




# ŠKOLNÍ STRAVOVÁNÍ



Bc. Anna Packová



## **ZÁKON č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon)**

- § 7 - zařízení školního stravování
- § 20 - vzdělávání cizinců

*MŠ - doložit, ZŠ - bez výjimek, SŠ - doložit*

- § 24 - školní rok
- § 29 - bezpečnost a ochrana zdraví ve školách a ŠZ
- § 30 - vnitřní řád školy – školní jídelny




## Co by měl obsahovat vnitřní řád školní jídelny:

- od kdy do kdy se vydává jídlo
  - jak chození do kastrůlků
  - jak platit – dát nejméně dvě možnosti plateb
  - kolik platit a přesně popsat systém vracení stravného
  - do kdy odhlašovat a přihlašovat
  - doplňková činnost
  - každá škola má své specifické podmínky, které je třeba upřesnit a určit
- *dát na web, všem rodičům do ruky apod.*



- výdej dětem i cizím strávníkům
- vracení stravného!! přes měsíc, nebo za půl roku, vše domluvit
- přihlášky ke školnímu stravování – nechtít rodné číslo
- doplňková činnost – vypočítávat ze skutečně uvařených obědů a mít na ni pracovníky – úvazky
  
- o prázdninách – rozhodne ředitel se zřizovatelem
- ředitelské volno ne

- 
- § 31 - možnost vyloučení žáka ze stravování
  - § 35 - možnost vyloučení dítěte ze stravování
  - §119 - v zařízeních školního stravování se uskutečňuje školní stravování dětí, žáků a studentů v době jejich pobytu ve škole, ve školském zařízení podle § 117 odst. 1 písm. b) a c) a ve školských zařízeních pro výkon ústavní výchovy, ochranné výchovy a pro preventivně výchovnou péči. Zařízení školního stravování mohou poskytovat školní stravování také v době školních prázdnin. Zařízení školního stravování mohou zajišťovat také stravování zaměstnanců škol a školských zařízení a stravovací služby i pro další osoby, a to za úplatu.
  - §122 - odst. 2) ...v době jejich pobytu ve škole.....



## Vyhláška č. 107/2005 Sb., o školním stravování


- § 1 - úvodní ustanovení
- § 2 - organizace školního stravování
- § 3 - zařízení školního stravování a jejich provoz
- § 4 - stanoví rozsah služeb školního stravování

- 
- § 5 - úplata za školní stravování v zařízeních školního stravování

Přílohy:

- ✓ Výživové normy pro školní stravování tzv. „spotřební koš potravin“
- ✓ Tabulka finančních normativů na potraviny

Pozn.: Dietní stravování ve ŠJ

- 
- Vyhláška č. 107/2005 Sb., o školním stravování, ve znění vyhlášky č. 107/2008 Sb. a vyhlášky č. 463/2011 Sb., se mění takto:

"(4) Strávníkům, jejichž zdravotní stav podle potvrzení registrujícího poskytovatele zdravotních služeb v oboru praktické lékařství pro děti a dorost<sup>8)</sup> vyžaduje stravovat se s omezeními podle dietního režimu, může provozovatel stravovacích služeb poskytovat školní stravování v dietním režimu (dále jen "dietní stravování"), a to v případě zařízení školního stravování za podmínek stanovených jeho vnitřním řádem a v případě jiné osoby poskytující stravovací služby v souladu s ujednáním o zajištění školního stravování.

(5) Výběr potravin, receptur, sestavení jídelního lístku a způsob přípravy jídel vydávaných v rámci dietního stravování provádí nutriční terapeut<sup>9)</sup>."



Průměrná měsíční spotřeba vybraných druhů potravin na strážníka a den v gramech, uvedeno v hodnotách "jak nakoupeno".

Věková skupina strážníků, hlavní a doplňková jídla	Druh a množství vybraných potravin v g na strážníka a den									
	Maso	Ryby	Mléko tekuté	Mléčné výr.	Tuky volné	Cukr volný	Zelenina celkem	Ovoce celkem	Brambory	Luštěniny
3-6 r. přesnídávka, oběd, svačina	55	10	300	31	17	20	110	110	90	10
7-10 r. oběd	64	10	55	19	12	13	85	65	140	10
11-14 r. oběd	70	10	70	17	15	16	90	80	160	10
15-18 r. oběd	75	10	100	9	17	16	100	90	170	10
celodenní stravování										
3-6 r.	114	20	450	60	25	40	190	180	150	15
7-10 r.	149	30	250	70	35	55	215	170	300	30
11-14 r.	159	30	300	85	36	65	215	210	350	30
15-18 r.	163	20	300	85	35	50	250	240	300	20



Druh a množství vybraných druhů potravin v g na strávnicka a den pro laktoovovegetariánskou výživu

	Vejce	Mléko tekuté	Mléčné výr.	Tuky volné	Cukr volný	Zelenina celkem	Ovoce celkem	Brambory	Luštěniny
3-6 r. přesnídávka, oběd, svačina	15	350	75	12	20	130	115	90	20
7-10 r. oběd	15	250	45	12	12	92	70	140	15
11-14 r. oběd	15	250	45	12	15	104	80	160	15
15-18 r. oběd	15	250	45	12	13	114	90	160	15
15-18 r. celodenní stravování	25	400	210	35	40	370	290	250	30

Věkové skupiny strážníků,  
hlavní a doplňková jídla

Finanční limity  
Kč/den/strážník

1. Strážníci do 6 let

snídaně	7,00 až 13,00
přesnídávka	6,00 až 9,00
oběd	14,00 až 25,00
svačina	6,00 až 9,00
večeře	12,00 až 19,00
Celkem (celodenní)	45,00 až 75,00
na nápoje	3,00 až 5,00

2. Strážníci 7 - 10 let

snídaně	9,00 až 15,00
přesnídávka	7,00 až 12,00
oběd	16,00 až 32,00
svačina	6,00 až 10,00
večeře	14,00 až 25,00
Celkem (celodenní)	52,00 až 94,00

3. Strážníci 11 - 14 let

snídaně	10,00 až 16,00
přesnídávka	7,00 až 12,00
oběd	19,00 až 34,00
svačina	7,00 až 11,00
večeře	15,00 až 27,00
Celkem (celodenní)	58,00 až 100,00


4. Strážníci 15 a více let

snídaně	11,00 až 17,00
přesnídávka	7,00 až 12,00
oběd	20,00 až 37,00
svačina	7,00 až 11,00
večeře	17,00 až 34,00
Celkem (celodenní)	60,00 až 111,00
II. večeře	9,00 až 16,00



## ZÁKON č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví a o změně některých souvisejících zákonů

- § 7 - hygienické požadavky na prostory a provoz škol, předškolních a školských zařízení
- § 19 - předpoklady pro výkon činností epidemiologicky závažných
- § 20 - povinnosti fyzické osoby vykonávající činnosti epidemiologicky závažné



**Vyhláška č. 137/2004 Sb., o hygienických požadavcích na stravovací služby a o zásadách osobní a provozní hygieny při činnostech epidemiologicky závažných**

ve znění vyhlášky č.602/2006 Sb.

- § 25 - podmínky uvádění pokrmů do oběhu
- § 37 - označování rozpracovaných pokrmů, polotovarů, cukrářských výrobků a pokrmů

Hygienické požadavky na pracovníky ŠJ.



**ZÁKON č. 379/2005 Sb., o opatřeních k ochraně před škodami působenými tabákovými výrobky, alkoholem a jinými návykovými látkami a o změně souvisejících zákonů**

§ 8

§ 9

§ 12



# EVROPSKÉ PRÁVO

- **Nařízení Evropského parlamentu a Rady ES 852/2004  
o hygieně potravin**
  - ✓ Codex Alimentarius
  - ✓ Zásady správné výrobní a hygienické praxe ve stravovacích službách I. a II. díl ( [www.socr.cz](http://www.socr.cz); [www.npj.cz](http://www.npj.cz) )

# KODEX HYGIENICKÝCH PRAVIDEL PRO PŘEDVAŘENÉ A VAŘENÉ POTRAVINY VE VEŘEJNÉM STRAVOVÁNÍ CAC/RCP 39-1993

## OBSAH

- ÚVODNÍ VYSVĚTLIVKY
- ČÁST I - Rozsah
- ČÁST II - Definice
- ČÁST III - Hygienické požadavky na oblast produkce/sklizně
- ČÁST IV - (A) Výrobní či přípravní provozovna: projekt a vybavení
- ČÁST IV - (B) Prostory určené pro podávání jídel: design a vybavení
- ČÁST V - Provozovna: hygienické požadavky
- ČÁST VI - Požadavky na osobní hygienu a zdraví
- ČÁST VII - Provozovna: požadavky na hygienické zpracování

Kodex hygienické praxe pro předvařené a vařené potraviny ve veřejném stravování (Code of Hygienic Practice for Precooked and Cooked Foods in Mass Catering) přijala Komise pro Kodex Alimentarius na svém 20. zasedání v roce 1993. Kodex byl rozeslán všem členským státům a přidruženým členům FAO a WHO jakožto poradní text, přičemž je rozhodnutím jednotlivých vlád, jak jej využijí. Komise vyjádřila názor, že kodexy praxe mohou poskytnout užitečné seznamy požadavků pro národní úřady vykonávající kontrolu a prosazování předpisů v potravinářství.



