Zdravě, chutně, levně. Požadavků na stravování v menze je hodně

7.10.2022 - Michaela Svobodová | Západočeská univerzita v Plzni

Univerzitní stravování, jeho nutriční i gastronomická úroveň, cena a udržitelnost se staly tématy workshopu nazvaného Menza na talíři.

Své zkušenosti a podněty si mohli studenti i zaměstnanci ZČU vyměnit s vedoucí menzy Helenou Honomichlovou. Několik tipů na zlepšení kvality jídel připravila také absolventka naší univerzity, nutriční terapeutka Martina Rusňáková Korejčková, a odborník na výživu z Fakulty pedagogické Michal Svoboda. Setkání bylo součástí projektu UNILEAD – University Leaders in SDG, v němž je ZČU zapojena a v jehož rámci připravují vysoké školy návrh sady opatření k jednotlivým oblastem stanoveným podle cílů udržitelného rozvoje OSN, v tomto případě k oblasti stravování. *„Během mapování situace jsme zjistili, že většina českých univerzit se tématem udržitelnosti na institucionální úrovni zatím nezabývá,“* vysvětlila koordinátorka projektu na ZČU Kamila Kolářová. Přitom proces produkce jídla a odpady z něj jsou spojeny se značnými dopady na životní prostředí a celosvětovým problémem je také zvyšující se míra obezity a civilizační choroby spojené se špatným stravováním.

Podle nutriční terapeutky Martiny Rusňákové Korejčkové by se univerzitní stravování mohlo změnit k lepšímu pomocí několika zásad. *„Je dobré omezit nadbytečné tuky, umělá dochucovadla, zahušťování moukou. Měl by se eliminovat nákup potravin s obsahem cukru, glukozo-fruktózového sirupu, umělých dochucovadel, umělých sladidel, umělých barviv a podobně,“* uvedla. Dodala, že je důležité dbát na komplexnost jídel, ta by měla obsahovat kvalitní tuky, zeleninu i pokrmy bohaté na bílkoviny. Doporučila využívat zajímavé přílohy, jako je rýže s quinoou, zeleninová pyré, polenta, kuskus nebo knedlíky z celozrnného pečiva.

Se zaváděním zdravých jídel to ale podle vedoucí menzy Heleny Honomichlové není tak snadné. *„Ze zkušenosti víme, že si lidé raději vezmou řízek. A rozhodující je také cena,“* uvedla. Z diskuze vyplynulo, že strávníci mají z bezmasých nebo zdravějších variant pokrmů v menze obavu. *„Myslím, si, že by měly být lépe připravené nebo dochucené,“* řekla jedna ze studentek. Řešením by podle ní bylo nabídnout malou ochutnávku nových jídel na univerzitních akcích. Častým neduhem bezmasých pokrmů v jídelnách bývá také malá nutriční hodnota. *„Knedlíky s cibulkou nebo smažený sýr jsou sice bez masa, nejsou ale zdravé,“* řekla jedna z diskutujících.

Podle Heleny Honomichlové se v menze prodá více klasických českých jídel, ta zdravější zbývají a v mnoha případech se pak musí vyhodit. Problém s vyhazováním hotových jídel by se dle řady diskutujících vyřešil znovuzavedením objednávkového systému. Na ten si ale v minulosti někteří zaměstnanci stěžovali. *„V dnešní době má ale každý student i vyučující chytrý telefon a vše by se dalo vyřešit aplikací,“* argumentovala jedna z debatujících. Dalším tipem od zaměstnanců bylo třeba zavedení salátového baru. Sportovci by zase uvítali informace o tom, jakou nutriční hodnotu mají jednotlivé porce obědů.

Akce byla podpořena z CRP projektu UNILEAD - University Leaders in SDG se zaměřením na problematiku udržitelnosti na českých vysokých školách.

http://info.zcu.cz/clanek.jsp?id=4775