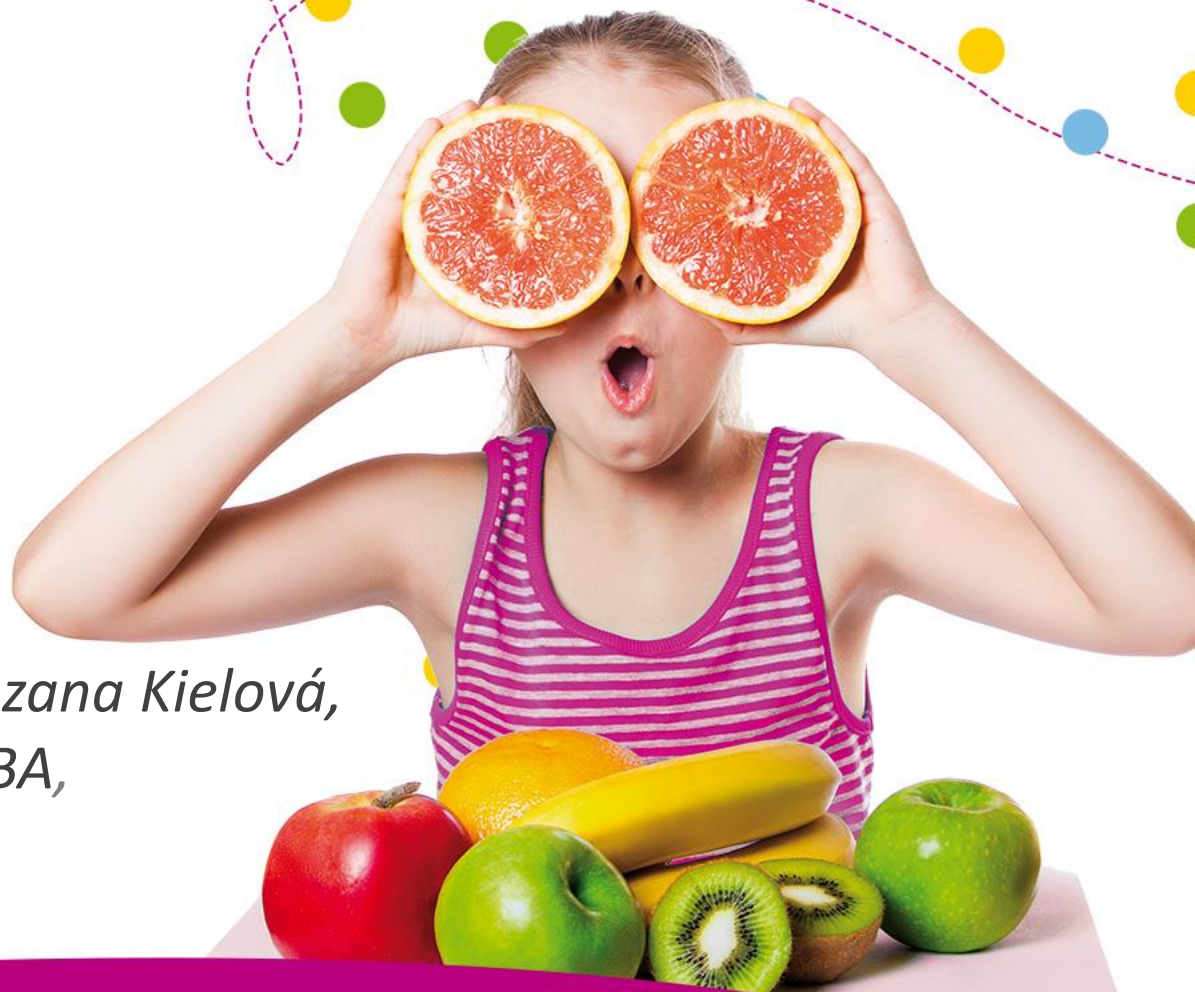




*Mgr. Kamila Jančková, Zuzana Kielová,
Bc. Pavlína Dostálíková, MBA,
Mgr. Veronika Mlčochová,
Mgr. Martina Ševčíková*

**Zdravá školní kantýna- výživová doporučení
a „Pamlsková vyhláška v praxi“**

Spolek Zdraví do škol, z.s.