# ZÁSADY SPRÁVNÉ VÝROBNÍ A HYGIENICKÉ PRAXE VE STRAVOVACÍCH SLUŽBÁCH

— Část I. —



PUBLIKAČNÍ ŘADA NÁRODNÍ PUBLIKACE PODPORY JAKOSTI

PRŮVODCE ŘÍZENÍM JAKOSTI


# ZÁSADY SPRÁVNÉ VÝROBNÍ A HYGIENICKÉ PRAXE VE STRAVOVACÍCH SLUŽBÁCH

— Část II. —



PUBLIKAČNÍ ŘADA NÁRODNÍ PUBLIKACE PODPORY JAKOSTI

PRŮVODCE ŘÍZENÍM JAKOSTI

- 
- **Nařízení ES č.178/2002, kterým se stanoví obecné zásady a požadavky potravinového práva a stanoví postupy týkající se bezpečnosti potravin**

definice pojmů, plná odpovědnost provozovatele za splnění požadavků potravinového práva, státní systém kontrol

- **Nařízení ES č. 852/ 2004, o hygieně potravin**

primární odpovědnost nese provozovatel, požadavek postupovat podle zásad SHP a HACCP

**nejdůležitější příloha č.II : Všeobecné požadavky pro všechny provozovatele potravinářských podniků**



## Kapitola XII

### Školení

Provozovatelé potravinářských podniků musí zajistit, aby

1. nad osobami manipulujícími s potravinami byl prováděn dohled a aby tyto osoby byly poučeny nebo vyškoleny v otázkách hygieny potravin přiměřeně ke své pracovní činnosti;



## ALERGENY

**Nařízení Evropského parlamentu a Rady (EU) č. 1169/2011 ze dne 25.října 2011 o poskytování informací o potravinách spotřebitelům**

**účinnosti nabývá 13. prosince 2014**




## **Uvádění informace o přítomnosti alergenů v pokrmech**

Dnem 13. prosince 2014 se stává použitelným nařízení Evropského parlamentu a Rady (EU) č. 1169/2011 ze dne 25. října 2011 o poskytování informací o potravinách spotřebitelům, o změně nařízení Evropského parlamentu a Rady (ES) č. 1924/2006 a (ES) č. 1925/2006 a o zrušení směrnice Komise 87/250/EHS, směrnice Rady 90/496/EHS, směrnice Komise 1999/10/ES, směrnice Evropského parlamentu a Rady 2000/13/ES, směrnic Komise 2002/67/ES a 2008/5/ES a nařízení Komise (ES) č. 608/2004. V této souvislosti se množí dotazy na uvádění informací o alergenech přítomných v pokrmech. Nařízení (EU) č. 1169/2011 nestaví žádnou povinnost na to, aby tato informace v případě pokrmů byla poskytována písemně, a je na jednotlivých členských státech, jak plnění této povinnosti zajistí.

Podle § 9a zákona č. 110/1997 Sb., ve znění zákona č. 139/2014 Sb., je „provozovatel potravinářského podniku, který uvádí na trh pokrmy při poskytování stravovacích služeb nebalené nebo jsou-li zabaleny v místě prodeje na žádost spotřebitele nebo zabaleny bez přítomnosti spotřebitele do hotového balení pro přímý prodej, je povinen viditelně zpřístupnit snadno čitelnou informaci o názvu potraviny podle čl. 9 odst. 1 písm. a) nařízení Evropského parlamentu a Rady (EU) č. 1169/2011 a o výskytu látky podle čl. 9 odst. 1 písm. c) nařízení Evropského parlamentu a Rady (EU) č. 1169/2011. Informaci o konkrétní látce podle čl. 9 odst. 1 písm. c) nařízení Evropského parlamentu a Rady (EU) č. 1169/2011 je provozovatel potravinářského podniku, uvedený ve větě první, povinen na vyžádání spotřebitele nebo jinou formou sdělit anebo jinou formou viditelně a snadno čitelně zpřístupnit.“

Je tedy na provozovateli, jak splnění stanovené povinnosti zajistí, ale v každém případě informaci o alergenech poskytnout musí.



Je nutné, aby seznamy obsažených alergenů a informace předávané zákazníkovi byly aktuální. Z tohoto důvodu je nutné aktualizovat receptury pokrmů, zohlednit nabídku nových pokrmů, brát v úvahu operativní úpravy pokrmu nad rámec receptury (např. mimořádné dochucení sójovou omáčkou, zahuštění moukou), a mít na paměti variabilitu používaných surovin.

Při každé změně v receptuře musí být zrevidovány i obsažené alergeny a následně aktualizován jejich soupis. V případě variability surovin, kdy může existovat možnost deklarovaná výrobcem, že surovina může obsahovat alergen, nebo jeho obsah nelze vyloučit, je vhodné přítomnost alergenu deklarovat vždy.

Zákazník by měl být dopředu informován o tom, kde informace o alergenech přítomných v pokrmu obdrží, nebo je mu tato informace přímo sdělena, např. formou písemné informace v jídelním lístku.“

[http://www.mzcr.cz/Verejne/dokumenty/uvadeni-informace-o-pritomnosti-alergenu-v-pokrmech\\_9637\\_1206\\_5.html](http://www.mzcr.cz/Verejne/dokumenty/uvadeni-informace-o-pritomnosti-alergenu-v-pokrmech_9637_1206_5.html)



### ***Pondělí 14.4.***

Snídaně : Pečivo, máslo, sýr, džem, čaj – 1,3,7

Polévka : Pórková s vejcem – 1,6,3

Oběd 1

VEPŘOVÁ PLEC PO PRAŽSKU, ČERTOVSKE NOKY / VÍCEZRNNÝ KNEDLÍK – 1,3,7

Oběd 2

KUŘECÍ NUDLIČKY NA HOUBÁCH, RÝŽE – 1

Večeře: Krupicová kaše, sušenka – 1,3

### ***Úterý 15.4.***

Snídaně : Pečivo, máslo, pomazánka masová se sýrem, ovoce, čaj – 1,3,7

Polévka : Hovězí s rýží a hráškem – 9,6

Oběd 1

VEPŘOVÉ KOSTKY PO NÁMOŘNICKU, LÁZEŇSKÝ / KNEDLÍK / ČERTOVSKE NOKY – 1,3,7

Oběd 2

SMAŽENÝ CELEROVÝ ŘÍZEK, BRAMBOR, TATARSKÁ OMÁČKA – 1,9,3,7

Večeře: Opečená drůbeží sekaná, bramborová kaše, kompot – 1,3,7

<http://www.zivnostenska-sokolov.cz/>



# SEZNAM ALERGENŮ

publikovaný ve směrnici 2000/89 ES od 13.12.2014 směrnicí 1169/2011 EU

- 1 OBILOVINY OBSAHUJÍCÍ LEPEK**  
pšenice, žito, ječmen, oves, špalda, kamut nebo jejich hybridní odrůdy a výrobky z nich  

- 2 KORÝŠI**  
a výrobky z nich  

- 3 VEJCE**  
a výrobky z nich  

- 4 RYBY**  
a výrobky z nich  

- 5 PODZEMNICE OLEJNÁ (ARAŠÍDY)**  
a výrobky z nich  

- 6 SÓJOVÉ BOBY (SÓJA)**  
a výrobky z nich  

- 7 MLÉKO**  
a výrobky z něj  

- 8 SKOŘÁPKOVÉ PLODY**  
mandle, lískové ořechy, vlašské ořechy, kešu ořechy, pekanové ořechy, para ořechy, pistácie, makadamie a výrobky z nich  

- 9 CELER**  
a výrobky z něj  

- 10 HOŘČICE**  
a výrobky z ní  

- 11 SEZAMOVÁ SEMENA (SEZAM)**  
a výrobky z nich  

- 12 OXID SIŘIČITÝ A SIŘIČITANY**  
v koncentracích vyšších 10 mg, ml/kg, l, vyjádřeno SO<sub>2</sub>  

