vtipy o lakomých Skotech.

SIR vznikl v roce 1992 během bosenské války, kdy bratři Magnus MacFarlane-Barrow a Fergus MacFarlane-Barrow zorganizovali sbírku na přikrývky a potraviny. Naplnili džíp a dopravili svůj náklad do Medžugorje v Bosně a Hercegovině. Vrátili se do Skotska s očekáváním, že budou pokračovat v práci jako chovatelé ryb v Argyllu, ale v době jejich nepřítomnosti byla kůlna jejich rodičů naplněna dalšími dary, což nakonec vedlo k tomu, že jeli ze Skotska do Bosny celkem 23krát, aby doručili zásoby.

Během následujících 10 let se organizace SIR rozšířila. Začala stavět domovy pro opuštěné děti v Rumunsku, pomáhala vracejícím se uprchlíkům v Libérii zřízením mobilních klinik a pokračovala v dodávkách materiální pomoci do Chorvatska a Bosny a Hercegoviny a financovala mnoho dalších projektů.

Kampaň Mary's Meals se zrodila v roce 2002, kdy Magnus navštívil Malawi během hladomoru a setkal se s matkou umírající na AIDS. Když se Magnus zeptal jejího nejstaršího syna Edwarda, jaké jsou jeho životní sny, odpověděl jednoduše: „Chci mít dost jídla a jednoho dne chodit do školy.“

Tento okamžik byl klíčový pro založení organizace Mary's Meals (organizace je pojmenována na počest Marie, Ježíšovy matky, jež vychovala své dítě v chudobě), která v roce 2002 nakrmila pouhých 200 dětí v Malawi. Dnes každý školní den nakrmí 2 429 182 hladovějících dětí v 18 zemích: Beninu, Ekvádoru, Etiopii, Haiti, Indii, Jemenu, Jižním Súdánu, Keni, Libanonu, Libérii, Madagaskaru, Malawi, Myanmaru, Nigeru, Sýrii, Thajsku, Zambii a Zimbabwe.

Podpora Mary's Meals je celosvětová, s fundraisingovými (fundraising je



získávání peněz) skupinami v Austrálii, Rakousku, Kanadě, Chorvatsku, Francii, Německu, Irsku, Itálii, Nizozemsku, Portugalsku, Španělsku, Švýcarsku, Spojených arabských emirátech, Velké Británii a USA. Oficiální zahájení činnosti pobočky v České republice se datuje k březnu 2018.

Mary's Meals poskytuje školní obědy dětem žijícím v nejhudších komunitách světa. Tyto jednoduché pokrmy, příslib jídla, inspiruje hladové děti chodit do školy. Tak mohou získat vzdělání a vybudovat si základy pro lepší budoucnost.

Mary's Meals je jednoduchý a efektivní nápad.

### Denní jídlo podávané ve školách:

- Uspokojuje okamžité stravovací potřeby dětí.
- Povzbuzuje děti, aby chodily do školy, místo aby pracovaly nebo žebrały, aby přežily.
- Umožňuje jim soustředit se a zapojit se do výuky.
- Přispívá ke zlepšení výsledků vzdělávání.
- Povzbuzuje komunity k podpoře vzdělávání.
- Podporuje drobné zemědělce.

- Vlády uznávají potřebu školního stravování.
- Pomáhá komunitám vymanit se z chudoby udržitelným způsobem.

Tam, kde se podávají jídla, se zvyšuje počet žáků a zlepšuje se docházka. Mnohem méně dětí opouští školu před koncem dne kvůli hladu. Jídlo mění pravidla hry pro miliony dětí.

Mary's Meals nakupuje potraviny z místních zdrojů, což pomáhá podporovat místní farmáře a potažmo místní ekonomiku. Navíc je poskytuje udržitelným způsobem s ohledem na celkový rozvoj země, ve kterých působí. Cílem je posílit postavení kvalifikované a vzdělané mladé populace v rozvojových zemích, což může ekonomice země jen prospět a pomoci prolomit začarovaný kruh chudoby. Mary's Meals se dívá na věci dlouhodobě, všechny její projekty směřují k případné soběstačnosti v komunitách, ve kterých působí. Jen v afrických zemích se o fungování programu stará cca 68 000 dobrovolníků, kteří ve školách připravují pro děti jídlo.

