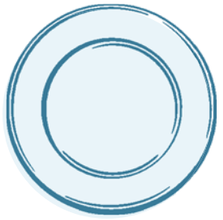
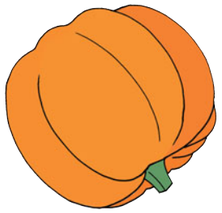
Z PYRAMIDY NA TALÍŘ



PESTRÁ STRAVA

SPOTŘEBNÍ KOŠ

ČERSTVÉ A SEZÓNNÍ POTRAVINY



STŘÍDMÉ SOLENÍ

OMEZENÍ DOCHUCOVADEL

REGIONÁLNÍ A MEZINÁRODNÍ KUCHYNĚ

VZDĚLÁVÁNÍ PERSONÁLU

VÝŽIVOVÁ GRAMOTNOST

PREZENTACE A KOMUNIKACE

ZVONÍME NA ZDRAVÉ ČASY

MANUÁL PRO ŠKOLNÍ JÍDELNY

ZDRAVÍ 2020
Národní strategie ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí

MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY

METODICKÁ POMŮCKA PRO REALIZACI PROJEKTU „ZDRAVÁ ŠKOLNÍ JÍDELNA“

ZDRAVÁ ŠKOLNÍ JÍDELNA

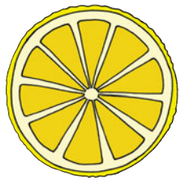
ZVONÍME NA ZDRAVÉ ČASY

MANUÁL PRO ŠKOLNÍ JÍDELNY

METODICKÁ POMŮCKA PRO REALIZACI PROJEKTU „ZDRAVÁ ŠKOLNÍ JÍDELNA“

Státní zdravotní ústav Praha, 2017

STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV SZÚ



Kolektiv autorů
Mgr. Alexandra Košťálová
PhDr. Mgr. Leona Mužíková, Ph.D.
MVDr. Anna Niklová
Bc. Anna Packová

Odborná recenze
Mgr. Ivana Lukašíková

© Státní zdravotní ústav
Vydal Státní zdravotní ústav, Šrobárova 48, 100 42 Praha 10, za finanční podpory dotačního programu MZ „Národní program zdraví – Projekty podpory zdraví" pro rok 2017, číslo projektu 10739 Zdravá školní jídelna III.

1. vydání 2017
Grafická úprava: Radka Sedlačíková Černocká
Tisk: Jiprint s.r.o, Kosovská 26, 586 01 Jihlava
Fotografie: Marek Novotný

ISBN: 978-80-7071-367-9

OBSAH

CÍL PROJEKTU 4
10 KRITÉRIÍ ZDRAVÉ ŠKOLNÍ JÍDELNY 6
Kritérium 1. 8
Z pyramidy na talíř – jednoduché zásady správné výživy v praxi
Kritérium 2. 24
Pestrý jídelní lístek s každodenní nabídkou neslazených nápojů
(sestavený dle Nutričního doporučení Ministerstva zdravotnictví ČR ke spotřebnímu koši)
Kritérium 3. 34
Správné a bezchybné vedení spotřebního koše
Kritérium 4. 40
Čerstvé a sezónní potraviny jsou základem pokrmů
Kritérium 5. 54
Střídmé solení s ohledem na dětského strávníka
Kritérium 6. 64
Omezení používání dochucovadel a instantních dehydratovaných směsí
Kritérium 7. 74
Podpora národních tradic a regionálních zvyklostí, seznamování s mezinárodní kuchyní
Kritérium 8. 82
Pravidelné vzdělávání personálu školní jídelny
Kritérium 9. 86
Zvyšování výživové gramotnosti a podpora správných stravovacích návyků dětí
Kritérium 10. 92
Prezentace školní jídelny a podpora komunikace s pedagogy, dětmi a rodiči
PŘÍLOHY 102

ZVONÍME NA ZDRAVÉ ČASY

CÍL PROJEKTU

Projekt Zdravá školní jídelna se zaměřuje na zvýšení pestrosti a nutriční hodnoty pokrmů podávaných v rámci školního stravování. A současně se snaží edukovat a metodicky vést personál školních jídelen v zavádění cílených změn. V současné době projekt ovlivňuje, díky zapojeným školám, desítky tisíc strávníků v ČR. Veškeré informace a sada volně stažitelných publikací je na webu **www.zdravaskolnijidelna.cz**.

Projekt staví na třech pilířích:

1. VZDĚLANÝ PERSONÁL ŠKOLNÍ JÍDELNY
2. INFORMOVANÝ (EDUKOVANÝ) STRÁVNÍK
3. MOTIVUJÍCÍ PEDAGOG A VEDENÍ ŠKOLY

Projekt reflektuje zkušenosti z minulých let. Snaží se o propojení činnosti školní jídelny a školy při zvyšování výživové gramotnosti dětí a formování správných stravovacích návyků, které mají vliv na zdraví a potenciál přetrvat po celý život.

Školní stravování má v naší zemi desítky let trvající tradici a pro rodiče je neocenitelnou službou, protože vědí, že je o jejich děti postaráno, a jim odpadá starost se zajištěním stravy v době, kdy dítě pobývá ve škole či předškolním zařízení.

Stravovací systém v ČR je velice precizně propracován. Zařízení školního stravování (dále jen „ZŠS") musí splňovat řadu legislativních požadavků, které se týkají podávané stravy, její pestrosti, bezpečnosti neboli zdravotní nezávadnosti, prostředí přípravy pokrmů, skladování surovin, finančních normativů apod. ZŠS by se mělo řídit doporučeními, která vydává Ministerstvo zdravotnictví ČR na základě pravidelného monitorování školního stravování. Faktorem, který může komplikovat práci v ZŠS je stupeň technologického vybavení a počet personálu, který pokrmy připravuje. Z tohoto krátkého popisu je patrné, že připravovat stravu pro děti v ZŠS není tak jednoduché jako v domácím prostředí, přesto se daří v rámci školního stravování nabízet pestrou a chutnou stravu.

Školní stravování pravidelně kontrolují státní instituce a ze závěrů hygienické služby a studie Státního zdravotního ústavu „Studie obsahu nutrientů v pokrmech ze školního stravování" (SZÚ 2015/2016) vychází doporučení, která jsou v této publikaci prezentována. Prostřednictvím **10 kritérií projektu Zdravá školní jídelna** vám ukážeme, jak je možné školní stravování dále zlepšovat a docílit toho, aby děti dostávaly nutričně hodnotnou, vyváženou, pestrou a chutnou stravu a školní stravování pomáhalo formovat správné stravovací návyky.

V souvislosti se zvyšováním kvality školního stravování by se nemělo zapomínat **na systematické vzdělávání zaměstnanců školních jídelen**. Tento požadavek vzniká nejen z důvodu generační obměny vedoucích školních jídelen a hlavních kuchařek, ale i z potřebnosti získávat poznatky z ověřených zdrojů a ve srozumitelné podobě. Školní stravování má na stravovací zvyklosti dětí a jejich zdraví velký vliv, proto je důležité podat zaměstnancům školních jídelen ucelené poznatky z oblasti výživových doporučení srozumitelnou a v praxi využitelnou formou. Věříme, že zlepšení jejich nutriční gramotnosti zvýší také jejich odborné sebevědomí, což se může příznivě projevit v komunikaci školní jídelny se strávníky, rodiči a zřizovateli. Dobře fungující jídelna by měla být na takové úrovni, aby se stala respektovanou autoritou, která ukazuje správnou cestu v oblasti správné výživy. A teprve za tohoto předpokladu bude školní stravování schopno plnit **výživovou, výchovnou i vzdělávací funkci**.

Kritérium 1.

Z pyramidy na talíř – jednoduché zásady správné výživy v praxi

Kritérium 2.

Pestrý jídelní lístek s každodenní nabídkou neslazených nápojů (sestavený dle Nutričního doporučení Ministerstva zdravotnictví ČR ke spotřebnímu koši)

Kritérium 3.

Správné a bezchybné vedení spotřebního koše

Kritérium 4.

Čerstvé a sezónní potraviny jsou základem pokrmů

Kritérium 5.

Střídmé solení s ohledem na dětského strávníka

Kritérium 6.

Omezení používání dochucovadel a instantních dehydratovaných směsí

Kritérium 7.

Podpora národních tradic a regionálních zvyklostí, seznamování s mezinárodní kuchyní

Kritérium 8.

Pravidelné vzdělávání personálu školní jídelny

Kritérium 9.

Zvyšování výživové gramotnosti a podpora správných stravovacích návyků dětí

Kritérium 10.

Prezentace školní jídelny a podpora komunikace s pedagogy, dětmi a rodiči

ZVONÍME NA ZDRAVÉ ČASY

KRITÉRIUM 1

Z PYRAMIDY NA TALÍŘ

JEDNODUCHÉ ZÁSADY SPRÁVNÉ VÝŽIVY V PRAXI

CÍLEM JE:

1. Aby všechna podávaná jídla ve školní jídelně (oběd, případně přesnídávka) a v mateřské škole byla sestavena ze všech pater Pyramidy výživy pro děti.
2. Aby byla pyramida využívána také k edukaci a jednoduchému a rychlému hodnocení pestrosti, přiměřenosti a vyváženosti nabízených jídel.

KRITÉRIUM JE POVAŽOVÁNO ZA SPLNĚNÉ, KDYŽ:

→ Obědy i doplňková jídla (přesnídávky a svačiny) jsou sestavována **ze všech pater** Pyramidy výživy pro děti.

→ Podávané množství **zeleniny nebo ovoce** v rámci jednotlivých jídel je minimálně velikosti **pěsti** strávníka.

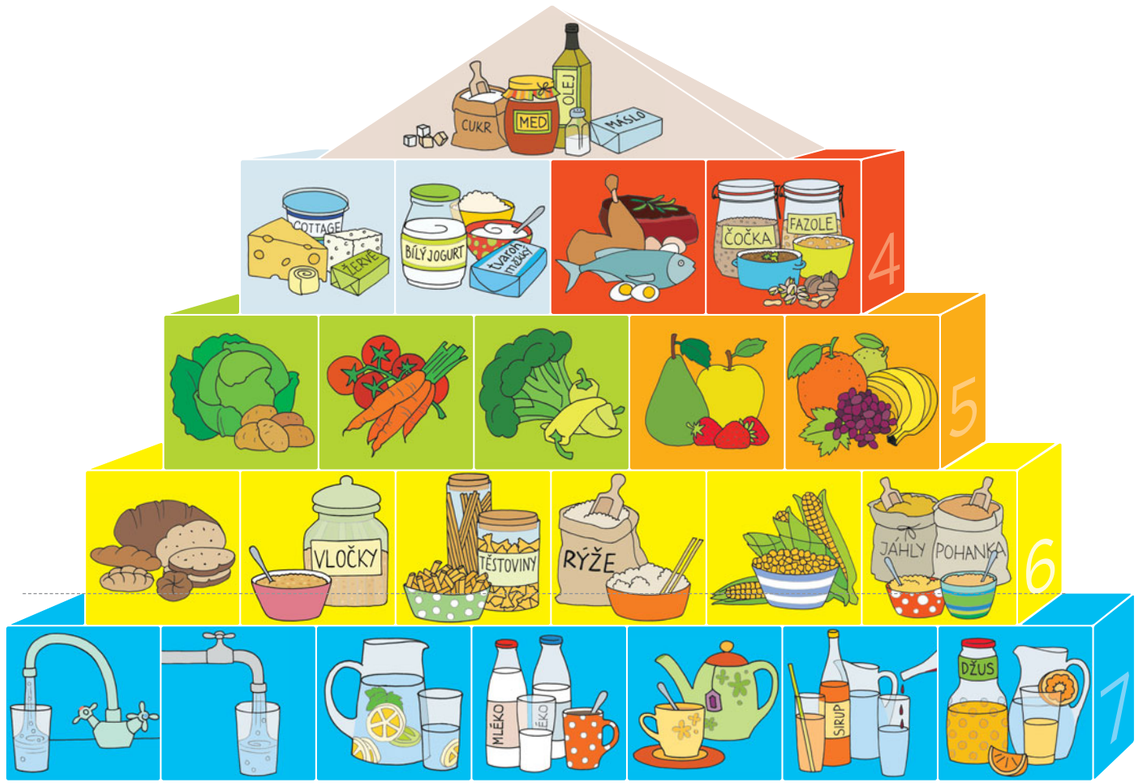
→ Zdravá školní jídelna prezentuje práci s pyramidou.

→ Pyramida je využívána i v rámci výuky k edukaci dětí a žáků (např. s využitím plakátů).

1

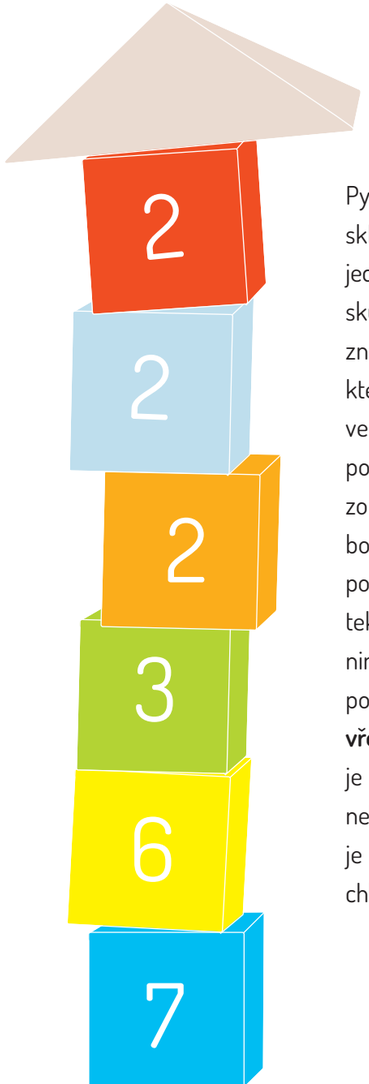
Různá výživová doporučení a rady se na nás valí ze všech stran. Zorientovat se v tom, která doporučení jsou správná a která ne, je často velmi obtížné. Základní pomůckou, která nám pomáhá sestavit stravu dětem (ale i dospělým) tak, aby byla vyvážená, pestrá a přiměřená, je

Pyramida výživy pro děti.

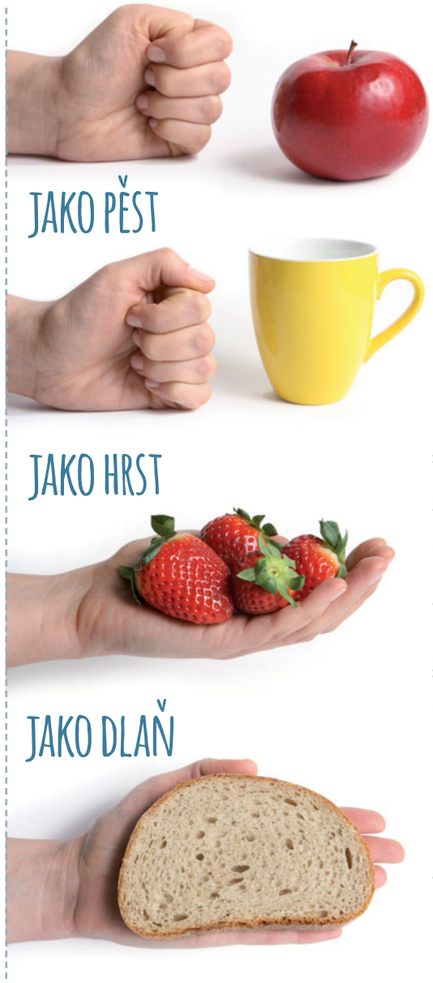


Poznámka:
Pyramida výživy pro děti byla vytvořena pro potřeby Pokusného ověřování účinnosti programu zaměřeného na změny v pohybovém a výživovém režimu žáků ZŠ v roce 2014. V projektu zdravá školní jídelna se s touto pyramidou se svolením autorů dále pracuje. Více informací o pokusném ověřování a programu Pohyb a výživa najdete na www.pav.rvp.cz

Pyramida výživy pro děti znázorňuje skupiny potravin a nápoje, které patří do stravy **každý den**. Ukazuje v jakém poměru a množství by se měly v celodenní stravě vyskytovat potraviny z jednotlivých potravinových skupin a nezapomíná na nápoje. Jde o jednoduché výživové doporučení, které říká, že pro dobře složenou stravu platí, že **hlavní jídla (snídaně, oběd a večeře) jsou složena ze všech pater pyramidy**. U dětí toto platí i pro svačiny a přesnídávky. Celá pyramida znázorňuje přiměřený příjem živin za jeden den. Při pestré stravě sestavené dle pyramidy výživy nehrozí nedostatek ani nadbytek sacharidů, tuků, bílkovin, vitaminů, minerálních látek či jiných živin.



Pyramida výživy pro děti se skládá ze **sedmi skupin:** jedné skupiny nápojů a šesti skupin potravin. Porce jsou znázorněny jako **kostky**, ze kterých je pyramida sestavena. Doporučované počty porcí jsou v pyramidě znázorněny na jejím pravém boku. (Např. pyramida doporučuje denně vypít 7 porcí tekutin a sníst 5 porcí zeleniny a ovoce.) Velikost jedné porce přirovnáváme k **sevřené pěsti strávníka** (u dětí je porcí např. půl banánu) nebo **rozevřené dlani** (u dětí je porcí např. půl krajíce chleba).



Každý má svou pěst, dlaň či hrst jinak velkou.

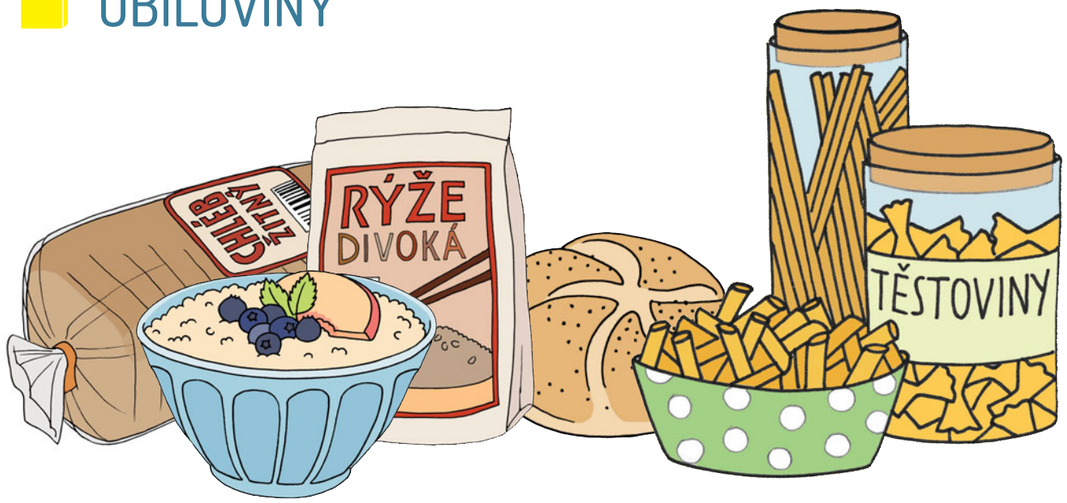
NÁPOJE

Základnu pyramidy tvoří nápoje, které by měly být co možná nejméně sladké. Základem pitného režimu by měla být **voda**. Voda by měla být podávána ve školních jídelnách i mateřských školách ke každému jídlu. Vodu je nutné nabízet v co nejatraktivnější variantě. Například ve skleněných džbánech, přiměřeně chladnou a zejména dostupnou z pohledu sebeobslužnosti i pro menší děti (velikost nádoby a její umístění). Do vody lze přidat a tím ji ozdobit kousky oloupaného citrusového ovoce (citrón, pomeranč, mandarinku, limetku, grep), kolečka okurky, bylinky jako mátu, meduňku, dobromysl (vždy dobře omyté pod tekoucí vodou). Pro zpestření lze do vody přidat několik drobných jahod, malin či jiného ovoce. Vždy je důležité dbát na doplňování vody, tak aby dětem byla k dispozici čerstvá voda po celou dobu výdeje stravy v dostatečném množství a přiměřeně chladná (cca 16°C). Z dalších nápojů, které jsou možné nabízet dětem je neslazený nebo mírně slazený bylinný nebo ovocný čaj v teplé nebo studené variantě dle ročního období, voda lehce ochucená sirupy nebo vhodnými nápojovými koncentráty, vodou ředěné džusy, nektary, ovocné šťávy. Nápoj by měl doplňovat tekutiny, nemusí být zdrojem energie. Proto by ředěné nápoje měly být vždy ve výsledné chuti jen mírně sladké (**maximálně 2 g cukru na 100 ml nápoje**) a ovocná chuť by neměla být příliš výrazná. Ke sladkým jídlům (sladké variantě přesnídávek a svačin či sladkému hlavnímu chodu) není podávání slazených nápojů vhodné.

V naší pyramidě najdeme mezi nápoji také mléko a mléčné nápoje. I u podávání mléka platí to, že by mělo mít pro děti vhodnou teplotu (děti preferují mléko v pokojové teplotě nebo přiměřeně chladné). Mléko by mělo být přednostně podáváno v neochucené variantě, případně jako kakao či bílá káva nebo ve formě ovocných koktejlů. Musíme dát pozor, aby se ochucením mléka nepřidával zbytečný cukr. Mléko jako bohatý zdroj plnohodnotných bílkovin, vápníku a vody je důležité v mateřských školách nabízet denně, ve školních jídelnách dle nabídky hlavního jídla, případně přesnídávek.

Doporučené množství nápojů dle pyramidy je **7 porcí za den**. Velikost porce odpovídá velikosti **vlastní pěsti**. Zvýšený přívod tekutin je nutné zajistit v případě vyšší teploty okolí, suchého vzduchu či intenzivnějšího pohybu.

OBILOVINY



V druhém patře pyramidy jsou znázorněny obiloviny, pekařské výrobky, těstoviny apod., které jsou v naší stravě podstatným zdrojem energie pro svůj vysoký obsah komplexních sacharidů. Tělu dodávají také vitaminy skupiny B, vlákninu a minerální látky. Do této skupiny patří různé druhy příloh jako je chléb, pečivo, těstoviny, rýže, bulgur, pohanka, ale také kukuřice, jáhly, různé druhy vloček, krup, krupek, pekařské výrobky z různých druhů mouky. Při výběru je nutné dbát na pestrost, různorodost a je vhodné zařazovat i takové potraviny, které obsahují více obalových vrstev zrna – celozrnné potraviny.

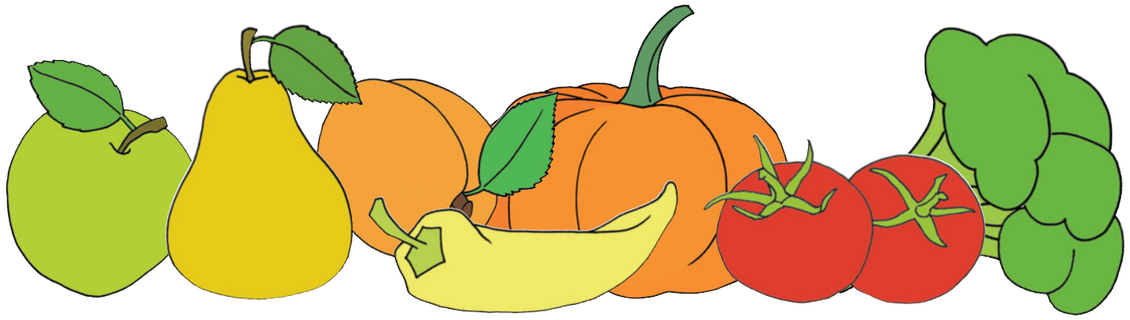
Doporučených porcí z této skupiny je **6**. Jedna porce je pro dětského, ale i dospělého strávníka přibližně velká jako jeho **sevřená pěst** případně jako **rozevřená dlaň včetně prstů** (pro dětského strávníka je to například ½ housky, malý kopeček uvařených těstovin či rýže (cca 100 g), malá miska obilné kaše, menší krajíček nebo půl krajíce chleba).

V mateřských školách jsou jednou z oblíbených variant přesnídávek a svačin dětské snídaňové cereálie. U těchto výrobků je ale velmi podstatné sledovat složení. Obaly řady z nich vyvolávají dojem zcela zdravé potraviny. Ale mnohé z nich, speciálně ty určené dětem, obsahují velké množství jednoduchých cukrů – například kolem 28 % hmotnosti.

Aby dětské cereálie byly vhodnou svačinou, měla by být respektována následující pravidla:

- → Obsah cukru ve snídaňových cereáliích by neměl být vyšší než 20 % z hmotnosti výrobku (20 g / 100 g výrobku).
- → Snídaňové cereálie by měly být nabízeny s mlékem nebo mléčným výrobkem, nejlépe neochuceným (např. bílý jogurt).
- → Součástí takovéto přesnídávky či svačiny by vždy mělo být čerstvé ovoce, které dodá sladkou chuť. I zde by velikost porce ovoce měla odpovídat pěsti strávníka.

ZELENINA A OVOCE



Ve třetím patře pyramidy výživy najdeme zeleninu a ovoce, které jsou důležitým zdrojem vody, vlákniny, vitaminu C, minerálních látek (draslíku, hořčíku, vápníku) a dalších bioaktivních látek, které mohou hrát významnou roli v prevenci nemocí. Cenné jsou nejen čerstvé druhy zeleniny a ovoce, ale i tepelně zpracované. V dětském jídelníčku nemusí vždy zelenina převažovat nad ovocem, ale důležité je dbát na to, aby děti dostávaly část zeleniny a ovoce připravené tak, aby byly nuceny řádně kousat a tím udržovaly zdravé zuby. Do tohoto patra tradičně v ČR řadíme také brambory. I když brambory jsou nejčastěji konzumovány jako příloha, obsahují na rozdíl od ostatních příloh značné procento vody a jsou zdrojem vitaminu C.
Doporučená konzumace ze skupiny zelenina a ovoce je **5 porcí velikosti vlastní pěsti**. Mělo by platit, že zelenina nebo ovoce je součástí každého podávaného jídla. Měli bychom se snažit, aby děti podávanou porci zeleniny a ovoce mohly přirovnávat k velikosti vlastní pěsti a to jak u svačin, tak u obědů. Pokud jsou součástí oběda brambory, je i tak nutné oběd doplnit zeleninou či ovocem. Porce velikosti pěsti strávníka se může skládat ze zeleniny v polévce a zeleninové oblohy na talíři. Porce by vždy měla obsahovat alespoň částečný podíl čerstvé zeleniny nebo ovoce a nikdy by ji neměla tvořit pouze konzervovaná zelenina či ovoce. (Například pokud dětem podáváme kompot, je vhodné do něj přidat také čerstvé ovoce.)

U ovoce a zeleniny je potřeba zdůraznit nutnost pečlivé manipulace, protože i u rostlinných produktů je možné riziko vzniku alimentární nákazy, a to zejména z toho důvodu, že je ovoce – a často i zelenina – uváděna do oběhu bez předchozí tepelné úpravy. I když je riziko u rostlinných produktů nižší než u živočišných, je nutné s ním počítat. Riziko může souviset i se způsobem zpracování a finální úpravou. Samotná surovina má potenciál pro přežívání nebo množení patogenů z důvodu vysoké vlhkosti a obsahu živin. A i kdyby původní surovina nebyla zdravotně závadná, tak může dojít ke kontaminaci díky porušení její přirozené vnější bariéry při opracování a vysokému podílu ruční práce. Kontaminace suroviny může vznikat při pěstování (např. nevhodnou kvalitou vody k zavlažování), během dopravy, skladování a v průběhu technologické úpravy, včetně výdeje strávníkům. Zdrojem kontaminace mimo samotnou surovinu mohou být i povrchy přicházející do kontaktu s potravinou, způsob skladování, ale i ruce a povrchy přicházející do kontaktu s rukama, pracovní oblečení, atd.

MRAŽENÁ ZELENINA VERSUS ČERSTVÁ

Odborníci potvrzují, že obsahem vitaminů je mražená zelenina srovnatelná s čerstvou pouze v případě, že zakoupíte kvalitní mraženou zeleninu. Kvalita mražené zeleniny se odvíjí nejen od způsobu jejího pěstování, ale především rychlosti dalšího zpracování. Výhodou je pokud se ovoce či zelenina (určená ke zmrazení) sklízí na vrcholu své zralosti a poté se šokově zmrazí na teplotu – 42 °C. Zelenina sklizená na vrcholu zralosti obsahuje optimální množství vitamínů a minerálních látek. Mražená zelenina sice může částečně suplovat tu čerstvou, ale neměla by ji z vašich jídelníčků zcela vytěsnit.

Vždy platí:

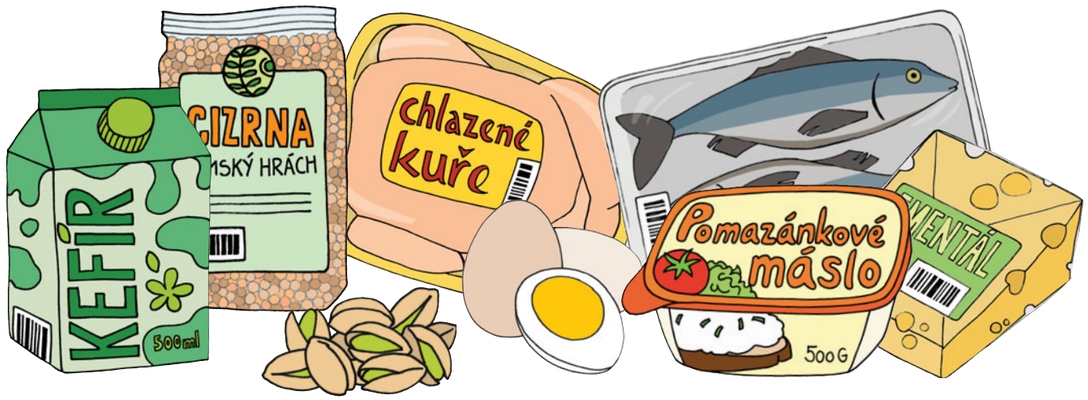
1. Nakupujte v prověřených obchodech a od prověřených výrobců.
2. Přečtěte si složení výrobku. To, co je ve složení na prvním místě, toho se ve směsi vyskytuje nejvíce. Obrázky na obalu bývají mnohdy velice zavádějící. Je možná lepší kupovat zeleninu jednodruhovou. Víte, co nakupujete, a poté můžete jednotlivé druhy zeleniny spolu libovolně kombinovat. Nestává se tak, že je polévka fádní a obsahuje stále stejnou zeleninu.
3. Mražená zelenina, kterou kupujete do školní jídelny, by neměla obsahovat sůl!
4. Zelenina by neměla být v „jedné zmrzlé hroudě". Velké k sobě přimrzlé kusy jsou důkazem částečného rozmražení a následného zamražení (tedy porušení teplotního řetězce).
5. Někdy se do výrobků přidává voda. Pokud je ve výrobku více než 5 % vody, musí být tato skutečnost deklarována na obale výrobku a musí být uvedena i čistá hmotnost výrobku.

