

## Oběd je grunt. Jak se stravují děti a proč jsou důležité školní jídelny?



(ILUSTRACNÍ FOTO) | FOTO: SHUTTERSTOCK

ŠKOLNÍ JÍDELNA

V posledních letech sílí snahy o úpravu spotřebního koše ve školních jídelnách, který je prý svým vysokým obsahem živin beznadějně zastaralý a kvůli kterému naše děti hrozivě tloustnou. Jak ale ukazuje nový výzkum, vůbec nemusí jít o krok správným směrem. Spíše hrozí, že si zničíme dlouho budovaný a unikátní systém stravování.

S údajně alarmujícími čísly o nárůstu obezity české mládeže to ve skutečnosti není tak jednoduché. Pravidelné celostátní antropologické průzkumy, které probíhaly v desetiletých intervalech v letech 1951–2001, skutečně doložily pozvolné zvyšování BMI (indexu tělesné hmotnosti) u českých chlapců a děvčat ve věku 6–14 let. Vtip je však v tom, že v důsledku rychlého pubertálního růstu (a také snahy zalíbit se druhému pohlaví) výskyt obezity u dospívajících klesá, takže větším problémem může být v této věkové kategorii podváha než nadváha.

Protože plánovaný 7. celostátní výzkum v roce 2011 nebyl ze strany českého státu finančně podpořen, vznikla tu značná mezera, která musí být vyplňována různými dílčími a regionálními průzkumy. To samozřejmě vytváří prostor pro různý výklad dat a někdy i účelové manipulace.



Například podle studie Státního zdravotního ústavu (SZÚ) stoupl v letech 1996–2011 podíl dětí s nadváhou o 7 %, ale v roce 2016 již došlo k mírnému poklesu. K podobnému závěru došla mezinárodní studie HBSC, která uvádí, že se podíl českých dětí s nadváhou v letech 2010–2014 stabilizoval. Studie SZÚ však shrnula výsledky v kategorii 5–17 let a studie HBSC se věnovala jen 11–15letým, takže to nic neříká o stavu mládeže na prahu dospělosti.

Podle posledních zveřejněných dat Světové zdravotnické organizace (WHO) z roku 2017 by se čeští chlapi a dívky ve věku 5–19 let nacházeli přibližně uprostřed tukového peletonu vyspělých západních zemí. To sice není důvod k jásotu, ale ani ke katastrofickým vizím. Čelné pozice okupujeme až mezi dospělými, ale tam je třeba problém hledat jinde.

### **Jak se vyučit cvalíkem?**

Na Fakultě sportovních studií v Brně se otázkám životního stylu, zdraví a výživy intenzivně věnujeme už několik let a naše práce zaznamenávají významný mezinárodní ohlas v příslušných oborech. Těžko jsme tudíž mohli nečinně přihlížet tomu, jak se do pokusů o reformu školního stravování vkrádají nedomyšlené experimenty, které hrozí naprostým rozvratem tohoto unikátního a dlouho budovaného systému a návratem výživových doporučení o několik desetiletí zpátky do minulosti.

Často se kupříkladu diskutuje o tom, že by jídelníček školáků měl být „odlehčen“ a děti by místo živočišných bílkovin měly dostávat více bílkovin rostlinných v podobě obilovin či luštěnin a bezmasých obědů vůbec. Autoři těchto návrhů totiž rází tezi, že za rostoucí obezitou českých dětí stojí nadbytek masa a bílkovin ve školních jídelnách – aniž měli tuto domněnku podloženu jakýmkoli čísly.

V roce 2015 jsme proto přistoupili k rozsáhlému antropometrickému výzkumu na moravských [středních školách](#), jehož cílem bylo vysledovat vztah mezi tělesnými charakteristikami české mládeže a životním stylem. Tímto výzkumem dosud prošlo více než 5000 chlapců a děvčat ve věku 17–21 let, přičemž cca 2000 z nich absolvovalo také měření složení těla tzv. bioelektrickou impedancí na přístroji InBody 720.

Studenti mimo jiné vyplnili dotazník s otázkami na frekvenci stravování ve školních jídelnách, četnost konzumace vybraných potravin, vzdělání rodičů apod. Ačkoli mezi získané výsledky a studované aspekty životního stylu nelze zcela bezpečně klást příčinné vztahy, data z tohoto výzkumu byla natolik přesvědčivá, že vytýčila cestu, kterou by se budoucí reformy školního stravování měly ubírat. A není překvapivé, že by šly ve směru zcela opačném, než je v poslední době doporučováno.



