



## Skutočne zdravá škola

---

**Aký vzťah k zdravému životnému štýlu a stravovaniu majú žiaci 2. stupňa základných a stredných škôl a akú rolu v tom zohráva škola?**

Metodická príručka



V tejto príručke vám prinášame množstvo odborne ukotvených a v praxi overených informácií a rád, ktoré Vám môžu pomôcť pri sprevádzaní a inšpirovaní k zdravému životnému štýlu detí a mládeže.

*Výsledky prieskumu spracovalo občianske združenie Skutočne zdravá škola o.z.*

## 1. Prečo sme sa rozhodli realizovať prieskum zdravého životného štýlu a stravovania na školách?

Na Slovensku funguje viac ako 4 000 prevádzok školského stravovania. V jedálňach sa denne stravuje takmer 800 tisíc detí, ktoré za jeden rok zjedia približne 180 miliónov pokrmov. V školskej jedálni sa stravuje 69 percent z celkového počtu detí zo všetkých typov škôl od materských až po vysoké školy. Zo štatistických údajov je zrejmé, že zatiaľ čo deti v materských školách a predškolských zariadeniach majú takmer stopercentnú účasť na školských obedoch, s pribúdajúcim vekom detí návštevnosť v školskej jedálni klesá.

Aj tento fakt je jedným z dôvodov, prečo sme sa rozhodli realizovať prieskum, ktorého výsledky a zistenia sú nápomocné k budovaniu vzťahu k vyváženej a kvalitnej strave. Zároveň veríme, že vedomosti o zdravom životnom štýle a stravovaní dostupné pre študentov, pedagógov a kuchárov môžu pozitívnym smerom ovplyvniť aj vyťaženosť zariadení spoločného stravovania a zážitok z konzumácie obeda v školskej jedálni.

Kým žiak dokončí svoje stredoškolské štúdium, v školskej jedálni skonzumuje viac ako 4 000 pokrmov, čo predstavuje 4 000 príležitostí na posilnenie tela a mysle, na maškrtenie bez negatívnych následkov na zdravie a na pochopenie vzťahu medzi jedlom, ktoré jeme a svetom, v ktorom žijeme.

*V občianskom združení **Skutočne zdravá škola** vychádzame z presvedčenia, že deti, ktoré porozumejú hodnote jedla, si budú v budúcnosti kupovať kvalitnejšie potraviny a viac sa zaujímať o zdravý životný štýl a ochranu životného prostredia.*

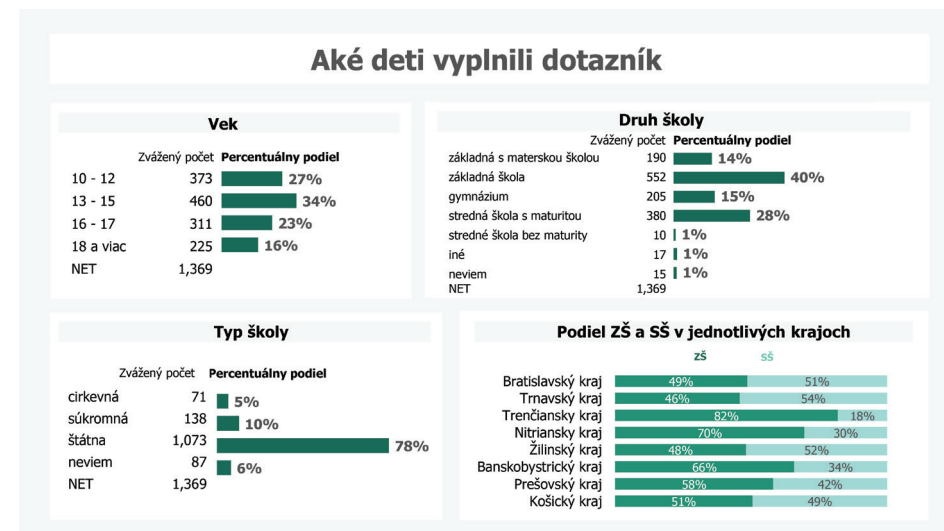
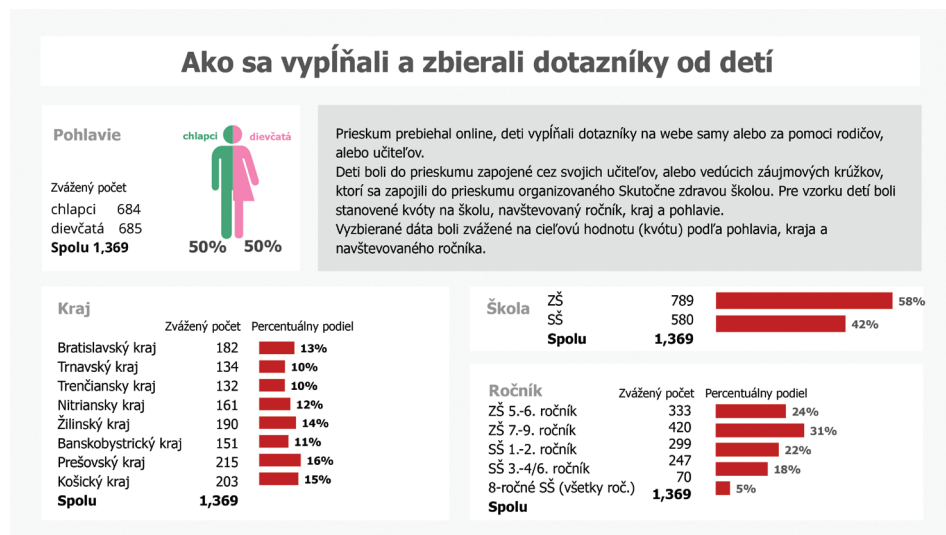
Na stravovacie návyky vplyva okrem domáceho prostredia vo veľkej miere aj vzdelávanie na školách a jedlo podávané v školských jedálňach a bufetoch. **Naším cieľom je pomáhať školám a sprevádzať deti na ceste k lepšiemu pochopeniu, ako môžu jedlo a náš vzťah k nemu, prispievať ku kvalitnému a udržateľnému životu.**

Aby sme našu podporu pre školy zacielili čo najlepšie, rozhodli sme sa overiť ako tému zdravého životného štýlu a vyváženej stravovania v bežnom živote a v škole vnímajú samotní žiaci základných a stredných škôl. V spolupráci s odborníkmi sme vytvorili prieskum, ktorý sme vďaka podpore od partnerov začiatkom roka 2021 realizovali naprieč celým Slovenskom.

Cieľom prieskumu bolo zmapovať vedomosti, návyky a sebauvedňovanie slovenských detí súvisiace so zdravým životným štýlom. Prieskum prebiehal v online podobe v mesiacoch marec - máj 2021. Načasovanie prieskumu tesne po období druhého pandemického lockdownu mierne ovplyvnilo výber a zloženie otázok dotazníka a taktiež možnosti zberu odpovedí. Deti napokon vyplňali online dotazníky samostatne alebo za pomoci rodičov či pedagógov. Položili sme im otvorené a zatvorené otázky, aby sme zistili ich názory na to, čo si myslia o stravovaní a zdravom životnom štýle a ako vnímajú svoj vzťah k nim. Deti sme sa taktiež pýtali aj na ich predstavy a záujem o podporu zo strany školy. Výsledky prieskumu, ktoré vám v tejto brožúrke prinášame, za účelom informovania a inšpirácie k podpore detí v ich zdravom živote, sú teda založené na subjektívnych odpovediach a názoroch respondentov a vypovedajú najmä o tom, ako deti vo veku od 11 - 18 rokov vnímajú svoj vzťah k zdravému životnému štýlu a stravovaniu.

Prieskum bol realizovaný prieskumnou agentúrou **2muse** v spolupráci so **Skutočne zdravá škola o.z.** a regionálnymi koordinátormi organizácie **Iuventa - Slovenský inštitút mládeže**. Dáta sme zbierali od žiakov z celého Slovenska tak, aby výsledky čo najlepšie reprezentovali slovenské deti vo veku od 11 do 18 rokov.

Vyzbierané dáta boli zvážené na cieľovú hodnotu podľa pohlavia, kraja a navštevovaného ročníka, aby poskytli relevantné výsledky.