Pokud už si vyberete a koupíte kvalitní mraženou zeleninu, dbejte na to, abyste vitaminy neznehodnotili při další úpravě. Pokud mraženou zeleninu nepoužijete do polévky, není potřeba ji vařit ve vodě, do které se vitaminy zbytečně vylouhují. Jestliže má být zelenina přílohou, pak je lepší ji ohřát v páře nebo krátce podusit. Do zeleniny byste měli přidat řepkový nebo jiný rostlinný olej (případně máslo), díky kterému tělo může využít i vitaminy rozpustné v tucích.

Aby ztráty živin při úpravě zeleniny (ovoce) byly co nejnižší, je třeba:

1. Dbát na vhodné skladování (teplota, vlhkost, doba uskladnění).
2. Zvážit vhodnost a způsob předběžné úpravy zeleniny – škrábání, loupání (např. brambory lze vařit na páře i se slupkou).
3. Při tepelné úpravě nechat teplotu působit jen po nezbytně nutnou dobu. Vyvarovat se dlouhého varu a přípravy při vysokých teplotách (smažení, pečení, grilování, vaření pod tlakem).
4. Dávat přednost dušení či vaření v páře.
5. Vařit jídlo pod poklicí a minimalizovat míchání, čímž se zamezí působení kyslíku.
6. Dobře naplánovat čas přípravy pokrmu tak, aby se předcházelo časovým prodlevám mezi tepelnou úpravou a výdejem.

MLÉČNÉ VÝROBKY, VEJCE, LIBOVÉ MASO, RYBY, LUŠTĚNINY, OŘECHY A OLEJNATÁ SEMENA



Ve čtvrtém patře se nacházejí významné zdroje bílkovin: mléčné výrobky, vejce, libové maso, ryby, luštěniny a výrobky z nich, ořechy a olejnatá semena. Toto patro je i zdrojem dalších důležitých živin: zdraví prospěšných tuků, sacharidů, vlákniny, vitaminu A, D, E, vitaminu skupiny B, vápníku, hořčíku, fosforu, železa, jódu, zinku a selenu. Najdeme zde potraviny jak rostlinného, tak živočišného původu. Některé jsou pro nás významné z hlediska zdrojů vápníku (mléčné výrobky) jiné pro svůj obsah železa (maso, vejce), jiné pro svůj obsah zdraví prospěšných tuků (tučné ryby, ořechy, olejnatá semena) atd. Aby byly správně dodávány veškeré potřebné živiny z tohoto patra, je vhodné sestavovat stravu tak, aby do jídelníčku dětí byly zařazovány potraviny ze všech čtyř uvedených kostek (kostka sýrů, kostka jogurtů a tvarohů, kostka masa, ryb a vajec, kostka luštěnin, ořechů a olejnatých semen).

Doporučená konzumace z této skupiny jsou 4 porce. Porce mléčných výrobků, tvarohů, mléčných krémů a kaší, vajec a vařených luštěnin odpovídá **pěsti strávníka**. Porce sýrů či tvarohových pomazánek by měla pokrýt **rozevřenou dlaň**, tedy porci pečiva, se kterou je konzumována. Jako samotná **dlaň (bez prstů)** je objemná porce tepelně upraveného masa. Nejmenší porce je stanovena pro ořechy a olejnatá semena - zde je doporučení **malá hrst v dlani** (cca 1 polévková lžíce u dětského strávníka).

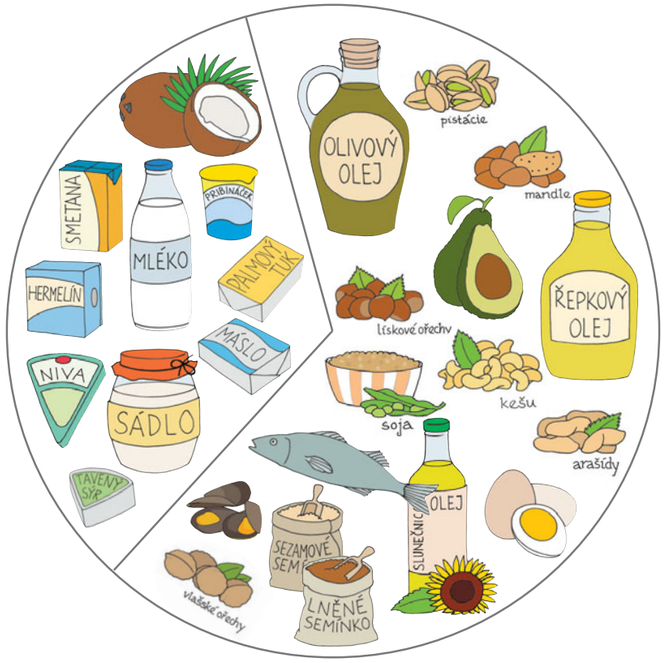
POTRAVINY K OCHUCENÍ

Ve vrcholu pyramidy jsou umístěny potraviny, které jídlo ochucují a bez kterých by mnohá jídla ztrácela chutnost. Patří sem různé druhy cukrů, medu nebo sirupy, kuchyňská sůl, různé druhy olejů, máslo, smetana a sádlo. Můžeme sem zařadit také kakao a čerstvé i sušené byliny nebo koření. Pro tyto potraviny již **není stanovena doporučená porce**, která by byla možná přirovnat k pěsti či dlani strávníka. Jsou potřebnou součástí pokrmů, **ale mají svoji míru**.

Cukry, které nám pokrmy a nápoje sladí, se snažíme používat jen střídmě a děti nenavykat na intenzivní sladkou chuť.

Také solení musí odpovídat doporučení pro dětského strávníka (viz Kritérium 5).

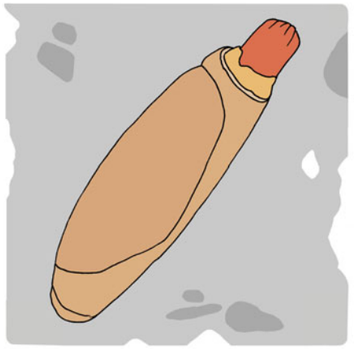
Co se týká tuků, které jsou nepostradatelnou živinou pro vývoj a růst dětí, je potřeba dbát nejen na množství, ale zejména na kvalitu. Poslední studie SZÚ („Studie obsahu nutrientů v pokrmech ze školního stravování 2015-2016") ukázala, že školní obědy neobsahují dostatek tuků a zejména dětem chybí zdraví prospěšné tuky, které obsahují tzv. nenasycené mastné kyseliny. V této souvislosti je proto vhodné nejen dětem nabízet zdroje zdraví prospěšných tuků z pyramidy (ryby, ořechy, olejnatá semena), ale nebát se k dochucení pokrmu používat řepkový olej. Možné je ho využívat na tepelnou úpravu, ale i k dochucení pokrmu např. přidáním do polévky, na těstoviny,

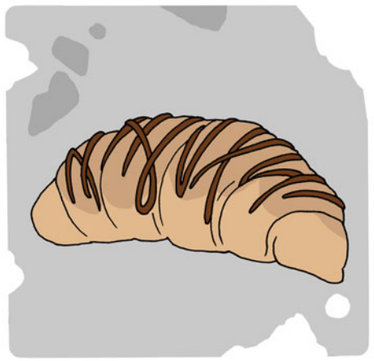


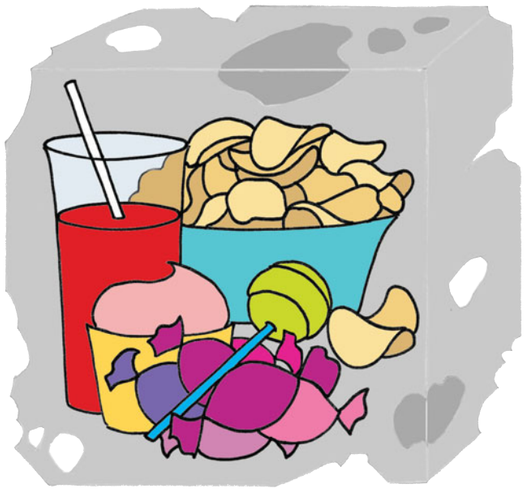
1/3 NASYCENÉ MASTNÉ KYSELINY
2/3 NENASYCENÉ MASTNÉ KYSELINY

na luštěniny, do salátů. Apel na zvýšení příjmu zdraví prospěšných tuků nespočívá v tom, že dětem začneme nabízet smažené pokrmy, ale zvýšíme spotřebu řepkového oleje, a tím zvýšíme často i chutnost pokrmů. (Ve školních jídelnách nejen na tepelnou úpravu doporučujeme zejména řepkový olej. Slunečnicový olej a olivový olej za studena lisovaný je lepší používat při přípravě studených pokrmů. Jiné rostlinné oleje jsou drahé, některé i nezvykle aromatické).

V Pyramidě výživy pro děti **nenalezneme** potraviny a nápoje, jako jsou limonády, sladkosti, hranolky, uzeniny, chipsy atd. Uvedené potraviny jsou bohatým zdrojem energie, ale mají nízkou výživovou hodnotu. Ve větším množství mohou ze stravy vytěsňovat zdroje důležitých živin (zeleninu, ovoce, obiloviny, mléčné výrobky) a dodávat tělu nadbytečné množství energie ve formě cukru a nevhodných tuků. Pro tyto potraviny a nápoje byla vedle pyramidy vytvořena tzv. **„zákeřná kostka“**. Do zákeřných kostek řadíme také potraviny, které obsahují mnoho soli, přídatných látek jako jsou stabilizátory, konzervanty, umělá barviva, aromata, sladidla apod. Zobrazená zákeřná kostka vedle pyramidy naznačuje doporučení, že denní porce tolerovaného množství potravin a nápojů z této skupiny je **jedna porce velikosti vlastní pěsti**.







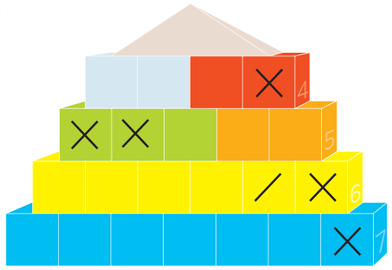
PÁR TIPŮ A RAD

Při popisu pyramidy a „zákeřné kostky“ asi každého napadne, že řada potravin a pokrmů se těžko do pyramidy zařadí, protože v pyramidě jsou spíše suroviny na přípravu pokrmů a ne všichni (zejména děti) si umějí rozložit hotový pokrm na suroviny. Už taková krupičná kaše může činit problém, stejně tak jako zelenino - luštěninová polévka nebo rýžový nákyp. Ale i zde je možné ukázat, že to není tak složité. Např. u rýžového nákypu s ovocem určitě můžeme počítat porci rýže (patro obilovin), půl porce vajec (4. patro) a mléka, půl porce meruněk (3. patro), cukr, tuk, skořice na dochucení (vrchol). Doplněním nápoje již máme pokrm ze všech pater pyramidy. Pokud podáváme nákyp na přesnídávku či svačinu, určitě ještě přidáme alespoň půl porce čerstvého ovoce. Pokud budeme nákyp podávat k obědu jako hlavní chod, doplníme ho zeleninovou nebo zelenino – luštěninovou polévkou a nákyp doplníme čerstvým ovocem. V obou případech budeme dbát na to, aby v podávaném nápoji nebyl již přidaný cukr.

Plnění kritéria „Obědy i doplňková jídla (přesnídávky a svačiny) jsou sestavována ze všech pater Pyramidy výživy pro děti“ se může zdát trochu problematické, když jako přílohu volíme brambory nebo když naplánujeme pokrm z brambor např. zapékané brambory, ale naštěstí součástí oběda je také polévka. Pokud obsahuje například vločky, kroupy, krupky, jáhly, pohanku, nudle, noky, nočky, rýži, kukuřici, případně je zahuštěna moukou nebo jíškou, pomůže nám vytvořit kompletní oběd a splnit požadavek, aby bylo hlavní jídlo složeno ze všech pater pyramidy. I když zastoupení potravin ze žlutého patra pyramidy může být spíše symbolické, plní edukační roli. Strávníci vidí, že oběd je sestaven ze všech pater pyramidy a nutriční hodnota pokrmu je zcela v souladu s doporučeními. Brambory jsou v naší stravě natolik cenné, že mohou „suplovat“ ve žlutém patře pyramidy. Přestože jsou brambory řazeny v pyramidě do skupiny zeleniny, je dobré talíř alespoň přizdobit jiným druhem zeleniny nebo doplnit salátem či kompotem.

Pyramida výživy pro děti značí, co by měly děti (i dospělí) sníst za jeden den a současně naznačuje, že ve výživě je nutné dodržovat určitá pravidla. Pestrost je naznačena především vyobrazením potravin v kostkách různých barev. Přiměřenost je naznačena počtem kostek v pyramidě a právě jednou tzv. „zákeřnou kostkou“. Aby doporučení bylo jasnější, s velikostí porcí nám pomáhá vlastní ruka. Ruka každého z nás je jinak velká a v době růstu se zvětšuje stejně jako potřeba energie a živin. Objem spojených rukou je přibližně tak velký jako objem žaludku. Po rozevření rukou si můžeme představit, jakým objemem stravy se může náš žaludek naplnit. Pravidlo, které v pyramidě není patrné, ale je velmi důležité, je pravidelnost. Pravidelná strava umožňuje tělu dobře hospodařit s přijatou energií a živinami a právě tato hospodárnost je prevencí nadváhy a obezity. Na tento požadavek je nutné myslet i ve školním prostředí. Mělo by platit, že intervaly mezi jednotlivými jídly by u dětí neměly být delší než 3 hodiny. V praxi to například znamená, že dětem, které přicházejí do MŠ brzy ráno, je vhodné přesnídávku rozdělit na dvě části. Na základní škole je potřeba řešit vhodně polední přestávku na oběd a ne vždy trvat na tom, aby děti obědvaly až po skončení vyučování např. ve 14. hodin.

VYUŽITÍ PYRAMIDY VE ŠKOLNÍM STRAVOVÁNÍ



hrášková polévka, kuře tandori, rýže, mrkvový salát, voda

Aby byla Pyramida výživy pro děti vhodnou pomůckou, je nutné nejen připravovat jednotlivá jídla dle pyramidy, respektive dbát na to, aby všechna jídla byla vždy složena tak, aby obsahovala potraviny z každého patra pyramidy, ale také na tuto skutečnost upozorňovat své strávníky.

Pyramida výživy není v rozporu s Nutričním doporučením (více Kritérium 2), které sleduje pestrost nabízené stravy v rámci měsíce, ale naopak pomáhá hlídat pestrost jednotlivých jídel. Stačí vždy jen zkontrolovat, zda v celém jídle, které dítě odebírá ve školní jídelně (případně v MŠ) jsou zastoupeny potraviny ze všech pater pyramidy výživy a zda porce ovoce či zeleniny (ať už syrové nebo tepelně upravené) odpovídá velikosti pěsti strávníka.
V rámci projektu Zdravá školní jídelna má školní stravování také svoji vzdělávací roli. **Plakát Pyramidy výživy pro děti** by měl být vyvěšen ve školní jídelně nebo v její blízkosti. Během školního roku je nutné opakovaně strávníky vhodnou formou upozorňovat na sestavování obědového nebo i přesnídávkového a svačinového menu dle pravidel pyramidy. Příkladem může být jídelní lístek doplněný o zobrazení jednotlivých potravin v pyramidě nebo výzva, aby si snězenou část oběda do pyramidy sami vyznačili. Tím, že školní stravování spolu s podporou pedagogů povede děti k tomu, aby se zamýšlely, zda jejich oběd nebo přesnídávka je složena ze všech pater pyramidy, povedeme děti k pestrosti ve výživě a budeme tak snižovat možné nedostatky v přijmu některých živin.

SPOLUPRÁCE ŠKOLNÍ JÍDELNY A PEDAGOGŮ

Pedagogové mají v projektu Zdravá školní jídelna nezastupitelnou roli. Nejen že se mohou významně podílet na zvyšování výživové gramotnosti dětí, ale zejména u menších dětí jsou důležitými vzory ve výživovém chování.
Výživové vzdělávání by mělo být koncipováno tak, aby podpořilo myšlenky projektu Zdravá školní jídelna a děti vedlo k **pravidelnosti, pestrosti a přiměřenosti** ve stravování. Pro projekt je velmi důležitá práce s Pyramidou výživy pro děti v rámci školní výuky či projektových dnů a týdnů.
V mateřských školách by pedagogové měli děti seznamovat s jednotlivými potravinami a zkoušet je s dětmi přiřazovat do jednotlivých pater pyramidy. Vždy ve spojení s podávanou stravou nebo v souvislostech s tematickým okruhem, kterým se v daném období zabývají. Předškolní děti většinou velmi dobře chápou doporučení „ Denně pět porcí zeleniny a ovoce velikosti vlastní pěsti". Pro malé děti je někdy nutné toto doporučení připodobnit více k vlastní ručičce a učit děti, že za každý prstík jedné ruky by měly sníst porci ovoce nebo zeleniny. Pokud se takto s dětmi pracuje hravou formou, jsou děti velmi motivované toto doporučení plnit.
Na **1. stupni ZŠ** je již možné pracovat s Pyramidou výživy pro děti. V rámci projektu Zdravá školní jídelna doporučujeme pedagogům využívat Pracovní sešity pro VIP školáky Výživa i pohyb, které byly vytvořeny v rámci Pokusného ověřování účinnosti programu zaměřeného na změny v pohybovém a výživovém režimu žáků ZŠ (Pohyb a výživa) v roce 2014. Pracovní sešity jsou sestaveny zvlášť pro 1., 2., 3. a společně pro 4. a 5. ročník ZŠ a je vhodné je využívat při výživovém vzdělávání v rámci prvouky, přírodovědy, pracovních činností apod. Tyto materiály je možné zdarma stáhnout na stránkách www.pav.rvp.cz a jsou rovněž uloženy na webu www.zdravaskolnijidelna.cz .
V rámci výše zmíněného pokusného ověřování bylo prokázáno, že děti, které byly vzdělávány dle metodiky programu Pohyb a výživa, jehož ústředním prvkem je Pyramida výživy pro děti, se více zajímají o svoji stravu, zlepšují pitný režim, zvyšují konzumaci zeleniny a ovoce a snaží se více o střídmost v konzumaci potravin z tzv. „zákeřných kostek".
Žáci na **2. stupni ZŠ** a studenti mohou například v rámci výuky hodnotit své výživové chování, navrhovat obědové menu, porovnávat objem své pěsti s jednotlivými potravinami, připravovat pokrmy dle principů pyramidy, v rámci projektového vyučování hodnotit oblíbenost a konzumaci jednotlivých potravin nabízených v rámci školního stravování, zaznamenávat preferenci nápojů ve školní jídelně nebo se podílet na zvyšování výživové gramotnosti mladších spolužáků. Velmi užitečné je, když starší žáci mladším dětem vysvětlují za pomocí plakátů, doporučení znázorněné Pyramidou výživy pro děti.
Pro plnění cílů tohoto kritéria je velmi důležitá spolupráce školy, respektive učitelů, vychovate-lů školních družin a školní jídelny. Pokud se podaří, aby děti rozuměly principům pyramidy výživy a tím i skladbě stravy ve školní jídelně, pokud budou motivovány k plnění

výživových doporučení a budou si umět zhodnotit svoji výživu dle pyramidy, pak bude mít školní jídelna mnohem snadnější cestu k prosazování změn vedoucích k nabízení nutričně hodnotnější, pestré a chutné stravy.

Určitě se už těšíme na děti, které si budou říkat o větší porci zeleniny se zdůvodněním, že mají velkou pěst. Nebo budou hledat v polévce krupky, aby se ujistily, že i dnes je obědové menu sestavenu ze všech pater pyramidy.

ZVONÍME NA ZDRAVÉ ČASY

KRITÉRIUM 2

PESTRÝ JÍDELNÍ LÍSTEK S KAŽDODENNÍ NABÍDKOU NESLAZENÝCH NÁPOJŮ

CÍLEM JE:

Zaměstnanci školní jídelny sestavují jídelní lístek tak, aby byla strávníkům podávána pestrá strava a neslazené nápoje.

Toto kritérium vychází z metodiky „Nutriční doporučení Ministerstva zdravotnictví ČR ke spotřebnímu koši" schválené hlavním hygienikem (dále jen ND). Přesná citace metodiky Ministerstva zdravotnictví ČR vyšla v rámci projektu Zdravá školní jídelna jako samostatná publikace pod názvem **Rádce školní jídelny 1**.

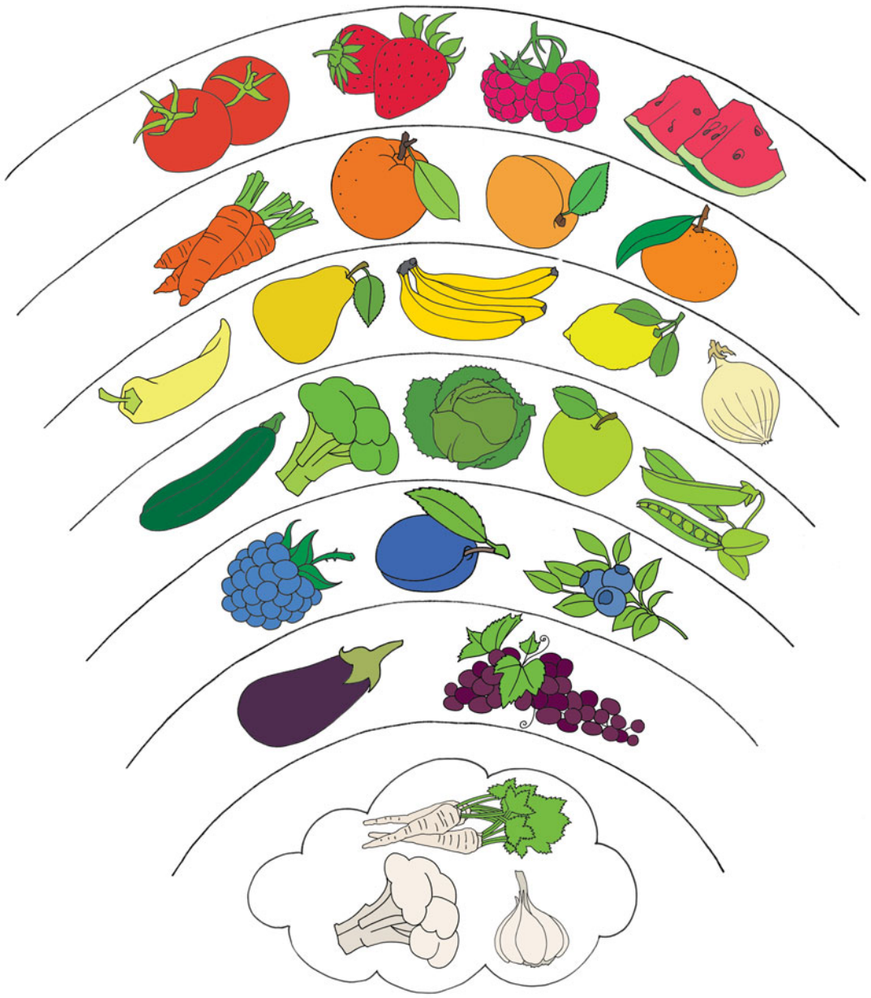
KRITÉRIUM JE POVAŽOVÁNO ZA SPLNĚNÉ, KDYŽ:

- → Školní jídelna plánuje pestrý měsíční jídelní lístek, dle zásad ND.
- → Jídelní lístek je v minimálně 3 za sebou jdoucích měsících hodnocen lektorem jako výborný a spotřební koš je současně veden objektivně a je plněn v rozmezí platné legislativy.
- → Jídelní lístek s výběrem z více hlavních chodů (výběrový jídelní lístek) splňuje pravidla ND pro každý výběr zvlášť, pokud jednotlivé výběry odebírá podobný počet strávníků. Rovněž je plněna legislativní povinnost, a to že i pro více druhů jídel na výběr je dodrženo plnění výživových norem.
- → Ke každému jídlu je nabízen neslazený nápoj.
- → Slazené nápoje nejsou nikdy podávány ke sladkým variantám jídel.
- → Smažená jídla jídelna zařazuje maximálně 2x měsíčně. Mateřské školy smažené pokrmy mohou podávat naprosto výjimečně (1x za 3 měsíce).

2

Strava poskytovaná dětským strávníkům musí být nutričně hodnotná, vyvážená, musí poskytovat přiměřené množství energie a musí být pestrá. Právě pestrou volbou různých druhů potravin je tělu zajištěn přísun celé řady živin. Pestrost ve školním stravování do jisté míry usměrňuje spotřební koš, ale mnohem více ji rozvíjí metodika Ministerstva zdravotnictví ČR Nutriční doporučení ke spotřebnímu koši (dále jen ND).

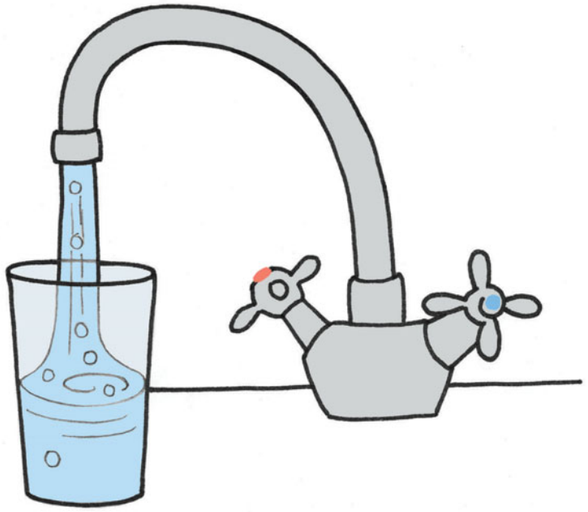
Tato metodika se podrobně zabývá frekvencí podávání různých druhů **polévek** s důrazem na zvýšení konzumace zeleniny, luštěnin a obilovin právě prostřednictvím těchto pokrmů.
Dále doporučuje pestrou nabídku **libového masa**, která by určitě neměla postrádat masa bohatá na železo (hovězí). Pravidelně nabádá k zařazení **ryb** jak mořských tak sladkovodních.
Pro zvýšení konzumace zeleniny by měly být pravidelně zařazovány **bezmasé plnohodnotné pokrmy** a **syrová i tepelně upravená zelenina** jako součást hlavního chodu. Zelenina a ovoce jsou skupiny potravin, které oplývají různými barvami. Tuto barevnou škálu lze úspěšně využít při prezentaci jídla na talíři. Dodržením principu pestrosti i barevnosti zajišťujeme strávníkovi přísun celé škály nutričně významných látek. Proto ke každému dennímu jídlu v mateřské škole (přesnídávce, obědu a svačině) nebo pouze k obědu u ostatních strávníků nabízejte jiný druh ovoce a zeleniny. Vodítkem mohou být jednoduše i barvy.



Metodika přesněji popisuje i nabídku **příloh**, ve kterých by vedle brambor měly být pravidelně nabízeny různé druhy obilovin,

K pestrému jídlu patří i správně volený **nápoj**. Nápoj by měl být zejména zdrojem tekutin, a pokud je podáván s vyváženým pokrmem, nemusí být již dalším zdrojem živin. Doporučujeme tedy nabízet ke každému jídlu neslazený nápoj.

Základem pitného režimu by měla být voda. Pokud je jako další možnost nabízen nápoj slazený, množství cukru v něm by nemělo být vyšší než **2 g / 100 ml** (půl kostky cukru na 100 ml) nebo též **20 g / 1 l**.



Novinkou posledních desetiletí se stala nabídka z více variant hlavních chodů. Jestliže školní jídelna nabízí celý měsíc pouze jednu variantu, může celkem pohodlně zabezpečit nutriční adekvátnost obědů, očekávanou podle platné legislativy (vyhláška č. 107/2005 Sb., v platném znění). Pokud ale jídelna nabízí např. 3 druhy obědů každý den a dítě či rodič může denně volit jinou nabídku (což se spíše podobá „školní restauraci"), může teoreticky za 22 dnů v měsíci vybírat z více než 31 miliard kombinací měsíčního menu. A individuálně tak není dost dobře možné (při tolika možnostech kombinací) zajistit nutriční adekvátnost v průběhu měsíce. Zejména proto, že strávník volí dle své preference a pokrmům, které třeba nepatří k jeho oblíbeným, má možnost se vyhnout. Proto je výběrový jídelní lístek nutné sestavovat s rozmyslem. Pokud jednotlivé výběry odebírá podobný počet strávníků, pak je potřebné, aby ND splňoval každý výběr zvlášť.

Nedoporučujeme vařit více výběrů než dva. Už i dva výběry hlavních chodů jsou komplikovanější, dražší a pro personál velice náročné. Navíc za jeden měsíc by mělo být v repertoáru pro každý výběr nejméně 20 různých pokrmů, což opravdu klade nároky na kreativitu a zejména na počet zaměstnanců, pokud chceme, aby byly co nejméně používány polotovary. Přičemž počet zaměstnanců v kuchyni se odvíjí od počtu strávníků, nikoli od počtu pokrmů připravovaných na výběr. Stejný počet zaměstnanců bude připravovat jeden hlavní chod, polévku, doplněk a nápoj a stejný počet zaměstnanců musí zvládnout více hlavních chodů, pokud školní jídelna vaří strávníkům na výběr. Proto jídelny, které vaří jeden hlavní chod, lépe zvládnou přípravu z čerstvých a základních surovin, která je časově náročnější.

Poznámka:

V souvislosti s mateřskou školou výběrový jídelní lístek v žádném případě nedoporučujeme. Stravování dětí v mateřské škole má v mnoha aspektech výchovnou složku a výběrový jídelní lístek by celý proces stravování v mateřské škole velmi narušoval.

Metodika Nutričního doporučení ke spotřebnímu koši, tedy jak často zařazovat jednotlivé potraviny či pokrmy z nich, je podrobně probrána v **Rádci školní jídelny 1**.