- 13 VLČÍ BOB (LUPINA)**  
a výrobky z něj  

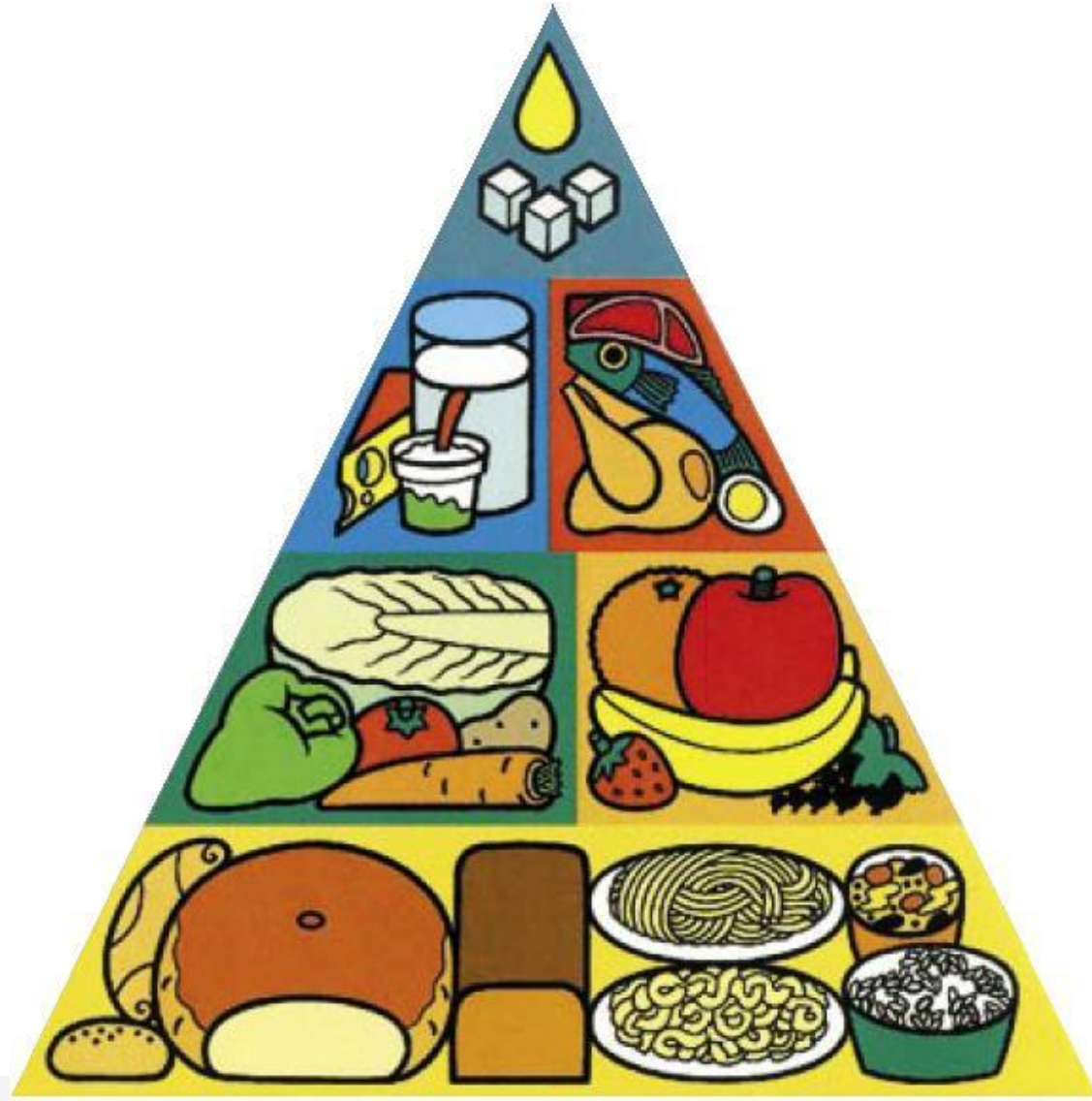
- 14 MĚKKÝŠI**  
a výrobky z nich  


# Zásady sestavování jídelních lístků ve školních jídelnách





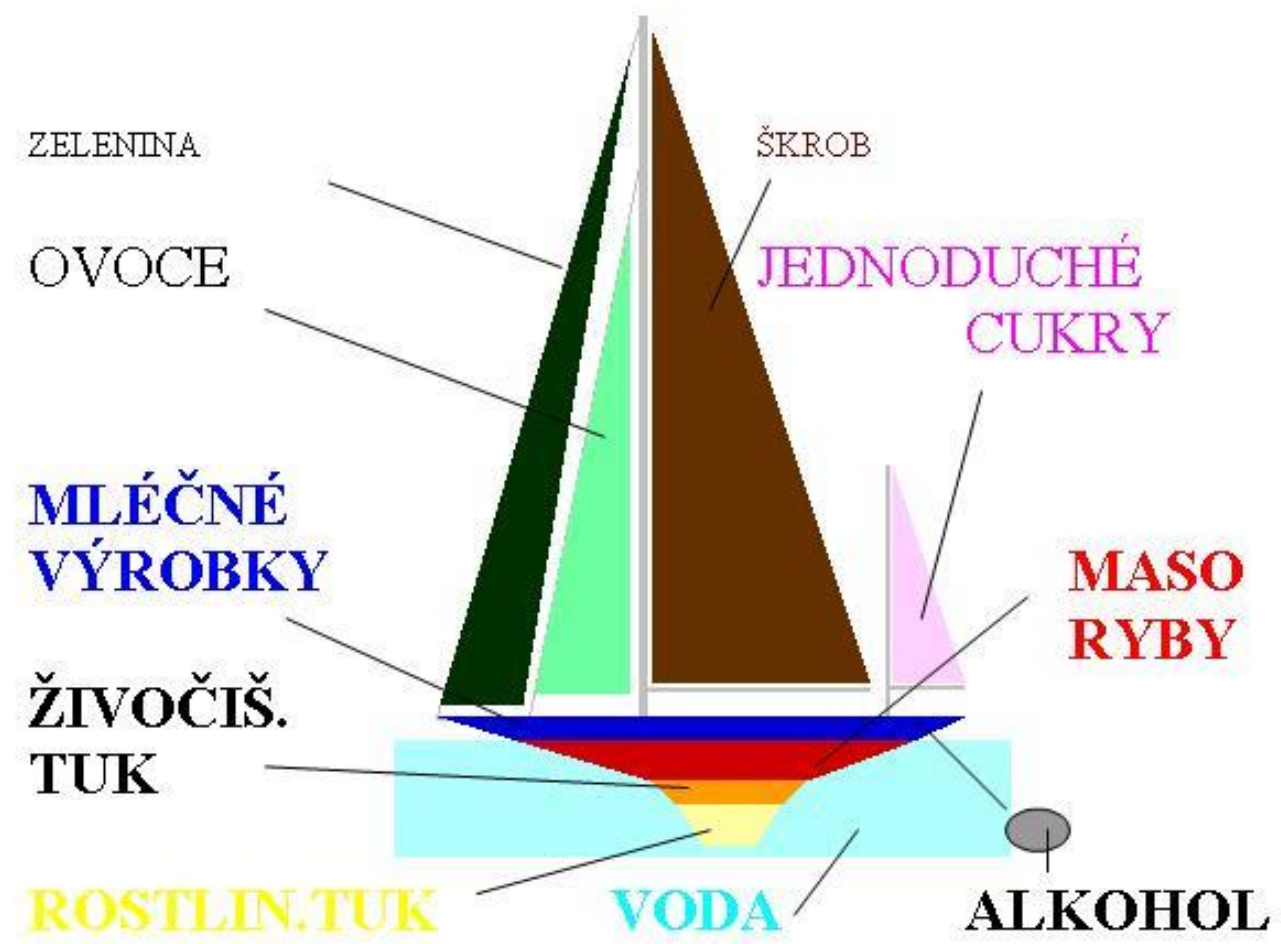








# POTRAVINOVÁ LOĎ





# Die Ernährungspyramide baut auf!

**Fett- und zuckerreiche  
Lebensmittel und Getränke**  
sehr sparsam!



**Öle und Fette:**  
Qualität vor Menge!



**Milch und  
Milchprodukte**  
jeden Tag!



**Fleisch, Wurst  
und Eier mäßig!**  
**Fisch** regelmäßig!



**Getreide und  
Kartoffel:**  
5 Portionen, die  
sich lohnen!

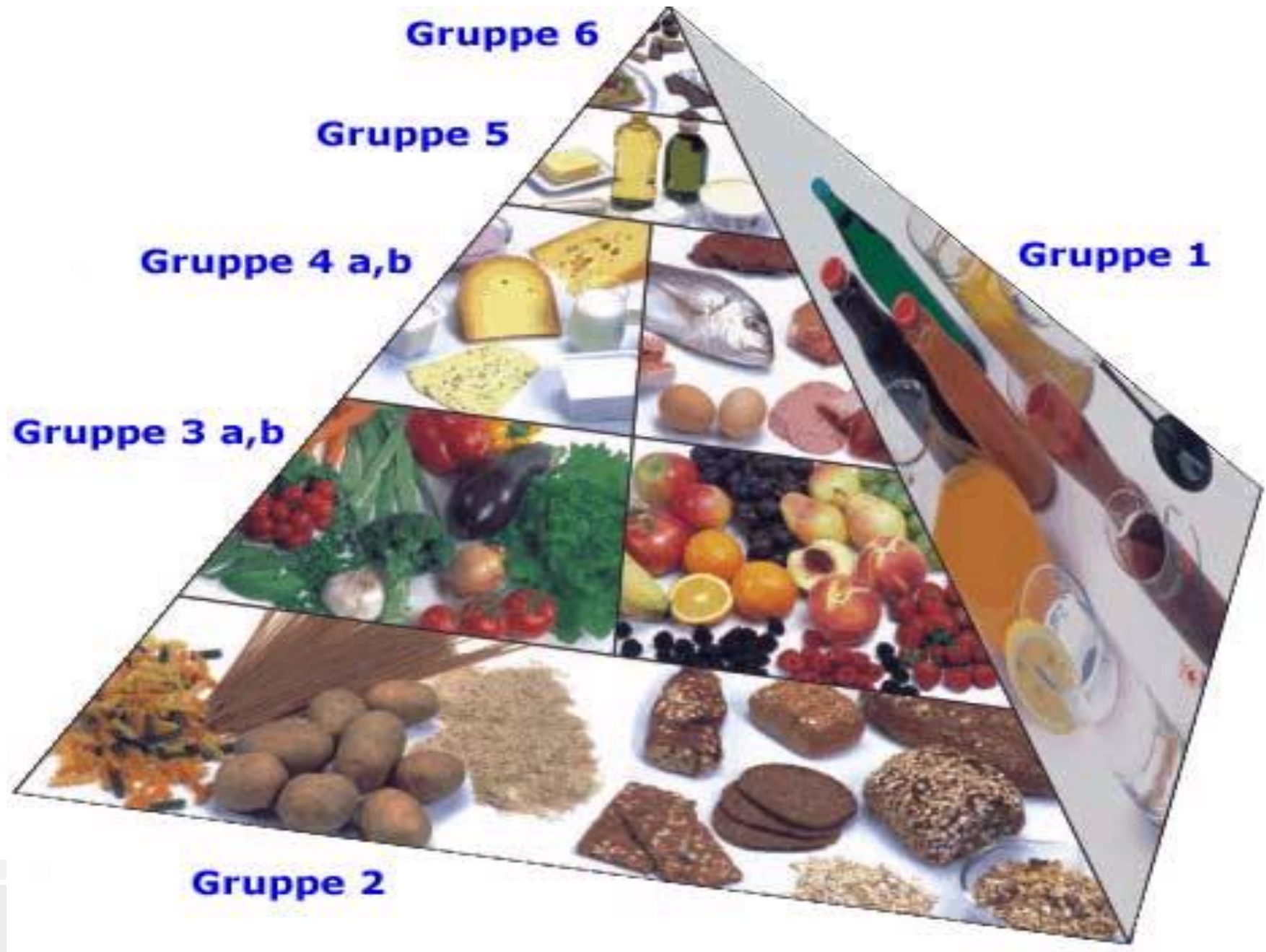


**Gemüse  
und Obst:**  
5 x  
täglich!



**Viel trinken, über den Tag verteilt!**





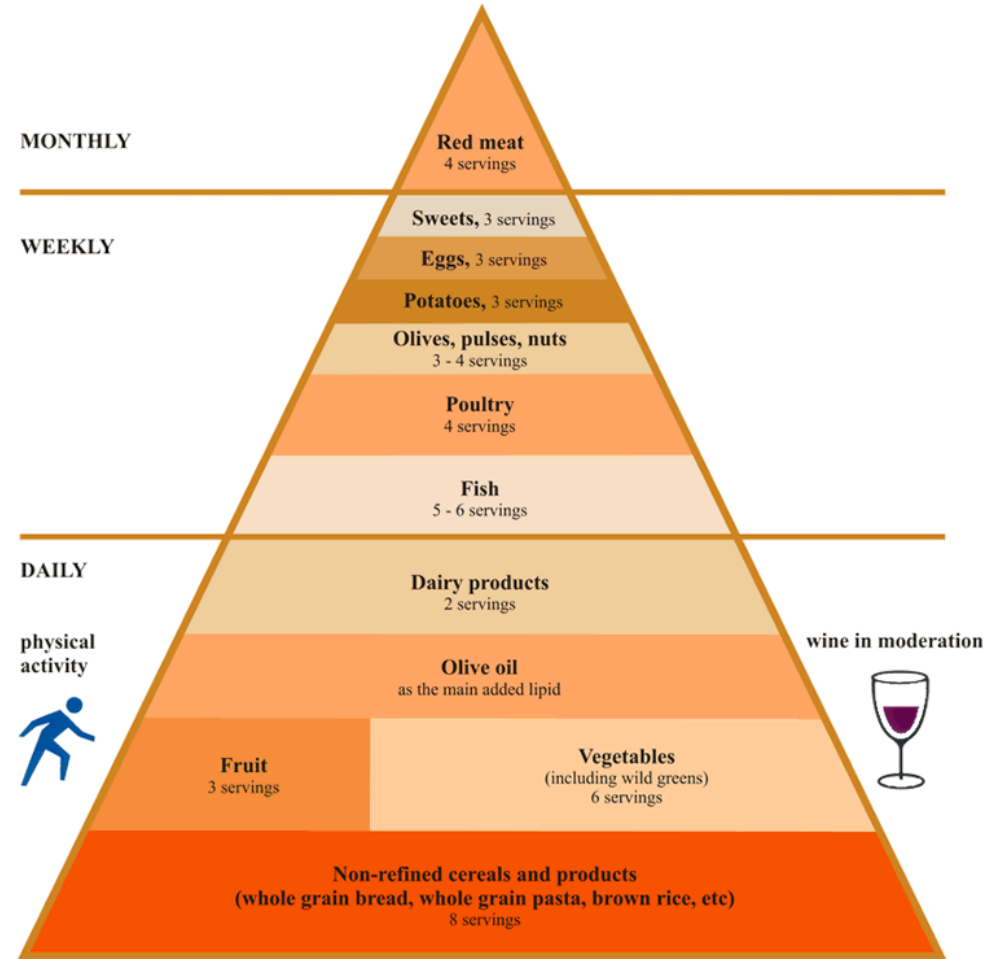


Švédsko 1974



Česko 2013

