



# ZDRAVÁ ŠKOLNÍ JÍDELNA

MVDr. Anna Niklová, SZÚ Praha

# Základní principy

- seznámení školní jídelny (ŠJ) s kritérii projektu
- registrace (ŠJ se nemusí registrovat, ale může podle dostupných materiálů postupovat samostatně)
- v případě registrace pracuje se ŠJ lektor
- vyplnění autoevaluačního dotazníku – odhalení „slabých míst“ (soustředit na ně pozornost)

# Zavádění změn

- doba, po kterou ŠJ plní jednotlivá kritéria, není pevně stanovena
- doporučení postupovat pomalu, po jednotlivých krocích
- lépe si zvykne strážník, lépe si zvykne personál

# Co je nového po 4 letech

- nově bude více zaměřen na propojení činnosti ŠJ a školy při zvyšování výživové gramotnosti dětí a formování správných stravovacích návyků
- nově upravených 10 kritérií aktualizovaných dle potřeb a požadavků
- nově je v týmu pedagožka – propojení s výukou
- nově je v týmu bývalá metodička školního stravování – mediátor mezi odbornou částí a zaměstnanci ŠJ

# 3 základní pilíře

- Vzdělaný personál školní jídelny
- Informovaný (edukovaný) strážník
- Motivující pedagog a vedení školy

# Kritéria nově

- Z pyramidy na talíř – jednoduché zásady správné výživy v praxi
- Pestrý jídelní lístek s každodenní nabídkou neslazených nápojů
- Správné a bezchybné vedení SK
- Čerstvé a sezónní potraviny jsou základem
- Střídmé solení s ohledem na dětského strávnička
- Omezení používání dochucovadel a instantních dehydratovaných směsí
- Podpora národních tradic a regionálních zvyklostí, seznamování s mezinárodní kuchyní
- Pravidelné vzdělávání personálu školní jídelny
- Zvyšování výživové gramotnosti a podpora správných stravovacích návyků dětí
- Prezentace školní jídelny a podpora komunikace s pedagogy, dětmi a rodiči

# Z pyramidy na talíř – jednoduché zásady správné výživy v praxi

- Cíl - všechna podávaná jídla sestavit ze všech pater Pyramidy výživy pro děti s využitím Pyramidy k edukaci, rychlému hodnocení pestrosti, přiměřenosti a vyváženosti nabízených jídel



- Kritérium je splněné, když:

jsou všechna jídla sestavena ze všech pater Pyramidy

podávané množství ovoce a zeleniny je minimálně velikosti pěti

ŠJ prezentuje práci s Pyramidou

Pyramida je využívána v rámci výuky k edukaci dětí a žáků (např. s využitím plakátů)



# Plakáty do výuky a na výzdobu jídelen

## Z PYRAMIDY NA TALÍŘ

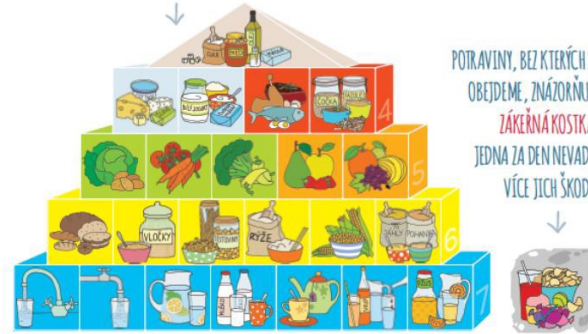
JÍDELNÍČEK DÍTĚTE JE SLOŽEN Z 5-6 DENNÍCH JÍDEL. INTERVALY MEZI JEDNOTLIVÝMI JÍDLY NEMAJÍ BÝT DELŠÍ NEŽ 3 HODINY.



Pyramida výživy pro děti poskytl se souhlasem autorů. Více materiálů na [www.pcv.rvp.cz](http://www.pcv.rvp.cz)  
Foto Marek Navroty (www.mareknavroty.com) | Grafická zpracování Radka Sedláčková Černocová  
Vydání Státní zdravotní ústav Praha za finanční podpory MZ ČR  
v rámci projektu č. 10739 „Zdravé školní jídelna II“, NfZ - PIZ 2017

## PYRAMIDA VÝŽIVY PRO DĚTI

JEDNOTLIVÁ PATRA PYRAMIDY ZNÁZORŇUJÍ SKUPINY POTRAVIN A NÁPOJE, KTERÉ PATŘÍ DO STRAVY DĚTE KAŽDÝ DEN.