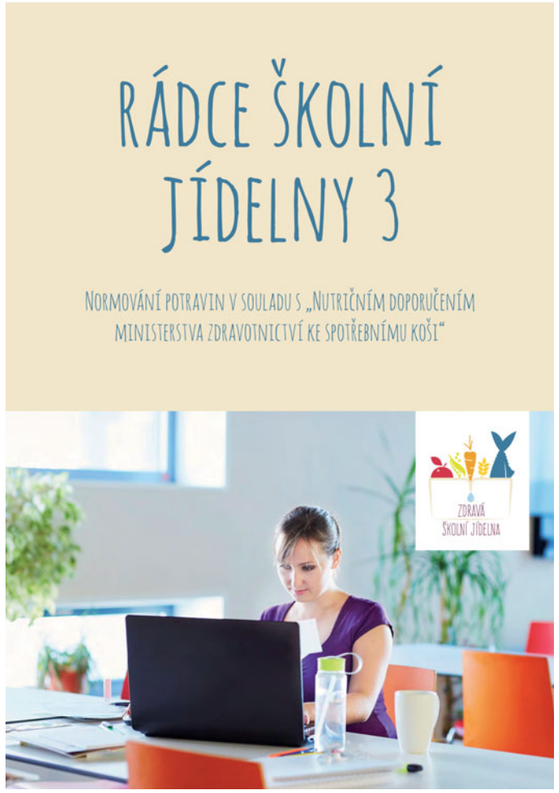
Po prostudování metodiky je potřeba si několikrát vyzkoušet zhodnotit dřívější jídelní lístky a najít v nich případně místa, která ještě nejsou v souladu s metodikou. Až na základě takového zhodnocení můžete začít postupně zavádět jednotlivé změny.

Vyhněte se však unáhlenému zavádění několika změn najednou. Děti nemají radikální změny rády – je dobré, aby si na jednotlivé změny zvykaly postupně.

Stejně tak platí, že dětští strávníci preferují jednoduché chutě. K ochucení pokrmů volte bylinky či jednodruhové koření, pokrmy solte mírně a nezapomínejte, že součástí pokrmů by měly být kvalitní oleje (např. řepkový).

Příklad:

Pokud jste například zjistili, že v průběhu měsíce nepodáváte dle metodiky dostatek zeleninových polévek, nepodáváte 2x týdně syrovou zeleninu, do polévek nedáváte zavářky, 1x týdně nepodáváte bezmasý nesladký pokrm, pak začněte změny zavádět po částech. Nespěchejte. Začněte například nejdříve polévkami. Až když se naučíte plánovat jídelní lístek tak, že nabídka zeleninových polévek odpovídá doporučení, postupte dále a 4x měsíčně do polévek přidejte vhodnou zavářku. Až se vám podaří zvládnout i toto, zařaďte pravidelně syrovou zeleninu. Vyzkoušejte, zda děti spíše ocení salát nebo jen krájenou zeleninu bez zálivky. A takto postupujte dále.



Možná právě postupné zavádění změn je to nejkomplikovanější na celém kritériu, protože často máte pocit, že máte splnění kritéria na dosah, že rozumíte tomu, co je potřeba změnit a zlepšit, ale při překotné změně jídelního lístku si strávníci zvykají hůře, objevuje se kritika a práce vás nebude těšit.

Při plánování jídelního lístku podle Rádce školní jídelny 1 (ND) využijte i **Rádce školní jídelny 3**, který uvádí velikost porcí dané potraviny pro skupinu strávníků dle věku tak, aby při plánování jídelního lístku dle ND na 20 dní byl plněn spotřební koš.
V **Příloze č. 1** tohoto manuálu naleznete **taháky** na sestavení měsíčního jídelního lístku pro mateřské školy, pro jídelny, které nabízí obědy bez možnosti výběru z více hlavních chodů a pro jídelny, které nabízí výběr ze dvou hlavních chodů.

Při plánování jídel nezapomínejte na jednoduchá pravidla:

1. Celé jídlo (oběd, přesnídávka, svačina) by se mělo skládat ze všech pater pyramidy výživy.
2. Přednostně by měly být využívány čerstvé, průmyslově co nejméně zpracované suroviny.
3. Suroviny v jednotlivých pokrmech a jídlech by se neměly opakovat (např. bramborová polévka a brambory jako příloha, mrkvová polévka a mrkvová pomazánka ke svačině...)
4. Polévky i hlavní chod by měly mít rozdílnou barvu.
5. Polévky i hlavní chod by měly mít rozdílnou konzistenci (vyvarovat se kombinacím krémových polévek a podobných omáček).
6. K vývarové, nezahuštěné polévce můžete podávat sytější hlavní chod.
7. K sytější zahuštěné polévce je vhodné podávat méně sytý hlavní chod (maso bez zahuštěné omáčky...).
8. Pozor na kombinaci více nadýmavých jídel či pokrmů za den. Jen jedno jídlo v mateřské škole za den, či jen jedna část oběda mohou obsahovat potraviny, které nadýmají (luštěniny, vejce natvrdo, květák...).

9. Ke sladkému pokrmu nenabízejte možnost výběru sladkého nápoje.
10. Pokud je v mateřské škole podáváno sladké jídlo, mělo by být v daném dni pouze jedno.

SPOLUPRÁCE ŠKOLNÍ JÍDELNY A PEDAGOGŮ

Školní stravování v mateřské škole má velký význam a často úzce souvisí s adaptací dítěte na předškolní zařízení i s tím, jak dítě hodnotí svůj pobyt v MŠ. Není nic neobvyklého, když dítě den strávený v mateřské škole ohodnotí podle toho, jak mu chutnal oběd či svačina, a ne podle činností, které připravily učitelky a učitelé. Řada předškoláků vyžaduje přečtení jídelního lístku před tím, než se rozloučí s rodiči. A u řady dětí neznámé pokrmy vyvolávají obavy o to, zda jim bude přesnídávka či svačina chutnat. Lze tedy chápat snahu rodičů, kteří chtějí, aby školní jídelna připravovala pokrmy, na které jsou děti zvyklé a které jsou u dětí oblíbené. Význam školního stravování je ale také v tom, že děti se budou seznamovat s novými pokrmy, novou chutí, budou si na ně postupně zvykat a tím budou mít svoji výživu pestřejší, vyváženější a tím i zdraví prospěšnější. Aby pestrá a nutričně vyvážená nabídka připravené stravy nebyla dětmi odmítána, je potřeba spolupracovat s pedagogy v předškolních zařízeních. **Zde nabízíme několik typů jak ze strany pedagogů podpořit pestré stravování dětí.**

1. Nikdy nenutit děti do jídla, ale jídlo nabízet a děti povzbuzovat k ochutnání. U většiny pro děti neznámých pokrmů platí, že je musí ochutnat opakovaně, aby si je oblíbily. Učitel by si měl všímat, které pokrmy jednotlivé děti odmítají, maximálně podporovat ochutnání alespoň malé části pokrmu a za každý pokrok dítě dostatečně pochválit.
2. Učitel by se měl předem seznámit s jídelním lístkem a připravit drobné aktivity pro děti s tematikou potravin, které mohou děti odmítat.
   - → Například vymyslet krátký motivační příběh o paprice, která díky siláku vitaminu C nás chrání před chřipkou nebo o rybí pomazánce, díky níž má dětský hrdina pevné kosti, silné srdce a skvělý zrak.
   - → Nebo z kuchyně půjčit různé druhy luštěnin a s dětmi je prozkoumat, pojmenovat, nechat v kuchyni uvařit a jednotlivé druhy ochutnat a vyhlásit „miss luštěnina“.
   - → Větší děti může upoutat to, když jim názorně učitelé ukáží, jak luštěniny naše střevo čistí jako „kartáč“. Stačí si připravit papírovou roličku s menším průměrem např. od alobalu nebo potravinové fólie, či smotat do ruličky o průměru 2 – 3 cm cca tvrdší papír nebo fólii o formátu A4 a přelepit izolepou. To bude naše střevo. Můžeme jej i pomalovat. Do ruličky dát natrhané kousky barevných krepových papírů, papírových kapesníků nebo jemných ubrousků, které představují zbytky jídla a odpadní látky. Zase je můžeme s dětmi pomalovat. Musíme volit

takové kousky, které půjdou do roličky lehce vložit, ale nepropadnou. Pak se můžeme roličkou podívat a uvidíme, jak je celá ucpaná a tak je potřeba vyčistit. Pomohou nám tedy luštěniny. Do roličky opatrně házíme nebo sypeme (dle velikosti luštěnin) semena a za chvíli je rolička úplně čistá. Pak je důležité tento přínos luštěnin zopakovat při jejich konzumaci.

3. Děti budou bavit také aktivity, které je zklidní a mají relaxační charakter. Děti si sednou do kroužku tak, aby byly natočeny stejným bokem do středu kruhu a mohly se dotýkat zad dítěte před sebou. Pod vedením paní učitelky budou masírovat záda kamaráda tak, že budou jakoby připravovat dnešní pomazánku, polévku nebo i hlavní chod. Paní učitelka bude ukazovat na zádech velkého plyšáka uprostřed kruhu, jak strouhá sýr do pomazánky, jak seká petrželku, krájí papriku, jak po mazánku míchá, jak ji maže na chléb atd. Vše bude předváděno tak, aby děti jemnými rozličnými doteky masírovaly záda jiného dítěte.
   → Další aktivity, které učitel připraví, mohou být různé pohybové hry, u kterých je zdůrazněn význam některé z potravin. Například honičky, kdy chycenému vrací život to, že si běží pro kartičku s obrázkem určité zeleniny. Se staršími dětmi doporučujeme připravit jednoduchou pomazánku nebo salát. Školní jídelna jistě pomůže s přípravou surovin i nádobí.

I když většina dětí, které nastupují na základní školu, se již setkala se školním stravováním, je stále žádoucí, aby učitelé a vychovatelé podporovali ochutnání všech součástí oběda, ale děti do jídla nenutili. Učitelé a vychovatelé by se měli vyvarovat neoprávněné kritice potravin nebo pokrmů, neboť zejména pro menší děti jsou důležitými vzory ve výživovém chování.

V souvislosti s výživovým chováním dětí také platí, že děti téměř nikdy neodmítají ochutnat to, co samy připravily. Tohoto poznatku by mělo být využíváno právě ve spolupráci školy a školní jídelny. V rámci pracovních činností na 1. stupni ZŠ je možné s dětmi připravovat jednoduché pokrmy a tím děti seznamovat s novou chutí, neznámou nebo netradiční potravinou. Na některých školách se již podařilo prokázat, že pokrm, který připravovali žáci v rámci výuky, byl následně ve školní jídelně velmi kladně přijat. Toho lze využít například při zvyšování konzumace luštěninových pokrmů (např. příprava luštěninových pomazánek, lušteninovo - zeleninových salátů nebo i luštěninových dezertů), některých druhů zeleniny (např. salát z červené řepy s jablky, celerový salát s ananasem), netradičních příloh (např. kuskus se zeleninou, bulguretto), netradičních dezertů (např. ovesná kaše s jogurtem, ovocem, ořechy a rozinkami, míchaný tvaroh s ovocem) nebo i vhodných nápojů (např. jablečný čaj, ovocné smoothie, mléčné koktejly s čerstvým ovocem, domácí ovocné limonády bez přidaného cukru).

Žáci na 2. stupni ZŠ a studenti se mohou ve výuce seznámit s principy plánování jídelního lístku ve školní jídelně dle Nutričního doporučení (ND). V rámci projektového vyučování mohou připravit návrh jídelníčku nejen dle pyramidy výživy, ale také dle ND. Pokud se budou snažit zohlednit i finanční

normativ na nákup surovin a chuťové preference strávníků (např. jedné třídy) zjistí, že to není tak jednoduchý úkol. (K tomuto účelu lze vhodně využít Tahák pro sestavení pestrého jídelního lístku uvedeného v příloze manuálu.)

Vedoucí školní jídelny určitě velmi potěší, když ji žáci 2. stupně ZŠ připraví vzorový jídelní lístek sestavený z pokrmů, které budou chutnat všem strávníkům. S radostí se pustí do jeho realizace.

KRITÉRIUM 3

SPRÁVNÉ A BEZCHYBNÉ VEDENÍ SPOTŘEBNÍHO KOŠE

CÍLEM JE:

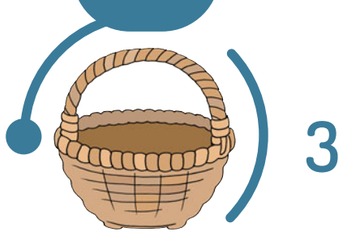
Aby školní jídelny vedly bezchybně spotřební koš (dále jen SK). Podstatné je, aby v co nejvyšší míře objektivně popisoval plnění výživových dávek, čili skutečnou spotřebu vybraných druhů potravin.

KRITÉRIUM JE POVAŽOVÁNO ZA SPLNĚNÉ, KDYŽ:

→ Je spotřební koš veden bezchybně:
- podle skutečného rozložení strávníků, kteří odebrali stejný pokrm
- pro jednotlivé potraviny jsou použity správné přepočtové koeficienty
- potraviny jsou zařazeny do správných skupin
- potraviny jsou uváděny ve správném množství – tedy v hmotnosti (je zřejmá hmotnost jednoho kusu)

→ Vedoucí školní jídelny ví, jak případné chyby hledat a také je umí odstranit.

→ Spotřební koš je plněn dle legislativně požadovaného rozmezí.

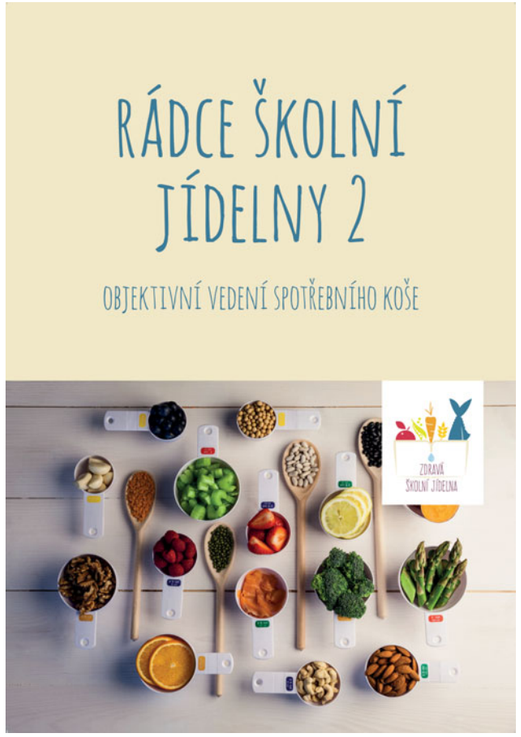


3

Plnění výživových dávek je vhodné sledovat průběžně během měsíce. Nenechat porovnání skutečné spotřeby s výživovou normou na konec sledovaného období.

Každý měsíc je potřeba zkontrolovat **procentuální plnění spotřebního koše**. Pro školní jídelnu je to určitý doklad o kvalitě práce. Pokud u některé skupiny potravin naleznete plnění vyšší či nižší, než je legislativně vyžadováno, je potřeba pátrat po příčině. A v následujícím měsíci již plánovat stravu tak, aby k požadovanému plnění došlo. Může se ale stát, že chyba vznikla již při zadávání do skladové karty a plnění spotřebního koše se pohybuje ve správném rozmezí, přestože se pracuje s chybnými údaji. **Proto je třeba provést dvojí kontrolu:**

1. Zkontrolujte každý měsíc procentuální plnění SK
2. Minimálně po dobu 3 (lépe i po více) za sebou následujících měsíců zkontrolujte podle Rádce školní jídelny 2 objektivní vedení spotřebního koše
   - → správné zařazení potravin do jednotlivých skupin
   - → správné rozdělení potraviny do více skupin
   - → přiřazení správných koeficientů potravinám
   - → správnost převedení kusů potravin na hmotnost
   - → společné či oddělené vedení SK pro strávníky, kteří odebrali stejný či různý pokrm



Jako doplněk je možné využít **Rádce školní jídelny 3**, ve kterém je probrána i problematika chyb při normování.

SPOTŘEBNÍ KOŠ V BARVÁCH PYRAMIDY (OBĚDY 7–10 LET)

GRAFICKÉ ZNÁZORNĚNÍ ZASTOUPENÍ JEDNOTLIVÝCH SKUPIN SPOTŘEBNÍHO KOŠE. PRO JEDNODUŠŠÍ ZNÁZORNĚNÍ BYLY GRAFICKY SLOUČENY SKUPINY OVOCE A ZELENINA; MLÉKO A MLÉČNÉ VÝROBKY; LUŠTĚNINY, RYBY A MASO A DOPLNĚN BYL PROSTOR PRO OBILOVINY, KTERÉ SPOTŘEBNÍ KOŠ NESLEDUJE.

SPOLUPRÁCE ŠKOLNÍ JÍDELNY A PEDAGOGŮ

Toto kritérium je pro děti a žáky velice odborné a není potřeba, aby tuto problematiku chápaly. Ale jelikož svým způsobem rovněž popisuje pestrost stravy, mohou se i zde zařadit aktivity jako u kritéria 2 pro žáky druhého stupně, ve kterých se učí sestavovat jídelní lístek s pomocí Taháku a zároveň se snaží respektovat i finanční normativ na nákup surovin, čímž procvičují finanční gramotnost.

Žáci na 2. stupni ZŠ a studenti se mohou pokusit spočítat množství potravin, stanovených vyhláškou č. 107/2005 Sb. o školním stravování , v platném znění, které by měli v rámci školních obědů jídelny nakoupit. Žáci a studenti nejdříve mohou počítat, kolik je potřeba nakoupit jednotlivých potravin na jednoho žáka, na jednu třídu, na celou školu na měsíc, respektive na počet stravovacích dnů v daném měsíci. Mohou nejen zhodnotit, kolik takové nákupy stojí, ale ve spolupráci se školní jídelnou by bylo velmi názorné zkusit navážit odpovídající množství brambor, cukru, luštěnin nebo vyskládat odpovídající množství „krabicového" mléka.
Dále mohou žáci přemýšlet také o tom, jaké skladovací prostory potřebují k uchování jednotlivých potravin a jak tyto prostory musejí být velké, když plánuje jídelna například uskladnit brambory nebo mléko na 2 měsíce pro celou školu. Pokud bude pedagog chtít u žáků rozvíjet matematické dovednosti, může vymýšlet i další příklady typu: „Paní vedoucí výhodně nakoupila mléko na 1 měsíc pro naši školu. Moc by ji zajímalo, když by vyskládala krabice od mléka do řady za sebou, jak bude tato řada dlouhá." Jednodušší úkoly je možné vymýšleti pro děti na konci 1. stupně ZŠ.

Asi si málokdo umí představit, jaké množství potravin projde školní jídelnou za jeden rok. Kolik kilogramů nebo i tun zaměstnanci školního stravování zvednou, přenesou, zpracují. Teď nám to tedy děti spočítají.

KRITÉRIUM 4

ČERSTVÉ A SEZÓNNÍ POTRAVINY JSOU ZÁKLADEM POKRMŮ

CÍLEM JE:

Aby se ve školní jídelně v co nejvyšší míře připravovaly pokrmy z čerstvých a sezónních potravin, a co nejméně byly používány předem průmyslově zpracované a předpřipravené potraviny.

KRITÉRIUM JE POVAŽOVÁNO ZA SPLNĚNÉ, KDYŽ:

- → V jednotlivých skupinách SK (dle sestavy potravin) je obsaženo 75 % a více čerstvých a jiných preferovaných potravin (jejich seznam pro potřeby projektu Zdravá školní jídelna je uveden níže).
- → V různých ročních obdobích jsou zařazovány sezónní druhy potravin.
- → O zařazení sezónních potravin je strávník předem informován (např. na jídelním lístku, ve školním rozhlase, na webových stránkách či nástěnce).
- → Tématu sezónních potravin je věnována pozornost také v rámci vzdělávací nabídky v mateřských školách a v rámci výuky žáků základních, případně studentů středních škol.

4

Pro potřeby projektu jsou definovány **„čerstvé a jiné preferované potraviny“**, které by měly být základem pokrmů.

Za „čerstvé a jiné preferované suroviny“ v tomto projektu považujeme **ty, které byly v rámci výroby co nejméně průmyslově upraveny**. Zejména **chuťově**, ale i **tepelně**, případně přidáním přídatných látek udržujících konzistenci, texturu a prodlužujících trvanlivost.

Ve skupině Ostatní ve SK, by mělo figurovat co nejméně instantních a dochucovacích směsí (mělo by být plněno Kritérium 6).

Pokud jsou výjimečně použity polotovary, je potřeba volit takové, které mají co nejjednodušší složení, co nejméně cukru, soli a přídatných látek, a jejichž chuť je možné ovlivnit s ohledem na dětského strávníka.

Školní jídelna dle ročního období zařazuje **sezónní ovoce, zeleninu** a bylinky. Na tyto potraviny může strávníky upozornit zvýrazněním v jídelním lístku. Právě toto téma je možné propojit s výukou (např. pracovními činnostmi, v rámci kterých jsou bylinky pro potřebu školní jídelny pěstovány na školním pozemku).

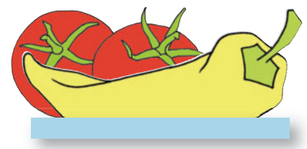
ČERSTVÉ A JINÉ PREFEROVANÉ POTRAVINY (DEFINOVÁNY PRO POTŘEBY PROJEKTU ZDRAVÁ ŠKOLNÍ JÍDELNA):

OBILOVINY

rýže, těstoviny, bulgur, kuskus, pohanka, jáhly, kroupy, vločky, mouky, instantní kaše bez přidaného cukru*, müsli – bez přidaného cukru, s přídavkem sušeného ovoce, nebo ořechů či semen, nebo ochucené müsli s max. množství cukru do 20 g/100 g výrobku, snídaňové cereálie s max. množstvím cukru do 20 g/100 g výrobku

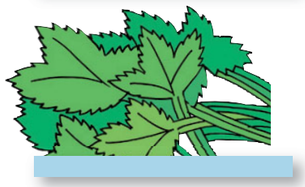
CHLÉB A BĚŽNÉ PEČIVO

bez soli na povrchu, bez náplní či obložení



ZELENINA

čerstvá, očištěná, oloupaná, mražená, kvašená, protlaky jednodruhové bez přídavku cukru*

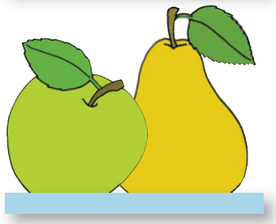


NATĚ

čerstvé, sušené, mražené

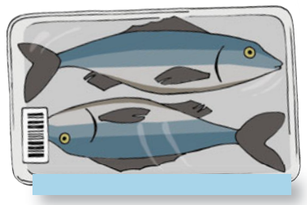
BRAMBORY

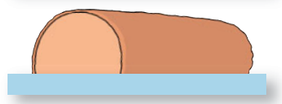
neloupané, loupané, směsi na bramborové knedlíky s vyšším podílem brambor

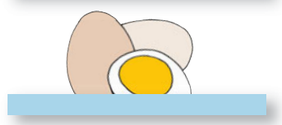


OVOCE

čerstvé, mražené, sušené, pyré bez přídavku cukru*







MLÉČNÉ VÝROBKY, MLÉKO

bílé jogurty, neochucené tvarohy a neochucené mléko, sýry s výjimkou tavených sýrů a sýrů s vysokým obsahem soli (typu Niva, balkánský sýr, korbáčiky apod.). Smetana na vaření, smetana na šlehání (bez příchutě, bez rostlinných tuků), zakysaná smetana, neochucené podmáslí, kefír, acidofilní mléko, zákys apod.
Bílé jogurty a tvarohy lze samozřejmě ochutit, nejlépe ovocem a pokud možno s minimálním přidáním cukru (cca 5 g / 100 g bílého jogurtu)

MASO

syrové chlazené, mražené (vcelku či porcované, mleté) – bez přídavku jiných ochucujících látek, koření, marinád, neobalované, nepředsmažené

RYBY

čerstvé, mražené, uzené, konzervované (s nižším množstvím soli a ochucujících přísad)

MASNÉ VÝROBY

dušená šunka s vysokým obsahem bílkovin – nad 18 % a s obsahem soli do 2,0 %

NÁHRADY MASA Robi, Sejtan

VEJCE

syrová, melanž

LUŠTĚNINY

suché, konzervované pouze s nálevem – bez jiného dochucení (bez omáček), předvařené luštěniny, luštěniny loupané, mlýnské výrobky z luštěnin (mouky, vločky), texturované sójové výrobky nesprávnávně nazývané „sojové maso“, tofu, tempeh

OŘECHY A SEMENA

nesolené, nepražené, neslazené, bez příchutě, je možné zařadit ořechové pomazánky – bez cukru a ze 100 % ořechů (tedy i bez přidaných částečně ztužených tuků) – mandlové máslo, arašídová pomazánka, tahini pasta

TUKY

(s převahou rostlinných jednodruhových olejů) – rostlinné oleje, máslo, sádlo, rostlinné roztíratelné tuky **, „pomazánkové máslo“ bez příchutě

BYLINKY

sušené, mražené, čerstvé, bylinková pesta

KOŘENÍ

jednodruhové bez soli případně kořenící směsi bez soli

OCET různé druhy

ŠKROB, PUDINKOVÝ PRÁŠEK – bez omezení

DROŽDÍ, KYPŘÍCÍ PRÁŠEK – bez omezení

BEZKAKAOVÝ PRÁŠEK

S OBSAHEM NEJMÉNĚ 20 % TUKU – bez omezení

KAKAOVÝ PRÁŠEK SE SNÍŽENÝM OBSAHEM TUKU

(Holandské kakao, kakao holandského typu) – bez omezení

* Přidaný cukr – informace, zda je do výrobku přidán cukr, je uvedena ve složení výrobku, kde figuruje cukr (sacharóza), glukóza, fruktóza, dextróza, med, glukózový, fruktózový, glukózo fruktózový, sladový, javorový či jiný sirup z ovoce, či ovocný koncentrát sloužící k oslazení.

** V současné době se pojem margarín vnímá spíše hanlivě v souvislosti s možným obsahem transmastných kyselin (TFA). Na obalech známých tuků najdeme ve shodě s potravinářským názvoslovím – roztíratelný tuk nebo rostlinný roztíratelný tuk. Zde se TFA obávat nemusíme a zmíněnou maximální denní dávku v podstatě není možné zkonzumovat. Vyžadovalo by to sníst cca dvě půlkilogramová balení. Označení margarín zůstává spíše u tuků, které jsou určeny pro pečení v domácnosti nebo pro výrobu cukrovinek, sladkého a jemného pečiva v potravinářském průmyslu. Zde je obava z TFA oprávněná, protože denní maximální dávku lze zkonzumovat již v cca 12 g margarínu tj. asi v 1 polévkové lžíci.

PŘÍKLADY POTRAVIN, KTERÉ NESPADAJÍ DO SKUPINY „ČERSTVÉ A JINÉ PREFEROVANÉ“

(MĚLY BY BÝT POUŽÍVÁNY STŘÍDMĚ):

OBILOVINY – směsi obilovin s příchutí – již namíchaná směs obiloviny se sušenou zeleninou, kořením a solí, obilovinové směsi obsahující přidané cukry (ochucené instantní kaše, ochucené müsli, ochucené snídaňové cereálie s obsahem cukru nad 20 %, instantní směsi na přípravu moučníků a cukrářských výrobků, instantní jíšky, hotová chlazená a mražená těsta

PEČIVO, JEMNÉ PEČIVO – pečivo se solí na povrchu, pečivo plněné slanými směsmi, pečivo plněné čokoládovými a pudinkovými směsmi či džemem nebo marmeládou, pečivo s polevou na povrchu (např. čokoládovou, karamelovou, jogurtovou, cukrovou apod.), kořeněné polévkové krutony nebo krutony s příchutí

KUPOVANÉ HOTOVÉ moučníky, hotové houskové knedlíky

ZELENINA – sterilovaná, konzervovaná ochucená, kečupy, protlaky a pyré s přidaným cukrem, hotové konzervované zeleninové pokrmy

BRAMBORY - loupané předvařené, hotové bramborové knedlíky, hranolky, krokety, instantní bramborové kaše, předsmažené bramborové polotovary, chipsy a lupínky

OVOCE – kompotované, pyré s přidaným cukrem, kandované

MLÉČNÉ VÝROBKY, MLÉKO – ochucená mléka, ochucené jogurty a kysané mléčné výrobky s příchutí, slané sýry (Niva, hermelín, balkánský sýr, korbáčiky, sýry v solném nálevu). Ochucená šlehačka, rostlinná šlehačka, tavené sýry. Slazené kondenzované mléko.

MASO – marinovaná masa, mleté ochucené maso, masové polotovary typu předpřipravených rolek, kapes, obalené maso, předpřipravené rolády, sekané, hamburgery (ochucené), zavářka do polévek – hotové játrové knedlíčky a játrová rýže (ochucené z výroby). Masové pokrmy v konzervách.

RYBY – obalované, předsmažené, rybí polotovary již ochucené z výroby, rybí saláty, slanečci

MASNÉ VÝROBKY – veškeré kromě dušené šunky s obsahem bílkovin pod 18 % a s obsahem soli nad 2,0 %.

LUŠTĚNINY konzervované a dochucené (s kečupem, protlakem apod.), hotové konzervované luštěninové pokrmy.

OŘECHY A SEMENA – solené, pražené, slazené, s příchutí, ořechové a ořechovo kakaové pomazánky – s přidaným cukrem

TUKY – ztužené tuky, pokrmové tuky

SLADIDLA – „umělá sladidla“ - sladidla vyrobená synteticky

KOŘENÍ - vícedruhové směsi se solí, tekuté kořenící směsi, kořenící a dochucující směsi lisované v kostkách

DEHYDRATOVANÉ VÝROBKY, ochucovadla a hořčice – dehydratované směsi (typu bujónů, vývarů, šťáv pod maso apod.), hořčice, dresinky

SEZÓNNÍ POTRAVINY

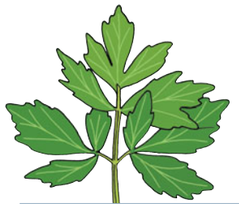
Po celý rok lze na trhu sehnat téměř všechny druhy zeleniny a ovoce. To je velice příjemné, co se týče pestrosti, ale cenově už to tak výhodné není. Proto je dobré brát v potaz sezónnost zeleniny a ovoce. Každý druh přirozeně dozrává v jiném období a to, co je právě v našich klimatických podmínkách sezónní, má i nižší cenu.
Například na jaře či počátkem léta je svazek ředkviček k dostání za pár korun, což úplně vyzývá k zařazení tvarohové pomazánky s ředkvičkami k svačině, či použití ředkviček do salátu. Naopak v zimě takový svazek koupíte za více než 10 korun. Na jaře je dobré dětem posypat brambory čerstvou pažitkou. Jistě se dá i v rámci praktických činností vypěstovat na školním pozemku. V zimě je tato surovina nedostupná, tak místo pažitky brambory posypejte nadrobno nakrájeným pórkem.

