

# ZDRAVÁ ŠKOLNÍ JÍDELNA



Státní zdravotní ústav a Pracovní skupina pro školní stravování  
Mgr. Alexandra Košťálová

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



ŠKOLNÍ JÍDELNA

# PILOTNÍ PROJEKT

- Nyní je k projektu přihlášeno necelých **30 škol (MŠ, ZŠ)**
- Minimálně **15 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
- 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 PROJEKTU JSTE VY

1. Víím co dělat, abych vařila kvalitněji (mám znalosti)
2. Věřím tomu, že to má smysl (my je musíme motivovat)
3. Má práce a mé znalosti jsou velice důležité a potřebné (mám znalosti, případně víím, kde je získat, změně se nebráním, věřím sobě i kolegům)
4. Svou práci dokážu obhájit (víím jak dělat věci správně, vždy s ohledem na zdraví dětí)
5. Mám ve svém konání podporu (vedení, spolupracovníci, zřizovatel, kontrolní orgány, rodiče...)
6. Víím, kde jsou naše rezervy (udělala jsem si svůj malý audit jídelny)

Pokud jednoznačně souhlasíte se všemi body pak dokážete uzdravit svou školní jídelnu

Pokud ne, pak vám rádi pomůžeme

# 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
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
HK	MVDr. Anna Niklová
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
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 kontrolou, 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

## → Vím co jím



Logo Vím, co jím poskytuje příležitost snadno a vědomě snížit příjem množství těch složek potravin, které v největší míře souvisejí s většinou současných civilizačních onemocnění

## → 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.“



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ  
ČESKÉ REPUBLIKY

# PODPORA NA WEBOVÝCH STRÁNKÁCH

The screenshot shows a web browser window displaying the website 'Zdravá školní jídelna'. The browser's address bar shows the URL 'http://www.zdravaskolnijidela.cz/'. The website's header features a logo with a fork and a bowl, and the text 'ZDRAVÁ ŠKOLNÍ JÍDELNA'. The main content area has a large heading 'ZDRAVÁ ŠKOLNÍ JÍDELNA' and a sub-heading 'ABY JÍDELNY VAŘILY LÉPE A DĚTI JEDLY ZDRAVĚJI'. Below this, there is a paragraph of text and a red button labeled 'ZJISŤETE VÍCE →'. A map of the Czech Republic is displayed, showing 26 blue location pins and 0 green pins. The sidebar on the left contains a menu with items: 'Úvod', 'Zdravé školní jídelny', 'Čtěte o stravování', 'Recepty a jídelníčky', and 'O projektu'. At the bottom, there is a section for 'Nejnovější články' with a link to 'POTRAVINOVÉ ALERGIE' dated 22. 4. 2015 by Mgr. Sylva Šmidová. The browser's taskbar at the bottom shows the Windows logo, system tray, and the time 14:00.

