



# STRAVOVÁNÍ DĚTÍ ZE ZÁKLADNÍCH A MATEŘSKÝCH ŠKOL NA HOŘICKU

*V rámci Místního akčního plánu vzdělávání pro ORP Hořice, jsme definovali oblast **stravování dětí** jako **důležitou pro zmapování a případné možné zlepšení**.*

*Vzhledem k rostoucí obezitě dětí, k přibývajícimu počtu chronických onemocnění a záplavě průmyslově vyráběných nekvalitních surovin se zdravá výživa stává v posledních letech předmětem společenského zájmu. Prostředí škol či školek má společně s rodinou jedinečnou možnost podílet se na vytvoření základů zdravého životního stylu dětí. Děti si ze školy či školky mohou, krom vědomostí a znalostí, odnést i **základy zdravých stravovacích návyků**.*

*Myslíme si, že je nutné, aby školní stravování zohlednilo nové výživové poznatky vzhledem k aktuálnímu zdravotnímu stavu dětí a těmto skutečnost **přizpůsobilo** mnoho let neaktualizovaná pravidla.*

*Cestu vidíme například v iniciativách **Skutečně zdravá škola** či **Zdravá školní jídelna**, které jídelnám radí jak vařit zdravě, chutně a zároveň dodržovat spotřební koš. Další cestou je osvěta (nejen) rodičů v podobě kurzů a přednášek.*

*Na následných stránkách naleznete informace věnované tomuto tématu. Mimo jiné i dotazník pro rodiče strávníků jídelen a také dopis od rodičů z MŠ Na Daliborce.*



# Jak na změnu?

Z webů: <http://www.zdravaskolnijidelna.cz/> a <http://www.skutecnezdravaskola.cz>

Český systém školního stravování nám může závidět celý svět. Jídelny ovlivňují chutě a návyky našich dětí. Chceme zdravější dospělé? Naučme je zdravě jíst už v dětství. Projekty typu Zdravá školní jídelna a Skutečně zdravá škola přináší rady, recepty a příručky, které ho pomáhají sladit s nejmodernějšími poznatky o zdravé výživě. **Díky projektům se mohou pracovníci jídelen inspirovat u těch nejlepších, konzultovat s výživovými odborníky a získat prestižní certifikáty.**

**Pokud se školní jídelna přidá do projektu, získá podporu koordinátora, prohloubí kvalifikace pracovníků školní jídelny a mimo jiné se zvýší prestiž jídelny i samotných škol, školek.**

Připojení k projektům je **zdarma**. Skutečně zdravá škola nabízí ještě řadu kurzů (za úplaty) pro pracovníky jídelny, ale i pro rodiče. Tyto placené kurzy se mohou uskutečnit, aniž by se jídelna připojila k samotnému programu.

Vzhledem k tomu, že se většina hořických dětí stravuje v jedné školní jídelně, bylo by velmi vhodné tento **projekt podpořit a nabídku jídel přizpůsobit i pro děti z MŠ, které se v jídelně také stravují.**

**Zdravá škola = zdravé děti, zdraví žáci = zdravá generace = v budoucnosti zdravé město se zdravými občany!**

**Koordinátoři z obou iniciativ jsou ochotni přijet a osobně vysvětlit v čem spočívá zapojení do jejich projektu.**

**Vzhledem k současné tendenci o všeobecné zkvalitnění stravy nejen mezi dětmi je vhodné podporovat tyto snahy různými přednáškami a kurzy pro občany našeho města a jeho okolí.**

**Následuje nabídka kurzů a přednášek, které by napomohly v cestě za lepšími stravovacími návyky a přehledná tabulka, která srovnává oba projekty pro jídelny.**



# Možnosti školení a přednášek:

## Přednáška PharmDr. Margit Slimákové

*Vhodné jako první krok k osvětě ve zdravé výživě*

*Pro širokou veřejnost – zřizovatelé jídelen, personál jídelny, ředitelé škol, rodiče, ...*

*Mediálně známá a populární výživová poradkyně PharmDr. Margit Slimáková, jedna z iniciátorek tzv. „Pamlskové vyhlášky“, v roce 2016 vyslovila podporu programu Zdravá školní jídelna Státního zdravotního ústavu a zároveň ukončila spolupráci s iniciativou Skutečně zdravá škola.*

*Orientuje se tedy jak v oblasti výživového poradenství pro dospělé, ale i děti včetně legislativy, která je s tímto tématem spojená.*