## 2. Aké sú výsledky prieskumu?

### 2.1. Deti majú povedomie o zdravom životnom štýle a zaujímajú sa oň v bežnom živote. Ich konkrétne predstavy väčšinou korešpondujú so súčasnými odporúčaniami odborníkov, no v jednej sa výrazne nezhodujú.

Deti zapojené do prieskumu naprieč rôznymi vekovými kategóriami vedeli poväčšine spoľahlivo rozlíšiť zdravé stravovacie návyky od menej želaných.

Možnosť „pred obrazkou tráviť len málo času - max hod. denne“, uviedlo 49% respondentov (graf č. 1). **Prieskum naznačuje, že deti si neuvedomujú, že dlhý čas pred obrazkami môže byť problémom.**

Ak väčšinu času sedíme pred obrazkou v uzatvorených priestoroch, chýbajúci pohyb a nedostatok slnečného svetla prispievajú k zdravotným ťažkostiam ako únava, poruchy spánku a psychická nepohoda. Čas, ktorý deti trávia pred obrazkou mimo nevyhnutného času stráveného prípravou na výuku, by v ideálnom prípade využili na aktívny pohyb v prírode a športovanie, či si dopriali kvalitný spánok, ktorý samy považujú za kľúčový pre zdravý životný štýl (graf č. 1). Je potrebné, aby nielen rodičia, ale aj škola v rámci výchovno-vzdelávacieho procesu viedla k budovaniu pozitívneho vzťahu k prírode, a tým nepriamo ovplyvňovala aj čas strávený pred obrazkou mimo školy. **Benefity pre deti sú zrejmé, škola však z toho bude ťažiť tiež.** Narastajúci počet vedeckých štúdií poukazuje na to, že **pobyt v prírode podporuje fyzické a duševné zdravie.**



Emocionálne spojenie s prírodou v detstve ovplyvňuje **proenvironmentálne správanie detí** v dospelosti. **Čas strávený v prírode im okrem iného pomáha redukovať stres, zlepšovať pozornosť a sústredenie. Učenie sa v prírodnom prostredí zlepšuje vzdelávacie výsledky, stimuluje kreativitu a motiváciu učiť sa.** Viac o štúdiách nájdete na <https://www.stromosvet.sk/vedecke-studie/#priroda-pre-zdravie>.

**Keďže sa prieskum uskutočňoval formou otvorených otázok, na ktoré mohli deti spontánne odpovedať, ale aj formou odpovedí s možnosťami výberu, výsledky prieskumu ukázali, že** dostatok pohybu a športovania, ako aj zdravé stravovanie sa pomerne často objavovali aj v spontánnych odpovediach, ale kvalitný spánok a udržiavanie dobrých vzťahov spomenulo v spontánnej odpovedi len málo detí (*graf č. 2*). Avšak kvalitný spánok sa pri odpovediach s možnosťami prepracoval u detí na druhé miesto dôležitosti. Taktiež je zaujímavé, že **v dobe, kedy sa často skloňuje problém šikany a kyber-šikany na školách, štvrtina opýtaných detí nepovažuje vzťahy medzi spolužiakmi za dôležité pre udržiavanie dobrého fyzického a psychického zdravia.**

#### Tipy pre školy:

- **Podporujte žiakov v udržiavaní dobrých vzťahov v rámci kolektívu.** Či už prostredníctvom partnerského prístupu alebo rôznymi zblížovacími aktivitami.
- **Hľadajte spôsoby, ako dostať deti von čo najčastejšie.** Prestávky strávené vonku obnovujú pozornosť a zlepšujú sústredenosť. Mnohé predmety sa dajú vyučovať aj vonku, nie je na to potrebné špeciálne vybavenie. Vyskúšajte najprv jednu vyučovaciu hodinu a postupne pridávajte podľa možností počasia, rozvrhu a učebných osnov.
- **Dostaňte prírodu do interiéru.** Keď sme obklopení prírodou, cítime sa lepšie. Zeleň v interiéroch čistí vzduch a pohľad na zelené rastliny prispieva k duševnej pohode.
  - Položte si otázku, či je možné zvýšiť množstvo zelene v učebniach či na chodbách vašej školy.
  - Pestujte aj nenáročné rastliny, ktoré môžu bez starostlivosti zostať v triede aj cez predĺžené víkendy (napríklad zelenec, lopatkovec, aloe).
  - Obrazy s fotografiami prírody tiež pôsobia na človeka pozitívne. Šetriče obrazovky často ponúkajú práve obrázky krásnej prírody.
- **Inšpirujte sa skúsenosťami iných.** Skutočne zdravá škola vo svojom blogu ale aj na webinároch zdieľa rôznorodé skúsenosti a príklady dobrej praxe zo škôl na Slovensku a v Čechách.

- Väčšina z tipov Skutočne zdravej školy na vylepšenie stravovacích návykov detí v tejto brožúre ako aj v ostatných metodikách v sebe obsahuje zároveň aj aspekt utužovania kolektívu. K dispozícii sú taktiež voľne dostupné praktické návody a metodiky pre učiteľov na vzdelávacie aktivity vonku:

**Metodické listy na učenie vonku pre základné školy.**

/Centrum environmentálnej a etickej výchovy Živica, 2021/

<https://huravon.sk/2021/07/13/tlacena-metodika-na-ucenie-vonku-pre-zs-zdarma/>

**Učenie (sa) vonku nás baví. Nápad, tipy a rady pre pedagógov základných škôl.** /Daphne – Inštitút aplikovanej ekológie, 2019/

<https://daphne.sk/vysla-prirucka-ucenie-sa-vonku-nas-bavi/>

## 2.2. V rámci zdravého stravovania majú deti celkom jasno v tom, čo považujú za zdravé a nezdravé. Potvrdilo sa, že deti, ktoré majú viac informácií o zdravom a vyváženom stravovaní, sa aj zdravšie stravujú. Čím viac informácií o zdravej strave deti majú, tým viac ich táto téma zaujíma a sú viac motivované k akcii (*graf č. 13*).

To, čo si deti predstavujú pod zdravým stravovaním, opísali v úvode prieskumu pri otvorenej otázke rôznymi spôsobmi:

- „Jem ovocie a zeleninu, lebo mi chutí a obsahuje vitamíny“.
- „Zdravo sa stravujem (som vegánka)“.
- „Neviem, úprimne“.
- „Každé ráno si dopĺňam vitamíny, najčastejšie C, D, zinok, železo“.
- „Snažím sa obmedziť sladkosti, čipsy...“.
- „Jem veľa zeleniny a ovocia, nemôžem jesť jedlá z klasickej múky, tak rodičia používajú bezlepkovú. Miesto klasických zemiakov doma používame bataty. Pijem vodu a čaj, vyhýbam sa malinokám“.
- „Jem ovocie, zeleninu, večeriam najneskôr o 20:00 hod. Jem bio potraviny“.
- „Čo sa zdravého stravovania týka, tak väčšinou si sama varím vlastné jedlá. Snažím sa piť čo najviac vody“.

Zároveň väčšina detí pri ďalšej zatvorenej otázke s možnosťami vedela spoľahlivo posúdiť, čo je pre nich v stravovaní zdravé a čo nie. **Návyky, ktoré považujú za najmenej relevantné sú záujem o potraviny, ktoré jeme, vidieť súvislosti medzi jedlom a našimi náladami a dodržiavanie pravidelnosti v stravovaní** (*graf č. 4*).

**Pri nezdravých stravovacích návykoch im najmenej škodlivé pripadalo dosoľovanie jedla, dodržiavanie špeciálneho stravovacieho režimu či pravidelné užívanie bielkovinových doplnkov** (*graf č. 4*).



Z prieskumu taktiež vyplynulo, že deti, ktoré nevedeli úplne identifikovať zdravé a nezdravé stravovacie návyky, majú tieto návyky horšie, ako deti, ktoré to vedia. **Deti, ktoré nemajú dost informácií o výživových doplnkoch a špeciálnych stravovacích režimoch, im viac podliehajú aj v praxi (graf č. 7 až 9).** Napríklad chlapci častejšie užívajú potravinové doplnky, ak nie sú až tak zbehlí v tom, čo je zdravé. U dievčat zase platí, že tie menej zorientované v zdravom životnom štýle, častejšie držia špeciálne stravovacie režimy, ako tie, ktoré o tejto problematike vedia viac.

