

FOOD AND NUTRITION POLICY FOR SCHOOLS (WHO 2006)

Snídaňové kluby

Důvody, proč děti během školního týdne nesnídají, jsou: nedostatek času, stresová atmosféra po ránu, nechut'

Z výsledků studie HBSC z roku 2010 vyšla tato zjištění o **snídání českých dětí**:

Děti, které uvedly, že snídají každý školní den (HBSC – ČR - 2010)

V 11 letech – 61% dívek, 69% chlapců, ve 13 letech – 47% dívek, 58% chlapců, v 15 letech – 42% dívek, 46% chlapců (HBSC – Česká republika – 2010/Zdraví a životní styl školáků).

Bez snídaně ale děti trpí nedostatkem koncentrace, což má za následek horší školní výkony i psychické a sociální činnosti. V mnoha případech pak při vynechání snídaně svačí nevhodné potraviny („junk food“) – sladkosti, brambůrky, tekutiny s vysokým obsahem cukru, tyto produkty jsou mnohdy jedinou dostupnou možností v nabídce škol (Harvey, 2004). Schlundt et al. (1992) vyvozuje, že vynechání svačiny vede k neplánovanému impulzivnímu požívání svačin s vysokým obsahem kalorií a tuků.

Průzkumy ukazují, že nejen žáci, ale i učitelé a další personál mohou mít prospěch z tzv. snídaňových klubů. Kleinman et al. (2002) zjistili, že u žáků, kteří navštěvovali po dobu 6 měsíců snídaňový klub, se oproti kontrolní skupině těch, kteří snídaňový klub nenavštěvovali, zlepšila docházka, dochvilnost, úroveň matematických dovedností i chování. Benton a Parker (1998) potvrdili, že pokud děti snídají, zlepšuje to jejich kognitivní funkce. Ve studii o školních snídaních Murphy et al. (1998) zjistili, že kromě zlepšení školních výkonů, docházky a dochvilnosti došlo u žáků rovněž ke snížení psychosociálních problémů jako jsou deprese, úzkost, hyperaktivita. Snídaňové kluby ve Velké Británii rovněž vykazovaly mnoho výhod (The Food Commission, 2001). Učitelé referovali o lepší koncentraci žáků v dopoledních hodinách, rychlejšímu zapojení do školního dne, o zlepšení sociálních dovedností a interakcí napříč věkovými skupinami i o zlepšení vztahů se zaměstnanci školy. Při snídání ve škole se žákům nabízí možnost být společně s učiteli v sociální interakci, zahájit den včas a dobře najedeni. Snídat ve škole může být pro děti příležitostí, jak zažít klid, komunikaci a radost a získat sociální dovednosti.

Zapojení dětí a rodičů ve snídaňových klubech zvyšuje jejich úspěšnost. Do snídaňových klubů se mohou zapojit i místní farmáři a společnosti, které budou poskytovat své produkty, např. mléko. Například Pestalozzi Förderschule v Bruhlu zahájila tzv. Breakfast Company - děti si jednou týdně připravují zdravé a sezónní snídaně a prodávají je svým vrstevníkům. Takto můžeme děti vyučovat nejen o zdravé výživě, ale také o obchodování a řízení.

Zdroje:

The children's nutrition action plan; policy recommendations to improve children's diets and health (2001). The Food Commission. London. UK

Benton D., Parker P. (1998). Breakfast, blood glucose, and cognition. *American Journal of Clinical Nutrition*, 67:772S–778S.

Harvey J. (2004). A feasibility study into healthier drinks vending in schools. London, Food Standards Agency (<http://www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/vendingreport.pdf>, accessed 11 July 2006).

Kleinman R et al. (2002). Diet, breakfast, and academic performance in children. *Annals of Nutrition & Metabolism*, 46(Suppl.1):S24–S30.

Murphy J. et al. (1998). The relationship of school breakfast to psychosocial and academic functioning: cross-sectional and longitudinal observations in an inner-city school sample. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 152(9):899–907.

Schlundt D. et al. (1992). The role of breakfast in the treatment of obesity: a randomized clinical trial. *American Journal of Clinical Nutrition*, 55(3):645–651.