**Jaký je vývoj chuťových preferencí dětí?**

*Leona Mužíková*

*Katedra výchovy ke zdraví, Pedagogická fakulta, Masarykova univerzita, Brno*

Školní oběd by měl být připraven tak, aby zajišťoval všechny potřebné živiny a dodával přibližně 35 % denního energetického příjmu. Význam školního stravování je ale mnohem větší. Nejen že zajišťuje velkou výživovou pestrost, ale také může nenásilně a postupně ovlivňovat výživové chování dětí a jejich chuťové preference.

**Pro vytváření postojů k výživě** (tj. k potravinám nebo jejich chuťovým preferencím) v dětství platí:

* Strach z neznámé chuti můžeme oslabit jedině opakovaným nenuceným kontaktem s potravinou. K tomu, aby dítě přijalo potravinu za svou, potřebuje ji přibližně 10krát ochutnat. Dítě si nejsnáze oblíbí potraviny, které si vědomě i podvědomě spojuje s příjemnými pocity, s pocitem příjemných či milých situací.
* Nejsnáze si dítě přivyká na sladkou chuť. Již kojenec přijímá sladkou chuť jako velmi příjemnou a žádoucí. Po dlouhá století je sladké chuti dodáván jakýsi vyšší symbolický smysl, využívá se k slavnostním příležitostem a odměnám. Ostatním chutím se dítě učí přivykat složitěji, a to na podkladě opakované pozitivní zkušenosti. Proto musíme být opatrní a uvědomovat si, že si děti lehce zvykají na stále sladší a sladší chuť.
* Potraviny, jejichž konzumace je spojována s nevolností, s nemocí nebo zvracením, zařazují děti rychle mezi pokrmy, ke kterým mají averzi. Často jsou pak takové potraviny odmítány po celý život a tuto averzi nikdy nepřekonají.
* Při vytváření postojů k potravinám nebo jejich chuťovým vlastnostem je významný i efekt sociální nápodoby. Děti mají tendence přebírat preference svých rodičů, učitelů, vychovatelů a v pubertě také vrstevníků.
* Děti si málokdy oblíbí pokrm, během něhož jsou kárány nebo napomínány. Příjemná atmosféra u jídla zvyšuje chuť zkusit novou potravinu nebo pokrm.
* Pokud je dítě nuceno konzumovat potravinu, která nepatří mezi jeho oblíbené, ale zdůrazňuje se její přínos pro zdraví, může si postupně vytvořit dojem, že všechny tzv. zdravé potraviny jsou spíše nechutné, ale jsou „alespoň“ zdravé. Výsledkem může být dělení potravin na dvě skupiny: „dobré“ a „zdravé“ bez připuštění možnosti existence průniku obou tak rozdílných skupin („co je zdravé, je i dobré“). Rodiče navíc necítí většinou potřebu zdůrazňovat příznivý zdravotní účinek u potravin, jejichž konzumaci se dítě předem nebrání (jahody, banány apod.), ale zdůrazňují tento účinek u potravin typu rybího tuku, špenátu, brokolice, kysaného zelí apod.

Výše uvedené základní principy se velmi významně promítají do přijímání nabídky pokrmů ve školních jídelnách. Děti, které jsou z domova zvyklé na zcela odlišnou stravu, budou mít logicky více potíží si na školní jídlo zvyknout. Většina dětí si na školní stravování zvyká již v předškolním období v mateřské škole, přesto by naší snahou mělo být vytvoření co nejlepších podmínek pro výsledný efekt: **optimálně nasycení, spokojení strávníci - žáci**.

**Žáci by měli přicházet do školní jídelny „zdravě“ hladoví** a rozhodnuti ochutnat vše, co jim školní kuchyně připravila. Učitelé a vychovatelé by měli u dětí **podporovat ochutnání všech součástí oběda**, ale nikdy děti do jídla nutit. Děti by měly mít možnost jíst ve školní jídelně v klidu a dostatečně dlouho. Děti by neměly být u jídla zbytečně napomínány, kárány, kritizovány nebo vyzívány k velké rychlosti jedení. Učitelé a vychovatelé by se měli vyvarovat neoprávněné kritiky potravin nebo pokrmů, neboť zejména pro menší děti jsou důležitými vzory ve výživovém chování. (Pokud se např. učitelka zmíní, že se dnes těší na oběd, protože bude losos, tak bude řada dětí velmi motivována k ochutnání pro ně méně známé potraviny.)

**V souvislostech pro zařazování méně známých nebo méně oblíbených potravin** (jako jsou např. luštěniny, bulgur, kus-kus, pohanka, amarant, některé ryby, některé druhy zeleniny) **a pokrmů z nich, by mělo platit následující:**

* pokrm na talíři by měl být lákavě upravený,
* talíř by měl být pestrý, velmi vhodná je kombinace tradičních potravin s těmi méně tradičními (např. pohanka v bramborové kaši, ovesné vločky v karbenátku, houskový knedlík s trochou celozrnné mouky),
* neznámé nebo neoblíbené potraviny by měly být nabízeny nejprve jako část pokrmu, přílohy, zeleninové oblohy či salátu, aby mělo dítě možnost potravinu ochutnat, ale nezůstalo hladové, když mu potravina nebude chutnat,
* neznámé nebo neoblíbené potraviny vzájemně příliš nekombinovat (např. rybu na celeru bude odmítat mnohem více dětí než rybu pečenou nebo vhodně smaženou),
* odrazovat může také výrazná chuť neznámého koření nebo výrazné byliny,
* dítě by si mělo samo rozhodnout o množství, které dostává na talíř,
* děti by měly být k ochutnání vhodně motivovány.

