



Projekt na podporu školního stravování

Mgr. Alexandra Košťálová

... Víme, že aplikací pravidel našeho projektu, je možné zlepšit úroveň školního stravování velmi rychle

ALE

Nám jde o děti, a aby jim chutnalo, proto musí být změny

POSTUPNÉ – krok za krokem a se selským rozumem

Financování projektu

- Projekt je financován Státním zdravotním ústavem a MZČR v rámci Projektu podpory zdraví pro rok 2015 a 2016.
- Projekt je v souladu s vládními dokumenty Zdraví 2020

Podklady pro doporučení

- Principy projektu jsou postaveny na základě výsledků **monitoringů hygienické služby**
- Na základě výsledků z exaktní studie o **nutričním složení školních obědů** (SZÚ 2015-2016).
- WHO 2006 Kodaň – **Food and Nutrition Policy for Schools** (*A tool for the development of school nutrition programmes in the European Region*)

Individuální spolupráce se ŠJ

- S každou ŠJ pracujeme **individuálně**. Vycházíme z jejího současného stavu – technologické, personální vybavení, pestrost stravy, plnění SK apod.
- Každá jídelna v průběhu projektu řeší svá konkrétní „slabá místa“ a rovněž způsobem, který je pro jídelnu přijatelný či dostupný.
- Nejčastější změny se týkají **pestrosti jídelního lístku** a tím frekvenci zařazování jednotlivých druhů potravin. Často hledáme a pomáháme napravit **chyby ve SK** tak, aby co nejvíce odpovídal reálně vydané stravě.
- V rámci projektu dostávají zaměstnanci školních kuchyní **komplexní a validní informace**, které jim dávají souvislosti, na základě kterých se jsou schopni správně rozhodovat a orientovat se v nových informacích.
- Spolupracujeme s **pedagogy a rodiči**

Školy pracující v projektu

- Každá školní jídelna v ČR má **volný přístup k materiálům a informacím o výživě**, aniž by se do projektu registrovala. Právě tato otevřenost a jasná pravidla vedou jídelny k registraci.
- Na webových stránkách se objeví až ta školní jídelna, které se aktivně ujal lektor. Nejsou viditelné ty jídelny, které se registrovaly, ale na spolupráci s lektorem čekají.
- Stav spolupracujících školních jídelen je možné sledovat na www.zdravaskolnijidelnacz
- Školy se zavazují k plnění **10 kritérií**

Práce lektora

- Lektoři jsou zaměstnanci HDM, SZÚ, NT či metodicky školního stravování
- Každý lektor prochází pravidelným školením – počátečním proškolením, školením při každé nové metodice, která je vydána ZŠJ, školením v evaluaci.
- V ČR je přes **50 proškolených lektorů**
- Lektoři provádějí vstupní hodnocení pilotních škol (každá jídelna si může udělat autoevaluaci sama – viz webové stránky)
- Na základě tohoto hodnocení navrhne sled postupných změn
- Lektoři průběžně metodicky vedou a nakonec hodnotí před certifikací

10 kritérií

1. Pitný režim
2. **Jídelníček je sestaven dle pravidel Nutričního doporučení**
3. **Spotřební koš je veden správně a bezchybně**
4. **Používání dochucovadel** je omezeno na případné finální dochucení pokrmu
5. Školní jídelna vaří převážně z čerstvých surovin – základních surovin, pokud používá konvenience tak pouze 1. a 2. stupně dbá při výběru na jejich kvalitu
6. Jídelníček je veřejně dostupný
7. Školní jídelna postupně sníží spotřebu soli o 10% oproti minulému roku.
8. Výzdoba jídelny s tematikou výživy
9. **Komunikace jídelna ↔ rodiče, jídelna ↔ žáci**
10. Čtvero ročních období