Pokud vaříte lečo, ať už jako zeleninové jídlo či pod maso, je dobré jej zařazovat někdy počátkem školního roku, kdy jsou dostupná rajčata i paprika. V zimních měsících už to tak výhodné není a školy začínají sahat po mražené či konzervované směsi.

V zimě je výborným zdrojem vitamínu C i vlákniny mléčně kvašené zelí. V teplejších měsících je zase škoda nevyužít sezónní druhy ovoce a zeleniny.

- → Zařazujte **sezónní potraviny** dle ročního období.
- → V jídelním lístku zdůrazněte **sezónní potraviny**. Pokud je to možné, připojte i krátký text o sezónních potravinách, ze kterých budete připravovat v daném týdnu pokrmy. Jídelní lístek můžete i tematicky pojmenovat (např. „Týden ve znamení podzimní sklizně“, „Jaro je tu, hurá na vitaminy“ nebo „ Letní sklizeň“).
- → O sezónnosti potravin můžete děti informovat i v prostorách jídelny **výzdobou**, nebo informacemi o jednotlivých sezónních potravinách. Sezónní potraviny se často spojují i s tradicemi typickými pro dané období. Využijte toho.

PRO SNAZŠÍ ORIENTACI V TOM, CO PRÁVĚ V NAŠICH PODMÍNKÁCH DOZRÁVÁ, PŘIPOJUJEME KALENDÁŘ.



ČERSTVÉ BYLINY

● ČERSTVÉ ● SKLADEM

	leden	únor	březen	duben	květen	červen	červenec	srpen	září	říjen	listopad	prosinec
bazalka						●	●	●	●			
kopr				●	●	●	●	●				
libeček					●	●	●	●				
majoránka						●	●	●	●			
máta						●	●	●	●			
meduňka					●	●	●	●				
medvědí česnek			●	●	●							
oregáno					●	●	●	●	●			
pažitka				●	●	●	●	●	●	●		
petržel list				●	●	●	●	●				
polníček	●	●	●									
řeřicha	●	●	●									●

ZELENINA

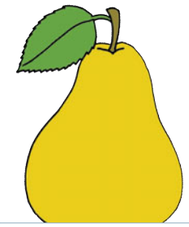
● ČERSTVÉ ● SKLADEM

	leden	únor	březen	duben	květen	červen	červenec	srpen	září	říjen	listopad	prosinec
brambory	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
brokolice						●	●	●	●	●	●	●
celer	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
cibule	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
cibule jarní				●	●	●	●					
cuketa						●	●	●	●	●	●	
česnek	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
dýně Hokkaidó	●	●	●					●	●	●	●	●
fazole lusky						●	●	●	●			
hrášek					●	●	●		●	●		
chřest					●	●						
kapusta	●	●	●			●	●	●	●	●	●	●
kapusta růžičková	●	●	●	●				●	●	●	●	●
kedluben	●	●	●		●	●	●	●	●	●	●	●
květák						●	●	●	●	●		
lilek							●	●	●	●	●	
mangold					●	●	●	●	●	●	●	
meloun								●	●	●		
mrkev	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
okurka						●	●	●	●			
paprika							●	●	●	●		
pastinák	●	●	●	●					●	●	●	●
patison							●	●	●	●	●	●
petržel kořen	●	●	●	●	●			●	●	●	●	●

ZELENINA

● ČERSVÉ ● SKLADEM

	leden	únor	březen	duben	květen	červen	červenec	srpen	září	říjen	listopad	prosinec
pórek	●	●	●	●	●			●	●	●	●	●
rajče							●	●	●	●		
ředkev bílá							●	●	●	●	●	●
ředkvička				●	●	●	●	●	●			
řepa červená	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
salát hlávkový				●	●	●	●	●	●	●		
špenát					●	●	●	●	●	●	●	
zelí bílé a červené	●	●	●	●		●	●	●	●	●	●	●
zelí pekingské	●	●	●	●					●	●	●	●



OVOCE

● ČERSVÉ ● SKLADEM

	leden	únor	březen	duben	květen	červen	červenec	srpen	září	říjen	listopad	prosinec
angrešt							●	●				
borůvka						●	●	●				
broskev							●	●	●	●		
hruška letní							●	●				
hruška zimní	●	●							●	●	●	●
jablko letní							●	●				
jablko zimní	●	●	●	●					●	●	●	●
jahoda					●	●	●	●	●			
malina							●	●				
meruňka							●	●				
nektarinka							●	●	●			
ořech vlašský	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
ostružina								●	●	●		
rybíz							●	●				
švestka							●	●	●	●		
třešeň						●	●					
víno hroznové								●	●	●		
višeň						●	●					

SPOLUPRÁCE ŠKOLNÍ JÍDELNY A PEDAGOGŮ

Téma sezónních potravin k propojení s činnostmi v mateřské škole i s výukou starších dětí zcela vybízí. **V mateřských školách** je možné s dětmi uspořádat výstavku podzimních plodů, učit děti poznávat jednotlivé druhy zeleniny a ovoce. V zimních měsících se můžeme s dětmi pustit do oblíbených činností jako je výsev řeřichy (stačí semena nasypat na tácek s navlhčenou vatou, umístit na okenní parapet a pravidelně zalévat). Na jaře doporučujeme s dětmi zasadit petrželku, pažitku nebo například ředkvičky, salát, hrášek. Pokud nám to podmínky školní zahrady umožní, je vhodné si s dětmi založit malou zeleninovou zahrádku nebo se pustit alespoň do pěstování bylin v truhlíku. Před konzumací nebo kuchyňskou přípravou nesmíme zapomínat učit děti vše důkladně omývat pod tekoucí vodou (více v Příloze č. 5) a vybírat takové plodiny, které je možné sklízet ještě před prázdninami. Vždy je až překvapivé, s jakou chutí děti své výpěstky konzumují. Při spolupráci se školní jídelnou se pak daří nejen skládat pokrmy ze všech pater pyramidy, ale zařazovat i zcela čerstvé suroviny do stravy dětí. Dále doporučujeme během celého roku si všímat při dopoledních vycházkách toho, co v zahrádkách dozrává, povídat si o tom co se právě sklízí i o tom, jestli děti někdy pomáhají rodičům nebo prarodičům na zahradě.

Také na **1. stupni ZŠ** lze téma sezonních potravin velmi dobře propojit s pěstitelstvím v rámci pracovních činností. Dle podmínek děti pěstují byliny ve třídě nebo na školním pozemku. V rámci prvouky nebo přírodovědy se lze věnovat problematice tuzemského a dovozového ovoce a zeleniny. Do učiva zařazovat problematiku sezónních potravin z pohledu nejen výživového, ale také ekologického a ekonomického. Děti například baví porovnávat vzdálenosti, které do jejich obchodu urazí jablko vypěstované v ČR, a to které bylo vypěstované na Novém Zélandu. V rámci pracovních činností, respektive tematického okruhu příprava pokrmů, by mohly děti prozkoumávat obaly od potravin a zkoušet připravovat z bílého jogurtu varianty vlastních ochucených jogurtů dle jejich chuti. Určitě zjistí, že takto bude jogurt mnohem chutnější a nebude obsahovat nadbytečné součásti, které je nutno přidávat při průmyslové výrobě ochucených jogurtů. Šikovné děti vymyslí originální jogurtový dezert s ovocem, udělají na něj poutavou reklamu a domluví s vedoucí školní jídelny, že ho školní kuchyně připraví pro všechny strávníky.

Na **druhém stupni ZŠ** nebo se studenty je dobré téma sezónních potravin probírat v různých souvislostech – výživové, ekonomické, ekologické. I zde je prostor pro různé projekty, které se budou zabývat složením potravin, konzumací čerstvých potravin a potravin vysoce zpracovaných potravinářským průmyslem nebo reklamou, a tím jak nás ovlivňuje.

Čerstvá zelenina a ovoce je v našich podmínkách nejdostupnější v letních měsících a na začátku podzimu. Sezónních druhů, které právě dozrávají, jsou čerstvé, v plné zralosti a cenově nejdostupnější, je obrovské množství. Nebylo by tedy vhodné začít uvažovat o tom, že velké letní prázdniny (období, kdy se ve školní jídelně nevaří), přesuneme na leden a únor, kdy je nabídka zeleniny a ovoce nejnižší?

ZVONÍME NA ZDRAVÉ ČASY

KRITÉRIUM 5

STŘÍDMÉ SOLENÍ

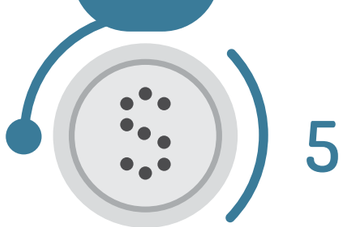
S OHLEDEM NA DĚTSKÉHO STRÁVNÍKA

CÍLEM JE:

Aby školní jídelna solila s ohledem na dětského strávníka. A v průběhu roku snížila spotřebu soli určené na přípravu pokrmů o 10 % oproti předchozímu roku, pokud ke snížení solení v minulosti již systematicky nepřistoupila*.

KRITÉRIUM JE POVAŽOVÁNO ZA SPLNĚNÉ, KDYŽ:

- Pokrmy pro dětského strávníka ochucuje nejlépe nekuřák či zaměstnanec školní jídelny, který je zvyklý solit mírně.
- V používaných recepturách je definováno množství přidávané soli. (Optimálně by na dospělého strávníka nemělo být v polévce více než 1,5 g soli a v hlavním chodu včetně příloh (případně doplňků) 2 g soli. K takovýmto hodnotám je třeba dospět postupně – viz Rádce školní jídelny 3, str. 21.
- Pro solení pokrmů se sůl odvažuje a používají se odměrky – nikoli hrsti, či solení od oka.
- Školní jídelna používá na dochucení pokrmů čerstvé, sušené nebo mražené bylinky a přednostně jednodruhové koření bez přídavku soli.
- Školní jídelna snížila spotřebu soli určené na přípravu pokrmů o 10 % oproti předchozímu roku, pokud ke snížení solení v minulosti již systematicky nepřistoupila. *
- Dochucovadla, instantní směsi a již ochucené (osolené) polotovary jsou používány výjimečně. Takovéto výrobky by měly mít co nejnižší obsah soli (viz Kritérium 6).
- Ve školní jídelně nejsou na stolech solničky (slánky).
- Problematice soli je věnována pozornost v rámci pedagogické činnosti v mateřských školách a v rámci výuky žáků základních případně studentů středních škol.



5

NĚCO MÁLO O SOLI

Kuchyňská sůl, chemicky chlorid sodný (NaCl), je sloučeninou sodíku (40 %) a chlóru (60 %). Všichni známe ony bílé krystalky, které nám slouží k ochucení jídla. Avšak sodík a chlór mají i jinou, mnohem důležitější funkci, než jen ochucovat stravu. Jsou nezbytné pro správné fungování organismu. Spolu s dalšími minerálními látkami a stopovými prvky se podílejí na udržování rovnováhy tekutin v našem těle, a tím i na výši krevního tlaku. Jsou nezbytné pro správnou funkci srdce, nervů a svalů a pro vstřebávání různých látek ve střevě či ledvinách. Chlór ve formě kyseliny chlorovodíkové tvoří hlavní součástí žaludečních šťáv. Sodík a chlór jsou jedny z nejdůležitějších iontových složek krve, proto se i v medicíně využívají solné roztoky jako okamžitá krevní náhrada.

* Zjistěte, kolik soli na přípravu pokrmů bylo ve vaší školní jídelně spotřebováno v průběhu minulého školního roku. Podle průměrného počtu strávníků spočítejte, kolik soli bylo spotřebováno na strávníka. Tento údaj bude jen přibližný, protože nebereme v úvahu velikost porcí dle věkových skupin.
Zjištěné množství soli za rok snižte o 10 % a přepočtěte opět na jednoho strávníka. Pokud se Vám počet strávníků oproti minulému roku dramaticky nezměnil, je toto množství soli stejné, které byste měli spotřebovat v tomto roce. Můžete si tedy vypočítat, kolik byste měli spotřebovat na jeden měsíc.
Pokud se školní jídelna již systematicky zabývá snižováním soli, měla by mít jasně zdokumentováno, jak postupuje a ve své snaze by měla pokračovat dále.

Z pohledu získávání soli ji můžeme dělit na:

Sůl mořskou (má šedý odstín). Různá moře mají různou koncentraci soli. Průměrná koncentrace je 2,7 %, Středozemní moře je slanější, obsahuje 4 % soli. Mrtvé moře je typické svou vysokou salinitou – 33,7 %, díky které má specifické vlastnosti.
Sůl kamennou – Jedná se původem o mořskou sůl, která byla v průběhu staletí pohybem hornin, pohoří a kontinentů uzavřena v horninách. Může mít různé zbarvení, podle dalších látek, které obsahuje. Čirá, bílá barva je způsobena vzduchovými bublinkami, červená, růžová je důsledkem rozptýleného hematitu, šedou barvu způsobují jílové částice atp. Kamenná sůl se buď těží nebo se získává louhováním. Tímto způsobem z tzv. solanky vzniká sůl vakuovaná. Pozor! Tato sůl pomaleji vstřebává vlhkost, a tudíž se pomaleji rozpouští. **Pokud pokrm ochutnáte bezprostředně po osolení, může se stát, že se ještě všechna sůl nerozpustila a dalším dosolením se snadněji pokrm přesolí.**

- → 75 % konzumované soli pochází z průmyslově zpracovaných potravin.
- → 15 % konzumované soli je přidáváno do pokrmů během kulinární přípravy a dochucování již hotových pokrmů.
- → 10 % konzumované soli je obsaženo v přírodních surovinách a potravinách.

Největším zdrojem soli jsou hotové potraviny, ve kterých nemůžeme obsah soli ovlivnit (pouze můžeme při nákupu vybírat ty s nižším obsahem soli nebo sodíku). Jedná se konkrétně o masné výrobky a výrobky z ryb, pečivo, potraviny naložené ve slaných nálevech, některé tvrdé a plísňové sýry, salátové dressingy, instantní polévky a omáčky, kořenící směsi a instantní dehydratované směsi, paštiky, slané pochutiny. K významným zdrojům sodíku také patří některé minerální vody a přídatné látky obsahující sodík.

Kolik soli denně skutečně člověk potřebuje?

Dospělému člověku by stačil denní příjem asi 2–4 g soli v závislosti na stupni fyzické aktivity, teplotě okolního prostředí aj. V současné době představuje průměrná spotřeba v naší společnosti cca 16 g na osobu a den, což je téměř trojnásobek oproti doporučeným dávkám. A právě touto vysokou spotřebou se z nezbytných iontů stávají tiší zabijáci.
Světová zdravotnická organizace i národní společnosti zabývající se prevencí srdečně cévních chorob bijí oprávněně na poplach a doporučují omezit denní příjem soli pro dospělé pod 5 g na den a u dětí ještě více. Takovéto denní dávky jsou bezpečné a zdraví neškodné, neboť tento lehký nadbytek soli je organismus schopen bez jakýchkoli obtíží vyloučit ledvinami do moče. Problém může nastat, pokud příjem soli dlouhodobě převyšuje doporučené dávky, nebo člověk trpí onemocněním ledvin, které nedovolí správné a dostatečné vylučování nadbytečného sodíku.

JAK NADBYTEK SOLI ŠKODÍ?

Nadbytečný příjem soli podporuje zvyšování krevního tlaku, zvyšuje riziko srdečního selhání, cévní mozkové příhody a dalších zdravotních komplikací, které souvisí se zadržováním vody v organismu. Nadbytečný přísun soli zároveň tlumí citlivost chuťových buněk a snižuje vnímání slané chuti. Tím vzniká začarovaný kruh „závislosti" na slané chuti a tím neustálého dosolování.

U malých dětí funkce ledvin ještě dozrává, a proto je jejich kapacita omezená. Vyšší dávky soli než jaké jsou doporučovány, by u nich mohly způsobit poškození funkce ledvin. V důsledku toho musí mít příjem soli přiměřený a vyrovnaný. Doporučené denní dávky soli vhodné pro děti do 15 let jsou proto nižší než pro dospělé a jsou vztaženy k energetickým potřebám dětí dle věkových skupin.

Kojencům by se příkrmy neměly solit vůbec. Starší kojenci mohou dostat v malém množství některé potraviny, které přidanou sůl obsahují (pečivo, sýry apod.). Nepodáváme jim však nikdy příliš slané potraviny, jako jsou např. uzeniny, masové konzervy, slané sýry a pečivo sypané solí, solené pochutiny nebo nakládanou zeleninu, která obvykle obsahuje také mnoho soli.

Nezapomeňte, že protiváhou sodíku je draslík. Jeho dostatečný příjem je pro tělo velmi důležitý. Draslík je přítomen zejména v rostlinné stravě. V této souvislosti se hodí připomenout, že je vhodné pokrm doplňovat syrovou zeleninou bez zálivky (pokud obsahuje sůl).

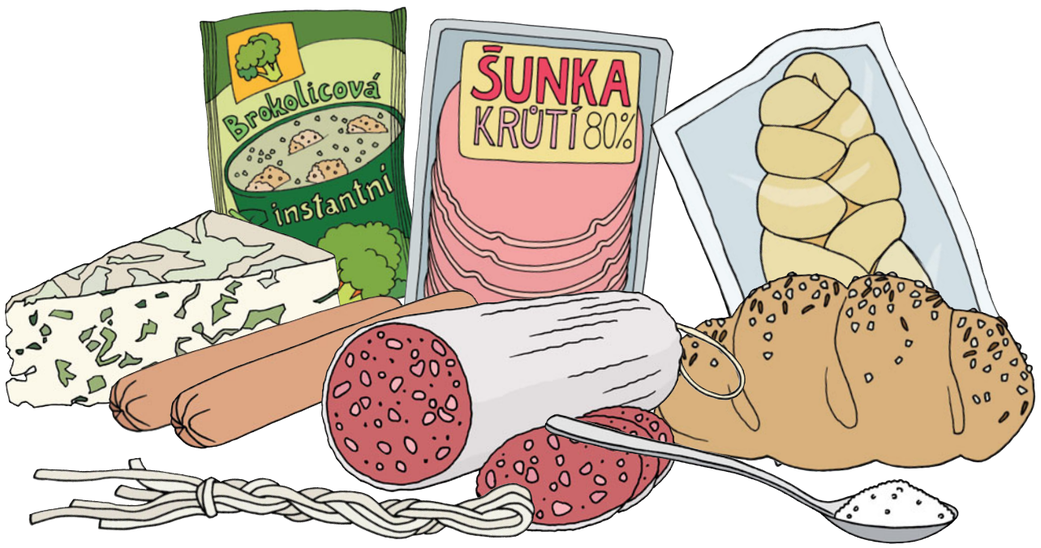
Poznámka:

U pacientů s vysokým krevním tlakem vede snížení soli o 3 gramy denně ke snížení systolického krevního tlaku o 5 až 7 torrů a snížení rizika mozkových příhod o 13 %.

JAK SNÍŽIT OBSAH SOLI VE ŠKOLNÍ JÍDELNĚ

- Jídlo by pro děti měl ochucovat **nekuřák** – díky pravidelnému kouření dochází k předčasné atrofii (ztrátě funkce) chuťových pohárků. K atrofii dochází fyziologicky i ve stáří.
- Sůl by měla být v recepturách jasně definována a dle toho dávkována – pomocí **odměrek**, nikoli od oka nebo po hrstech.
- Optimálně by na dospělého strávníka nemělo být v **polévce více než 1,5 g soli a v hlavním chodu včetně příloh (případně doplňků) 2 g soli**. K takovýmto hodnotám je třeba dospět postupně.
- Příprava pokrmů by měla být založena na použití zejména čerstvých potravin. U zeleniny je potřeba dbát na plnou zralost, kdy je její chuť nejintenzivnější.
- Konvenience by měly být v co nejvyšší míře nahrazeny čerstvými potravinami. Při občasném nákupu konveniencí **čtěte etikety, ptejte se dodavatelů** na obsah soli a vybírejte ty potraviny, které obsahují nejméně soli. Samotný nízký obsah soli však není zárukou kvality suroviny.

- **Pečivo** – dětem vždy dávejte pečivo, které není na povrchu posypáno solí. Rovněž pečivo, které je plněné různými sýrovými, zeleninovými směsmi, či uzeninou může obsahovat více soli.
- **Uzeniny** – uzeniny obecně obsahují vyšší množství soli, přestože se někteří výrobci správně snaží její obsah snižovat. S uzeninami se děti v rodinách setkávají poměrně často. V mnoha případech bývají součástí snídaní, svačin i večeří. Je proto důležité, aby školní jídelny odolaly tlaku strávníků a některých dodavatelů a dokázaly nabídnout stravu zcela bez uzenin. V současné době jsou na našem trhu výrobci, kteří nabízí uzeniny s vysokým podílem masa a nízkým obsahem soli (což je velice dobře, ale je jich stále velmi málo). Pokud, ale budeme děti ve školní jídelně učit jíst uzeniny, byť "kvalitnější", učíme je jíst uzeniny veškeré, bez ohledu na jejich kvalitu.
- **Mléčné výrobky** – problematické v této skupině jsou sýry s vysokým obsahem soli jako je balkánský sýr, korbáčiky, niva a jim podobné. Současně nejsou správné kombinace vícero slaných potravin konzumovaných najednou – například pečivo, tavený sýr (pomazánkové máslo, lučina, žervé) a uzenina dohromady. Z každé složky tělo získá sůl.
- **Pomazánky** - pomazánky připravujte sami, solte je jen mírně (pokud jako pojidlo používáte tavený sýr, pomazánkové máslo, žervé, lučinu apod., již pomazánku nesolte) a doplňujte je čerstvými bylinkami, česnekem, citrónem, zázvorem či výraznějším jednodruhovým kořením, které potlačí méně slanou chuť.
- **Zelenina** – zdrojem soli je zelenina konzervovaná, sterilovaná a kysaná. Pokud takovouto zeleninu používáte, nálev slijte a zeleninu před podáním či další kulinární úpravou propláchněte čistou vodou.
- **Ochucovadla** – ve stravě dětí nemusí být vůbec. Pokud se rozhodnete je použít, volte kvalitnější druhy s co nejnižším obsahem soli a buďte střídmí v množství, které použijete.



- **Sůl obsahují i dětské cereálie** – do těchto výrobků se přidává, aby podtrhla sladkou chuť. Opět platí pravidlo, abyste vybírali takové výrobky, které obsahují na 100g co nejméně soli a zároveň i jednoduchých cukrů.
- **Balené přírodní minerální vody** – Pro běžné pití se hodí slabě mineralizované vody (50-500 mg rozpuštěných minerálních látek /litr), pokud neobsahují CO_2.
- **Iontové nápoje** – jsou pro děti naprosto nevhodné. Jsou určeny především vytrvalostním sportovcům, kteří pocením ztrácí obrovské množství tekutin a minerálních látek. Pro děti mohou být zdravotním rizikem.
- **Zralost zeleniny** – dbejte na to, abyste nakupovali co nejzralejší a chuťově nejplnější zeleninu. Taková má již velice intenzivní chuť a není potřeba ji výrazně dochucovat.
- **Bylinky a jednodruhové koření** – slanou chuť můžete do jisté míry nahradit chutí bylinek, česneku, cibule, zázvoru, citrónu či jedno druhového koření. Bylinky mají silnější chuť, pokud jsou čerstvé. Zkuste si vyrobit bylinkové směsi, nebo různá pesta právě z čerstvých bylinek.
- **Tuk je nositelem chuti** – je proto vhodné, aby byl v pokrmech přítomen. Avšak je potřeba dbát na jeho kvalitu, na jeho vhodnost k tepelné úpravě a rovněž na množství. Pro tepelnou úpravu preferujte řepkový olej.
- **Nemějte solničky na stolech** ve školní jídelně, nemějte je ani na stolech pro pedagogy, pokuste se pedagogům problematiku vysoké spotřeby soli v naší společnosti vysvětlit.
- **Přílohy** (těstoviny, brambory, rýži) není potřeba solit, pokud jsou servírovány k omáčkám nebo masům se šťávou. Při vaření těstovin a brambor v osolené vodě přechází do potraviny cca 30 % soli. U rýže i více %, jelikož se voda neslévá, ale potravina ji celou pojme.
- Senzoricky člověk vnímá až snížení soli o 20 – 25 %, proto **nesnižujte množství soli o více procent najednou** a postupujte spíše po malých krůčcích (doporučujeme snížit spotřebu soli na přípravu pokrmů o 10 % ročně, pokud jste ke snížení množství soli v minulosti již systematicky nepřistoupili).

SPOLUPRÁCE ŠKOLNÍ JÍDELNY A PEDAGOGŮ

Pedagogové by neměli nikdy kritizovat pokrm, že je málo slaný nebo si jej před dětmi přisolovat. Děti jsou v tomto velmi všímavé!

I když předškolní děti ještě problematice soli nemohou zcela rozumět, je vhodné se jí zabývat. To že nadbytek soli neprospívá našemu zdraví, děti pochopit dokáží. Pokud ještě pedagogové přidají pohádku, budou mít zcela jasno. Vhodná pohádka by mohla být například o tom, jak neposlušný srneček chodil do krmelce tajně lízat sůl a protože té soli lízal moc, přestala být pro něho zdravá a srneček onemocněl. Otekla mu kopýtka a nožky přestaly rychle běhat a srneček musel zůstat doma v postýlce a nemohl si s kamarády hrát v lese... Jako v každé pohádce, vše ale dobře dopadne a srnečka uzdravilo to, že pil čistou vodu, jedl hodně zeleného a hlavně přestal lízat sůl. Následně je vhodné s dětmi diskutovat o potravinách, které jsou hodně slané, jestli jim chutnají a upozorňovat na to, že moc soli, jejich tělíčkům škodí. Pohádkový příběh mohou pod vedením pedagoga děti ztvárnit výtvarně nebo pomocí dramatizace.

Také žáky na základní škole je vhodné motivovat k menší spotřebě soli. Nejen problematiku soli dětem srozumitelně vysvětlit, ale zvolit i aktivity, při kterých jsou děti aktivní a poznatky o soli vyvozují na základě vlastního pozorování. Zde příklady takových aktivit nabízíme:

1. Kam jde sůl, tam jde voda (pokus)

Děti si z domova přinesou salátovou okurku, struhadlo, sůl a misku. Do misky nastrouhají okurku. Zkusí vylít tekutinu, která se uvolní. Tekutiny by v této chvíli mělo být minimum. Poté děti okurku posolí. Okurka po chvíli pustí vodu. Příroda se tedy pokusí srovnat koncentrace tím, že sůl se snaží ředit tekutinou, která pochází z okurky. Takto to funguje i v těle. Pokud v krvi koluje velké množství soli, které není efektivně vylučováno ledvinami, pak je do cév nasávána tekutina. Její zvýšené množství zvyšuje tlak v cévách a cévy, které jsou v některých místech oslabeny, mohou prasknout. Vážné komplikace nastávají, pokud k prasknutí dojde v srdečních nebo mozkových cévách. Tkáň, která se nachází za prasklinou, není vyživována a umírá. Těmto závažným komplikacím říkáme srdeční infarkt nebo mozková mrtvice.

2. Hledej sůl (čtení obalů – orientace v textu, vyhledávání informací)

Vyzvěte děti, aby se doma pokusily najít co nejvíce potravin, ve kterých se skrývá sůl nebo sodík. Kolik žáků našlo sůl i ve sladkých potravinách? Proč se do nich sůl přidává? Zvýrazní totiž sladkou chuť.

3. Kolik soli sním (počítání a vážení)

Každý žák donese z domova 1kg balení soli. Rozdělte děti na dvě skupiny. Jedna bude mít za úkol spočítat, kolik soli by člověk měl zkonzumovat za den, týden, měsíc, rok, pokud výživová doporučení říkají, že člověk by měl zkonzumovat maximálně 5 g soli za den.

Druhá skupina provede ten samý úkol s hodnotou 16 g na osobu a den, což je průměrná spotřeba českého muže. Žáci si tak procvičí jednak matematiku, ale množství si mohou i navažovat na laboratorních vahách a porovnat vizuálně reálnou průměrnou spotřebu s tou doporučovanou. Takto zhmotněné množství a hlavně rozdíl mezi doporučením a realitou je velmi působivé. Starší žáci mohou v rámci projektové výuky vymyslet a vytvořit kampaň, jak upozornit na nadbytek soli v naší stravě. A tuto kampaň realizovat nejen ve škole.

Možná, že někteří
budou zklamaní, že pohádku
„Sůl nad zlato“ jako studijní literaturu
nedoporučujeme. V otázce soli je důležité
získat strávníky na svou stranu a nejvíce nám
dá asi práci získat ty, kteří si již dlouho zvykali
na vyšší slanost pokrmů. Zvyk je železná
košile a slovy J. A. Komenského
„Učiti se je snadnější než
se odnaučiti.“

KRITÉRIUM 6

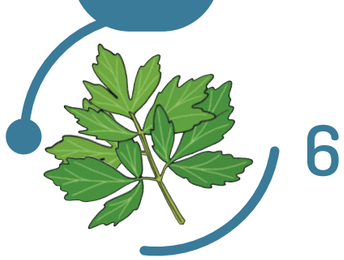
OMEZENÍ POUŽÍVÁNÍ DOCHUCOVADEL A INSTANTNÍCH DEHYDRATOVANÝCH SMĚSÍ

CÍLEM JE:

Aby školní jídelna vařila především z čerstvých a sezónních potravin. Aby byly pokrmy ochuceny spíše bylinkami či jednodruhovým kořením než instantními dehydrovanými směsmi a dochucovadly.

KRITÉRIUM JE POVAŽOVÁNO ZA SPLNĚNÉ, KDYŽ:

- → Při přípravě pokrmů jídelna jen výjimečně používá dochucovadel a instantních dehydratovaných směsí (typu bujónů, vývarů, veget, maggi, aromatů, sójové omáčky, instantní jíšky apod.), a to pouze na finální dochucení tam, kde je to opravdu nutné.
- → Pokud školní jídelna výjimečně používá dochucovadla a instantní dehydratované směsi, pak sníží množství přidané soli v receptuře o množství soli obsažené v přidaném dochucovadle či instantní dehydratované směsi.
- → Při nákupu jsou upřednostňována dochucovadla s co nejmenším podílem soli a přídatných látek a s vyšším podílem sušené zeleniny.
- → Instantní dochucovadla a směsi se nikdy nepoužívají jako základ pro přípravu pokrmů.