CÍL

**Zdravé dítě =
zdravý dospělý**

POUŽÍVÁME

**Vlastní ruce
jako návod**

KDO JSME

**Profesionálové
a není s námi
nuda**





Náš team



Profesionálové

- ✓ Nutriční terapeuti, Poradci výživy akreditovaní MŠMT, vlastní praxe
- ✓ Ostatní odborníci (př.pedagogové, psychologové, kuchař....)

Respektujeme platná výživová doporučení WHO a SPV

Jsme členy SPV, vzděláváme se

Programy na školách tvoříme v souladu s RVP a ŠVP, komplexně a prakticky

Odborná garance

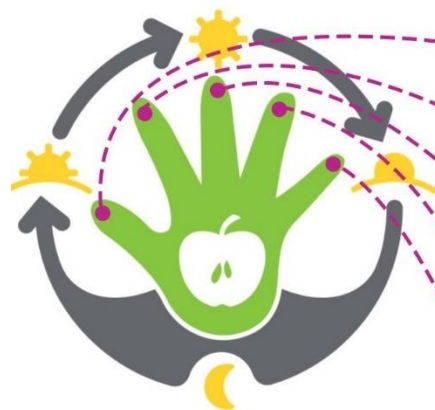


*Mgr. Veronika Mlčochová
Mgr. Martina Ševčíková
Mgr. Kamila Jančková
Mgr. Dana Vránová, PhD.*



Jak to děláme?

- **Zábavně, prakticky, hravě a aktuálně**
(programy, besedy, projektové dny)
- S využitím **vlastních edukačních materiálů**
- **Používáme Vlastní ruce jako návod**
= Pravidla jsou ukryta v dlaních každého z nás
- **Koncepce:**
 - ✓ 5 P projektu
 - ✓ dvě dlaně
 - ✓ 2 x pět prstů



1. PESTROST
2. PRAVIDELNOST
3. PITNÝ REŽIM
4. POHYB
5. PĚKNÝ SPÁNEK





Realizace – přes 2000 dětí ZŠ a MŠ

- Edukujeme
- Kuchtíme
- Kreslíme
- Cvičíme
- Zapojujeme učitele
- Aktivizujeme rodiče
- Děláme školní projekty
- Organizujeme besedy
- Pomáháme jídelnám
- Známe „Pamlskovou“
- A umíme svačiny





Pomáháme komplexně a aktuálně

1	Putování Zdravíkovem	<i>dlouhodobé edukační programy (6 bloků, vhodné pro MŠ + ZŠ)</i>
2	Otevíráme Zdravoušovu kantýnu	<i>žáci 2. stupně ZŠ a osmiletých gymnázií (3 bloky)</i>
3	Projektové dny	<i>jednodenní projekty pro třídy kuchtění (svačiny, vaření)</i>
4	Dny zdraví / zdravého životního stylu	<i>celoškolní akce (besedy, kuchtění, organizace)</i>
5	Besedy pro třídy (ZŠ, SŠ)	<i>hodinové interaktivní bloky s tématy dle dohody</i>
6	Dítě není malý dospělý - pro dospělé	<i>besedy a přednášky (rodiče, kuchařky, učitelé)</i>
7	Zdravoušova jídelna	<i>ozdravění školního jídelníčku (pestrost, čerstvost, chutnost, bez chemie)</i>
8	Zdravé vaření pro jídelny	<i>vaření v kuchyni s profesionálním kuchařem (nové receptury, suroviny)</i>
9	ZDRAVOUŠOVA KANTÝNA	<i>úprava receptur a sortimentu vhodného pro děti (školy i firmy)</i>
10	Výživové poradenství	<i>individuální pro děti a rodiče, zaměstnance školy v poradnách lektorů, či ve škole</i>

