

The background features several large, flowing, abstract shapes in shades of light green, light blue, and light purple. Interspersed among these are numerous small, yellow, triangular shapes pointing in various directions, creating a dynamic and colorful composition.

**ŠKOLNÍ STRAVOVÁNÍ
ZDRAVĚ A CHUTNĚ**

AUTOMATY VE ŠKOLÁCH

Bc. Anna Packová

V České republice jsou aktuální tato data:

Děti ve věku od 6 do 12 let:

- 10 % dětí trpí nadváhou
- dalších 10 % je obézních

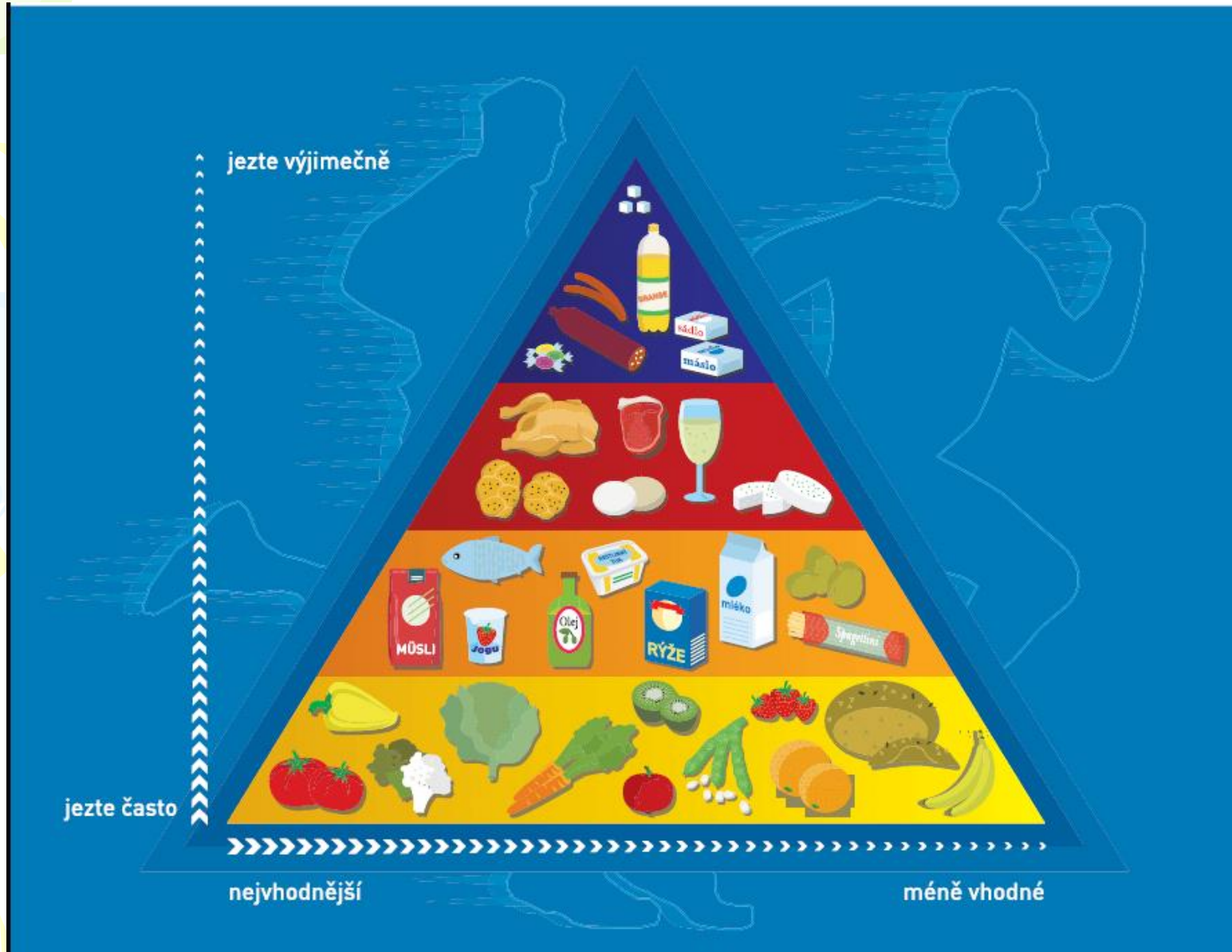
Děti ve věku 13 až 17 let:

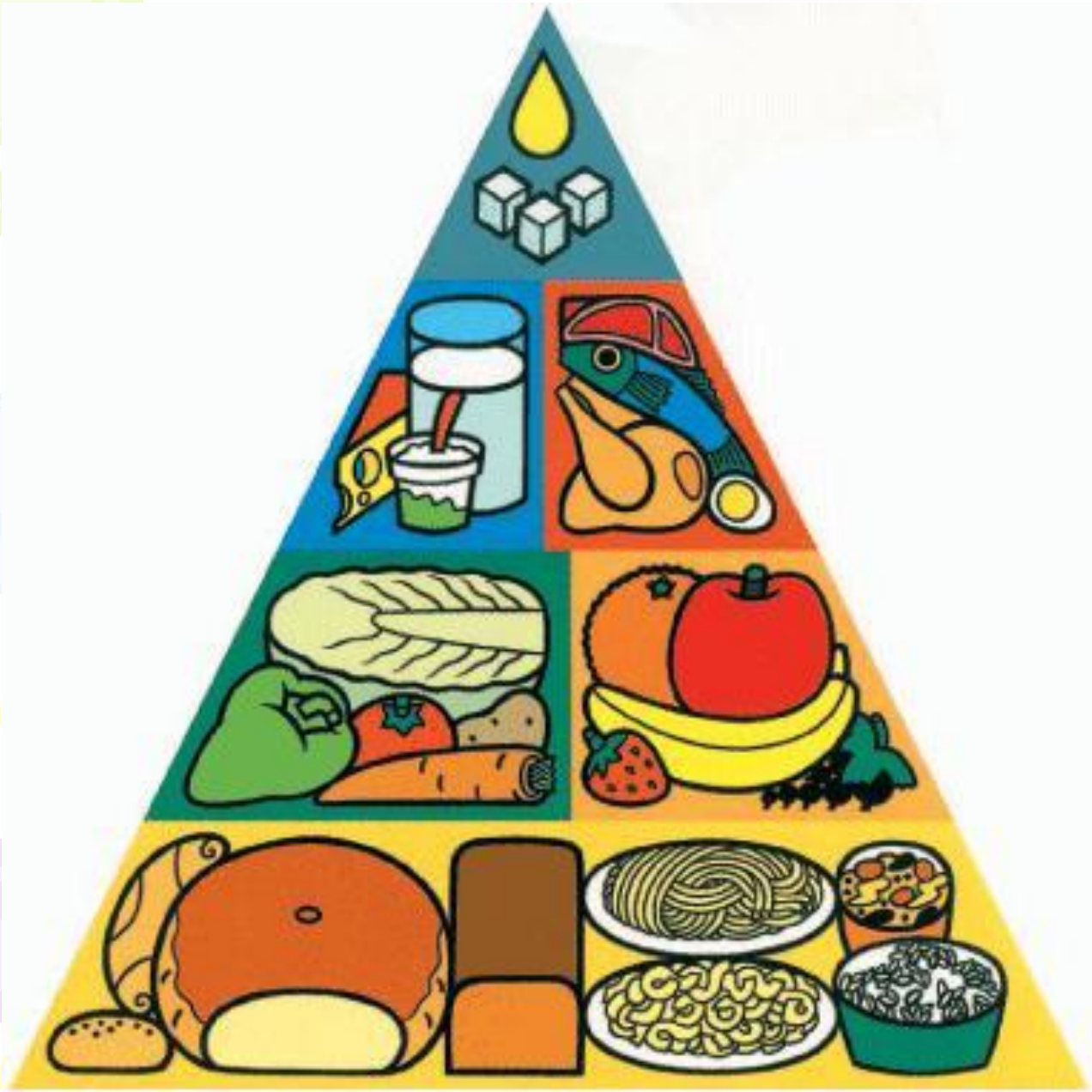
- 6 % dětí trpí nadváhou
- dalších 5 % je obézních

Pozn. údaje z r. 2009

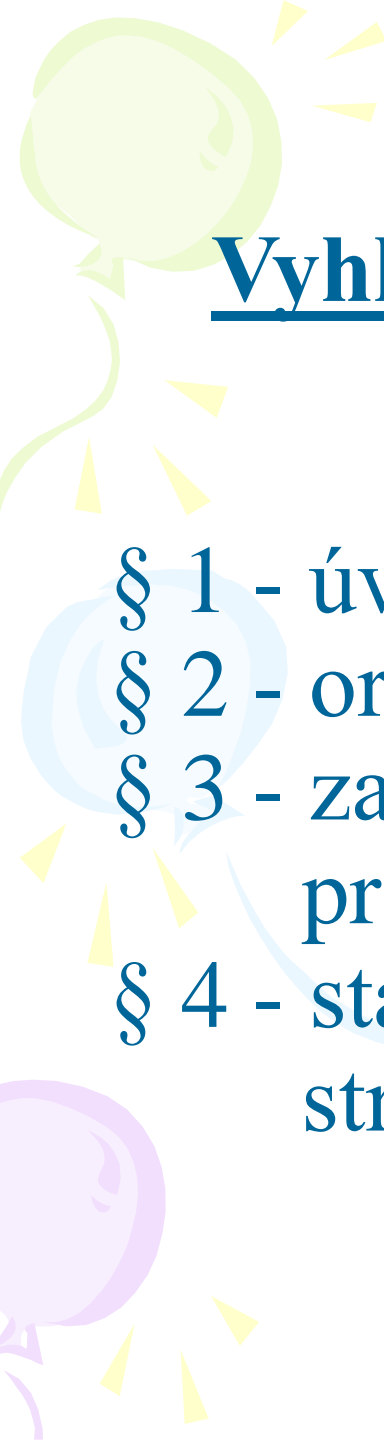


Potravinové pyramidy





MZCR

A decorative graphic on the left side of the slide features a large yellow sun with rays, a green balloon, and a purple balloon, all set against a white background with yellow triangular accents.

