

# Zdravá školní svačina

aneb

## Uzdravme svůj školní automat a bufet

Kol. autorů: M. Floriánková; P. Tláškal; A. Košťálová; M. Balíková; T. Vrábelová; L. Suchopárová  
Odbor. konzultant: prof. J. Dostálová



# Problematika výživy školních dětí

- **První stupeň** – děti rostou pozvolně, potřeba E 6400-7900 kJ
- **Druhý stupeň** – dospívání – navyšuje se energetická potřeba a objevují se rozdíly mezi nutričními potřebami chlapců a dívek
- **Tuky** - **30-35%** (max. 10% z toho nasycené)
- **Bílkoviny** potřeba se mění s věkem podle intenzity růstu. Průměrně 0,9g/kg těl hm.
- **Sacharidy** – více než **50%** denní energetické potřeby (max. 10% z přidaných cukrů)



# Realita školních dětí

- S věkem klesá počet **snídajících dětí** – dítě je unavené nesoustředěné, nepozorné, může více zlobit
- Děti přijímají stravu bohatou na **tuky**, zejména živočišné
- Denní jídelníček je velmi bohatý na **jednoduché cukry**
- Děti mezi jídly **snackují** – mají možnost se ve škole zakoupit
- **Špatné návyky z rodiny**. Rodina pro školáka zajišťuje 65-70% denní stravy
- **Školní oběd** = 30-35% denní stravy
- **Nízká pohybová aktivita** – 10 minut ve škole, pokud není hodina TV (pokud je efektivně vedená hodina TV pak se žák hýbe o cca 20 minut více)
- Dítě má tendenci energii vybit – neposedné, divoké, agresivní



# Realita školních dětí

- Domníváme se, že vzrůstá počet dětí s **vyšší než normální hmotností** (CAV naposledy 2001)
- Zvyšuje se **kazivost zubů**
- Roste počet dětských **hypertoniků**
- Roste počet dětí se zvýšenou či hraniční hodnotou **cholesterolu**
- V 8. třídě dostává z domova svačinu pouze **54%** dětí
- Necelá polovina dětí konzumuje alespoň **1 porci OZ** – doporučuje se 5 porcí!!!



# Výživa ve školách

- **Školní oběd** – cca 35% denní energie, legislativně kontrolován – spotřební koš
- Výživa je na prvním stupni vyučována v tématickém okruhu **Člověk a jeho zdraví** (Člověk a jeho svět, Člověk a svět práce) – ucelenou náplň učiva navrhl projekt PaV a nyní se testuje
- **Automaty** a **bufety** regulovány nejsou, přestože jejich náplň je v přímém rozporu se vzdělávacím procesem a přestože takovéto nabízené potraviny mohou poškozovat zdraví dětí (jeví se rozpor se školským zákonem)



# Správný jídelníček

SNÍDANĚ 20%



SVAČINA 15%



OBĚD 35%



SVAČINA 10%



VEČEŘE 20%





# Svačiny 15% E

- **Malé svačiny** – pro žáky I. stupně (6-10 let)
- **Velké svačiny** – pro žáky II. stupně (11-15 let)
- Svačina by měla obsahovat **základní živiny** ve správném poměru, **vlákninu, tekutiny**
- Publikace spojuje jednak doporučení pro jednotlivé skupiny potravin, které lze zakoupit v automatu a bufetu a rovněž doporučení pro svačiny, které by mohla připravovat školní jídelna.

