

# ZDRAVÁ ŠKOLNÍ JÍDELNA



Mgr. Alexandra Košťálová  
Státní zdravotní ústav  
ve spolupráci s krajskými hygienickými stanicemi a ministerstvem  
zdravotnictví

[WWW.ZDRAVASKOLNIJIDELNA.CZ](http://WWW.ZDRAVASKOLNIJIDELNA.CZ)



ZDRAVÁ

ŠKOLNÍ JÍDELNA

# PILOTNÍ PROJEKT

- Nyní je k projektu přihlášeno přes **30 škol (MŠ, ZŠ)**
- Minimálně **30 proškolených lektorů** (v každém kraji min 1)
- Lektoři – odborníci HDM, SZÚ, metodička školního stravování.  
Lektoři jsou řádně proškoleni a drží se jednotné metodiky
- Hodnocení školy při vstupu do projektu (ND, SK, vzhled jídelny, propojení jídelny s výukou)
- Hodnocení na konci projektu po splnění **10 kritérií projektu**
- Seminář pro kuchařky a vedoucí školních kuchyní spolu s lektory

# JSME PŘESVĚDČENI, ŽE

- Pokud škola zvládne plánovat a hodnotit jídelníček dle přesně stanovených doporučení...
- Pokud rozumí principům SK a vede je bezchybně...
- Pokud dostanou zaměstnanci školních kuchyní dostatečné a validní informace, které vezmou za své a budou se jimi řídit...

... pak je možné zlepšit úroveň školního stravování při stávající platné legislativě.



# ZÁKLADEM ÚSPĚCHU JSOU PRACOVNÍCI ŠKOLNÍCH JÍDELEN

1. Vědí co dělat, aby vařili kvalitněji (mají znalosti)
2. Věří tomu, že to má smysl (jsou motivovaní)
3. Vědí, že jejich práce a znalosti jsou velice důležité a potřebné (mají znalosti, případně vědí, kde je získat, nebrání se změně, věří sobě i kolegům)
4. Svou práci dokáží obhájit (vědí jak dělat věci správně, vždy s ohledem na zdraví dětí)
5. Májí ve svém konání podporu (vedení, spolupracovníci, zřizovatel, kontrolní orgány, rodiče...)
6. Vědí, kde jsou rezervy jejich školní jídelny

# ZÁKLADNÍ PRIORITY

- Školní jídelna bezpečně zvládá metodiku ND a dle ní plánuje jídelníček
- Školní jídelna bezvadně vede SK
- Školní jídelna vaří převážně z čerstvých surovin
- Úprava receptur konkrétní školy, tak aby byly nutričně hodnotnější (modifikace receptur na zdravější varianty, úprava neoblíbených jídel)
- Zvýšení nutriční gramotnosti personálu

# 10 KRITÉRIÍ

1. Pitný režim
2. Jídelníček je sestaven dle pravidel Nutričního doporučení
3. Spotřební koš je veden správně a bezchybně a tudíž objektivně
4. Používání dochucovadel je omezeno na případné finální dochucení pokrmu (polévky) – jsou volena „kvalitní“ dochucovadla
5. Školní jídelna vaří převážně z čerstvých surovin, pokud používá konvenience tak pouze 1. a 2. stupně dbá při výběru na jejich kvalitu
6. Jídelníček je veřejně dostupný
7. „Vím co jím“ receptury s definovaným množstvím soli
8. Výzdoba jídelny s tematikou výživy
9. Komunikace jídelna ↔ rodiče, jídelna ↔ žáci
10. Čtvero ročních období



# MATERIÁLY

→ Snažíme se pro jídelny i pro lektory připravit co nejvíce materiálů, aby jejich práce byla jednodušší





# PROJEKTOVÝ TÝM

Kraj	Lektor
PHA	Mgr. A. Košťálová, MUDr. Edita Dolejšia, Mgr. Andrea Dalihodová, Zdeňka Červenková, Magdu Čermákovou
HK	MVDr. Anna Niklová a kol.
LIB	MUDr. Jana Pilnáčková, Bc. Kateřina Hochmanová, Ing. Ivana Procházková
ÚST	Mgr. Miroslava Slavíková, MUDr. Jan Bechyně, Dana Nováková
JM	Mgr. Ivana Dvořáková, Andrea Vachová, Šárka Bedřichová, Bc. Anna Packová, Mgr. Sylva Šmídová
PLZ	Jitka Zdvořáková, Ivana Kunešová
JČ	MUDr. Marie Nosková, Bc. Fischerová Jana
STČ	Mgr. Lenka Linhartová, Mgr. Kateřina Pilařová, Martina Dragounová, Anna Stehlíková
ZLN	Mgr. Ivana Lukašiková a kol.
MS	Bc. Karla Rumlová
OC	Hana Škrabálková
PBC	Helena Křížová
VYS	Hana Zajícová
KV	Barbara Průchová