*Její přednášky zahrnují informace o stravování dětí, vyvrací různé stravovací mýty a zároveň radí jak se zdravě stravovat a orientovat mezi různými stravovacími doporučeními navzdory roky měnícím se doporučením.*

*Z webu: <http://www.margit.cz/>*

### PharmDr. Margit Slimáková (\*1969)

Zdravotní prevenci a výživě se věnuji prakticky celý život. Vystudovala jsem farmacii a výživu, pobývala a pracovala jsem v Německu, Číně, Francii a USA. Ve své práci využívám osvědčené poznatky ze všech oblastí medicíny a kladu velký důraz na zdravotní prevenci. Zabývám se zejména poradenstvím a osvětou. Publikuji knihy a články, přednáším, organizuji semináře a prosazuji zdravou výživu do škol. Máme 3 děti a naše rodina žije v Praze

### Služby

Pomáhám lidem jako **specialistka na zdravotní prevenci a výživu** — tyto klíčové předpoklady spokojeného života jsou bohužel v současnosti zamlženy takovým množstvím protichůdných doporučení, mýtů, informací a zájmů nátlakových skupin, že je velmi obtížné se v nich vyznat.



Zakládám si na tom, že jsem **komerčně a odborně nezávislá**. Neprodávám žádné léky, výživové doplňky ani jiné produkty. Vycházím pouze z věrohodných medicínských poznatků a neplatí mne žádné farmaceutické ani potravinářské firmy. Mám univerzitní vzdělání v oboru farmacie a dietologie, bohaté zkušenosti a více než 20 let praxe v oboru, často také publikuji, přednáším a vysvětluji zdravou výživu v médiích. [Více >](#)

Následující služby si můžete objednat na adrese [margit@margit.cz](mailto:margit@margit.cz) nebo na mém čísle **606 363 018**. Budu potřebovat vaše kontaktní informace, stručný popis zadání a preferovanou formu čerpání. (Ceny uvádím včetně DPH 21 %, změny vyhrazeny.)

### Lektorská a přednášková činnost

- **1 hodina** vystoupení ... **3.600 Kč** (zahrnuje přípravu)
- nenárokové **slevy až 20 %** pro neziskové a ekologické organizace
- výjezd na akci mimo Prahu ... 3.800 Kč

## SKUTEČNĚ ZDRAVÁ ŠKOLA

*Akce věnované zdravému stravování pro rodiče a školní jídelny*

**Zdravá svačina pro mého školáka – praktický seminář pro rodiče a pedagogy**

**Zdravá svačina pro mého školáka aneb Dobře svačit = Lépe se učit.**

#### Co se dozvíte:

- Jak připravit zdravou a zajímavou svačinu, která se vám odpoledne nevrátí domů jak bumerang.
- Jaké potraviny mít doma v zásobě.
- Jaké pomocníky si pořídit do kuchyně, aby svačiny vypadaly atraktivně.

#### Kromě toho:

Ochutnáte sladké a slané varianty zdravých svačin.

#### Poskytnuté materiály

Receptury připravovaných pokrmů, Desatero skutečně zdravé svačiny, seznam pomocníků do kuchyně.

**Minimální počet osob: 20**

**Doba trvání: 2,5 hodiny**

**Místo konání: školní jídelna nebo učebna**



**Cena:** 320 Kč/osoba

**Objednávka semináře:** <http://www.skuteczdravaskola.cz/pro-rodice>

### **Reference od ZŠ a MŠ Bořitov, okres Blansko:**

*Naučit děti zdravě se stravovat a poznávat nové chutě je součástí vzdělávání a to nejen ve škole, ale také doma. A v této souvislosti jsme ve spolupráci s paní Andreou Hruškovou, která je koordinátorkou projektu pro náš region, uspořádali vzdělávací seminář „Skutečně zdravá svačina pro mého školáka“.*

*Ze semináře si rodiče odnesli praktický manuál, ve kterém najdou nejen pravidla pro zdravé svačiny, ale také „seznam“ kvalitních surovin, ze kterých se svačinky připravují a receptury pro jejich přípravu. A já doufám, že taky nadšení a odhodlání podpořit náš projekt a vylepšit domácí kuchyni zařazením těchto receptů do rodinného jídelníčku.*

*Eva Kučerová, vedoucí školní jídelny*

### **Reference od ZŠ M. Alše, Praha**

*Semináře se zúčastnil také zástupce zřizovatele školy. Maminky se dostavily v hojném počtu a tak měly možnost v průběhu odpoledne nejenom ochutnávat svačinky připravené lektorkami Andreou Hruškovou a Radkou Hazuchovou, ale také dozvědět se vše potřebné, co by ve svačině do školy chybět nemělo, jak svačinku připravit, jaké vhodné suroviny nakoupit a které vhodné pomocníky pro přípravu svačin použít.*

