

ZDRAVÁ ŠKOLNÍ JÍDELNA



MVDr. Anna Niklová, SZÚ Praha

Zdravá školní jídelna – cíle



- představuje praktickou ukázkou k plnění cílů programu Zdraví 2020 – Národní strategie ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí – nastartování systému veřejného zdraví formou sítě zainteresovaných subjektů
- vybudování sítě zdravých školních jídelen s poskytováním zdravé a vyvážené stravy dětem
- s individuálním odborným přístupem
- s možností vzájemné inspirace
- poskytování receptů, publikací
- získání certifikátu Zdravá školní jídelna





- za vznikem projektu stojí odborníci ze Státního zdravotního ústavu ve spolupráci s týmem hygieniků
- vznikl jako projekt podpory zdraví
- podporován Ministerstvem zdravotnictví ČR
- spolupracuje se šéfkuchařem, metodičkou stravování, dietní sestrou
- určen nejen institucím veřejné správy, ale všem ostatním složkám – jedincům, komunitám, neziskovému a soukromému sektoru, vzdělávacím, vědeckým a dalším institucím



Zdravá školní jídelna - v číslech

- v současnosti zapojeno 112 školních jídelen (MŠ i ZŠ), z toho již 29 s certifikátem „Zdravá školní jídelna“
- proškoleno více než 50 lektorů (spolupráce s KHS)
- vydány elektronické a tištěné publikace
- metodiky Ministerstva zdravotnictví ČR: „Nutriční doporučení ke spotřebnímu koši“, Objektivizace ukazatelů spotřebního koše“
- kurzy vaření pro vedoucí kuchařky školních jídelen



Zdravá školní jídelna – kritéria

- 1. Pitný režim s omezením jednoduchých cukrů
- 2. Plánování jídelníčku dle ND
- 3. Správné a bezchybné vedení SK
- 4. Omezení používání dochucovadel a instantních dehydratovaných směsí
- 5. Nepoužívání polotovarů vysokého stupně konvenience

Zdravá školní jídelna – kritéria



- 6. Veřejně dostupný jídelníček
- 7. Kontrolovaná spotřeba soli
- 8. Výzdoba jídelny
- 9. Komunikace jídelny s rodiči, žáky a pedagogy
- 10. Čtvero ročních období – zařazování sezónních potravin

Seřazení kritérií

- vyřadit ta kritéria, která jsou již plněna
- zařadit kritéria, která zaberou nejméně času a jsou jednoduše splnitelná
- rozvrhnout kritéria dle časového harmonogramu – plán dle jednotlivých měsíců, navrhne si sama školní jídelna

Pitný režim

- **v nabídce vždy neslazený nemléčný nápoj**
- jako druhá volba buď mléčný (slazený či neslazený), nebo nemléčný slazený nápoj
- ke sladkému jídlu a ke sladkému dezertu nabízet pouze neslazený nápoj či neochucené mléko
- v případě koncentrátů používat na bázi přírodních barviv, ředit koncentrát tak, aby byl **obsah cukru max. 20g/l nápoje**

Plánování jídelníčku dle Nutričního doporučení (ND)



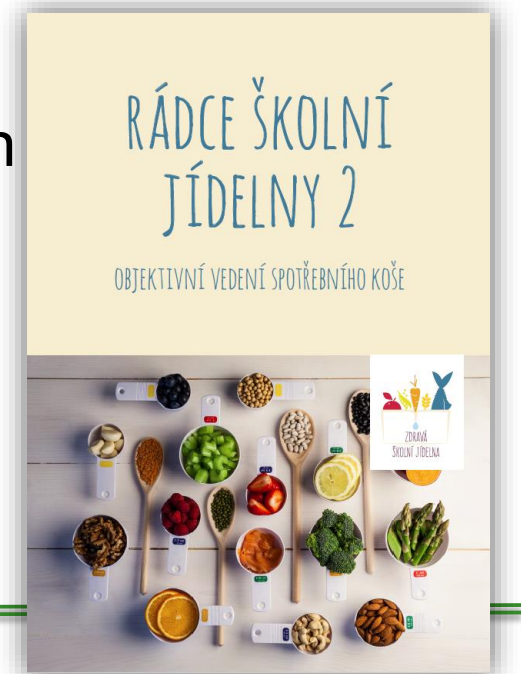
- ND popisuje polévky, hlavní jídla, přílohy, nápoje, svačiny a přesnídávky - zastoupení potravin v nich a četnost
- hodnotí invenci v zařazování netradičtějších potravin, receptur či kombinací
- u výběrového jídelníčku se hodnotí každý výběr zvlášť
- hodnocení se provádí slovně podle pravidel bodování
- **změny zavádět postupně** - časový harmonogram