Zdravíkov a Semtamovice

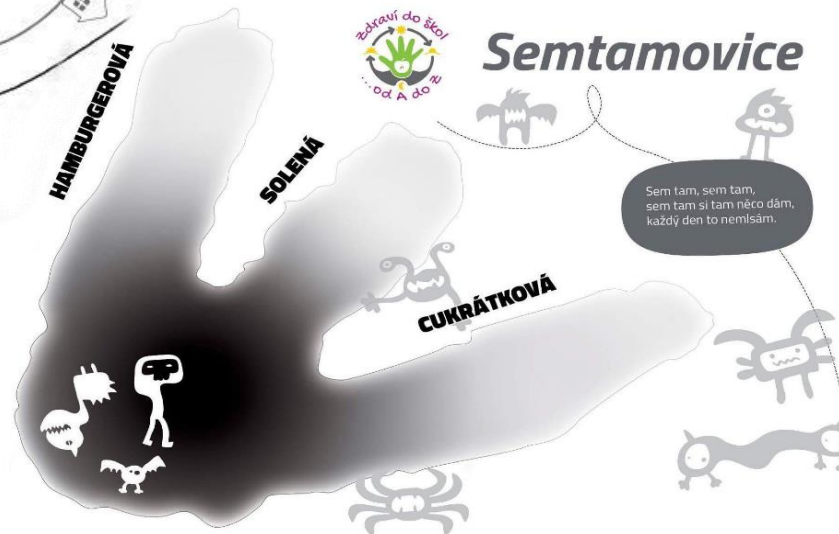
Máme Zdravouše,
Zdravěnkou
a dědu Ručičku
a ti žijí v kouzelném
městečku
Zdravíkov
se jmenuje,
Pestrost
a Pravidelnost
představuje



A proč vlastně 5x za den?
at' se necpem horem pádem.
Když budem jíst pestře, zdravě,
překonáme všechno hravě.
A na tvářích s úsměvem
zaběhnem si každý den
na chvilku všichni ven.



Semtamovice





Pamlsková vyhláška v praxi

Vzorový projekt „Poťouchlá sváča“ - Černošice



objednat svačinku
(Přihlášení)

ÚVOD

O POŤOUCHOVI

svačinky

KAMARÁDI

NOVINKY



ČERSTVÁ, ZDRAVÁ... A POŤOUCHLE DOBRÁ!



Pamlsková vyhláška v praxi – **PRAVIDLA PROJEKTU ZDRAVÍ DO ŠKOL**

HLAVNÍ SVAČINA



- 1) **Zdroj energie + živin + edukační charakter (Zdravíkov)**
- 2) **Pravidla dle „Zdravá školní svačina, aneb uzdravme svůj školní automat“ (SPV+SZU 2014)**

+

- 1) **Pravidla Pestrosti Zdravíkova**

DOPLŇKOVÝ PRODEJ

- 1) **Něco navíc (ale ne Sementovice)**
- 2) **Výběr sortimentu dle „Pamlskové vyhlášky“**

+

- 1) **Zároveň ve vhodné kombinaci může být náhradou hlavní svačiny → důležitá edukace ke správné skladbě (všechny ulice)**





Hlavní svačina

PRAVIDLA PROJEKTU ZDRAVÍ DO ŠKOL

- MALÁ A VELKÁ SVAČINA (dle věku žáků – dle norem SPV)
- Sledované hodnoty jsou **na jednu komplet svačinu/porci**:
- **15% DEP**
- Energie, tuky, SFA, TFA, přidané cukry, cukry celkem, sodík, nápoj + ovoce/zelenina
- **Pravidla Zdravíková**
 - **Všechny ulice PITNÁ + VITAMINOVÁ + SACHARIDOVÁ + BÍLKOVINOVÁ + TUKOVÁ**
 - **Dvě svačiny/den (jeden ovocno-mléčná, druhá s pečivem)**
 - **Dopočet sacharidů a bílkovin na 15%**

Normy SPV	Malá - 1.stupeň	Velká – 2.stupeň
Energie (kJ)	960-1185	1275-1680
Tuky g (30-35%)	7,8-11,2	10,3-15,9
SFA g (10-14%)	2,6-3,2-4,5	3,4-4,5-6,4
TFA g (do 1%)	do 0,3	do 0,4
Přid.cukry g (do 10%)	5,6-7	7,5-9,9
Celkem cukry g (do 18%)	10,2-12,5	13,5-17,8
Sodík/sůl g	0,48/1,2	0,48/1,2