Zásadním zjištěním byl fakt, že tělesný vzrůst mládeže má tendenci stoupat s frekvencí návštěv školních jídelen, konzumací mléčných produktů a vzděláním rodičů. Obézní děti naopak do školních jídelen **nechodí**, přijímají biologicky méně kvalitní bílkoviny a každodenní starost rodičů o jejich životní režim (jako je například příprava svačin či placení obědů) je na mnohem nižší úrovni než u rodičů vysokoškolsky vzdělaných. Velmi podobná zjištění jsme dostali, když jsme testované mládežníky rozdělili podle typů navštěvovaných škol. Bez jakékoli nadsázky lze říci, že třídu maturantů a učňů lze od sebe rozlišit pouhým pohledem. Je tedy zcela zřejmé, že obezita je paradoxně problémem špatně živených, nižších sociálních vrstev společnosti, které holdují levné stravě s vysokým podílem „prázdných kalorií“.

#### **Blamáž století**

Nárůst dětské obezity se obvykle spojuje s poklesem fyzické aktivity, ale naše výsledky potvrzují, že má i důležitý nutriční rozměr. „Špekové“ žebříčky vospělých západních zemí totiž vedou USA a státy Středozeší, zatímco srovnatelně bohaté – nebo ještě bohatší – země západní a severní Evropy, které se ve světovém srovnání vyznačují nejvyšší konzumací tuků a živočišných potravin, toto pořadí uzavírají a zdaleka takový problém nemají. Jak je to možné? Příčiny je nutné hledat v největší blamáži dějin světové dietologie, na jejímž počátku stál americký fyziolog Ancel Keys.



Ten v 50. letech minulého století hledal důvody tehdejší epidemie kardiovaskulárních chorob, k níž došlo v souvislosti s prodloužováním délky života. Dospěl ke zdánlivě logické hypotéze, že problémem je nadměrný příjem cholesterolu ze živočišných tuků, který se usazuje na stěnách krevních cév. Na její podporu použil Keys zdravotní statistiky úmrtnosti na infarkt ze sedmi vybraných zemí – aniž by bral v úvahu, že s přesnou diagnózou si tehdy lékaři hlavu moc nelámali.

Přestože výsledky z tehdejších kontrolovaných klinických studií byly nejednoznačné, výbor amerického Senátu prohlásil, že na definitivní potvrzení Keysovy hypotézy čekat nebude, a v roce 1977 protlačil nízkotučná výživová doporučení zaměřená na snížení příjmu cholesterolu. A protože USA byly v té době nejlepší v létání na Měsíc, zdánlivě logicky z toho vyplynulo, že musí být nejlepší i v dietologii, takže toto doporučení od nich v roce 1983 opsala Velká Británie a následně další země.

Následkem toho začal být tuk v USA masově nahrazován margaríny, řepným cukrem a sladidly. Cholesterolová hysterie se samozřejmě odrazila na poklesu spotřeby nutričně nejkvalitnějších potravin (mléčných produktů a červených mas). Současně začal ve statistikách stoupat význam trojice obiloviny – drůbeží maso – sýry, která ukazuje směrem k fastfoodovým restauracím. Tyto změny ve stravování měly za následek propad průměrné kvality bílkovin ve vyspělých západních zemích. V současnosti fakticky klesla na úroveň 60. let minulého století. Není divu, že následkem toho začaly mladé generace růst spíš do šířky než do výšky.



Žádné spojení mezi cholesterolem a kardiovaskulárními chorobami přitom prokázáno nebylo. Pokud lze identifikovat nějaké faktory, které mají konzistentní a silný vztah k riziku kardiovaskulárních chorob, jsou to ztužené rostlinné tuky (používané kdysi v oněch „zdravých“ margarínech) a vysoká glykemická zátěž jídla vyplývající z nadměrné konzumace sacharidů, jejichž hlavním zdrojem v lidské stravě jsou obiloviny. A k tomu lze ještě přidat alkoholické destiláty, které stojí za dnešní lavinou mrtvic a infarktů v zemích bývalého SSSR.

