

Hlavní prvky přístupu Shokuiku

data o zdraví >

Zobrazuje hlavní prvky přístupu Shokuiku, které lze implementovat do českého stravovacího systému

Vzdělávání v oblasti výživy ve školách

Jedním ze základních prvků přístupu Shokuiku je, že se vzdělávání týkající se jídla a výživy stává součástí školního kurikula. Podobnou strategii by mohly přijmout i české školy a rozšířit obsah a rozsah výuky věnované tomuto tématu například formou:

- **interaktivně vedených hodin vaření a přípravy pokrmů:** Děti by se učily připravovat jídla, porozumět výživovým hodnotám a ocenit úsilí, které je třeba vynaložit při produkci a přípravě jídla. Tak jako tomu bylo v minulosti, kdy měli žáci hodiny vaření.
- **obstarávání zahrádek:** Takové iniciativy dětem umožňují pěstovat zeleninu a ovoce a učí je o původu potravin a významu udržitelnosti.

Zapojování komunit

Japonské školy spolupracují s místními zemědělci a výrobci potravin, děti navštěvují jejich farmy a konzumují místní potraviny. Podobné iniciativy by bylo možné podpořit i v Česku skrze:

- **spolupráci s místními výrobci potravin:** Školy by mohly zpracovat programy, jejichž prostřednictvím by se žáci zapojovali do činnosti místních zemědělců, čímž by se posílilo jejich porozumění tomu, odkud se berou potraviny.
- **komunitní vzdělávací akce:** Pořádání food festivalů, kuchařských soutěží a seminářů o výživě, do kterých se mohou zapojit rodiče i lidé z okolí školy.

Zohledňování kulturních zvyklostí a sezónní nabídky

Se vštěpováním zdravých stravovacích návyků může pomoci i porozumění místní kuchyni a výhodám sezónního stravování. Tyto dva aspekty mohou být do vzdělávacích osnov začleněny prostřednictvím:

- **nabídky sezónních menu ve školních jídelnách:** Při přípravě školních jídel by se kladl důraz na využívání sezónních a místních surovin.
- **dnů místních specialit:** Seznamování žáků s málo využívanými tradičními surovinami, jako jsou luštěniny a obiloviny, a zdůraznění přínosů tradiční kuchyně prezentované s moderním nádechem a připravené tak, aby pokrmy nabízely lepší nutriční hodnotu.