# MEDITERRANEAN DIET



One serving equals approximately half of the portions as defined in the Greek market regulations (portions served in restaurants)

Also remember to:

- drink plenty of water
- avoid salt and replace it by herbs (e.g oreganon, basil, thyme, etc)

Source: Supreme Scientific Health Council, Hellenic Ministry of Health



# MyPyramid <sup>For Kids</sup>

Eat Right. Exercise Have Fun.  
MyPyramid.gov

**Grains**  
Make half your grains whole

**Vegetables**  
Vary your veggies

**Fruits**  
Focus on fruits

**Milk**  
Get your calcium-rich foods

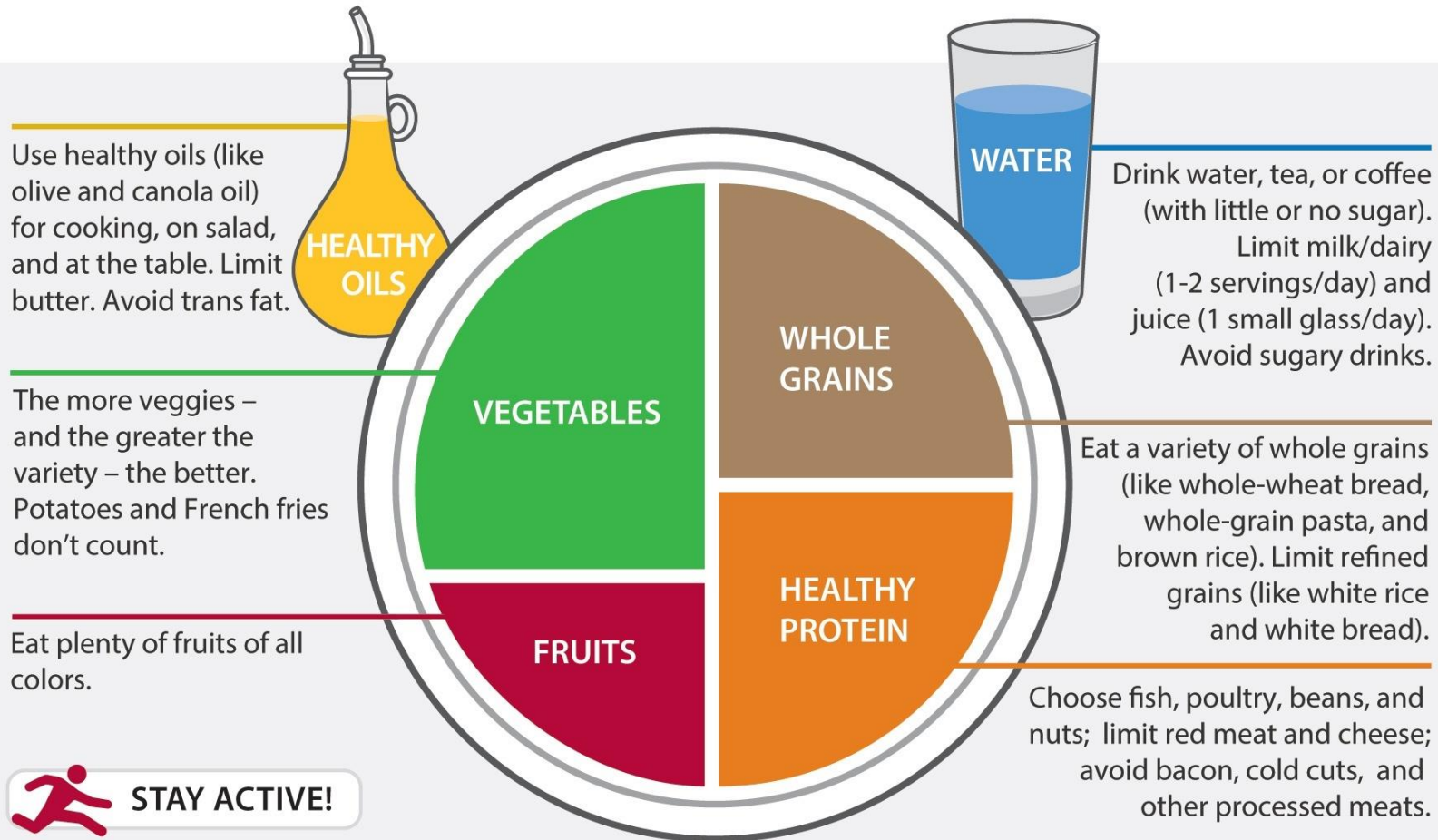
**Meat & Beans**  
Get lean with protein

**Oils**  
Oils are not a food group, but you need some for good health. Get your oils from fish, nuts, and liquid oils such as corn oil, soybean oil, and canola oil.

