ZDRAVÁ ŠKOLNÍ JÍDELNA

NOVINKY V PROJEKTU

MVDr. Anna Niklová, Mgr. Alexandra Košťálová

Na úvod

- V současné době projektem oslovujeme cca **80 000 strávníků** – což je obrovská cílová skupina
- Pokud dítě dochází do **MŠ celodenně po tři roky** a následuje **9letá povinná školní docházka**, pak skrze školní stravování dostává průměrně **3 645 jídel**
- Pokud dítě dochází celodenně do **MŠ 4 roky** pak je to i s **povinnou školní docházkou** celkem v průměru **4 275 jídel**
- **V rukou máme projekt, který má obrovský vliv a Vy pracujete v oblasti, která ovlivňuje zdraví obrovského počtu strávníků**

Úprava kritérií na základě podnětů z praxe – po 3 leté zkušenosti

- **Mírná úprava kritérií**
- S cílem **zvyšování nutriční gramotnosti** personálu, strávníků a pedagogů
- Kritéria jsou nyní logičtěji a jinak seřazena
- Manuál bude upraven, vyvěšen na webu
- Novým kritériím bude uzpůsobena evaluace a autoevaluace

10 KRITÉRIÍ, KTERÁ MAJÍ SPLŇOVAT ZDRAVÉ ŠKOLNÍ JÍDELNY

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

Kritérium 1 – Z pyramidy na talíř

→ Učíme pracovat s velmi jednoduchou pomůckou **Pyramidy výživy pro děti**, která vede k sestavení pestrého jídelníčku

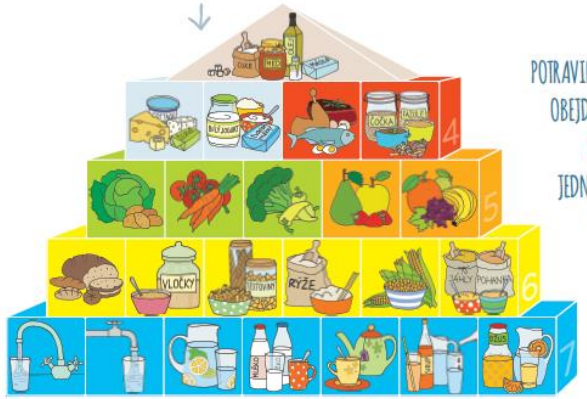
→ Pomůcka může sloužit nejen pro jídelny, ale pro běžný život nás všech

→ Pracuje s jednoduchými principy

- Pokud se každé jídlo bude **skládat ze všech pater** pyramidy bude strava pestrá
- Popisuje velice jednoduše **velikosti porcí** bez nutnosti orientace v gramech, ml, l apod.

PYRAMIDA VÝŽIVY PRO DĚTI

JEDNOTLIVÁ PATRA PYRAMIDY ZNÁZORŇUJÍ SKUPINY POTRAVIN A NÁPOJE, KTERÉ PATŘÍ DO STRAVY DĚTÍ KAŽDÝ DEN.



POTRAVINY, BEZ KTERÝCH SE OBEJDEME, ZNÁZORŇUJE ZÁKEŘNÁ KOSTKA. JEDNA ZA DEN NEVADÍ, VÍCE JICH ŠKODÍ.

1 KOSTIČKA = 1 PORCE

1 PORCE = TVOJE PĚST, DLAŇ NEBO HRST

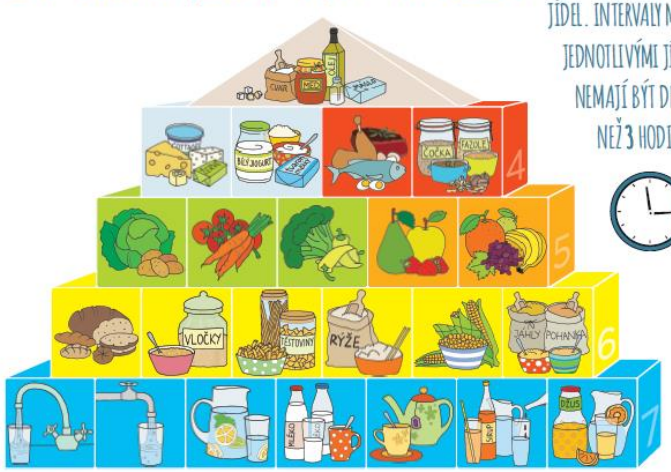
SVAČINA MALÉHO ŠKOLÁKA

KAŽDÝ MÁ SVOU PĚST, DLAŇ ČI HRST JINAK VELKOU

Pyramida výživy pro děti použita se souhlasem autorů. Více materiálů na www.pav.rvp.cz
Foto Marek Novotný (www.mareknovotny.com) / Grafické zpracování Radka Sedlačíková Černocká
Vydal Státní zdravotní ústav Praha za finanční podpory MZ ČR
v rámci projektu č. 10739 „Zdravá školní jídelna III", NPZ – PPZ 2017