DOCHUCOVADLO

Dehydratovaný výrobek či koncentrát (tekutina či pasta), který obsahuje sůl. Takovýto výrobek slouží k dochucení pokrmů nebo je použit jako základ pro přípravu části pokrmu.

INSTANTNÍ DEHYDRATOVANÁ SMĚS

Je polotovar, který slouží k přípravě celého pokrmu či jeho části. Rovněž může pokrmu dodávat typické vlastnosti.

Co řadíme mezi tyto výrobky:

- instantní vývary a bujóny v sypké formě, lisované do kostek či v podobě pasty nebo koncentrovaných tekutin
- sypké kořenící přípravky (zeleninové a jiné)
- šťávy pod maso (prášek, pasta)
- instantní omáčky
- instantní polévky
- kořenící směsi se solí
- sójové omáčky, worcester, maggi
- česnekové pasty
- instantní jíšky

Rozdělení dochucovadel a instantních dehydratovaných směsí dle obsahu soli:

Podle obsahu soli jsme dochucovadla a dehydratované instantní směsi rozdělili do tří skupin podle barev semaforu.

- Obsah soli více jak 50 % (více jak ½ hmotnosti výrobku je tvořena solí)
- Obsah soli 20 – 50 %
- Obsah soli 0 – 20 %

Ve školní jídelně by výrobky spadající do červené skupiny neměly být používány. Pokud jídelna používá dochucovadlo či instantní dehydratovanou směs na dochucení, pak by obsah soli v takovémto výrobku neměl přesáhnout 35 % (tedy být v oranžové skupině).

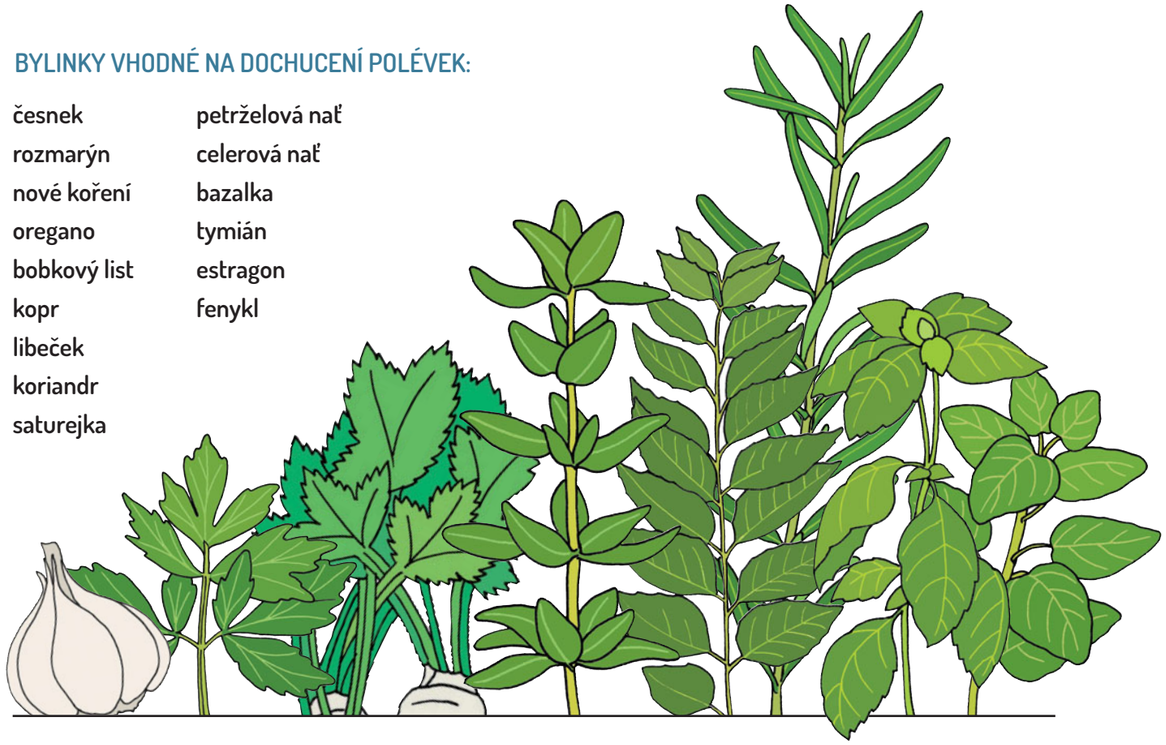
PROBLEMATIKA VÝVARŮ A POLÉVEK

Různá dochucovadla a instantní směsi jsou často používány do polévek. Pokuste se je používat co nejméně a vždy v prvé řadě polévku vařte z dostatečného množství surovin, které jí dají přirozenou a typickou chuť.

Základem zeleninové polévky je zelenina, a to lépe čerstvá, protože mražená nedodá takovou chuť. Pokud použijete zeleninu mraženou, napřed ji orestujte na řepkovém oleji, její chuť se zvýrazní. Současně se zeleninou přidejte do základu bylinky. Jestliže mražená zelenina tvoří základ polévky, pak přidávejte bylinek, česneku či jiných aromatických surovin více.

BYLINKY VHODNÉ NA DOCHUCENÍ POLÉVEK:

česnek	**petrželová nať**
rozmarýn	**celerová nať**
nové koření	**bazalka**
oregano	**tymián**
bobkový list	**estragon**
kopr	**fenykl**
libeček	
koriandr	
saturejka	



Pokud do polévky použijete dostatek zeleniny, silný vývar z masa a kostí (nebo zeleniny, ryb, hub) a bylinky, není ve většině případů potřeba přidávat dochucovadla. Dochucovadlo je výjimečně možné použít až při závěrečné úpravě chuti (pokud se vám zdá polévka nevýrazná), nikoli jako základ polévky (viz dále). Dochucovadlo či instantní dehydratovaná směs jsou rychle rozpustné, proto není nutné používat je hned na začátku vaření. Zkuste dosáhnout dobré chuti polévky nejprve přírodními surovinami. Pokud se vám chuť polévky zdá

nevýrazná a fádní, zkuste i netradiční kombinace koření, např. do špenátové polévky se velice hodí tymián a rozmarýn. Pokud je čerstvá zelenina příliš drahá, kombinujte s levnějšími druhy, např. u dýňové polévky část dýně Hokkaido nahraďte mrkví, bramborem, případně další kořenovou zeleninou, po rozmixování se chuť příliš nezmění. Můžete přidat i červenou čočku – po krátké době tepelné úpravy či rozmixováním polévku zahustí.

Jak získat u polévky plnou chuť:

1. Na základ polévky použijte **zeleninu**, přednostně čerstvou nebo kvalitní mraženou.
2. Chuť zvýrazníte kvalitním **tukem**, ve kterém se dobře rozpustí i vitamíny. Na tuku (nejlépe řepkovém oleji nebo másle) zeleninu orestujte. Nebo na konci tepelné úpravy přidejte do polévky trochu másla a již nevařte.
3. Polévku ochuťte čerstvými či sušenými (mraženými) **bylinkami, česnekem, zázvorem, kmínem** apod. (vařte je se zeleninou už od začátku). Čerstvé bylinky musí být bez známek plísní a hniloby a před použitím je potřeba je pečlivě omýt pod tekoucí pitnou vodou.
4. Polévku **mírně osolte**.
5. Můžete přidat rajče či houby (vývar z hub), které jsou přírodním dochucovadlem.
6. Pokud je potřeba, přidejte **velmi malé množství dochucovadla**. To ovšem dělejte jen opravdu výjimečně. Raději namísto dochucovadla zopakujte krok 3.
7. Dozdobte **čerstvými bylinkami nebo bylinkovým pestem**.

Za co při nákupu těchto dochucovadel platíme?

Zeleninový bujón - 2 kg, cena 228,57 Kč/kg (za celé 2 kg = 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 100 g výrobku):

Tuky	1,2 g
Z toho nasycené	0,6 g
Bílkoviny	4,5 g
Sacharidy	30,7 g
Z toho cukry	12,6 g
Sůl	55,6 g

Sůl tvoří polovinu balení. Po přepočtu zjistíme, že při nákupu jedné 2kg krabice zaplatíme za sůl 251 Kč a za cukr cca 58 Kč. Navíc výrobek neobsahuje ani zeleninu, od které bychom očekávali, že jídlu dodá „tradiční chuť". Aby měl tento vývar barvu, jsou přidána barviva kurkuma a riboflavin (patří do skupiny vitamínů B). Tento výrobek navíc obsahuje palmový tuk, který není tak nutričně hodnotný jako tuk řepkový.

Výrobce doporučuje na 250 ml tekutiny použít 5 g sypké směsi (tzn. 2,5 g soli).
Pokud máte 200 strávníků a vaříte cca 50 l polévky, pak byste měli podle návodu použít 1 kg směsi, tedy polovinu krabice. Za sůl tak zaplatíte 125,5 Kč a za cukr 29 Kč.

Za 1 kg soli v tomto výrobku zaplatíte 125,5 Kč. Kilogram soli přitom stojí v obchodě cca 6 Kč!

V souvislosti s **vývary** z kostí často slýcháme, že se ve školních jídelnách nesmí připravovat. Není to pravda. Nenajdete předpis, který by to zakazoval. „Zakopaný pes" bude možná v tom, že silný a poctivý masový vývar či vývar z kostí vyžaduje čerstvé ingredience a trochu více času. Ale stojí to za to!
Pod pojmem masový vývar rozumíme vývar z masa, kostí, kuřecích skeletů apod., který slouží jako základ k přípravě **polévek** nebo jako **rozpracovaný pokrm** pro přípravu mnoha dalších pokrmů (např. při přípravě omáček, rizota, luštěnin, při pečení či dušení masa apod.)

PŘÍPRAVA VÝVARU

K přípravě kuřecího vývaru (hotové polévky) použijeme kuřecí skelety, kuřecí křídla, krky, hřbety. Hovězí vývar připravujeme nejenom z hovězího masa (hovězí hrudí, maso z krku, plece, oháňka), ale můžeme použít např. masité hovězí kosti (harfy) – žebra a hrudní kosti, ze kterých bylo maso jen hrubě strženo.

Jedná se o tzv. výsekové kosti určeny pro prodej a kulinářské využití. Jsou rozsekány na menší kostky (asi 6 x 6 cm).
Další nepostradatelnou součástí dobrého vývaru je čerstvá kořenová zelenina. Používáme mrkev, která vývar jemně osladí (opatrně s množstvím, abychom vývar nepřesladili), celer, petržel, které vývar provoní a dochutí, cibuli se spodní slupkou, která vývar mírně obarví. Výraznější chuti docílíme přidáním neoloupaných a rozmačkaných stroužků česneku. Lze použít i další zeleninu (pórek, kedluben, kapustu). Chuť koření dodá vývaru nové koření, bobkový list, kuličky celého pepře, plocholistá petržel, libeček (chuť podobná maggi koření).
Chuť i barva hotového vývaru bude výraznější, pokud maso, kosti i zeleninu vložíme nejdříve do předehřáté trouby na 180°C po dobu asi 20 minut. Maso se zatáhne, zbarví se dozlatova a tím ovlivní chuť i barvu vývaru. Potom vložíme maso, kosti a zeleninu do velkého hrnce a zalijeme studenou vodou. Studená voda je důležitá k tomu, aby se z masa i kostí uvolnily do vývaru nutriční látky v nich obsažené. Přidáme koření a vše pomalu přivedeme k varu. Jakmile vývar začne vařit, stáhneme teplotu tak, aby jen mírně probublával. Pěnu z povrchu odebíráme, zabráníme tak zakalení vývaru.
Vývar táhneme několik hodin, minimálně 3 hodiny a déle (kuřecí maso vyžaduje méně času). Pokud doléváme vodu, pak pouze studenou. Hotový vývar scedíme, maso můžeme obrat a použít do polévky nebo ho můžeme zařadit ten den do hlavního chodu k omáčce (koprová, rajská, hašé). V případě, že celý vývar, včetně nakrájení masa do omáčky, použijeme ten den k přípravě omáčky, je lepší zalít na začátku vývar horkou vodou. Maso si ponechá šťavnatou chuť. V tomto případě je vývar polotovarem, který se použije k přípravě omáčky.
Dlouho vařenou kořenovou zeleninu z vývaru je lépe vyndat a použít ji např. k zahuštění omáčky nebo jí nastavit bramborovou kaši. Do vývaru je potřeba nakrájet zeleninu novou.
Využití masového vývaru jako hotové polévky či jako polotovaru by mělo být v jídelníčku samozřejmostí. Připravený z čerstvých surovin - masa, tuku a zeleniny - dodá pokrmům nejenom nezaměnitelnou chuť a barvu, ale i nutriční hodnotu.
Ke scezenému vývaru (čistý, bez zeleniny), jako rozpracovanému pokrmu určenému pro přípravu jiných pokrmů, přistupujeme stejně jako k jiným rozpracovaným pokrmům či polotovarům vyrobeným v provozovně. V případě, že je v provozovně k dispozici šokovací zařízení pro zchlazování a zmrazení, je možné v něm vývar zchladit či zmrazit a následně označený uskladnit. **Nezapomínejme však na důležitou věc – zchlazování či zmrazování, jako technologické postupy, je nutné řešit v systému založeném na zásadách HACCP. Z pohledu bezpečnosti potravin musí být identifikována všechna rizika, která by mohla ovlivnit finální bezpečnost potraviny, včetně doby skladování.**
Stejně tak se v postupech založených na zásadách HACCP musím uvést veškeré kroky, které v provozovně provádíme při manipulaci s rozpracovaným pokrmem či polotovarem.

Zahušťování polévek

Je dobré zařazovat polévky různé konzistence – vývarové i například zahuštěné nebo krémové. Zahušťovat polévku lze různými způsoby. Jednou z nejčastějších variant je zahušťování jíškou. V tomto případě doporučujeme mouku restovat na řepkovém oleji. Na trhu jsou řadu let k dostání instantní jíšky. Ty však obsahují **částečně ztužené tuky**, u kterých je velký předpoklad, že obsahují transmastné kyseliny.*

Nejlepší ovšem je polévky zahušťovat bramborami (krémové polévky typu brokolicová, pórková, květáková, celerová...), rozmixovanou zeleninou či rozmixovanými luštěninami, ovesnými, rýžovými a pohankovými vločkami nebo kukuřičnou polentou, či luštěninovými moukami. Novinkou na trhu je rozpustná vláknina určená právě na zahušťování.

Zásmažkou (jíškou) však do polévky dostaneme i potřebný tuk, pokud volíte jinou variantu zahuštění, než zásmažku **nezapomeňte tuk přidat například při restování zeleniny nebo do polévky na konci tepelné úpravy (máslo, olej, smetanu)**.

*Transmastné kyseliny (TFA) jsou přirozenou nebo uměle tvořenou složkou tuků, která je ve své uměle vytvořené podobě zdraví velmi škodlivá. Při větší konzumaci negativně působí nejen na srdečněcévní systém, ale téměř na všechny části lidského těla. K základní orientaci o přítomnosti TFA ve výrobku slouží informace na obale ve formě sdělení, že výrobek obsahuje „částečně ztužené tuky nebo oleje". TFA bývají v řadě pekárenských a cukrářských výrobků, v polevách apod. Jíšku (zásmažku) lze nahradit i záklechtkou, což je mouka rozmíchaná v tekutině (vývar, voda, smetana, mléko...). Takto přidaná mouka je v polévce potřeba déle provařit.

SPOLUPRÁCE ŠKOLNÍ JÍDELNY A PEDAGOGŮ

Cílům projektu Zdravá školní jídelna pomáhá podpora pedagogů při utváření návyků na přirozenou chuť pokrmu, který není dochucen průmyslově vyráběným dochucovadlem. Jde v podstatě o podporu gurmánství, kdy děti učíme vychutnat rozdílné chuťové charaktery pokrmů a nezvykáme děti na stále stejnou chuť pokrmu danou používaným dochucovadlem. Již v mateřské škole je důležité děti vést k vychutnání pokrmů, učit je rozlišovat jednotlivé chutě a vůně pokrmů jako takových nebo jejich součástí jako je ovoce, zelenina, ořechy a semena, bylinky, jemné koření. Se staršími dětmi v mateřské škole je velmi vhodné, aby si pedagog sedl s nimi ke stolečku a u svačinky si povídali o tom, z čeho si myslí, že je dnešní pomazánka vyrobena. Děti by měli svačinku vychutnávat a hlásit: „myslím, že je tam sýr, ředkvičky, pažitka, sůl" atd. Pro odvážnější děti mohou pedagogové ve spolupráci se školní kuchyní připravit ochutnávky ovoce a zeleniny nakrájené na malé části a opatřit párátkem. Děti tyto „jednohubky" ochutnávají se zavřenýma očima a hádají, co mají v ústech.

Podobné smyslové hry baví i děti na 1. stupni základní školy. Zde jen zvolíme větší obtížnost a přidáme různé druhy bylin a koření. Starší žáci mohou v obchodech prozkoumat dochucovadla a různé polotovary (instantní dehydrované směsi) a zhodnotit jejich složení. Nebo se pustit do většího experimentu a pokusit se ve školní cvičné kuchyňce uvařit například zeleninovou polévku a stejný druh polévky připravit z instantní směsi (polévka z pytlíku). Pokud se se svou variantou připojí i školní jídelna nebo více skupin žáků, může to být dobrá výzva neboli slovy dnešních dětí „super challenge". Pak provést degustační zkoušku. Hodnotitelé (ostatní žáci, pedagogové, rodiče) budou hodnotit polévku pod číslem, aby vše bylo regulérní. Žáci nebo studenti mohou vyčíslit ekonomickou a zdravotní stránku přípravy čerstvé polévky.

Jestli se nám toto kritérium daří zcela plnit, a zda-li vychováváme z dětí gurmány v pravém slova smyslu, poznáme, až k paním kuchařkám budou chodit strávníci a říkat „ta polévka by se mohla ještě trochu zjemnit smetanou a toho oregana na fazolkách mohlo být trochu více a česneku naopak trochu méně, aby nepřerážel chuť masa".

ZVONÍME NA ZDRAVÉ ČASY

KRITÉRIUM 7

PODPORA NÁRODNÍCH TRADIC A REGIONÁLNÍCH ZVYKLOSTÍ, SEZNAMOVÁNÍ S MEZINÁRODNÍ KUCHYNÍ

CÍLEM JE:

Aby se ze školního stravování nevytratily pokrmy spojené s tradicemi či regionální specifika. Typické pokrmy jsou součástí každé země, každého regionu a každé kultury. Řada svátků a tradic se pojí k pokrmům, sezónním potravinám, a to vše by se mělo promítnout v nabídce školní jídelny.

KRITÉRIUM JE POVAŽOVÁNO ZA SPLNĚNÉ, KDYŽ:

- Se školní jídelna v průběhu roku připojuje k oslavě či dodržování různých tradic např. nabídkou tradičních, regionálních či typických pokrmů (velikonoce, masopust, vánoce, pálení čarodějnic...) a tematickou výzdobou.
- Fotografiemi má zdokumentováno, jak byly dané tradice prezentovány.
- Školní jídelna seznamuje strávníky s mezinárodními kuchyněmi, kdy tematický jídelní lístek je doprovázen výzdobou, případně i projektovým dnem na téma dané mezinárodní kuchyně.

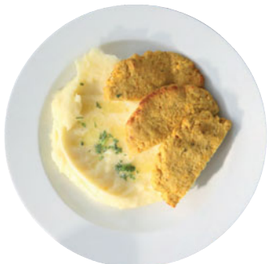
7

Každý region je typický tím, co se v něm pěstuje, svým přírodním bohatstvím, tradiční výrobou, folklorem, kulturou a historií. Je dobré, aby se na tyto kořeny nezapomínalo a občas se v jídelním lístku objevily receptury, které zvyklosti daného regionu odráží.
Na řadu regionů má vliv i pohraničí a různé zvyky jsou velice podobné těm, od našich sousedů. Toho se dá využít v prezentaci podobností či naopak rozdílností mezinárodních kuchyní.

Zajímavou informací mohou být i různé regionální názvy pro stejnou potravinu či pokrm – třeba typicky:

Brambory
brambor, brambora, bramboro, brambur/brambúr, brambura/brambúra, branbor, branibor, brantbora; bandor, bandur/bandúr, bandora; bambol, bamboch, bobál, zemský jabko, jablóško, jablíčko, zemsky, zemák, zemňák, zemják, źemjok, zemče, zemky, erteple, ertepla, erteplo, ertepl, ertepel, herteple, hertepla, herteplo, jerteple, erpetle, arteple, artepla, ertefle, ertofle, ertypfle, grumbír, krumpír, krumpla, krômpel, kartofle, kantofel, kobzol, kobzola, kobzal...

Bramborák
bramborka, baba, báč, cmonda, cmunda, hňup, kramflek, mrzák, křapáč, křápanec, pampuch, placek, prskanec, smrazky, stryk, škramplata, toč, vošouch, trinčka



PÁR TIPŮ NA REGIONÁLNÍ SPECIALITY:

Slezsko
Je specifický kraj ovlivněný polskými a německými tradicemi. Typickým pokrmem je Bigos, připravený ze zelí a dvou druhů masa. Může se podávat i jako vydatná polévka. Právě v této receptuře je patrný vliv Polska či Litvy. Do Slezska jej přivezl pravděpodobně Vladislav II. Jagelonský, který si ho rád dával, když vyrážel na lov.

Jižní Čechy
Bývaly krajem zemědělců a hospodářů, kteří uměli využívat levné suroviny – lesní plody, houby, zelí, brambory. Žahour – sladká borůvková omáčka, kterou se polévají knedlíky.

Střední Morava (Haná)
Hlavní surovinou Hané je obilí. Tradiční jsou pro tento region různé kaše, ale i sladké moučníky – kynuté buchty nejčastěji s mákem, kterého se v kraji pěstoval dostatek. Velkou tradici v regionu mají i polévky a nesmíme opomenout ani tvarůžky. Hrstková polévka, pečené hruškové vdolky

Chodsko
Jistě znáte tradiční chodské koláče, ale co třeba bacán, kucmoch, toč, báč, šlejšky, pučálka, mětánky, maltošky, štrachanda...?

Šumava

Kuchyně je jednoduchá opět založená na bramborech, houbách a zelí. Vliv na tuto kuchyni měly Jižní Čechy, ale i rakouská či německá kuchyně. Určitě stojí za to ochutnat vydatné polévky – kulajda, bramboračka, kachní kaldoun nebo třeba sladký trhanec, houbového kubu či zelníky.

Valašsko

Je hezké rčení: „Dej Valachovi švestku a uvaří z ní všechno." Švestky jsou v této oblasti nejhojnějším ovocem, objevuje se proto v řadě sladkých i slaných receptur. Stojí za to ochutnat i valašskou kyselicu nebo pohankový kontrabáš.

Vysočina

Tradiční oblast pro pěstování brambor, není tedy divu, že se zde setkáte s bramborákem. Typické jsou i mrkvance – buchtičky z kynutého těsta plněné ochucenou mrkvovou náplní.

Východní Čechy

Švestounka uzené maso na sladko s bramborovými špalíčky.

Západní Čechy

Pivní království – pivní štrúdl.

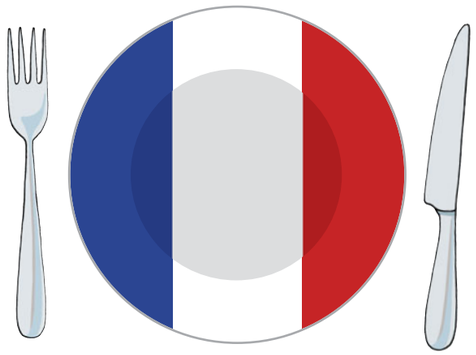
Severní Čechy

Chlebová polévka, česnečka, houbové karbanátky.

Jižní Morava

Naše vinařská oblast, víno se objevuje v řadě tradičních pokrmů – králík na moravském víně-

Stejně jako jsou inspirativní naše regionální receptury a tradice, je velmi vhodné zařadit i mezinárodní receptury a strávníky seznámit s tradicemi dané země (například projektovým dnem, který je zakončen tradičním obědem ve školní jídelně).



SPOLUPRÁCE ŠKOLNÍ JÍDELNY A PEDAGOGŮ

Toto kritérium zcela vybízí ke spolupráci škol a školních jídelen. Tematické plány mateřských škol jsou sestavovány tak, aby logicky reflektovaly chod přírody a událostí během kalendářního roku. Děti se přirozeně dovídají o událostech, svátcích, oslavách, které souvisí s národními nebo regionálními zvyklostmi a řada činností je v mateřských školách těmito tradicemi motivována. Dle regionů děti prožívají vedle zcela tradičních svátků, jako jsou Mikuláš, Vánoce, Velikonoce, Den matek, Den dětí mnoho dalších místních zvyklostí jako například dožínky, vinobraní, švestkobraní, jablečné hody, bramboriády, dušičky, výlovy rybníků, průvody sv. Martina, masopusty, pálení čarodějnic, chřestové slavnosti, majálesy, hody. Zde je velký prostor právě pro spolupráci pedagogů a školních jídelen. Důležitá je ale komunikace obou stran. Školní jídelny dokáží napéct svatomartinské rohlíčky, připravit švestkové knedlíky, bramborové speciality, tradiční rybí pokrmy nebo i připravit zcela regionální pokrmy. Pedagogové se s dětmi mohou pustit do výroby moštů, sušení křížal, vykrajování vánočních perníčků nebo do přípravy (případně části přípravy) tradičního regionálního pokrmu. Pokud se daří, že se děti o tradicích současně dovídají od pedagogů, prožívají je ve svém okolí společně s rodinou a ještě vše je podpořeno školním stravováním, je velká šance, že tradice a zvyky se udrží i v dalších generacích.

Na základních školách platí to, co bylo napsáno výše. Starší děti se mohou více zapojovat do přípravy svátků, oslav a zvyklostí. Mohou do školních jídelen přinášet tradiční receptury z kuchařek svých babiček a prababiček a v rámci pracovních činností se zaměřit právě na tuto problematiku. Na základních a středních školách je velmi žádoucí věnovat svoji pozornost také mezinárodní kuchyni. V praxi se již velmi osvědčily projektové dny nebo týdny věnované vybraným zemím a jejich tradiční kuchyni. Například pokud se děti v rámci různých předmětů a témat věnují celý týden Norsku a vše je zakončeno Dnem norské kuchyně s tematickou výzdobou školní jídelny, je to zcela ilustrující příklad žádané spolupráce.

Pokud uvažujete, že děti během školní docházky důkladně seznámíte s chutí ze všech částí světa, upřímně radíme určitě vynechat ty recepty, kde základem pokrmu jsou červi, hmyz, žáby, plazi, šneci a jiní měkkýši nebo obvyklí domácí mazlíčkové (morčata, želvičky).

Asi dětem neuděláte radost lahůdkami čínské kuchyně, jako jsou slepičí pařáty, polévka z ptačích hnízd nebo žraločí ploutve nebo tak pálivými pokrmy, ze kterých jim bude z úst „šlehat oheň".

ZVONÍME NA ZDRAVÉ ČASY

KRITÉRIUM 8

PRAVIDELNÉ VZDĚLÁVÁNÍ PERSONÁLU ŠKOLNÍ JÍDELNY

CÍLEM JE:

Aby se zaměstnanci školních jídelen pravidelně vzdělávali v oblasti výživy člověka a získávali tak základní informace o vlivu výživy na zdraví.

KRITÉRIUM JE POVAŽOVÁNO ZA SPLNĚNÉ, KDYŽ:

→ Alespoň jeden zaměstnanec školní jídelny (vedoucí školní jídelny, hlavní kuchařka, případně další), absolvoval za uplynulý rok jednu vzdělávací akci s tematikou správné výživy (nejlépe seminář Zdravé školní jídelny) a snažil se poznatky předat personálu školní jídelny a zapracovat je do přípravy stravy pro dětské strávníky. Zaměstnanci jsou schopni doložit účast na takovémto školení.

8

Vzdělávací akce by měly být vedeny osvědčenými odbornými společnostmi nebo společnostmi, které se dlouhodobě zabývají problematikou školního stravování, pracovníky orgánů ochrany veřejného zdraví (hygieniky, zaměstnanci Státního zdravotního ústavu), nutričními terapeuty, odbornými lékaři apod.

V případě praktických kurzů (měl by se účastnit kuchař/kuchařka) zaměřených na zlepšení kulinárních dovedností, by měl být kurz veden vyučeným kuchařem se znalostmi problematiky školního stravování. Za takovéto školení nejsou považovány předváděcí akce dodavatelských firem či vzdělávací akce, které neřeší problematiku správné výživy.

PRAKTICKÁ ČÁST KONFERENCE ASOCIACE ŠKOLNÍCH JÍDELEN ČR „S CHUTÍ DO SVĚTA VÝŽIVY ANEB SETKÁNÍ TEORIE S PRAXÍ".

FOTO: ASOCIACE ŠKOLNÍCH JÍDELEN ČR

SPOLUPRÁCE ŠKOLNÍ JÍDELNY A PEDAGOGŮ

Jedním z cílů projektu Zdravá školní jídelna jsou vzdělaní zaměstnanci školního stravování v problematice výživy a jejího vztahu k lidskému zdraví. Pokud ale zůstanou, ve svých snahách o přípravu chutné a zdraví prospěšné stravy, zaměstnanci školního stravování bez podpory pedagogů, bude mít celý projekt jen částečný dopad. Doporučujeme vedení škol i jednotlivým pedagogům, aby se o cíle projektu zajímali, aby se vybraní pedagogové (například učitelé výchovy ke zdraví, pracovních činností, metodici prevence, vychovatelé školních družin) vzdělávali společně s vedoucími školních jídelen. Aby si pedagogové vyhradili čas na to, že se stanou na chvíli pozornými žáky a vedoucí školní jídelny převezmou roli učitelů. Pod hlavičkou projektu Zdravá školní jídelna jsou vedoucí vzděláváni na základě ověřených vědeckých poznatků o zdraví a lidské výživě a věříme, že jejich poznatky mohou být velmi užitečné pro pedagogy i děti. Aby byl projekt úspěšný a měl ve svých důsledcích příznivý dopad na zdraví dětí, je nutné, aby byla vytvářena souhra mezi poznatky, které děti o výživě získávají od pedagogů a těmi, které se jim snaží prostřednictvím školního stravování předávat školní jídelna. Vedoucí školních jídelen by měli společně s pedagogy plánovat projekty, které se budou týkat výživy a stravování a příležitostně se mohou zapojit i do výuky žáků.

