

Dobry den,

jmenuji se Andrea a s manželem máme dva syny: 4,5 a 7,5 roku.

Starší nastoupil v září 2013 do vyhlášené jazykové ZŠ na Praze 1. Ve školním vestibulu stály 2 automaty na jídlo a pití - na sladké pití a na sušenky, čokolády a bagety. S těmito automaty jsme se synem neměli problém, vysvětlili jsme mu, že nabízené věci nejsou v souladu s tím, co jíme a že má přeci jiné druhy zdravějšího mlsání. Nebyl problém.

Škola má jídelnu, kde vaří. Jejich kuchyně nebyla pro děti nevhodnější, i proto se několik matek prvňáčků spojilo a vytvořilo dotazník rodičům, aby zjistily, zdaly jsou samy, kterým vadí chuť, forma a používané ingredience v kuchyni. Následovala diskuse s vedením školy i kuchyně. Tato akce na naší škole se špoustěla přibližně ve stejnou dobu, kdy jsem zaznamenala akce na FB pod hlavičkou "Skutečně zdravá škola".

Přibližně v listopadu 2013 přišla škola s tzv. zdravými automaty (www.happysnack.cz), pro které je potřeba nabitá karta. Syn kartu domů přinesl, já zkontrolovala jejich stránky a zjistila jsem, že pojem "zdravý automat" si dovoluji používat, i když nabízí kromě několika málo zdravých svačin i né zcela zdravé. Proč jsou např. v nabídce ochucená mléka? Proč cukr v podobě kakaového, jahodového nebo dokonce i cappuccinové příchutě (letos již v nabídce není)? Co má co kofein dělat ve škole? Proč musí být v jádru zdravá svačina v podobě celozrnných placiček zalita čokoládou? Kromě jiného jsem preferovala, že připravím svačinu doma, což vyšlo finančně také výhodněji. Kartu jsem odložila stranou. Za pár týdnů přišel syn, že by si rád kupoval něco v tomto automatu jako jeho spolužáci. Prohlédla jsem znovu celou nabídku a dohodli jsme se spolu, že bude mít dovoleno jen mléko. Vše ostatní dostane z domova. Zablokovala jsem mu tedy vše, kromě obyčejného, neochuceného mléka. Nejprve měl radost, poté ale nastala klasická situace, začal škemrat a měnit obyčejné mléko za doslazené s ostatními dětmi. Děti ve třídě nosily do školy pytlíky bonbonů a jiných sladkostí a on samozřejmě ochutnával. Nebyla jsem z toho nadšená.

V létě jsme se celá rodina přestěhovali do Kanady. Starší syn zde pokračuje ve 2. třídě. Vzhledem k obecně známému špatnému schématu stravování v Severní Americe jsem měla trochu strach ze systému stravování a z kvality jídla. Školní jídelny zde ve většině škol neexistují, děti si nosí obědy samy. Má to své výhody i nevýhody. Výhodou je to, že vy, jako rodič, dáte svému dítěti k jídlu to, co sami uznáte za vhodné. Nevýhodou je to, že jiné děti mají něco jiného a toto může být lákadlem pro to vaše dítě.

Hned v prvních týdnech školního roku jsem byla velmi příjemně překvapena. Škola vydala oficiální prohlášení (netuším jestli prvně nebo již po řadu let), že zakazuje nosit dětem do školy sladké pití, bonbony, čokolády a sladké sušenky.

Důvody jsou dva:

1/ rozšířené alergie mezi dětmi

2/ učitelé a škola ví, že sladké pití a jídlo, které obsahuje tzv. rychlé cukry, tyto děti "napumpuje" rychlou energií a jim to poté narušuje schopnost sedět v klidu, soustředit se na práci a školu.

Zároveň ale tento rychlý cukr, tak rychle jak dítě nabije energií, tak jej také rychle unaví.

Výsledkem je dítě, které po požití sladkých produktů má narušenou schopnost soustředění, práce v hodině, po které následuje rychlá únava.

K svačině mají dovolenou jen zeleninu, ovoce či sýry. Oběd je zde stále nejoblíbenější formou sendvičů. Já dávám teplé jídlo do termosky a velmi dobře to funguje. Je zde také možnost si

oběd ohřát v mikrovlnce. Dezert dovolují formou jogurtu či ovoce. Škola má 6 ročníků a toto je nařízo plošně všemi ročníky.

Od začátku roku nemám problém s tím, že by mi syn přišel domů a hlásil, že jeho spolužáci mají to či ono k obědu či svačině a že by to chtěl také. Nevypráví mi, že jeho kamarád má pytlík s bonbony, jako tomu bylo v Praze, a že by chtěl také.

Když jsem jednou na konci týdne hlásila paní učitelce, že jsme syna vzali do cukrárny za jeho úspěch ve škole, hned na mne vykulila oči se slovy: "Ale to je cukr!".....

Přes první rozpaky o tom jaké to v Kanadě bude, jsem velmi překvapena a spokojena. V ČR jsem se cítila tak trochu jako exot, když jsem hlídala synovi i v jeho 7 letech přísun cukru a obecně co jí a co ne. Zde, z pohledu školy jsem paradoxně naopak upozorňována já na to, když se náhodou odchýlím od doporučeného modelu (viz naše návštěva v cukrárně, která mimochodem proběhla v pátek odpoledne).

Škola je zde přes den obecně delší, končí ve 3 hodiny, ovšem s 1,5 hodinovou přestávkou na oběd a vyběhání na dvoře. Děti jsou na minimálně 1 celou hodinu vypuštěny na dvůr, aby se mohly vyběhat, vyřádit a vyblbnout a ve třídě pak byly odpoledne klidnější.

Toto moje vlastní zkušenost ze dvou škol, dvou zemí, dvou světadílů a dvou přístupů.

S pozdravem

Andrea