

Význam jídla ve výchově.

Je nutné udržovat tělo potravou a touha po syté stravě a požitek z ní je smyslem božského světového řádu. Člověk do něj vniká, jestliže slouží svému tělu přijímáním potravy. Bez fyzického uspokojení nemůže splnit své pozemské poslání. Touha po jídle je z tohoto důvodu oprávněný lidský pud. To je volná parafráze slov Rudolfa Steinera.

Jídlo znamená ještě mnohem více než bychom na první pohled za tímto jednoduchým slovem hledali. Na rozdíl od pojmu stravování nebo potrava má v lidském kontextu další významy. Nezahrnuje pouze ukájení hladu, nebo doplňování nezbytné energie. K tomu, jak víme, stačí dítěti kousek cukru, bonbón, či piškot. Velmi brzo sami na sobě poznáme, že to skutečný hlad neukojí. Musíme přemýšlet nad tím, jaké jídlo je pro určitý věk vhodné, jak jej upravit, aby bylo dobře stravitelné a přinášelo organismu tu kvalitu, kterou právě potřebuje.

Pojem jídlo však zahrnuje nejen samotné potraviny, ale i způsob výběru, přípravy, úpravy, servírování, konzumování atd. Z tohoto pohledu je jídlo prostor pro dlouhou řadu možností a variant, jimiž je možné vymezit sebeurčení jednotlivce, skupiny i celého národa či světadílu. Jídlo je nejen svou skladbou vázáno na geografickou oblast a je také projevem místní kulturní vyspělosti.

Současný pohled na výživu a stravování je převážně materialistický. Zkoumáme především množství, které je třeba dle norem předložit, abychom byli sytí. V lepším případě se zabýváme i kvalitou potravin z hlediska přítomnosti jednotlivých složek minerálů, vitamínů, tuků, bílkovin a podobně. Mezi elitu se už řadí ti, kdož zohledňují při výběru potravin také původ a způsob pěstování a výroby. U nás známe tyto produkty pod značkou BIO a víme, že si za tuto kvalitu musíme připlatit. Jen malé procento z nás se zabývá i kvalitou z hlediska kosmického a duchovního. Náš trh pro tuto kvalitu zatím nemá žádné marketingové označení a vyhledat farmu s biodynamickým programem dá opravdu práci.

Je to však stále jen částečný pohled na stravování. Dívat se na celý proces přijímání potravy duchovně je komplexnější pohled. Lidská kultura přikládá podávání jídla za důležitý obřad. Využívala magický moment jídla od pradávna k prokazování úcty, k uzavírání důležitých smluv, k navazování kontaktů, k potvrzování vzájemného přátelství, tedy jako důležitý společenský rituál. Kult jídla byl opředen okázalými gesty i skrytými významy, přesahujícími jazykové bariery. Historie vývoje lidského rodu by se dala dost dobře vysledovat právě na způsobu podávání potravy. Jídlo se v mnoha kulturách stávalo obětinou. Stolování může vyjadřovat naši úctu k jídlu, vztah k tomu kdo jídlo obstaral a připravil, ke spolustolovníkům i k uctívání vyšších mocností. Úpadek úrovně stolování a jeho krajní zmaterializování kriticky zesměšnil Charlie Chaplin ve svém filmu Moderní doba. Ukazuje, jak snadno se touha po automatizaci s

využitím bezduchých strojů, může člověku vymknout z rukou i v oblasti stravování. Mnozí z nás reálně zažili a zažívají pokleslost kultury stravování ve školních a závodních jídelnách.

Příprava a podávání jídla ovlivňuje celý průběh našeho přijímání a zpracování potravy. Podílí se podstatně na tvorbě našeho zdraví. Není divu, že je mu věnována taková pozornost. Záleží na tom, jak se vůněmi, barevností, zvuky, postoji a celou atmosférou, naladí chutě a trávící šťávy. Četné problémy s příjmem potravy v současné populaci jsou důkazem toho, jak je to celistvá problematika a jak je tato stránka věci hluboce zanedbávána.