Někdy nám může připadat, že v naši zemi je to jeden výživový expert za druhým. Prostě je to fakt, že fotbalu (v případě mužů), výchově dětí a výživě rozumí snad každý a všichni by chtěli radit. V nepřeberném a nepřehledném množství knih a internetových článků o výživě a stravování se už běžný člověk nemůže ani orientovat. Doufáme proto, že projekt Zdravá školní jídelna ukáže správný směr v oblasti výživy a stane se nejen teoretickým základem, ale i praktickým přínosem pro zaměstnance školních jídelen, pedagogy a především pro děti.

ZVONÍME NA ZDRAVÉ ČASY

KRITÉRIUM 9

ZVYŠOVÁNÍ VÝŽIVOVÉ GRAMOTNOSTI A PODPORA SPRÁVNÝCH STRAVOVACÍCH NÁVYKŮ DĚTÍ

CÍLEM JE:

1. Aby školní jídelna byla místem, kde si strávníci upevňují správné stravovací a hygienické návyky, včetně kultury stolování.
2. Aby prostředí školní jídelny bylo využito k předávání informací o správné výživě, potravinách, případně tradicích (našich i cizokrajných) vztahujících se k jídlu.
3. Aby byly příchody a odchody strávníků z jídelny co nejlépe organizovány a děti měly dostatek času na jídlo.

KRITÉRIUM JE POVAŽOVÁNO ZA SPLNĚNÉ, KDYŽ:

→ Jídelna je atraktivním místem, kam se strávníci těší a kde se mohou v klidu najíst.

- Příchody strávníků jsou co nejlépe organizovány tak, aby měli dostatečný čas ke konzumaci stravy.
- Prostředí by mělo být čisté, před zahájením výdeje dobře vyvětrané, pokud to lze, měl by být prostor co nejméně hlučný.
- V co největší míře by měla být podporována kultura stolování. Děti jedí očima, proto je dobré, aby byl lákavý nejen servírovaný pokrm, ale i prostor kolem nich byl útulný, barevný, čistý, ergonomicky řešený a dobře přístupný (velikost stolů, umístění výdejního okna a příjmu špinavého nádobí, vhodné nádobí a tácy).

9

Stejně jako každá místnost, ve které člověk tráví čas rád, by i jídelna měla mít svou atmosféru. Většinou se jedná o prostor zaplněný stoly a židlemi. Střídá se zde rychle velké množství osob, což způsobuje hluk.
K hluku přispívá i hukot přístrojů a zvuky doprovázející práci v kuchyni či při výdeji stravy*. V tomto prostoru je často i velice intenzivní vůně jídla a kvůli vaření i poměrně vyšší teplota. Přesto i tento prostor může být pro děti atraktivní. I doma se nejraději scházíme v kuchyni či jídelně.

* Hluk ve školách. Přel. Markvart, K. Praha: Státní zdravotní ústav, 2002. 25 s. ISBN 80-7071-210-4. Světová zdravotnická organizace - Série č. 38 - informační materiály pro místní samosprávu:
Zdravé zvukové prostředí či zvuková pohoda prostředí působí stimulačně nejen na výkon, ale i sociální chování a bezpečné klima. Ve škole se vyskytuje hluk z lidské činnosti, který je nežádoucí a rušivý. Jeho zdrojem se mohou stát samy účelné činnosti, ale i spontánní projevy žáků, jako je křik či dupot. Hluku lze předcházet vytvářením optimálních podmínek akustické pohody, přičemž si školní jídelny vyžadují zvláštní péči. Jsou velké, nejsou rozhodně konstruovány jako koncertní sály (parabolický tvar stropu), vystřídá se v nich většina žáků školy. Použité materiály podlahových krytin a nábytku, které jsou voleny jako snadno udržovatelné, akustické podmínky ještě zhoršují. Zvuky se v jídelně tříští, hluk dělá i nádobí a nábytek. Komunikace je tak nesrozumitelná a strávníci přidávají na síle hlasu. Tato situace je způsobená dlouhou dobou dozvuku. Akustické podmínky lze řešit stavební úpravou. Školy investují do výstavby podhledu a do změny nábytku z kovu a umakartových desek na převážně dřevěný nebo plastový. V některých školách namísto stavební úpravy stropu člení velký prostor jídelny na menší boxy oddělené zástěnami.

1. Pokud máte před rekonstrukcí školní jídelny – nejen varny, přemýšlejte, zda do tohoto prostoru nenavrhnout akustické podhledy, které významně ovlivní hlučnost tohoto prostoru. Někdy stačí i jednodušší řešení – na nohy židlí nalepit látkové podložky (proti odření podlahy), které ztlumí alespoň zvuk při odsouvání židlí. Nebo volit varianty na pevno přimontovaných židlí ke konstrukci stolu.
2. Ve spolupráci s vedením školy a pedagogickým sborem se pokuste dobře načasovat příchody strávníků do jídelny tak, aby měli dostatek času na snědení jídla (15 - 20 minut) a aby zbytečně dlouho nestáli v řadě.

→ **Jídelna je pro děti zdrojem informací a místem společného setkávání, k čemuž přispívá tematická výzdoba jídelny:**
- Jídelna výzdobu pravidelně tematicky obměňuje.
- Výzdoba přináší jednoduchou a pochopitelnou informaci.
- Na výzdobě se mohou spolupodílet děti, žáci, studenti či rodiče.
- Jídelna se aktivně zapojuje do projektových dnů, které se týkají správné výživy, tradic či seznamování s mezinárodními kuchyněmi apod. A spolupracuje tak na dosažení vzdělávacích cílů.
- Zaměstnanci školní jídelny se mohou (není to povinností) zapojovat do vedení mimoškolních aktivit s tematikou vaření (kroužky vaření).
- Jídelny poskytují na vyžádání ochutnávky pokrmů (degustační porce) rodičům či zákonným zástupcům.

3. Zaměřte se na prostory, kde strávníci čekají v řadě – právě zde je místo pro nějakou tematickou výzdobu, zajímavé informace, kvízy apod. Prostor jídelny by měl být vybavený dostatečným počtem míst u stolu tzn., že umožňuje zajistit dostatek míst pro strávníky, kteří chodí na oběd v nejvíce frekventované době výdeje. Jídelní židle a jídelní stoly by měly odpovídat nárokům a potřebám jednotlivců. Měly by být přesně vymezené komunikační zóny vedoucí k výdeji, od výdeje ke stolům a pak k odnášení použitého nádobí. Zároveň by měl být vyřešen dostatek místa pro odkládání použitého nádobí a dostupnost k místu, kde se poskytují nápoje, saláty nebo jiné doplňkové služby.
4. Jídelní lístek je vizitkou vašeho snažení – udělejte mu prostor, natiskněte na hezký papír. Na jídelní lístek se strávníci často dívají, i tento prostor lze využít pro doplnění informací o výživě, o popis tradičního pokrmu, o tematický obrázek. Také jídelnímu lístku v elektronické podobě na www stránkách věnujte dostatečnou pozornost. Nejen, že popíšete přesněji, z čeho se pokrm skládá, ale občas připojte nějakou zajímavost k pokrmu nebo upozorněte na skladbu stravy dle Pyramidy výživy pro děti či jiné výživové doporučení. Vhodně formulované doprovodné informace k jídelním lístkům jsou užitečné i v mateřských školách, kde informaci předáváte rodičům.
5. Podívejte se na stěny školní jídelny – není zde prostor pro žákovskou výzdobu s tematikou výživy? (Výzdobu si foťte, archivujte, často i obměňujte. A samozřejmě se prostřednictvím našeho projektu (např. přes náš facebook) pochlubte a inspirujte ostatní).
6. Nemohla by se vaše školní jídelna nějak jmenovat, stejně tak jako se jmenují restaurace?
7. Jak vypadají stoly? Nestálo by za to je nějak vyzdobit? Nestálo by za to změnit barvu výmalby?

8. Je vaše školní jídelna před začátkem výdeje stravy dostatečně vyvětraná?
9. Spolu s pedagogy zadejte žákům například projekt – „školní jídelna mýma očima“. Díky jejich pohledu můžete objevit to, co byste sami neviděli nebo to nepovažujete za důležité. Pak dejte prostor dětem na realizaci. Jen je s pedagogy usměrňujte a veďte. Dejte jim správné informace.
10. V mateřských školách, kde stravování probíhá v běžné třídě, je důležité dbát na navození obědové i svačinové atmosféry. Svačiny by nikdy neměly probíhat mezi rozdělanou činností dětí a vždy pouze u těch stolečků, které jsou ke svačině připraveny (stolečky jsou zcela čisté, děti mají prostírání, ubrousky apod.). Takto by mělo být postupováno i v případě, že mateřská škola vydává svačiny postupně. V době oběda by měla část třídy, kde děti jedí, co nejvíce připomínat jídelnu. Děti si tak zvykají, že je na jídlo potřeba vyčlenit nezbytný čas, a že by stravování mělo probíhat v adekvátní atmosféře.

SPOLUPRÁCE ŠKOLNÍ JÍDELNY A PEDAGOGŮ

Důležitou součástí utváření výživové gramotnosti je vzdělávání dětí a studentů v oblasti výživy. Aby bylo výživové vzdělávání účelné, musí vycházet z obecných didaktických zásad (**názornost, vědeckost, přiměřenost, soustavnost, spojení teorie s praxí**) a být v souladu s výživovým režimem školy a rodiny. Učivo o výživě by mělo být součástí všech stupňů vzdělávání, mělo by být koncipováno na principech **cyklického osnování učiva**, voleno vždy v přiměřené náročnosti na žáky a také by mělo děti bavit. Nesprávně pojaté výživové vzdělávání může na děti působit negativně. Například neustálé dělení potravin na „zdravé“ a „nezdravé“ nebo zakazování „nezdravých“ potravin může u dětí vyvolat nelibost se cokoli o výživě dozvídat, natož si poznatky spojovat se svoji vlastní stravou. Navíc se někdy v dětech upevňuje nesprávná představa „co je zdravé, není chutné“.
Výživové vzdělávání by mělo být pojato v pozitivním duchu, ve smyslu kréda **„nejsou nezdravé potraviny, ale nezdravá jsou jejich množství“**. Z tohoto důvodu projekt Zdravá školní jídelna využívá **Pyramidu výživy pro děti** jako ústředního prvku výživového vzdělávání (viz. Kritérium 1) a snaží se zdůraznit pestrost a vyváženost a prostřednictvím tzv. „zákeřné kostky“ především přiměřenost. Výživové vzdělávání by mělo být navrženo tak, aby nepracovalo formou zákazů. Naším záměrem by mělo být naučit děti sestavovat vyvážený jídelníček, kde nechybí žádná část z Pyramidy výživy pro děti. (Více informací o Pyramidě výživy pro děti a výživovém vzdělávání žáků na 1. stupni ZŠ na http://pav.rvp.cz/edukacni-program-zakladni-materialy-2

Také si myslíte, že pravidla z Analytické didaktiky J. A. Komenského jsou pro výživové vzdělávání stále aktuální a je na čase se jimi řídit?

„Vše vlastními smysly, vždy a rozmanitě.“

„Všemu se vyučuje a učí příklady, ukázkami a cvičeními.“

„Všemu, čemu se musíme učiti, nechť se učíme vlastní prací.“

KRITÉRIUM 10

PREZENTACE ŠKOLNÍ JÍDELNY A PODPORA KOMUNIKACE S PEDAGOGY, DĚTMI, ŽÁKY A RODIČI

CÍLEM JE:

Aby byli rodiče, děti, žáci a pedagogové informováni o zapojení školní jídelny do projektu Zdravá školní jídelna a společně se podíleli na jeho dílčích aktivitách.

KRITÉRIUM JE POVAŽOVÁNO ZA SPLNĚNÉ, KDYŽ:

- Na viditelném místě ve škole (běžně dostupném i rodičům) je informace o zapojení jídelny do projektu a seznam kritérií, které má zdravá školní jídelna splňovat.
- Na webových stránkách je informace o zapojení školní jídelny do projektu a rovněž seznam kritérií, které bude jídelna ve spolupráci se školou plnit.
- Vedení školy či školní jídelny (u právnických osob) jídelnu ve snahách podporuje, při komplikacích podporuje kompromisní řešení.
- O zapojení do projektu jsou informováni pedagogové (u školních jídelen spadajících pod školu).
- Vedení školy, jídelny či pedagogové a nepedagogičtí pracovníci jsou strávníkům správným příkladem.
- Strávníci a rodiče mají prostor pro vyjádření názoru, nápadů, přání, inspirací a jídelna takovémuto vyjádření stanoví přesná pravidla.
- Rodiče jsou o projektu informováni na třídních schůzkách a dále písemnou formou například na www stránkách školy, školní jídelny, ve školním časopise, na nástěnkách apod.

10

SPOLUPRÁCE ŠKOLNÍ JÍDELNY A PEDAGOGŮ

Školní stravování by společně se školní jídelnou měla prezentovat také škola. V mateřských školách je vhodné upozornit rodiče na projekt Zdravá školní jídelna již při zápisu dětí a při vhodných příležitostech rodiče seznamovat s cíli projektu a vyzývat je ke spolupráci na rozličných projektech a aktivitách souvisejících s výživou a stravováním dětí. Při těchto příležitostech je velmi vhodné nabízet rodičům degustační porce pokrmů připravovaných školní jídelnou.

Také na základních školách je aktivní účast žáků a pedagogů na chodu školní jídelny vždy velmi přínosná a motivující. V rámci tematických a projektových dnů mohou žáci prezentovat nejen své projekty a výrobky, ale mohou pomoci prezentovat rovněž svoji školní jídelnu. Ve spolupráci s pedagogy se školní jídelny mohou zapojit do dnů či týdnů zdraví, velikonočních jarmarků, předvánočních dílniček, dnů otevřených dveří apod. Využít příležitosti, kdy do školy přicházejí rodiče a další návštěvníci školy k nabídce degustačních porcí svých "vyhlášených pokrmů". Dalším motivačním prvkem je zapojení dětí do tvorby jídelního lístku ve školní jídelně. Přinesené oblíbené recepty z domu mohou spustit soutěž o nejlepší domácí pokrm. Vedoucí školní jídelny ráda do jídelníčku zařadí všechny pokrmy, které budou splňovat předem dané požadavky. Důležitým prvkem při konzumaci stravy je i kultura stolování a prostředí, ve kterém se školáci stravují. Proměnit školní jídelnu na jeden den v útulnou restauraci s vázičkami s květinami, s ubrousky, případně i vzornou obsluhou od dětí, bude jistě vyžadovat velké úsilí, ale vhodně naplní požadavky vzdělávací oblasti Člověk a svět práce – příprava pokrmů. Do takové „restaurace" mohou děti pozvat nejen své spolužáky, ale také své učitele, rodiče a vedoucí školního stravování.

ZÁVĚREM

Projekt Zdravá školní jídelna je projekt zaměřený
nejen na personál školních jídelen,
ale i na strávníky samotné,
a rovněž na jejich rodiče (zákonné zástupce).
Úspěšnost projektu závisí i na spolupráci
s pedagogickým sborem.

KAŽDÝ MÁ V PROJEKTU SVOU ROLI

ROLE VEDENÍ ŠKOLY

→ Zná kritéria projektu Zdravá školní jídelna.
→ Zná „slabá místa" školní jídelny, tedy prostor pro zlepšení a seznamuje s tímto pedagogický personál.
→ Spolupracuje s vedoucí ŠJ (ředitelem/ředitelkou ŠJ) při zavádění kritérií Zdravé školní jídelny a je jí nápomocno při řešení problému.
→ Koordinuje a propojuje školní vzdělávací program s činností / aktivitami zdravé školní jídelny například při projektovém vyučování, projektových a tematických dnech (Den Země, Den zdraví).
→ Prezentuje školní jídelnu jako příklad dobré praxe při různých jednáních (s radními, zástupci města, obce, či dalšími řediteli). Využívá k tomu různé nástroje (webové stránky, školní či místní rozhlas, školní či místní tisk...).
→ Vyčlení každoročně, dle možností, finanční prostředky na vzdělávání personálu ŠJ.
→ Spolu s vedoucí školní jídelny určí přesná pravidla, jak strávníci mohou vznášet připomínky a jak připomínky řešit.
→ Snaží se co nejlépe nastavit podmínky stravovacího režimu, tak aby děti měly dostatek času na jídlo (15 – 20 minut na snězení oběda).
→ Zve vedoucí školní jídelny na porady.

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 o nich strávníky, 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 a sleduje novinky v oblasti stravování – viz Kritérium 8.
→ Předává své znalosti, zkušenosti, nápady kuchařkám v rámci krátkých porad, které se týkají plnění jednotlivých kritérií. Všichni v kuchyni musí znát důvod případných změn a musí těmto důvodům rozumět.
→ Pokud zařazuje nové potraviny, nové receptury, vždy to projednává s personálem kuchyně, který by měl jako první pochopit smysluplnost změny. A rovněž upozorní personál, který se podílí na dozoru a doprovodu strávníků (pedagogický dozor, vychovatelka).
→ Pokud zařazuje nové potraviny, vždy činí tak, aby děti našly na talíři zároveň i potraviny, se kterými se běžně setkávají.
→ Snaží se plánovat jednotlivá jídla (v MŠ přesnídávku, oběd, svačinu. V 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.

ROLE VEDOUCÍ KUCHAŘKY

→ Zná podrobně jednotlivá kritéria projektu Zdravá školní jídelna.
→ Zná slabá místa své školní jídelny a snaží se je řešit.
→ Vybírá vhodné potraviny.
→ Pracuje zejména s čerstvými a jinými preferovanými potravinami surovinami – viz Kritérium projektu č. 4.
→ Společně s vedoucí školní jídelny konzultuje receptury, případně je společně upravují.
→ Sleduje chuť vydávaných pokrmů.
→ Pokrmy pro děti mírně solí, s cukrem zachází uváženě.
→ Vedoucí kuchařka se pravidelně vzdělává v problematice výživy – viz Kritérium 8.

ROLE (POUČENÝCH) STRÁVNÍKŮ

→ Strávník by měl ochutnat každý pokrm, 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 připomínky dle předem stanovených pravidel ŠJ.

ROLE (POUČENÝCH) RODIČŮ

→ Snaží se dětské strávníky doma seznamovat s pestrou stravou založenou na rozmanitosti druhů potravin.
→ Sledují jídelní lístek a podporuje dítě ve zkoušení nových pokrmů.
→ U výběrových JL s dítětem pokrm vybírají.
→ Seznámí se s pravidly projektu Zdravá školní jídelna.
→ Mohou vznést připomínky dle předem stanovených pravidel ŠJ.

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 tématikou výživy - v různých předmětech. Čerpá například z metodických materiálů MŠMT uvedených na www.pav.rvp.cz.

Aby každý mohl plnit svou roli, je potřeba o projektu velice dobře informovat. Řadu informací předá lektor, ale dále je řada na škole a školní jídelně, aby se této funkce aktivně ujala.

INFORMACE BY MĚLY BÝT PŘEDÁNY:

RODIČŮM

→ Na viditelném místě (seznam kritérií).
→ Na třídních schůzkách nebo pomocí letáku, www stránek školy či dopisu (informace o principech projektu a odkaz na webové stránky projektu).
→ Poučený rodič by měl znát svou roli v projektu.

STRÁVNÍKŮM

→ Na viditelném místě (seznam kritérií a pyramida).
→ U dětských strávníků pomocí učitelů /učitelek mateřských škol, vychovatelů/vychovatelek ve školních družinách i jako součást cyklicky se opakující výuky o správné výživě.

PEDAGOGŮM

→ Na poradách – popis principu projektu a seznámení s možností propojení výuky se školní jídelnou v rámci projektových dnů. Seznámení s materiály vhodnými pro výuku o výživě. Požadování alespoň minimálního zařazení problematiky výživy do výuky, případně v družině – lektoři mohou být nápomocni při školení pedagogů.

KONKRÉTNÍ PŘÍKLAD – JAK TO VŠE MŮŽE NA ŠKOLE FUNGOVAT

Školní jídelna či škola nalezne informace o projektu Zdravá školní jídelna. Vedení jídelny a školy si prostuduje dostupné informace včetně materiálů (na webových stránkách) a rozhodnou se do projektu registrovat. Po registraci se jim ozve lektor, který bude mít danou školní jídelnu na starosti a domluví si s nimi první schůzku.

Společné první schůzky se účastní zástupce vedení školy, či školní jídelny, vedoucí školní jídelny, hlavní kuchařka, pedagog vyučující Výchovu ke zdraví, případně jiný pedagog, vedoucí vychovatelka. Lektor vysvětlí podrobně jednotlivá kritéria a vysvětlí i role jednotlivých osob a motivuje k součinnosti. Pedagogům předá odkaz na metodické materiály ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy – www.pav.rvp.cz , aby je mohli využívat ve výuce. Od vedoucí školní jídelny si vyžádá 3 jídelní lístky, které budou zcela srozumitelné – tak, aby lektor poznal přesně, co se podávalo za pokrmy. Dále si vyžádá Sestavu potravin (podrobný výpis ze SK, kde je patrno jaké potraviny byly v daný měsíc spotřebovány a jaké koeficienty byly dané surovině přiděleny a v jaké skupině je surovina vykazována) za 3 měsíce (shodné s těmi, u kterých hodnotí jídelní lístky). Společně s vedoucí navštíví školní jídelnu a sklad. Tímto první návštěva končí.

Vedoucí školní jídelny poté pečlivě prostuduje manuál „Uzdravme svou školní jídelnu“. Pokud má nejasnosti, obrátí se na lektora. Ve skladu potravin vyhledá instantní dehydratované směsi a dochucovadla a prostuduje jejich složení. Zváží, které nemusí používat vůbec a dokáže je nahradit čerstvými surovinami, porovná obsah soli a posoudí, které lze ponechat jako univerzální dochucovadlo k výjimečnému použití.
Lektor vyhodnotí pestrost jídelního lístku a objektivní vedení SK. Zprávu zašle vedoucí školní jídelny a vedení školy či jídelny. Zpráva o pestrosti jídelního lístku (Nutriční doporučení) by měla obsahovat prioritu, které se školní jídelna má věnovat nejdříve. V hodnocení objektivity SK by jídelna měla být upozorněna na chyby – tedy chyby v zařazování do skupin, chyby v koeficientech, chyby v převodu ks na kg, případně na chybné společné vedení SK pro ZŠ a MŠ nebo na chyby v normování. Většinu těchto chyb lze napravit opravou ve skladových kartách.
Vedoucí školní jídelny vypracuje rámcový harmonogram, ve kterém by chtěla zavádět jednotlivé postupné změny. S tímto harmonogramem je seznámeno vedení školy a dále pedagogové. Mohou tak společně přizpůsobit tématiku o výživě ve výuce právě daným zaváděným změnám a naopak.
Vedoucí školní jídelny spolu s vedením školy vypracují pravidla, jak je možné vznášet připomínky, nápady ke školnímu stravování a jak budou tyto podněty vypořádány. Tato pravidla vyvěsí na webové stránky školy. Na třídních schůzkách je prezentován projekt a rodičům je vysvětleno, jak mohou být nápomocni. Rodiče dostanou letáček s obecnými informacemi o projektu. A jsou seznámeni s tím, že mohou případně požádat o ochutnání pokrmů – dostanou **degustační** porci. Současně je jim oznámeno, jakou formou je možné vznášet připomínky a jak se bude s takovými podněty pracovat.

Vedoucí naplánuje první změny dle Nutričního doporučení (v hodnocení bylo například negativně hodnoceno málo časté zařazování zeleninových polévek – naplánuje tedy o 1 zeleninovou polévku v daném měsíci více). Se svým záměrem seznámí hlavní kuchařku a ostatní personál. S hlavní kuchařkou se zároveň domluví na nákupu a přípravě pokrmů ze sezónních potravin (je např. podzim – tudíž zařadí dýni). Se záměrem zvýšit počet zeleninových polévek seznámí vedení školy a pedagogický sbor a zároveň upozorní na sezónnost dýní. Pedagogové vyhlásí na Halloween Den dýně – s dětmi dýně dlabou, suší semínka, vyhlásí soutěž o nejlepší recept z dýně. V rámci kroužků vaření připraví pomazánku z pečené dýně. Po vyhlášení soutěže o nejlepší dýňový recept jej jídelna zařadí do jídelního lístku.
V takovémto duchu plní jídelna jednotlivé změny dle Nutričního doporučení postupně krok za krokem. Výzdoba jídelny se tematicky mění. Jídelna je trvale vyzdobena 3 plakáty s pyramidou výživy pro děti. Čtvrtý plakát se seznamem kritérií je ve škole umístěn na takovém místě, aby si jej běžně mohli přečíst i rodiče.

Pedagogové sledují jídelní lístek a mohou ve výuce zavést hovor na téma například nově zařazeného pokrmu (např. losos je zvláštní růžová ryba. Je mořská či sladkovodní? Kde volně žije? Zajímavosti o migraci při rozmnožování, jak se chová uměle apod.).

Vedoucí školní jídelny spočítá roční spotřebu soli na vaření a naplánuje její snížení o 10 %. Vedoucí kuchařka solí pokrmy s pomocí odměrky, nikoli od oka. Vždy před výdejem kontroluje chuť pokrmů a je zodpovědná za mírné solení s ohledem na dětské strávníky.
V průběhu roku se vedoucí školní jídelny účastní semináře s tématikou správné výživy a vedoucí kuchařka absolvuje praktický kurz např. na téma „práce s čerstvou zeleninou ve školní jídelně“. Obě dvě své znalosti předají kolegům a kolegyním.
Vedoucí školní jídelny si připraví na poradu učitelů krátkou prezentaci s novými poznatky o správné výživě a záměrech školní jídelny.

Jídelní lístek se postupem času stává pestřejší dle Nutričních doporučení. Většina pokrmů je připravována z čerstvých a jiných preferovaných potravin. Vedoucí kuchařka pečlivě hlídá mírné solení a střídmé používání cukru. Spotřeba dochucovadel a instantních směsí je snížena na minimum.
Ve skladových kartách se již neobjevují chyby, které by negativně ovlivňovaly objektivitu SK. SK je plněn v rozmezí daném platnou legislativou.
Pedagogové pravidelně zařazují informace o výživě za pomocí metodických materiálů. Děti se podílejí na tematické výzdobě školní jídelny. V rámci dne otevřených dveří školy je prezentována i práce školní jídelny.
Od vstupu jídelny do projektu uplynul téměř rok. Personál školní jídelny si je již nyní jistý v nastavených postupech. Změny, které nastaly, se jim zdají smysluplné. Strávníci si v průběhu roku zvykli na nové pokrmy. Se zařazováním nových pokrmů do jídelníčku pomáhalo to, že se děti s neznámými surovinami seznamovaly v rámci výuky a projektů. Vedení školy je školní jídelně oporou a společně řeší připomínky a snaží se nacházet kompromisní řešení. Rodiče jsou i nadále informováni i o dění ve školní jídelně, zvýšil se počet rodičů, kteří pokrmy ochutnali a i těch kteří se rádi podělí o vlastní receptury.
Strávníkům ve školní jídelně chutná a respektují pravidlo, že nové pokrmy alespoň ochutnají. Nové potraviny jsou nabízeny nejprve jakou součást pokrmu, přílohy, zeleninové oblohy či salátu, aby dítě mělo možnost potravinu ochutnat, ale nezůstalo hladové, když mu potravina nebude chutnat.
Strávníci si zvykli pít neochucené nápoje.
Po společné konzultaci a kontrole všech kritérií se škola rozhodne požádat o udělení certifikátu.
Lektor školní jídelnu navštíví, opět se sejdou společně všichni jako na počátku. Škola prezentuje, co vše se jim povedlo změnit a jak postupovali. Lektor si důkladně prohlédne sklad, školní jídelnu a s sebou si odnese potřebné materiály k hodnocení.
Po zhodnocení všech náležitostí lektor rozhodne o udělení certifikátu. Škole toto oznámí. Vedení školy rozhodne, jakou formou ocenění proběhne, zda to bude komorní akce, nebo přizve například i zástupce zřizovatele apod. V každém případě si personál jídelny a pedagogický sbor, spolu se všemi co se podíleli na projektu, zaslouží kromě poděkování, certifikátu i třeba malou kytičku, případně jinou odměnu za nemalé dlouhodobé úsilí.

ZVONÍME NA ZDRAVÉ ČASY

PŘÍLOHY

Příloha 1 – Taháky pro sestavování pestrého jídelního lístku dle pravidel Nutričního doporučení Ministerstva zdravotnictví ČR ke spotřebnímu koši

Příloha 2 – Sladidla

Příloha 3 – Obiloviny

Příloha 4 – Plakáty popisující principy Pyramidy výživy pro děti

Příloha 5 - Pět klíčů k bezpečnému stravování

Příloha 1 – Taháky pro sestavování pestrého jídelního lístku dle pravidel Nutričního doporučení Ministerstva zdravotnictví ČR ke spotřebnímu koši

TAHÁK PRO SESTAVENÍ PESTRÉHO JÍDELNÍHO LÍSTKU ZŠ, SŠ BEZ VÝBĚRU

Tahák popisuje jídelní lístek na 4 týdny v měsíci. Dny v jednotlivých týdnech si můžete mezi sebou prohazovat. Například pátek přehodíte s pondělkem, protože vám to tak více vyhovuje. Ve čtvrtém sloupci tabulky je uveden konkrétní příklad pokrmu pro Vaši inspiraci.

POD TABULKOU JSOU VŽDY UVEDENY DOPLŇKOVÉ INFORMACE KE TŘETÍMU SLOUPCI:

→ Kolikrát mají být zařazeny kvalitní obiloviny nebo houskové knedlíky. Ve zbylých případech je možné servírovat brambory různě upravené či bramborové knedlíky.

→ Kolikrát týdně by měla být zařazena syrová zelenina formou salátu či krájené zeleniny bez zálivky (asi velikost pěsti strávníka).

→ Kolikrát by měla být zařazena tepelně upravená zelenina – opět alespoň velikosti pěsti dítěte.

DBEJTE I NÁSLEDUJÍCÍCH PRAVIDEL:

→ Ke každému obědu by měl být nabízen nesladký nemléčný nápoj. Jako druhá varianta je možná mléčný nápoj, mléčný nápoj mírně slazený, nemléčný, mírně slazený nápoj. Mírně slazený nápoj obsahuje 2g cukru/100ml (20g cukru/1 litr) a neobsahuje žádná další umělá sladidla.