Školní jídelna si sama určí pořadí, ve kterém bude kritéria plnit

Školním jídelnám poskytujeme řadu informací

RÁDCE ŠKOLNÍ JÍDELNY 1

NUTRIČNÍ Doporučení MINISTERSTVA ZDRAVOTNICTVÍ
KE SPOTŘEBNÍMU KOŠI

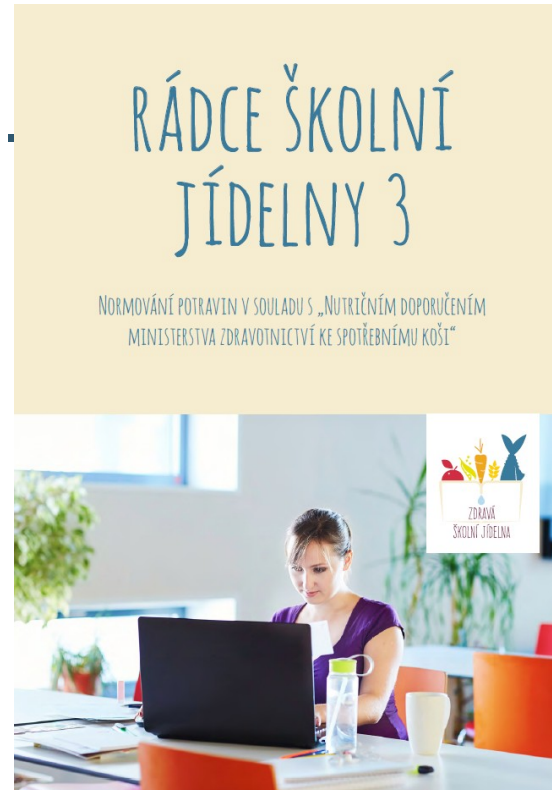
RÁDCE ŠKOLNÍ JÍDELNY 2

OBJEKTIVNÍ VEDENÍ SPOTŘEBNÍHO KOŠE



Nově vydáno

- **Minikuchařka** – bezmasé receptury s nižším obsahem soli
- **Rádce školní jídelny 3** – Normování – porce k ND



Další aktivity našich zaregistrovaných jídelen

- Dny mezinárodní kuchyně ve školních jídelnách – účast na workshopu
- Soutěž o nejlepší školní oběd 2016

Kritérium 1 – pitný režim

- V každodenní nabídce by měl být **neslazený nemléčný nápoj**
- Jde o to umožnit dětem, které jsou správně zvyklé pít neslazené nápoje je v tomto zvyku podpořit a nepřeučit je na slazené.
- Další možností je doplnit nápoj mírně slazený a to mléčný či nemléčný
- Mírně slazený znamená **20g cukrů/1 litr hotového nápoje**.
- Nedoporučujeme nápoje se sladidly (umělými, náhradními)
- Ze 3 leté praxe je patrné, že děti spíše pijí čistou vodu než mírně slazené nápoje. Pokud jste toto zjistili ve Vší ŠJ, podporujte tento správný návyk

Kritérium 2 – Nutriční doporučení



- **Plánování pestré stravy**
- Metodika schválená HH. Platné od 1.9. 2015– **kontroluje OOVZ, ale nesankcionuje**
- Metodika ND je celorepublikově stále **dobrovolná**
- V projektu je to jedno z nejdůležitějších kritérií - učíme dle ND plánovat jídelníček
- Doporučujeme zavádět změny velice **pozvolna a postupně**
- Spěchat na změny se nevyplácí
- Na změny si musí zvyknout **strávník ale i personál**

Kritérium 3 – Objektivní vedení

SK



- Cílem je maximálně **přiblížit to, co děti dostanou na talíř tomu, co je vykázáno ve SK**
- Většinou se jedná o **podrobnou analýzu chyb a následnou opravu ve skladových kartách**. Po té je již kritérium správně plněno.
- S tímto kritériem hodně pomáhají lektori
- Někdy je problematické se orientovat v PC programech, zejména ty starší nemají vhodné funkce

Kritérium 4 – používání

dochucovadel

- Cílem je **podpořit používání čerstvých surovin**. Pokrmy z nich pak doporučuje dochutit bylinkami, česnekem, jedno druhovým kořením apod.
- Používání dochucovadel nezakazujeme, ale pokud je nutné použít, pak doporučujeme pouze pro finální dochucení.
- **Je třeba počítat s tím, že při použití dochucovadel se mění (zintenzivňuje) chuť jídla v průběhu času výdeje.**
- Dochucovací směsi jsou **drahé**.

používání dochucovadel – učíme

Čist obaly

Zeleninový bujón 2kg (tradiční dodavatel do školních jídelen)

cena 228,57Kč/kg (za celé 2kg = 457,14)

→ Složení:

Jedlá sůl, škrob, cukr, maltodextrin, kvasničný extrakt, směs zeleniny 5% (mrkev, cibule, česnek, pórek), palmový tuk, aroma, petrželový list, kurkuma, kyselina citrónová, barvivo riboflavin.