Za najdôveryhodnejšie zdroje na vyhľadávanie informácií o spomínaných témach deti považujú tie, ktoré sú spomenuté v *grafe č. 10*.

Pre deti mladšieho školského veku je pedagóg oveľa dôležitejší zdroj informácií než pre staršie. Staršie udávajú ako najdôležitejší zdroj informácií práve odborníkov (psychológovia, lekári) a rodičov (dievčatá predovšetkým mamu, chlapci otca). Silnejšie slovo ako učiteľ majú aj tréneri, alebo vedúci záujmových krúžkov, príbuzní a kamaráti. Logicky, na učiteľov dajú viac deti na základných školách, než tie na stredných. Až po nich nasledujú spolužiaci, youtuberi, influenceri a médiá (*graf č. 11*).

Vzhľadom na to, že existuje priamy súvis medzi zdravím detí a vzdelávaním v tejto oblasti a žiaci základných škôl vnímajú učiteľov ako relevantný mienkotvorný zdroj, výsledky prieskumu priam povzbudzujú k väčšej angažovanosti školy pri vzdelávaní žiakov v týchto témach. **Starší žiaci by privítali predovšetkým workshopy o poruchách prijímania stravy a praktické hodiny varenia** ako je bežné napríklad v Škandinávii (*graf č. 12*).



**Celkovo deti zväčša prijímali všetky návrhy dozvedieť sa viac o zdravom životnom štýle. Je to pochopiteľne tým, že deti, či už priamo, alebo intuitívne vedia, že to zásadne ovplyvňuje ich budúci život. Tiež nie je zanedbateľný priamy súvis s ekológiou a životným prostredím a s bezprostrednou budúcnosťou novej generácie. Či už ide o kvalitu ich života, alebo študijné smery, ktorým sa budú venovať.** O trochu menší záujem bol samozrejme, ak sa bolo treba o niečom učiť oficiálne na konkrétnom predmete. To však môže súvisieť aj s nevyhnutnosťou ďalšej klasifikácie a vzdelávania pedagógov. Tiež sa tu môže prejavovať predsudok detí, ak majú niektoré predmety podávané nezaujímavou formou.

#### Tipy pre školu:

- Žiačky a žiaci gymnázia by ocenili **informačné workshopy o spoznávaní pôvodu potravín**, ktoré v škole konzumujú, deti na ostatných školách sa viac zaujímali o návštevy fariem alebo iné výlety a praktické zásahy do školského stravovania.
- Deti by nielen potrebovali, ale aj ocenili **workshopy s informáciami ohľadom stravovacích porúch a špeciálnych stravovacích režimov**.
- Keďže prieskum ukázal, že **rodičia sú dôležitým zdrojom informácií v súvislosti so zdravým životným štýlom u detí**, výhodou je, ak škola poskytuje priestor pre rodičov zvyšovať svoje povedomie o tejto téme, aby mali možnosť svoje vedomosti prehĺbovať napríklad prostredníctvom vzdelávacích seminárov, ktoré škola rodičom sprostredkuje alebo ich na mieru zrealizuje.
- Na 1. a 2. stupni ZŠ vzniká **priestor zaradiť do vyučovania informácie o strave, životnom štýle a prostredí**. Keďže táto téma je prierezová, mala by sa objavovať ako v Prvouke, Vlastivede, Biológii, tak na Pracovnom vyučovaní aj Etike. U starších detí, predpokladáme viac praktických a otvorených možností pýtať sa, tvoriť, pripravovať jednoduché občerstvenie, navštevovať farmy, venovať sa športom. Možností je veľa. Do škôl na hodiny je možné prizvať práve lektorov, externistov, psychológov a lokálnych trénerov, pokojne z domácich klubov.
- Kvalitné vzdelanie, dobré prepojenie vedomostí a praktických zručností do bežného života, budovanie fyzickej a mentálnej imunity sú aj **prevenciou proti možnému rizikovému správaniu a rozvoju psychických porúch**.
- **Zážitkové učenie o jedle a zdravom životnom štýle** je preto najvhodnejšou formou vzdelávacích praktík. Najrôznejšie odporúčania nielen na aktivity s deťmi, alebo ako prepojiť tému jedla a zdravého životného štýlu so vzdelávacím procesom nájdete na **www.skutocnezdravaskola.sk** vo forme odkazov na konkrétne projekty alebo v našich metodických materiáloch.

### 2.3. Deti nemajú jasno najmä v téme užívania výživových doplnkov, či dodržiavania špeciálnych stravovacích režimov a konzumácie mäsa.

#### Citáty z prieskumu:

- „Počítam kalórie“.
- „Neobmedzujem sa v jedle, pretože keď som to robila, bolo to na prahu poruchy príjmu potravy. Jem veľa ovocia a zeleniny a beriem vitamíny a nepijem sladké nápoje“.
- „Cvičím a stravujem sa zdravo, som raw vegán, takže vlastne stále sa stravujem zdravo“.
- „Pozerám si zloženie cukru, prípadne tuku, na danom jedle“.
- „Pravidelne chodím behať; Dostatok zeleniny a ovocia; Prísun výživových doplnkov“.

**Prieskum ukázal, že** hoci deti vedia odlišiť zdravé stravovacie návyky od nezdravých, mnohé z nich nepovažujú za rizikové napríklad konzumovanie proteínových doplnkov alebo dodržiavanie špeciálnych stravovacích režimov. *Z vyššie uvedených otvorených odpovedí, ako aj z ostatných zistení v prieskume (graf č. 5) je zrejmé, že veľa detí aj inklinuje k premietaniu týchto presvedčení do praxe.*

8 percent mladých konzumuje na dennej báze proteínové tyčinky a iné stravovacie doplnky (graf č. 5). 17 percent dievčat reportuje, že sa nestravuje pravidelne počas dňa. Pravidelnosťou sa rozumie konzumácia hlavných jedál počas dňa prevažne v rovnakom čase a nevynechávanie desiaty či olovrantu. Taktiež si deti (najmä dievčatá a žiaci 5.-6. ročníkov ZŠ) nie sú podľa svojich odpovedí isté, či častá konzumácia mäsa prispieva k ich zdraviu. Nielen, že mnohí chlapci v prieskume označovali časté jedenie mäsa za zdravé, ale ukázalo sa, že 22 percent detí (najmä chlapcov) jedáva mäso a mäsové výrobky každý deň (graf č. 5). Zároveň sa v našom prieskume ukázalo, že 13 percent opýtaných detí má subjektívny pocit nadváhy alebo obezity (graf č. 15) či iných zdravotných problémov, ktoré môžu súvisieť s nevyváženým stravovaním.

Tieto výsledky prieskumu sú pre nás - odborníkov na stravovanie, ako aj všetkých ľudí, ktorým záleží na životnej pohode detí alarmujúce, aj keď nie sú priamo katastrofálne. Obavy z vyššej/nížšej hmotnosti sú všeobecne v období dospelosti mimoriadne časté. Deti sú denne vystavované nereálnemu ideálu krásy, ktorý je zobrazovaný v médiách. Bežne dostupné informácie o zdraví a výžive sú často pochybné a nepodporené vedeckými dôkazmi. Často sa deti riadia módnymi trendami, emocionálnym tlakom, ideologickými dôvodmi a finančnými stimulmi a svoje rozhodnutia ohľadom stravovania nemajú zvedomené a hlbšie odôvodnené. **Tento problém sa v súčasnosti netýka už len dievčat, ako tomu bolo kedysi - pribúdajú aj väčšie očakávania na obraz tela u chlapcov.** Výsledkom je, že mnohí tínedžeri pociťujú kultúrny tlak byť štíhlejší/sval-

natejší atď., než reálne sú a môžu sa pokúsiť dosiahnuť tento cieľ nevyváženou a niekedy nebezpečnou stravou (Findlay, 2004). **Dospievajúci sú najcitlivejšou a dezinformovanou skupinou zákazníkov, preto je táto populácia napríklad aj výborným cieľovým trhom pre potravinové doplnky** (Kotnik et al, 2017).