POTRAVINY, BEZ KTERÝCH SE OBEJDEME, ZNÁZORŇUJE ZÁKEŘNÁ KOSTKA. JEDNA ZA DEN NEVADÍ, VÍCE JICH ŠKODÍ.

1 KOSTIČKA = 1 PORCE  
1 PORCE = TVOJE PĚŤ, DLÁŇ NEBO HRST



KAŽDÝ MÁ SVOU PĚŤ, DLÁŇ ČI HRST JINAK VELKOU

Pyramida výživy pro děti poskytl se souhlasem autorů. Více materiálů na [www.pcv.rvp.cz](http://www.pcv.rvp.cz)  
Foto Marek Navroty (www.mareknavroty.com) | Grafická zpracování Radka Sedláčková Černocová  
Vydání Státní zdravotní ústav Praha za finanční podpory MZ ČR  
v rámci projektu č. 10739 „Zdravé školní jídelna II“, NfZ - PIZ 2017

## PYRAMIDA NA TALÍŘI

KAŽDÉ JÍDLO JE DOBRÉ SKLÁDAT ZE VŠECH PATER PYRAMIDY VÝŽIVY PRO DĚTI.

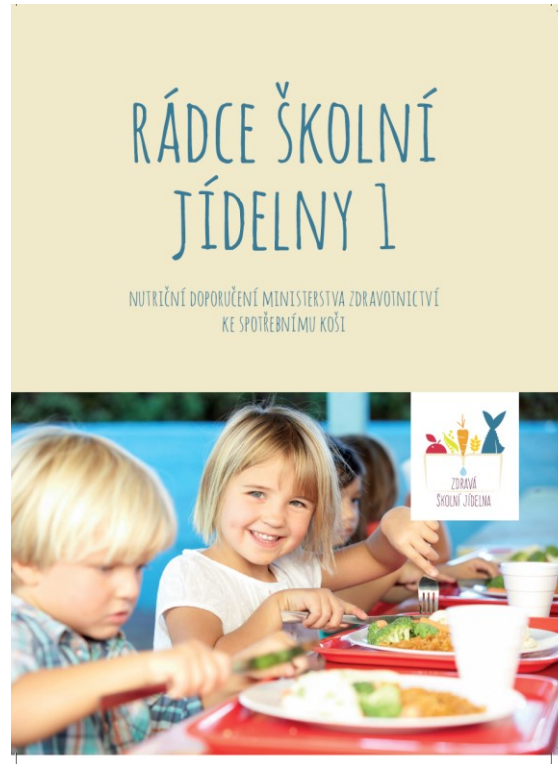


STEJNÝM PŮSOBENÍM JE POTŘEBA DOMA PŘEPRAVOVAT SNÍDANĚ A VEČEŘE, PŘÍJÍMÉ PŘESNĚDÁVKY A SVAČINY.

Pyramida výživy pro děti poskytl se souhlasem autorů. Více materiálů na [www.pcv.rvp.cz](http://www.pcv.rvp.cz)  
Foto Marek Navroty (www.mareknavroty.com) | Grafická zpracování Radka Sedláčková Černocová  
Vydání Státní zdravotní ústav Praha za finanční podpory MZ ČR  
v rámci projektu č. 10739 „Zdravé školní jídelna II“, NfZ - PIZ 2017

# Pestrý jídelní lístek s každodenní nabídkou neslazených nápojů

- Cíl – vycházet z metodiky „Nutriční doporučení MZ ČR ke spotřebnímu koši“



- Kritérium je splněné, když:

ŠJ plánuje dle zásad ND

jídelní lístek je v min. 3 po sobě jdoucích měsících hodnocen jako výborný

výběrový jídelníček splňuje zásady ND pro každý výběr zvlášť

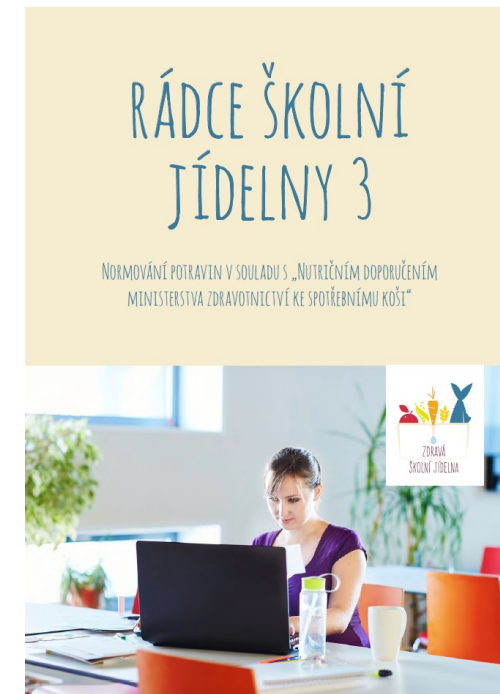
ke každému jídlu je nabízen neslazený nápoj

slazené nápoje nejsou nikdy podávány ke sladkým pokrmům

smažená jídla jsou zařazena max. 2x měsíčně, MŠ výjimečně

# Správné a bezchybné vedení spotřebního koše

- Cíl – vycházet z metodiky „Objektivizace ukazatelů spotřebního koše“



- Kritérium je splněné, když:

je spotřební koš veden bezchybně, v min. 3 po sobě jdoucích měsících  
je plněn dle platné legislativy

vedoucí ŠJ ví, jak případné chyby hledat a umí je odstranit

# Čerstvé a sezónní potraviny jsou základem jídelníčku

- Cíl – připravovat v co největší míře pokrmy z čerstvých a sezónních potravin
- Kritérium je splněné, když:

v jednotlivých skupinách spotřebního koše je obsaženo 75% a více čerstvých a jiných preferovaných potravin

v různých ročních obdobích jsou zařazovány sezónní druhy potravin, o jejich zařazení je strážník předem informován

tématu sezónnosti je věnována pozornost ve výuce

# Střídme solení s ohledem na dětského strávnicka

- Cíl – v průběhu roku snížit spotřebu soli určené na přípravu pokrmů o 10% oproti předchozímu roku (pokud ŠJ již k tomuto kroku nepřistoupila v minulosti)

- Kritérium je splněné, když:

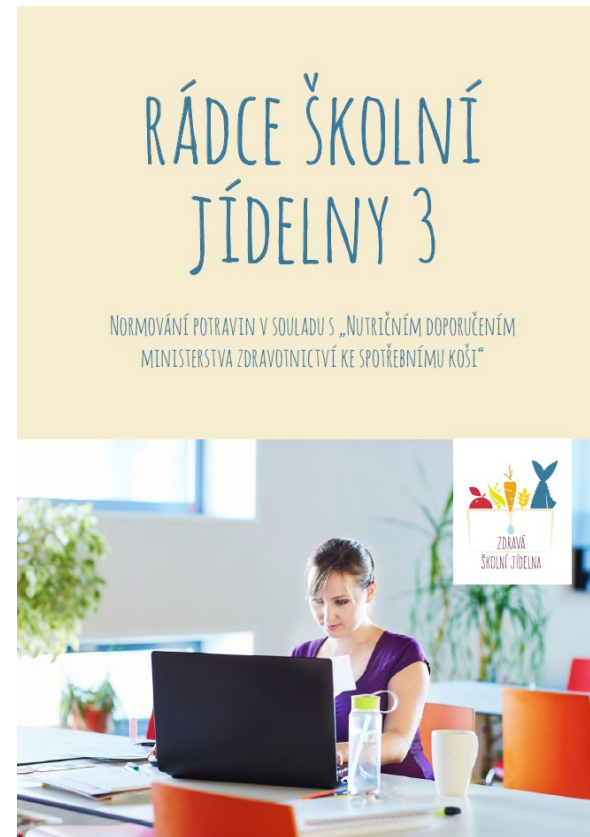
v používaných recepturách je definováno množství přidávané soli (v polévce pro dospělého do 1,5g, v hlavním chodu s přílohou 2 g)

se pro solení používají odměrky, váhy – ne hrsti, od oka

používají bylinky, jednodruhové koření bez soli

ŠJ snížila spotřebu soli o 10% a dochucovadla, instantní směsi, polotovary jsou používány výjimečně

nejsou na stolech slánky  
problematika soli je zařazena do výuky





# Omezení používání dochucovadel a instantních směsí

- Cíl – připravovat pokrmy především z čerstvých a sezónních potravin
- Kritérium je splněné, když:

ŠJ používá dochucovadla a instantní směsi jen výjimečně (finální dochucení)

v případě jejich použití sníží množství přidané soli v receptuře o množství soli obsažené v použitém výrobku

při nákupu upřednostňuje výrobky s co nejnižším podílem soli

nikdy takové výrobky nepoužívá jako základ při přípravě pokrmů

# Podpora národních tradic, regionálních zvyklostí, seznamování s mezinárodní kuchyní

- Cíl – zařazovat do jídelního lístku typické pokrmy (národní, krajová, dle svátků, tradic)

- Kritérium je splněné, když:

se ŠJ v průběhu roku připojuje k oslavám, dodržování tradic (Velikonoce, Masopust, Vánoce, pálení čarodějnic...)

toto dokumentuje (fotodokumentace)

seznamuje strávníky s mezinárodními kuchyněmi (možnost propojení s projektovým dnem ve škole)

# Pravidelné vzdělávání personálu školní jídelny

- Cíl – pravidelné vzdělávání v oblasti výživy, získávání informací o vlivu výživy na zdraví
- Kritérium je splněné, když:

alespoň jeden zaměstnanec ŠJ absolvoval za uplynulý rok jednu vzdělávací akci s tematikou správné výživy se zapracováním do praxe  
je účast na akci prokázána

# Zvyšování výživové gramotnosti a podpora správných stravovacích návyků dětí

- Cíl – ŠJ místo, kde si strávníci upevňují správné stravovací návyky, včetně kultury stolování, kde si předávají informace o výživě, potravinách a mají dost času na konzumaci pokrmů

- Kritérium je splněné, když:

je jídelna atraktivním místem, kam se strávník těší a může se v klidu najíst (má čas, prostředí není hlučné, je vyvětrané, je podporována kultura stolování – ergonomie, barevnost, čistota, velikost táců apod.)

je jídelna zdrojem informací – výzdoba tematicky upravená, organizace akcí (ochutnávky, projektové dny)

# Prezentace ŠJ a podpora komunikace s pedagogy, dětmi a rodiči

- Cíl – informovanost rodičů, dětí, žáků a pedagogů o zapojení ŠJ do projektu Zdravá ŠJ a společná účast na jeho dílčích aktivitách
- Kritérium je splněné, když:

je na viditelném místě ve škole a na web stránkách školy informace o zapojení ŠJ do projektu (+ seznam kritérií)

vedení školy podporuje ŠJ v aktivitách a jde příkladem

mají strážníci a rodiče prostor k vyjádření názorů, nápadů, inspirací

# Plakát do výuky a na výzdobu jídelny

## 10 KRITÉRIÍ, KTERÁ MAJÍ SPLŇOVAT ZDRAVÉ ŠKOLNÍ JÍDELNY

1. Z pyramidy na talíř – jednoduché zásady správné výživy v praxi
2. Pestrý jídelní lístek s každodenní nabídkou neslazených nápojů (sestavený dle Nutričního doporučení Ministerstva zdravotnictví ČR ke spotřebnímu koší)
3. Správné a bezchybné vedení spotřebního koše
4. Čerstvé a sezónní potraviny jsou základem pokrmů
5. Střídmé solení s ohledem na dětského strávnicka
6. Omezení používání dochucovadel a instantních dehydratovaných směsí
7. Podpora národních tradic a regionálních zvyklostí, seznamování s mezinárodní kuchyní
8. Pravidelné vzdělávání personálu školní jídelny
9. Zvyšování výživové gramotnosti a podpora správných stravovacích návyků dětí
10. Prezentace školní jídelny a komunikace s pedagogy, dětmi a rodiči

[www.zdravaskolnijideln.cz](http://www.zdravaskolnijideln.cz)

Vydal: Státní zdravotní ústav Praha za finanční podpory MZ ČR v rámci projektu č. 10739 „Zdravá školní jídelna II“, NFP – PZP 2017



Foto: Marek Hlaváček  
(www.marekhlavacek.cz)  
Grafika: Renata Svoboda a spol. České Budějovice

# Změny od října 2017

- nově upravená kritéria
- nový manuál „Uzdravme svou školní jídelnu“
- nový autoevaluační dotazník
- postupná úprava web stránek

Děkuji za pozornost