Z PYRAMIDY NA TALÍŘ

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



MOJE SVAČINA

Pyramida výživy pro děti použita se souhlasem autorů.
Více materiálů na www.pav.rvp.cz
Foto Marek Novotný (www.mareknovotny.com)
Grafické zpracování Radka Sedlačíková Černocká
Vydal Státní zdravotní ústav Praha za finanční podpory MZ ČR v rámci projektu č. 10739 „Zdravá školní jídelna III", NPZ – PPZ 2017

PYRAMIDA NA TALÍŘI

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

PŘESNÍDÁVKA PŘEDŠKOLÁKA: CELOZRNNÝ MUEBLIN S OŘECHY, BORŮVKY, JAHODA, MLÉKO

OBĚD ŠKOLÁKA: HRÁŠKOVÁ POLÉVKA, KUŘE TANDORI, RÝŽE, MRKVOVÝ SALÁT, VODA

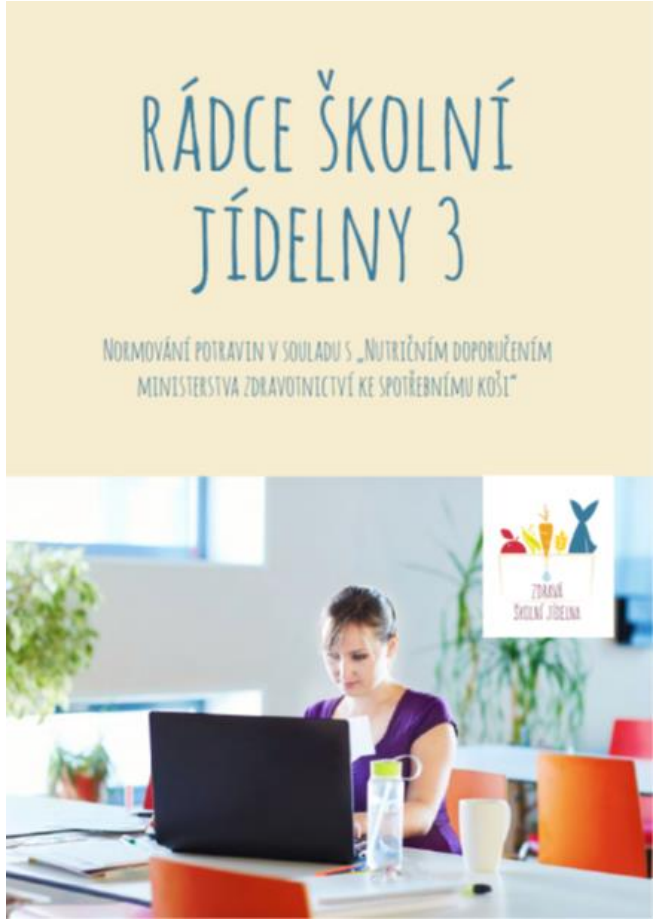
SVAČINA PŘEDŠKOLÁKA: ZELENINOVÉ HRANOLKY, TVAROHOVÝ DIP, CHLÉB, VODA

STEJNÝM ZPŮSOBEM JE POTŘEBA DOMA PŘIPRAVOVAT SNÍDANĚ A VEČEŘE, PŘÍPADNĚ PŘESNÍDÁVKY A SVAČINY.

Pyramida výživy pro děti použita se souhlasem autorů. Více materiálů na www.pav.rvp.cz
Foto Marek Novotný (www.mareknovotny.com) / Grafické zpracování Radka Sedlačíková Černocká
Vydal Státní zdravotní ústav Praha za finanční podpory MZ ČR
v rámci projektu č. 10739 „Zdravá školní jídelna III", NPZ – PPZ 2017

Kritérium 2 – Pestrý JL s každodenní nabídkou neslazených nápojů

- V tomto kritériu je spojen původní pitný režim dohromady s ND
- Dále certifikovat budeme pouze ŠJ s hodnocením **ND jako výborný** a současně s **objektivně vedeným SK**, který je plněn v **požadovaných mezích legislativy**
- ND řeší pouze frekvenci zařazení potravin (skupin), SK řeší jejich množství – **Rádce školní jídelny 3** je pojítkem mezi oběma metodikami