# PRÁCE LEKTORA

- V každém kraji je jeden či více lektorů, kteří se o školy budou starat
- Školní jídelnu **osobně navštíví** (pokud se jedná o hygieniky, není tato návštěva spojena s dozorem, nijak se nesankcionuje, nevznikne z této návštěvy zápis o kontrole)
- Lektor pouze **metodicky vede**, v projektu prosazujeme **POZITIVNÍ** přístup na bázi spolupráce, dohody a kompromisu.
- Školní jídelně **poskytne potřebné materiály** a je k dispozici pro vysvětlení nejasností, konzultace a rady
- **Sbírá vstupní data** a data na konci projektu
- Je k dispozici při komunikaci se zřizovatelem

# PARTNEŘI



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ  
ČESKÉ REPUBLIKY

## → Vím co jím



„Od projektu si slibujeme, že přinese nové impulsy do školního stravování. S ohledem na aktivity iniciativy Vím, co jím a piju, věříme, že podpoří nutričně vyvážené stravování a přispěje ke snižování rizikových živin ve stravě (sůl, přidané cukry, rizikové tuky).“

## → Radek Šubrt



„Fandím řemeslům, protože úředníků máme už hodně. Řemeslník bude vždycky důležitý“

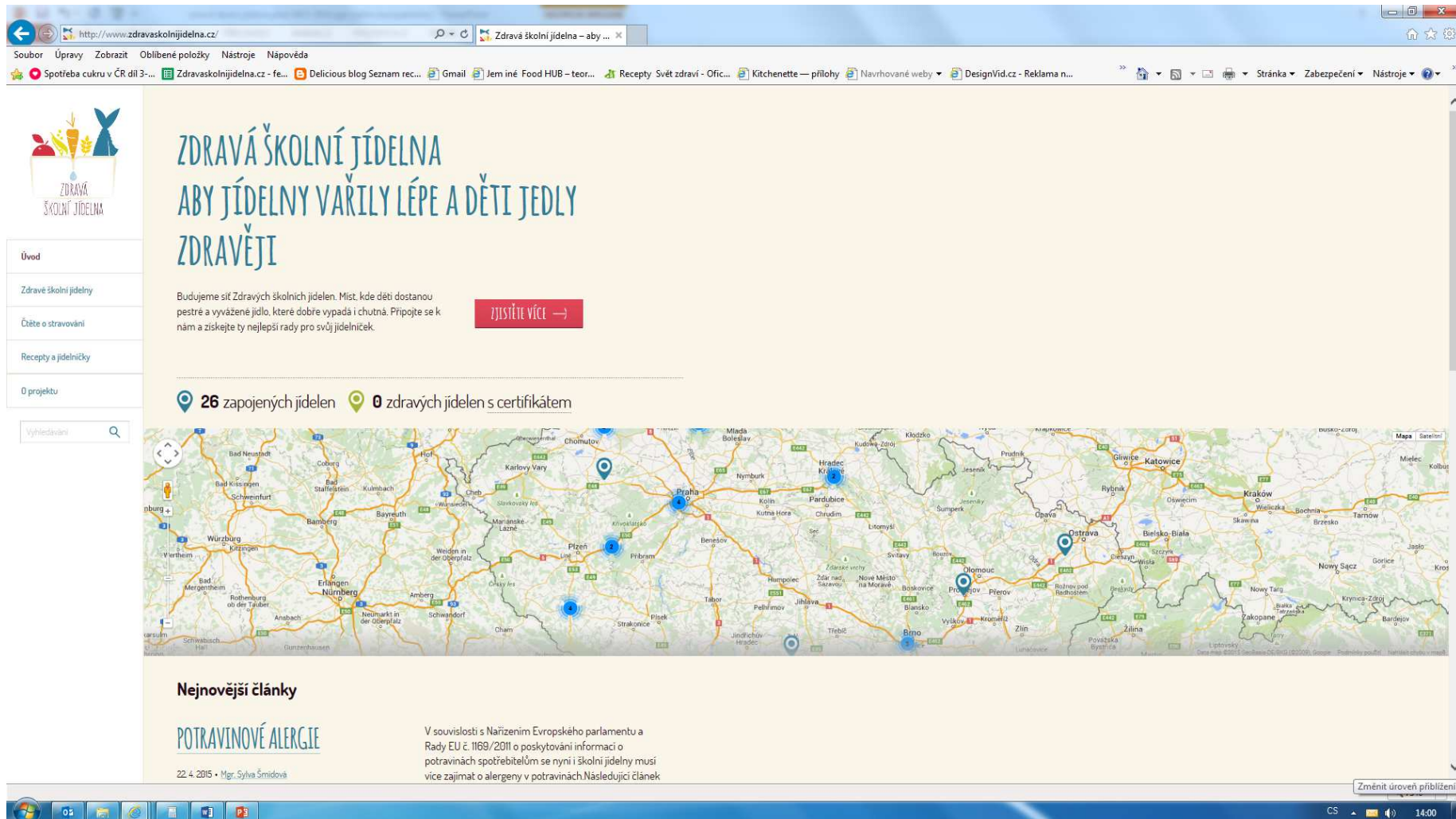
„Pro mě je ale nejdůležitější, aby děti dostávaly opravdu jídlo v co nejlepší kvalitě.“