Podle způsobu stravování, přípravy a podávání jídla usuzujeme i dnes na úroveň člověka. Poznáváme tím jeho priority, orientujeme se v jeho společenském postavení. Prozradí nám o člověku víc, než sám chce. Je společenskou vizitkou s větší výpovědní hodnotou, než oblečení nebo auto.

Jídlo a stolování má na jedné straně intimní charakter, spojený s osobním prožitkem a zároveň sociální dimenzi. To je nutné brát na zřetel zvláště ve vztahu k výchově dětí. Působí na ně vše, co se kolem této nezbytné lidské činnosti děje a co je vlastně důležitým prostředkem výchovy.

Hlad je také něco, co se s jídlem přímo snoubí. Bez pocitu hladu bychom neměli z jídla ten správný požitek. To platí i u dětí. Někdy se zdá, že nejdůležitějším imperativem v péči o dítě je – aby nemělo hlad. Je mu stále něco nabízeno, vždy je něco sladkého při ruce. Nabízením potravy se zástupně řeší každá krizová situace. Hladovění dětí u nás ve srovnání s třetím světem prakticky nehrozí. Větším nebezpečím je tu tendence k přejídání, respektive k překrmování. Pro dítě je zážitek hladu důležitou zkušeností, kterou mu nemusíme odopírat. Projevy nevole z hladu rozpoznáváme snadno už u kojence. Ale také nemohou a nemusí být vždy okamžitě vyslyšeny, a přesto to vývoj dítěte neohrozí. „Hlad je nejlepší kuchař“, říká staré přísloví. Napovídá správnou cestu v případech dětské vybíravosti, nebo dokonce v případě dětského vydírání.

Uspokojování potřeby jídla je se zráním dítěte čím dál více také společenskou záležitostí, sociálním projevem, spojeným s určitými obřady a rituály. Pro nás i pro dítě se může stát chvílí pohody a klidným příjemným prožitkem, jestliže mu věnujeme promyšlenou formu a dostatečný čas. Upravenost tabule, nehlukné prostředí, nepřipuštění spěchu a uklidnění před společným začátkem jídla k tomu určitě patří. To dítě přirozeně přijímá a následně ocení. Stane se to dokonce jeho nezbytnou potřebou. Dítě se samo dožaduje dodržování pravidelných úkonů při stolování, které povyšují příjem potravy do roviny posvátnosti a lidské vzájemnosti.

Prastarý zvyk žehnání pokrmu před jídlem, nebo společné modlitby, či průpovědi má svůj hluboký význam. Určitou formou můžeme zahajovat stravování v dětském společenství i dnes. Naléhavost ukojení pocitu hladu u nedočkavého dítěte je tím nenásilně potlačena. Účastníci takového obřadného stolování si prodlužují těšení se na pokrm, mají čas si uvědomit svoji pozici u stolu, vztah k jídlu, mají možnost připravit své chuťové čidlo a trávící orgány na přichystanou potravu. Je to moment ztišení, pokory a úcty k darům Země i k práci rukou, které pokrm připravovaly.

Pro malé účastníky stolování je důležitý především příklad a kázeň dospělých. Jistě nebude káráno, když zpočátku všechny momenty nedodrží, ale nemělo by se stát samozřejmostí, že se na dítě vztahují stálé výjimky. Čím důslednější požadavky na jeho spoluúčast klademe, tím více stoupá jeho sebevědomí. To platí i při přípravě pokrmů a jídelního stolu. Dítě se těší ze svého přínosu a jeho pomoc má být oceněna.