Vyhláška č. 107/2005 Sb., o školním stravování

§ 1 - úvodní ustanovení

§ 2 - organizace školního stravování

§ 3 - zařízení školního stravování a jejich
provoz

§ 4 - stanoví rozsah služeb školního
stravování



§ 5 - úplata za školní stravování v zařízeních školního stravování

Přílohy:



Výživové normy pro školní stravování tzv. „spotřební koš potravin“



Tabulka finančních normativů na potraviny

Průměrná měsíční spotřeba vybraných druhů potravin na strážníka a den v gramech, uvedeno v hodnotách "jak nakoupeno".

| Věková skupina strážníků, hlavní a doplňková jídla | Druh a množství vybraných potravin v g na strážníka a den | | | | | | | | | |
|---|---|------|-----------------|----------------|---------------|---------------|--------------------|-----------------|----------|-----------|
| | Maso | Ryby | Mléko tekuté | Mléčné výr. | Tuky volné | Cukr volný | Zelenina celkem | Ovoce celkem | Brambory | Luštěniny |
| 3-6 r. přesnídávka, oběd, svačina | 55 | 10 | 300 | 31 | 17 | 20 | 110 | 110 | 90 | 10 |
| 7-10 r. oběd | 64 | 10 | 55 | 19 | 12 | 13 | 85 | 65 | 140 | 10 |
| 11-14 r. oběd | 70 | 10 | 70 | 17 | 15 | 16 | 90 | 80 | 160 | 10 |
| 15-18 r. oběd | 75 | 10 | 100 | 9 | 17 | 16 | 100 | 90 | 170 | 10 |
| celodenní stravování | | | | | | | | | | |
| 3-6 r. | 114 | 20 | 450 | 60 | 25 | 40 | 190 | 180 | 150 | 15 |
| 7-10 r. | 149 | 30 | 250 | 70 | 35 | 55 | 215 | 170 | 300 | 30 |
| 11-14 r. | 159 | 30 | 300 | 85 | 36 | 65 | 215 | 210 | 350 | 30 |
| 15-18 r. | 163 | 20 | 300 | 85 | 35 | 50 | 250 | 240 | 300 | 20 |

Druh a množství vybraných druhů potravin v g na strážníka a den pro laktoovovegetariánskou výživu

| | Vejce | Mléko tekuté | Mléčné výr. | Tuky volné | Cukr volný | Zelenina celkem | Ovoce celkem | Brambory | Luštěniny |
|-----------------------------------|-------|-----------------|----------------|---------------|---------------|--------------------|-----------------|----------|-----------|
| 3-6 r. přesnídávka, oběd, svačina | 15 | 350 | 75 | 12 | 20 | 130 | 115 | 90 | 20 |
| 7-10 r. oběd | 15 | 250 | 45 | 12 | 12 | 92 | 70 | 140 | 15 |
| 11-14 r. oběd | 15 | 250 | 45 | 12 | 15 | 104 | 80 | 160 | 15 |
| 15-18 r. oběd | 15 | 250 | 45 | 12 | 13 | 114 | 90 | 160 | 15 |
| 15-18 r. celodenní stravování | 25 | 400 | 210 | 35 | 40 | 370 | 290 | 250 | 30 |

Zásady sestavování jídelních lístků ve školních jídelnách





*Preamble: Nejsou nezdravé potraviny,
ale nezdravá jsou jejich množství.*


Fórum zdravé výživy



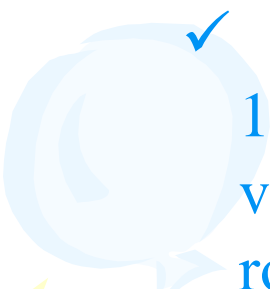
Dodržovat energetickou a biologickou hodnotu stravy

Tuky


snižování jejich množství ve stravě je důležité, avšak někdy dochází k extrému, kdy se dávka tuků dostává pod přijatelnou hranici např. 30% plnění spotřebního koše potravin



Tuky jsou pro náš organismus potřebné, jsou zdrojem energie a jedním z jejich hlavních kladů je přísun vitamínů v nich rozpustných, zvláště pak vitamínu E, který je významným antioxidantem = omezují proces oxidace v organismu.



Poměr tuků rostlinných vůči živočišným přibližně 1:1; v běžné praxi ŠJ to znamená, že například pomazánky v mateřských školách připravujeme nejen z tuků rostlinných, ale i z másla.



Občas do pokrmů použijeme sádlo a z rostlinných olejů používáme přednostně olej řepkový a máme-li dostatek finančních prostředků pak samozřejmě velmi zdravý olej olivový (ten nejlépe za studena).

The background features a light green balloon at the top left, a light blue balloon in the middle left, and a light purple balloon at the bottom left. Yellow streamers and triangular flags are scattered around the balloons.

Sacharidy

- další důležitou energetickou složkou potravy jsou sacharidy a z hlediska spotřebního koše potravin je to hlavně cukr;
- naším úkolem je učit děti zvykat si na méně sladké nápoje a pokrmy, což však občas vede k ne příliš šťastnému řešení tohoto požadavku;

Některé ŠJ se snaží snižovat množství spotřebovaného cukru tím, že používají výrobky s umělými sladidly a tudíž nápoje a pokrmy mají mnohdy nadále **velmi** sladkou chuť a strážníkům se tak zavděčí; tím se však ztrácí hlavní úkol učit děti zvykat si na méně sladkou chuť.



Školní jídelny, které nakupují hotové sladké pečivo z pekáren dosahují lepších výsledků při výpočtu spotřebního koše potravin (jak v položce cukru tak i tuku) než ty, které tyto výrobky poctivě vytváří samy.



Ve výběru pokrmů respektovat věkové kategorie stravovaných dětí

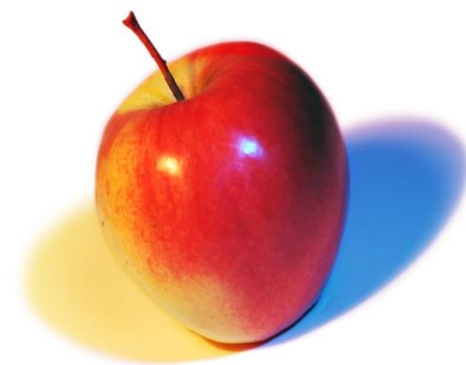
- MŠ

- ZŠ

- SŠ

- tam, kde se připravuje strava pro všechny věkové kategorie strávníků, tam je zapotřebí citlivého a odborného přístupu

Dále je třeba rovněž zohledňovat roční období a využívat nabídky sezónních potravin, která je v posledních letech opravdu bohatá; v praxi to znamená, že není třeba utrácet finanční prostředky ze drahé suroviny v době, kdy je dostatek jiných, stejně vhodných a rovnocenných.



Dbát na různorodost pokrmů

ve vztahu ke:

- konzistenci
- barevnosti
- chuti
- technologické úpravě



Dbát na co největší pestrost ve výběru potravin

- zařazovat všechny druhy mas – hovězí, netučné vepřové, drůbeží a hlavně rybí, občas i vnitřnosti (nejlépe drůbeží)
- pravidelně střídat přílohy a snažit se mít co největší zastoupení brambor
- používat různé druhy zeleniny, které je pravdu veliký výběr
- rovněž se snažit, aby se v jednom dni neopakovala tatáž potravina v různé úpravě, alespoň ne příliš často

VÝŽIVOVÁ DOPORUČENÍ PRO DĚTI

více mléka a mléčných výrobků

Alespoň 3 porce denně k zajištění dostatku bílkovin, vápníku a dalších látek nezbytných pro správný růst.

5 x denně ovoce a zeleninu

Je minimum k zajištění dostatku vitaminů, minerálů a dalších látek důležitých pro správný vývoj a zvláště obranyschopnost dětského organismu.

dostatek tekutin během celého dne

Alespoň 2 litry, v období dospívání až 3 litry za den, ve formě přírodních vod, ovocných čajů, ředěných džusů. Dbejte na dostatek tekutin i v průběhu vyučování.

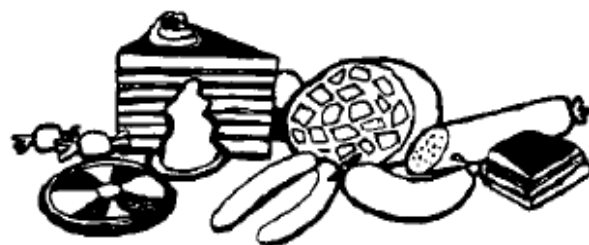


méně uzenin a slaných pochoutek

Jsou zdrojem soli, nežádoucích tuků a špatným stravovacím návykem, který se jen obtížně mění.

méně sladkostí a sladkých nápojů

Jsou nadměrným zdrojem cukru, podporují vznik zubního kazu, vedou k obezitě s následným rizikem cukrovky a dalších nemocí.

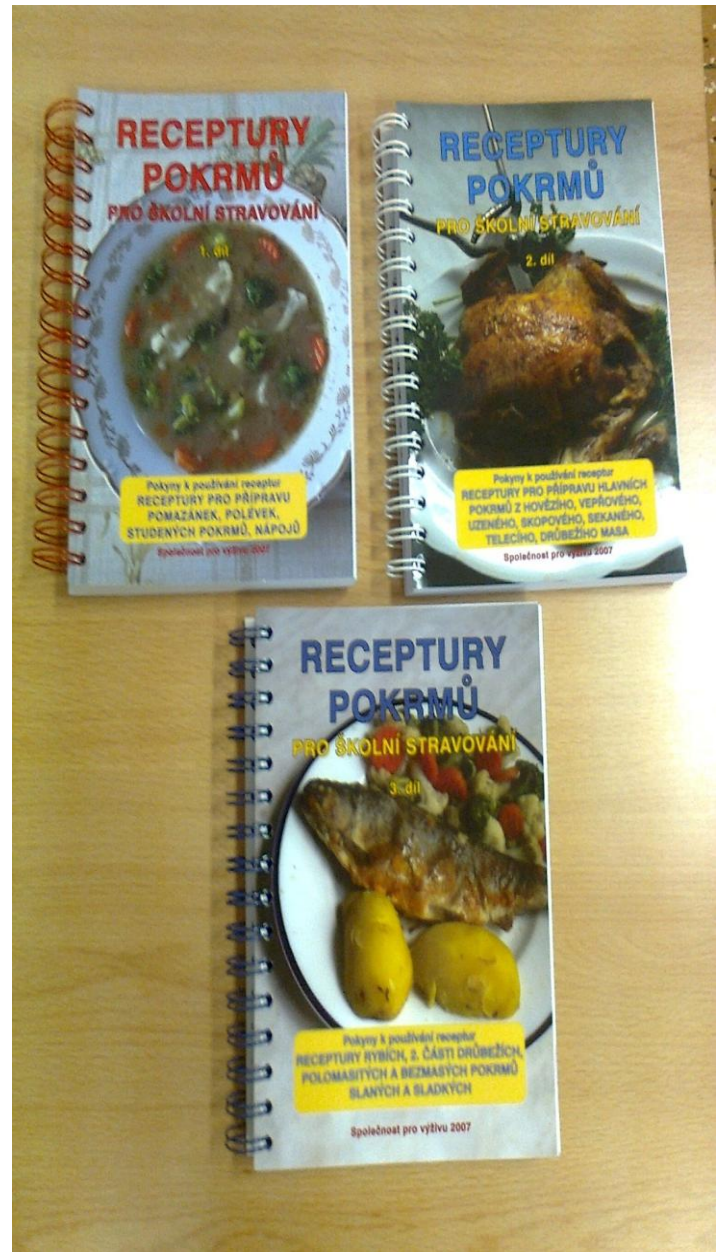
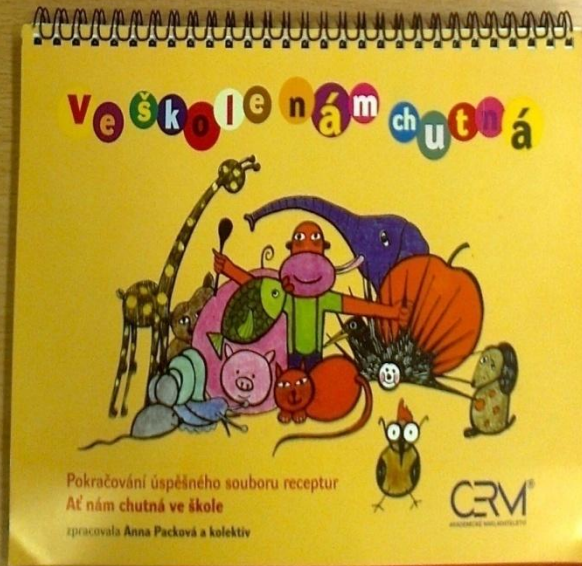
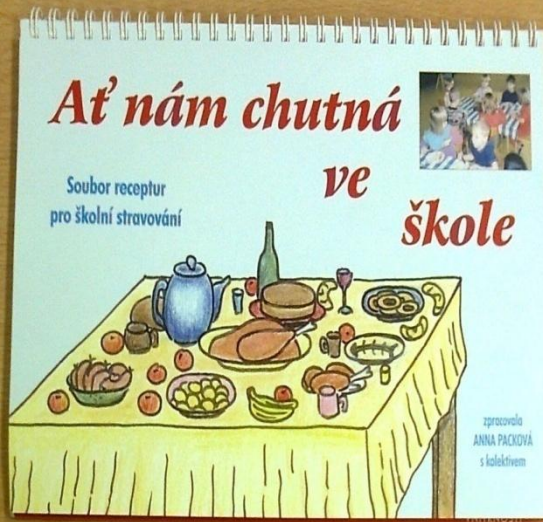


