

SAPERE method implementation in Czech Republic

Vladimír Čejna, Ph.D.
R&D Foodservice implementation manager CZ/SK/EUR
Savencia Fromage & Diary, Czech Republic

History





- 2010 - 2014: school competition (quiz) about nutrition, 30 000 children involved each year, supported by Ministry of Education
- 2014 – 2016: training for teachers and school realization (cca 20 schools)
- 2016: SAPERE presentation on food conference



History

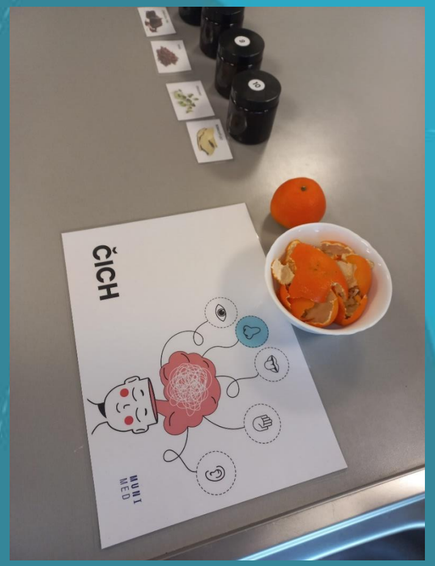
- 2019: Mr. Cejna took SAPERE agenda for Czech Republic, SAPERE meeting in Savencia headquarters in Prague
- 2020: cooperastion with Czech Nutrition society and Masaryk University Faculty of Medicine in Brno
- 2022: SAPERE presentation on Congres of school nutrition
- 2023: working on SAPERE manual in Czech language

MUNI MED Masaryk University Faculty of Medicine

SAPERE

Today

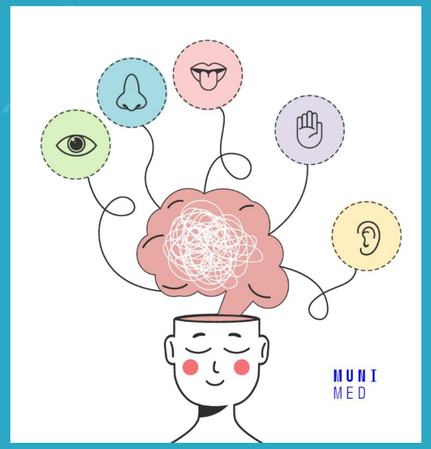








- Finishing of SAPERE manual in Czech language (financial support by SAVENCIA Foodservice department)
- Sensory training for children on Masaryk University Faculty of Medicine in Brno inspired by SAPERE method



Today - promotion



Zpravodaj 5/2022

Senzorické vzdělávání dětí pomocí metody SAPERE

Ing. Vladimír Čejna, Ph.D.
R&D foodservice implementation manager CZ/SK/EUR, Savencia Fromage&Dairy Czech Republic

O tom, že správné stravovací návyky člověka jsou nezbytné pro jeho fyzické a psychické zdraví, dnes již nikdo nepochybuje. Navíc, vzhledem ke vzrůstajícímu výskytu obezity a s ní spojenými zdravotními riziky a nemocemi, je vzdělanost obyvatelstva ohledně výživy stále důležitější.

Metoda SAPERE je mezinárodním projektem, který se právě správným stravovacím návykům věnuje a je zaměřen na děti mladšího školního věku. Projekt vznikl v roce 1994 na základě zhoršujícího se přístupu obyvatelstva k vlastní výživě a stravování. Základní ideou metody SAPERE je vychovávat obyvatelstvo k přirozenému, a tedy vyváženějšímu způsobu života už od dětství, a hlavně zábavnou formou. Bez zákazů, mentorování a výstrah, jejichž výsledkem je špatné svědomí kvůli kousku čokolády, odkud je přímo nakročeno v lepším případě k ochuzení se o řadu drobných každodenních radostí, v horším případě k ortorexii a dalším všeobecně známým poruchám příjmu potravy. Přitom zdravý životní styl ve své podstatě není nijak složitý ani nákladný, je to pouze rovnováha mezi pestrou stravou, pohybem a radostí ze života. Jídlo je potěšení smyslů, čas odpočinku, příležitost k setkání s přáteli, a toto je potřeba vrátit do povědomí. A proto vznikla metoda SAPERE mající za cíl vypěstovat v mladé generaci dobré stravovací návyky a vzbudit v ní zájem o to, co a jak jí.

