



## Školní stravování by mělo odpovídat trendům zdravé výživy...

### Rozhovor s MUDr. Kateřinou Cajthamlovou

-

MUDr. Kateřina Cajthamlová, lékařka, psychoterapeutka, moderátorka

-

#### Často se v médiích vyjadřujete ke školnímu stravování. Jaký je důvod vašeho zájmu?

V době, kdy jsem sama chodila do školy, byly obědy ve školní jídelně vlastně „povinné“. Kontrolovali nás, zda dojdáme, neexistovalo, aby někdo na obědy nechodil. Mně samotné jídlo ve školní jídelně chutnalo, mým dětem (26 a 22) také, ale množily se dotazy a komentáře ze stran dětí i rodičů, proto mě zajímalo, jak situace vypadá v současnosti. Vystupuji nyní na obranu systému školního stravování, protože považuji tuto tradici za unikátní v západní Evropě.

-

#### Jaký podíl tvoří obědy v celkovém stravovacím režimu dětí? Nepřeceňuje se význam školního stravování?

Pokud se rodiče starají o snídaně, svačiny a večeře dětí (což, bohužel, zdaleka není pravidlem ve všech rodinách), tvoří školní obědy 35% dětského stravování. A to je hodně.

-

#### Jaký je váš názor na to, do jaké míry by měl jídelníček školní jídelny akceptovat názory rodičů a přání dětí a do jaké míry zohledňovat aktuální trendy ve stravování?

Školní stravování by, podle mého názoru, mělo odpovídat trendům zdravé výživy, z hlediska zastoupení jednotlivých kategorií potravin by mělo vlastně doplňovat a obohacovat často stereotypní jídelníček v českých rodinách. Podle průzkumů v anonymních dotaznících přibližně 10% dětí nejí ryby, luštěniny ani polévky. Málo dětí má rádo zeleninu. Aktuální trendy ve stravování jsou občas extrémní (paleostrava, veganství) a dětem neprospívají. Škola má děti vyučovat v různých oborech, měla by je učit i kulturně a zdravě se stravovat. Ve školní jídelně je k tomu výborná příležitost.

-

#### Jaký máte postoj k tzv. alternativnímu stravování - veganství, vegetariánství, raw pokrmům, a patří tyto trendy do školního stravování?

Proti raw stravě nemám námitek, pro obohacení je možné občas přidat nějakou veganskou přílohu, ale tyto typy stravování bych do školy nezaváděla. Vegetariánství v lacto-pisco-ovo vegetariánské variantě (tedy s přidáním mléčných výrobků, ryb a vajec) je považováno i podle populačních studií za nejlepší způsob stravování, proto bych vyřadila z jídelníčků hovězí, vepřové a kuřecí maso ve prospěch masa rybiho a kvalitních luštěnin.

-

#### Jak hodnotíte současnou úroveň školního stravování? Určitá část veřejnosti a některá média se k němu vyjadřují dost kriticky, což na školní jídelny vytváří poměrně silný tlak...

Školních jídelen je veliké množství a ne všichni zřizovatelé jim věnují dostatečnou pozornost, proto je velmi dobře, že se začíná znovu vytvářet systém školního stravování a kontroly jeho kvality.

-

**S jakými nejčastějšími nešvary se ve školním stravování setkáváte? Co naopak považujete za největší přínos školního stravování?**

Smažená jídla, příliš sladká jídla, uzeniny, pamlsky místo jídla (buchtičky, sladké kaše), mleté maso, příliš sladké nápoje. To jsou asi hlavní nešvary a „tradiční“ pokrmy. Za největší přínos považuji to, že se děti učí jíst tříchodový oběd (polévka, hlavní jídlo, salát), obohacuje se jejich jídelníček a učí se kultuře stolování.

-

**Jakým směrem by se mělo dále ubírat a čeho se rozhodně vyvarovat?**

Podle mého názoru je směr, kterým se školní stravování ubírá nyní (kontrola spotřebního koše, školení pracovníků školních jídelen a zainteresování nutričních terapeutek do přípravy jídelníčků), výborný. Školní jídelny by se rozhodně měly vyvarovat podbízění se strážníkům a užití nekvalitních a instantních potravin a hotových výrobků.

-

**Je spotřební koš podle vašeho názoru vyhovující, nebo vnímáte jako oprávněnou potřebu ho aktualizovat?**

Jako ve všem v medicíně, došlo za těch 26 let od převratu k velkým změnám v populaci dětí i v nutričních doporučeních. Aktualizace spotřebního koše je určitě namístě.

-

**Považujete za důležitý způsob servírování jídla a prostředí jídelny? Čím (kým) by se personál mohl nechat inspirovat?**

Jednoznačně ano. Inspirací je mnoho, vyšel i velmi zajímavý Almanach školních jídelen, kde je spousta inspirativních nápadů. Ideální je vzájemná inspirace při zachování smyslu školního stravování (najíst se v klidu kulturním způsobem kvalitního jídla).

-

**Existuje problém, o kterém by se mělo hovořit a který je opomíjen?**

Problém, o němž se naštěstí hovořit již začíná, jsou školní nápojové a svačinové automaty a různé bufety, kde jsou ke koupi pamlsky a přeslazené či přesolené pochutiny - tyto věci do školy dle mého názoru nepatří. Opomíjeno je, že řada dětí ráno nesnídá. Líbí se mi představa, že by školní jídelny nabízely i zdravé snídaně, případně kvalitní svačiny.

-

**Chtěla byste něco vzkázat personálu a vedoucím školních jídelen?**

Obdivuji je a držím jim palce. Ti, s nimiž jsem se setkala dosud, svou práci i děti mají moc rádi a stojí o zkvalitnění školního stravování.

-

**Kdy naposledy jste ochutnala jídlo ze školní jídelny?**

Před čtvrt rokem, když jsem byla pozvána na oběd po přednášce v jedné mimopražské škole. Bylo moc dobré - miluji ryby, byla treska na másle s bramborem, má oblíbená polévka s kapáním a vynikající zelný salát.

Datum: 10. 11. 2015 Mgr. Naďa Eretová