## **Skutečně zdravá jídelna – praktické celodenní školení pro personál školní jídelny**

**Cílem školení Skutečně zdravá jídelna je prostřednictvím praktických rad a návodů pomoci zaměstnancům školní jídelny začít přechod na skutečně zdravou školní jídelnu – tedy pomoci s naplňováním kritérií programu. Obsah semináře přizpůsobíme vašim potřebám, které vyplynou z Analýzy provozu.**

### **Školení sestává z:**

- Seznámení a úvod:

Lektor krátce nastíní relevantní témata: důležitost zařazování čerstvých a sezónních surovin z regionu, snižování obsahu soli, snižování množství sladidel, využití tradičních potravin, rozšíření používání celozrnných obilnin, luštěnin, zeleniny a olejnatých semen.

- Praktická část:

Společná příprava a praktické vyzkoušení předem dohodnutých pokrmů (bezmasá slaná, odlehčená sladká, zapékaná, saláty, dipy, dresinky, pomazánky, svačinky). Vyzkoušení výroby neslazených nápojů. K navrženým pokrmům dostává jídelna ověřené normy a postupy přípravy.

### **Poskytnuté materiály**

Manuál s normovanými recepturami připravovaných pokrmů a teoretickým doprovodem.



## Podpora po školení

Nabízíme vám pomoc s implementací nových receptur a změn po telefonu. Rádi pro vás připravíme návazné školení na konkrétní téma, například využití luštěnin, netradičních obilovin či zeleniny v kuchyni.

### Organizace:

**Doba trvání:** 8 hodin

**Místo konání:** vaše provozovna, dle konkrétní dohody

**Cena:** 12 000 Kč. Cena obsahuje náklady na suroviny.

**Objednávka semináře:** <http://www.skuteczdravaskola.cz/pro-kucharky>

### Reference:

*"Seminář nás velice mile překvapil, získali jsme spoustu zajímavých informací ve srozumitelné formě a použitelné v praxi. Odcházel jsem nadšený, s novou energií a motivací postupně změnit jídelní lístek a snažit se vzdělávat naše strážníky v oblasti zdravé výživy. Za holky ze školní kuchyňky."*

*Eva Kučerová, vedoucí školní jídelny, ZŠ Bořitov*

## Skutečně zdravá jídelna – praktické tematické školení pro personál školní jídelny

Cílem tematického školení je prostřednictvím praktických rad a návodů pomoci zaměstnancům školní jídelny začít připravovat konkrétní pokrmy dle sezóny, dle druhu surovin či dle konkrétních nutričních požadavků.

### Možná témata:

- zdravé školní svačiny
- zeleninové přílohy
- pokrmy z luštěnin
- sladké nutričně hodnotné pokrmy
- jakékoli další téma, které si vyberete

### Školení sestává z:

- Praktická část:

Společná příprava a praktické vyzkoušení předem dohodnutých pokrmů



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



## Poskytnuté materiály

Normované receptury připravovaných pokrmů.

## Organizace:

**Doba trvání:** 3-4 hodiny

**Místo konání:** vaše provozovna, dle konkrétní dohody

**Cena:** 7 000 Kč. Cena obsahuje náklady na suroviny.

**Objednávka semináře:** <http://www.skutecnezdravaskola.cz/pro-kucharky>

## Reference:

*"Na tématickém semináři "zdravé svačiny" jsme se dozvěděli, jaké suroviny jsou vhodné pro přípravu zdravých svačinek a jak je můžeme spolu různě kombinovat. Velmi nás potěšilo, že recepty jsou vypracovány tak, že jejich příprava není příliš složitá. Připravili jsme spoustu velmi chutných pomazánek, salátů a zdravých "sladkých" svačinek. Tento seminář nás stejně jako předchozí velmi potěšil a obohatil o spoustu nových zajímavých informací a tipů jak chutně a dobře zdravě vařit."*

*Andrea Mifková, vedoucí školní jídelny, ZŠ a MŠ Waldorfská Brno*

## Analýza školní jídelny

**Cílem analýzy školní jídelny je porovnat současný stav v přípravě pokrmů v jídelně s kritérii programu Skutečně zdravá škola v oblasti Kvalita jídla a místo jeho původu a doporučit jídelně, jak by mohla kritéria postupně naplňovat.**

Analýza školní jídelny je založena na datech, které v předem dohodnutém termínu lektor ve spolupráci s vámi zpracuje.