Zde je stručné připomenutí hlavních cílů projektu SAPERE. Tento projekt se zabývá vzděláváním dětí (nejvíce věku předškolního a prvního stupně základního školství) ohledně výživy a senzorických vlastností potravin. Děti jsou vzdělávány především prostřednictvím smyslů k poznání jednotlivých druhů potravin. Tato metoda byla rozvinuta za výrazného přispění francouzského enologa Jacquea Puisaise*. Metoda tak v sobě nese francouzský přístup ke stravovacím návykům a kultuře stolování. Výukové lekce probíhají formou ochutnávání, vše probíhá pod vedením vyškolených pedagogických pracovníků a s pomocí speciálních balíčků s různými potravinami, které dětem umožní osahat, ochutnat a všemi smysly (zrak, čich, chuť, sluch, hmat) prozkoumat různé potraviny a společně si o nich povídat. Děti nenásilnou formou hry získají řadu informací o zdravé stravě a stávají se otevřenějšími k ochutnávání nových potravin. Lekce probíhají v neformální atmosféře. A mimoto se dostavuje řada neočekávaných pozitivních vlivů: stmelení kolektivu třídy, zlepšení vztahu mezi dětmi a zaměstnanci školy (kromě pedagogů např. personálu školní jídelny), děti často dokonce i přenášejí získané znalosti do rodin.

Organizace má hlavní sídlo v Bruselu a SAPERE metoda je aplikována nyní v těchto zemích: Belgie, Finsko, Francie, Japonsko, Itálie, Norsko, Velká Británie, Švédsko, Švýcarsko a Holandsko. Celkově byly proškoleny více jak 4 miliony dětí. Velkým úspěchem této metody bylo její začlenění do výukového programu finského národního zdravotního institutu (Health and joy from food - meal recommendations for early childhood education and care; publikace je pro zájemce k dispozici).

V České republice v letech 2014-2016 pod vedením Ing. Oldřicha Obermaiera, CSc., byla uskutečněna školení na tuto metodu, která pak byla implementována na vybraných základních školách. V současnosti probíhá překlad nejnovější SAPERE příručky do českého jazyka a pro případné zájemce budou realizována školení pro aplikaci této metody v základních školách.

V letošním roce bude dokončen překlad SAPERE příručky do českého jazyka. Následně pro zájemce budou realizována školení pro aplikaci této metody v základních školách. Kontaktem pro SAPERE metodu v naší republice je Ing. Vladimír Čejna, Ph.D. (vladimir.cejna@savencia-fd.cz); pracující v mlékárenské společnosti SAVENCIA. Internetové stránky projektu: www.sapere-association.com.

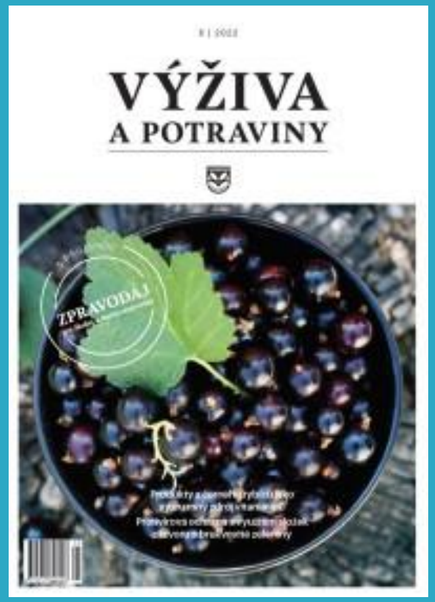
*Odborník na víno se nazývá enolog.

Cílem metody SAPERE je poskytnout dětem tyto schopnosti:

- Poznejte své vlastní smysly a své chutě.
- Procvičte si schopnost vyjádřit své myšlenky ústně i písemně.
- Odvažte se vyzkoušet nové ingredience a pokrmy.
- Zvyšte rozmanitost toho, co jíte.
- Zažijte potraviny a nápoje jako něco vzrušujícího a zábavného.
- Spojte význam potravin s kulturou, přírodou, životním prostředím a zdravím.
- Rozvíjejte se v uvědomělé spotřebitele.

Smyslová výchova je znalost toho, co můžeme prožívat svými smysly – zrakem, sluchem, hmatem, chutí a čichem.







THE CZECH SOCIETY FOR NUTRITION

The Czech Society for Nutrition (CSN) was established in 1945 as an association of professionals and workers in the field of human nutrition.

Future





Obrázek 1:
Smyslové vnímání

ZRAK

TVAR, SKUPENSTVÍ, VZHLED, VELIKOST, BARVA

SLUCH

ZVUKY BĚHEM KONZUMACE, ZVUKY Z PROSTŘEDÍ KOLEM NÁS, HLASITOST

ČICH

SPOJENÍ S: OVOCEM, ZELENINOU, KOŘENÍM, KVĚTINAMI

CHUŤ

SLADKÉ, SLANÉ, KYSELÉ, HOŘKÉ, UMAMI

DOTYK

TEPLOTA, KONZISTENCE, POCIT

70



DIPLOM

Jméno a příjmení

Absolvoval smyslový výcvik založený na metodě SAPERE a naučil se uvědomovat si své vlastní smysly a chutě, aby mohl vnímat různé složky potravin a pokrmů jako něco vzrušujícího a zábavného a rozvinout se v uvědomělého spotřebitele.

Datum a místo

Učitel

SAPERE

92

- SAPERE manual in Czech language – spreading to school
- SAPERE presentation on nutrition conferences

Special thanks: MVDr. Halina Matějová, Masaryk University Faculty of Medicine in Brno

Many thanks for your attention

SAPERE AISBL