# PODPORA NA WEBOVÝCH STRÁNKÁCH

- Za finanční podpory MZ ČR vznikly webové stránky [www.zdravaskolnijidelna.cz](http://www.zdravaskolnijidelna.cz)
- Na stránkách bude seznam všech zapojených škol,
- Naleznete zde kontakty na lektory (v průběhu prázdnin)
- Můžete v čase sledovat jak se kvalita jídelniček jednotlivých jidelen mění
- Můžete se ptát
- Můžete si stáhnout materiály
- Můžete se inspirovat recepturami, které budeme chtít i nadále doplňovat
- Můžete se dočíst zajímavé informace a glosy k aktuálnímu dění ve školním stravování
- Časem budou k dispozici i statistické údaje z informačního systému hygienické služby, různá další data ze studií, které se týkají školního stravování a dětí.
- I vy tak skrze nás můžete vkládat články, poznatky z praxe, nápady, receptury...



# PODPORA NA WEBOVÝCH STRÁNKÁCH



http://www.zdravaskolnijidela.cz/ Zdravá školní jídelna – aby... X

Soubor Úpravy Zobrazit Obilíbené položky Nástroje Nápověda

Spotřeba cukru v ČR díl 3... Zdravaskolnijidela.cz - fe... Delicious blog Seznam rec... Gmail Jem iné Food HUB – teor... Recepty Svět zdraví - Ofic... Kitchenette – přílohy Navrhované weby DesignVid.cz - Reklama n...

Stránka Zabezpečení Nástroje

## ZDRAVÁ ŠKOLNÍ JÍDELNA

### ABY JÍDELNY VAŘILY LÉPE A DĚTI JEDLY ZDRAVĚJI

Budujeme síť Zdravých školních jidel. Míst, kde děti dostanou pestré a vyvážené jídlo, které dobře vypadá i chutná. Připojte se k nám a získajte ty nejlepší rady pro svůj jídelníček.