★ Find your balance between food and fun    ★ Fats and sugars — know your limits

USDA

# HEALTHY EATING PLATE



© Harvard University



Harvard School of Public Health  
The Nutrition Source  
[www.hsph.harvard.edu/nutritionsource](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource)

Harvard Medical School  
Harvard Health Publications  
[www.health.harvard.edu](http://www.health.harvard.edu)



# ZDRAVÝ TALÍŘ

## ZELENINA

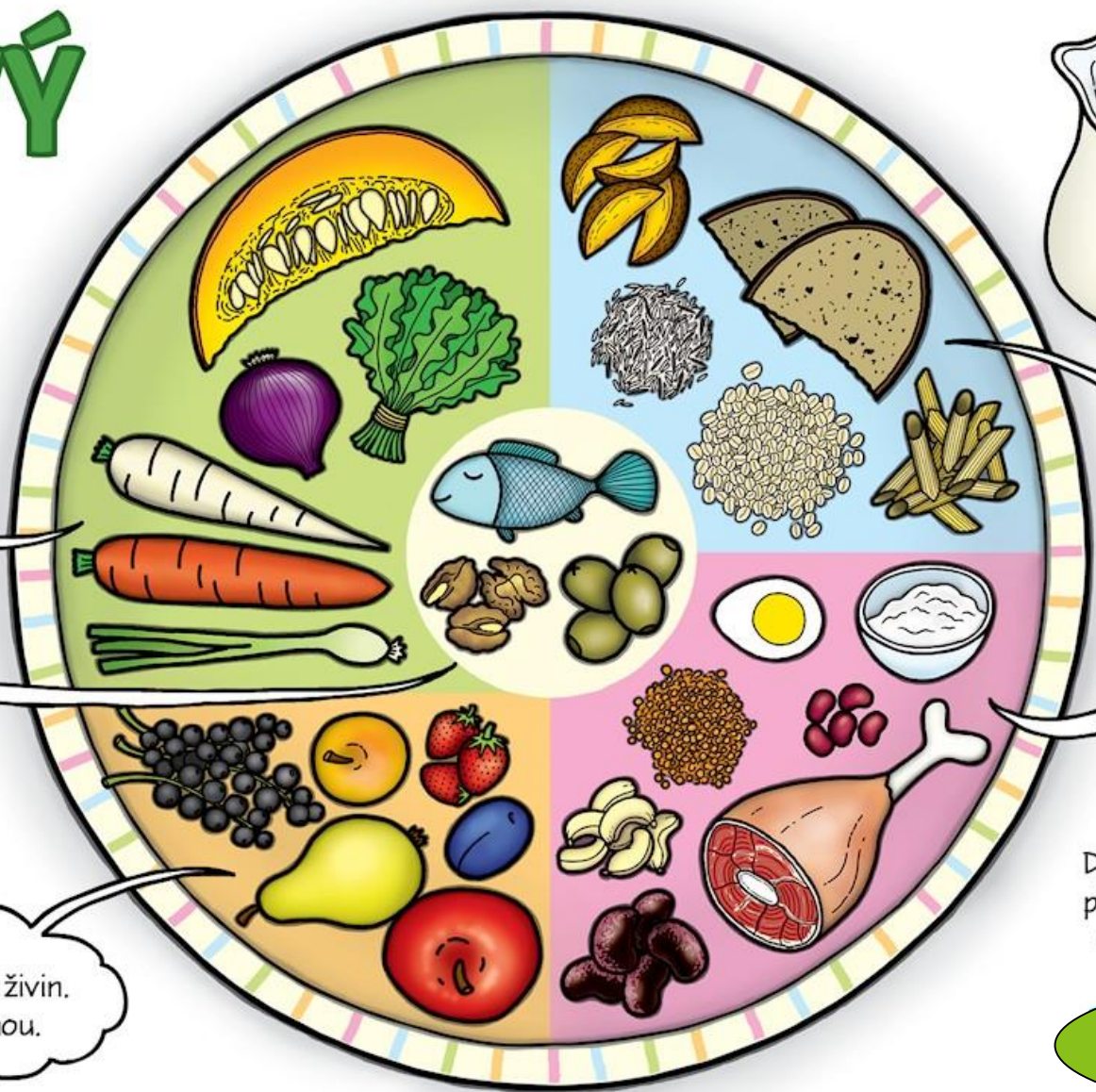
Čím více rozmanité čerstvé zeleniny sníte, tím lépe. Hranolky do zeleniny nepočítejte.

## TUKY

Superzdravé jsou přirozené oleje a tuky v ořechách, avokádu aj. Nejezte margaríny, omezte průmyslově zpracované tuky a oleje.

## OVOCE

Barevnější ovoce má vyšší obsah živin. Ovoce můžete nahradit zeleninou.



## TEKUTINY

Čistá voda a neslazené čaje jsou nejzdravější tekutiny. Slazené nápoje a limonády raději zcela vynechte.

## POLYSACHARIDY

Obiloviny jezte nejlépe v přirozené, celozrnné podobě. Snižte konzumaci výrobků z bílé mouky.

## BÍLKOVINY

Dobré mohou být bílkoviny z ryb, luštěnin, ořechů, zakysaného mléka, vajec a masa. Většině z nás svědčí rostlinné bílkoviny. Vybírejte dle své chuti i životní filozofie.

Dávejte přednost kvalitním přirozeným potravinám před polotovary. Dopřávejte si venkovní pohyb, dostatek spánku, přátel a dobré nálady. Více na:

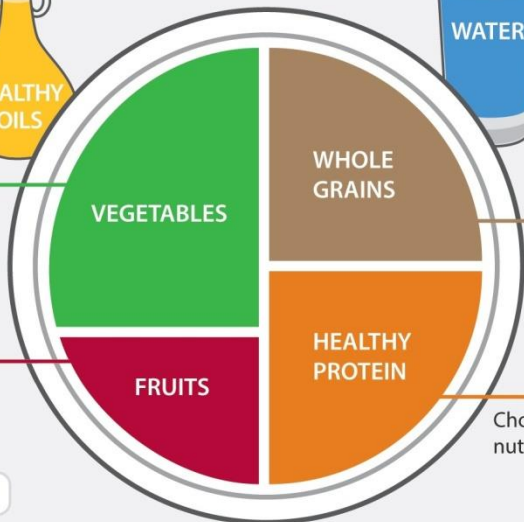
# HEALTHY EATING PLATE

Use healthy oils (like olive and canola oil) for cooking, on salad, and at the table. Limit butter. Avoid trans fat.



The more veggies – and the greater the variety – the better. Potatoes and French fries don't count.

Eat plenty of fruits of all colors.



Drink water, tea, or coffee (with little or no sugar). Limit milk/dairy (1-2 servings/day) and juice (1 small glass/day). Avoid sugary drinks.

Eat a variety of whole grains (like whole-wheat bread, whole-grain pasta, and brown rice). Limit refined grains (like white rice and white bread).

Choose fish, poultry, beans, and nuts; limit red meat and cheese; avoid bacon, cold cuts, and other processed meats.



© Harvard University

Harvard School of Public Health  
The Nutrition Source  
[www.hsph.harvard.edu/nutritionsource](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource)

Harvard Medical School  
Harvard Health Publications  
[www.health.harvard.edu](http://www.health.harvard.edu)

## ZDRAVÝ PŘÍŘ

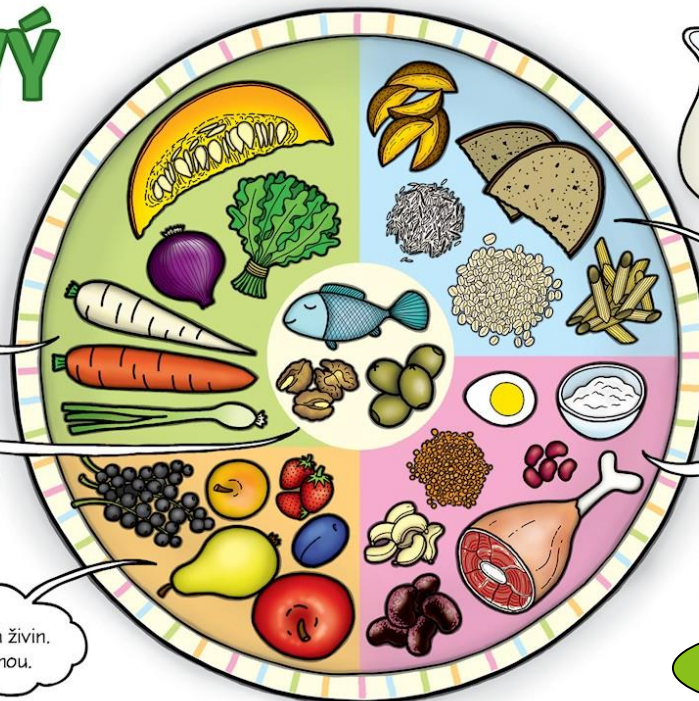
Čím více rozmaníte čerstvé zeleniny sníte, tím lépe. Hranolky do zeleniny nepočítejte.

### TUKY

Superzdravé jsou přirozené oleje a tuky v ořechách, avokádu aj. Nejezte margariny, omezte průmyslově zpracované tuky a oleje.

### OVOCE

Barevnější ovoce má vyšší obsah živin. Ovoce můžete nahradit zeleninou.



### TEKUTINY

Čistá voda a neslazené čaje jsou nejzdravější tekutiny. Slazené nápoje a limonády raději zcela vynechte.