Klíčovou zásadou správné výživy je heslo:

Pestrá strava - základ správné výživy









Průzkum postojů dětí mladšího školního věku ke správné výživě

Přehled nejčastěji konzumovaných pokrmů

Snídaně:

- bílé pečivo s máslem, sýrem, marmeládou, šunkou
- sladké pečivo
- lupínky, cereálie
- jogurt
- chléb s pomazánkou

Obědy:

- kuře na různý způsob
- řízky
- omáčky s knedlíkem – svíčková
- špagety a těstoviny

Večeře:

- studené – pečivo s uzeninou, ovoce, zelenina, jogurt
- pizza
- špagety
- vejíčka
- topinky, toasty



Stravování dětí během školního dne

| | | |
|------------------|-------------------------------------|------|
| SNÍDÁM | každý den doma | 77% |
| | cestou do školy si něco koupím | 2% |
| | nesnídám nikdy | 2% |
| DOPOLEDNE | mám svačinu z domova | 87% |
| SVAČÍM | kupuji si | 10% |
| | nesvačím vůbec | 1% |
| OBĚDVÁM | ve školní jídelně | 69% |
| | doma - teplé jídlo | 26% |
| | !občas si kupuji | 12% |
| SVAČÍM | mám svačinu z domova | 74% |
| | kupuji si ve školním bufetu | 10% |
| | nesvačím vůbec | 7% |
| VEČEŘÍM | co mi připraví doma - teplé jídlo | 67% |
| | co mi připraví doma - studené jídlo | 34% |
| | nevečeřím vůbec | 0,4% |

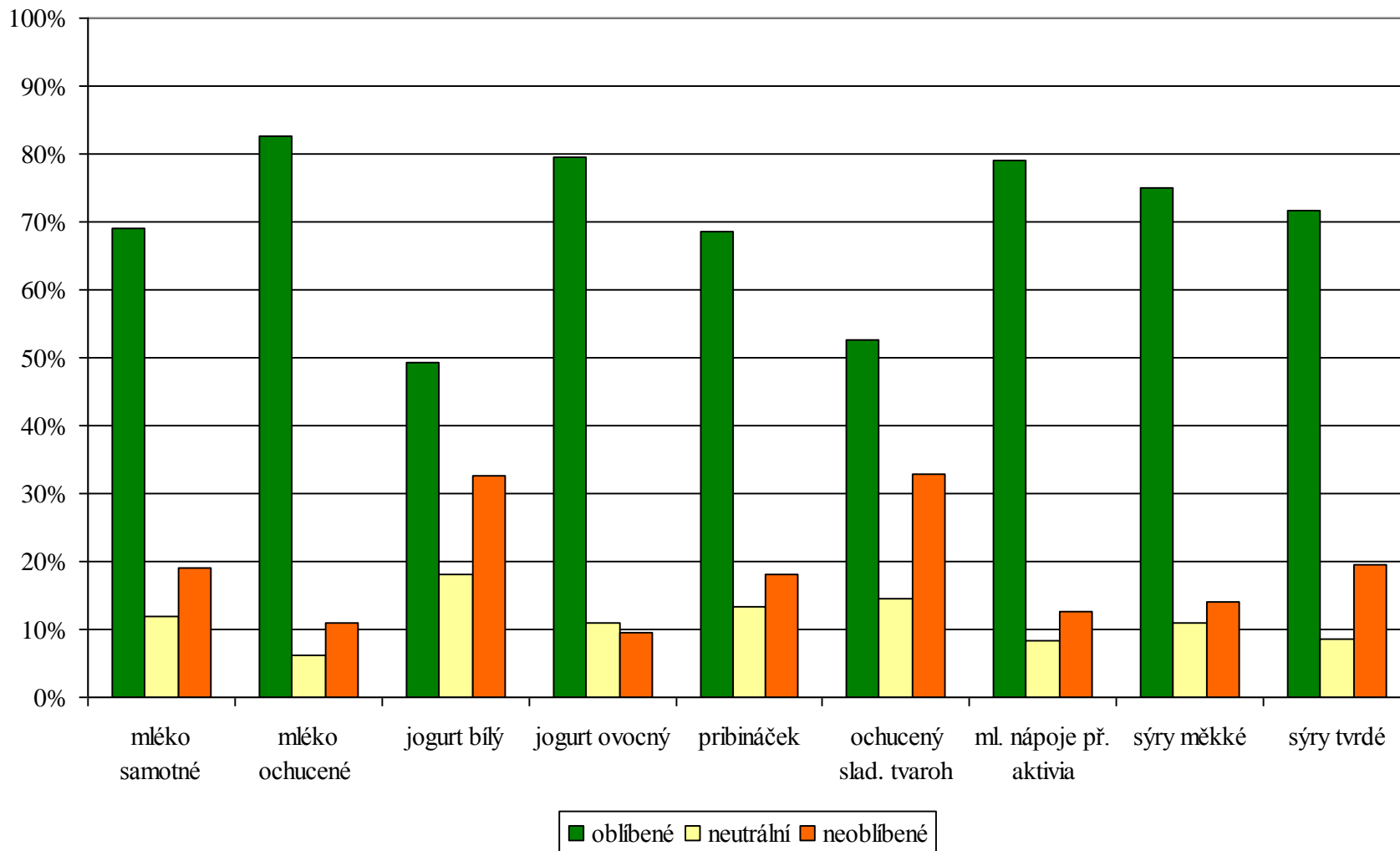
Porovnání děvčata x chlapci

| | | děvčata | chlapci |
|------------------|--------------------------------|---------|---------|
| SNÍDÁM | doma | 94% | 92% |
| | cestou do školy si něco koupím | | 3% |
| DOPOLEDNE | mám svačinu z domova | 92% | 85% |
| SVAČÍM | kupuji si | 8% | 15% |
| OBĚDVÁM | ve školní jídelně | 79% | 85% |
| | doma | 21% | 15% |
| SVAČÍM | mám svačinu z domova | 76% | 74% |
| | kupuji si | 11% | 8% |
| | nesvačím vůbec | 5% | 10% |
| VEČEŘÍM | doma - teplé jídlo | 63% | 77% |
| | doma - studené jídlo | 53% | 59% |
| | nevečeřím vůbec | 3% | |

