

## „Zdravá školní jídelna“ a „Pohyb a výživa“

Informace o projektech

V těchto dnech končí ověřování projektu Pohyb a výživa, ve kterém se školy, školská zařízení a školní jídelny pokoušely zavést změny v pohybovém a výživovém režimu dětí.

V roce 2013 přišlo ministerstvo školství s pokusným ověřováním projektu nazvaným Pohyb a výživa, v němž jde o to zavést určité změny v pohybovém a výživovém režimu žáků základních škol a následně v praxi zjistit, jak jsou tyto změny účinné. Impulzem pro nastartování tohoto programu byly opakující se zprávy o stále nižší fyzické kondici dětí a stoupajícím výskytu civilizačních nemocí včetně obezity mezi nimi.

Program byl zaměřen na žáky 1. stupně, protože děti v tomto věku lépe vnímají a vstřebávají všechny nové podněty a mohou si snáze vybudovat pozitivní vztah k novým pohybovým aktivitám a zdravému životnímu stylu. Pro to, aby byl projekt úspěšný, je důležité, aby se do něj naplno zapojili nejen pedagogičtí pracovníci a rodiče žáků, ale i pracovníci školních jídelen.

### Metodické pokyny

Do programu Pohyb a výživa, který byl naplno odstartován v létě 2013, bylo zařazeno 33 pilotních škol různých typů včetně malotřídních z 11 regionů Čech a Moravy. Na počátku byly školy vybaveny základními vzdělávacími materiály – plakáty s pyramidou výživy i pyramidou pohybu, pracovními sešity pro děti i metodickými pokyny pro učitele, vychovatele a kuchařky. V nich byly obsaženy náměty pro konkrétní činnosti, které mají žáky vést k pravidelnému pohybu a správné výživě.

**Podpora týkající se stravování.** Program doporučoval například častější zařazení výuky o potravinách a zdravé výživě do různých školních předmětů i zajištění vhodného stravovacího a pitného režimu pro žáky. Důležité přitom je, aby děti našly podporu také u rodičů, a nově získané poznatky tak využívaly i mimo školu.

Pro projekt byly vytvořeny speciální webové stránky: [www.zdravaskolnijidelna.cz](http://www.zdravaskolnijidelna.cz), kde jsou i v současnosti průběžně doplňovány další informace z oblasti školního stravování. Tam se objevují zprávy z akcí, které zapojené školy uspořádaly a které se tak mohou stát dobrou inspirací – příklady správné praxe - i pro školy, které se zmiňovaného projektu neúčastnily.

### Základní priority: 6P pro stravování školních dětí

spolupráce školy a školní jídelny v těchto bodech:

1. Pravidelnost - zabezpečení pravidelného stravování včetně nabídky svačin připravených v jídelně a dodržování intervalu max. 3 hodiny mezi jídly.
2. Pestrost - příprava pestré, chutné a zdravé prospěšné stravy. Každý oběd by měl obsahovat jednu porci zeleniny nebo ovoce.
3. Přiměřenost - zařazování nových a méně oblíbených potravin vhodným způsobem přijatelným pro děti (jako součást pokrmu, přílohy nebo salátu).
4. Příprava - upřednostňování čerstvých a regionálních surovin, omezování polotovarů a dochucovadel.
5. Pravdivost - propagace školního stravování a jeho začlenění do vzdělávacího systému školy.
6. Pitný režim - každodenní nabídka pitné vody v podobě atraktivní pro děti (ochucené citronem, pomerančem, bylinkami).

na webu: [www.zdravaskolnijidelna.cz](http://www.zdravaskolnijidelna.cz) připraveny pro školní jídelny různé metodické pomůcky, např. na téma sestavování jídelních lístků.

## Vyhodnocení programu

Během celého pilotního ověřování vyplňovali žáci různé ankety a v hodinách tělesné výchovy se testovala jejich fyzická zdatnost. Hodnoty jednotlivých měření, které měly děti na začátku projektu, budou porovnávány s výsledky dosaženými při jeho ukončení. A právě s koncem tohoto školního roku se pojí i závěr celého ověřování. Jak v něm děti ze zúčastněných škol obstojí, bude známo až po zpracování výsledků závěrečného testování. Závěry budou zveřejněny na webových stránkách projektu a na stránkách portálu: [www.jidelny.cz](http://www.jidelny.cz), který pravidelně informuje o novinkách v oblasti školního stravování.

V příložených elektronických dokumentech naleznete nutriční doporučení ke spotřebnímu koši a k sestavování jídelníčků a jejich hodnocení od autorů projektů.

Určeno převážně pro školní jídelny mateřských a základních škol.

2015-06-15

### **Olga Johanidesová**

oddělení organizace školství

odbor školství, mládeže a sportu

**tel.:** +420 564 602 955

**fax.:** +420 564 602 429

**e-mail:** [johanidesova.o@kr-vysocina.cz](mailto:johanidesova.o@kr-vysocina.cz)



**Krajský úřad Kraje Vysočina**

Žižkova 57, 587 33 Jihlava, Česká republika

**IČ:** 70890749, **bank. spoj.** Sberbank.CZ, a.s., **č.ú.:** 4050005000/6800

**web:** [www.kr-vysocina.cz](http://www.kr-vysocina.cz) **facebook:** [facebook](#)

---