## Lektor se zaměří na:

- Současný stav jídelníčku a použitých surovin ve vztahu k plnění programu Skutečně zdravá škola, zejména v oblastech jejich čerstvosti, sezónnosti a původu.
- Používání přísad a polotovarů.
- Současné dodavatele surovin a potravin – původ nakupovaných potravin.
- Současný stav v oblasti nabídky nápojů.
- Současný stav ve vzdělávání kuchařek.

**Místní akční plán vzdělávání pro ORP Hořice,**  
reg. č. CZ.02.3.68/0.0/0.0/15\_005/0000058





EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



- Oblasti možného rozvoje ke splnění kritérií programu.

Na základě provedené analýzy bude vypracována a poskytnuta písemná zpráva jako první krok ke zlepšování vaší školní jídelny.

**Zpráva bude obsahovat cenné informace:**

- Hodnocení současného stavu a vytyčení klíčových oblastí pro další rozvoj.
- Návrh doporučení k úpravám jídelního lístku s návrhy nových pokrmů.
- Doporučení ke spotřebě soli na základě výsledků zasláného monitoringu soli.
- Doporučení k nahrazení polotovarů za čerstvé suroviny.
- Zhodnocení nabídky nápojů a návrh řešení.
- Tipy, jak zatraktivnit nabídku podávané čerstvé zeleniny.
- Seznam doporučených dodavatelů a surovin z vašeho regionu.
- Návrhy a tipy, jak o změnách informovat strážníky a rodiče.

**Organizace:**

**Doba trvání:** schůzka – sběr dat: 2 hodiny. Zprávu obdržíte nejpozději dva týdny po objednávce.

**Cena:** 3.000,-

**Objednávka semináře:** <http://www.skutecnezdravaskola.cz/pro-kucharky>

**Která kritéria program SZŠ výše uvedenými semináři naplníte:**

- B14 Pracovníci školní jídelny se zapojují do vzdělávacích a osvětových akcí a jsou alespoň jednou ročně vzdělávání v oblasti zdravé výživy a vaření.

**Která kritéria program SZŠ absolvováním seminářů pomáháte řešit:**

- B9 Jídla v naší nabídce neobsahují žádné nežádoucí přísady a minimalizujeme používání polotovarů.
- B10 Alespoň 75 % všech pokrmů je vyrobeno z čerstvých, nezpracovaných surovin či potravin.





EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



- B11 Čerstvé, předem nezpracované suroviny a potraviny nakupuje jídelna od pěstitelů, chovatelů a výrobců s provozovnou ve vlastním nebo sousedním kraji, pokud jsou dostupné.
- B12 Pokrmy v jídelním lístku odrážejí sezónnost a všechny sezónní suroviny jsou v jídelníčku jasně označeny.
- B16 Doslazované nápoje jsou bez výjimky nahrazeny nápoji neslazenými



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



# Porovnání projektů: SKUTEČNĚ ZDRAVÁ ŠKOLA

(soukromá iniciativa)

A

# ZDRAVÁ ŠKOLNÍ JÍDELNA

(Státní zdravotní ústav)