V Malawi se obvykle darují pozemky na stavbu kuchyně sousedící se školou. Učitelé a rodiče zorganizují skupinu dobrovolníků, kteří se střídají ve vaření a servírování jídel.

Mary's Meals poskytuje kuchyň, kuchyňské vybavení, školení, průběžnou podporu a samozřejmě pravidelné dodávky výživného kaše Likuni Phala. Tato kaše je denně podávána v tisících škol v Malawi, Zimbabwe a Zambii. Skládá se z kukuřičné instantní kaše 65 % (kukuřice), jemných

**Tabulka 1 Nutriční složení kaše Likuni Phala**

Výživové údaje	ve 100 g výrobku	v 65 g (1 porce)
Energie	1 569 kJ / 375 kcal	1 020 kJ / 244 kcal
Tuky	5,4 g	3,5 g
z toho nasycené mastné kyseliny	0,8 g	0,5 g
Sacharidy	61 g	39,7 g
z toho cukry	11 g	7,2 g
Vláknina	4,6 g	3 g
Bílkoviny	16 g	10,4 g
Sůl	0,3 g	0,2 g

sójových vloček 24 %, třtinového cukru 10 %, jedlé soli 0,3 % a je obohacena o řadu vitaminů a minerálních látek.

### A jak si takovou kaši připravit?

Základní složky (kukuřičná kaše a sójové vločky) lze běžně koupit v obchodech či v prodejnách zdravé výživy. Pro ochutnávku počítáme na 1 porci asi 2,5 polévkové lžičice hotové kaše (2/3 malého kelímku o 50 ml).

Základní suroviny pro 25 ochutnávkových porcí: 90 g sójových vloček, 200 g kukuřičné instantní kaše, 1 l vody, 1 a 1/2 lžičice cukru, špetka soli.

### Postup přípravy na akci (při podávání určitého množství kaše najednou):

- Podle tabulky si nachystáme potřebné množství surovin a nádobu dle výsledného objemu.
- Sójové vločky potřebují více času na změknutí (stačí 10 min), proto je zalijeme předem uvařenou částí vody. Zatímco vločky měkknou, uvaříme zbytek vody.

- Do velké nádoby dolejeme k změkklým vločkám zbytek horké vody.
- Přidáme cukr a sůl (cukru může být méně).
- Za stálého míchání vsypeme kukuřičnou instantní kaši, necháme 5 minut odstát. Kaše houstne postupně, nemusíme mít obavy o její hustotu.
- Kaši lze dochutit např. sušeným ovocem (rozinky, brusinky, ...), kompotem, džemem. Ale v místech podávání školních jídel Mary's Meals kaši nedochucují.

Proto se každoročně slaví 10. října Světový den kaše. Kaše, která má moc měnit životy.

Dnes se Mary's Meals zaměřuje především na programy školního stravování, ale v minulosti také poskytovala nouzovou pomoc mnoha zemím, které byly postiženy suchem, zemětřesením, cyklonem a dalšími živelními pohromami.

Dobré vzdělání a vymýcení negramotnosti navíc není jen cesta z chudoby pro děti samotné, ale dlouhodobě také pro celou jejich komunitu i stát.

ŠKOLA + JÍDLO = NADĚJE – je jednoduchá rovnice, která funguje. A je to cesta opravdové pomoci.

Nedá nám to, a ještě jeden vtíp nakonec: Z rozhovoru dětí z Afriky: „Víte, že děti v Evropě musí trávit 8 hodin sezením ve třídě a když jsou moc živé nebo hlučné, dostanou prášky na zklidnění a zdrojem zábavy je jim televize?“ „To je strašné. Měli bychom jim tam poslat nějakou pomoc!“ Investice do stravování a vzdělání způsobí obrovské dobro a úsměv na tváři afrického dítěte. Abyste se zavděčili tomu evropskému, musíte mu koupit největší tablet!

Více naleznete na [www.marysmeals.cz](http://www.marysmeals.cz) a na facebookové stránce Mary's Meals Česká republika.

*Použitá literatura u autorů*



Obrázek Was ist Likuni Phala? – MLANGO e.V.