### **Vrah se skrývá v poli**

Srovnání zdravotních statistik ze 158 zemí světa, které jsme nedávno provedli s kolegy na našem pracovišti, nemohou přinést přesvědčivější podporu pro tento závěr. Všechny kardiometabolické poruchy (obezita, kardiovaskulární onemocnění, cukrovka 2. typu) mají napříč různými kontinenty jednoho hlavního jmenovatele, kterým je vysoká konzumace sacharidů, obilovin, brambor a obzvláště pšenice. Vysokoglykemické škroby totiž vyvolávají prudké vzestupy krevních hladin glukózy a inzulínu, což vede nejen k ukládání podkožního tuku a inzulínové rezistenci, ale i k podráždění cévních stěn, které se poté organismus snaží „látat“ cholesterolem na způsob náplasti. Cholesterol tedy není

příčinou, nýbrž důsledkem. Docela konzistentní je mimochodem i sestava potravin, které jsou s kardiometabolickými chorobami v nejvíce negativním vztahu a jsou současně prediktory nejvyšší délky života: vysoká konzumace tuků a (živočišných) bílkovin a všeobecně strava, která je složena z masa, tučných mléčných produktů, olejnatých semen a ovoce.

Dnešní realita je tedy taková, že nezodpovědné politické rozhodnutí založené na jedné nedotažené studii obrátilo principy lidské výživy vzhůru nohama a už čtyři desetiletí podporuje módní vlnu konzumace „zdravých“ cereálií, odtučněných jogurtů vycpaných škrobem a cukrem (což je nápad hodný Darwinovy ceny) a samozřejmě i veganských a makrobiotických hladovek, jejichž příznivci se nezdědka krmí různými suplementy, aby toto „zdravé stravování“ ve zdraví přežili.

O úspěšnosti strategie amerických odborníků nejlépe vypovídá fakt, že navzdory bezkonkurenčně nejvyšším výdajům na zdravotnictví mají lidé v dnešních USA bezkonkurenčně nejnižší délku dožití ze všech západních zemí. Přesto se stále najde dost naivních inovátorů, kteří by jejich názory chtěli kopírovat a prezentovat jako výsledky nejnovějších medicínských poznatků.

Ostatně, mladý nizozemský dietolog Robert Hoenselaar nedávno srovnal obsah oficiálních mezinárodních doporučení s tím, co aktuálně víme o příčinách a prevenci kardiovaskulárních chorob. Propadla všechna a vůbec nejhůře dopadlo to americké.

### Co na talíř

Do probíhající diskuse o školním stravování se zapojují nejen odborníci, ale také různí samozvaní nutriční experti a občanská sdružení. Protože kardinálním problémem dětské stravy je podle nich nadbytek živin, dávky bílkovin v „zastaralém“ spotřebním koši by se měly snížit podle aktuálních norem WHO. Příklad bychom si měli vzít od odborníků z USA a ve školních jídelnách zavést tzv. zdravý talíř Školy veřejného zdraví na Harvardově univerzitě, což ovšem, s nadsázkou řečeno, připomíná poustevnickou krmí sýkorek, zajíců, lesních plchů a veverek. Dokonce se dozvídáme, že zařazování mléka a mléčných výrobků do školních obědů je „z výživového hlediska neopodstatněné“.



Zdánlivě logická úvaha, že blahobyt a nadbytek potravin přinášejí automaticky nadbytek živin v dětské stravě, je ve skutečnosti mylná. Příkladem mohou být arabské ropné velmoci a bohaté východoasijské země, kde se kvalita bílkovin pohybuje na úrovni nejchudších evropských států typu Gruzie či Moldavsko. A že průměrný příjem bílkovin překračuje potřeby dospělého „gaučáka“, ještě

neznamená, že je optimální pro dítě v růstu. Už i aktuální doporučení WHO část vědců kritizuje s tím, že jsou nesmyslně nízká a nedostačující ani pro děti v rozvojových zemích.

Užitečnější je naše vlastní analýza nutričních prediktorů tělesného vzrůstu mladé generace ve 150 zemích světa: 1. Tělesná výška narůstá zcela lineárně s rostoucím příjmem kvalitních bílkovin z mléčných produktů, vajec, vepřového a hovězího masa. 2. Ve školních jídelnách tolik preferované drůbeží maso je druhořadé biologické kvality a pro mládež v bohatých evropských zemích nemá žádný praktický význam. 3. Na největší výskyt dětské podvýživy narážíme tam, kde je strava postavena na obilovinách a luštěninách.

### **Nezdravá školní jídelna**

Také podle autorek nového Nutričního doporučení ke spotřebnímu koši, které v září 2015 spatřilo světlo světa ve Státním zdravotním ústavu, jsou čeští školáci překrmeni bílkovinami, a je tudíž žádoucí snížení četnosti podávání živočišných bílkovin a navýšení podílu bílkovin rostlinných v podobě obilovin, luštěnin a zeleniny. Zeleninových nebo luštěninových polévek by si české děti měly ideálně užít 15- až 16krát do měsíce, pozitivně bodovány jsou i obilné zavářky, obilné přílohy, obilné kaše, obilninové a luštěninové pomazánky a plusem je zařazování bezmasých obědů.