### POLYSACHARIDY

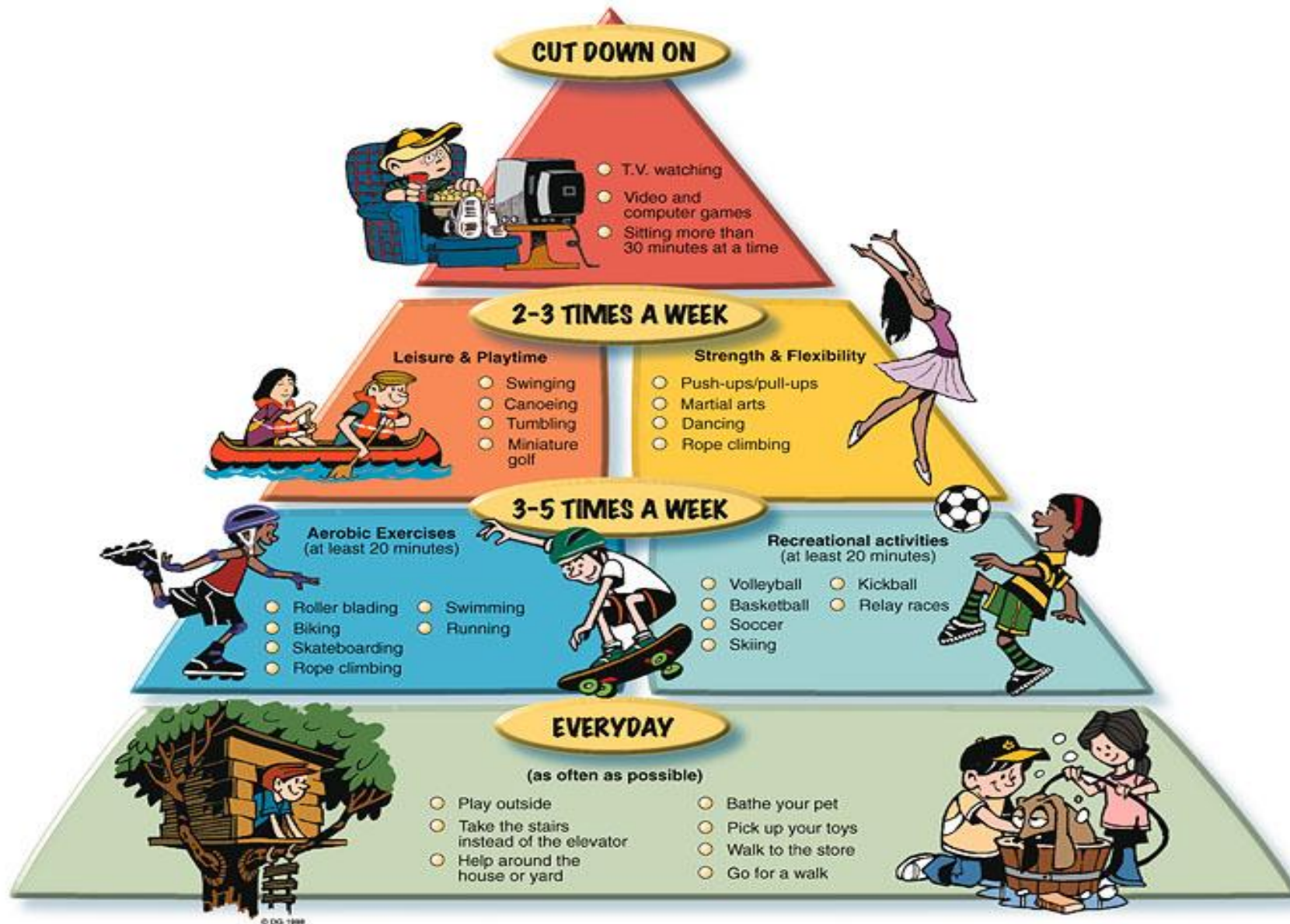
Obiloviny jezte nejlépe v přirozené, celozrnné podobě. Snižte konzumaci výrobků z bílé mouky.

### BÍLKOVINY

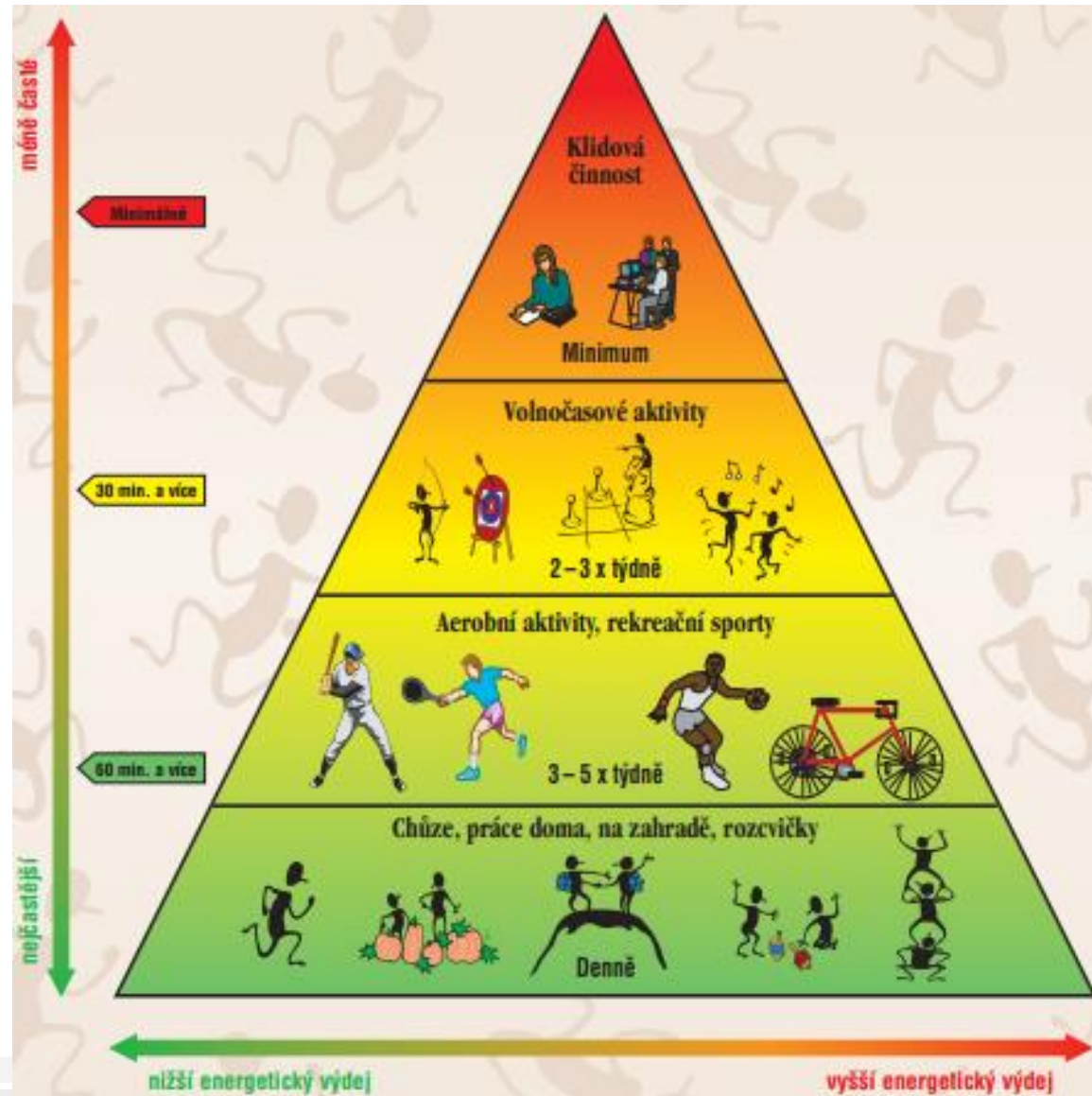
Dobré mohou být bílkoviny z ryb, luštěnin, ořechů, zakysaného mléka, vajec a masa. Většinu z nás svédčí rostlinné bílkoviny. Vybírejte dle své chuti i životní filozofie.

Dávejte přednost kvalitním přirozeným potravinám před polotovary. Dopřávejte si venkovní pohyb, dostatek spánku, přátel a dobré nálady. Více na:





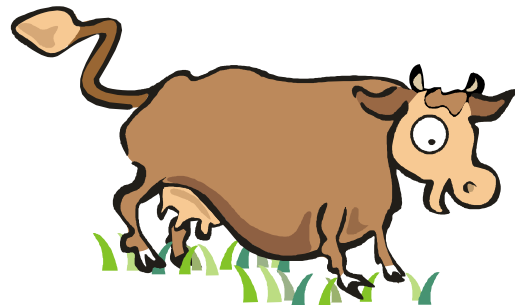
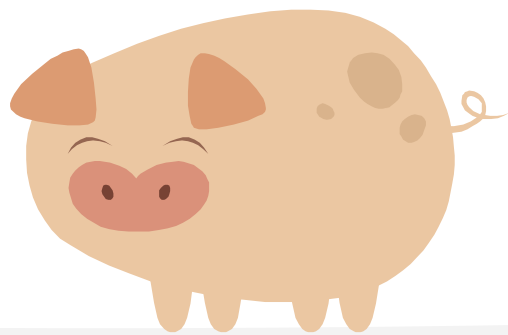







tuky jsou pro náš organismus potřebné, jsou zdrojem energie a jedním z jejich hlavních kladů je přísun vitamínů v nich rozpustných, zvláště pak vitamínu E, který je významným antioxidantem = omezují proces oxidace v organismu

poměr tuků rostlinných vůči živočišným a to přibližně 1:1





v běžném životě to znamená, že například pomazánky v mateřských školách připravujeme nejen z tuků rostlinných, ale i z másla,


občas do pokrmů použijeme sádlo a z rostlinných olejů používáme přednostně olej řepkový a máme-li dostatek finančních prostředků pak samozřejmě velmi zdravý olej olivový (ten nejlépe za studena)



## sacharidy

další důležitou energetickou složkou potravy jsou sacharidy a z hlediska spotřebního koše potravin je to hlavně cukr;

naším úkolem je učit děti zvykat si na méně sladké nápoje a pokrmy, což však občas vede k ne příliš šťastnému řešení tohoto požadavku;



ŠJ se snaží snižovat množství spotřebovaného cukru tím, že používají výrobky s umělým sladidlem, a tudíž nápoje a pokrmy mají mnohdy nadále **velmi** sladkou chuť a strávnickům se tak zavděčí; tím se však ztrácí náš hlavní úkol

učit děti zvykat si na méně sladkou chuť




školní jídelny, které nakupují hotové sladké pečivo z pekáren dosahují lepších výsledků při výpočtu spotřebního koše potravin (jak v položce cukru tak i tuku) než ty, které tyto výrobky poctivě vytváří samy





## Ve výběru pokrmů respektovat věkové kategorie stravovaných dětí

- MŠ
- ZŠ
- SŠ
- tam, kde se připravuje strava pro všechny věkové kategorie strávníků, tam je zapotřebí citlivého a odborného přístupu



Dále je třeba rovněž zohledňovat roční období a využívat nabídky sezónních potravin, která je v posledních letech opravdu bohatá; v praxi to znamená, že není třeba utrácet finanční prostředky ze drahé suroviny v době, kdy je dostatek jiných, stejně vhodných a rovnocenných.