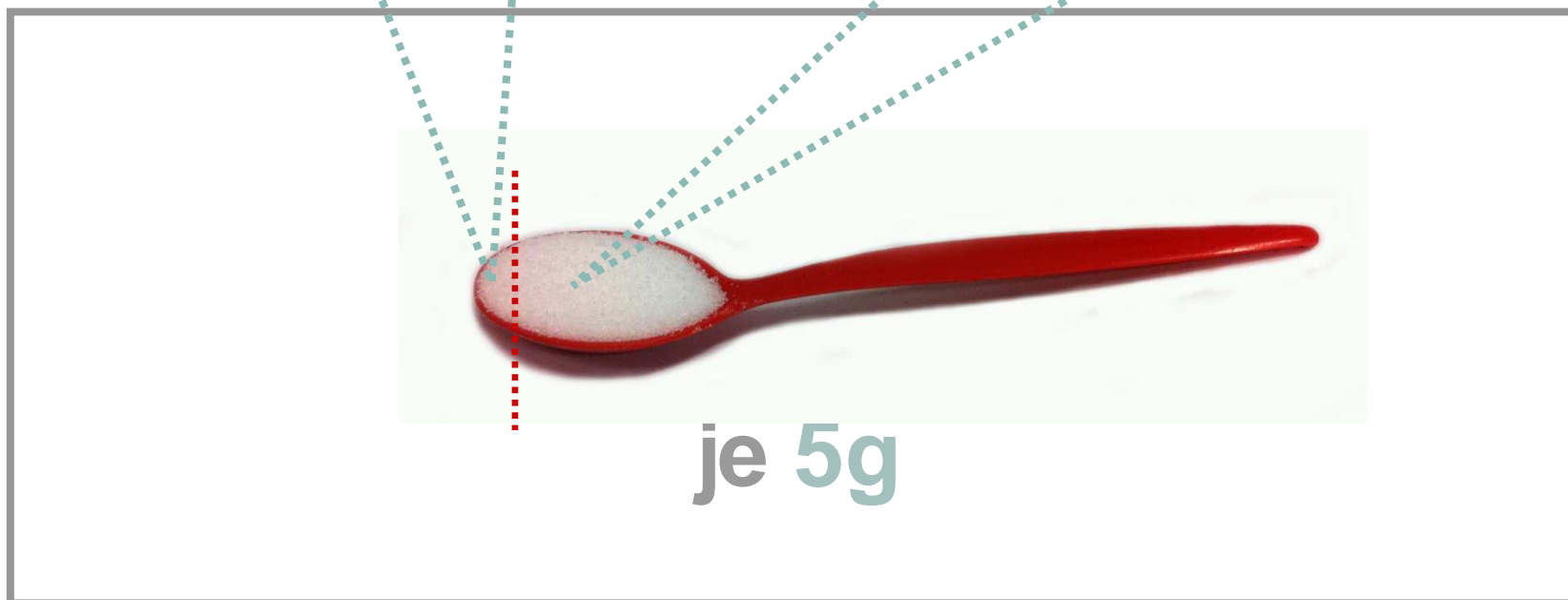


# Problematické živiny

jejichž obsah v potravinách je třeba řešit

**1g** solení a dosolování

**4g** v potravinách



Děti 1-6 let.....2g soli/den



# Problematické živiny

jejichž obsah v potravinách je třeba řešit

Během stanovování limitů NaCl pro školní svačiny jsme však narazili na závažný problém se splněním těchto limitů, a to i u jinak zdravě prospěšných kombinací



# Problematické živiny

## jejichž obsah v potravinách je třeba řešit



### Mono a disacharidy

- Denní příjem jednoduchých cukrů je v naší populaci problém – **cukrovinky, sladké nápoje, sladké pečivo, sladké mléčné výrobky**
- Cukry celkem (mono a di) max. **25% celk. energ.příjmu** (Započítává se však i cukr v ovoci a zelenině a mléčných výrobcích – tedy přirozeně se vyskytující)
- Přidané cukry **10% celk. energ. příjmu**
- Problematicky se jeví tedy **koncentrované ovocné šťávy, či přislazované mléčné výrobky** – koncentrované šťávy nenahrazují OZ!!! – dále pak **ochucené vody, müsli tyčinky, sušené ovoce**

# Problematické živiny

jejichž obsah v potravinách je třeba řešit

## Náhradní sladidla

- V EU se mohou používat pouze schválená sladidla – v obvyklé dávce nemají negativní vliv
- Mají malou či žádnou energ. hodnotu a nepodporují vznik zubního kazu
- **ALE!!! Neodnaučují sladké chuti**