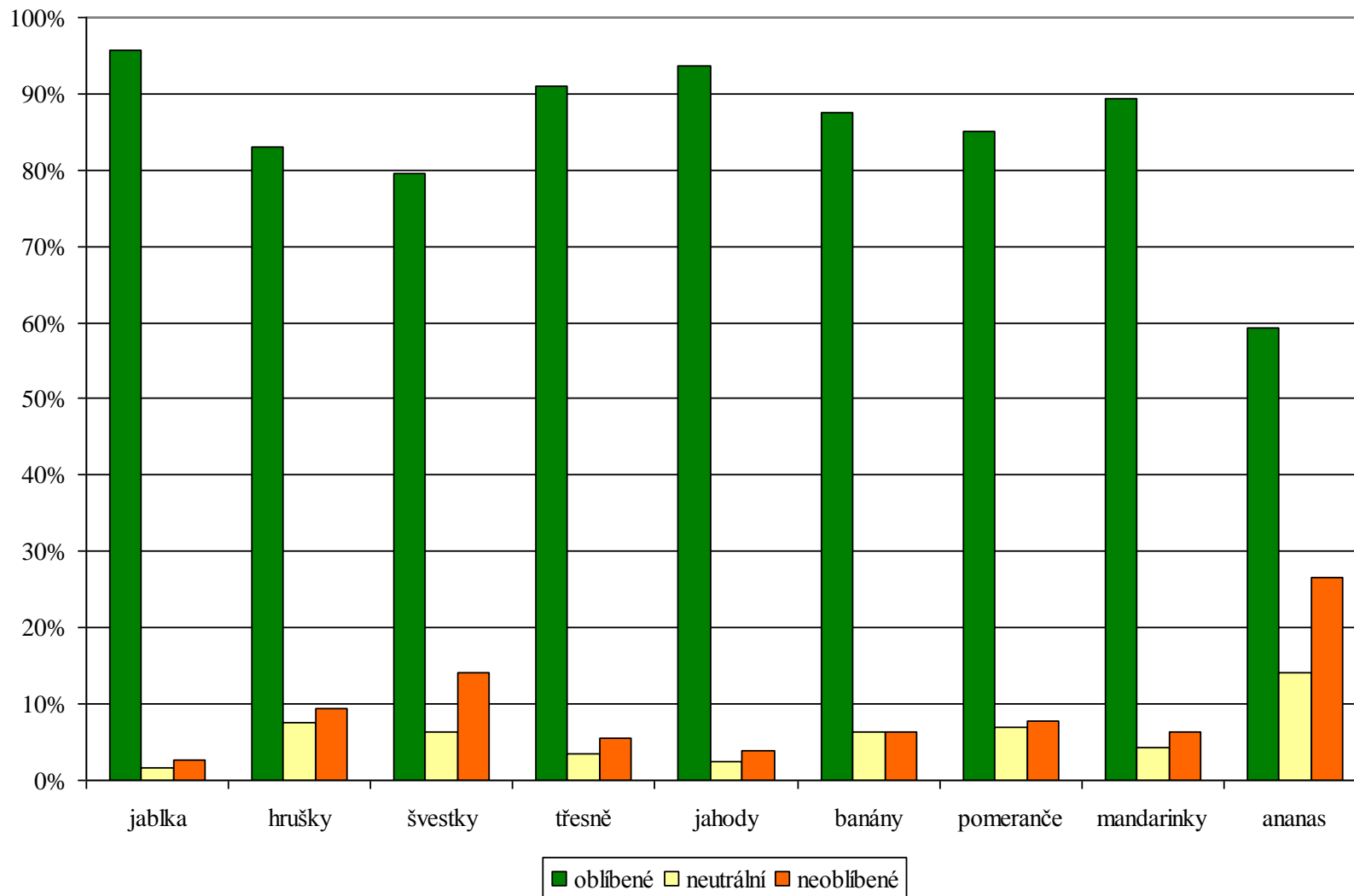
Oblíbenost vybraných druhů potravin



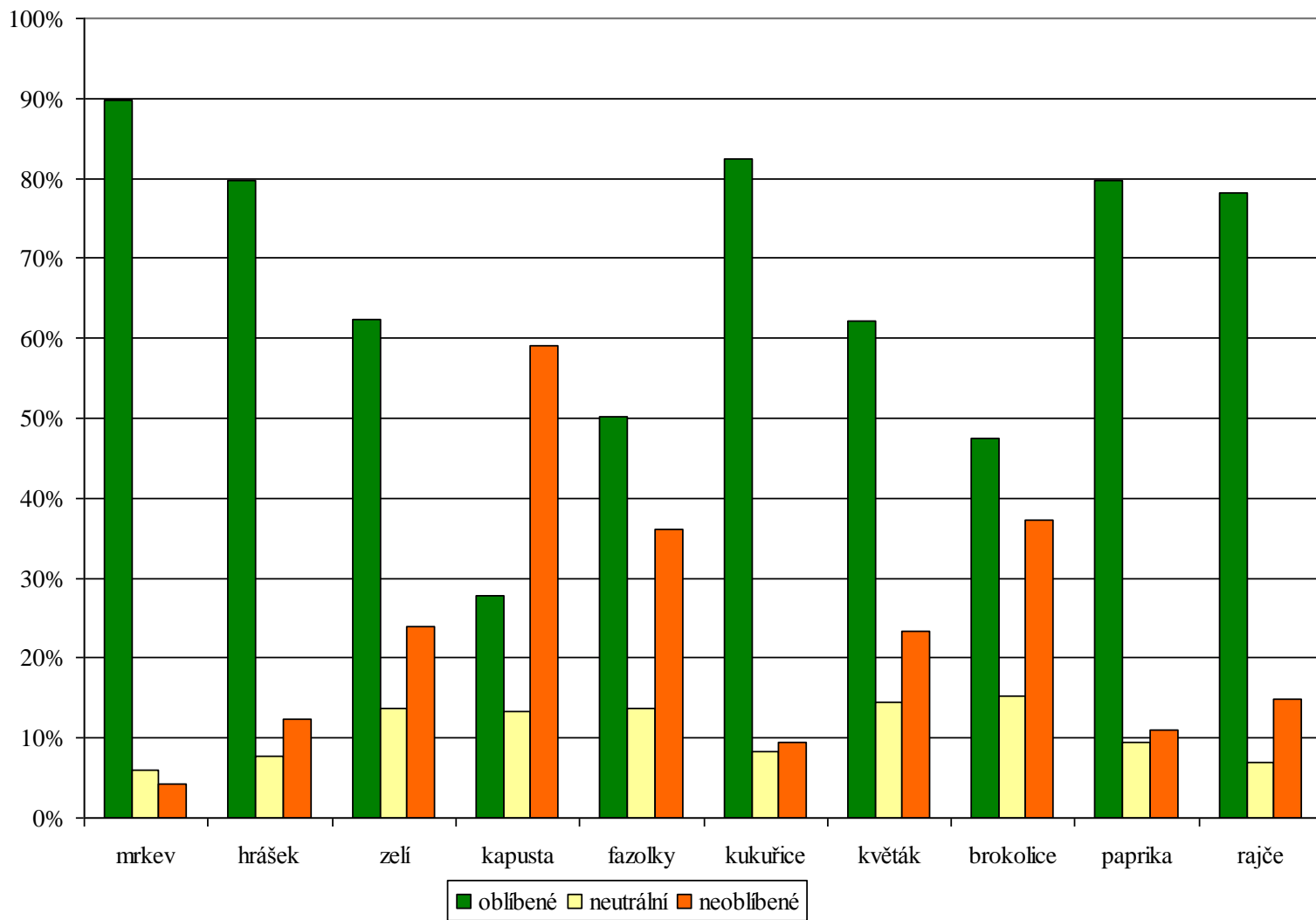
Mléko a mléčné výrobky



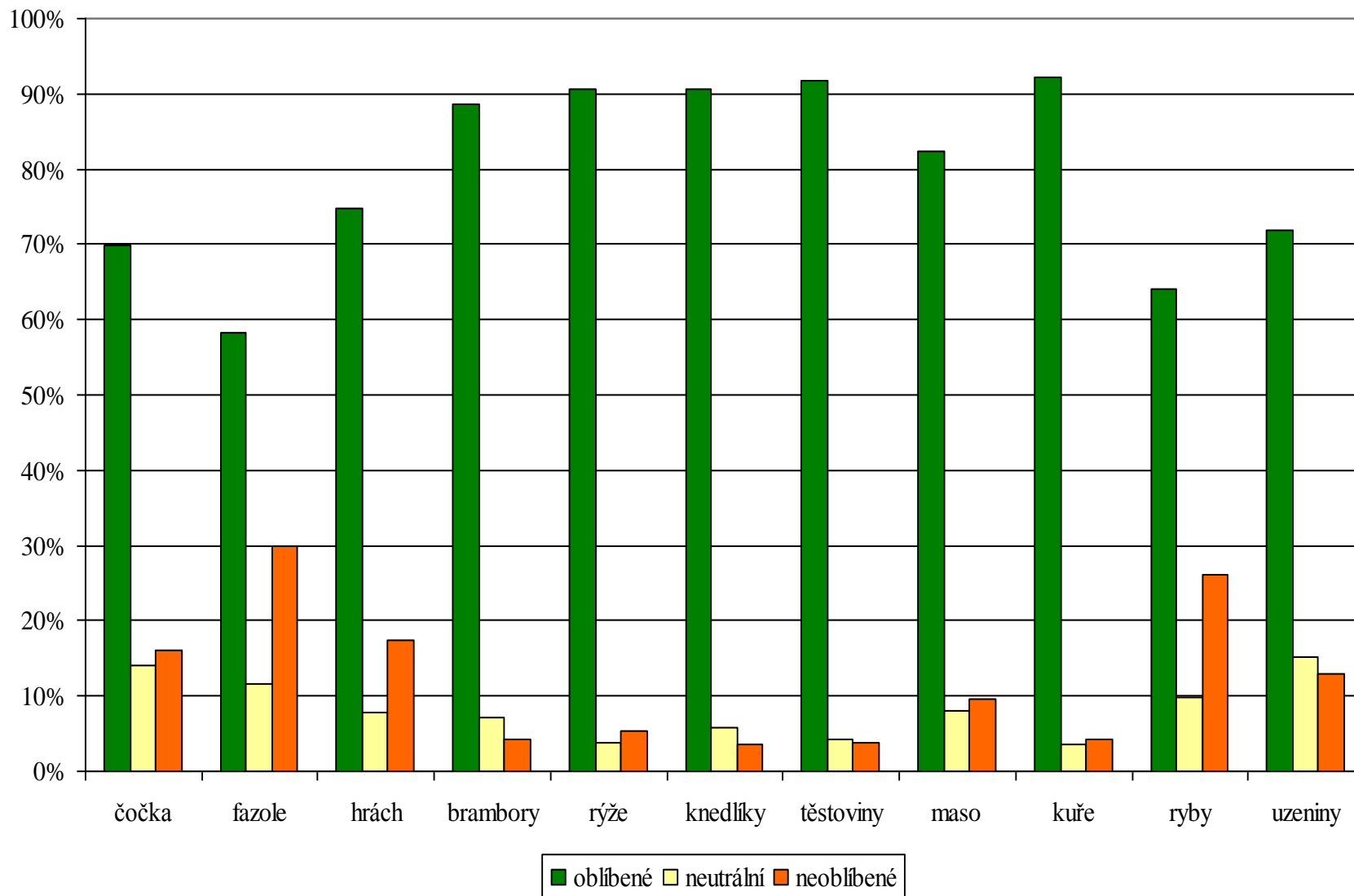
Ovoce



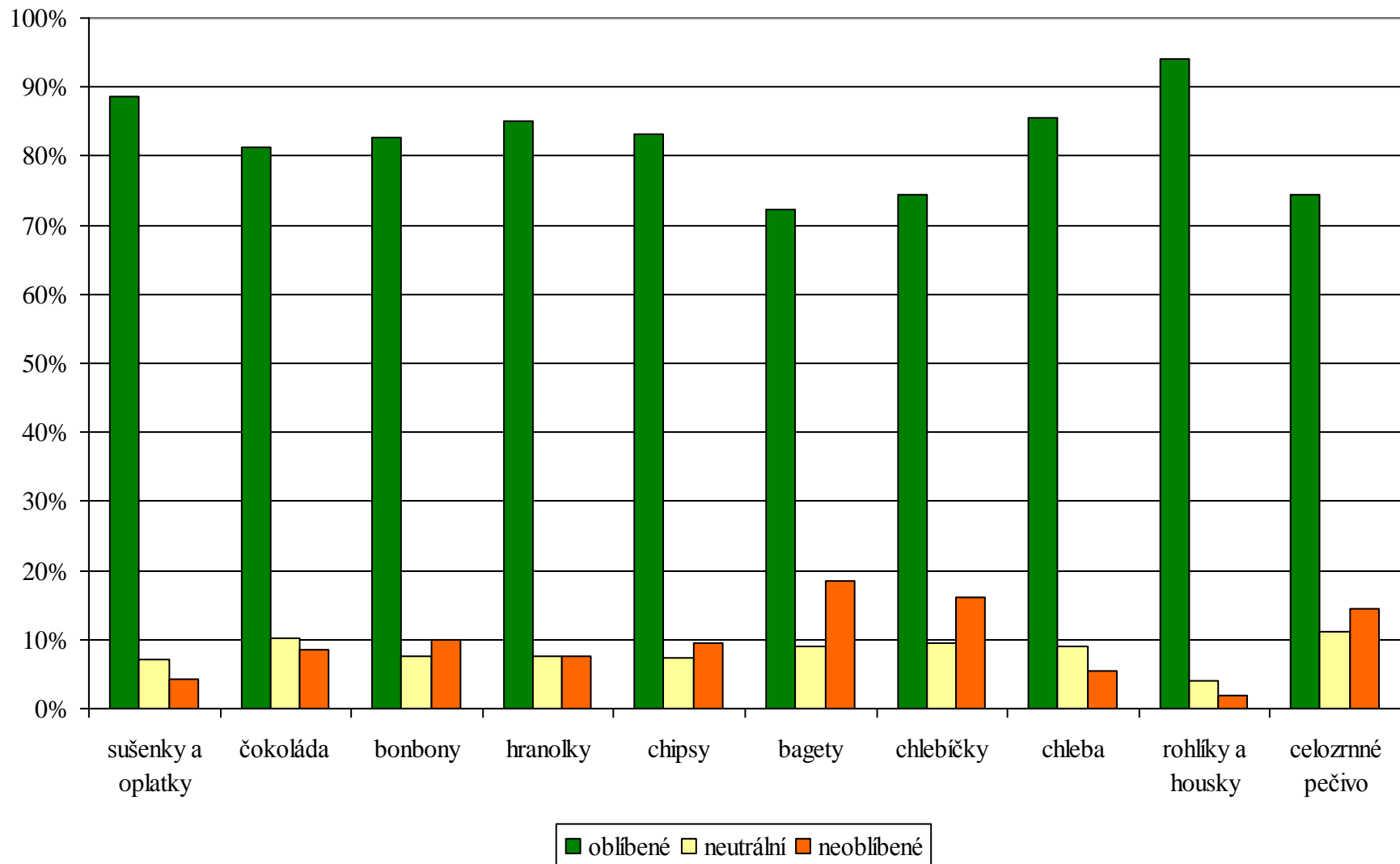
Zelenina



Luštěniny, přílohy, maso



Pamlsky a pečivo



Porovnání děvčata x chlapci

| děvčata | chlapci |
|--|--|
| ml. nápoje např. activia, měkké i tvrdé sýry | samotné mléko, ovocný jogurt |
| obliba ovoce je vyrovnaná | ovoce – mandarinky |
| fazolky, květák, brokolice, rajče | zelenina – žádné preference |
| luštěniny, brambory, rýže | přílohy – knedlíky |
| maso, ryby | uzeniny |
| chléb | rohlíky, housky, ale i celozrnné pečivo! |
| chlebičky | sušenky, hranolky, chipsy |

The left side of the page is decorated with three balloons: a light green one at the top, a light blue one in the middle, and a light purple one at the bottom. Each balloon has a thin string and several small yellow triangular shapes around it, suggesting movement or light.