→ Tabulka nutričních hodnot (na 100g výrobku):

Tuky	1,2g	
SFA	0,6g	
Bílkoviny		4,5g
Sacharidy		30,7g
Cukry	12,6g	
Sůl	55,6g	

používání dochucovadel

- Po přepočtu zjistíme, že při nákupu 2kg krabice zaplatíme orientačně:
 - za **sůl** zaplatíme **251 Kč**
 - za **cukr** cca **58 Kč**
- Výrobce doporučuje na 250 ml tekutiny (porce polévky pro dítě) použít 5g sypké směsi (tzn. 2,5g soli – pouze na polévku)
- Pokud je tedy 200 strážníků a vaříte cca 50l polévky pak byste měli dle návodu použít 1kg směsi, tedy polovinu krabice. Tzn. 125,5 Kč za sůl a 29 Kč za cukr.

!!! Kg soli v obchodě stojí cca 6 Kč !!!

Za 140 Kč pořídíme cca 5kg celeru, 3kg mrkve a 1kg pastináku

používání dochucovadel

- Při nákupu upřednostňujte směsi **s minimem soli** a s **co nejvyšším obsahem sušené zeleniny**
- Přesto směsi s nižším obsahem soli **nejsou garancí nutriční kvality výrobku**
- Existují i směsi čistě jen sušené zeleniny bez dalších přidaných látek.

Kritérium 5 – polotovary

- Vedeme školní jídelny, aby přednostně a ve většině případů používaly základní suroviny (součástí jídel – v receptuře - je **75% a více %** čerstvých a základních surovin) .
- V případě použití polotovarů, necht' je součástí celého oběda maximálně jeden polotovar, a to nižšího stupně konvenience.
- Čerstvé a jiné preferované suroviny jsou pro tento projekt definovány jako, co nejméně opracované či zpracované s minimálním ovlivněním přirozené chuti. S co nejjednodušším složením (viz příloha manuálu)
 - **Zelenina** - čerstvá, mražená, kysaná,
 - **Ovoce** – čerstvé, mražené,
 - **Brambory**, neloupané, loupané, směsi na bramborové knedlíky s vysokým podílem brambor.
 - **Obiloviny** – obiloviny jako příloha – rýže, těstoviny, bulgur, kuskus, pohanka, jáhly, kroupy apod., vločky, mouky, pečivo bez soli na povrchu, bez náplní či obložení.

Kritérium 5 – polotovary

- **Maso** syrové chlazené, mražené – bez přídavku jiných látek, ochucovadel, koření, marinád, neobalované, nepřed smažené...
- **Ryby** – čerstvé, mražené, uzené, konzervované (s nižším množstvím soli bez jiných přídavků)
- **Masné výrobky** – šunka dušená s vysokým obsahem masa, obsah soli cca 1,7%
- **Mléčné výrobky, mléko** – jogurty, tvarohy a mléko neslazené, sýry s nižším obsahem soli, bez tavících solí.
- **Luštěniny** – sušené, konzervované – bez jiného dochucení (bez omáček)
- **Ořechy a semena** – nesolené, nepražené, neslazené, bez příchutě
- **Vejsce**, syrová, melanz
- **Tuky** – rostlinné oleje, máslo, kvalitní margaríny,

Kritérium 5 – polotovary

- V manuálu jsou konvenience přesně rozděleny, leč neexistuje legislativa, která by toto rozdělení potvrdila.
- Do jisté míry mohou konvenience někdy šetřit čas a pomoci se soustředit na další přípravu pokrmů
- Je třeba dbát na kvalitu, kterou lze odhadnout ze složení výrobku
- **Je třeba UMĚT číst etikety**
- Nedoporučujeme pro běžné používání pouze konvenience vyššího stupně – kde se do ceny ve značné míře promítá služba, která by však měla být placena státem nikoli rodiči.

Kritérium 6 – veřejně dostupný

jídelní lístek

- Projekt je transparentní a jídelní lístek má být i zpětně dohledatelný na webových stránkách školy pro laiky i lektory (k námátkové kontrole) k **porovnání vývoje**.
- Většinou tento krok musí vyřešit školní jídelny, které informace o složení jídelního lístku poskytují přes různé stravovací portály (strava.cz apod.) – většinou se uživatel na tyto stránky dostane pouze zadáním hesla.