Od pokládání příboru, přes nošení talířů až po krájení zeleniny v kuchyni, stoupá na žebříčku dovednosti a důležitosti v souvislosti s věkem. Správně položit příbor k talíři zvládne už tříleté dítě a nemůže se dočkat, až bude moci také strouhat a krájet jako jeho starší sourozenec. Pocit užitečnosti a sounáležitosti s organismem rodiny, nebo školního společenství je pro dítě stimuluje. Postupné vtahování dítěte do příprav stolování mu pomáhá pronikat do základních lidských činností, odhalovat smysl a význam práce, ale také vnímat další chutě a vůně dosud neznámých jídel. Vytváří si rozumové představy, rozšiřuje pojmy a skutečnými zážitky získává nezapomenutelné zkušenosti.

Předávání tajemství přípravy jídla patří k odvěkým rodovým zvykům. Je jedním z důležitých mezigeneračních pout, která jsou současnou civilizační emancipací mnohostranně oslabována. Potřebu získávat takové informace výmluvně ilustruje současná přebujelá móda zveřejňování receptů, sestavování kuchařek a nesčetných popularizačních pořadů o přípravě jídla. Tím se ztratil moment tajemství, zachovávaný dříve v rodových a národních školách vaření. Nahrává tomu také trochu infantilní touha člověka po neustálém experimentování v této oblasti. Stáváme se lovci receptů, abychom naplnily své pra-potřeby. Bohužel je to mnohdy na úkor jednoduchosti a čistotě chutí, kterou potřebují ve světě poznávat zejména děti.

Dítě často neví, z čeho která chuť pochází, je stavěno před hotové směsi bez objasnění původu. Odbornice na stravování paní Bohmanová ze Švýcarska, z toho důvodu doporučovala podávat dětem kvařenému pokrmu i kousek syrového (to platí především o zelenině, jako je mrkev, květák, brokolice...), aby si mohly uvědomit původní vzhled a chuť. Střídání a rozšiřování chuťové nabídky u dítěte má být úměrné jeho věku. Oproti současnému trendu časného a velmi rozmanitého příkrmování kojenců a nabízení masových pokrmů je její doporučení mnohem zdrženlivější. Postupuje přes obilné kaše k místnímu ovoci a zelenině, dokud trávící systém dítěte nedozraje k větší zátěži.

Dítě by mělo do sedmi let poznat všechny základní chutě, včetně kyselé a hořké. Pestrost nabídky začne být žádoucí až po čtvrtém roce, kdy jsou k tomu trávící orgány více připravené. Sdílení stejné stravy, jakou podáváme dospělým, by se mělo zvažovat bedlivě a předpokládat, že se snadněji přizpůsobí dospělý požadavkům dětských potřeb než naopak.

Význam stolování pro soudržnost rodiny je prověřena dlouhým vývojem lidského společenství. Při obřadu podávání a přijímání jídla dochází mnohostrannému propojování vztahů, k neuvědomělému i vědomému spojenectví, k ujasňování postojů a hierarchie v rodině. Zvláště pro děti je důležité naučit se tyto vztahy přijímat a respektovat. Aby je mohly vůbec zažívat a vnímat, je k tomu nezbytná vědomá součinnost celé rodiny. To, co dříve vyvěralo z tradovaných zákonitostí, o kterých nebylo potřeba ani mluvit a

jakkoli zdůvodňovat, je dnes nutné záměrně znovu vytvářet. To není lehký úkol, a pokud na to nepřijdeme z vlastní intuice, bude to vyžadovat pomoc zvenčí.

Současná psychologie uznává význam umístění jednotlivých členů rodiny kolem stolu i pro dnešní dobu. Zavedené zvyklosti mají být přijímány všemi účastníky a nemají být příliš často bezdůvodně měněny. Pro dětské vnímání činí rodinou situaci přehlednější a přijatelnější. Hraje tu roli nejen nárok na určitou židli, ale i pozice u stolu. Otec, jako živitel a ochránce, zaujímal vždy strategicky výhodné místo, ze kterého byl dobrý přehled na ostatní i na dveře do místnosti. Matka, která většinou zastávala i roli kuchařky, měla právo na místo, ze kterého se snadno dostávala do kuchyně a zároveň má na dosah i děti, které ještě potřebují její pomoc. Umístění dětí a ostatních členů rodiny bylo podřízeno těmto zásadám.