AUTOMATY VE ŠKOLÁCH

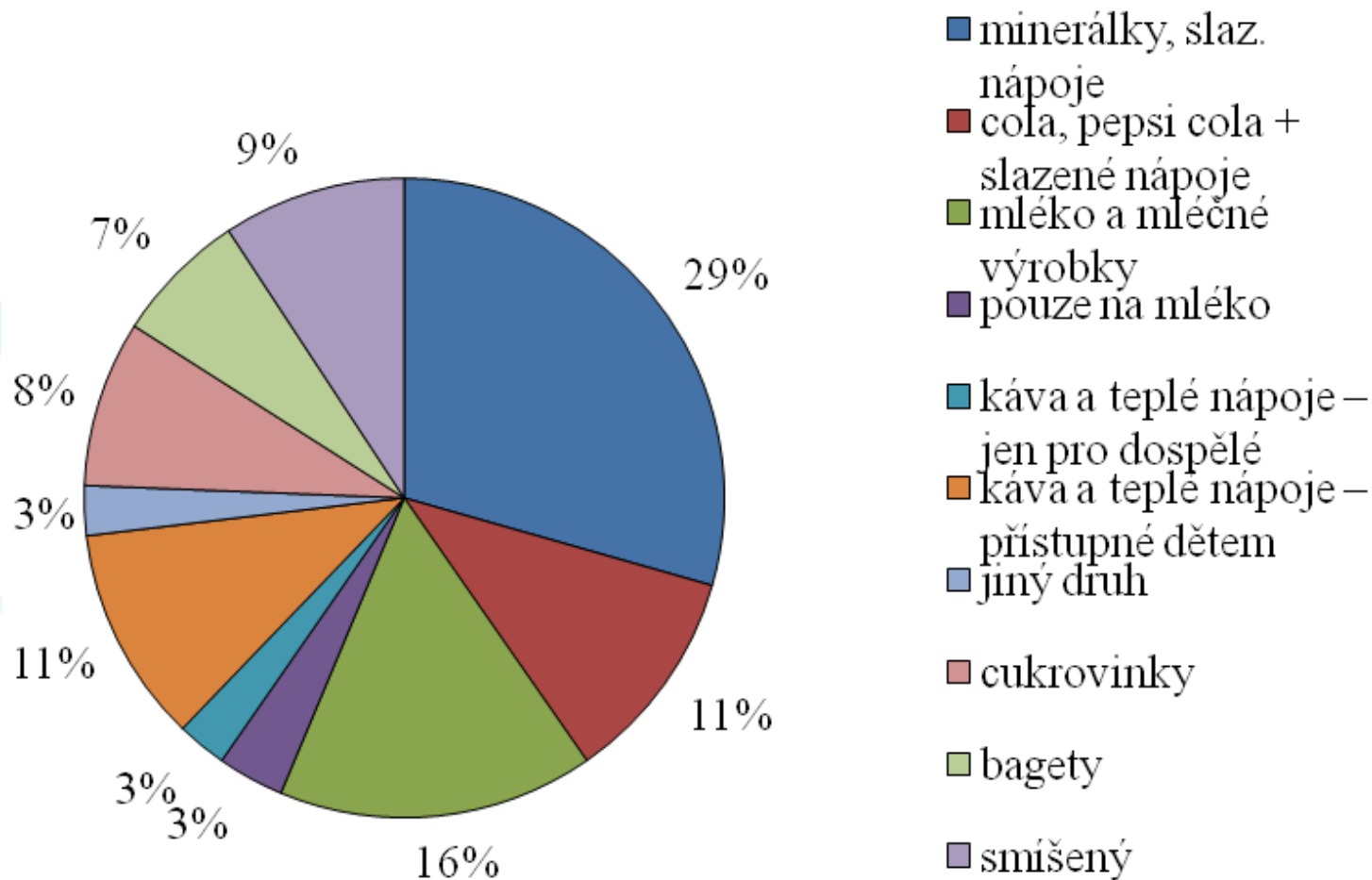
Přehled typů automatů v brněnských základních školách



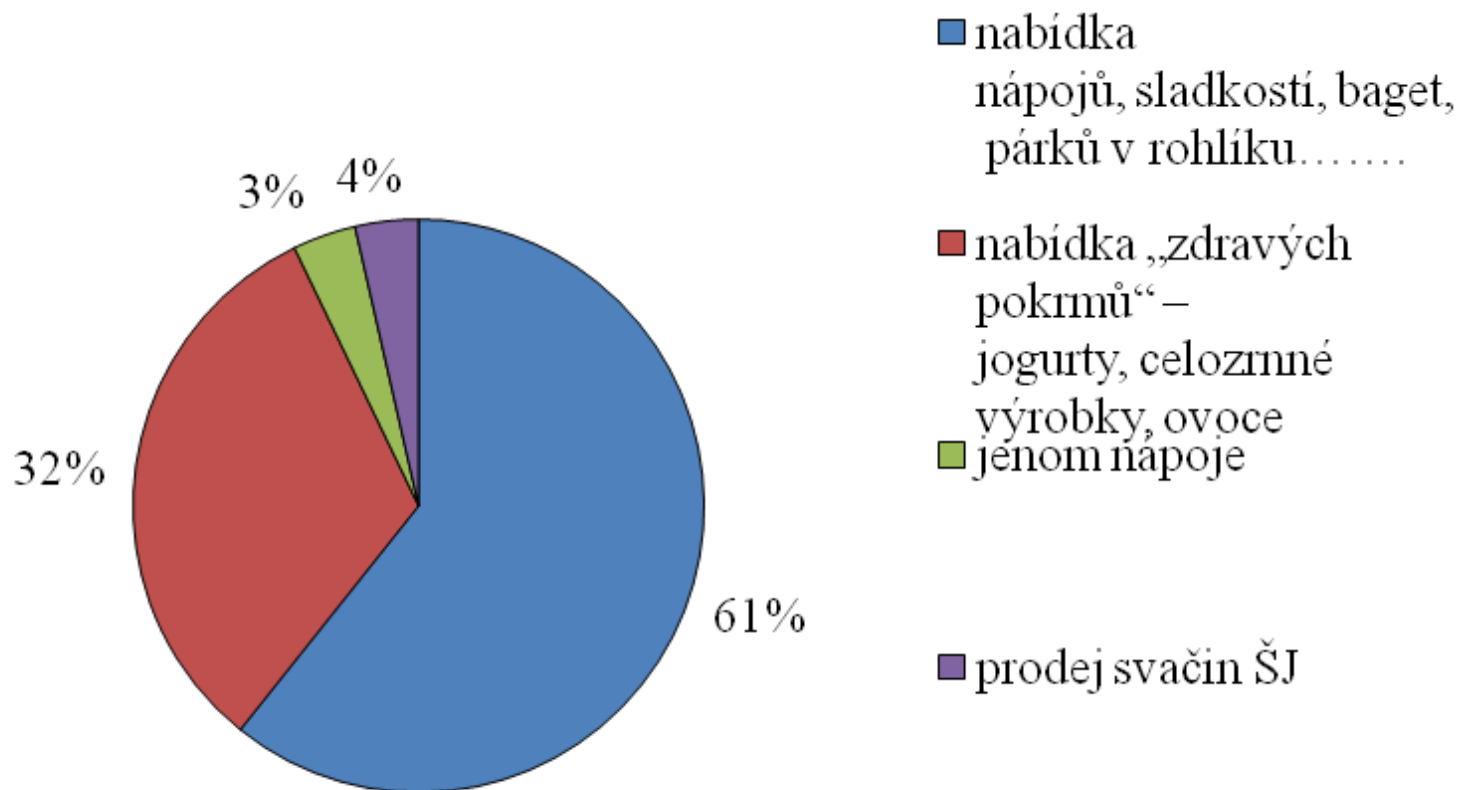
| AUTOMATY 2009 | POČET |
|---------------------------------------|--------------|
| minerálky, slaz. nápoje | 35 |
| cola, pepsicola + slazené nápoje | 13 |
| mléko a mléčné výrobky | 19 |
| pouze na mléko | 4 |
| káva a teplé nápoje – jen pro dospělé | 3 |
| káva a teplé nápoje – přístupné dětem | 13 |
| jiný druh | 3 |
| cukrovinky | 10 |
| bagety | 8 |
| smíšený | 11 |

| BUFET | ANO/NE |
|---|---------------|
| nabídka nápojů, sladkostí, baget, párků v rohlíku..... | 17 |
| nabídka „zdravých pokrmů“ – jogurty, celozrnné výrobky, ovoce | 9 |
| jenom nápoje | 1 |
| prodej svačin včetně nápojů ve školní jídelně | 1 |