Nárast diét a konzumácie potravinových doplnkov medzi mladými ľuďmi je znepokojujúci, pretože **experimentálne štúdie zistili, že diéta je pri znižovaní telesnej hmotnosti u dospievajúcich z dlhodobého hľadiska spravidla neúčinná, ale namiesto toho môže mať väčší vplyv na duševné zdravie.** Diéta alebo špeciálny stravovací režim je nesprávne definovaný pojem, ktorý pre väčšinu populácie znamená zámernú, často dočasnú zmenu v stravovaní s cieľom dosiahnuť chudnutie, no diéta je obmedzenie akékoľvek potraviny v jedálničku, či už kvôli zdravotným problémom alebo etickým presvedčeniam. Vieme napríklad, že diéta je silný rizikový faktor pri rozvoji porúch príjmu potravy (Solmi, 2020). Zvýšené užívanie potravinových doplnkov, o ktorých sa mladí muži všeobecne domnievajú, že zvyšujú športový výkon alebo zabraňujú chorobám, je taktiež potenciálne nebezpečné. Pri nadmernom užívaní alebo nevhodnej kombinácii doplnkov môžu nastať rôzne zdravotné komplikácie.

*Zistenia z uzatvorených otázok, ako aj spontánne odpovede detí v našom prieskume poukazujú na to, že prevencia a zvyšovanie povedomia o racionálnej výžive, poruchách príjmu potravy či užívaní špeciálnych doplnkov výživy je potrebná a žiaduca a deti majú o takéto vzdelávacie témy záujem.*

#### Tipy pre školu:

- **Vzdelávanie a debaty so žiakmi o obľúbených doplnkoch výživy na témy:**
  - energetické, alebo iontové nápoje
  - nápoje na báze cukru a kofeínu
  - proteínové tyčinky a doplnky
- **Zaradenie prierezovej témy jedla, potravín, životného prostredia a športu do jednotlivých predmetov** (I. st. ZŠ Prírodoveda, Vlastiveda, Etika, TV, II. st. ZŠ a SŠ Biológia, Etika, Svet práce / Pracovné vyučovanie + projekty)
- **Spolupráca so šk. psychológmi, trénermi a odborníkmi z rôznych projektov** (Skutočne zdravá škola, Chuť žiť, Čerstvé hlavičky a pod.)



## 2.4. Medzi najväčšie stravovacie „neresti“ detí patria: jadenie sladkosti a pitie sladkých nápojov, fast food, jadenie narychlo a dosoľovanie.

### Citát od detí:

- „Cvičím každý deň, jem všetko. Ovocie a zeleninu jem každý deň. Ale mám veľmi rada sladkosti“.

**Takmer polovica opýtaných detí konzumuje jedlá rýchleho občerstvenia niekoľkokrát do mesiaca a častejšie. 22 percent konzumuje sladkosti a sladené nápoje na dennej báze a ďalších 33 percent niekoľkokrát za týždeň (graf č. 5).**

*Ukazuje sa, že takmer polovicu zo svojho celkového denného príjmu, zjedia deti práve v škole, a preto je škola miestom, ktoré ich môže ovplyvniť aj vo výbere stravy a nápojov (Briefel et al., 2009).*

### Obedy

**Až 37% detí si uvedomuje dôležitosť obedovej pauzy a chce si svoje hlavné jedlo dňa zjesť v klude (graf č. 14).** Dôležitý je teda nielen druh, ale aj spôsob výživy, čiže pravidelnosť, pohoda, stolovanie, zloženie potravín a čas venovaný konzumácii.

Pre mnohé deti, najmä tie mladšie, **môže návšteva školskej jedálne znamenať stresovú situáciu.** Z vývinového hľadiska ide o nezrelosť nervovej sústavy, kedy príliš veľa podnetov a ich vysoká intenzita (napr. hluk, ktorý skresľuje vnímanie chuti jedla, neprirodzené svetlo ovplyvňujúce nálady a spánkový cyklus, rôzne pachové vnemy, ale aj podnety súvisiace s vyučovacím procesom), spôsobujú jej predráždenosť a zvýšenú citlivosť. Signály hladu a nasýtenia sú interpretované nesprávne, pretože vyplavené stresové hormóny, ktoré majú v tele fyziologickú prioritu a ostatné signály, sú potlačené do úzadia, resp. sa zmení ich funkcia. Stáva sa, že deti nie sú v jedálni schopné zjesť dostatočné množstvo jedla, nanajvýš skonzumujú tekutinu v podobe polievky. **Trávenie pod vplyvom stresu negatívne ovplyvňuje všetky telové systémy,** preto je dôležité, aby sa dieťa naladilo na prijímanie potravy a na jedlo sa tešilo. Potrebuje spomaliť, sústrediť sa na činnosť (jadenie). Menšie deti sa nevedia vyhnúť alebo predchádzať stresovým situáciám. Staršie deti už majú tieto schopnosti lepšie vyvinuté, a tak sa niekedy vedome vyhnú obedu v školskej jedálni, preto je vo väčšine prípadov návštevnosť školskej jedálne na stredných školách nižšia ako na základných školách.

*Škola, nevynímajúc školskú jedáleň, ktorá by sa mohla stať bezpečnou, voňavou oázou pokoja spojeného s výživným a pestrým jedlom, je jedinečná platforma, kde sa dá komplexne pristupovať k vzdelávaniu. Tu naše deti dostávajú šancu pochopiť ako žiť spokojný, zdravý a naplnený život.*

### Desiata a iné jedlá

Zatiaľ čo obedy sú regulované rôznymi nariadeniami a teda jedlá by mali byť nutrične vyvážené, v prípade desiat, ktoré si deti nosia z domu alebo kupujú v školskom bufete či automate, sa to povedať veľakrát nedá. A tak deti často siahnu po sladených nápojoch, rýchlom občerstvení, rôznych polotovaroch a pochutinách, ktoré im síce dodajú energiu, avšak nedodajú im potrebné živiny a z dlhodobého hľadiska môže byť ich konzumácia riziková. Dokonca, žiaci často prichádzajú do školy namiesto desiatej iba s peniazmi od rodičov na zakúpenie si jedla v školskom bufete či automate. Ponuka školského bufetu a automatu preto v týchto prípadoch rozhoduje o tom, čo bude dieťa v škole jesť a piť. Prieskum ukázal, že deti by privítali ponuku bufetu s čerstvo pripravenými jedlami (graf č. 14).





**Napríklad rakúske štandardy pre školské bufety odporúčajú**, aby mal školský bufet v ponuke minimálne 80% nesladených nápojov bez umelých sladidiel, prípadne veľmi silno vodou riedené ovocné šťavy alebo nápoje s nízkym obsahom cukru - max 6,7g/100 ml (vrátane prirodzene sa vyskytujúceho cukru). Školský bufet nemá ponúkať energetické nápoje, namiesto nich má v ponuke čistú stolovú, pramenitú či minerálnu vodu.

Minimálne jeden druh pečiva je celozrnný alebo ražný. Školský bufet neponúka pečivo s majonézou alebo majonézové šaláty. Minimálne polovica ponúkaného obloženého pečiva je vegetariánska. Školský bufet ponúka každý deň aspoň 3 druhy čerstvého ovocia a zeleniny. Školský bufet ponúka aspoň 3 druhy mliečnych výrobkov bez pridaného cukru, resp. s minimálnym množstvom pridaného cukru - max 11,5g/100 ml/g (vrátane prirodzene sa vyskytujúceho cukru), a to najmä nesladené mlieko, acidofilné mlieko a biely jogurt. Sladké pečivo je zastúpené len minimálne. Komerčné sladkosti a slané pochutiny nie sú v ideálnom prípade vôbec v ponuke alebo sú v ponuke iba v malých baleniach, max 30 g.

