

Omezení sladkých odměn a nápojů ve školce, školní jídelně a družině

Cíle

- snížení konzumace sladkých nápojů a sladkostí dětmi jako prevence dětské obezity a zubního kazu
- zvýšení povědomí o zdravé výživě mezi dětmi, rodiči a zaměstnanci školy

Odpovědnost za stravovací návyky včetně konzumace cukrů u dětí spočívá na rodičích, nikoliv na vzdělávací nebo jakékoliv jiné instituci. Konzumace sladkých nápojů je ale prokazatelně škodlivá, škola by se tedy neměla na rozvoji tohoto škodlivého návyku podílet. Naopak přístup školy může být příkladem a motivací pro rodiče provést obdobné změny i v domácnosti. Úspěšná realizace projektu může představovat pozitivní příklad i pro ostatní školy, zřizovatele, ale i pro centrální instituce typu Ministerstva zdravotnictví.

Cílem iniciativy není vyškrtnout z jídelníčku všechny cukry bez rozdílu, ale omezit nadměrnou konzumaci těch škodlivých. Pokud pije vaše dítě vodu a „neláduje“ se celý den sladkostmi, můžete ho vzít na zmrzlinu nebo upéct bábovku bohatě sypanou moučkovým cukrem zcela bez výčitek.

Není cukr jako cukr

Sacharidy jsou spolu s bílkovinami a tuky nezbytnou součástí stravy. Jako cukry pak označujeme jednoduché sacharidy, které se zpravidla vyznačují sladkou chutí. Lidské tělo se bez sacharidů neobejde, kromě sladkých cukrů mezi ně patří např. i laktóza nebo zdraví velmi prospěšná vláknina. **Pokud se bavíme o škodlivosti cukrů, máme na mysli právě jednoduché cukry, cukry do potravin přidané a cukry v nápojích.**

Cukr a obezita

Podle Státního zdravotnického ústavu (SZÚ) trpí nadváhou nebo obezitou až 40 % jedenáctiletých dívek a téměř 30 % chlapců. Zatímco v předškolním věku je obézních dětí dlouhodobě kolem 5 %, ve školním věku dochází ke skokovému nárůstu prevalence obezity. Často opakované tvrzení, že děti z nadváhy a obezity vyrostou se ukazuje jako mylné. Tuková tkáň je hormonálně aktivní tkáň a má přímý škodlivý vliv na vyvíjející se organismus. Dá se říci, že jedním ze společných jmenovatelů obézních dětí je právě konzumace slazených nápojů.

Sladké nápoje obsahují velké množství přidaného cukru, který je spojován s řadou chronických (civilizačních) onemocnění. 2 dl nápoje obsahuje cca 11–24 g, tedy 3–6 lžiček cukru, přičemž není významný rozdíl mezi např. Coca-Colou a pomerančovým džusem. Kolové nápoje navíc obsahují kyselinu fosforečnou, která kromě toho, že snadno rozpouští zubní sklovinu, má také škodlivý vliv na hospodaření vápníkem v kostech.

Sladké nápoje jsou pro děti prokazatelně škodlivé. Světová zdravotnická organizace (WHO) považuje konzumaci slazených nápojů u dětí za jeden z hlavních faktorů přispívajících k rozvoji nadváhy, obezity, zubního kazu, diabetu II. typu a dalších chronických onemocnění.

Slazené nápoje (a sladkosti obecně) nemají žádný nutriční význam. Obsahují tzv. prázdné kalorie, neobsahují žádné důležité živiny, které by děti nemohly v dostatečném množství získat z jiných zdrojů. WHO doporučuje, aby děti ve věku do 2 let vůbec nepily slazené nápoje. U dětí ve věku 2 až 18 let by konzumace

slazených nápojů měla být omezena na maximálně 100 kalorií denně, což odpovídá přibližně 200 mililitrům sladkého nápoje.

Sladké nápoje zvyšují hladinu krevního cukru, způsobují tak hormonální výkyvy během dne, které vedou ke zvýšenému pocitu hladu a tím přispívají k vyššímu příjmu potravy.

Cukr a zubní kaz

Zubní kaz způsobují tzv. kariogenní bakterie zubního povlaku, cukry jsou pro tyto mikroorganismy potrava. Bakterie se překotně množí, cukry přetvářejí na kyseliny, které vedou k odvápnění skloviny. Kyselé slazené nápoje tento efekt ještě umocňují, kariogenní bakterie navíc v kyselém prostředí prospívají lépe a množí se rychleji.

Při celodenní průběžné konzumaci sladkých nápojů nezvládá slina přirozenými mechanismy neutralizovat kyselé prostředí v ústech, vznikají tedy ideální podmínky pro vznik zubního kazu.