Kritérium 7– Kontrolovaná spotřeba soli


- ŠJ se zaváže, že v průběhu 12 následujících měsíců od vstupu do projektu sníží spotřebu soli o 10%.
- Na webových stránkách je volně ke stažení pdf. soubor s návody jak snížit množství soli.



Kritérium 8– Výzdoba jídelny

- Jídelna je prostor, kde lze dobře předávat **informace**. Zde mohou strávníci získat řadu informací o tom, co je správné jíst v jakém množství a podobně.
- K výzdobě lze využít plakáty s pyramidou výživy
- Na další výzdobě jídelny a na způsobu přenosu informací by se měly podílet děti samy.
- Jídelna by měla být prostorem, kam se děti těší.
- K příjemnému prostředí přispívá i **dostatek času na oběd, hlučnost v prostorách, tvoření front, vhodné tácy, nádobí, kultura stolování** apod.

10 KRITÉRIÍ, KTERÁ MAJÍ SPLŇOVAT ZDRAVÉ ŠKOLNÍ JÍDELNY

1. Z pyramid 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. Střídme solení s ohledem na dětského strážníka
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

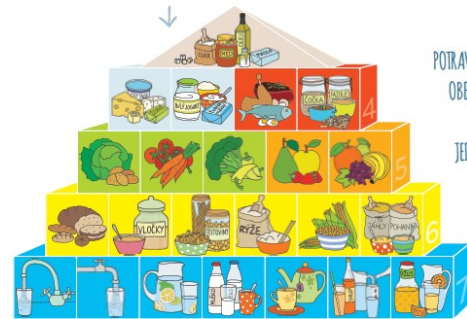
www.zdravaskolnijideln.cz

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



PYRAMIDA VÝŽIVY PRO DĚTI

JEDNOTLIVÁ PATKA PYRAMIDY ZNÁZORŇUJÍ SKUPINY POTRAVIN A NÁPOJŮ, KTERÉ PATŘÍ DO STRAVY DĚTÍ KAŽDÝ DEN.



POTRAVINY, BEZ KTERÝCH SE OBEDJEME, ZNÁZORŇUJE ZÁKERNÁ KOSTKA. JEDNA ZA DEN NEVADÍ, VÍCE JICH ŠKODÍ.



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



ŠVAČINA MALÉHO ŠKOLÁKA



KAŽDÝ MÁ SVOU PĚŤ, DLAŇ ČI HRST JINAK VELIKOU

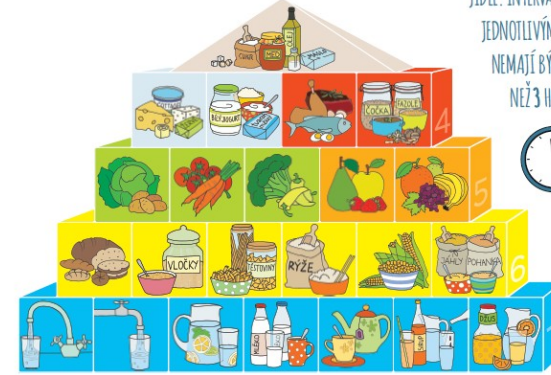


Pyramida výživy pro děti použita se souhlasem autorů. Více materiálů na www.pw.rvp.cz
Foto Marek Novotný (www.mareknoventny.com/) / Grafická zpracování Radka Sedláčková Čermáková
Vydal Státní zdravotní ústav Praha za finanční podpory MZ ČR
v rámci projektu č. 10739 „Zdravá školní jídelna III“, NFP – PZ 2017



Z PYRAMIDY NA TALÍŘ

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



MOJE ŠVAČINA

Pyramida výživy pro děti použita se souhlasem autorů. Více materiálů na www.pw.rvp.cz
Foto Marek Novotný (www.mareknoventny.com/) / Grafická zpracování Radka Sedláčková Čermáková
Vydal Státní zdravotní ústav Praha za finanční podpory MZ ČR v rámci projektu č. 10739 „Zdravá školní jídelna III“, NFP – PZ 2017



PYRAMIDA NA TALÍŘI

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



PŘEKVADÁK A PŘESKADÁKA: CELOROZMĚRNÝ OŘEŠEK, DOBŘÝ VEC, JAVELA, MĚDO



OŠEB V KUCHLI A V KUCHLI V PĚŠEVĚ, KTERÉ VANDROU, KŤE, MĚVONÝ SÁLE, VODA



ŠVAČINA PŘESKADÁKA: BEZROZMĚRNÉ HRANOLKY, TVAROVÝ TĚSTO, ČUŠEB, VODA

STEJNÝM PŮSOBEM JE POTŘEBA DOMA PŘIPRAVOVAT SNÍDANĚ A VEČERE, PŘÍPADNĚ PŘESKADÁVKY A ŠVAČINY.