#### Tipy pre školu:

- **Stravníkovi môžeme podporiť v tom, aby si v pokoji vychutnali svoj obed, napríklad tak, že:**
  - **Sprevádzajúci dozor v školskej jedálni je prívetivý, trpezlivý a má láskavý prístup k deťom.** Škola v školskej jedálni vytvára príjemné prostredie napr. prostredníctvom tipov, ktoré ponúka program Skutočne zdravá škola v indikátoroch plnenia svojich kritérií.
  - **Pedagógovia podporujú rozvoj funkčných vzťahov medzi deťmi navzájom, ale aj v komunikácii s okolím (pedagógmi) a naopak.** Nosným pilierom pre funkčné vzťahy je komunikácia, ktorá neponižuje ani neprikazuje, ale necháva priestor pre vyjadrenie. Vtedy je šanca na vytvorenie dôveryhodného vzťahu zúčastnených a väčšia motivácia pre spoluprácu.
  - **Pozitívne ladená a autentická verbálna aj neverbálna komunikácia pedagóga resp. dozoru voči deťom vplýva aj na ich emócie a prežívané pocity (nielen) v súvislosti so stravovaním.**
- **Spolupráca a záujem o zmenu je základom úspechu.** Na to, aby sa deti mohli v škole zdravo stravovať, musia všetky zainteresované strany (rodičia, deti, vedenie školy, učiteľia, personál jedálne, prevádzkovateľ bufetu) vedieť, čo vyvážená a kvalitná strava v praxi znamená. Skutočne zdravá škola má k dispozícii rôzne metodické pomôcky so zameraním na výživu a upevňovanie zdravého životného štýlu.
- **Nedeľme potraviny na dobré a zlé.** Nie je vhodné ísť cestou zákazov a negatívnych emócií, keďže takýto prístup nevedie k budovaniu si zdravého vzťahu

k jedlu. Takýto prístup spolu s vynechávaním potravinových skupín môže byť rizikový aj z hľadiska porúch príjmu potravy. Dôležitá je osвета, prevencia a podpora detí robiť správne rozhodnutia ohľadom svojho zdravia. Ponuka jedál a nápojov v priestoroch školy, ako aj strava ponúkaná deťom rodičmi, by sa mala riadiť odporúčaniami najnovších poznatkov o výžive detí.

- **Je dôležité, aby „zdravá voľba“ bola prístupnejšia voľba.** Ide o postupnú zmenu, z ktorej dieťa, rodič, pedagóg, kuchár, ba ani prevádzkovateľ bufetu nemajú byť v strese, no k tomu, aby sa takáto zmena udiala, je treba zahájiť otvorený dialóg so všetkými zainteresovanými stranami.

## 2.5. Väčšina detí nevníma strukoviny ako dôležitú zložku stravy a ani ich tak často nekonzumujú.

Iba 36 percent detí konzumuje strukoviny niekoľkokrát za týždeň alebo častejšie (*graf č. 5*).

#### Citáty od detí:

- Želám si v školskej jedálni: „Mať pri obede džbán s čistou vodou, možnosť pridania šalátovej prílohy, ponúkať viac ovocia a zeleniny, viac jedál zo strukovín“.

**Pri výžive všeobecne platí, že je dôležité vyhýbať sa extrémom. Strava by mala byť bohatá a pestrá.** Mäso by sa malo objavovať na našom jedálnom lístku 2-3 krát do týždňa a minimálne 2 krát týždenne by mali byť zaradené strukoviny. Strukoviny sú bohatým zdrojom bielkovín, polysacharidov, vlákniny a minerálnych látok. Patria do skupiny rastlinných bielkovín, spolu s obilninami, orieškami a semenkami. Aj v minulosti boli počas pôstov hlavným zdrojom bielkovín práve strukoviny a obilniny, v našich podmienkach najmä hrach, šošovica a fazuľa.

#### Tipy pre školu:

- **Zaradiť strukoviny pravidelne** v rôznych pestrých podobách počas školského obedu - v podobe polievky, nátierky, šalátu, prívarku alebo hlavného jedla.
- **Strukoviny je jednoduché vypestovať si aj v školskej záhrade.** Ako na to vysvetľujeme aj v našej metodike.
- **Deti sa s novými potravinami najlepšie zoznamujú prostredníctvom zážitku,** cez praktickú skúsenosť, preto odporúčame zaraďovať na hodinách varenia recepty pripravené zo strukovín - napríklad všeobecne obľúbenú cicerovú nátierku, polievku z červenej šošovice, šošovicový prívarok, či fazuľový šalát.



Tu pomôžu napríklad recepty zozbierané priamo od detí z rodinných kuchárskych knížiek.

- **Senzorické hry pomáhajú vnímať potraviny rôznymi zmyslami.** Napríklad sa deti hmatom či zrakom učia rozpoznávať rôznorodé druhy, ktoré môžu pedagógovia následne na hodinách podrobnejšie vysvetliť a deti tak motivovať k ochutnávke v jedálni či na praktickom vyučovaní.

## 2.6. Deti nevidia súvislosti medzi stravovacími návykmi a ich vplyvom na nálady a na schopnosť sústrediť sa.

Viac ako štvrtina opýtaných detí sa prinajmenšom niekoľkokrát do mesiaca prejedá (graf č. 5).

Deti do konca obdobia rastu (približne 19. - 21. rok života) potrebujú vyšší príjem energie a živín ako dospelí ľudia. Na to, aby stravou pokryli zvýšené potreby rastúceho a vyvíjajúceho sa organizmu je potrebný pravidelný príjem stravy, ideálne rozdelený do 5-6 denných jedál = 3 hlavné jedlá a 2-3 menšie jedlá. Ako snack nestačí len ovocie či sladkosť, keďže tieto by deťom neposkytli dostatok energie a/alebo živín.

Nepravidelné stravovanie a nedostatočná výživa sú spojené s nedostatočným príjmom energie. Z krátkodobého hľadiska sa to môže prejavovať hladom, nervozitou, nesústredenosťou či únavou. Z dlhodobého hľadiska podvýživou či spomaleným rastom a vývojom, ale aj nedostatočným príjmom makro a mikro živín, ktorý môže mať za následok negatívne a závažné prejavy na samotnom zdraví detí.

**Napríklad pri jednostrannej strave s nedostatkom živín sledujeme okrem iného ako jeden zo skorých príznakov zníženie imunity či poruchy trávenia. Opačný problém predstavuje nadmerný príjem nevhodnej stravy, čo môže z dlhodobého hľadiska viesť k nadmernému ukladaniu tuku v tele a vzniku obezity, ktorá je rizikovým faktorom na vznik cukrovky 2. typu a srdcovo-cievnych ochorení neskôr v dospelosti** (Weihsrauch-Blüher and Wiegand, 2018).

*Vyvážená, pravidelná a pestrá strava je preto dôležitá nielen z hľadiska zachovania zdravia a rozvoja a rastu organizmu, ale aj z hľadiska prevencie ochorení. A v neposlednom rade je vybudovanie zdravých stravovacích návykov a zdravého vzťahu k jedlu jedným z najhodnotnejších darov, aké môžeme našim deťom dať pre ich zdravý život aj v dospelosti.*

**Štúdie ukazujú, že správny výber stravy žiakov a študentov má vplyv aj na ich študijné výsledky.** Keď deti prichádzajú na vyučovanie hladné, prípadne ich denné jedlo tvoria najmä pochutiny a sladkosť, znižuje to ich schopnosť sústrediť sa a teda dosahujú aj horšie výsledky v testoch (Correa-Burrows et al., 2015).

**Vyvážená strava podporuje nielen celkové zdravie, ale môže mať vplyv aj na psychickú pohodu a emócie.** Štúdie ukazujú, že výživa zohráva významnú úlohu v prevencii depresie a jej klinickej liečby. Vyvážené stravovacie návyky, stredomorská strava, potraviny ako ryby, čerstvá zelenina a ovocie, sú spájané s nižším rizikom depresie alebo depresívnych symptómov. Naopak, vysoko-spracované potraviny a sladené nápoje sú spojené s vyšším rizikom depresie. Výživa hrá dôležitú úlohu v modeli myslenia a správania, pretože príjem potravín ovplyvňuje naše poznanie, pamäťovú kapacitu a emócie. Neurotransmitery sú látky v rôznych oblastiach mozgu, ktoré sa aktívne podieľajú na tvorbe nervových impulzov, čím regulujú naše mentálne schopnosti a emócie. Interakcie medzi rôznymi potravinami a týmito neurotransmitermi spôsobujú rôzne emócie.

**Výskumy ukázali, že potraviny, ktoré jeme, môžu ovplyvniť chemické zloženie nášho mozgu, a tým zmeniť našu náladu** (Huang et al 2019).