Kritérium 4 - Čerstvé a sezónní potraviny jsou základem pokrmů

- Pro potřeby projektu jsme definovali **„čerstvé a jiné preferované potraviny“**, které jsou uvedeny v seznamu
- Cílem je, aby se **v co nejmenší míře používaly předem průmyslově zpracované, předpřipravené a ochucené suroviny. A pravidelně zařazovat potraviny sezónní.**
- Požadujeme, aby na přípravu pokrmů bylo použito **70 %** „čerstvých surovin a jiných preferovaných surovin“
- V každé skupině potravin dle SK je použito 70 % (hmotnost) „čerstvých surovin a jiných preferovaných surovin“
- U skupiny Ostatní si všímáme dochucovadel, instantních směsí a soli – které řeší kritérium 5 a 6.

Co jsou „čerstvé a jiné preferované suroviny“

(stanoveno pro potřeby tohoto projektu)

- **Obiloviny** – rýže, těstoviny, bulgur, kuskus, pohanka, jáhly, kroupy apod., vločky, mouky. Instantní kaše bez přidaného cukru*, müsli – bez přidaného cukru, s přídavkem sušeného ovoce, nebo ořechů či semen, snídaňové cereálie s max. obsahem cukru do 20 g /100 g (ještě upřesníme)
- **Chléb a běžné pečivo** - bez soli na povrchu, bez náplní či obložení
- **Zelenina** - čerstvá, očištěná, mražená, kvašená, protlaky jednodruhové bez přídavku cukru
- **Brambory**, neloupané, loupané, směsi na bramborové knedlíky s vysokým podílem brambor.
- **Ovoce** – čerstvé, mražené, sušené
- **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

Bílé jogurty a tvarohy lze samozřejmě ochutit, nejlépe ovocem a pokud možno s minimálním přidáním cukru (cca 5 g / 100 g výrobku)

- **Maso** – syrové chlazené, mražené, porcované. Bez přídavku jiných ochucujících látek, koření, marinád, neobalované, nepředsmažené
- **Ryby** – čerstvé, mražené, uzené, konzervované (s nižším množstvím soli bez jiných přídavků)
- **Masné výrobky** – dušená šunka s vysokým obsahem bílkovin – nad 18 % a s obsahem soli do 1,9 %.
- **Vejce** – syrová, melanž
- **Luštěniny** – suché, konzervované v nálevu – bez jiného dochucení (bez omáček), luštěninové mouky, tofu, tempeh, sójové maso.
- **Ořechy a semena** – neochucené, nepražené, ořechové pomazánky – bez přidaného cukru a ze 100 % ořechů – mandlové máslo, arašídová pomazánka, tahini pasta
- **Tuky** – rostlinné oleje, máslo, sádlo, kvalitní margaríny, „pomazánkové máslo“ bez příchutě
- **Sladidla** – velmi umírněně – cukr (různé druhy), med, melasa, ovocné, obilné sirupy
- **Sůl** – postupně snižovat dle Kritéria 5
- **Bylinky** – sušené, mražené, čerstvé, bylinková pesta
- **Koření** – jednodruhové bez soli
- **Ocet** – různé druhy
- **Škrob, pudingový prášek, droždí, kypřící prášek**
- **Náhrady masa** – Robi, Sejtan

Kritérium 7 - Podpora národních tradic a regionálních zvyklostí

- Každý region je **typický** tím, co se v něm pěstuje, svým přírodním bohatstvím, tradiční výrobou, folklorem, kulturou a historií
- Je možné využívat regionálních výrobců a dodavatelů v míře jaká je školní jídelně dostupná
- 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**
- Tipy na tradiční pokrmy pro dané regiony jsou uvedeny v manuálu

Kritérium 8 - Pravidelné vzdělávání personálu školní jídelny

- **Generační obměna**, neexistující požadavky na vzdělání vedoucích školních jídelen
- **Neatraktivnost zaměstnání** ve ŠJ z řady důvodů
- **Ubývání vyučených kuchařů** v provozech školních jídelen

To jsou jedny z důvodů malé motivace k osobnímu rozvoji a tedy i nedostatečné nutriční gramotnosti

- Proto jsme se zaměřili na plnění tohoto nového kritéria

Kritérium 8 - Pravidelné vzdělávání personálu školní jídelny

- **Vedoucí školní jídelny, hlavní kuchařka** (pokud jídelna má možnost proškolit více osob, je to výhodou) – **min. 1x ročně**
- Semináře, kurzy, workshopy, konference zaměřené na **správnou výživu** (mohou pořádat i pracovníci OOVZ)
- Praktické kurzy vaření
- Tyto vzdělávací akce by měly být organizovány společnostmi, které se **dlouhodobě zabývají problematikou školního stravování**, nutričními terapeuty či v případě praktických kurzů vyučeným kuchařem
- Za takovéto školení nepovažujeme předváděcí akce dodavatelských firem, či vzdělávací akce, které jsou sice prezentovány kvalifikovaně, ale netýkají se správné výživy (nakládání s odpady, vzdělávací akce zaměřené na ekonomiku, management apod.)