Pyramida výživy pro děti použita se souhlasem autorů. Více materiálů na www.pw.rvp.cz
Foto Marek Novotný (www.mareknoventny.com/) / Grafická zpracování Radka Sedláčková Čermáková
Vydal Státní zdravotní ústav Praha za finanční podpory MZ ČR
v rámci projektu č. 10739 „Zdravá školní jídelna III“, NFP – PZ 2017



Kritérium 9– Komunikace

- **Předávání informací je klíčové.**
- Podstatné je předávání informace rodičům, aby snahu jídelny podpořili, aby projektu rozuměli.
- Pro komunikaci je potřeba využít i děti – jsou schopny do rodin přenést potřebné informace.
- Děti získají informace od pedagogů a zároveň od zaměstnanců ŠJ a i z výzdoby jídelny.
- Pedagogové mohou ŠJ využívat pro **projektové dny**, ŠJ může **podpořit i výuku** – pokud se děti učí o některých potravinách, škola může dovolit pěstovat bylinky, zeleninu ovoce pro následnou vlastní spotřebu ve ŠJ, ŠJ může dělat soutěže o nej rodinný recept, či pravidelně zařazovat recepty z rodin na určitá témata.
- ŠJ může pomáhat při oslavách, může propagovat svou stravu pomocí

Kritérium 9– Komunikace

Role vedení školy (případně ředitel školní jídelny u právnických osob)

- Zná **kritéria** projektu Zdravá školní jídelna.
- Zná **slabá místa** školní jídelny, tedy prostor pro zlepšení a **seznamuje** s tímto pedagogický personál.
- **Koordinuje a propojuje** harmonogram zavádění změn s výukou. (Pokud je na škole Den zdraví, pak se domlouvá s vedoucí, co je správné vařit, pokud je Den Země – diskutuje se o plýtvání potravin – propojení s jídelnou apod.)
- **Prezentuje školní jídelnu** jako příklad dobré praxe při různých jednáních (s radními, zástupci města, obce, či dalšími řediteli). Využívá k tomu různé nástroje (web, školní či místní rozhlas, školní či místní tisk...)
- **Vyčlení každoročně finanční prostředky** na vzdělávání personálu ŠJ

Kritérium 9– Komunikace

- Spolu s vedoucí školní jídelny určí přesná **pravidla**, jak strávníci mohou vznášet připomínky a jak připomínky řešit
- Snaží se zavést, co nejlepší **režim** – tak, aby děti měly dostatek času na snědení oběda (zjistí kolik dětí se za hodinu protočí na jedné židli v jídelně – optimální stav je 3 děti na židli za hodinu – tj. každé dítě má 20 minut čistého času na jídlo. Bylo by velice dobré se tomuto číslu přiblížit, pokud to jen trochu lze)
- Zve vedoucí školní jídelny na porady.

Kritérium 9– Komunikace

Role vedoucí školní jídelny

- Zná podrobně jednotlivá **kritéria** projektu Zdravá školní jídelna
- Zná **slabá místa** své školní jídelny a ví jak je řešit, seznamuje s tímto personál školní jídelny
- Hlídá, aby se zaváděly jednotlivé **změny postupně** a **informuje** předem o nich strážníky, vedení školy a pedagogy
- Čerpá informace z manuálu „**Uzdravme svou školní jídelnu**“, z “**Rádce školní jídelny 1-3**“, případně z materiálů MŠMT dostupných na stránkách www.pav.rvp.cz
- Vedoucí školní jídelny se pravidelně **vzdělává** v problematice výživy – viz Kritérium 8
- Předává své znalosti, zkušenost, nápady kuchařkám v rámci krátkých porad, které se týkají zavádění jednotlivých kritérií. Všichni v kuchyni musí vědět, proč danou změnu zavádějí – aby znali smysl