# Doporučení k úpravě sortimentu školních automatů a bufetů

## NÁPOJE

- **Voda** – z vodovodu, pitná voda, automaty na vodu, fontánky
- **Balené vody** (neochucené) – balená pitná, balená kojenecká, balená pramenitá, balené přírodní minerální vody do 500mg/l RL
- **Rostlinné nápoje** („náhražky“ mléka) – obilné nebo sójové –kvalita na trhu je velmi rozdílná
- **Mléko a mléčné nápoje**
- **Nealkoholické nápoje** – čím vyšší podíl ovocné složky tím menší podíl nápoje na pitném režimu. Do celkového obsahu cukrů 10g na balení
- **Smoothie a koncentrované ovocné šťávy** – pouze u dětí bez nadváhy, pouze na zpestření pitného režimu – občas. Nutno si vypláchnout ústa



# Doporučení k úpravě sortimentu školních automatů a bufetů

## MLÉKO A MLÉČNÉ VÝROBKY (raději mírně slazené než žádné)

### Mléko a mléčné nápoje

- Vhodný zdroj **Ca, bílkovin, vitamínů a minerálních látek**
- Alespoň **2-3 porce mléka a MV**
- **Čerstvé, s prodlouženou trvanlivostí, trvanlivé**
- **Polotučné mléko, plnotučné** na zpestření jídelníčku u dětí s normální hmotností, **light** nejsou vhodné. Nevhodné jsou light výrobky (s přídavkem škrobu)
- Přednostně **neochucená** mléka, případně ochucená s obsahem cukrů do 25% E

**Kysané mléčné nápoje** (jogurtová mléka, kysaná podmásli, kysaná mléka odtučněná, kysaná mléka – smetanové zákysy, acidofilní mléka, keфіry, keфіrová mléka, syrovátkové nápoje, kys. ml. Výr. s bifidokulturou)

- Obsah tuku do 4%
- Do celk. obsahu cukrů 25% z celk. E
- Přinášejí bakterie mléčného kvašení a lidé trpící laktózovou intolerancí je snášejí lépe



# Doporučení k úpravě sortimentu školních automatů a bufetů

## Jogurty, tvarohy, jogurtové a tvarohové dezerty

- Nejoblíbenější MV u dětí – atraktivita obalu hraje roli, rozmanitost příchutí
- Čím jednodušší složení tím lépe
- Co nejnižší obsah přidaného cukru
- Do 4% tuku
- Bez umělých barviv a jiných umělých přísad

## Tvaroh a výrobky z tvarohu

- Ochucené výrobky – max. 10% E z přidaných cukrů, 25% energie z cukrů celkem
- Pokud je obsažena sůl, tak mít v povědomí, že limit 480mg Na je pro celou svačinu, nikoli pouze pro MV

## Sýry

- Nezrající sýry (typ žervé, Cottage), zrající.
- Max. 45% tuku v sušině (max. plnotučné)



# Doporučení k úpravě sortimentu školních automatů a bufetů

## PEČIVO, BAGETY, OBLOŽENÉ CHLEBY, SENDVIČE

- Obložené pečivo je **ideální formou svačiny**, pokud obsahuje všechny potřebné živiny, spolu s dostatkem OZ a vlákninou
- Vláknina napomáhá pravidelnému vyprazdňování, reguluje trávení a vstřebávání cukru a cholesterolu. Vytváří vhodné podmínky pro růst příznivých střevních bakterií
- Celozrnné pečivo, žitné pečivo, vícezrnné pečivo
- Pomazánky – polotučné tvarohové, sýrové, zeleninové, luštěninové
- Máslo, margarín
- Sýry nezrající, zrající, syrovátkové
- Šunka nejvyšší jakosti, výběrová nebo drůbeží prsní
- Vařené vejce, ryba, maso, tofu, tempeh
- **!!! POZOR NA SŮL !!!**

# Doporučení k úpravě sortimentu školních automatů a bufetů



## JEMNÉ A TRVANLIVÉ PEČIVO

- Výjimečně
- Kromě sladké chuti a energie by měla přinést i potřebné živiny (tvaroh, semínky, ořechy...), vitamíny a minerální látky, vlákninu
- S výhodou jsou ty co obsahují tvaroh, mléko, ovoce, ořechy, semínka, celozrnnou mouku, vločky, klíčky a co nejnižší obsah jednoduchých cukrů
- Nahrazení cukru medem, třtinovým cukrem, fruktózou není řešením
- Pozor na müsli tyčinky – obsahují velice mnoho cukru a trans tuků v polevě