## Poruchy príjmu potravy (PPP) a Obezita (rizikové správanie v súvislosti so stravovacím správaním)

- Výstupy z prieskumu k otázkam týkajúcich sa záujmu detí o **workshopy na prevenciu PPP** (65%), (graf č. 13).
- Výstupy k prieskumu k otázkam **Ako deti vnímajú svoje zdravie** (uvádza 34% negatívne pocity, smútok, zlý spánok a 13% obezita), (graf č. 15).
- Iba každé tretie dieťa uviedlo určite áno ako odpoveď na výrok „doma či v škole sa spolu pravidelne rozprávame o našich názoroch, obavách, ale aj problémoch“, (graf č. 16).
- 30% detí sa pravidelne prejedá niekoľkokrát mesačne alebo častejšie.
- **31% dievčat zvykne držať špeciálny stravovací režim (diétu) aspoň raz za rok** (graf č. 6).

Každé správanie niečo komunikuje, aj to stravovacie. Hranica medzi tým, čo je ešte únosné a čo už je mimo kontrolu, je veľmi tenká. Dieťa nemá ešte tolko životných skúseností a dostatočne zreľú sebareguláciu, aby túto hranicu evidovalo a neprekročilo. Stáva sa, že pod vplyvom okolia alebo sociálnych sietí sa dieťa dostáva pod tlak, ktorý nevie uniesť. Rizikové stravovacie správanie sa tak môže prejavovať na jeho fyzickej a psychickej stránke.

Poruchy príjmu potravy (PPP) sú jedným z možných prejavov, s ktorými sa v súvislosti s rizikovým stravovacím správaním môžeme stretnúť.



Niektoré deti sa môžu so stresom a prežívanou úzkosťou vyrovnávať nadmernou konzumáciou tzv. neprospešných potravín. Sladké či masťné jedlá im poskytnú aspoň na chvíľu pocit uspokojenia a uvoľnenia napätia, ktoré prežívajú. Prejedanie sa je varovným signálom, kedy dieťa svoje negatívne pocity tlmí jedlom. Jedlom si dopraje „sladkosť života“, ktorú v skutočnosti neprežíva. Okrem zdravotných dôsledkov je obezita aj sociálne znevýhodňujúcim faktorom. Vďaka nej môže v kolektíve detí dochádzať k šikanovaniu alebo vyradeniu takéhoto dieťaťa z triedneho kolektívu.

#### Tipy pre školy:

- Je veľmi prospešné rozprávať sa s deťmi o ich pocitoch, ako vnímajú citlivé témy, aké sú ich názory. Pomôže nám to identifikovať ich potreby, lepšie sa na ne naštartovať a zefektívniť proces vzdelávania. Čím viac dôverujú deti pedagógovi a rodičovi, tým funkčnejší je ich obojstranný vzťah. Dieťa trávi v škole veľa času, preto je prospešné všimnúť si zmeny v jeho správaní, a tak včas podchytiť možné začínajúce ťažkosti.



## Aké zmeny v správaní a v telesnom prejave dieťaťa si môžeme všimnúť:

- viac sa sťahuje do seba, nevyhľadáva kolektív
- zväžnie, menej sa usmieva, je akoby smutný
- je citlivý na kritiku alebo poznámky okolia, viac ich emocionálne prežíva
- je nesústredený na činnosť, má slabé reakcie na podnety, akoby mu to nemyslelo
- na telesnej výchove sa nechce prezliekať v šatni, ide napr. na WC
- viac cvičí, robí na výkon viac cvikov oproti ostatným
- zmeny v oblekaní (oversize alebo naopak zvýraznenie niektorých partií tela)
- známky po sebapoškodzovaní (napr. popáleniny, modriny, rezné rany)
- viditeľná zmena v hmotnosti nahor / nadol
- zvýšený pocit smädu / hladu
- znížený pocit hladu (odmieta zjesť obed alebo je priberčivý, vyjednáva)
- nekonzumuje desiatu, olovrant, prípadne selektuje a rozdáva alebo vyhadzuje jedlo
- zvýšený príjem napr. sladkých jedál a nápojov, vždy má pri sebe niečo „malé“ na zjedenie a konzumuje niečo po akejkoľvek činnosti, aj po nasýtení v rámci obeda
- opakovane sa sťažuje na bolesti brucha, hlavy
- chodí často na WC
- má nové nezvyklé rituály pri jedení
- zaujíma sa o nutričné hodnoty jedla, chce vedieť, či je to bio/eko, koľko má jedlo kalórií, tuku, zaujíma sa o množstvo a kvalitu jedla, ktoré má konzumovať

Odporúčame zapojiť sa do projektu **Chut' žiť**, sa venuje prevencii, pomoci a edukácii v problematike PPP. Jeho poslaním je zvýšiť informovanosť, šíriť prevenciu a zlepšovať liečbu PPP na celom Slovensku.

Viac info na [www.chutzit.sk](http://www.chutzit.sk).

### 2.7. Deti vnímajú informácie o pôvode, zložení a sezónnosti stravy ako zásadnú informáciu, ktorá súvisí s ich zdravým stravovaním (graf č. 3).

#### Aké aktivity by deti v škole chceli?

60% detí odpovedalo má záujem o návštevy okolitých fariem / remeselných prevádzok (graf č. 12) a 60% detí odpovedalo áno aj na vlastnú školskú záhradu (graf č. 12). Väčšina detí prejavila záujem o aktivity na škole podporujúce zdravý životný štýl a stravovanie (graf č. 12).



## Citáty od detí:

O tom, čo by si priali, aby škola robila pre ich zdravý životný štýl a zdravé stravovanie:

- „Navštevovať často prírodu, jesť biologické potraviny, viac času venovať zdravému životnému štýlu“.
- „Výlety na farmu alebo hodiny varenia by boli skvelé“.
- „Mohli by sme chodiť na farmy a učiť sa ako sa vyrábajú určité výrobky, a aby sme sa učili podporovať slovenských farmárov“.
- „Chodiť von na telesnú výchovu ak je dobré počasie, alebo aj keď sú výtvarné a technické výchovy, tak by sme mohli chodiť aj na prechádzky ako sedieť v triede, aj vonku môžeme maľovať alebo kresliť“.
- „Rozoberať anorexiu a iné poruchy / psychické choroby v škole“.

## Vzdelávanie v súvislostiach a zážitkové učenie

Jedlo je komplexnou témou v lokálnom aj globálnom kontexte. To, čo jeme ovplyvňuje naše zdravie aj životné prostredie. Na produkciu potravín, ich spracovanie, balenie a distribúciu sú potrebné zdroje, vznikajú emisie, odpad a aj znečistenie. Veľkým problémom je aj plytvanie jedlom v rozvinutých krajinách. Vzhľadom na klimatickú zmenu a stratu biodiverzity je dôležité, aby sa deti učili chápať súvislosti (Európska Environmentálna agentúra, 2016).

Z prieskumu na školách vyplynulo, že deti majú záujem spoznávať kolobeh prírody a príbehy jedla. **Učenie sa prostredníctvom zážitkov dáva deťom príležitosť lepšie vnímať príčiny a dôsledky.** V súčasnej dobe vyrastá generácia detí, ktoré málo vnímajú, odkiaľ jedlo pochádza a sú do značnej miery odpojené od toho, ako sa produkujú potraviny.

## Tipy pre školy:

### Návštevy okolitých fariem

- **Pre zdravie našich detí aj planéty ich potrebujeme učiť hodnote výživných a chutných jedál z čerstvých, sezónnych a lokálnych produktov.** *Skutočne zdravá škola poskytuje pestrú škálu metodických materiálov aj tipy na návštevy fariem.*
- Návštevy okolitých fariem oboznamujú praktickým spôsobom s farmárčením.
- Poskytujú príležitosť stretnúť sa s ľuďmi z rôznych prostredí, oceniť ich prácu a spoznať farmárske produkty.

- Zážitkové učenie môže upriamiť pozornosť aj na problémy súvisiace s intenzívnym poľnohospodárstvom, ktoré negatívne ovplyvňuje biodiverzitu.