Kritérium 9– Komunikace

- Pokud zařazuje **nové potraviny, nové receptury**, vždy jako první to **komunikuje** s personálem kuchyně, který by měl jako první pochopit smysluplnost změny. Dále s personálem, který se podílí na výdeji (pedagogický dozor, družinářka)
- Pokud zařazuje nové potraviny vždy tak činí **v kombinaci se známou potravinou** – pro zmírnění neofobie u mladších strávníků.
- Snaží se plánovat jednotlivá jídla (u MŠ přesnídávku, oběd, svačinu. U ZŠ oběd) tak, aby se každé skládalo **ze všech pater pyramidy výživy** pro děti.
- Spolu s vedením školy či ředitelem jídelny určí přesná **pravidla** jak strávníci mohou vznášet připomínky a jak připomínky řešit

Kritérium 9– Komunikace

Role vedoucí kuchařky

- Zná podrobně jednotlivá **kritéria** projektu Zdravá školní jídelna
- Zná **slabá místa** své školní jídelny a ví jak je řešit
- **Vybírá vhodné potraviny**
- Pracuje zejména s **čerstvými a jinými preferovanými potravinami** (viz Kritérium projektu č. 4)
- Společně s vedoucí školní jídelny **konzultuje receptury**. Případně je společně upravují.
- **Sleduje chut'** vydávaných pokrmů
- Pokrmy pro děti **mírně solí** a s **cukrem zachází uváženě**
- Vedoucí kuchařka se pravidelně **vzdělává** v problematice výživy – viz Kritérium 8

Kritérium 9– Komunikace

Role (poučených) strávníků

- Strávník by měl **ochutnat každý pokrm**. Děťští strávníci často trpí neofóbií (strachem) z nových neznámých pokrmů, je důležité dbát důsledně na pravidlo, že každý pokrm alespoň ochutná a až poté se rozhodne, zda ho bude jíst či nikoli.
- Strávník umí hezkým slovem „**děkuji**“ a pochvalou ocenit, že mu pokrm chutnal
- Strávník může vznést přání či námitku dle předem stanovených pravidel ŠJ

Role (poučených) rodičů

- Snaží se dětské strávníky doma **seznamovat s pestrou stravou** založenou na rozmanitosti druhů potravin.
- **Sleduje jídelní lístek** a podporuje dítě ve zkoušení nových pokrmů
- U výběrových JL s dítětem pokrm vybírá
- Jsou **seznámeni s pravidly** projektu Zdravá školní jídelna
- Mohou **vznést přání či námitku** dle předem stanovených pravidel ŠJ

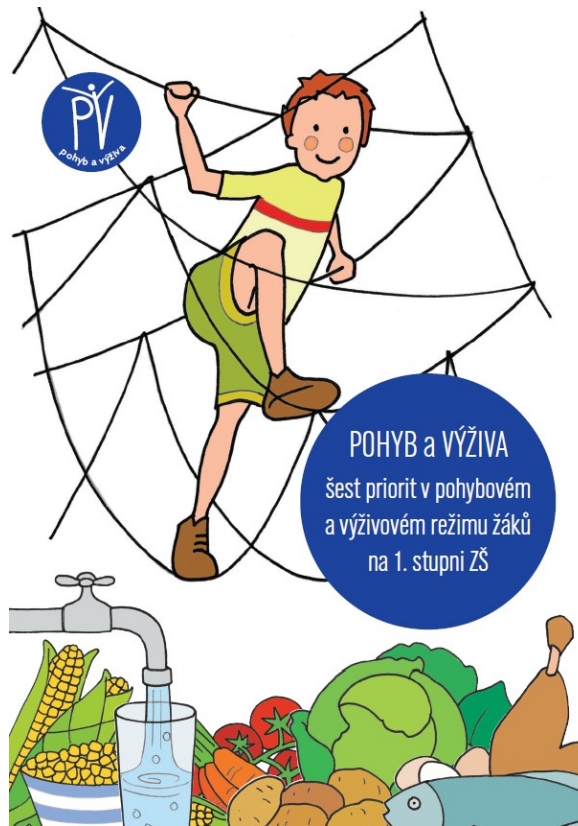
Kritérium 9– Komunikace

Role pedagogických pracovníků

- Podporují děti v pravidelné stravě – dávají jim prostor posvačit a dostatečně se napít, kdykoli je potřeba.
- Ve školní jídelně **jdou příkladem**
- **Povzbuzují děti** při zkoušení nových pokrmů
- **Pochválí** při úspěších, ukazují správný směr, ale nekritizují při nevhodných stravovacích návycích
- **Do výuky zapojují prvky s tematikou výživy** - v různých předmětech. Čerpá z metodických materiálů MŠMT uvedených na www.pav.rvp.cz

Kritérium 9 – Komunikace

→ Pedagogům doporučuje pro výuku využít materiály MŠMT z projektu Pohyb a výživa www.pv.cz.