Správné a bezchybné vedení spotřebního koše (SK)



- ŠJ musí vést SK dle správného rozložení stravníků dle věkových kategorií
- musí pracovat se správnými koeficienty, se správným zařazením potravin do skupin potravin
- vypočítávat SK ze skutečného množství použitých surovin
- nutnost vlastní kontroly SK
- při vstupu do projektu provede kontrolu lektor



Omezení používání dochucovadel, instantních dehydratovaných směsí



- základem receptur jsou čerstvé suroviny (nejméně 75% používaných surovin)
- používat dochucovadla pouze na finální úpravu jídel
- upřednostňovat dochucovadla s vyšším obsahem sušené zeleniny s co nejmenším podílem aditivních látek a soli
- doporučení provést ve ŠJ „revizi“ dochucovadel (do kterých pokrmů se přidávají, jaké množství, jaká je cena, je možné je vynechat, nahradit)

Nepoužívání polotovarů vysokého stupně konvenience



- provést „revizi“ konveniencí, zejména 2.,3. a 4. stupně
- polotovary, u kterých lze uplatnit vlastní kreativitu, znalosti o zdravé výživě (instantní obilné kaše – vlastní dochucení, oslazení)
- polotovary s jednoduchým složením, aditivními látkami (směs na knedlíky, halušky)
- polotovary, které by Zdravá ŠJ vůbec neměla používat (instantní polévky, omáčky, bujóny jako základ pokrmů, masové šťávy, vývary jako základ)
- nutnost číst obaly, informovat se o složení výrobků

Veřejně dostupný jídelníček



- na stránkách školy zpřístupněný jídelníček bez hesla (transparentnost projektu, namátková kontrola)
- možnost zveřejnění jídelníčku na stránkách www.zdravaskolnijidelna.cz na interaktivní mapě pod danou školou

Kontrolovaná spotřeba soli



- projekt se připojil k Výzvě Hlavního hygienika ČR „Solme s rozumem“
- v průběhu 1 roku snížení soli o 10%
- zařazování receptur s obsahem méně než 5g/10 porcí
- dochucovadla pouze k finální úpravě



Výzdoba jídelny



- jídelna – prostor k předávání informací
- sledovat konkrétní cíl, popsat ho, zhodnotit – edukace o potravinách, stravování, výživě
- nechat tvořit žáky, vést je, podporovat

Komunikace jídelny s rodiči a pedagogy



- rodiče finančně přispívají na suroviny – podíl rodičů na sestavování jídelníčku
- pokud jsou rodiče informováni o filozofii školní jídelny, mohou správně podporovat stravovací návyky dětí
- děti přenášejí do rodin informace získané ve škole, školní jídelně
- propojení výuky se školní jídelnou (výuka ke zdraví, prvouka, přírodověda)
- projektové dny (mezinárodní kuchyně, ochutnávky, soutěže o rodinný recept...)

Čtvero ročních období – sezónní zařazování potravin



- školní jídelna zařadí podle ročního období zejména sezónní zeleniny a ovoce
- podzimní a zimní měsíce – posílit imunitu, zahřát, důraz na vit. C, D, kysané zelí
- jaro, léto – čerstvé ovoce, bylinky
- např. výběr svátků s tradičním jídelníčkem (jaro – Velikonoce – vejce, zelené bylinky, léto – jahody, rybíz, podzim – dýně, švestky, brambory, zima – kysané zelí, Vánoce)

Publikace



Kurz vaření – podzim 2015



Připravujeme

- Minikuchařka – receptury bezmasých pokrmů s nižším obsahem soli
- Rádce školní jídelny 3 - normování, porce





Závěr

- <http://www.zdravaskolnijidelna.cz>
- změny zavádět postupně, beze spěchu (vnímavost dětí i personálu)
- nutná podpora rodičů i pedagogů (součinnost s pedagogickým procesem, spolupráce se školní jídelnou – kroužky vaření, pěstování bylinek)
- změny nejsou dramatické, převratné, nepropagují alternativní směr ani bio potraviny

Děkuji za pozornost