Kritérium 10 – Prezentace ŠJ a komunikace směrem ke strávníkům

→Tam, kde se do projektu zapojuje celá škola, je práce školní jídelny jednodušší a zdá se i efektnější.

→Pokud má projekt dobře fungovat, je podstatné, aby byli všichni **informováni o projektu.** Jednotliví „aktéři školy“ mají v projektu svou **roli.**

→**Pokusili jsme se popsat jednotlivé role** – vycházíme ze zkušeností školních jídelen a jejich ověřené praxe

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

- Zná kritéria projektu Zdravá školní jídelna, zná slabá místa školní jídelny, tedy prostor pro zlepšení. Se slabými místy školní jídelny seznamuje pedagogy. Koordinuje a propojuje harmonogram zavádění změn s výukou. (Pokud je na škole Den zdraví, pak se domlouvá s vedoucí, co je správné vařit, pokud je Den Země – diskutuje se o plýtvání potravin – propojení s jídelnou apod.)
- Prezentuje školní jídelnu jako příklad dobré praxe při různých jednáních (s radními, zástupci města, obce, či dalšími řediteli). Využívá k tomu různé nástroje web, školní rozhlas, školní a regionální tisk apod.
- Vyčlení každoročně 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 zavést, co nejlepší režim – tak, aby děti měly dostatek času na snědení 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 předem strávníky, vedení a pedagogy
- Čerpá informace z manuálu „Uzdravme svou školní jídelnu“, z “Rádce školní jídelny 1-3“, případně z materiálů MŠMT dostupných na stránkách www.pav.rvp.cz
- Vedoucí školní jídelny se pravidelně vzdělává v problematice výživy – viz Kritérium 8
- Předává své znalosti, zkušenost, nápady kuchařkám v rámci krátkých porad, které se týkají změn souvisejících s plněním kritérií. Všichni v kuchyni musí vědět proč danou změnu zavádějí – aby znali smysl
- Pokud zařazuje nové potraviny, nové receptury, vždy jako první toto komunikuje s personálem, který by měl pochopit smysluplnost změny jako první. Dále tuto změnu komunikuje s dalším personálem, který se účastní výdeje (pedagogický dozor, družinářka…). Pokud servíruje novou potravinu, vždy tak činí v kombinaci se známou potravinou – pro zmírnění neofobie u mladších strávníků
- Snaží se plánovat jednotlivá jídla (u MŠ přesnídávku, oběd, svačinu. U ZŠ oběd) tak, aby se každé skládalo ze všech pater pyramidy výživy pro děti
- Spolu s vedením školy či ředitelem jídelny určí přesná pravidla jak strávníci mohou vznášet připomínky a jak připomínky řešit

Role vedoucí kuchařky

- Zná podrobně jednotlivá kritéria projektu Zdravá školní jídelna
- Zná slabá místa své školní jídelny a ví jak je řešit
- Vybírá vhodné potraviny
- Pracuje zejména s čerstvými surovinami (viz Kritérium projektu č. 4)
- Společně s vedoucí školní jídelny konzultuje receptury. Případně je společně upravují.
- Kontroluje, zda se plánovaná jídla skládají ze všech pater pyramidy výživy
- Sleduje chuť vydávaných pokrmů
- Pokrmy pro děti mírně solí a s cukrem zachází uváženě
- Vedoucí kuchařka se pravidelně vzdělává v problematice výživy – viz Kritérium 8

Role strávníků (poučených strávníků)

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

Role rodičů (poučených rodičů)

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

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 a propojí aktivity se školní jídelnou – materiály MŠMT – projekt PaV

Co očekáváme – spíše co bychom si přáli

- Větší zapojení celé školy do projektu (různé nápady, různé přístupy, pocit sounáležitosti a podpora jídelny ve snažení)
- Zvýšení nutriční gramotnosti všech zúčastněných
- Krásným příkladem, jak to může fungovat (třeba i v rámci mnohem menších školních projektů) byl letošní Den mezinárodní kuchyně ve školních jídelnách – Norsko (AŠJ ČR)

Děkuji za pozornost