Hlavní faktorem přispívajícím ke vzniku zubního kazu je nedostatečná ústní hygiena (včetně mezizubní). Spolu s konzumací slazených nápojů se jedná o nesmírně nebezpečnou kombinaci. Speciální kategorií pak tvoří pití energetických nápojů, které může vést k naprosté a nevratné devastaci chrupu. Riziko stoupá u teenagerů léčených různými typy rovnátek, a to včetně snímacích.

Data o prevalenci zubního kazu u dětí nejsou v ČR k dispozici, z vlastní praxe v našem regionu potvrzujeme, že počet kazů u dětí spíše stoupá, navíc jsou postiženy stále mladší věkové kategorie a běžně se vyskytují kazy mnohočetné. U nadměrné konzumace cukru a zejména sladkých nápojů se často jedná o rozsáhlé kazy i na ploškách zubů, které se běžně nekazí.

Navzdory rozšířenému mýtu, že na mléčných zubech nezáleží a tedy nevadí, když se zkaží, opak je pravdou. Pokud dojde k předčasné ztrátě dočasných zubů, je téměř jisté, že dítě bude později potřebovat nákladnou léčbu rovnátky. Zkažené mléčné zuby mohou být zdrojem zánětů, otoků a bolesti a často vedou k velmi nepříjemným ošetřením na zubních pohotovostech. Kromě toho zánět okolo mléčného zubu může poškodit i zárodek zubu stálého.

Zubní ošetření malých dětí je velmi problematické, nezřídka si malý pacient může odnést i celoživotní trauma. U malých dětí je bohužel často nutné provádět ošetření v celkové anestezii, která představuje pro dětský organismus zbytečnou zátěž. Ve stomatologii není mnoho smutnějších věcí než ošetřování malých dětí v celkové anestezii. Často až při pohledu na bezvládné tělíčko vlastního potomka si rodiče uvědomí, o jak závažnou situaci se jedná. Na lítost už bývá ale zpravidla příliš pozdě.

Navrhovaná opatření a doporučení

- změna nabídky ve školní jídelně a družině – postupné nahrazení sladkých nápojů neslazenými alternativami, nejlépe čistou vodou
- omezení sladkých odměn zejména v družině – nahrazení alternativními odměnami – razítka, samolepky, nebo alternativy bez přidaného cukru, např. sušené ovoce
- odstranění sladkých nápojů a sladkostí z prodejních automatů ve škole – nahrazení vodou, v úvahu přichází i nahrazení nápojového automatu např. automatem s barelem vody
- edukace rodičů prostřednictvím webu, sociálních sítí – vzdělávání rodičů a rozšiřování povědomí o zdravých stravovacích návycích, semináře, přednášky, zpětná vazba

Zdroje:

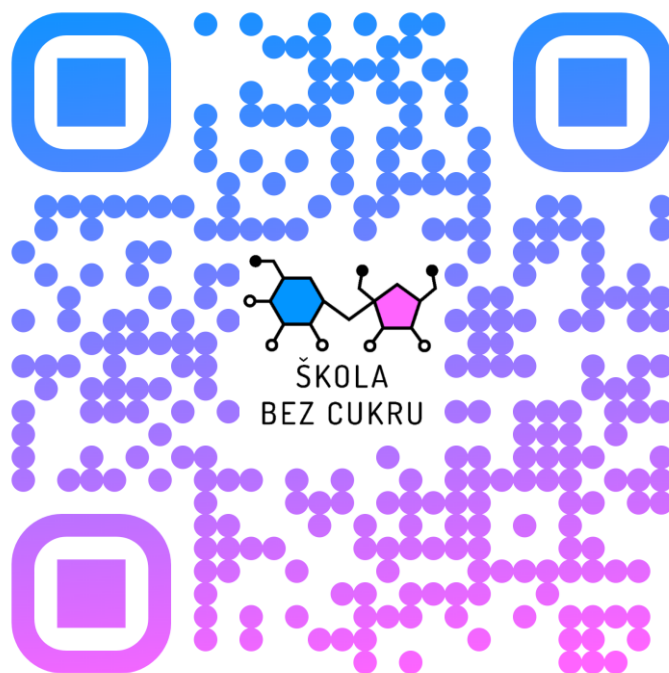
Boženský et al., DĚTSKÁ OBEZITA 2021, IPVZ

<https://www.prevencedetskeobezity.cz/>

<https://www.zdravaskolnijidelna.cz/>

<https://szu.cz/temata-zdravi-a-bezpecnosti/podpora-zdravi/spravna-vyziva/>

<https://www.who.int/publications/i/item/9789241549028>



WWW.SKOLABEZCUKRU.CZ