Tento vzorec neztrácí svůj praktický význam ani dnes, jen ubývá možností ho v rodině uplatnit. Je vzácností, aby se mohla zaměstnaná rodina sejít kolem stolu v kompletní sestavě alespoň jedenkrát denně. A to ještě často probíhá stolování chaoticky, ve spěchu a bez potřebného uklidnění. Malé dítě z toho vlastně ani nemůže odečíst, kdy jídlo začíná a končí, jestli ostatním chutnalo, co jim jídlo přineslo. Není divu, že se vztah k jídlu dnešním dětem často smrsknul na téměř nepříjemnou povinnost, nebo na jakýsi vedlejší způsob sebeuspokojení.

Takové prokletí si nese třeba už několik generací v rodině a není na co navázat. Pak je úkol pro vychovatele ještě obtížnější. I při jídle platí důležitá zásada časové pravidelnosti a klidného stabilního prostředí, jako u všeho, co vytváří život malého dítěte.

Jakmile si uvědomíme blahodárnost těchto okolností zejména pro malé dítě, stane se to pro nás jasnou prioritou. Naplánujeme den a nezbytné činnosti tak, aby umožňovaly pět klidných chvil pro jídlo dítěte i rodiny. Pokud nemůže být při jídle celá rodina pospolu, uvědomte si, že je důležité, aby s dítětem postupně jedla zároveň alespoň jedna dospělá osoba. Dítě tak má příležitost učit se respektovat také potřeby ostatních, případně jinakost jeho a vaší porce. Nemělo by mít volný přístup do vašeho talíře, ani by se čas podávání potravy neměl neomezeně prodlužovat. Nedobrym příkladem pro dítě je časté odcházení od stolu nebo další nesourodé činnosti, jako je čtení, sledování televize, nebo poslech rozhlasu. Návyky správného stolování se v dítěti zakládají velmi záhy a velmi hluboce. Mimovolně vzniklé zlozvyky budeme pak těžko a zdlouhavě odstraňovat.

Těžkým problémem bývá pro malé strávníky vyčkat společného začátku jídla, když už lákavý talíř leží před jeho očima a hlad dostává oporu ve smyslových vjemech. Dlouholetá praxe z waldorfských mateřských škol dokazuje, že se tomu děti vždy naučí následováním příkladu kolem sebe. I docela malé děti, se kterými není ještě možná rozumná domluva, jsou po několika dnech schopny přijmout toto omezení. Pomáhá jim v tom všeobecný respekt k této chvíli a radost ze společného rituálu před jídlem. Drží se za ruce a odříkávají krátký chvalozpěv na předložený pokrm. Zakončení přáním dobré chuti je zároveň pokynem k začátku jídla. Podobně může být pojímán i konec stolování, což v různorodé skupině ve školce obtížnější, vzhledem k různým

schopnostem dětí. Někdy k tomu přibude i obřad zapalování a zhasení svíčky, který je pro malé strávníky zvláště atraktivní. Vymezuje zřetelně začátek i ukončení stolování.

Existuje řada pěkných průpovědí před jídlem, které nám pomohou navodit pěknou společnou atmosféru při stolování a naladit se na zdravé přijímání jídla. Uvedu jedno velmi jednoduché pro ty nejmenší, nebo největší netrpělivce:

*Co se v slunci urodilo
a v kuchyni upravilo,
to se na nás směje teď.
Dobrou chuť a jezte hned.*

Možná, že jste schopni vyjádřit své pocity a zřymovat je do jednoduchých osobitých veršů sami. Vyvěrají-li přímo z vás a z vlastního pocitu vděčnosti, budou se vám nejen lépe pamatovat, ale budou i lépe přijímány dětmi. Budete-li postupovat stejně odpovědně při výběru potravin a láskyplně je dětem a své rodině připravovat, položíte pevný základ jejich celoživotnímu zdraví a vztahu k jídlu i k lidem.