# Doporučení k úpravě sortimentu školních automatů a bufetů

## **SLANÉ SNACKY A POCHUTINY**

- Občasné zpestření
- Celozrnné sušenky, tyčinky, kreky s nízkým obsahem soli.
- Pečené knäckebrody

## **LUŠTĚNINY A LUŠTĚNINOVÉ VÝROBKY**

- Vysoký podíl bílkovin, polysacharidů, minimum tuku, tučnější je pouze sója a arašídý
- Nedoceněné v jídelníčku
- Sójové jogurty a nápoje (neochucené či mírně doslazené do 25% celk. cukrů a 10% přidaných cukrů) , luštěninové pomazánky, pukance, náhrady uzenin, pečivo s obsahem luštěninové mouky, tofu, tempeh, nesolené a nepražené arašídý

# Doporučení k úpravě sortimentu školních automatů a bufetů

## **OVOCE A ZELENINA, OVOCENÉ A ZELENINOVÉ VÝROBKY**

→ Vitamíny, minerální látky, vláknina, voda, bioaktivní látky

### **Čerstvé ovoce a zelenina**

→ Nesmí v automatu chybět – je nutné vyřešit způsob balení, aby nedocházelo k poškození při výdeji

**Ovocné a zeleninové saláty** – s přidavkem kvalitního oleje, se semeny a ořechy, vejci, libovým masem, rybou, tofu, šunkou, sýrem...)

→ Ovocný salát by neměl být doslazovaný

**Sušené ovoce a zelenina** – občasné zpestření – kvůli vysokému obsahu cukru

**Ovocné a zeleninové pyré** – zpestření jídelníčku, tepelně upravené ztrácí cenné vitamíny. Nenahrazují konzumace OZ

## **SEMENA, OŘECHY A VÝROBKY Z NICH**

→ Ca, Mg, Vitamín E, zinek, selen, vláknina, kvalitní nenasycené tuky, esenciální AMK.

→ Nesolené, nepražené směsi ořechů a semínek

→ Ořechové a semínkové tyčinky s nízkým podílem přidaného cukru



# Normy školních svačín pro děti 6-15 let

	<b>Malá svačina</b> I. stupeň (6-10 let) 15% celk. E	<b>Velká svačina</b> II. stupeň (11-15 let) 15% celk. E
<b>Energie</b> (kJ)	<b>960 - 1185</b>	<b>1275 - 1680</b>
<b>Tuky</b> (g) (30-35%)	<b>7,6 – 11</b>	<b>10 – 15,6</b>
<b>SFA</b> (g) ( $\leq 10\%$ )	<b>2,5 – 3,1 (*)</b>	<b>3,3 – 4,4 (*)</b>
<b>TFA</b> (g) ( $\leq 1\%$ )	<b><math>\leq 0,3</math></b>	<b><math>\leq 0,4</math></b>
<b>Přidané cukry</b> (g) ( $\leq 10\%$ )	<b>5,6 - 7</b>	<b>7,5 - 10</b>
<b>Volné cukry</b> (g) ( $\leq 25\%$ )	<b>14,2 – 17,4</b>	<b>18,8 – 24,7</b>
<b>Sodík</b> (mg)	<b>480</b>	<b>480</b>

# Vyhovující svačiny

## Malé svačiny (1. stupeň ZŠ)

Chléb konzumní kmínový 40g, máslo 10g, vařené vejce 1/2 (cca 25g), ledový salát 10g, ředkvička 10g n+ 100 ml probiotického kysaného nápoje bílého; nápoj – voda 200-350ml





# Vyhovující svačiny

## Velké svačiny (2.stupeň ZŠ)

Celozrnná houska 60g, pomazánka z olejovek s nízkotuč. tvarohem 50g, pomeranč 150 g; nápoj - voda 250-350 ml



# Reálné svačiny žáků 1. a 2. tříd



# Reálné svačiny žáků 1. a 2. tříd



# Reálné svačiny žáků 1. a 2. tříd



# Reálné svačiny žáků 1. a 2. tříd





# Co bychom rádi viděli ke svačině

„Vím co jím“ svačiny





# „Vím co jím“ svačiny



# Co bychom rádi viděli ke svačině?



# Co bychom rádi viděli ke svačině?