Způsobů, jak ve škole děti **motivovat k ochutnávání neznámých potravin** nebo pokrmů a tím postupně ovlivňovat jejich postoje a v důsledku i jejich výživové chování, je celá řada. Nutno ale podotknout, že výživové chování je poměrně složité a největší roli v něm hraje rodina dětí. Pro účinnou motivaci je potřebná spolupráce učitelů, vychovatelů, pracovníků školního stravování a rodičů.

***Příklady možné propagace školního stravování***

* **Pyramida výživy pro děti na větším plakátě nebo vyrobená z kostek ve školní jídelně** může pomoci dětem chápat výživová doporučení a současně je učí hodnotit svoji výživu. Jednotlivé složky denního obědového menu mohou směřovat k patřičným částem pyramidy. Plakát Pyramidy výživy pro děti, stejně jako obrázky potravin se zajímavými informacemi, mohou děti vyrobit v pracovním vyučování, výtvarné výchově, v prvouce, přírodovědě nebo i ve školní družině.
* Školní jídelna seznamuje děti s novými trendy ve výživě a je prostředníkem nových chutí. Aby **obava z neznámých pokrmů** a chutí byla co nejmenší, je nutné děti k ochutnávání správně motivovat. Každou novinku je vhodné dětem popsat, přidat obrázek a zajímavost, přiblížit původ pokrmu či rostliny. Dětem vždy dát možnost zeptat se, z čeho je neznámý pokrm připravený. (Více informací k jídelním lístkům např. na webových stránkách školy by jistě uvítali také rodiče.)
* Školní jídelna by se mohla k těmto snahám připojit **pořádáním dnů či týdnů výživy** (např. v rámci dnů či týdnů zdraví), zaměřených na určité suroviny a pokrmy (např. týden italské kuchyně, týden regionálních receptů, týden plný zrn a semen).
* Dalším motivačním prvkem je **zapojení dětí do tvorby jídelního lístku** ve školní jídelně. Přinesené oblíbené recepty z domova mohou začlenit do školního jídelníčku vedoucí školní jídelny ve spolupráci s kuchařkou. Hlasováním o nejlepší domácí pokrm by mohl být takový týden či dva v průběhu pololetí završen. Obdobná iniciativa by mohla být též vyvinuta i v případě svačin.
* **Aktivní účast žáků na prostředí nebo chodu školní jídelny** je vždy velmi přínosná a motivující. Pedagogové dle podmínek školy mohou navrhnout projektovou výuku s tématem „Naše školní jídelna“. Cenné je také **hodnocení školních obědů dětmi**. Například děti mohou hodnotit oblíbenost pokrmu pomocí barevných fazolí umísťovanými do lahví od okurek. Výsledek bude patrný brzy všem.
* **Zaměstnanci školní jídelny mohou pomoci také při výuce žáků**. Tematický celek příprava pokrmů v rámci vzdělávací oblasti Člověk a svět práce ke spolupráci učitelů a zaměstnanců školního stravování přímo vybízí. V rámci výuky se děti seznámí s vybavením školní kuchyně, výběrem, nákupem a skladováním potravin. Vedoucí školní jídelny může pomoci zapůjčením balených potravin k názorným ukázkám. Při samostatné přípravě jednoduchých pokrmů lze spolupracovat s kuchařkou, která může předávat dětem svoje zkušenosti nebo zajistit tepelnou úpravu daného pokrmu (zejména pokud na škole není cvičná kuchyňka). Děti by mohly též navštívit školní kuchyni, avšak pouze za předpokladu dodržení přísných hygienických podmínek (např. v odpoledních hodinách, mimo běžný provoz, po dohodě s KHS) a seznámit se tak s prací personálu školní jídelny.
* Důležitým prvkem při konzumaci stravy je i **kultura stolování a prostředí**, ve kterém se školáci stravují. Proměnit školní jídelnu v útulnou restauraci s prostíráním, vázičkami, ubrousky, případně i vzornou obsluhou od dětí, bude jistě vyžadovat velké úsilí všech zúčastněných, ale vhodně naplní požadavky vzdělávací oblasti Člověk a svět práce – příprava pokrmů. (Do takovéto „restaurace“ mohou děti pozvat nejen své spolužáky, ale také své učitele či rodiče.)
* Úspěšnost školního stravování může významně podpořit **spolupráce školy a školní jídelny s rodiči** žáků. Většina rodičů si přeje, aby jejich děti dostávaly co nejlepší stravu, ale představu o tom, jak v současnosti vypadá a chutná školní oběd či svačina, obvykle rodiče nemají. Jednou z příležitostí, jak propagovat kvalitu školního stravování, je např. pořádání **„dnů otevřených dveří pro rodiče“**, kdy školní jídelny připraví ukázku nabízených jídel a umožní rodičům je ochutnat. Jednalo by se o malá množství, tzv. degustační porce, nabízená například i v rámci třídních schůzek. Rodiče si pak sami mohou udělat názor na jejich výživovou hodnotu, chutnost a atraktivitu. (Financování těchto ochutnávek je možné pomocí sponzorů nebo z prostředků školy.)

*Poznámka: Všechny doporučené aktivity se však budou hůře zajišťovat ve školách, které mají pouze výdejnu stravy. Zde bude velmi záležet na spolupráci s vyvařující školní jídelnou.*

**Literatura**

Upraveno podle programu:

Mužík, V., Mužíková, L. a kol. *Pohyb a výživa: šest priorit v pohybovém a výživovém režimu žáků na 1. stupni ZŠ* [online]. c2014 [cit. 24. dubna 2015]. Dostupný na World Wide Web:

<<http://pav.rvp.cz/filemanager/userfiles/Edukacni_materialy/1_pohyb_a_vyziva_web.pdf>>.