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

Úvod

Zdravé školní jídelny

Čtěte o stravování

Recepty a jídelníčky

O projektu

Vyhledávání

**26** zapojených jídelen **0** zdravých jídelen s certifikátem

**Nejnovější články**

**POTRAVINOVÉ ALERGIE**

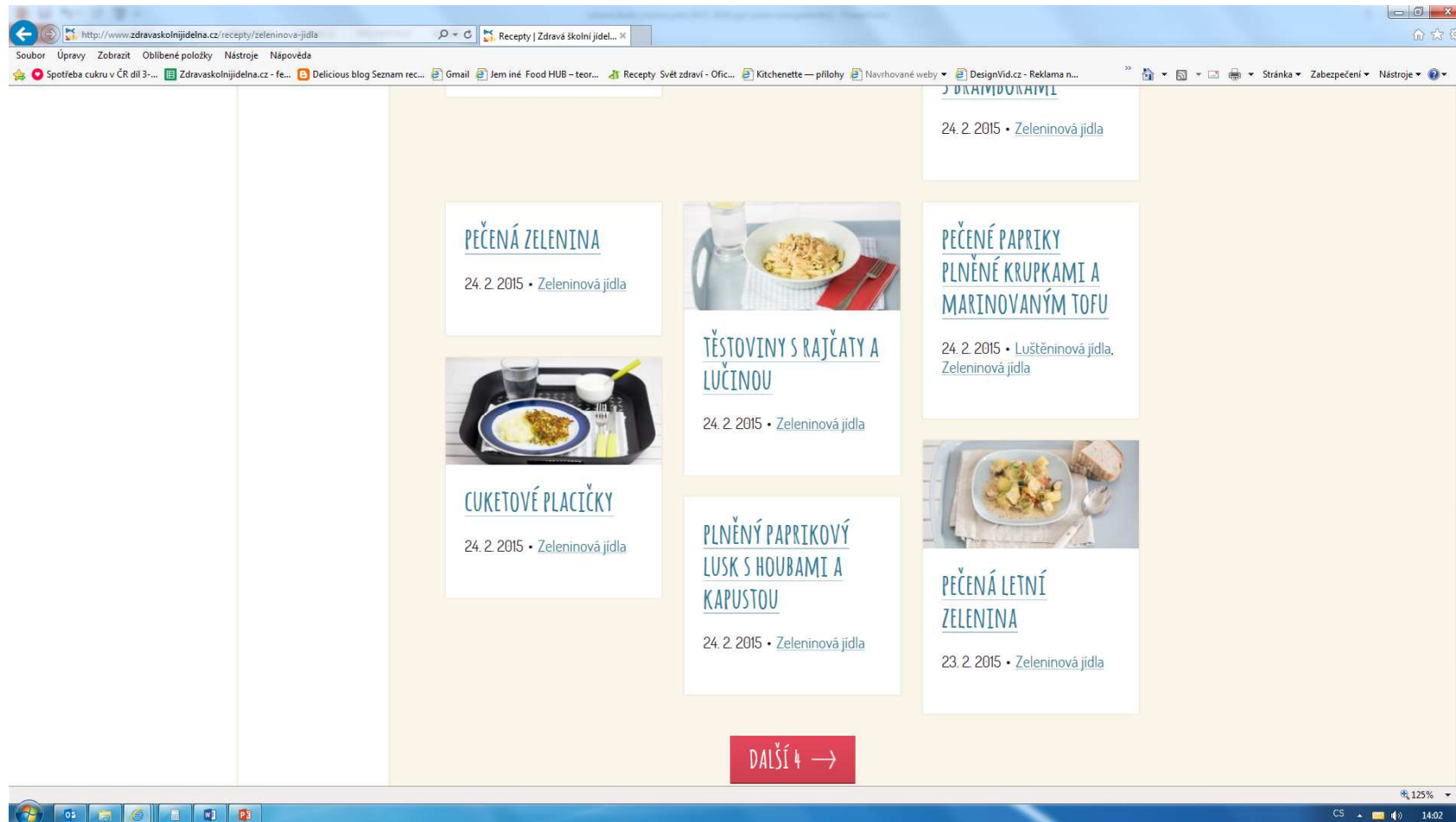
22. 4. 2015 • Mgr. Sylva Šmidová

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.zdravaskolnijidela.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 a large image of the dish: a plate with a yellow rice cake, a portion of red paprika and bean filling, and a glass of water. The text below the image reads: "23. 2. 2015 • Luštěninová jídla • 0 komentářů".

The "INGREDIENCE" section lists the following ingredients:

- Průměrná hmotnost 1 porce = 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

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

**Pátek 6. 2. 2015**

Úvod  
Zdravé školní jídelny  
Čtěte o stravování  
Recepty a jídelníčky  
Recepty  
Jídelníčky  
0 projektu  
Vyhledávání

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

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

Úvod  
Zdravé školní jídelny  
Čtěte o stravování  
Recepty a jídelníčky  
Recepty  
Jídelníčky  
0 projektu  
Vyhledávání

# PODPORA NA WEBOVÝCH STRÁNKÁCH

- Pro podporu projektu vznikly webové stránky [www.zdravaskolnijidelna.cz](http://www.zdravaskolnijidelna.cz)
- Na stránkách bude seznam všech zapojených škol, naleznete zde kontakty na lektory
- Můžete v čase sledovat jak se kvalita jídelníčků jednotlivých jídelen 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...



DĚKUJI ZA POZORNOST A TĚŠÍM SE NA  
SPOLUPRÁCI S VÁMI