V řadě případů se dovídáme, že tyto obřady dítě následně zavádí a vyžaduje i doma. Je to projev jeho niterné dětské potřeby po obřadnosti a potřeby jasného vyhraničení lidských činností.

Další věcí je, jak je tento přirozený a oprávněný požadavek v domácím prostředí přijat. Narazí-li dítě na posměšné zlehčování nebo na tvrdé odmítnutí, uvede ho nepochopení a nesourodost ve velký zmatek. Proto je spolupráce rodiny a mateřské školy tak důležitá. Učitelky nejen vědí, proč a jak děti k těmto zvyklostem přivést, ale dokážou to přiblížit a zdůvodnit i rodičům. Když se dítě v rodině blíží pubertě, mohou nastat projevy revolty právě v tomto momentě. Někdy pomůže víc, než nátlak rodičů, upozornění na důležitost jeho příkladu pro mladší sourozence, nebo spolužáky.

U malých dětí doma snadno zakládáme nevědomky řadu zlovyků, které mu mohou komplikovat nejen vztah k jídlu a zdravé trávení, ale vedou také ke společenské devalvacii. Mezi nepěkné a dalekosáhle škodlivé nešvary patří to, že dítě nevydrží sedět u stolu po dobu jídla. To jsme možná zavinili krmením dětí při hře. Někdy se rodiče domnívají, že by se dítě jinak nenajedlo a trpělo by hladem. Neklidné děti, kterých stále přibývá, pak berou jídlo za zbytečné zdržování a odvádění od jejich zamilované činnosti. Navyknou si, že jejich svévole dostává vždy přednost a má právo požadovat, aby se mu ostatní podřídili. Nebo se stane mimoděčný příjem potravy při hře zakořeněným návykem a dítě ani nerozeznává, kdy už má dost. To je první krok k budoucí obezitě. Nehledě k tomu, že tak dítě může znečistit potahy a koberce, své i cizí oblečení a způsobit společenské nepříjemnosti.

Jsou mimořádné situace (dlouhé cestování, čekárna u lékaře...), kdy krmení dítěte nejde řešit správným způsobem, a musíme se uchýlit k náhradní formě. Co nejdříve by měl následovat návrat do správných kolejí, které jsme dítěti

dlouhodobým návykem vytvořili.

Na veřejnosti je zjevné, jak dalekosáhlá je bezradnost dnešních vychovatelů v těchto otázkách. Falešný výklad pojmu svobody vede některé z nich k přesvědčení, že dítě není třeba v jeho potřebách nikterak omezovat a regulovat. Bláhově se domnívá, že si samo najde ten nejlepší způsob a čas k přijímání jídla. Rovněž bezbřehá obchodní nabídka takzvaných dětských jídel svádí spotřebitele, aby se pohodlně spolehli na reklamní doporučení a podávali dítěti toto rychlé občerstvení namísto čerstvého jídla. Lákavé obrázky na obalu mnohdy neodpovídají svému obsahu dítě tak šidíme v té nejzákladnější potřebě. Bdělost a kontrola je tu nanejvýš na místě.

Brát jídlo odpovědně po všech jeho stránkách není jen úkolem pro samotné rodiče. Stejnou měrou nesou odpovědnost i vychovatelé a učitelé ve školách. V jejich moci je pozvednout společné stolování na úroveň, která této důležité lidské potřebě náleží. Dává jim možnost zcela prakticky uplatnit ušlechtilé výchovné zásady a vlastním příkladem získávat přirozenou autoritu a nastolovat nenucenou kázeň u svých svěřenců. Obřad jídla se může pod jejich vědomým vedením stát příjemným momentem dne pro všechny jeho účastníky.