

Ovlivňují sladkosti výsledky písemek?

30. 8. 2012

Studie z celého světa potvrzují, že zdravá výživa dětí je základem pro jejich zdraví, ovlivňuje jejich chování i akademické výsledky. Na příklad přísný zákaz sladkostí ve škole může být nejnadhnější cestou ke zlepšení koncentrace studentů, zlepšení jejich chování i výsledků písemek.

Co výzkumy prokázaly

- Studie právě publikovaná v Pediatrics, která analyzovala data 6300 žáků ze 40 amerických států, potvrdila, že přísný zákaz prodeje junk food a sladkých nápojů ve školách vedl ke zdravější hmotnosti dětí.
- Studie publikovaná v Journal of American Public Health Association zjistila, že žáci, kteří se zúčastnili programu prevence obezity, jenž byl založen na zdravé výživě, měli významně lepší výsledky z matematických písemek.
- Studie publikovaná v Journal of School Health potvrdila souvislost mezi kvalitou stravy a akademickými výsledky.
- Studie organizovaná Royal Economic Society ve Velké Británii po zavedení zdravého školního stravování podle Jamieho Olivera zjistila na 88 základních školách zlepšení známek v anglickém jazyce a přírodovědě. Počet vynechaných hodin se snížil o 15% a astmatické děti méně používaly inhalátory.
- Podle zprávy z Anglie se špatná výživa významným způsobem podílí na zvyšující se kriminalitě, agresivitě, případech deprese a špatných školních výsledcích.
- U studentů s potížemi s chováním a vzděláním vedla suplementace esenciálními mastnými kyselinami ke zlepšení koncentrace a školních známek, suplementace multivitaminy ke zvýšení IQ.

Přísný zákaz sladkostí školám prospívá

Školy bez sladkostí se objevují na mnoha místech světa, jako příklad uvedu školu ve Hjeterbergu v Dánsku a základní školu Brown Mills v Georgii, USA. Sladkosti a svačinky s cukrem jsou ve škole v Hjeterbergu od roku 2008 zakázány. Už pět měsíců po zavedení Školy bez sladkostí začali toto zpočátku náročné pravidlo oceňovat učitelé i studenti, začali totiž vnímat příznivé změny ve škole.

Základní škola v Georgii je už více než deset let bez sladkostí a výsledky byly hned po prvním roce skvělé. Návštěvy u školní zdravotní sestry poklesly o 30%. Disciplinární problémy se snížily o 23% a výsledky z písemek se zlepšily o 10 až 15%. Žáci této školy si ke svačinám dávají obložený chléb, dezert má na příklad podobu broskve. Škola neorganizuje charitativní prodeje sladkostí (baking sales) ani nedovoluje nošení junk food ke svačinám. Stejně tak nedovoluje rozdávat sladkostí o narozeninách.

Jaká je situace v českých školách?

Dětem se ve školách zcela běžně nabízí junk food v automatech, bufetech, dokonce i ve školních jídelnách při výdeji obědů, jak dokumentuje fotografie ze školní jídelny jedné pražské školy. Pevnou součástí mnoha školních obědů je dezert, studenti většinou mohou nosit do školy sladkosti bez omezení, na některých školách se sladkostí dokonce odměňuje.



Můj komentář

Tématem praktického i teoretického zavedení zdravé výživy na základní školy jsem se zabývala ve své dizertační práci: Jak učit děti zdravé výživě. Jednou z mnoha otázek, které jsem pokládala studentům, pedagogům a rodičům, byl dotaz na názor ohledně zákazu sladkostí ve škole. Školu bez sladkostí jsem považovala za nejvyhraněnější a nejméně populární možnost podpory zdravého stravování, a proto mne mile překvapily relativně vysoké počty souhlasících, a to zejména souhlas 39% studentů (silně souhlasí anebo souhlasí). Uvedená data podporují změnu konvenčního stravování ve školách na zdravé.

Na základě vlastních zkušeností z mnoha škol v různých zemích se ke škole bez sladkostí a bez junk food také přikláním. Neříkám, že děti nikdy nemají jíst sladké. Jde o všeobecné dodržování pravidla, že škola, jejímž prvotním úkolem je děti vzdělávat, nebude ve svých prostorách dávat prostor konzumaci sladkostí (nebo ji dokonce podporovat). Je totiž extrémně těžké shodnout se na tom, co je zdravá a nezdravá sladkost, a každá výjimka otevírá prostor pro porušování principu.

Margit Slimáková, odbornice na zdravotní prevenci a výživu