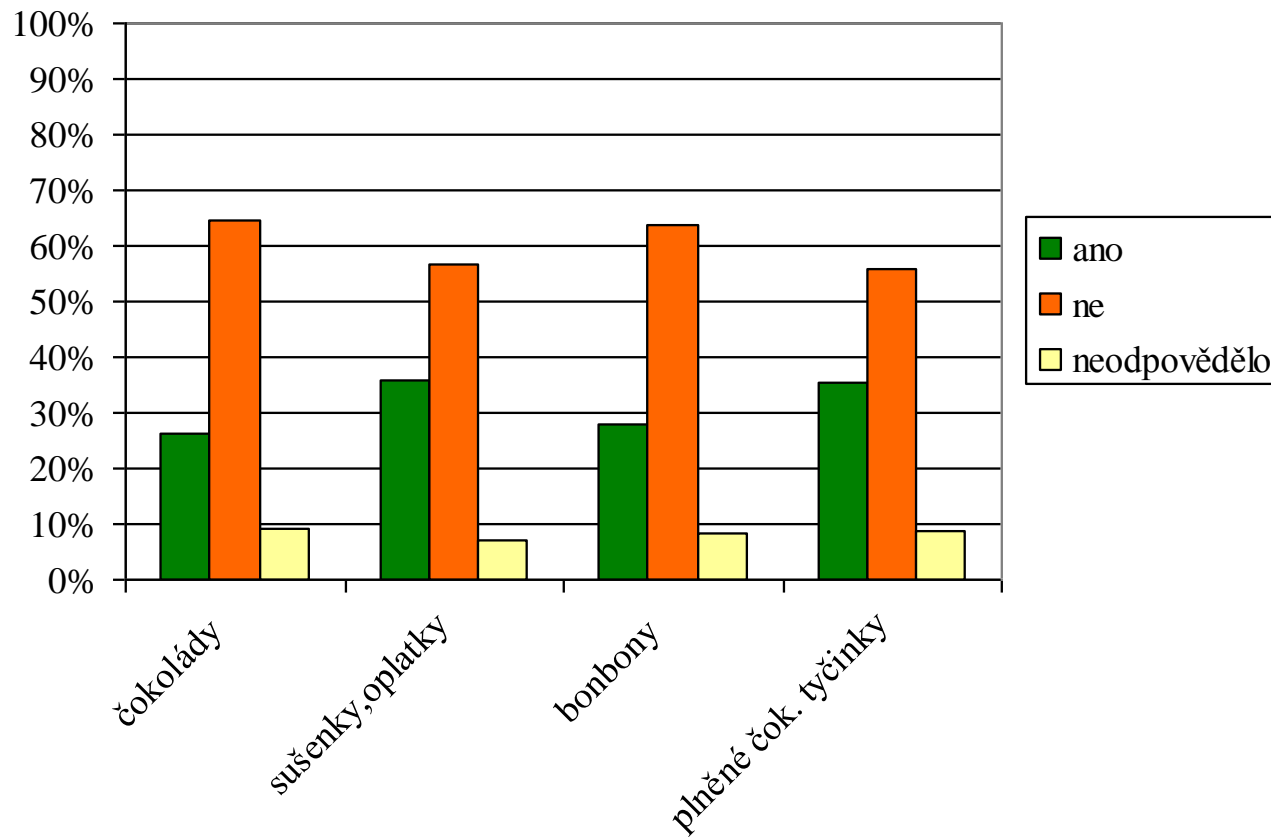
Automaty ve školách rok 2009

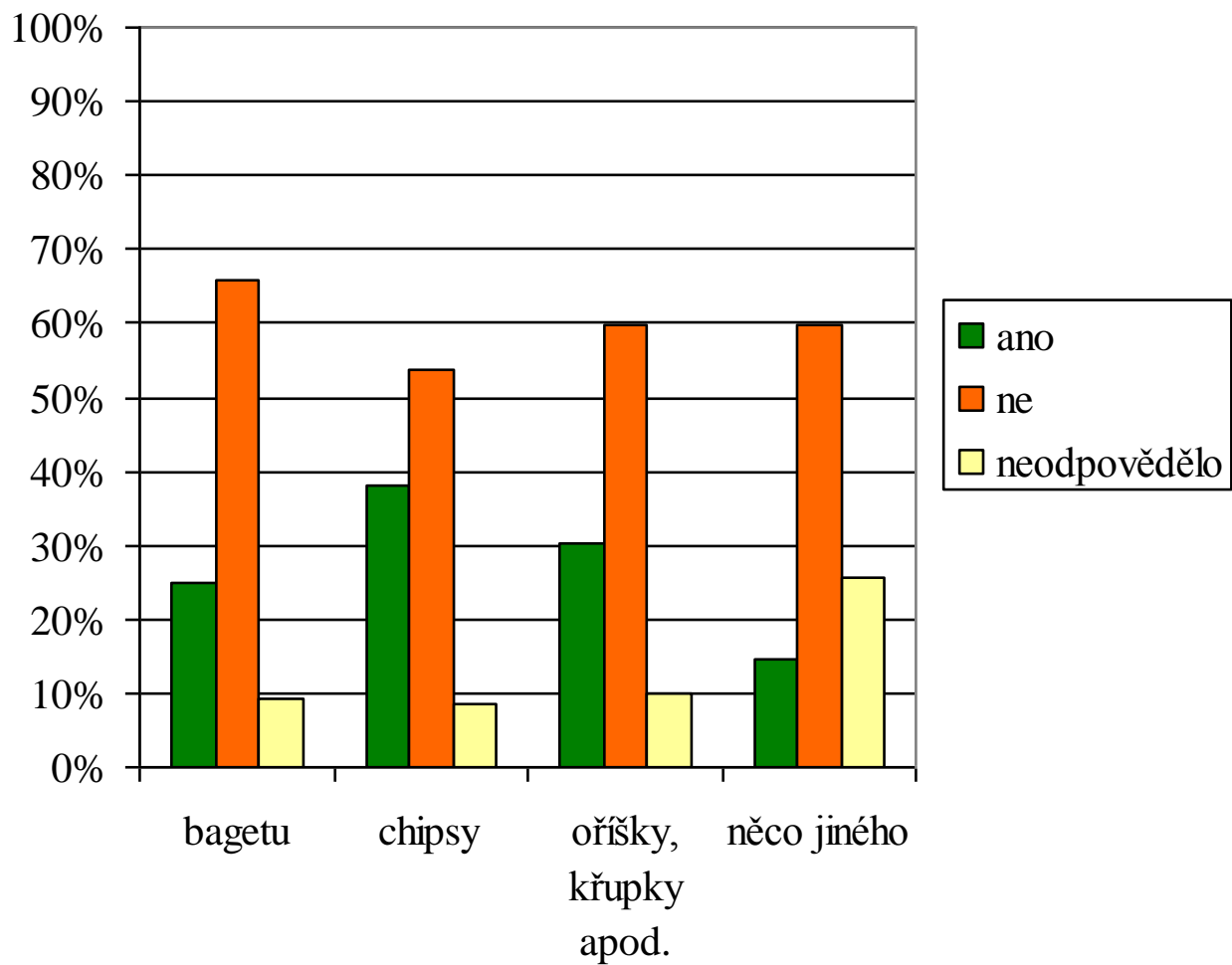


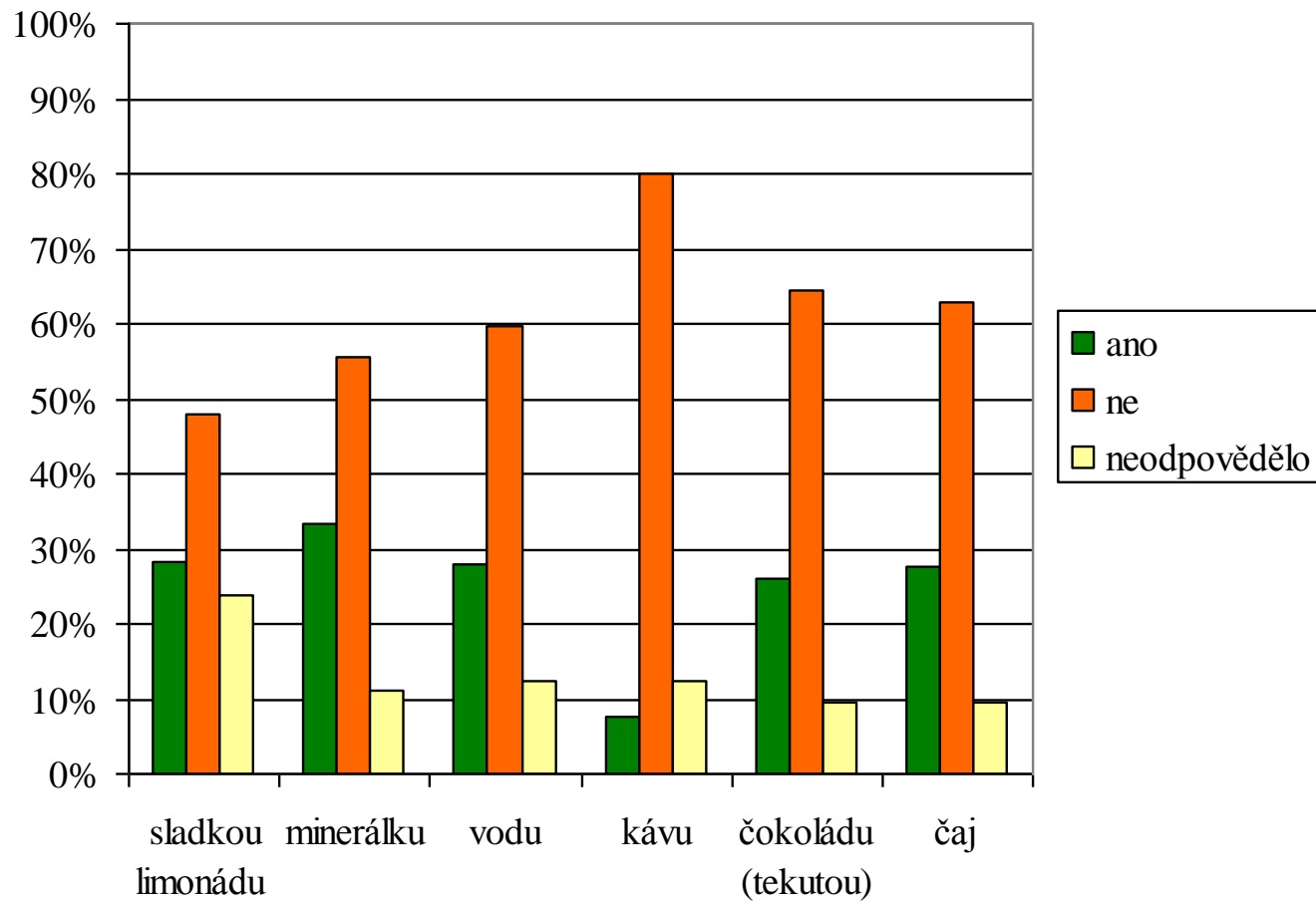
Bufety ve školách 2009

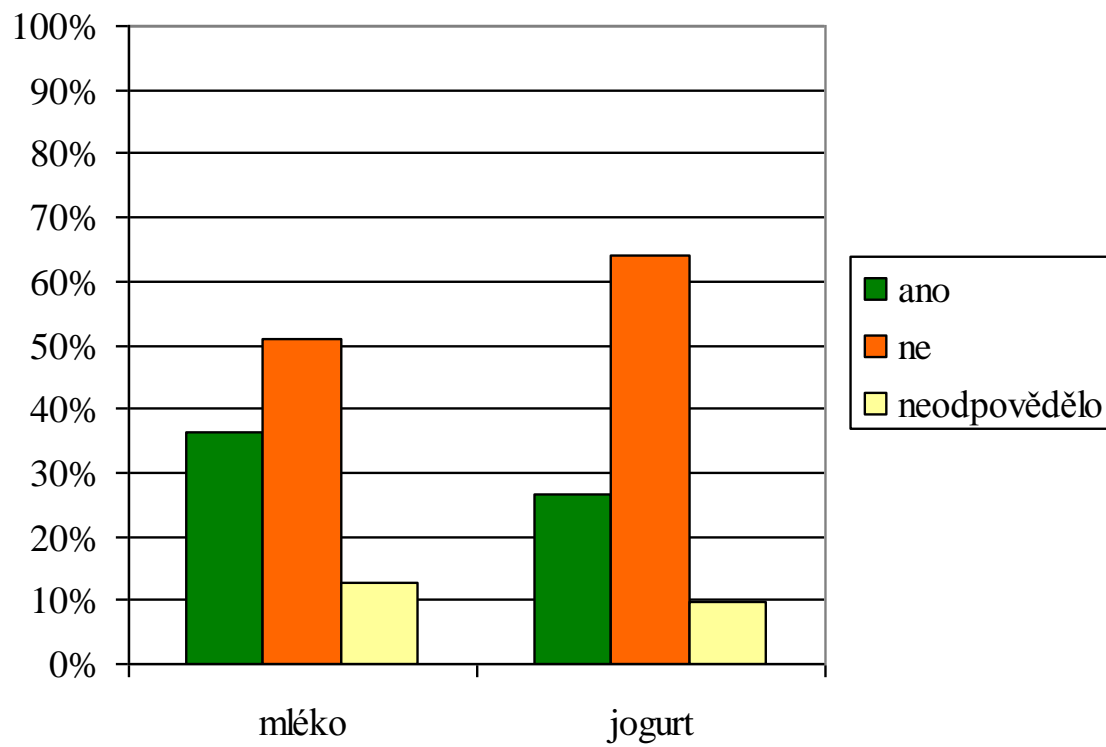


Preference dětí při výběru zboží z automatů