→ U zeleninových polévek střídejte druhy zeleniny i konzistenci. Takovéto polévky mohou být vývarové, jedno nebo vícedruhové zahuštěné, s přídavkem mléka (smetany) či mixované.

→ Sladké jídlo je zařazeno 2x měsíčně, součástí jeho receptury by mělo být ovoce, nejlépe čerstvé, nebo by ovoce mělo být doplňkem k obědu.

→ Ke sladkému pokrmu by měl být vždy servírován nápoj neslazený. Ke sladkému pokrmu se hodí nabízet mléko.

→ U ZŠ a SŠ je možné maximálně 2x zařadit smažený pokrm. Nikdy nekombinujte smažený hlavní chod se smaženou přílohou.

Další podrobnější informace o Nutričních doporučeních ke spotřebnímu koši naleznete v Rádci školní jídelny 1 na webových stránkách www.zdravaskolnijidelna.cz .

1. TÝDEN

PO	POLÉVKA HLAVNÍ CHOD	zeleninová ryba	Květáková Rybí kostky se zeleninou, bramborová kaše, ovoce
ÚT	POLÉVKA HLAVNÍ CHOD	zeleninová drůbeží či králík	Bramborový krém Kuřecí plátek na rozmarýnu, tříbarevné těstoviny, mrkvový salát
ST	POLÉVKA HLAVNÍ CHOD	luštěninová bezmasé nesladké plnohodnotné	Hrstková Brokolicová poezie, brambory, ovoce
ČT	POLÉVKA HLAVNÍ CHOD	zeleninová vepřové	Cibulová se sýrem Hamburská vepřová kýta, celozrnný knedlík, ovoce
PÁ	POLÉVKA HLAVNÍ CHOD	masový vývar, masová polévka, jiná polévka tipu kulajda, drožďová... hovězí (telecí, skopové, jehněčí, zvěřina a další)	Kulajda Hovězí Stroganoff, rýže, zeleninový salát

→ Libovolné 2 pokrmy doplňte kvalitní obilovinovou přílohou (kuskus, bulgur, rýže, jáhly, pohanka, kroupy či jejich kombinace nebo jako nastavovaná kaše).
→ Doplňte 2x týdně syrovou zeleninu (nakrájená nebo salát v dostatečném množství – velikosti pěsti strávníka).
→ K libovolným pokrmům doplňte 1x týdně tepelně upravenou zeleninu. Porce by měla být opět asi velikosti pěsti strávníka. (špenát, sterilované zelí, dušená zelenina, grilovaná zelenina apod.).
→ 1x týdně doplňte polévku o vhodnou obilovinovou zavářku (pohanka, jáhly, vločky, bulgur...).

2. TÝDEN

PO	POLÉVKA HLAVNÍ CHOD	luštěninová sladké (s důrazem na nutriční hodnotu), neslazený nápoj	Cizrnový krém Žemlovka s jablky a tvarohem Jogurt
ÚT	POLÉVKA HLAVNÍ CHOD	zeleninová vepřové	Minestrone Mexický hovězí guláš, rýže s hráškem
ST	POLÉVKA HLAVNÍ CHOD	zeleninová drůbeží či králík	Brokolicová Pečený králík v marinádě, brambory, zeleninový salát
ČT	POLÉVKA HLAVNÍ CHOD	zeleninová bezmasé nesladké plnohodnotné	Jarní s bulgurem Špenát, bramborový knedlík, vejce, puding s ovocem
PÁ	POLÉVKA HLAVNÍ CHOD	masový vývar, masová polévka, jiná polévka tipu kulajda, drožďová... hovězí (telecí, skopové, jehněčí, zvěřina a další)	Slepičí s masem, zeleninou a těstovinami Sekaná pečeně s červenou čočkou, brambory, zeleninový salát

→ Libovolné 2 pokrmy doplňte kvalitní obilovinovou přílohou (kuskus, bulgur, rýže, jáhly, pohanka, kroupy či jejich kombinace nebo jako nastavovaná kaše).
→ Doplňte 2x týdně syrovou zeleninu (nakrájená nebo salát v dostatečném množství – velikosti pěsti strávníka).
→ K libovolným pokrmům doplňte 1x týdně tepelně upravenou zeleninu. Porce by měla být opět asi velikosti pěsti strávníka. (špenát, sterilované zelí, dušená zelenina, grilovaná zelenina apod.).
→ 1x týdně doplňte polévku o vhodnou obilovinovou zavářku (pohanka, jáhly, vločky, bulgur...).

3. TÝDEN

PO	POLÉVKA HLAVNÍ CHOD	zeleninová luštěninové (bez uzeniny)-nejlépe bezmasé	Dýňový krém Kovbojské fazole s kuřecím masem a zeleninou, chléb, ovoce
ÚT	POLÉVKA HLAVNÍ CHOD	zeleninová vepřové	Zeleninová s jáhly Vepřový řízek, bramborová kaše, zeleninový salát
ST	POLÉVKA HLAVNÍ CHOD	zeleninová drůbeží či králík	Rajská s tarhoňou Kuřecí plátek se sýrem, brambory, zeleninový salát
ČT	POLÉVKA HLAVNÍ CHOD	luštěninová sladké bezmasé (s důrazem na nutriční hod.), neslazený nápoj	Hrachová Hanácké koláče, ovoce
PÁ	POLÉVKA HLAVNÍ CHOD	masový vývar, masová polévka, jiná polévka tipu kulajda, drožďová... hovězí (telecí, skopové, jehněčí, zvěřina a další)	Slepičí s masem, zeleninou a těstovinou Hovězí roštěná, rýže se špaldou, zeleninový salát

→ Libovolný 1 pokrm doplňte kvalitní obilovinovou přílohou (kuskus, bulgur, rýže, jáhly, pohanka, kroupy či jejich kombinace nebo jako nastavovaná kaše).
→ K libovolnému pokrmu je možné zařadit houskový knedlík (zkuste i nutričně hodnotnější z celozrnné, špaldové či cizrnové mouky).
→ Doplňte 2x týdně syrovou zeleninu (nakrájená nebo salát v dostatečném množství – velikosti pěsti strávníka).
→ K libovolným pokrmům doplňte 1x týdně tepelně upravenou zeleninu. Porce by měla být opět asi velikosti pěsti strávníka. (špenát, sterilované zelí, dušená zelenina, grilovaná zelenina apod.).
→ 1x týdně doplňte polévku o vhodnou obilovinovou zavářku (pohanka, jáhly, vločky, bulgur...).

4. TÝDEN

PO	POLÉVKA HLAVNÍ CHOD	luštěninová drůbeží či králík	Fazolová Králičí stehno v zázvorovém jogurtu, šťouchané brambory s pažitkou, ovoce
ÚT	POLÉVKA HLAVNÍ CHOD	zeleninová bezmasé nesladké plnohodnotné	Mrkvový krém se smetanou Špagety se zeleninou a sýrem, jáhlový dezert s tvarohem a ovocem
ST	POLÉVKA HLAVNÍ CHOD	zeleninová vepřové	Maďarská rybí Bulguretto s vepřovým masem a zeleninou, zeleninový salát
ČT	POLÉVKA HLAVNÍ CHOD	zeleninová ryba	Hráškový krém s opraženou houskou Rybí filé po řecku, brambory, zeleninový salát
PÁ	POLÉVKA HLAVNÍ CHOD	masový vývar, masová polévka, jiná polévka tipu kulajda, drožďová... hovězí (telecí, skopové, jehněčí, zvěřina a další)	Zeleninový vývar s pohankou a zeleninou Hovězí tokáň, celozrnné těstoviny, jogurt s müsli

→ Libovolné 2 pokrmy doplňte kvalitní obilovinovou přílohou (kuskus, bulgur, rýže, jáhly, pohanka, kroupy či jejich kombinace nebo jako nastavovaná kaše).
→ K libovolnému pokrmu je možné zařadit houskový knedlík (zkuste i nutričně hodnotnější z celozrnné, špaldové či cizrnové mouky).
→ Doplňte 2x týdně syrovou zeleninu (nakrájená nebo salát v dostatečném množství – velikosti pěsti strávníka).
→ K libovolným pokrmům doplňte 1x týdně tepelně upravenou zeleninu. Porce by měla být opět asi velikosti pěsti strávníka. (špenát, sterilované zelí, dušená zelenina, grilovaná zelenina apod.).
→ 1x týdně doplňte polévku o vhodnou obilovinovou zavářku (pohanka, jáhly, vločky, bulgur...).

TAHÁK PRO SESTAVENÍ PESTRÉHO JÍDELNÍHO LÍSTKU ZŠ, SŠ SE DVĚMA VÝBĚRY

Tento tahák poslouží k sestavení jídelního lístku těm jídelnám, které pro své strávníky vaří dva výběry hlavních chodů. A strávníci odebírají jednotlivé výběry ve srovnatelném počtu.

Tahák popisuje jídelní lístek na 4 týdny v měsíci, vždy s možností výběru ze dvou hlavních chodů. Dny v jednotlivých týdnech (vždy pouze u toho stejného výběru) si můžete mezi sebou prohazovat. Například pátek přehodíte s pondělkem, protože vám to tak více vyhovuje.

POD TABULKOU JSOU VŽDY UVEDENY DOPLŇKOVÉ INFORMACE TÝKAJÍCÍ SE KAŽDÉHO VÝBĚRU ZVLÁŠŤ:

→ Kolikrát mají být zařazeny kvalitní obiloviny nebo houskové knedlíky. Ve zbylých případech je možné servírovat brambory různě upravené či bramborové knedlíky.
→ Kolikrát týdně by měla být zařazena syrová zelenina formou salátu či krájené zeleniny bez zálivky (asi velikost pěsti strávníka).
→ kolikrát by měla být zařazena tepelně upravená zelenina – opět alespoň velikosti pěsti dítěte .

DBEJTE I NÁSLEDUJÍCÍCH PRAVIDEL:

→ Ke každému obědu by měl být nabízen nesladký nemléčný nápoj. Jako druhá varianta je možná mléčný nápoj, mléčný nápoj mírně slazený, nemléčný, mírně slazený nápoj. Mírně slazený nápoj obsahuje 2g cukru/100ml (20g cukru/1 litr) a neobsahuje žádná další umělá sladidla.
→ U zeleninových polévek střídejte druhy zeleniny i konzistenci. Takovéto polévky mohou být vývarové, jedno nebo vícedruhové zahuštěné, s přídavkem mléka (smetany) či mixované.
→ Sladké jídlo je zařazeno 2x měsíčně (v každém výběru), součástí jeho receptury by mělo být ovoce, nejlépe čerstvé, nebo by ovoce mělo být doplňkem k obědu.
→ Ke sladkému pokrmu by měl být vždy servírován nápoj neslazený (i přestože je druhý volitelný pokrm nesladký). Ke sladkému pokrmu se hodí nabízet mléko.
→ U ZŠ a SŠ je možné maximálně 2x zařadit smažený pokrm. Nikdy nekombinujte smažený hlavní chod se smaženou přílohou.

Další podrobnější informace o Nurtičních doporučeních ke spotřebnímu koši naleznete v Rádci školní jídelny 1 na webových stránkách www.zdravaskolnijidelna.cz .

1. TÝDEN

PO	POLÉVKA VÝBĚR 1 VÝBĚR 2	zeleninová ryba luštěninový bezmasý pokrm
ÚT	POLÉVKA VÝBĚR 1 VÝBĚR 2	zeleninová bezmasý plnohodnotný pokrm vepřové
ST	POLÉVKA VÝBĚR 1 VÝBĚR 2	zeleninová hovězí (telecí, skopové, jehněčí, zvěřina a další) drůbež či králík
ČT	POLÉVKA VÝBĚR 1 VÝBĚR 2	luštěninová drůbeží či králík sladký pokrm (s důrazem na nutriční hodnotu), neslazený nápoj
PÁ	POLÉVKA VÝBĚR 1 VÝBĚR 2	masový vývar, masová polévka, jiná polévka tipu kulajda, drožďová... vepřové hovězí (telecí, skopové, jehněčí, zvěřina a další)

→ Doplňte v každém výběru 2x týdně syrovou zeleninu (nakrájená zelenina nebo salát).
→ Alespoň 1x týdně by měla být v každém výběru zařazena tepelně upravená zelenina (alespoň velikosti pěsti strávníka).
→ Střídejte přílohy tak, aby alespoň 2x týdně byly v každém výběru obiloviny (kuskus, bulgur, rýže, jáhly, pohanka, kroupy či jejich kombinace nebo jako nastavovaná kaše).
→ Libovolnou polévku 1x týdně doplňte vhodnou obilovinovou zavářkou (pohanka, jáhly, vločky, bulgur...).
→ K 1 libovolnému pokrmu ve výběru 2 je možné doplnit houskový knedlík.
→ Ke každému obědu nabízejte neslazený nemléčný nápoj.

2. TÝDEN

PO	POLÉVKA VÝBĚR 1 VÝBĚR 2	luštěninová sladký pokrm (s důrazem na nutriční hodnotu), neslazený nápoj drůbeží či králík
ÚT	POLÉVKA VÝBĚR 1 VÝBĚR 2	zeleninová vepřové bezmasý plnohodnotný pokrm
ST	POLÉVKA VÝBĚR 1 VÝBĚR 2	zeleninová drůbeží či králík hovězí (telecí, skopové, jehněčí, zvěřina a další)
ČT	POLÉVKA VÝBĚR 1 VÝBĚR 2	zeleninová bezmasý plnohodnotný pokrm ryba
PÁ	POLÉVKA VÝBĚR 1 VÝBĚR 2	masový vývar, masová polévka, jiná polévka tipu kulajda, drožďová... hovězí (telecí, skopové, jehněčí, zvěřina a další) vepřové

- → Doplňte v každém výběru 2x týdně syrovou zeleninu (nakrájená zelenina nebo salát)
- → Alespoň 1x týdně by měla být v každém výběru zařazena tepelně upravená zelenina (alespoň velikosti pěsti strávníka)
- → Střídejte přílohy tak, aby alespoň 2x týdně byly v každém výběru obiloviny (kuskus, bulgur, rýže, jáhly, pohanka, kroupy či jejich kombinace nebo jako nastavovaná kaše)
- → Libovolnou polévku 1x týdně doplňte vhodnou obilovinovou zavářkou (pohanka, jáhly, vločky, bulgur...)
- → K 1 libovolnému pokrmu ve výběru 1 je možné doplnit houskový knedlík
- → Ke každému obědu nabízejte neslazený nemléčný nápoj

3. TÝDEN

PO	POLÉVKA VÝBĚR 1 VÝBĚR 2	zeleninová luštěninový bezmasý pokrm ryba
ÚT	POLÉVKA VÝBĚR 1 VÝBĚR 2	zeleninová vepřové bezmasý plnohodnotný pokrm
ST	POLÉVKA VÝBĚR 1 VÝBĚR 2	zeleninová drůbeží či králík hovězí (telecí, skopové, jehněčí, zvěřina a další)
ČT	POLÉVKA VÝBĚR 1 VÝBĚR 2	drožďová sladký pokrm (s důrazem na nutriční hodnotu), neslazený nápoj drůbeží či králík
PÁ	POLÉVKA VÝBĚR 1 VÝBĚR 2	masový vývar, masová polévka, jiná polévka tipu kulajda, drožďová... hovězí (telecí, skopové, jehněčí, zvěřina a další) vepřové

- → Doplňte v každém výběru 2x týdně syrovou zeleninu (nakrájená zelenina nebo salát)
- → Alespoň 1x týdně by měla být v každém výběru zařazena tepelně upravená zelenina (alespoň velikosti pěsti strávníka)
- → Střídejte přílohy tak, aby alespoň 2x týdně byly v každém výběru obiloviny (kuskus, bulgur, rýže, jáhly, pohanka, kroupy či jejich kombinace nebo jako nastavovaná kaše)
- → Libovolnou polévku 1x týdně doplňte vhodnou obilovinovou zavářkou (pohanka, jáhly, vločky, bulgur...)
- → K 1 libovolnému pokrmu ve výběru 2 je možné doplnit houskový knedlík
- → Ke každému obědu nabízejte neslazený nemléčný nápoj

4. TÝDEN

PO	POLÉVKA VÝBĚR 1 VÝBĚR 2	luštěninová drůbeží či králík sladký pokrm (s důrazem na nutriční hodnotu), neslazený nápoj
ÚT	POLÉVKA VÝBĚR 1 VÝBĚR 2	zeleninová bezmasý plnohodnotný pokrm vepřové
ST	POLÉVKA VÝBĚR 1 VÝBĚR 2	zeleninová hovězí (telecí, skopové, jehněčí, zvěřina a další) drůbeží či králík
ČT	POLÉVKA VÝBĚR 1 VÝBĚR 2	zeleninová ryba bezmasý plnohodnotný pokrm
PÁ	POLÉVKA VÝBĚR 1 VÝBĚR 2	masový vývar, masová polévka, jiná polévka tipu kulajda, drožďová... vepřové hovězí (telecí, skopové, jehněčí, zvěřina a další)

→ Doplňte v každém výběru 2x týdně syrovou zeleninu (nakrájená zelenina nebo salát)
→ Alespoň 1x týdně by měla být v každém výběru zařazena tepelně upravená zelenina (alespoň velikosti pěsti strávníka)
→ Střídejte přílohy tak, aby alespoň 2x týdně byly v každém výběru obiloviny (kuskus, bulgur, rýže, jáhly, pohanka, kroupy či jejich kombinace nebo jako nastavovaná kaše)
→ Libovolnou polévku 1x týdně doplňte vhodnou obilovinovou zavářkou (pohanka, jáhly, vločky, bulgur...)
→ K 1 libovolnému pokrmu ve výběru 1 je možné doplnit houskový knedlík
→ Ke každému obědu nabízejte neslazený nemléčný nápoj

TAHÁK PRO SESTAVENÍ PESTRÉHO JÍDELNÍHO LÍSTKU PRO MŠ

Tento tahák poslouží k sestavení jídelního lístku mateřským školám.

Tahák popisuje jídelní lístek na 4 týdny v měsíci. Dny v jednotlivých týdnech si můžete mezi sebou prohazovat. Například pátek přehodíte s pondělkem, protože vám to tak více vyhovuje. Ve čtvrtém sloupci jsou uvedeny konkrétní příklady pokrmů, pro vaši inspiraci..

POD TABULKOU JSOU VŽDY UVEDENY DOPLŇKOVÉ INFORMACE KE TŘETÍMU SLOUPCI:

→ Kolikrát mají být zařazeny kvalitní obiloviny nebo houskové knedlíky. Ve zbylých případech je možné servírovat brambory různě upravené či bramborové knedlíky.
→ Kolikrát týdně by měla být zařazena syrová zelenina formou salátu či krájené zeleniny bez zálivky (asi velikost pěsti strávníka).
→ Kolikrát by měla být zařazena tepelně upravená zelenina – opět alespoň velikosti pěsti dítěte.

DBEJTE I NÁSLEDUJÍCÍCH PRAVIDEL:

→ Ke každému jídlu by měl být nabízen nesladký nemléčný nápoj. Jako druhá varianta je možná mléčný nápoj, mléčný nápoj mírně slazený, nemléčný, mírně slazený nápoj. Mírně slazený nápoj obsahuje 2g cukru/100ml (20g cukru/1 litr) a neobsahuje žádná další umělá sladidla.
→ Libovolně 1x denně by mělo být zařazeno mléko, ve většině případů neslazené, neochucené. Střídmě je možné zařazovat mléčné ochucené nápoje, jako např. kakao či bílou kávu. Ochucené mléčné nápoje by měly být pouze mírně sladké.
→ U zeleninových polévek střídejte druhy zeleniny i konzistenci. Takovéto polévky mohou být vývarové, jedno nebo vícedruhové zahuštěné, s přídavkem mléka (smetany) či mixované.

PŘESNÍDÁVKY A SVAČINY

V průběhu 20 stravovacích dnů je nabízeno 40 přesnídávek a svačin:

→ Alespoň 4x by měla být nabídnuta zeleninová, nebo luštěninová pomazánka.
→ Alespoň 2x by měla být nabídnuta rybí pomazánka.
→ Alespoň dvakrát by měla být nabídnuta obilná kaše.
→ Celozrnné, vícezrnné, speciální, žitné či žitnopšeničné pečivo by mělo být nabídnuto 8x měsíčně.

Pojidlem pomazánky může být tvaroh, máslo, margarín, čerstvý sýr, termizovaný sýr nebo tvaroh. Výjimečně můžete volit tavený sýr, je však potřeba sledovat množství soli. Hmotu pomazánky mohou tvořit i samotné rozmixované luštěniny s přídavkem rostlinného oleje.
Vzhledem k tomu, že zeleninové pomazánky namazané na pečivu neobsahují dostatečné množství zeleniny, doplňte přesnídávku či svačinu i v tomto případě ještě porcí čerstvé zeleniny nebo ovoce.

Jedenkrát měsíčně je možné dětem nabídnout šunku, volte kvalitní šunky s obsahem bílkoviny nad 18 % a s obsahem soli nepřekračující 1,9 %. Pod pečivo se šunkou již nemazejte sýry, tradiční pomazánkové či termizované nebo tvarohové sýry. Jsou dalším zdrojem soli.

Doporučujeme připravovat přesnídávky a svačiny „na sladko" z bílého jogurtu či tvarohu. K oslazení použijte čerstvé ovoce, sušené ovoce nebo trochu kompotu, džemu, marmelády nebo cukru (medu). Výsledný výrobek by měl být velice mírně sladký (např. 5 g cukru/100 g připravovaného výrobku). Sladkou chuť je možné posílit skořicí, vanilkou nebo kokosem.

Doporučujeme vlastní výrobu koláčů, štrůdlů, buchet apod. s nižším obsahem cukru a s přídavkem ovoce, máku, tvarohu či ořechů.

K přesnídávce či svačině by měla být vždy nabídnuta porce zeleniny nebo ovoce velikosti pěsti. Část ovoce může být i tepelně upravená jako součást pokrmů (ovoce v koláči, v jáhelníku, ovocné rozvary a přelivy).

Snídaňové cereálie je možné podávat, ale je potřeba vybírat takové, které obsahují minimální množství jednoduchých cukrů. Takováto přesnídávka či svačina by měla být vždy doplněna čerstvým ovocem a mlékem či mléčným výrobkem. Cereálie by neměly obsahovat částečně ztužené tuky.

Další podrobnější informace o Nutričních doporučeních ke spotřebnímu koši naleznete v Rádci školní jídelny 1 na webových stránkách www.zdravaskolnijidelna.cz .

Doplňkové informace – 1. TÝDEN

→ Libovolné 2 pokrmy doplňte kvalitní obilovinovou přílohou (kuskus, bulgur, rýže, jáhly, pohanka, kroupy či jejich kombinace nebo jako nastavovaná kaše).
→ Minimálně 2x týdně by měla být součástí oběda syrová zelenina formou salátu nebo bez zálivky. Porce zeleniny by měla být minimálně velikosti pěsti strávníka.
→ Minimálně 1x týdně by měla být servírována zelenina tepelně upravená – porce velikosti pěsti.
→ Zelenina a ovoce k přesnídávkám a svačinám má být alespoň velikosti pěsti strávníka.
→ Chléb (běžné pečivo)* - hvězdička značí celozrnné, speciální, vícezrnné, žitné či žitnopšeničné pečivo

1. TÝDEN

PO	PŘESNÍDÁVKA POLÉVKA HLAVNÍ CHOD SVAČINA	Chléb (běžné pečivo), rybí pomazánka, zelenina Zeleninová Sladký pokrm, ovoce, mléko Chléb (běžné pečivo), zeleninová pomazánka, zelenina	Chléb, lososová pomazánka s jarní cibulkou, zelenina Polévka z jarní zeleniny Hanácké koláče s tvarohem a povidly, ovoce, mléko Chléb, špenátová pomazánka, zelenina
ÚT	PŘESNÍDÁVKA POLÉVKA HLAVNÍ CHOD SVAČINA	Chléb (běžné pečivo) tvarohová pomazánka, zelenina Zeleninová s obilovinovou zavářkou Drůbeží či králík, zelenina nebo salát Ovocný salát, jemné pečivo, mléko	Chléb, tvarohová pomazánka s vejci, kedlubna Zeleninová s vločkami Kuřecí ragú se zeleninou, bulgur, salát Ovocný salát, loupáček, mléko
ST	PŘESNÍDÁVKA POLÉVKA HLAVNÍ CHOD SVAČINA	Chléb (běžné pečivo), zeleninová pomazánka, zelenina, mléko Luštěninová Bezmasý plnohodnotný pokrm, zelenina nebo salát Chléb (běžné pečivo)*, máslo, zelenina	Chléb, pomazánka „falešný humr" (mrkev, celer), ovoce Hrstková Špagety se zeleninou a sýrem, ovoce Chléb Moskva, máslo, rajče, mléko
ČT	PŘESNÍDÁVKA POLÉVKA HLAVNÍ CHOD SVAČINA	Ovocné pyré, jemné pečivo, mléko Zeleninová polévka Ryba, zelenina nebo salát Chléb (běžné pečivo)*, tvarohová pomazánka, zelenina	Šlehaný tvaroh s ovocem, cereální lupínky, mléko Mrkvový krém se smetanou Rybí kostky se zeleninou, bramborová kaše Tvarohová pomazánka s česnekem, zelenina
PÁ	PŘESNÍDÁVKA POLÉVKA HLAVNÍ CHOD SVAČINA	Chléb (běžné pečivo), zeleninová pomazánka, zelenina, mléko Hovězí vývar Hovězí s luštěninami Chléb (běžné pečivo), čerstvý sýr (či termizovaný nebo tvarohový sýr - cottage, žervé, lučina apod.), zelenina	Chléb, chodská pomazánka (eidam, jablko), zelenina Vývar z hovězího masa a zeleniny s celestýnskými nudlemi Bramborový guláš s hovězím masem a fazolemi Rohlík, cottage, zelenina, mléko

2. TÝDEN

PO	PŘESNÍDÁVKA POLÉVKA HLAVNÍ CHOD SVAČINA	Jogurt, ovoce, jemné pečivo Zeleninová polévka Ryba, zelenina nebo salát Chléb (běžné pečivo), máslo, zelenina, mléko	Jogurt bílý, pečené müsli, ovoce Dýňový krém Rybí karbanátek, nastavovaná bramborová kaše (s kroupami), salát Grahamový rohlík, plátkový sýr, zelenina, mléko
ÚT	PŘESNÍDÁVKA POLÉVKA HLAVNÍ CHOD SVAČINA	Chléb (běžné pečivo), luštěninová pomazánka, zelenina Zeleninová polévka s obilovinovou zavářkou Bezmasý plnohodnotný pokrm, zelenina nebo salát Ovocný koláč, ovoce, mléko	Chléb, pomazánka z červené čočky, zelenina Polévka z hlívy ústřičné se zeleninou Květákový nákyp se sýrem, brambory, salát Ovocný koláč, ovoce, mléko
ST	PŘESNÍDÁVKA POLÉVKA HLAVNÍ CHOD SVAČINA	Chléb (běžné pečivo), rybí pomazánka, zelenina Zeleninová Drůbeží či králík, zelenina nebo salát Chléb (běžné pečivo)*, máslo, vejce, zelenina, mléko	Chléb, rybí pomazánka, zelenina Brokolicová Pečený králík v marinádě, brambory, salát Obložený chléb (máslo, šunka, vejce), zelenina, mléko
ČT	PŘESNÍDÁVKA POLÉVKA HLAVNÍ CHOD SVAČINA	Chléb (běžné pečivo), zeleninová pomazánka, ovoce, mléko Masový vývar Hovězí, zelenina nebo salát Chléb (běžné pečivo)*, máslo, zelenina	Pomazánka z červené řepy, zelenina Hovězí vývar se zeleninou a celozrnnými těstovinami Rajská omáčka, hovězí maso, špaldový knedlík Kaiserka, pomazánka z lučiny, jablka a ořechů, mléko
PÁ	PŘESNÍDÁVKA POLÉVKA HLAVNÍ CHOD SVAČINA	Puding, ovoce, jemné pečivo Luštěninová Vepřové, zelenina nebo salát Chléb (běžné pečivo), sýrová pomazánka, zelenina, mléko	Puding, ovoce, celozrnné piškoty, mléko Hrachová Vepřová roláda, pohanková rýže, mrkvový salát Chléb, pomazánka z nivy se smetanou, zelenina

3. TÝDEN

PO	PŘESNÍDÁVKA POLÉVKA HLAVNÍ CHOD SVAČINA	Obilná kaše, ovoce Zeleninová Bezmasý plnohodnotný pokrm, zelenina nebo salát Chléb (běžné pečivo), sýrová pomazánka s ořechy, zelenina, mléko	Obilná kaše s ovocným rozvarem, mléko Zeleninová s pohankovými knedlíčky Fazolové lusky v krémové paprikové omáčce, rýže, ovoce Chléb, sýrová pomazánka s oříšky, ředkvičky
ÚT	PŘESNÍDÁVKA POLÉVKA HLAVNÍ CHOD SVAČINA	Chléb (běžné pečivo), medové málo (džem), ovoce, mléko Jiná polévka (kulajda, žampionová, z hlívy ústřičné...) Drůbeží či králík, zelenina nebo salát Chléb (běžné pečivo)*, drožďová pomazánka, zelenina	Vánočka, máslo, džem, ovoce, mléko Polévka z vaječné jíšky se zeleninou Kuřecí steak, zelenina na másle, brambory Chléb, drožďová pomazánka, zelenina
ST	PŘESNÍDÁVKA POLÉVKA HLAVNÍ CHOD SVAČINA	Chléb (běžné pečivo), rybí pomazánka, zelenina Luštěninovo-zeleninová polévka Sladký pokrm, ovoce, mléko Chléb (běžné pečivo), zeleninová pomazánka, zelenina	Chléb, tuňáková pomazánka, zelenina Fazolová se zelím Žemlovka s jablky a tvarohem, mléko Chléb, celerová pomazánka, jablko
ČT	PŘESNÍDÁVKA POLÉVKA HLAVNÍ CHOD SVAČINA	Chléb (běžné pečivo), tvarohová pomazánka, zelenina Masový vývar Hovězí, zelenina nebo salát Chléb (běžné pečivo)*, bylinkové máslo, zelenina,	Chléb, jemná smetanovo tvarohová pomazánka s cibulkou, zelenina, mléko Hráškový krém Hovězí tokáň, celozrnné těstoviny Vícezrnná bagetka, bylinkové máslo, zelenina
PÁ	PŘESNÍDÁVKA POLÉVKA HLAVNÍ CHOD SVAČINA	Chléb (běžné pečivo), luštěninová pomazánka, zelenina Zeleninová polévka s obilovinovou zavářkou Vepřové Chléb (běžné pečivo), máslo, ovoce, mléko	Chléb, cizrnový humus, zelenina Drůbeží vývar s masem, zeleninou a nudlemi Vepřový máslový řízek, brambory, salát Jáhelník s ovocem, mléko