Pamlsková vyhláška v praxi ZDS

HLAVNÍ SVAČINA

- *Problém v informacích výrobců*
 - *CUKRY: pojem volné = celkem a přidané cukry (obaly neřeší)*
 - *Info o TFA, informace z pekáren, od farmářů, malovýrobců*
 - *Chybí výrobky s nízkým obsahem soli, odpovídajícím pamlskové (šunka)*
 - *Chybí ochucené mléčné výrobky s nižším množstvím cukru*
- *Dopočty ostatních makroživin (S+B) – nemůže být stejné množství u svačiny mléčné a s pečivem, řešíme komplexním doporučením dvou svačin (svačiny jsou součástí celého dne)*
- *Normy na porci jsou přísnější než normy pamlskové vyhlášky na 100g, proto nemáme problém ji splnit*



Pamlsková vyhláška v praxi ZDS

HLAVNÍ SVAČINA x DOPLŇKOVÝ PRODEJ

HLAVNÍ SVAČINY

Pravidla svačin

- **Cukr do 10 g na porci**
- **Mléčné výrobky čerstvé**



*I když některé použité suroviny
pamlskovou nesplňují, jako hotový
výrobek jsou v normě jak doporučení SPV
tak vyhlášky 282 (cukr do 11g na 100g)*

DOPLŇKOVÝ PRODEJ

Cukr x Pamlsková

- **Norma 11g na 100 g**
- **Activia nápoj ovocný**
 - Cukr 10,9 g na 100 g = OK
 - Obsah 320 g
 - Cukru v balení **35 g (7 kostek)**
- **Jogurt řecký Borůvka**
 - Cukr 9,2g na 100g
 - Obsah 150g
 - Cukr v balení **13,8 g**





Pamlsková vyhláška v praxi

DOPLŇKOVÝ PRODEJ

- Problém v informacích a postojích výrobců a dodavatelů
 - **Značení:** *chybí info o TFA*
 - *CUKRY: nezjistíme, kolik cukrů je přirozených např. z ovoce a kolik je přidaný (složení nespecifikuje množství), proto pokud je uveden ve složení nějaký přidaný cukr, považujeme všechny cukry za jednoduché*
 - *Pokulhávají informace z místních pekáren, od farmářů, malovýrobců*
 - *Chybí výrobky s nízkým obsahem soli, odpovídajícím vyhlášce*
 - *Chybí ochucené mléčné výrobky i pekárenské výrobky s nižším množstvím cukru (někdy to je o 1 gram)*
 - *Chybí malá balení za rozumnou cenu*
 - *Chybné zařazování potravin do skupin (např. ovocná tyčinka, která by měla být ve skupině zpracované ovoce do 1g přidaného cukru/100g je zařazena dodavatelem do skupiny ostatní a „vyhovuje“ s 10%, nebo zařazování rostlinných mlék, sójových a rýžových desertů do skupiny mléčných atd.)*



Pamlsková vyhláška v praxi

DOPLŇKOVÝ PRODEJ

- Reakce dodavatelů na pamlskovou vyhlášku – nabídka sortimentu splňujícího vyhlášku
- POZOR! Ne vždy se na ně lze spolehnout.
- Naše zkušenost – nabídka nejmenovaného dodavatele:

237608	STAVA Z POMERANCE 100%
323195	FRUIT ME UP! JABLKO+JAHODA
323197	FRUIT ME UP! JABLKO+HRUŠKA
290052	FL SLUNEČNICE LOUPANÁ
293000	SLUNEČNICE LOUPANÁ
DAIRY	
259934	ARO POMAZ.MÁSLO LEHKÉ -JOG.
194088	FL COTTAGE BEZ PŘÍCHUTI
348365	LUČINA NADÝCHANÁ S KŘENEM
348362	LUČINA NADÝCHANÁ BÍLÁ
91783	LUČINA TERMIZOVANÁ
343015	MILKO ŽERVÉ KRÉMOVÉ
317118	EIDAM 30%
192343	LEDAMER PLÁTKY
213413	MOZZARELLA V NÁLEVVU
295448	ŘECKÝ JOGURT ČOKOLÁDOVÝ MILKO
231985	MATYLDA BIO TVAROH ČOK/VAN
222411	MATYLDA TVAROH OCHUCENÝ
800162	KYSANÉ PODMÁSÍ

- Ne všechny položky jsou z hlediska pamlskové vyhlášky nebo z nutričního hlediska nebo praktického použití v pořádku.
- Nutriční komentář odborných garantů projektu Zdraví do škol



Pamlsková vyhláška v praxi

DOPLŇKOVÝ PRODEJ

Výrobky s nevhodnou velikostí balení:



Šťáva UGO 1l

Rio Fresh šťáva z pomeranče 100% 1l

Fine Life Slunečnice loupaná 250 g

***Alpro sojový, rýžový, mandlový, ovesný
lískooříškový nebo kokosový nápoj – vše v
množství 1l – alternativa pro děti, které nemohou
pít kravské mléko, ale mléko jako takové nenahradí
1l balení je zcela nepraktické***



Pamlsková vyhláška v praxi

DOPLŇKOVÝ PRODEJ

Výrobky překračující limity cukru pamlskové vyhlášky:

Řecký jogurt čokoládový Milko



11,4 g/100 g (tolerovat??)

Matylda BIO tvaroh čokoláda/vanilka



12,5 g/100 g

limit mléčné

11 g/100g

Alpro sojový dezert kokos



11,8 g/100 g

limit ostatní

10 g cukru/100 g

Müller Riso mléčná rýže mix 200 g - výrobce vyrábí 12 příchutí, splňují pouze Natural, Vanilka a Karamel (běžná praxe u mléčných výrobků). Některé z řady splňují, ale ne všechny... Proč???



www.zdravidoskol.cz

 Zdraví do škol
info@zdravidoskol.cz



Pamlsková vyhláška v praxi

DOPLŇKOVÝ PRODEJ

Výrobky splňující limity pamlskové vyhlášky, ale odporující platným výživovým doporučením:

V nabídce **12 druhů tavených sýrů** – obsah fosforečných tavicích solí - snížení využitelnosti vápníku



Wasa knäckebröt 270 g – vhodné pro děti?

Obsah vlákniny 19 g/100 g. V celém balení 52 g vlákniny.
Denní dávka vlákniny např. pro 10 leté dítě je 15 g.



Balené pečivo s dlouhodobou trvanlivostí – konzervanty sorban draselný, kyselina sorbová – lze doporučit?

Sojolka Majonéza, Sojolka Tatarská – řešení zákazu majonézy?



Pamlsková vyhláška v praxi

DOPLŇKOVÝ PRODEJ

Výrobky splňující limity pamlskové vyhlášky na cukr, tuk a sůl, ale neodpovídající některým z dalších požadavkům

Paragraf 2 – lze nabízet potraviny, které neobsahují sladidla nebo kofein

Müller kafe mix 250 ml - obsahuje 12,5-13% instantní kávy Arabica nebo kombinace Arabica + Robusta



Müller riso light and tasty 200 g složení: plnotučné mléko, voda, podmásli, třešně 6,7 %, rýže 7,8 %, modifikovaný škrob, jedlá sůl, zahušťovadlo guma guar, aroma, barvivo košenila, sladidla: **Acesulfam-K, Aspartam**



Pudink mix s náhradními sladidly 125 g



Jogobella light 1,3% 150 g Složení: Mléko, Maliny, Fruktózový sirup, Mléčné bílkoviny, Zahuštěné mléko, Barvicí koncentrát z červené řepy, Sladidla: **aspartam, acesulfam K**, Aroma, Jogurtová kultura





PROJEKT

Cíl:

- **Nutričně hodnotné svačiny a doplňkový prodej ve školách** *(splňuje normy i vyhlášku a Zdravíkov)*
- **Pravidla = receptury, normy, výběr surovin a doporučení**
- **Garantované nutričními terapeutkami**
- Edukační charakter = informuje žáky o skladbě jídla *(jedna ruka)*
- Propojení s projekty, besedami, projektovými dny a dalšími aktivitami se žáky na školách
- **Tlak na výrobce!!!**

A vždycky něco navíc 😊

ZDRAVOUŠOVA KANTÝNA



 Zdraví do škol
info@zdravidoskol.cz

www.zdravidoskol.cz

*Chcete vědět
více?*

*Ozvěte se na
info@zdravidoskol.cz
www.zdravidoskol.cz*

FB zdravidoskol

*„Každé dítě si zaslouží
Zdraví do škol od A do Z“*



Jsme profesionálové a není s námi nuda 😊



KONTAKT:

Zdraví do škol, z.s.

IČ: 03830438

Bc. Pavlína Dostalíková, MBA

Předsedkyně spolku

Kancelář: Veverkova 1229/9, Praha 7

tel: 775 19 19 11, www.zdravidoskol.cz

