

ZDRAVÁ ŠKOLNÍ JÍDELNA

aby děti jedly zdravěji a

chutnalo jim



Co je zdravá školní jídelna - principy projektu

Český systém školního stravování nám může závidět celý svět. Je potřeba se o něj podle toho starat a hýčkat si ho. Projekt Zdravá školní jídelna se snaží o to, aby byla ve školních jídelnách podávána pestrá, nutričně vyvážená a chutná strava. Úspěch projektu je postaven na fungování třech základních pilířů:

1.

Vzdělaný personál

Personál školní jídelny má dobré znalosti o správné výživě člověka, zejména dětí, umí plánovat pestrý jídelní lístek, umí vařit chutné pokrmy z čerstvých surovin, jídla dochucuje

s ohledem na dětského strávnicka, zná a plní platnou legislativu

2.

Informovaný strávnick

Strávnick se o správné výživě dozvídá vhodným způsobem v rámci výuky, výzdoby jídelny a školy a v rámci praktických činností či mimoškolních aktivit. Strávnick je tak veden ke správné volbě a skladbě potravin a pokrmů

3.

Motivující pedagog a vedení školy

Pedagog podporuje správné stravovací návyky, jde příkladem. Vedení školy podporuje snahy školní jídelny a zároveň propojuje spolupráci školní jídelny a pedagogů

Kdo za tím stojí

Za vznikem projektu stojí odborníci na výživu ze Státního zdravotního ústavu ve spolupráci s týmem hygieniků. Projekt podporuje také Ministerstvo zdravotnictví. Spolupracujeme se zkušenými lidmi přímo z každodenní praxe – šéfkuchařem, metodičkou stravování a nutričním terapeutem. Náš projekt je praktickou ukázkou, jak lze plnit cíle programu Zdraví 2020.

10 kritérií Zdravé školní jídelny

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

NUTRIČNÍ DOPORUČENÍ (ND)

ND je souborem doporučení, která mají usměrňovat a vést školní jídelny směrem k nutričně vyváženému a pestrému jídelníčku.

Metodika ND je zaměřena např. na snížení četnosti některých druhů pokrmů v jídelním lístku (pokrmy z vepřového masa), na snížení nabídky přílohových knedlíků, na vyřazení nebo omezení paštik a uzenin. Na druhé straně na zajištění každodenní nabídky nesladkého nemléčného nápoje. Jejím dalším cílem je upozornit na výživová pozitiva a prospěšnost zeleniny, luštěnin a jiných obilovin.

ND pomáhá v plánování měsíčního jídelníčku.

Pokud bude dodržena metodika ND, bude plněn i spotřební koš.

ND popisuje polévky, hlavní jídla, přílohy, nápoje, svačiny a přesnídávky a dále hodnotí i invenci školní jídelny v zařazování netradičtěších potravin, receptur či kombinací.

Cílem metodiky ND je tedy zajistit takovou frekvenci jednotlivých druhů podávaných pokrmů (potravin), aby z důvodu preference jednoho nebyl opomenut pokrm druhý, a to s cílem vytvořit výživově vyvážený (plnohodnotný) měsíční jídelníček. Obecně platí, že jídelníček má být pestrý a vyvážený.

Nutriční doporučení pro obědy ve školní jídelně

ND popisuje 20 stravovacích dnů (4 týdny)

Polévky

- 12x měsíčně zeleninová polévka
- 3x-4x měsíčně luštěninová
- 4x-5x měsíčně jiná polévka – ND ji nestanovuje (masový vývar, masový krém, přesnídávková s masem, drožd'ová, rybí, houbová...)

Hlavní jídla

- min. 3x měsíčně drůbeží a králičí maso
- max. 4x měsíčně vepřové maso
- 2-3x měsíčně ryba

- 1-2x měsíčně luštěniny
- 4x měsíčně zeleninové bezmasé (včetně luštěninových bezmasých)
- 2x měsíčně sladké
- pro zbývajících 4-5 dnů – se nestanovuje konkrétní druh masa (libovolně lze zařadit hovězí, telecí, skopové, jehněčí, zvěřinu či další drůbeží a králíčí)

Přílohy

ND nelimituje množství brambor a výrobků z nich

- 7x měsíčně obiloviny (rýže, kuskus, bulgur, jáhly, kroupy, pohanka, rýžové a celozrnné těstoviny, pečivo)
- 2x měsíčně knedlíky (z bílé mouky)

Zelenina

- 8x měsíčně zelenina čerstvá
- 4x měsíčně zelenina tepelně upravená

Nápoje

Základem pitného režimu dětí by měla být voda a jiné neslazené nápoje. Proto by pro děti vždy měla ve školní jídelně zůstat zajištěna nabídka nesladkého nemléčného nápoje. Pokud je nabízen slazený nápoj, měl by být vždy nabídnut i neslazený.

V praxi by měl fungovat systém, že školní jídelna vždy nabídne neslazený nemléčný nápoj (formou vody, neslazeného ovocného čaje či jiného neslazeného čaje, ve výjimečných případech minerální vody). Jako druhou volbu nabídne buď mléčný (slazený či neslazený), nebo nemléčný slazený nápoj.

Schmutí

1. Vaše strava by měla být pestrá, porce jídel přiměřené a složené z nutričně hodnotných potravin.
2. Jezte více rostlinných než živočišných potravin. Zeleninu (případně ovoce) si dopřejte ke každému dennímu jídlu.
3. Upřednostňujte celozrnné obiloviny a výrobky z nich.
4. Jezte a pijte co nejméně potravin a nápoje, které obsahují cukry tzn., že mají sladkou chuť. Výjimkou je čerstvé ovoce. Čtěte informace na etiketách, výrobky porovnávejte a vybírejte ty, které obsahují co nejméně cukrů.
5. Solte střídavě a pokrmy ochucujte spíše bylinami, česnekem či jednodruhovým kořením. 6. Z tuků by měly převládat rostlinné, nejlépe formou řepkového a olivového oleje. Ale

potravinám, které obsahují kokosový, palmojádrový či palmový tuk se spíše vyhýbejte.

Čtěte pozorně etikety a vybírejte mezi podobnými výrobky ty, které obsahují méně nasycených mastných kyselin.

7. Alespoň jednou týdně si dopřejte tučnou mořskou rybu.

8. Základem pitného režimu je obyčejná voda.

9. Jezte, co nejméně průmyslově zpracovaných potravin jako jsou cukrovinky, uzeniny, slazené nápoje, instantní potraviny a podobně. Vybírejte takové, které obsahují co nejmenší počet aditivních (přídavných) látek.

10. Nezapomínejte na každodenní dostatečně intenzivní pohyb.

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