

Zdravé školní stravování

Olga Johanidesová

Aktualizace vyhlášky č. 107/2005 Sb., o školním stravování

Dne 1. 9. 2017 je účinné nové znění vyhlášky č. 107/2005 Sb., o školním stravování (novela č. 210/2017 Sb. z 26. června 2017, uveřejněna ve Sbírce zákonů, částka 76).

Nové znění vyhlášky přináší změny v oblasti dietního stravování, upravuje pravidla pro výběr záloh za stravné a umožňuje sledovat ve spotřebním koši jiné stravovací služby pro děti, žáky a studenty provozované školní jídelnou.

Citace z vyhlášky:

§ 2 Organizace školního stravování

...

*Provozovatel stravovacích služeb používá při poskytování dietního stravování receptury **schválené***

a) nutričním terapeutem,

b) lékařem se specializovanou způsobilostí v oboru

1. praktické lékařství pro děti a dorost,

2. dětské lékařství,

3. vnitřní lékařství,

4. všeobecné praktické lékařství,

5. endokrinologie a diabetologie, nebo

6. gastroenterologie, nebo

c) lékařem se zvláštní specializovanou způsobilostí v oboru

1. hygiena dětí a dorostu,

2. hygiena výživy a předmětů běžného užívání,

3. dětská endokrinologie a diabetologie, nebo

4. dětská gastroenterologie a hepatologie.“

Citace z vyhlášky:

„§ 5 Úplata za školní stravování v zařízeních školního stravování zřízených státem, krajem, obcí nebo dobrovolným svazkem obcí

...

(4) Zařízení školního stravování může stanovit zálohu na úplatu nejvýše na dva měsíce, nedohodne-li se se zákonným zástupcem nezletilého žáka nebo zletilým žákem jinak.“

Citace z vyhlášky:

„§ 3 Zařízení školního stravování a jejich provoz

...

(6) ... Jiné stravovací služby poskytované dětem, žákům a studentům musí odpovídat výživovým normám stanoveným v příloze č. 1 k této vyhlášce, nebo výživovým požadavkům podle vyhlášky o požadavcích na potraviny, pro které je přípustná reklama a které lze nabízet k prodeji a prodávat ve školách a školských zařízeních.“

Nařízení vlády č. 74/2017 Sb., o stanovení některých podmínek pro poskytování podpory na dodávky ovoce, zeleniny, mléka a výrobků z nich do škol a změně některých souvisejících, účinné od 15. března 2017

Nařízení vlády v předmětu úpravy stanoví podmínky poskytování podpory u dodávek ovoce, zeleniny a výrobků z nich:

- **žákům základních škol, včetně přípravných tříd základních škol nebo přípravného stupně základních škol speciálních, (projekt Zelenina a ovoce do škol)**
- **dodávky mléka a mléčných výrobků žákům základních škol a středních škol, včetně přípravných tříd základních škol nebo přípravného stupně základních škol speciálních (projekt Mléko do škol).**

Časovou a množstevní dotaci jednotlivých produktů, doprovodné vzdělávací opatření, pokyny pro schválené žadatele.

Kurzy pro kuchařky ŠJ - jarní a letní prázdniny

Pomazánky a saláty netradičně z tradičních potravin
s podtitulem - sezónnost, čerstvost, regionální potraviny

Workshopy – Brambory zdravá potravina

Přednášky a praktické ukázky zpracování brambor, SZIF, odbor
zemědělství KrÚ Kraje Vysočina

Celoroční kurz pro vedoucí školních jídelen

„Tajemství dobrého jídla“

Aktivní zapojení jídelen našeho kraje do celorepublikové soutěže

„**O nejlepší školní oběd**“ (ZŠ a MŠ Velký Beranov letos ve finále mezi
10 nejlepšími jídelnami, získala 4. místo)

2. ZŠ Nové Město na Moravě – zapojení do projektu **Dny cizích**

kuchyní (thajská, norská kuchyně, připravuje se španělská, mexická
a francouzská kuchyně – Asociace školních jídelen a příslušná
velvyslanectví)

Rodiče, je to na vás!

Jeden z nejdůležitějších úkolů je vychovat děti, pokud jde o stravování, vytvořit u nich správné jídelní návyky.

Nejde o to, co jíme, ale kdy, jak a proč.

Vyhňte se spojování jídla s emocemi

Jídlo není zábava, hračka, úplatek, odměna, lék na uklidnění ani náhražka disciplíny.

Dospělí určují dobu a složení jídla

Děti jedí to, co rodina a co ve škole, žádné náhražky ani zvláštní jídla na přání dětí.

Jídlo je společenská záležitost

Rodina a kolektiv třídy má jíst společně u stolu, bez jakéhokoliv rozptylování.

Jezte plody všech barev

Nejíst stejné jídlo vícrát než jednou týdně.

Pro vybíravé jedince: Nemusíš si jídlo zamilovat, ale musíš vyzkoušet.

Pro ty, kterým nic nechutná: Nemusí ti to chutnat, ale musíš to jíst.

Svačinky(doplňková jídla) maximálně dvě denně

A ne později než hodinu před hlavním jídlem. Mít trochu hlad mezi jídly je v pořádku. Jezte, dokud nemáte pocit sytosti, nikoliv přecpání.

Nespěchejte při vaření ani při jídle

Jezte pomalu, řádně žvýkejte. Lepší více chodů z malých porcí, než velká porce jednoho chodu. (předkrm nebo polévka, hlavní chod, salát, dezert)

Jíst příliš mnoho nebo málo je znakem nevyváženosti.

Jíst opravdové domácí a čerstvé jídlo.

Pamlsky schovat pro zvláštní ojedinělé příležitosti. Každé jídlo by mělo obsahovat zeleninu a nebo ovoce.

Je zbytečné mít několik druhů jídel na výběr, když je jídlo dobré a čerstvé.

Jídlo je potěšení, ne stres.

Zvyklosti se občas mohou porušit, ne nařízení.

Pondělí

Čekankový salát s ementálem a krutony

Aljašský hejk s opékanými bramborami

Plísňový sýr

Bílý jogurt, meruňky v medovém sirupu

Úterý

Selská paštika s nakládanou zeleninou

Hovězí maso na nudličky, zapečené brambory

Sýr Tomme

Salát z čerstvého ovoce

Středa není škola – nevaří se (většinou sportovní nebo kulturní den)

Čtvrtek

Ředkvičky s mořskou solí

Slaný koláč provensale

Eidam

Čokoládový větrník

Pátek

Salát z červené řepy

Pečená krůta s fazolkami

Kozí sýr, kompot hrušky

Pět gastronomických trendů letošního podzimu

- Sladké pečivo jen na dvě sousta – malé rohlíčky, koblížky, donuty, věnečky z celozrnné mouky.
- Ochucení pokrmů inspirované Marokem – kombinace koření (zázvor, kmín, koriandr, skořice, poměr 1:1).
- Místo syrových zeleninových šťáv – teplé zeleninové krémové polévky z jednodruhové zeleniny (rajčatová, špenátová, dýňová, z řepy, mrkve, brambor, tuřínu, květáku, brokolice atp.).
- Placky, wrapy, palačinky z bramborového těsta, kukuřičné, rýžové mouky plněné zeleninou a sýry.
- Ochucená voda bylinkami, řepou, okurkou, jablkem, citronem a i v teplé variantě, popřípadě pečené čaje z podzimních plodů.

„Potěšení ze stolování můžeme mít v jakémkoli věku, v jakémkoli postavení, v jakékoli zemi a každý den.“

Fyziologie chuti, 1825, Jean Brillant-Savarin