Na propagaci tohoto projektu vznikl i speciální web Zdravá [školní jídelna](#), který mj. nabízí soubor 90 inovativních receptů. Mezi nimi ovšem dominují pokrmy typu zeleninové špaldoto se slunečnicí či cizrnová směs s dýní hokaido, které bychom si mohli snadno splést s přísadami do ptačích krmítek. Pro vyvíjející se dětský organismus jsou samozřejmě zcela nevhodné. Ideový původ těchto originálních receptur lze přitom vypátrat docela snadno: jedna ze spoluautorek nutričního doporučení totiž vlastní makrobiotický bioobchod a ve volném čase pořádá přednášky o „veganské bibli“ Čínská studie.

Zdali jde o ideální kvalifikaci pro reformátora školního stravování, nám napovědí výsledky nizozemské studie z konce 80. let, která sledovala 243 dětí z makrobioticky se stravujících rodin: trpěly opožděným motorickým a řečovým vývojem, deficitem energie, bílkovin, vitaminů B2, B12 a D, atrofií svalstva a ve věku 8 let zaostávaly za svými vrstevníky ve vzrůstu o 5–6 cm. Navíc z 20 dětí, které v zimě nedostávaly suplementy, jich 11 vykazovalo klinické známky křivice.

A s jakým úspěchem se tento program ve školách setkal? Ohlasy z internetu jsou velmi zajímavé. „Přijďte se podívat k nám, jak všechna tato skvělá doporučení, tvořená od zeleného stolu, končí v koši!“ „Naše vnučka chodí ze školy hladová jako pes!“ „Valila jsem oči nad novinkou, kdy mi dítě ze školy přišlo s tím, že měli čičku s rohlíkem.“ Podtrženo, sečteno, kvalita stravování se zvyšuje odstraňováním nevhodnějších zdrojů živin z talířů a zařazováním pokrmů z podvyživených států třetího světa. Fobie z nadměrného překrmování dětí bílkovinami se řeší preferencí rostlinných bílkovin, jichž je (kvůli nižší biologické kvalitě) ale nutno zkonzumovat mnohem víc než bílkovin živočišných. Jako elixír zdraví se do jídelních lístků protlačují obiloviny, které jsou nejen zásadní příčinou dětské podvýživy a obezity, ale navíc i největším lidským zabijákem. Kaše z „ptačího zoubu“ mají sloužit jako prostředek vyhladovění obézní mládeže, která ale do školních jídelen nechodí. Tytéž pokrmy snižují kvalitu stravy školákům, kteří na obědy chodí a ze současného systému školního stravování benefitují.

### **Kudy vede cesta**

Je jasné, že pokud by tyto návrhy přerostly v závazné předpisy spotřebního koše, jejich dopady by byly tristní. České děti totiž netloustnou z přebytku živin ve stravě, nýbrž naopak z jejich nedostatku. A co víc, naše data naznačují, že současná kvalita školních obědů nestačí s jejich nutričními potřebami držet krok. Nebylo by to vůbec překvapivé, protože výživa v řadě školních jídelen dnes stojí na kuřecím masu. Kvalitní dětská strava ve vyspělé evropské zemi se musí odvíjet od mléčných produktů, jejich kombinace s nutričně hodnotnými masy (vepřové, králíčí, částečně i hovězí), vejci a mořskými

rybami a od minimálního podílu obilovin. Protože nepružné položky „maso“ a „ryby“ směšují potraviny s diametrálně rozdílnou výživovou hodnotou, měly by být zrušeny a nový spotřební koš by měl obsahovat kategorie založené na biologické kvalitě bílkovin. Děti mohou podle potřeby dostávat i bezmasou, vegetariánskou (nikoli veganskou) alternativu, a to nejlépe i se zahrnutím ryb, protože tento druh stravování není schopen garantovat optimální příjem železa.

Strava, jež stojí na dýňových semínkách, obilné kaši a luštěninových pomazánkách, by měla být vyhrazena spíše pro účely praktické výuky dějepisu o životě ve středověku. Tam nás zatím plánované reformy táhnou, a pokud to odpovědným státním institucím zavčas nedojde, nezбудe v našem dlouze budovaném systému školního stravování kámen na kameni.

Zdroj: [https://www.lidovky.cz/obed-je-grunt-0ca-/dobra-chut.aspx?c=A180903\\_130751\\_dobra-chut\\_ape](https://www.lidovky.cz/obed-je-grunt-0ca-/dobra-chut.aspx?c=A180903_130751_dobra-chut_ape)