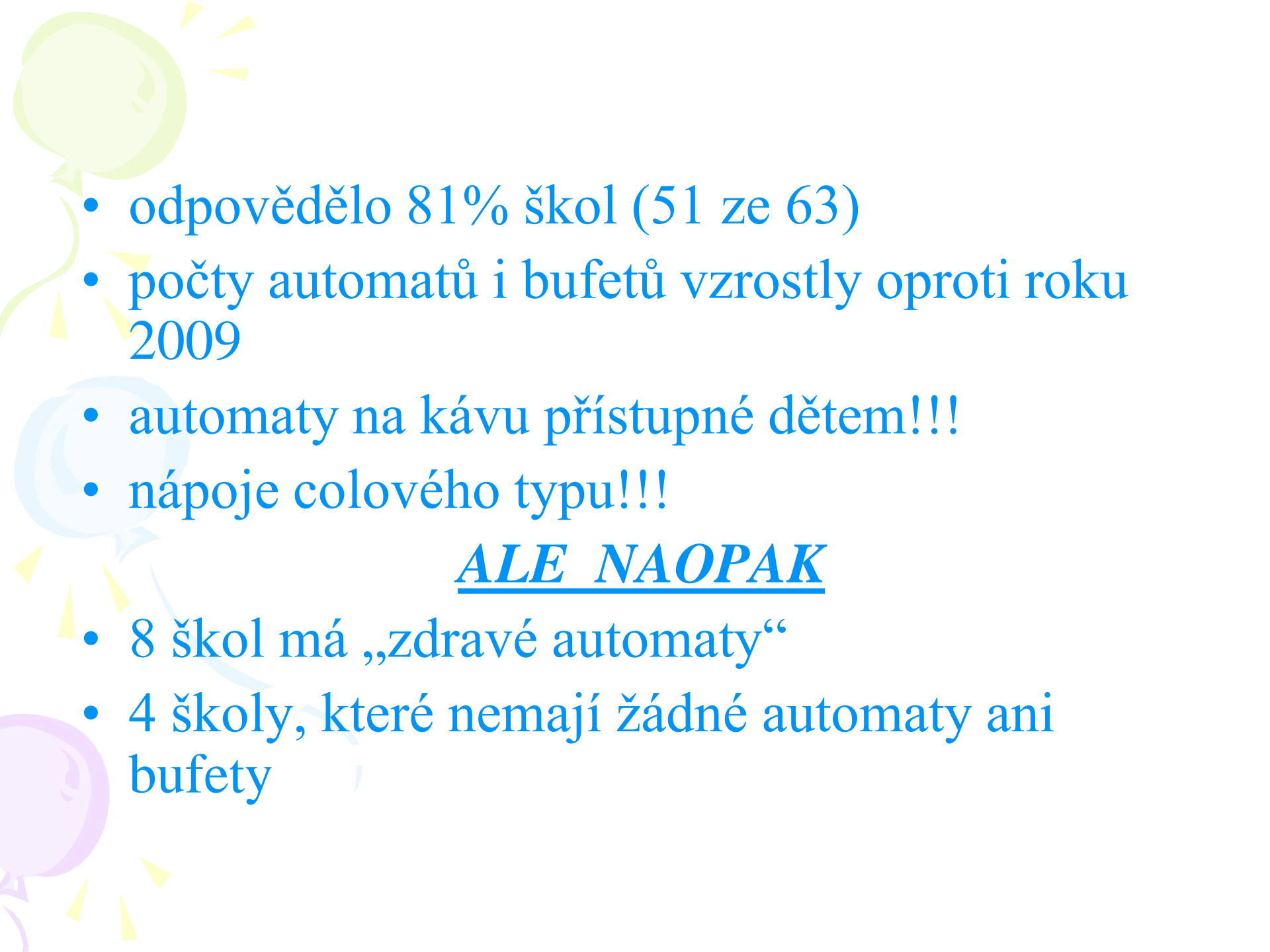






Přehled automatů a bufetů v brněnských školách

2013

- 
- odpovědělo 81% škol (51 ze 63)
 - počty automatů i bufetů vzrostly oproti roku 2009
 - automaty na kávu přístupné dětem!!!
 - nápoje colového typu!!!