| Název projektu                    | Skutečně zdravá škola  | Zdravá školní jídelna   |
|-----------------------------------|--|---|
| Web                               | <a href="http://www.skutecnezdravaskola.cz/">http://www.skutecnezdravaskola.cz/</a>  | <a href="http://www.zdravaskolnijidelna.cz/">http://www.zdravaskolnijidelna.cz/</a>   |
| Zakladatel                        | soukromá iniciativa  | Státní zdravotní ústav  |
| Podpora projektu                  | Ministerstvo životního prostředí<br>Ministerstvo zemědělství   | Státní zdravotní ústav<br>Ministerstvo zdravotnictví  |
| Pro koho je program určen         | Školy, školky, školní jídelny  | Školy, školky, školní jídelny   |
| Aktivních v programu k 1.2.2017   | 245 škol / školek  | 119 škol / školek   |
| Služby školám zdarma              | <ul style="list-style-type: none"><li>* přístup k radám a pomoci od regionálních koordinátorů programu</li><li>* přístup k online pomůckám k plnění aktivit programu</li><li>* přístup k online databázi prověřených vzdělávacích farem po celé ČR</li><li>* pozvánky na vzdělávací akce a semináře ve vašem regionu</li><li>* vlastní stránku s blogem na webu programu</li><li>* informace o své škole v on-line databázi a mapě na vlastním webu.</li></ul>   | <ul style="list-style-type: none"><li>* individuální péči odborníků</li><li>* recepty pro moderní a zdravé vaření</li><li>* příručky vytvořené výživovými specialisty</li><li>* zkušenosti a rady ostatních jídelen</li><li>* zdravé a spokojené strávníky.</li></ul>   |
| Certifikáty                       | tři úrovně - "brozová", "stříbrná", "zlatá"  | jedna úroveň - "Zdravá školní jídelna"  |
| Desatero kritérií pro certifikaci | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Používáme jen základní suroviny</li><li>2. Upřednostňujeme lokální a sezónní potraviny</li><li>3. Minimalizujeme používání polotovarů a instantních potravin</li><li>4. Omezujeme konzumaci bílé pšeničné mouky</li><li>5. Minimalizujeme množství soli</li><li>6. Snižujeme spotřebu cukru</li><li>7. Používáme kvalitní tuky</li><li>8. Hlavní jídlo podáváme s dostatkem zeleniny</li><li>9. Dbáme na vyváženost mezi masitými a nemasitými pokrmy</li><li>10. Respektujeme potřeby dítěte a čas k jídlu</li></ol> | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Pitný režim s omezením jednoduchých cukrů</li><li>2. Plánování jídelníčku dle nutričního doporučení ke spotřebnímu koši</li><li>3. Správné a bezchybné vedení spotřebního koše</li><li>4. Omezení používání dochucovadel a instantních dehydratovaných směsí</li><li>5. Nepoužívání polotovarů vysokého stupně konvence</li><li>6. Veřejně dostupný jídelníček</li><li>7. Solme s rozumem</li><li>8. Výzdoba jídelny</li><li>9. Komunikace jídelny s rodiči, žáky a pedagogy</li><li>10. Čtvero ročních období – zařazování sezónních potravin</li></ol> |



|   |  |  |
|---|--|--|
| <b>Název projektu<br/>Program</b>                     | <b>Skutečně zdravá škola</b> <ul style="list-style-type: none"><li>* nakupují do školní jídelny čerstvé sezonní suroviny od místních farmářů, pekařů a řezníků</li><li>* organizují výlety na místní farmy</li><li>* začleňují téma stravování a jídla do vzdělávacího programu</li><li>* pořádají na škole farmářské trhy a komunitní aktivity</li><li>* nabízejí kurzy vaření pro žáky i rodiče</li><li>* pěstují na školní zahradě vlastní ovoce a zeleninu</li><li>* zajistí, že oběd je ve školní jídelně radostnou společenskou událostí v příjemné a klidné atmosféře</li><li>* žákům poskytují plnou důvěru v účasti na celém procesu. Chceme, aby děti získaly dovednosti lídrů a naučily se poukázat na věci, které by se měly změnit.</li></ul> | <b>Zdravá školní jídelna</b> <ul style="list-style-type: none"><li>* bezchybně plní spotřební koš</li><li>* jídelníček plánuje podle Nutričního doporučení ke spotřebnímu koši</li><li>* vaří z čerstvých a kvalitních surovin</li><li>* vyhýbá se polotovarům a dochucovadlům</li><li>* zajišťuje pro děti vhodný pitný režim</li><li>* nepřehání to s kořením a solí</li><li>* učí děti stravovat se zdravě</li><li>* komunikuje s rodiči.</li></ul> |
| <b>Cena</b>   | pro zapojené školy zdarma  | pro zapojené školy zdarma  |
| <b>Online registrace</b>                              | <a href="http://www.skuteczdravaskola.cz/registrujte-vasi-skolu">http://www.skuteczdravaskola.cz/registrujte-vasi-skolu</a>  | <a href="http://www.zdravaskolnijidelna.cz/registrace">http://www.zdravaskolnijidelna.cz/registrace</a>  |
| <b>Působnost koordinátorů</b>                         | Celá Česká republika   | Celá Česká republika   |
| <b>Manuály, publikace dostupné pro neregistrované</b> | <a href="http://www.skuteczdravaskola.cz/jak-plnit-program">http://www.skuteczdravaskola.cz/jak-plnit-program</a>  | <a href="http://www.zdravaskolnijidelna.cz/publikace">http://www.zdravaskolnijidelna.cz/publikace</a>  |
| <b>Test znalostí</b>                                  | ---  | <a href="http://www.zdravaskolnijidelna.cz/test-znalosti">http://www.zdravaskolnijidelna.cz/test-znalosti</a>  |
| <b>Převzaté podklady</b>                              | program Food forlifepartnership - Anglie   | ---  |