4. TÝDEN

PO	PŘESNÍDÁVKA POLÉVKA HLAVNÍ CHOD SVAČINA	Chléb (běžné pečivo), zeleninová pomazánka, zelenina, mléko Zeleninová Bezmasý plnohodnotný, zelenina nebo salát Šlehaný tvaroh, ovoce	Dýňová houska, tvarohová pomazánka s mrkví, zelenina Zeleninový vývar s kuskusem Čočkový eintopf s vepřovým masem, zelenina, chléb Puding s tvarohem, ovoce, mléko
ÚT	PŘESNÍDÁVKA POLÉVKA HLAVNÍ CHOD SVAČINA	Chléb (běžné pečivo)*, sýrová pomazánka, zelenina Luštěninová Drůbež či králík, zelenina nebo salát Chléb (běžné pečivo), zeleninová pomazánka, zelenina	Chléb, avokádová pomazánka, zelenina Cizrnová s rajčaty Pečený králík s bylinkami a česnekem, šťouchané brambory s pažitkou, ovoce Chléb, papriková pomazánka, zelenina, mléko
ST	PŘESNÍDÁVKA POLÉVKA HLAVNÍ CHOD SVAČINA	Mléčná rýže, ovoce Zeleninová s obilovinovou zavářkou Vepřové Chléb (běžné pečivo)*, rybí pomazánka, zelenina, mléko	Vločková kaše s medem a čerstvým ovocem, mléko Minestrone s bazalko česnekovým pestem Vepřový přírodní plátek, kuskus, salát Slunečnicový chléb, pomazánka z rybiček v tomatě, zelenina
ČT	PŘESNÍDÁVKA POLÉVKA HLAVNÍ CHOD SVAČINA	Chléb (běžné pečivo), čerstvý sýr (či termizovaný nebo tvarohový sýr – cottage, žervé, lučina apod.), zelenina Zeleninová Ryba, zelenina nebo salát Chléb (běžné pečivo), máslo, vejce, zelenina, mléko	Chléb, máslo, plátkový sýr, zelenina, mléko Pórkový krém Losos na másle, křupavá bramborová kaše (s opraženou strouhankou), mrkvový salát Chléb, máslo, vejce, zelenina
PÁ	PŘESNÍDÁVKA POLÉVKA HLAVNÍ CHOD SVAČINA	Chléb (běžné pečivo)*, zeleninová pomazánka, zelenina, mléko Masový vývar, masová polévka Hovězí (telecí, skopové, jehněčí, zvěřina), zelenina nebo salát Chléb (běžné pečivo), máslo, šunka, zelenina	Sójový rohlík, pomazánka z lilků a česneku, zelenina Hovězí vývar s játrovými knedlíčky a zeleninou Mexický hovězí guláš, rýže Rohlík, medové máslo, ovoce, mléko

Doplňkové informace – 2. TÝDEN

→ Libovolné 2 pokrmy doplňte kvalitní obilovinovou přílohou (kuskus, bulgur, rýže, jáhly, pohanka, kroupy či jejich kombinace nebo jako nastavovaná kaše).
→ Minimálně 2x týdně by měla být součástí oběda syrová zelenina formou salátu nebo bez zálivky. Porce zeleniny by měla být minimálně velikosti pěsti strávníka.
→ Minimálně 1x týdně by měla být servírována zelenina tepelně upravená – porce velikosti pěsti.
→ Zelenina a ovoce k přesnídávkám a svačinám má být alespoň velikosti pěsti strávníka.
→ Chléb (běžné pečivo)* – celozrnné, speciální, vícezrnné, žitné či žitnopšeničné pečivo

Doplňkové informace – 3. TÝDEN

→ Libovolný 1 pokrm doplňte kvalitní obilovinovou přílohou (kuskus, bulgur, rýže, jáhly, pohanka, kroupy či jejich kombinace nebo jako nastavovaná kaše).
→ K libovolnému pokrmu je možné zařadit houskový knedlík (zkuste i nutričně hodnotnější z celozrnné, špaldové či cizrnové mouky).
→ Minimálně 2x týdně by měla být součástí oběda syrová zelenina formou salátu nebo bez zálivky. Porce zeleniny by měla být minimálně velikosti pěsti strávníka.
→ Minimálně 1x týdně by měla být servírována zelenina tepelně upravená – porce velikosti pěsti.
→ Zelenina a ovoce k přesnídávkám a svačinám má být alespoň velikosti pěsti strávníka.
→ Chléb (běžné pečivo)* – celozrnné, speciální, vícezrnné, žitné či žitnopšeničné pečivo

Doplňkové informace – 4. TÝDEN

→ Libovolný 1 pokrm doplňte kvalitní obilovinovou přílohou (kuskus, bulgur, rýže, jáhly, pohanka, kroupy či jejich kombinace, nebo jako nastavovaná kaše).
→ K libovolnému pokrmu je možné zařadit houskový knedlík (zkuste i nutričně hodnotnější z celozrnné, špaldové či cizrnové mouky).
→ Minimálně 2x týdně by měla být součástí oběda syrová zelenina formou salátu nebo bez zálivky. Porce zeleniny by měla být minimálně velikosti pěsti strávníka.
→ Minimálně 1x týdně by měla být servírována zelenina tepelně upravená – porce velikosti pěsti.
→ Zelenina a ovoce k přesnídávkám a svačinám má být alespoň velikosti pěsti strávníka.
→ Chléb (běžné pečivo)* – celozrnné, speciální, vícezrnné, žitné či žitnopšeničné pečivo

Příloha 2 – Sladidla

SLADIDLA

Čas od času je potřeba k dochucení pokrmu nebo k přípravě sladkých variant pokrmů použít nějaké sladidlo. Často lidé hledají „zdravější variantu". Je potřeba si však uvědomit, že takto do pokrmu přidáváme jednoduché cukry a otázkou by neměla být jejich kvalita (je vcelku podobná), ale jejich množství.
S cukrem, stejně jako se solí, se musí zacházet opatrně a s rozvahou. Možností čím sladit je celá řada, vždy však zvažte, zda není možné do pokrmu přidat více ovoce, a tím jej osladit, než přisypat či přilít sladidlo, které kromě energie tělu nic nedodá.

KLASICKÝ BÍLÝ CUKR – RAFINOVANÝ

Rafinace znamená (velice zjednodušeně) čištění. Z cukrové řepy, třtiny a dalších rostlin se lisuje, louhuje a odstřeďuje co nejčistší sacharóza. Sacharóza je disacharid, to znamená, že je složená ze dvou molekul jednoduchých cukrů. V sacharóze jsou to 1 molekula glukózy a 1 molekula fruktózy. Sacharóza se získává hlavně z cukrové řepy a cukrové třtiny. Procesem jejího čištěním se odstraňují minerální látky, vitamíny a další látky přítomné v původní melase. Nicméně těchto látek je v cukru málo a cukr není v naší stravě jejich výhradním zdrojem. Proto nelze říci, že cukr třtinový, který obsahuje melasu, či cukr hnědý, do kterého se melasa přidává, jsou výrazně zdravější.
Pojem zdravější cukr je celkově velmi zavádějící. Přidané cukry (ty, které byly do výrobku přidány během výroby za účelem doslazení) by v naší stravě měly tvořit pouze 10 % z celkového energetického příjmu. Tento limit je u nás výrazně překračován. Děti se sice přirozeně rodí s preferencí sladké chuti, ale ta by měla v předškolním věku přirozeně mizet. To se v dnešní době neděje, protože pro děti jsou sladkosti a sladké nápoje snadno dostupné – a denně je dostávají v nadměrném množství. Obrovský problém představuje také skrytý cukr, který je obsažen nejen v jemném pečivu, mléčných výrobcích, ale i tam, kde byste ho nečekali – v instantních vývarech, instantních omáčkách, kečupech...
Právě jednoduché cukry odborníci dávají do souvislosti s nadváhou, obezitou a z nich plynoucí cukrovkou II. typu. Bílý rafinovaný cukr je u nás po staletí tradičně používaný a je také cenově nejdostupnější. Následující sladidla jsou výrazně dražší, do školní jídelny se pro běžné užívání nehodí, mohou však být použity pro zpestření, zejména pro svou odlišnou chuť.

HNĚDÝ CUKR

Hnědý cukr se dá vyrobit několika způsoby.
Jedním ze způsobů je, že se rafinovaný neboli vyčištěný bílý řepný cukr dobarví a dochutí třtinovou melasou. Může se však dobarvit také karamelovým sirupem, sem patří i cukr kandys – cukrkandl.

Další uváděná sladidla jsou poměrně drahá, a proto nejsou do školního stravování běžně použitelná, uvádíme je pouze pro orientaci.

TŘTINOVÝ CUKR

Cena třtinového cukru bývá vyšší, neboť k jeho výrobním nákladům je třeba připočítat i náklady na dopravu do Evropy z tropických oblastí, odkud se dováží. Ve většině případů je jeho složení, tedy skutečnost že je vyroben z cukrové třtiny, uvedeno na obalu. Dále ho poznáme podle typické zlatavé barvy. Používá se všude tam, kde byste použili cukr řepný. Třtinový cukr obsahuje melasu, která se do něj nepřidává během výroby, ale je již v základní surovině a během zpracování třtiny se z ní neodstraňuje.

OBILNÉ SIRUPY A SLADY

Ječný, rýžový, kukuřičný, pšeničný, špaldový sirup. Některé sladí méně než cukr.
Pozor však na slazení kukuřičným sirupem, obsahuje vysoký podíl fruktózy. Ta se v těle metabolizuje jinak než glukóza a dává se do souvislosti s nadměrným ukládáním tuků v játrech. V USA toto představuje obrovský problém, jelikož většina potravin a nápojů je slazena právě touto levnější formou sladidla (high – fructose corn syrup – kukuřičný sirup s vysoký obsahem fruktózy).

OVOCNÉ SIRUPY, SIRUPY Z ROSTLIN

Datlový, brusinkový, švestkový, borůvkový, agáve, javorový.

MEDY

Jejich kvalita na trhu velmi kolísá a zároveň mohou u některých dětí vyvolat alergickou reakci.

JINÁ SLADIDLA

Dříve označovaná jako umělá (náhradní – jelikož nejsou pro tělo zdrojem energie) pro zdravé děti nejsou vhodná. Neodnaučují je sladké chuti. Nedoporučuje se používat ani rostlinu stévie. Byla provedena řada studií, které potvrdily její pozitivní účinek na snížení hypertenze nebo cukrovky II. typu, ale zároveň jedna studie prokázala mutagenitu určité látky stévie. Ač byla tato studie vyvrácena, panuje mezi odborníky vůči této rostlině jistá ostražitost a její účinky se dále zkoumají.

Příloha 3 – Obiloviny

OBILOVINY

Obiloviny jsou již po několik tisíc let základem lidské výživy. Pro Evropu je typické pěstování pšenice, v Americe produkují zejména kukuřici a Asie je typická pěstováním rýže.
U nás tradičně pěstované obiloviny pšenice, ječmen, žito a oves poskytují snadno využitelnou energii ve formě poly a oligosacharidů, dále potom vlákninu (β-glukany), vitaminy skupiny B, minerální látky apod.

PŠENICE

Je jednou z nejdůležitějších světových plodin. Pro více než 1/3 populace tvoří základ stravy. Vzhledem k obsahu lepku má specifické vlastnosti – pečivo z pšenice jako jediné má vláčnou střídku a křupavou kůrku. A to díky tom, že těsto po vyhnětení je schopno tvořit specifickou gelovitou strukturu.

Pšenice je i významným krmivem pro hospodářská zvířata. Z pšenice se vyrábí řada výrobků, zde zmiňme například bulgur, kuskus, tarhoňu.

V současné době je pšenice pod palbou nepodložené mediální kritiky. Je pravdou, že malé části populace způsobuje její konzumace zdravotní komplikace (celiakie, alergie na lepek), to ale není podložený důvod pro eliminaci pšenice ze stravy obyvatel, kteří žádné zdravotní indispozice nemají.

BULGUR

Vyrábí se z tvrdozrnné pšenice či ze špaldy. Pšenice se nejdříve předvaří, poté vysuší a naláme na menší kousky. Bulgur bývá buď celozrnný nebo polozrnný. Bulgur se může připravovat na sladko i na slano. Může sloužit jako náhrada rýže. Dá se dobře použít jako zavářka do polévek. Pokud chceme zvýšit používání bulguru, můžeme ho také přidávat do mletých mas místo strouhanky.

KUSKUS

Kuskus je těstovina vyráběná ze semoliny (druh tvrdé pšenice). Existuje několik druhů kuskusu, pro naše zdraví je rozhodně nejlepší tzv. celozrnný kuskus. Ten je zpracováván z celých zrn pšenice, včetně slupek a uchovává si díky tomu všechny zdravé látky, zejména vlákninu. Jednotlivá zrnka mají velikost okolo jednoho milimetru. Kuskus se obecně dobře vaří na páře. Je možné ho také zalít vývarem a chutná skvěle.

JEČMEN

Nejběžněji je konzumován ve formě krup. Kroupy jsou obroušená zrnka ječmene. Ječmen setý patří mezi nejstarší obilniny. Jedná se o odolnou rostlinu, která snáší i vysokohorské podmínky. Nejznámějším produktem jsou ječné kroupy a krupky, které se přidávají do polévek a dušených jídel. Kromě běžných krup se vyrábějí také ječné celozrnné vločky. Do těstovin, knedlíků, zavářek či omáček se přidává ječná mouka. Ječmen obsahuje málo lepku, nadýchaný chléb se z něj upéct nedá – upéct z něho můžete pouze ploché chleby či placky.
V kuchyních se dnes jako příloha používá také tzv. "krupeto". Ve spojení se sušenými rajčaty, bazalkovým pestem a grilovanou zeleninou vznikne výborné jídlo.

OVES

Oves mezi bezlepkové obiloviny neřadíme, i když se ukazuje, že osoby trpící celiakií ho někdy dobře tolerují. Nicméně bývá lepkem kontaminován během sklizně, přepravy, skladování i zpracování. V obchodní síti je dnes již k dostání oves nekontaminovaný. U nás je oves znám zejména v podobě různých vloček, s klíčky, bez klíčku, s vlákninou, jemných či klasických. Oves se hodí např. do květákových nebo brokolicových placek (vločky ale ubírají na šťavnatosti).

RÝŽE

Je travina pocházející z tropických oblastí Afriky a Asie. Dle světové produkce je nejrozšířenější obilovinou. Rýže je lehce stravitelná, nenadýmá, a je tedy vhodná, mimo jiné, pro osoby se žaludečními či střevními potížemi. Rýžový škrob pozvolna uvolňuje do krve glukózu, čímž reguluje množství cukru v krvi, a proto se rýže hodí i do stravy pro diabetiky. Neobsahuje lepek, tudíž se hodí pro bezlepkovou dietu.

Nejčastěji dělíme rýži podle tvaru obilky:
→ dlouhozrnná
→ se středně velkými zrny
→ krátkozrnná
→ kulatozrnná

Dlouhozrnnou rýži používáme nejčastěji při přípravě typicky českých pokrmů jako přílohu. Mezi dlouhozrnnou rýži řadíme rovněž rýži basmati, která pochází z oblasti Indie a Pákistánu a vyniká svou typickou vůní, chutí, menším obsahem škrobu a větším obsahem nutričně důležitých látek. Je však dražší.

Dalším druhem, podobným rýži basmati, je jasmínová rýže (ta je pro školy finančně výhodnější), která je trochu lepivější. Díky tomu ji lze jíst hůlkami, a je proto také nepostradatelnou součástí čínské kuchyně.

Rýže se středními zrny je mírně lepkavá, kratší a kulatější než rýže dlouhozrnná.

Mezi krátkozrnné rýže řadíme italské rýže arborio či carnaroli, které využíváme při přípravě krémového italského rizota. Dále sem řadíme japonskou rýži nishiki, která je v Japonsku využívána především jako součást hlavních jídel a zároveň při přípravě světově známého pokrmu sushi. Do této skupiny patří i Bhútánská rudá rýže – starověká krátkozrnná rýže pěstovaná ve vysoké nadmořské výšce v himalájském pohoří na území Bhútánu. Tato rýže má příjemnou ořechovou vůni, jemnou texturu a červenohnědou barvu.

Kulatozrnná rýže je často využívána ve Španělsku při přípravě paelly a dále při přípravě různých kaší a nákypů, jelikož obsahuje velké množství škrobu.

Druhy rýže podle technologické úpravy:

→ Neloupaná rýže – na trhu je málo obvyklá, zrna jsou jen vymlácená, neodstraňuje se z nich slupka. Je nejbohatší na vlákninu a mikroživiny, ale vaří se déle.

→ Přírodní rýže („natural", „hnědá") – má odstraněnou (jen částečně obroušenou) slupku a neporušený klíček, obsahuje proto vysoké množství vitaminů B1, B2, B6, E, hořčíku, fosforu a vápníku. Kvůli vyššímu obsahu tuku snadněji žlukne. Má oříškovou chuť. Vaří se déle (cca 30 minut), potřebuje více tekutiny a i po uvaření zůstává na skus pevnější.

→ Leštěná (bílá) rýže – loupáním a následným broušením (leštěním) je zbavena nejen vnější slupky, ale i klíčku a povrchové vrstvy zrna. Je trvanlivější, nežlukne tak snadno, ale ztrácí značný podíl vitamínů a minerálních látek.

→ Předvařená rýže – vzniká z bílé loupané rýže působením zvýšené teploty bez přidání vody. Vaření trvá cca jen 10 minut, ovšem rýže při něm ztrácí velké množství vody.

→ Rýže parboiled – je upravená zvláštním postupem. Při vaření se nelepí. Vitamíny a minerální látky se při kuchyňské úpravě méně vyluhují. Doba vaření je kratší než u rýže natural.

KUKUŘICE

Je po rýži nejpěstovanější bezlepkovou obilovinou. Jejím domovem je Amerika. Kukuřice se pěstuje více druhů – např. kukuřice cukrová, pukancová (s tuhou slupkou), škrobnatá či vosková. Z kukuřice se vyrábí polenta – krupice na přípravu kukuřičné kaše. Dá se použít i na polentový knedlík či pečené hranolky z polenty.

PROSO

Patří k nejstarším kulturním plodinám a jednou z hlavních plodin pěstovaných Slovany. V obchodech se setkáváme s názvem jáhly, což jsou loupané obilky prosa setého. Dříve se u nás těšily velké oblibě. Postupně ale byly vytlačeny konzumací brambor a obilovin, z nichž lze upéct chléb a další pečivo. Jsou přirozeně bezlepkovou potravinou. Jsou dobře stravitelné, neobsahují tolik vlákniny a jsou ceněny pro příznivý obsah nenasycených mastných kyselin. Pozor ale na to, že jáhly i vločky z nich velice rychle žluknou, je proto lepší uchovávat je v chladu.

Před vařením je nutné jáhly spařit, aby ztratily nahořklou chuť. Z jáhel se připravují tradiční pokrmy jako jáhelník, jahelná kaše nebo škubánky. Je možné je použít na přípravu rizota místo rýže. Připravené na slano se zeleninou jsou vynikající. Jsou vhodné jako zavářky do polévek, jako příloha, k zapečení, do sladkých dezertů a pohárů.

POHANKA

Pěstuje se u nás již od 16. století na chudých zejména horských půdách. Pohanka je bezlepková obilovina. Pohanka je ceněna pro látku zvanou rutin (neboli „vitamin P"), která má příznivé účinky na zvýšení pružnosti cév, při léčbě aterosklerózy, působí na snížení krevního tlaku a má stimulační účinky na využití vitaminu C v organismu.

V prodejním sortimentu nalezneme celou loupanou pohanku, pohankovou lámanku, krupici, mouku, pohankový čaj, vločky, instantní kaše, těstoviny, extrudované křupky, pukance, pohankový instantní nápoj, využívají se dokonce i pohankové slupky jako součást bylinných čajů, obkladů či náplní do polštářků. V obchodech najdeme i chléb a pečivo s vysokým podílem pohankové mouky.
Pohanka má však specifickou chuť, která nemusí být strávníkům příjemná. Často se tak pohanka kombinuje s aromatickými bylinkami, česnekem nebo třeba skořicí, aby její typická chuť byla potlačena.

QUINOA (MERLÍK CHILSKÝ)

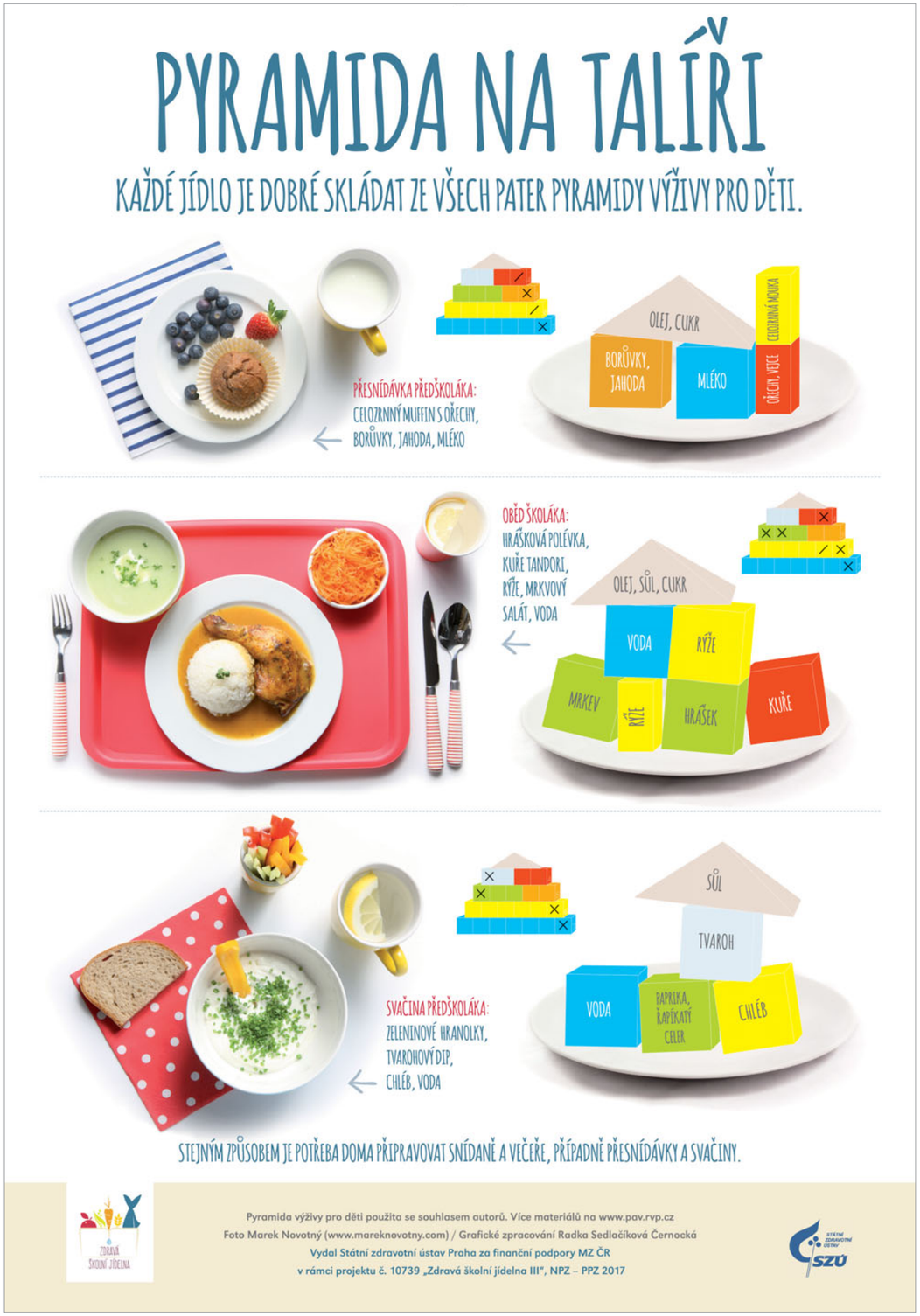
V současné době je velice populární. Již Inkové ji považovali za posvátnou rostlinu. Semena mohou mít různou barvu – žlutou, oranžovou, červenou, hnědou, fialovou. Quinoa je velice dobře stravitelná a obsahuje téměř plnohodnotnou bílkovinu. Hodí se tam, kde byste běžně použili rýži – do rizot, nákypů, na přípravu kaší, do salátů, s luštěninami, nebo jako příloha. Quinou je možné upravit na slano i na sladko. Chuťově se přizpůsobí, natáhne chutě pokrmu. Je bezlepková. Mívá žlutavou, červenou i černou barvu.

Quinoa je velmi zdravá pro svůj obsah živin, ale je velmi drahá. Vaří se v poměru 1:2. Ve školní jídelně je dobré quinou kombinovat například s kuskusem.

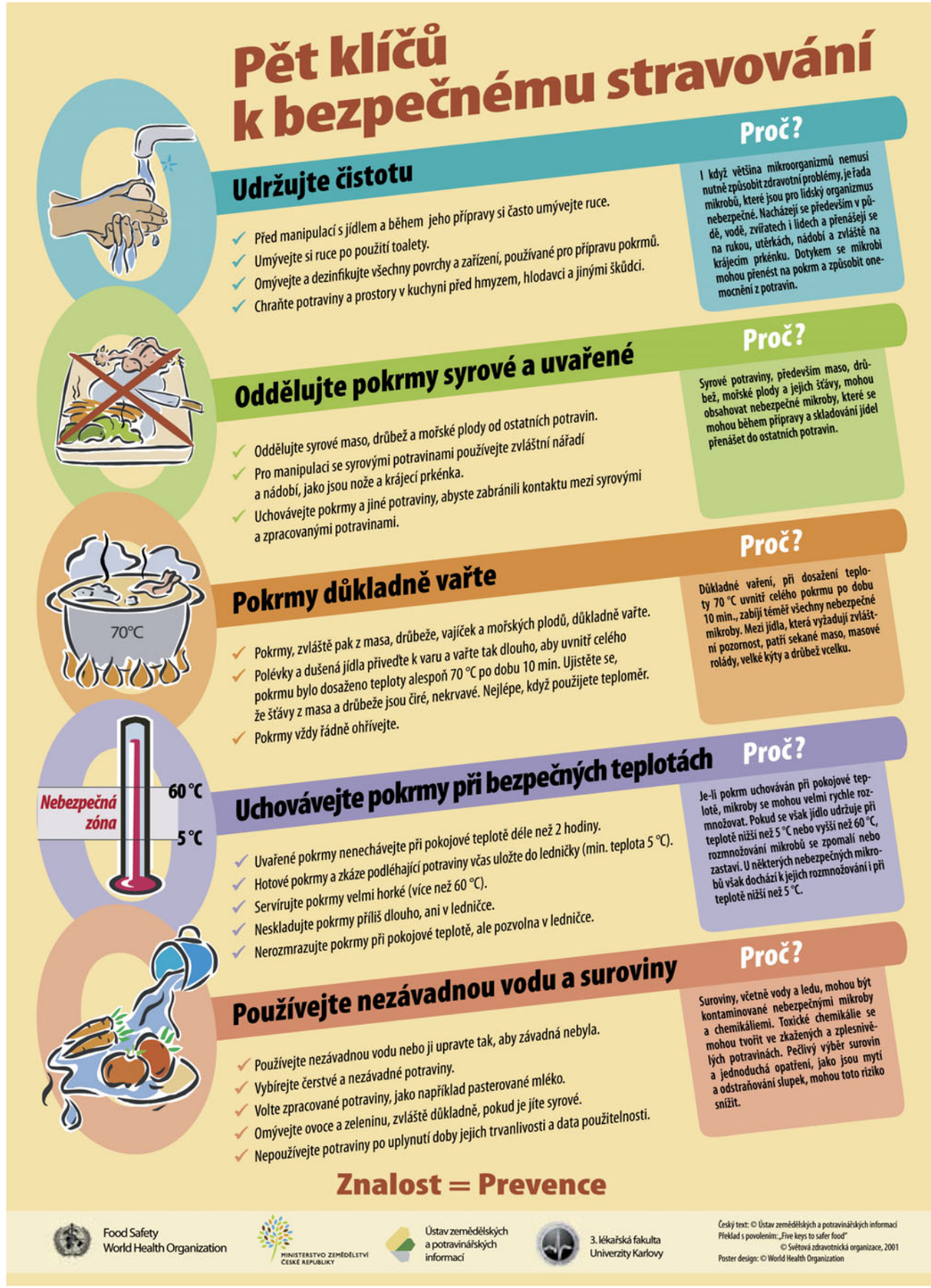
AMARANT (LASKAVEC)

Je přirozeně bezlepkový a pro lidi s bezlepkovou dietou se velmi často využívá. Je velice výživný a doporučuje se přidávat ho do jídel i jako doplněk, protože zvyšuje jejich nutriční hodnotu. Lze ho použít jako přílohu, do plněných paprik a nákypů. Je možné ho kombinovat s rýží. Z amarantové mouky lze připravit jíšku. Do jogurtů je skvělý amarantový popkorn. Na trhu jsou k dostání vločky, těstoviny, nápoj, chlebíčky a další výrobky z amarantu.
Tuková složka v amarantu obsahuje látku skvalen, která má antioxidační účinky a podporuje tak imunitní systém a regeneraci organismu.

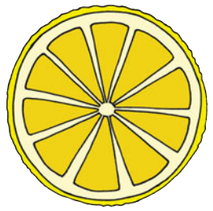
Příloha 4 – Plakáty popisující principy Pyramidy výživy pro děti



Příloha 5 – Pět klíčů k bezpečnému stravování



POZNÁMKY



KONTAKTY:

MVDr. Anna Niklová
267 082 488 / anna.niklova@szu.cz
Mgr. Alexandra Košťálová
267 082 553 / alexandra.kostalova@szu.cz
PhDr. Mgr. Leona Mužikova, Ph.D.
515 577 508 / leona.muzikova@szu.cz
Bc. Anna Packová
515 577 508 / anna.packova@szu.cz