### Školské záhrady

- Deti môžu byť viac v kontakte s prírodou a získavať zručnosti a vedomosti o **pestovaní plodín** a lepšie porozumieť prírodným procesom.
- Plánovaním, výsadbou a zberom v záhradách sa žiaci môžu učiť **od matematiky, cez environmentálnu výchovu až po výživu.**
- Školské záhrady fungujú lepšie, ak sú **integrované do vzdelávacieho procesu.** Pre dlhodobú udržateľnosť je vhodné, ak sú školské záhrady projektami spolupráce viacerých zainteresovaných strán, teda komunity.
- Záhrada môže byť aj priestorom na **kreatívnu výuku bežných predmetov** a viesť deti k zodpovednosti a **tímovej spolupráci.**

### Ďalšie tipy

- **Porozmýšľajte, ako by ste do areálu školy mohli dostať viac prírodných prvkov** (rastliny v kvetináčoch, pestovanie bylín, vyvýšené záhony, školská záhrada, vertikálna zelená stena). *Skutočne zdravá škola k tejto téme poskytuje metodické materiály.*
- Organizujte školské exkurzie a výlety do prírody so zameraním sa na vzdelávacie ciele a učenie sa prostredníctvom zážitkov. *Na [www.skutocnezdravaskola.sk](http://www.skutocnezdravaskola.sk) nájdete tipy na uskutočnenie rôznych školských výletov a návštev fariem.*

Pokúste sa spolu s deťmi pripraviť **návrhy na zníženie množstva vyhodnených potravín v škole** (čo s nezjedným jedlom, aké sú možnosti kompostovania). *Skutočne zdravá škola poskytuje nástroje na to, ako zakomponovať do výchovno-vzdelávacieho procesu tému plytvania potravinami.*









## Najdôležitejšie poznatky z prieskumu

Deťom sa upevňovanie zdravia spája najmä so športom, prechádzkami, zdravým stravovaním a jedením ovocia a zeleniny. Prieskum ukázal, že tieto aktivity deti aj reálne najčastejšie dodržiavajú. No neuvedomujú si prepojenie medzi pozeraním televízie na úkor trávenia času vonku.

Najväčší problém robí deťom minimalizácia konzumácie priemyselne spracovaných potravín, fast foodu, sladkostí, sladených nápojov a dodatočné dosolovanie jedál, nedostatočná konzumácia strukovín a tiež konzumácia v zhone.

Ak majú deti problémy s identifikáciou zdravých elementov v stravovaní, ide hlavne o proteínové doplnky, špeciálne stravovacie režimy ako sú diéty, či určenie rozumnej miery konzumácie mäsa.

Z prieskumu vyplynulo, že deti, ktoré nevedeli presne identifikovať zdravé a nezdravé stravovacie návyky ich majú o niečo horšie ako deti, ktoré ich identifikovať vedeli. Potvrzuje to fakt, že vzdelávanie o jedle je nesmierne dôležité, a malo by byť prirodzenou súčasťou výchovno - vzdelávacieho procesu.

**Veľkým potešením bolo zistenie, že veľká väčšina detí prejavila záujem o aktivity na škole podporujúce zdravý životný štýl a stravovanie. Väčší záujem majú deti, ktoré už teraz vedia viac o vyváženej strave a zdravej výžive ako tie ostatné.**





## Na realizácii tohto projektu sa podieľali:

### Eva Blaho

*Nutričná terapeutka a lektorka*

Je jednou z odborných garantiok programu Skutočne zdravá škola a členkou v Slovenskej asociácii pre výživu a prevenciu, vedie vlastnú poradenskú činnosť, je spoluautorkou viacerých publikácií o stravovaní pri rôznych ochoreniach, prednáša a vyučuje na škole klinickej naturopatie.

Viac info sa dozviete na [www.evablaho.sk](http://www.evablaho.sk)

### Tatiana Cárová

*Lektorka a metodička neformálneho vzdelávania*

Vyššie 15 rokov sa venuje najmä vytváraniu vzdelávacích materiálov s prvkami neformálneho vzdelávania pre učiteľov v rôznych - pre žiakov dôležitých témach. Venuje sa vzdelávaniu aj osobne - kedysi ako učiteľka, dnes ako lektorka. Táňa je externá spolupracovníčka združenia Skutočne zdravá škola.

### Ivana Kachútová

*Nutričná vedkyňa, nutričná poradkyňa a lektorka*

Pôsobí na Lekárskej fakulte Univerzity Komenského, zameriava sa najmä na výskum vplyvu výživy na neprenosné ochorenia, obezitu a poruchy príjmu potravy. Je odbornou garantkou v Skutočne zdravej škole ako aj v projekte Chuť žiť. Je spoluautorka populárno-náučných kníh o výžive, článkov ako aj odborných prác a učebnice pre medikov. Vedie vlastnú nutričnú poradňu, semináre a workshopy na rôzne témy z oblasti výživy.

Viac info sa dozviete na [www.nutricionistka.sk](http://www.nutricionistka.sk)

### Katarína Ovečková Medveďová

*Foodstylistka, žurnalistka a lektorka*

Je lektorkou varenia a autorkou vlastného jedlého projektu. Viac ako 10-ročné skúsenosti zbierala u známych šéfkuchárov, v rozsiahlej práci s deťmi na školách, ale aj v ateliéri známych fotografov - pri tvorbe receptov pre rôznych klientov. Ukončila certifikované kurzy o výžive a stravovaní na Utrechtskej univerzite a na Univerzite v Kodani.

Viac info sa dozviete na [www.cookucka.sk](http://www.cookucka.sk)

### Anetta Vaculíková

*Riaditeľka Skutočne zdravá škola o.z. a lektorka*

Je ambasádorkou Jamieho Olivera v projekte Food Revolution, členkou hnutia Slow Food Pressburg, autorkou niekoľkých kníh o stravovaní, nadšenkyňou kvalitných potravín a udržateľného životného štýlu, foodbloggerkou ako aj organizátorkou rôznych „jedlých“ podujatí.

Viac info sa dozviete na [www.anettavaculikova.com](http://www.anettavaculikova.com)

### Občianske združenie Stromosvet

Poslaním organizácie Stromosvet je inšpirovať a motivovať k všímavému spojeniu s prírodou pre zdravie, pohodu a udržateľnosť. Aktivity občianskeho združenia prepájajú dve oblasti, ktoré spolu úzko súvisia - zdravie a životné prostredie. Organizujú všímavé prechádzky a workshopy v mestských lesoch a parkoch zamerané na podporu fyzického a psychického zdravia a duševnej pohody.

Viac informácií sa dozviete na [www.stromosvet.sk](http://www.stromosvet.sk)

### Simonne Vaďurová

*Psychologička*

Vo svojej praxi sa venuje neformálnemu psychologickému vzdelávaniu, podpore ľudí v náročných životných situáciách, v budovaní zdravého životného štýlu a výživovému poradenstvu. V organizácii Stromosvet pôsobí ako konzultantka pre oblasť zdravého životného štýlu s prepojením prírody a jej benefitov pre duševné zdravie.

### Alena Vaľková

*Environmentalistka*

Je zakladateľkou a predsedníčkou organizácie Stromosvet, aktívne sa angažuje v oblasti starostlivosti o stromy v mestskom prostredí. Je zároveň matkou, ktorej záleží na tom, aké životné prostredie zanecháme ďalším generáciám.

**Ďakujeme všetkým partnerom projektu, ako aj pedagogickým a nepedagogickým pracovníkom, ktorí nám pomáhali zozbierať dáta od detí - bolo vás až 63! A najmä ďakujeme 1369 deťom, ktoré sa do prieskumu aktívne zapojili a zodpovedali nám na všetky otázky.**





## O Skutočne zdravej škole

Skutočne zdravá škola, o.z. neformálne a interaktívne edukuje o tom, že jedlo výrazne ovplyvňuje celkové zdravie, vitalitu, ale aj výkon jednotlivca. Ide o komplexný program, integrovaný do života celej školy, ktorý si kladie za cieľ vytvárať kultúru zdravého stravovania a učí o tom, odkiaľ naše jedlo pochádza a ako vzniká. Skutočne zdravá škola o.z. považuje za dôležitú tému stravovania na školách ako aj udržateľného a zdravého životného štýlu riešiť vo všetkých ekologických, ekonomických, sociálnych a zdravotných súvislostiach. Téma jedla je natoľko univerzálna a komplexná, že prechádza prakticky všetkými vzdelávacími oblasťami, prostredníctvom čoho je možné naplniť veľkú časť očakávaných vzdelávacích výstupov od úrovne predškolského vzdelávania až po stredné školy.