## Dbát na různorodost pokrmů

*ve vztahu ke:*

- konzistenci
- barevnosti
- chuti
- technologické úpravě





## Dbát na co největší pestrost ve výběru potravin

- zařazovat všechny druhy mas – hovězí, netučné vepřové, drůbeží a hlavně rybí, občas i vnitřnosti (nejlépe drůbeží)
- pravidelně střídat přílohy a snažit se mít co největší zastoupení brambor
- používat různé druhy zeleniny, které je pravdu veliký výběr
- rovněž se snažit, aby se v jednom dni neopakovala tatáž potravina v různé úpravě, alespoň ne příliš často

# VÝŽIVOVÁ DOPORUČENÍ PRO DĚTI

## **více mléka a mléčných výrobků**

Alespoň 3 porce denně k zajištění dostatku bílkovin, vápníku a dalších látek nezbytných pro správný růst.

## **5 x denně ovoce a zeleninu**

Je minimum k zajištění dostatku vitaminů, minerálů a dalších látek důležitých pro správný vývoj a zvláště obranyschopnost dětského organismu.

## **dostatek tekutin během celého dne**

Alespoň 2 litry, v období dospívání až 3 litry za den, ve formě přírodních vod, ovocných čajů, ředěných džusů. Dbejte na dostatek tekutin i v průběhu vyučování.

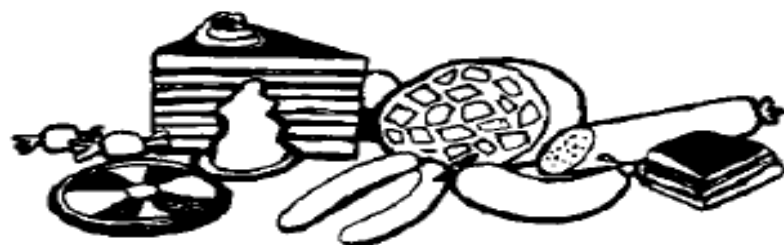


## **méně uzenin a slaných pochoutek**

Jsou zdrojem soli, nežádoucích tuků a špatným stravovacím návykem, který se jen obtížně mění.

## **méně sladkostí a sladkých nápojů**

Jsou nadměrným zdrojem cukru, podporují vznik zubního kazu, vedou k obezitě s následným rizikem cukrovky a dalších nemocí.



Klíčovou zásadou správné výživy je heslo:

**Pestrá strava - základ správné výživy**



## Alternativní výživa

- laktoovovegetariáni
- laktovegetariáni
- semivegetariáni (jen některé druhy mas)
- vegani
- fruktariáni (ovoce a ořechy, bez zásahu člověka)
- vitariáni (lze sklízet, i zeleninu)
- makrobiotici





# NUTRIČNÍ DOPORUČENÍ PRO ŠKOLNÍ STRAVOVÁNÍ

platné od 1. 9. 2015

## Nutriční doporučení pro obědy

		jídelníček ŠJ		
		doporučená četnost	reálná četnost	hodnocení ✓ X
<b>Polévky</b>				
zeleninové 12x měsíčně	12x			
luštěninová min. 3x měsíčně, za 4x měsíčně 2 body	3x -4x			
zařazování obilných zavářek (jáhly, vločky, krupky, pohanka, bulgur, kuskus...) 4x měsíčně	4x			
kombinace polévek a hlavních jídel	většinou vhodná kombinace			
<b>Hlavní jídla</b>				
drůbež a králík (kuře, krůta, slepice, králík) 3x měsíčně	3x			
ryby 2x měsíčně; v případě 3x měsíčně 2 body	2x -3x			
vepřové maso max. 4x měsíčně	4x			
bezmasé nesladké jídlo 4x měsíčně (včetně luštěnin, pokud jsou nabídnuty bez masa)	4x			
nejsou zařazeny uzeniny	0x			
sladké jídlo max. 2x měsíčně	2x			
nápaditost pokrmů, regionální pokrmy	nápadité			
luštěniny 1x měsíčně; luštěniny 2x měsíčně 2body	1x-2x			
<b>Přílohy</b>				
obiloviny (těstoviny, rýže, kuskus apod...) 7x měsíčně	7x			
houskové knedlíky max. 2x měsíčně	2x			
<b>Zelenina</b>				
zelenina čerstvá min. 8x měsíčně	8x			



tepelně upravená zelenina min. 4x měsíčně	4x		
<b>Nápoje</b>			
denně nabídnut neslazený nemléčný	ano		
pokud je mléčný, výběr i z nemléčného	ano		

V případě souladu s ND se odškrtně  splnění, v případě nesouladu se červeným křížkem označí nesplnění daného požadavku .



# MŠ - svačinky

<b>Mateřské školy - Přesnídávky a svačiny</b>	<b>Doporučená četnost - měsíčně</b>	<b>Reálná četnost (ŠJ)</b>	<b>Hodnocení (ŠJ)</b>
			<input checked="" type="checkbox"/> <b>X</b>
<i>luštěninová nebo zeleninová pomazánka 4x měsíčně</i>	4x		
<i>rybí pomazánka min. 2x měsíčně</i>	2x		
<i>obilná kaše (z vloček, jáhel, kukuřičné krupice, rýže apod.) min. 2x měsíčně</i>	2x		
<i>zelenina nebo ovoce vždy jako součást svačin</i>	vždy		
<i>Nabídka celozrnných, vícezrnných, speciálních, žitných druhů pečiva včetně chleba 8x měsíčně</i>	8x		
<i>Nezařazení uzeniny a paštiky</i>	0x		
<b>výsledek hodnocení</b>			

V případě souladu s ND se odškrtně  splnění, v případě nesouladu se červeným křížkem označí nesplnění daného požadavku **X**.

- svačinky (mazat si neoblíbené pomazánky samy)
- pitný režim
- ovocné saláty
- nepoužívat moc aspartam apod.
- zvykat na nová jídla
- diety
- nápoje na výběr
- saláty na výběr





# DOPORUČENÁ PESTROST NÁPLNÍ DO AUTOMATŮ

- bufety

- automaty







## **Doporučení Ministerstva zdravotnictví k regulaci nabídky sortimentu potravin v souladu se zásadami zdravé výživy, vydaného pro prodej ve školách a školských zařízeních prostřednictvím školních automatů a bufetů**

### **VHODNÉ NÁPOJE:**

#### **Vody:**

- a) pitná voda z vodovodu (při zásobování školy z nezávadného zdroje pitné vody)
- b) slabě mineralizované vody - neochucené
- c) slabě mineralizované vody - slabě ochucené
- d) omezeně středně mineralizované vody
- e) ovocné a zeleninové šťávy
- f) rostlinné nápoje - sójové, obilné (rýžové)

#### **Teplé nápoje: čaj**

#### **Mléčné nápoje:**

- a) polotučné mléko neochucené
- b) polotučné mléko ochucené
- c) kysané mléčné výrobky neochucené (acidofilní mléko, podmáslí, zákys, kefirové mléko)
- d) kysané mléčné výrobky ochucené (s co nejnižším obsahem přidaného cukru, bez škrobu a jiných zahušťovadel)

### **VHODNÉ POTRAVINY:**

#### **Mléčné výrobky:**

- a) jogurty bílé
- b) jogurty ochucené (bez přídavku škrobu a zahušťovadel, s nízkým obsahem přidaného cukru, bez umělých barviv a dalších umělých přísad)
- c) tvarohové výrobky
- d) sýry - plátkové, typu žervé, Cottage, zrající, ochucené zeleninou, bylinkami

#### **Pečivo:**

- a) celozrnné, vícezrnné, se semínky

#### **Ovoce, zelenina:**

- a) čerstvá omytá zelenina, čerstvé omyté ovoce (případně i balené)

#### **Ovocné a zeleninové saláty**

#### **Ovocné:**

- a) připravené z čerstvého omytého ovoce, bez doslazování, ev. doslazené sušeným ovocem (před použitím důkladně omytým)



**Zeleninové:**

- a) připravené z čerstvé omyté zeleniny s přidavkem kvalitního, za studena lisovaného oleje
- b) doplněné semínky, ořechy
- c) doplněné bílkovinnou složkou - libové maso, kvalitní šunka, vařené vejce, sýr, tofu, ryba

Ořechy, semínka, výrobky s přidavkem ořechů a semínek

**Sladké pečivo:**

- a) s vysokým podílem tvarohu, ovoce, ořechů
- b) z celozrnné mouky, špaldové, s přidavkem jáhel, ovesných vloček apod.
- c) typ: makovec, jablečné řezy, ovocné bublaniny, ořechové koláče

**Slané pečivo - obložené housky, bagety:**

- a) vhodné z celozrnného, vícezrnného pečiva, pečiva se semínky
- b) plněny: máslem nebo kvalitním rostlinným tukem, pomazánka - sýrová, tvarohová, luštěninová
- c) bílkovinná složka: šunka s vysokým podílem masa a nízkým podílem přidané vody, soli a tuku, plátky tvrdého sýra, vařené vejce, kousky libového masa nebo ryb
- d) vždy doplněné čerstvou zeleninou.

Sortiment nabízených nápojů, potravin a pokrmů bude závislý na technických a technologických podmínkách dané provozovny nebo automatu, vždy však za podmínek dodržování zásad správné hygienické praxe.