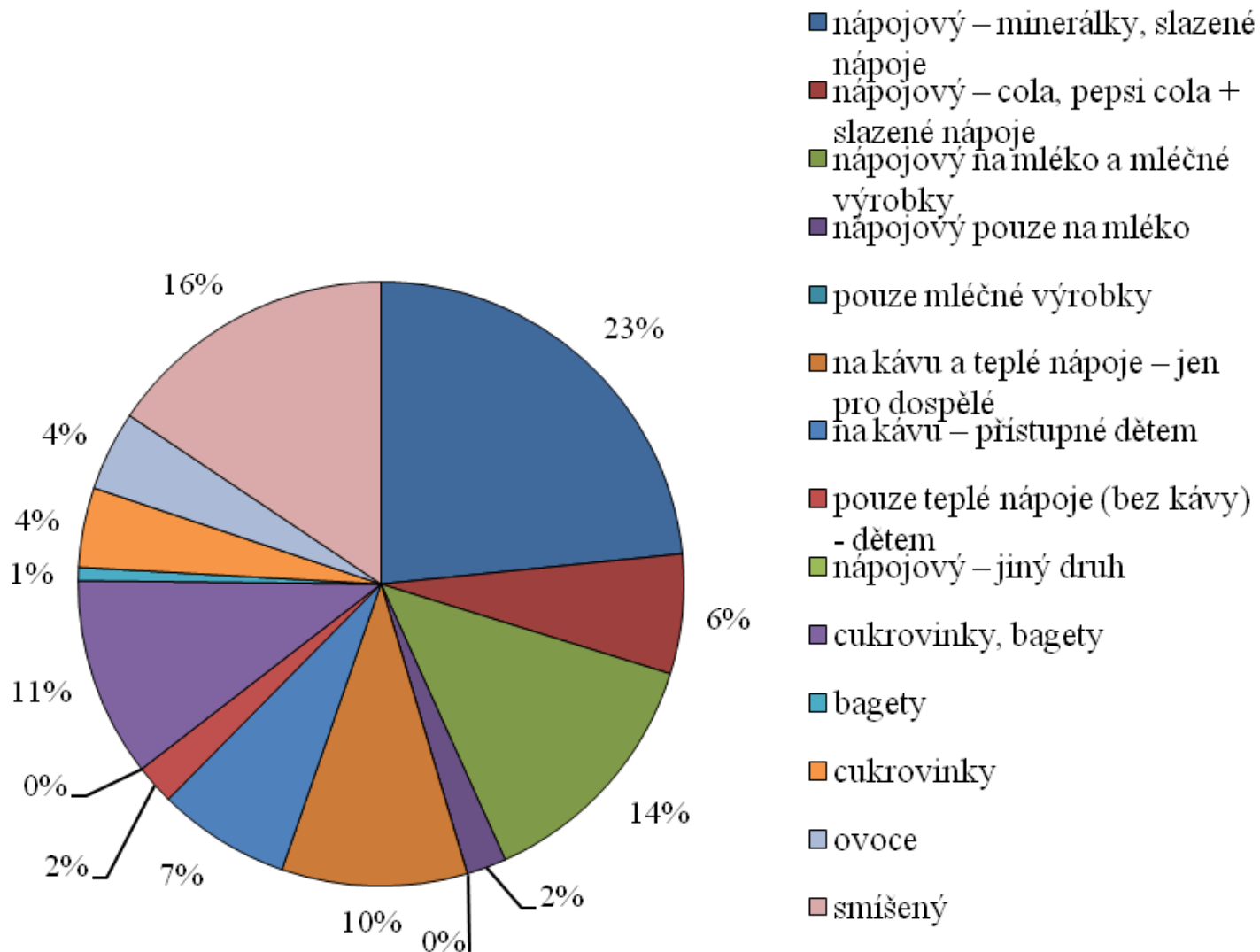
ALE NAOPAK

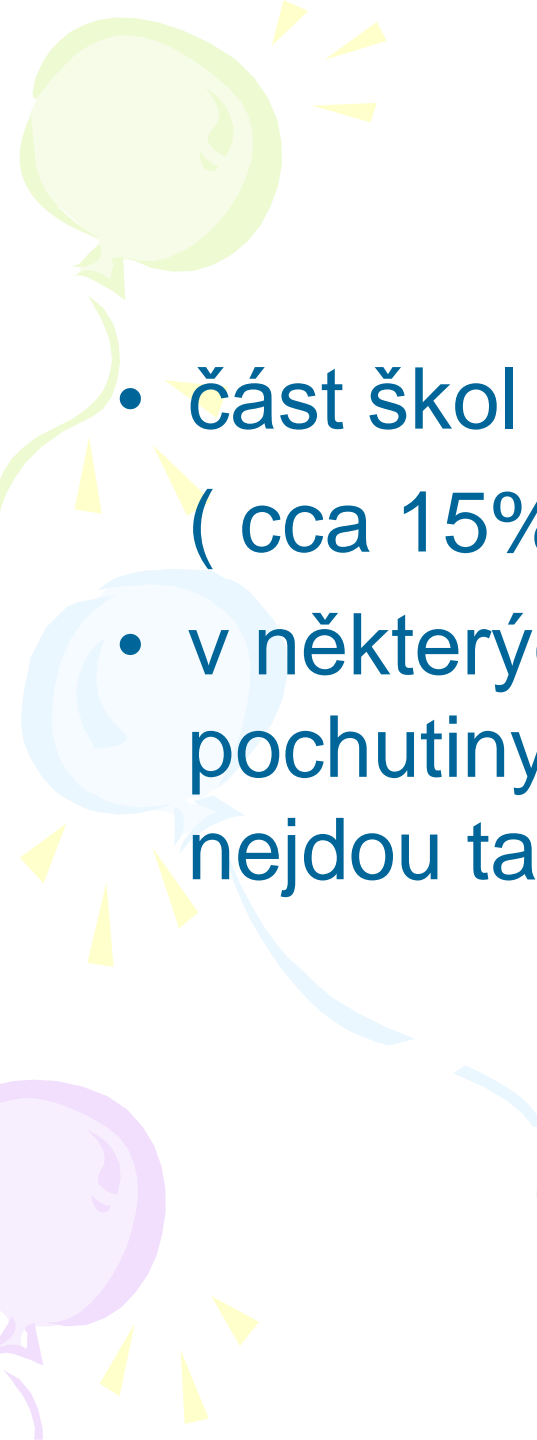
- 8 škol má „zdravé automaty“
- 4 školy, které nemají žádné automaty ani bufety

| AUTOMATY 2013 | POČET |
|--|--------------|
| nápojový – minerálky, slazené nápoje | 33 |
| nápojový – cola, pepsi cola + slazené nápoje | 9 |
| nápojový na mléko a mléčné výrobky | 19 |
| nápojový pouze na mléko | 3 |
| pouze mléčné výrobky | 0 |
| na kávu a teplé nápoje – jen pro dospělé | 14 |
| na kávu – přístupné dětem | 10 |
| pouze teplé nápoje (bez kávy) - dětem | 3 |
| nápojový – jiný druh | 0 |
| cukrovinky, bagety | 15 |
| bagety | 1 |
| cukrovinky | 6 |
| ovoce | 6 |
| smíšený | 22 |

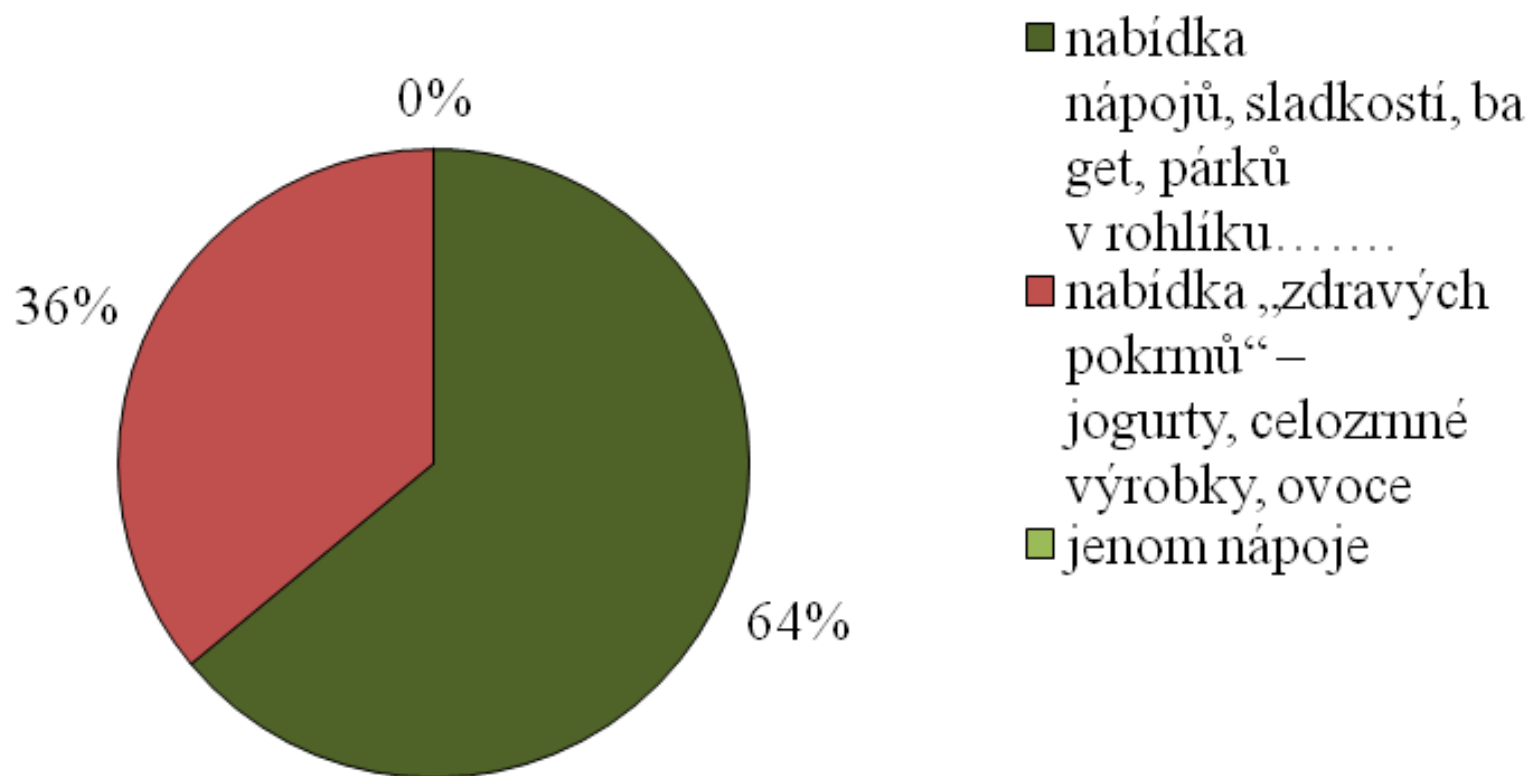
| BUFET | ANO/NE |
|--|---------------|
| nabídka nápojů, sladkostí, baget, párků v rohlíku..... | 16 |
| nabídka „zdravých pokrmů“ – jogurty, celozrnné výrobky, ovoce | 9 |
| jenom nápoje | 0 |
| | 0 |

Automaty 2013



- 
- část škol má již automaty HAPPY SNACK (cca 15%)
 - v některých automatech jsou i „zdravé“ pochutiny, ale v konkurenci s pamlsky nejdou tak na odbyt

Bufety 2013



| AUTOMATY 2009 | POČET |
|---------------------------------------|--------------|
| minerálky, slaz. nápoje | 35 |
| cola, pepsi cola + slazené nápoje | 13 |
| mléko a mléčné výrobky | 19 |
| pouze na mléko | 4 |
| káva a teplé nápoje – jen pro dospělé | 3 |
| káva a teplé nápoje – přístupné dětem | 13 |
| jiný druh | 3 |
| cukrovinky | 10 |
| bagety | 8 |
| smíšený | 11 |

| BUFET | ANO/NE |
|---|---------------|
| nabídka nápojů, sladkostí, baget, párků v rohlíku..... | 17 |
| nabídka „zdravých pokrmů“ – jogurty, celozrnné výrobky, ovoce | 9 |
| jenom nápoje | 1 |
| prodej svačin včetně nápojů ve školní jídelně | 1 |

| AUTOMATY 2013 | POČET |
|--|--------------|
| nápojový – minerálky, slazené nápoje | 33 |
| nápojový – cola, pepsi cola + slazené nápoje | 9 |
| nápojový na mléko a mléčné výrobky | 19 |
| nápojový pouze na mléko | 3 |
| pouze mléčné výrobky | 0 |
| na kávu a teplé nápoje – jen pro dospělé | 14 |
| na kávu – přístupné dětem | 10 |
| pouze teplé nápoje (bez kávy) - dětem | 3 |
| nápojový – jiný druh | 0 |
| cukrovinky, bagety | 15 |
| bagety | 1 |
| cukrovinky | 6 |
| ovoce | 6 |
| smíšený | 22 |

| BUFET | ANO/NE |
|---|---------------|
| nabídka nápojů, sladkostí, baget, párků v rohlíku..... | 16 |
| nabídka „zdravých pokrmů“ – jogurty, celozrnné výrobky, ovoce | 9 |
| jenom nápoje | 0 |
| | 0 |

*Aby takto nedopadlo stravování
našich dětí*



Děkuji Vám za pozornost