PYRAMIDA VÝŽIVY PRO DĚTI

KÁŽDÝ DEN NAŠE TĚLO POTŘEBUJE POTRAVINY A NÁPOJE ZE VŠECH PATER PYRAMIDY VÝŽIVY PRO DĚTI. POKUD BYS STAVĚL(A) SVĚ TĚLO JEN Z NĚKTERÝCH ČÁSTI PYRAMIDY, TVÉ TĚLO BY NĚMĚLO DOST ENERGIE NA RŮST, POHYB, HRÁNÍ A UČENÍ. TAKÉ BY SE MU HŮŘE BOJOVAŁO PROTI RŮZNYM NEMOCEM. PROTO SPRÁVNÁ VÝŽIVA MUSÍ BYT PĚSTRÁ.

1. PROHLÉDNI SI PYRAMIDU VÝŽIVY PRO DĚTI A BAREVNĚ ZAKROUŽKUJ POTRAVINY A NÁPOJE PODLE TOHO, KAM V PYRAMIDĚ PATŘÍ.

2. DOPLŇ VYNECHANÁ SLOVA.

V prvním patře Pyramidy výživy pro děti se nacházejí tekutiny neboli N _____.

Druhé patro obsahuje PEKAŘSKÉ VÝROBKY, OBILOVINY, T _____ a RÝŽI.

O _____ a Z _____ se nacházejí ve třetím patře.

Ve čtvrtém patře jsou M _____ V _____ a také MASO, V _____.

L _____ a O _____. Tuky, cukry a sůl se nacházejí ve vrcholu pyramidy.

3. Které potraviny umístíš zařadíš do pyramidy? Umíš pojmenovat jednotlivé části Pyramidy výživy pro děti? Vis, které potraviny jsou rostlinného původu a které živočišného? Co ti chutná z jednotlivých pater?

PYRAMIDA VÝŽIVY PRO DĚTI

1. PŘEČTI SI BÁSNÍČKU.

Pyramida výživy
Ať mě tělo všechno zvládá, musím mu dát, co si žádá. A jak na to? Dobře vím, pyramidu postavím. Ať se stavba těžko zboží, tekutiny základ tvoří. V druhém patře vždycky mám pečivo, co dobře znám. Zdravých věcí je tu více - jáhly, kroupy, kukuřice, různé druhy od těstovin, rýže a všech obilovin. V třetím patře nepominu ovoce a zeleninu. V čtvrtém patře maso, sýry, vajíčka a jogurt bílý. Ořechy a mořské ryby – to se mému tělu líbí. Ať má stěva nejsou liná, nesmí chybět luštěnina. Každý den si budu v klidu stavět svoji pyramidu!

2. VYBER TALÍŘ SE SPRÁVNOU VÝŽIVOU.

3. POROVNEJ POTRAVINY A NÁPOJE S VELIKOSTÍ SVĚ PĚSTI ČI DLANĚ. ZAKROUŽKUJ TY, KTERÉ JSOU VELKÉ JAKO TVÁ PORCE.

4. ROZHODNI, KOLIK PORCÍ POTRAVIN Z PŘÍSLUŠNÝCH PATER PYRAMIDY JE UVEDENO V BAREVNÉM RÁMEČKU. NAVRHNĚ DALŠÍ PORCE TAK, ABY SOUHLASIL DOPORUČENÝ POČET PORCÍ.

malá miska müsli
půl rohlíku
2 kopečky rýže
6

půl papírky
1 mrkev
1 mandarinka
5

2 plátky sýru
1 vejce
4

Co znamená pestrá strava? Kolik porcí máš denně sníst z jednotlivých pater Pyramidy výživy pro děti? Jak velká je tvá porce? Jedl(a) jsi dnes potraviny ze všech pater pyramidy?

Kritérium 10– Čtvero ročních období

- Zařazování **sezónních druhů potravin** – vyznačení takových potravin v JL
- **Podpora tradic** (velikonoce, vánoce, půst...)
- **Podpora regionálních potravin**
- Ale i seznámení s **mezinárodními kuchyněmi a tradičními potravinami.**

Děkuji za pozornost