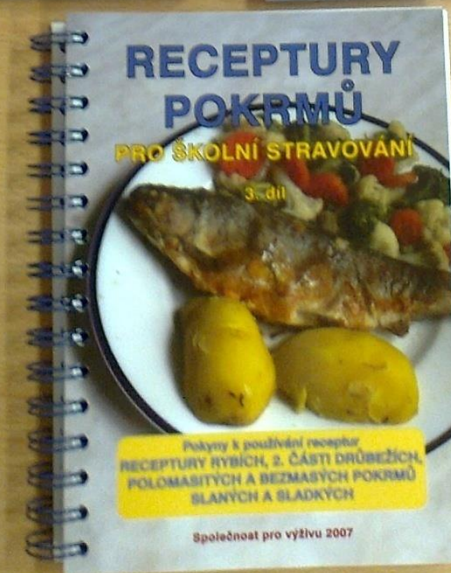
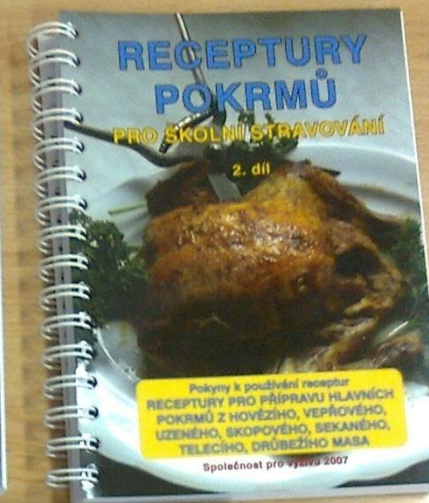
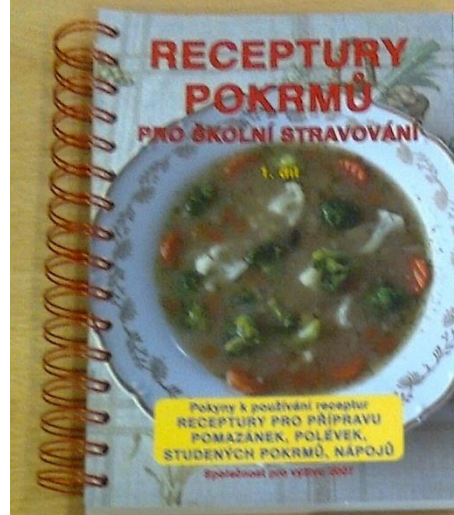
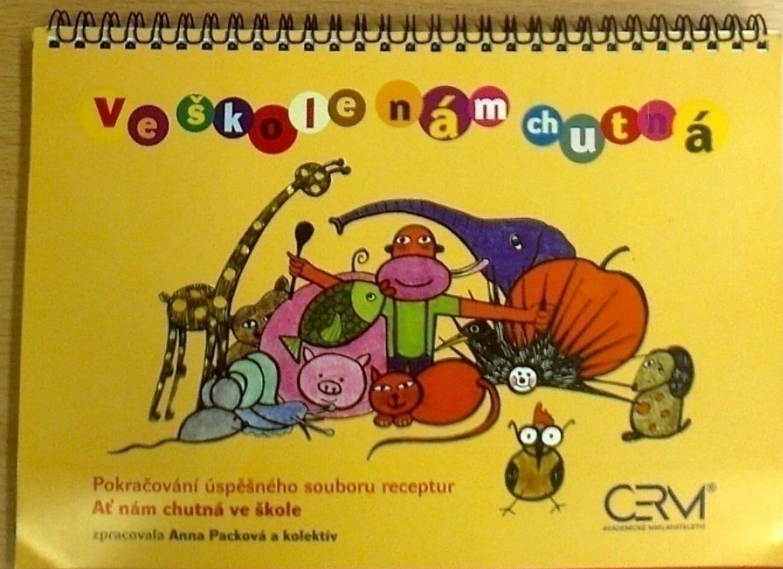
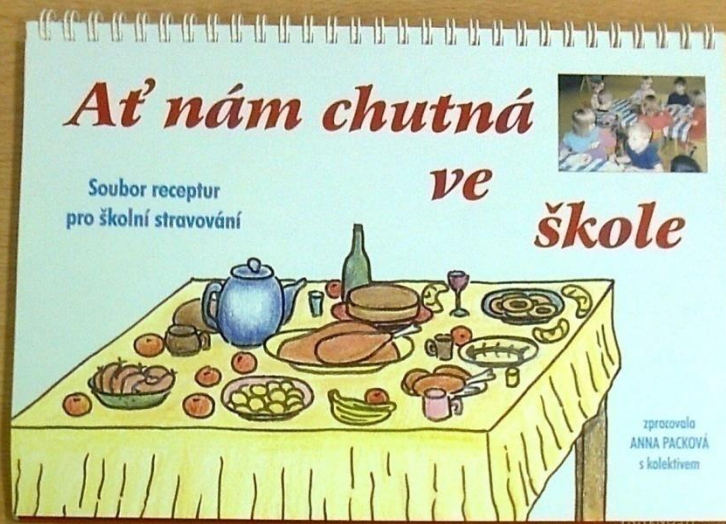
V Praze dne 29. 4. 2014

MUDr. Vladimír Valenta, Ph.D.  
náměstek ministra zdravotnictví  
a hlavní hygienik ČR

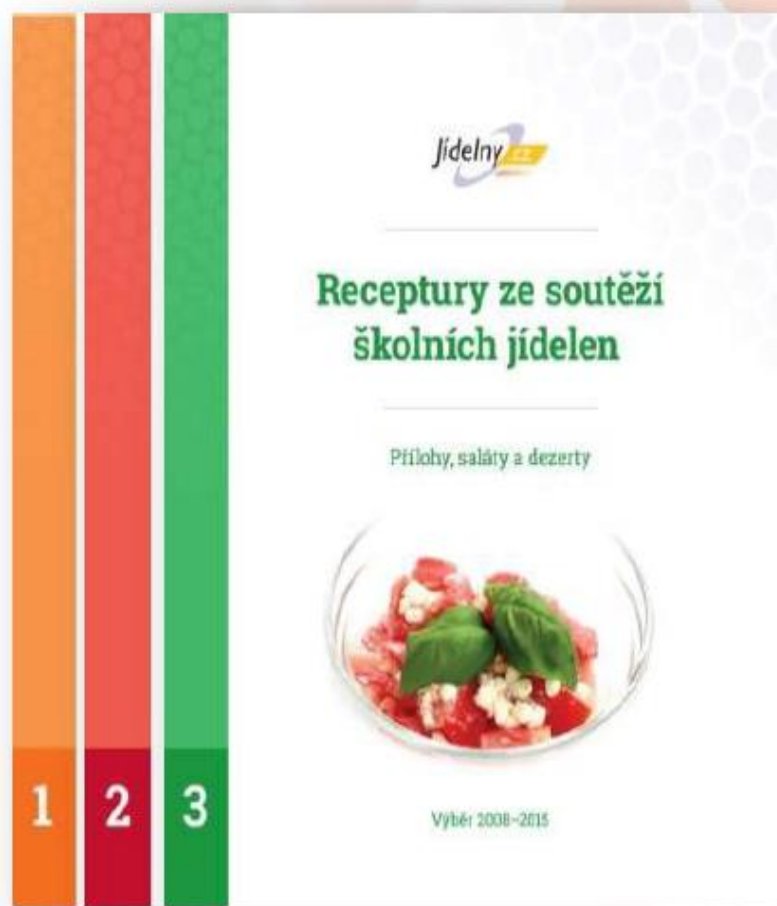








# Kniha dietních receptur pro školní jídelny.



## Krůtí medailonky na zázvoru se zeleninou SŠJ-189

ŠJ dr. Milady Horákové, Rožňavská 21, Olomouc

F  
2012

Suroviny	Jednotka	Množství	Bezlepková	Šetřící
krůtí prsa	g	700	700	700
mletý zázvor	g			x
sůl	g			
mouka hladká	g	50	x	50
olej	g	60	60	x
mrkvička baby	g	1000	1000	1000
hrášek	g	200	200	200
bezlepková mouka	g	x	50	x
máslo	g	x	x	50

### Technologický postup – standardní varianta:

Krůtí prsa nakrájíme na medailonky. Jemně naklepeme, osolíme, posypeme zázvorem. Opečeme na oleji po obou stranách. Výpek zaprášíme moukou, podlijeme vodou a necháme provařit. Mrkvičku s hráškem osolíme, uvaříme v konvektomatu – parní provoz při teplotě 95 °C po dobu 15 min. Příloha: pohanková rýže.

### Technologický postup – bezlepková varianta:

Krůtí prsa nakrájíme na medailonky. Jemně naklepeme, osolíme, posypeme zázvorem. Opečeme na oleji po obou stranách. Výpek zaprášíme bezlepkovou moukou, podlijeme vodou a necháme provařit. Mrkvičku s hráškem osolíme, uvaříme v konvektomatu – parní provoz při teplotě 95 °C po dobu 15 min. Příloha: pohanková rýže.

### Technologický postup – šetřící varianta:

Krůtí prsa nakrájíme na medailonky. Jemně naklepeme, osolíme. Opečeme nasucho, podlijeme vodou a podusíme. Zahustíme moukou opraženou nasucho a necháme povařit. Mrkvičku a hrášek osolíme, dusíme v konvektomatu – parní provoz při teplotě 95 °C po dobu 15 min. Nakonec zjemníme máslem. Příloha: pohanková rýže.



DRŮBEŽ





**DĚKUJI VÁM ZA  
POZORNOST**