Odborný garant:



Pod záštitou:



## Piliere Skutočne zdravej školy

### Angažovanosť a kultúra stravovania

Skutočne zdravá škola je o ľuďoch... o zainteresovaných rodičoch, pani kuchárkach, učiteľoch a žiakoch a ich aktívnom prístupe k zmene. Zmysel má, aby sa zapojila iba tá škola, ktorá sa chce stať súčasťou zmeny a zlepšiť nielen stravu samotnú, ale i kultúru stravovania a prístup k vzdelávaniu o jedle. Základom je vytvorenie akčnej skupiny, ktorá neustále monitoruje požiadavky stravníkov, kultúru stravovania v škole či škôlke a prináša návrhy na zlepšenie v tejto oblasti. Akčná skupina informuje rodičov i žiakov o zložení a pôvode pokrmov a podporuje i žiakov, aby prichádzali s nápadi.

### Kvalita a pôvod stravy

V škole sa používajú prevažne čerstvé a sezónne suroviny. Podporuje sa nákup od lokálnych dodávateľov. Nepoužívajú sa spracované potraviny a polotovary. Pracovníci školskej jedálne sa zapájajú do osvetových aktivít a pravidelne sa vzdelávajú. Aktívne pracujú s MSN a receptúrami. Každý má prístup k pitnej vode počas celého dňa ako základ pitného režimu a postupne sa v škole nahrádzajú všetky sladené nápoje vodou. Deti majú každý deň prístup k čerstvej zelenine a ovociu. Ak má škola alebo škôlka školskú záhradu, môže byť úroda zeleniny, ovocia, bylín alebo korenín použitá na základe aktuálne platnej legislatívy aj v školskej jedálni. Škola rešpektuje stravníkov so špeciálnou diétou.

### Vzdelávanie o jedle a zdravom životnom štýle

Žiaci, pedagógovia, pani kuchárky ale i rodičia sa zapájajú do mimoškolských aktivít na tému zdravia a udržateľného stravovania. V rámci tematických predmetov je zakomponovaná aj téma zdravého stravovania a kultúry stravovania. Na školách môžu prebiehať kurzy zdravého varenia, kváskovania, náuka o bylinkách a podobne. Školy organizujú pravidelne výlety na farmy za účelom praktickej výučby žiakov.

### Zodpovednosť

Škola a školská kuchyňa má v prioritách triedenie odpadu, minimalizáciu strát zo školskej jedálne ako i celkové zníženie potravinového odpadu. Žiaci, učitelia a pracovníci kuchyne využívajú kompostovanie alebo iné typy ekologickej likvidácie odpadu. V škole a jedálni sa používajú ekologické čistiace prostriedky. Škola podporuje environmentálnu výuku u detí.

### Komunita

Škola pravidelne organizuje kulinárske eventy, súťaže a výstavy na tému zdravia, do ktorých zapája verejnosť, lokálnych dodávateľov surovín, pestovateľov, rodičov či starých rodičov a oboznamuje aj iné školy so svojimi skúsenosťami. Škola zdieľa svoje úspechy na sociálnych sieťach a blogu programu Skutočne zdravá škola ako inšpiráciu pre iné školy.





## Zdroje

Briefel RR, Crepinsek MK, Cabili Ch, Wilson A, Gleason PM. School food environments and practices affect dietary behaviors of US public school children. *Journal of the American Dietetic Association* 2009; 109 (2): 91-107. doi: 10.1016/j.jada.2008.10.059

Correa-Burrows P, Burrows R, Orellana Y, Ivanovic D. The relationship between unhealthy snacking at school and academic outcomes. A population study in Chilean schoolchildren. *Public Health Nutr.* 2015; 18 (11): 2022–2030. doi: 10.1017/S1368980014002602

Weihrauch-Blüher Susann, Wiegand Susanna: Risk Factors and Implications of Childhood Obesity. 2018, *Curr Obes Rep* Dec;7(4):254-259. doi: 10.1007/s13679-018-0320-0.

Huang Q, Liu H, Suzuki K, Ma S, Liu C. Linking what we eat to our mood: a review of diet, dietary antioxidants, and depression. *Antioxidants (Basel)*. 2019;8(9):376. doi:10.3390/antiox8090376

Findlay S. 2004. Dieting in Adolescence. *Paediatrics and Child Health* 9(7): 487–91. 10.1093/pch/9.7.487.

Solmi F, Sharpe, PhD H, Gage SH, Maddock J, Lewis G, Patalay P. Changes in the Prevalence and Correlates of Weight-Control Behaviors and Weight Perception in Adolescents in the UK, 1986–2015. *JAMA Pediatr.* 2021;175(3):267–275. doi:10.1001/jamapediatrics.2020.4746

Katja Zdešar Kotnik et al. Faster, stronger, healthier: Adolescent-stated reasons for dietary supplementation. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 2017; 49 (10): 817-826, doi:10.1016/j.jneb.2017.07.005

MZSR: Komplexný manažment porúch príjmu potravy, 2020, dostupné na: [https://health.gov.sk/Zdroje?/Sources/dokumenty/SDTP/standardy/1-6-2020/101\\_KP\\_Komplexny\\_manazment\\_poruch\\_prijmu\\_potravy.pdf](https://health.gov.sk/Zdroje?/Sources/dokumenty/SDTP/standardy/1-6-2020/101_KP_Komplexny_manazment_poruch_prijmu_potravy.pdf)

Duševné zdravie na stredných školách - Liga za duševné zdravie (dusevnezdravie.sk)



GÁLIKOVÁ, Zuzana. Prečo deti jedia to, čo jedia? [online]. Brno, 2020 [cit. 2021-08-04]. Dostupné z: <https://theses.cz/id/zx23a8/>. Diplomová práca. Masarykova univerzita, Lékařská fakulta. Vedoucí práce prof. MUDr. Bc. Zuzana Derflerová Brázdová, DrSc.

Všimavosť pri jedle: Učme deti vnímať jedlo. Predchádzame tým problémom so stravovaním v budúcnosti (eduworld.sk)

Greener Schoolyards, Greener Futures? Greener Schoolyards Buffer Decreased Contact With Nature and Are Linked to Connectedness to Nature. (2020, November 3). *Frontiers in Psychology*. Dostupné na: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.567882/full>

Tajemství školy za školou: Proč učení venku v přírodě zlepšuje vzdělávací výsledky, motivaci a chování žáku. 2018. Ministerstvo životního prostředí ČR. Dostupné na: [https://ucimesevenku.cz/wp-content/uploads/2019/01/Tajemstvi\\_skoly\\_za\\_skolou\\_dvoustrana.pdf](https://ucimesevenku.cz/wp-content/uploads/2019/01/Tajemstvi_skoly_za_skolou_dvoustrana.pdf)

Ako ovplyvňujú životné prostredie potraviny. 2016. Európska environmentálna agentúra. Dostupné na: <https://www.eea.europa.eu/sk/pressroom/infografika/ako-ovplyvnuju-zivotne-prostredie-potraviny/view>



## Chcete sa k nám pridať?

---

Web: [www.skutočnezdravaskola.sk/registracia](http://www.skutočnezdravaskola.sk/registracia)

Pre viac informácií ohľadom spomínaných aktivít alebo konkrétnych metodických materiálov sledujte náš web a sociálne siete Facebook a Instagram Skutočne zdravej školy alebo nás kontaktujte na [info@skutočnezdravaskola.sk](mailto:info@skutočnezdravaskola.sk)

---

@skutočnezdravaskola.sk

#skutočnezdravaskola

---

\*\* Grafy sú prílohou k tejto brožúre v samostatnom dokumente k dispozícii na stiahnutie na [www.skutočnezdravaskola.sk](http://www.skutočnezdravaskola.sk).

## Redakčné práce:

---

Zuzana Dušičková, Zum Zum production, s.r.o.



## Partneri projektu:

---



„Najväčším nepriateľom nášho zdravia je naša nevedomosť“.

---





[www.skutocnezdravaskola.sk](http://www.skutocnezdravaskola.sk)