ZJIŠTĚTE VÍCE →

26 zapojených jidel 0 zdravých jidel s certifikátem

#### Nejnovější články

### POTRAVINOVÉ ALERGIE

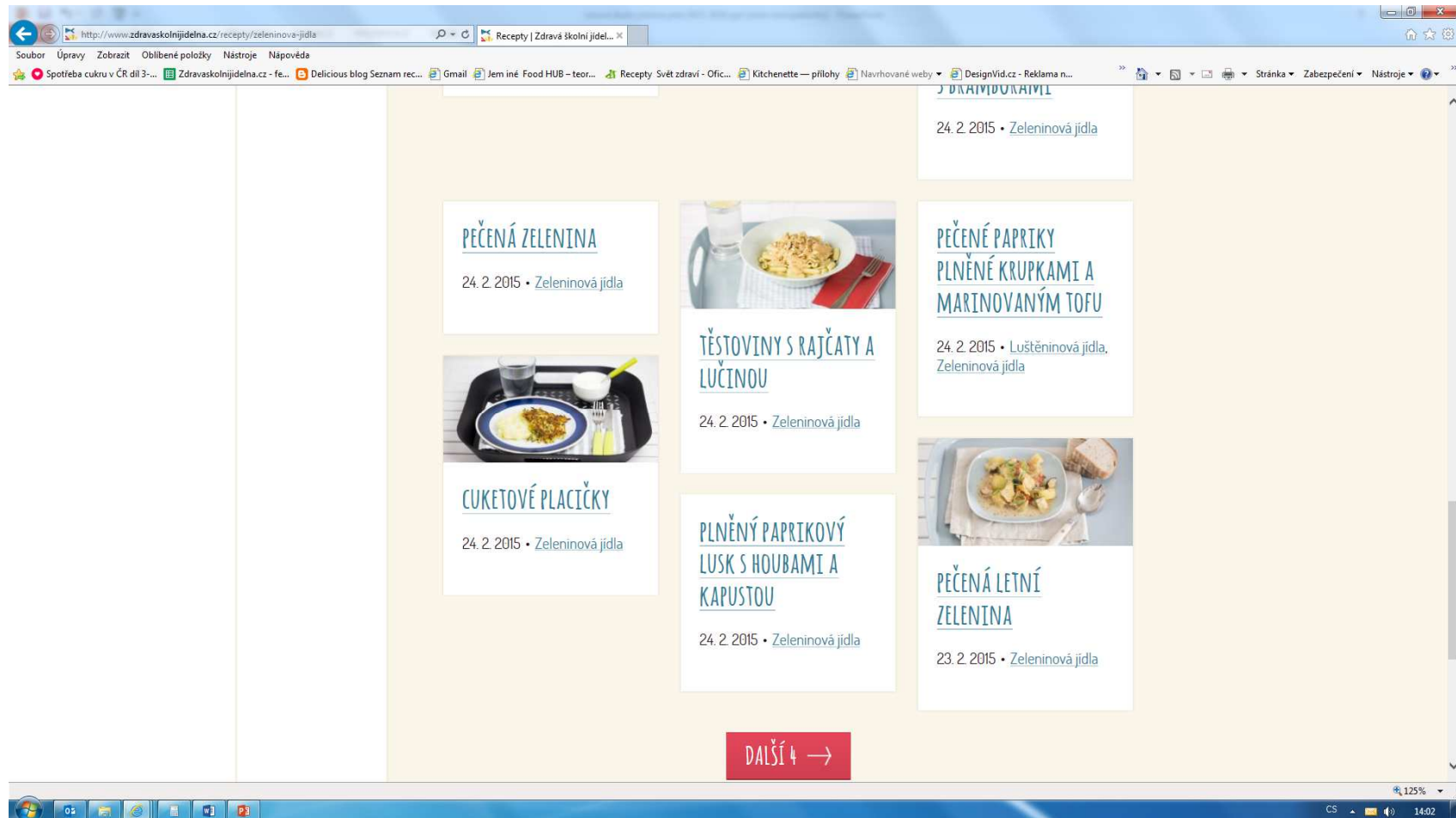
22. 4. 2015 • Mgr. Sylva Šmidová

V souvislosti s Nařízením Evropského parlamentu a Rady EU č. 1169/2011 o poskytování informací o potravinách spotřebitelům se nyní i školní jídelny musí více zajímat o alergie v potravinách. Nasledující článek

Změnit úroveň přiblížení

CS 14:00

# PODPORA NA WEBOVÝCH STRÁNKÁCH



# PODPORA NA WEBOVÝCH STRÁNKÁCH

The screenshot shows a web browser window displaying a recipe page. The browser's address bar shows the URL: <http://www.zdravaskolnijideln.cz/recepty/plneny-paprikovy-lusk-s-fazolemi-zeleninou>. The page title is "Plněný paprikový lusk s fazolemi a zeleninou".

The website has a navigation menu on the left with the following items: Úvod, Zdravé školní jídelny, Děte o stravování, Recepty a jídelničky, Recepty, Jídelničky, and O projektu. There is also a search bar labeled "Vyhledávání".

The main content area features the recipe title "PLNĚNÝ PAPRIKOVÝ LUSK S FAZOLEMI A ZELENINOU" and a date "23. 2. 2015". Below the title is a photograph of the dish served on a white plate with a blue border, placed on an orange tray. The dish consists of a yellow rice-like base topped with a red pepper sauce and vegetables, and a side of red peppers.

Below the image is the "INGREDIENCE" section, which lists the ingredients for one portion (290 g):

- 1000 g papriky
- 50 g olej
- 900 g fazole
- 150 g cibule
- 450 g paprika
- 450 g rajčata
- 5 g tymián
- 3 g bazalka
- 1 g pepř
- 10 g sůl
- 200 g vejce (5 ks)
- 50 g máslo

The browser's taskbar at the bottom shows the Windows logo, several application icons, and the system tray with the date "CS" and time "14:04".

