V Liberci 12. února 2015

Tisková zpráva

Chceme, aby byly naše děti zdravé? Pak jim musíme zdravě vařit!

Až 90 procent civilizačních onemocnění je podle odborníků na výživu způsobeno nezdravým stravováním. Instantní pokrmy, dochucovadla, barviva a další chemie v potravinách, konzumované zvláště v dětském věku, bývají spouštědly obezity a dalších chorob. O tom, že tomuto nebezpečí mohou úspěšně čelit už školní jídelny, se dozvěděli jejich zástupci na workshopu, pořádaném městem Liberec.

Co je zdravé, může i výborně chutnat. Téměř stovka kuchařek a dalších zástupců jídelen z mateřských a základních škol z Liberce a několika okolních obcí se o tom přesvědčila ve čtvrtek 12. února na liberecké radnici na historicky prvním workshopu o zdravém stravování. Účastníci workshopu se především shodli na tom, že by bylo potřeba inovovat tzv. spotřební koš, který stanovuje, jaké výživové požadavky mají splňovat jídla podávaná ve školní jídelně. Ten, podle něhož by se měly řídit jídelny, vznikl totiž v roce 1989. Od té doby se ale chemické složení většiny potravin velmi výrazně proměnilo.

„Nebojme se dětí, nebojme se rodičů. Legislativu sice my změnit nemůžeme, ale to, co můžeme udělat hned, je začít vařit jídla ve školách ze zdravých surovin,“ řekl náměstek primátora pro školství, kulturu, sociální věci a cestovní ruch Ivan Langr, jehož resort workshop na radnici připravil.

Kuchařky a vedoucí jídelen si vyslechli prezentaci známé specialistky na zdravotní prevenci a výživu Margit Slimákové. Své zkušenosti jim představili i zástupci jídelny z pražské ZŠ Tusarova, která je držitelem ocenění Jídelna snů 2013, a také lidé ze společnosti Gastron, jež vyváří pro 7 libereckých základních škol. O úskalích veřejného stravování popovídala účastníkům workshopu MUDr. Jana Pilnáčková, vedoucí odboru hygieny dětí a mladistvých KHS Libereckého kraje.

„Potravinové náhražky, instantní směsi, tedy průmyslově vyráběné potraviny mají negativní vliv na lidské zdraví a odborníci je dávají do souvislosti se zvyšujícím se výskytem civilizačních onemocnění,“ uvedla zastupitelka města Liberce Zuzana Tachovská. *„Všichni si přejeme, aby naše děti byly zdravé. To se ale podaří pouze za předpokladu, že budou zdravě jíst,“* doplnila.

Podle zkušeností velké části přítomných sáhne většina školáků raději po hamburgeru než po čočce nebo jiném zdravém jídle. Špatné stravovací návyky pomáhají u dětí budovat automaty na jídlo ve školách a bufety. *„Ať se nikdo nevymlouvá, že nelze vařit z čerstvých surovin. Stejně tak není problém používat místo koření bylinky,“* zdůraznila Zuzana Vaníčková ze společnosti Gastron.

Metodička předškolního a školního stravování z Krajského úřadu Libereckého kraje Eva Martinková naopak podotkla, že podle jejich zkušeností se již nyní snaží vařit zdravě většina mateřských a základních škol v kraji. Její slova mnohé kuchařky potvrdily.

„Každý den mají naše děti možnost vybrat si ke svačině z pěti druhů ovoce. Připravujeme jim denně i zeleninové talíře. Jídla vaříme z čerstvých surovin a například instantním bramborovým kaším se vyhýbáme. Používáme bylinky, děláme pohankové pomazánky a další zdravá jídla,“ řekla zástupkyně jídelny na MŠ Malínek. *„Děti si zvykly, chutná jim to. Rodiče neprotestují, jen některým se naše zdravá výživa moc nelíbí,“* dodala. Její kolegyně z jídelen na MŠ Stromovka a MŠ Klubíčko potvrdila, že v obou mateřských školách dětem ani nesladí čaje a že k pití předškoláci často dostávají nejzdravější nápoj - čistou vodu.

Účastníci workshopu také ochutnali několik zdravých potravin – například slunečnicový chlebíček s pomazánkou z cizrny, jahelné kuličky či kuskusový makovec. V závěru workshopu se dohodli, že podobná setkání, na nichž si budou také vyměňovat recepty, budou pořádat častěji.

Mgr. Zuzana Minstrová

Tisková mluvčí
odbor Kancelář primátora

Statutární město Liberec
Magistrát města Liberec
nám. Dr. E. Beneše 1; Liberec 1

mobil: +420 734 437 569
tel.: +420 485 243 182
e-mail: minstrova.zuzana@magistrat.liberec.cz
web: www.liberec.cz