# PODPORA NA WEBOVÝCH STRÁNKÁCH

http://www.zdravaskolnijidela.cz/jidelnicky/zs-milady-horakove-hradec-kralove-unor-...

Soubor Úpravy Zobrazit Oblíbené položky Nástroje nápověda

Spotřeba cukru v ČR díl 3... Zdravaskolnijidela.cz - fe... Delicious blog Seznam rec... Gmail Jem jiné Food HUB - teor... Recepty Svět zdraví - Ofi

ZŠ Milady Horákové, Hradec Králové - Únor 2015

MŠ Švendova, Hradec Králové

Úvod

Zdravé školní jídelny

Čtěte o stravování

Recepty a jídelníčky

Recepty

Jídelníčky

0 projektu

Vyhledávání

## ZŠ MILADY HORÁKOVÉ, HRADEC KRÁLOVÉ - ÚNOR 2015

14. 4. 2015 • Vyběrový • Profil jídelny • 0 Komentáře

Jídelníček Hodnocení

**Pondělí 2. 2. 2015**

Polévka: s játrovými knedličky  
Hlavní chod: kvěťákový mozeček, brambory m., rajčatový salát  
Hlavní chod: králik po zbojnicku, bramborové špalíčky, rajčatový salát  
Nápoj: zázvorový čaj

**Úterý 3. 2. 2015**

Polévka: brokolicevá  
Hlavní chod: džuveč (vepř. maso, lečo, protlak), rýže, michaný kompot  
Hlavní chod: vločková kaše sypaná grankem, michaný kompot  
Moučník: jablko  
Nápoj: špaldový nápoj  
Nápoj: čaj lesní směs

**Středa 4. 2. 2015**

Polévka: čočková  
Hlavní chod: jaroměřský řízek (kuř.maso, česnek, mléko), šfouch, bramb.  
Hlavní chod: florentinské lasagně, ledový salát  
Moučník: domácí termix  
Nápoj: mandarinkový čaj

**Čtvrtek 5. 2. 2015**

Polévka: pohanková  
Hlavní chod: hovězí kýta na smetaně, houskový knedlík  
Hlavní chod: zapečená mořská štika se zeleninou, brambory m.  
Moučník: hruška  
Nápoj: čaj s medem

**Pátek 6. 2. 2015**

http://www.zdravaskolnijidela.cz/jidelnicky/vzorovy-jidelnicek-c2

Soubor Úpravy Zobrazit Oblíbené položky Nástroje nápověda

Spotřeba cukru v ČR díl 3... Zdravaskolnijidela.cz - fe... Delicious blog Seznam rec... Gmail Jem jiné Food HUB - teor... Recepty Svět zdraví - Ofi

Vzorový jídelníček č. 2

Vzorový jídelníček č.1

Úvod

Zdravé školní jídelny

Čtěte o stravování

Recepty a jídelníčky

Recepty

Jídelníčky

0 projektu

Vyhledávání

## VZOROVÝ JÍDELNÍČEK Č. 2

15. 4. 2015 • Vzorový jídelníček • Nevyběrový • 0 Komentáře

Jídelníček Hodnocení

**1. Den**

Polévka: Hrachová  
Hlavní chod: Pečené kuřecí stehno s bramborovou kaší, mrkvový salát s ananášem  
Nápoj: Ovocný čaj slazený/neslazený

**2. Den**

Polévka: Pörková  
Hlavní chod: Vepřové na žampionech s rýží, salát z kysaného zeli  
Nápoj: Ovocný čaj slazený/neslazený

**3. Den**

Polévka: Bramborová s kroupami  
Hlavní chod: Lilek zapečený v bramborách se sýrem, pudink s ovocem  
Nápoj: Šípkový čaj s citrónem/ voda s ovocem (citrónem)

**4. Den**

Polévka: Slepíci vývar s masem a ovesnými vločkami  
Hlavní chod: Drůbeží hamburger (masový karbanátek) s hrachovou kaší, salát z čerstvé červené řepy  
Nápoj: Ovocná šťáva/voda s ovocem

**5. Den**

Polévka: Ruský boršč (bez masa)  
Hlavní chod: Jogurtové knedlíky s višňovo -banánovým přelivem, koktejl  
Nápoj: Neslazený čaj

**6. Den**

Polévka: Zeleninová s bulgurem  
Hlavní chod: Treska zapečená se zeleninou a sýrem šfouchané brambory, michaný salát  
Nápoj: Ochucené mléko/neslazený čaj



DĚKUJI ZA POZORNOST

