



# ZDRAVÁ ŠKOLNÍ JÍDELNA A ŠKOLA

- propojení Zdravé školní jídelny a školy

## Z ČEHO VYCHÁZÍME?

- školní stravování má mimo jiné, také výchovnou složku → může nenásilně a postupně ovlivňovat výživové chování dětí a jejich chuťové preference
  - MŠ – pravidelnost v jídle
  - setkávání s neznámi pokrmy a potravinami (v MŠ pedagog nezastupitelný, zpětná vazba pro ŠJ)
  - efekt sociální nápodoby
  - kultura stolování
  - zdravá varianta, by pro děti měla být tou nejjednodušší, samozřejmá



## Z ČEHO VYCHÁZÍME?

- děti se nejlépe učí nápodobou (ne tím co jim říkáme, ale tím co děláme) → výživové chování dětí může významně ovlivňovat chování učitelů a vychovatelů, neboť jsou zejména pro menší děti velkými vzory a dětem záleží na jejich mínění
  - soulad mezi tím, co se děti učí a tím, jak je podporován výživový režim ve škole (např. jíst v klidu x popohánění ve školní jídelně)
  - učitelé a vychovatelé nekritizují pokrmy, ale chválí (ideální učitel je gurmán a fanoušek školních obědů 😊)




## Z ČEHO VYCHÁZÍME?

- projekt Zdravá školní jídelna je mnohem úspěšnější na školách, kde se daří spolupráce mezi školní jídelnou a školou (pedagogy MŠ, ZŠ) → škola zná priority Zdravé školní jídelny a podporuje je, ŠJ se zapojuje do projektových a tematických dnů, do akcí školy, zaměstnanci jídelny mohou pomoci s vedením např. kulinářského kroužku nebo se zapojit do výuky TO *Příprava pokrmů*



# CO NAJDEME VE ŠKOLSKÝCH DOKUMENTECH?

- MŠ – Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání (RVP PV)
    - Biologická oblast – Dítě a jeho tělo
  - ZŠ – Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání (RVP ZV)
    - Učivo o výživě najdeme na 1. stupni ZŠ:
      - VO Člověk a jeho svět - TO Člověk a jeho zdraví
      - VO Člověk a svět práce - TO Příprava pokrmů
    - Učivo o výživě najdeme na 2. stupni ZŠ:
      - VO Člověk a zdraví – Výchova ke zdraví
      - VO Člověk a svět práce - TO Příprava pokrmů (pouze volitelný TO)
- 

# TO ČLOVĚK A JEHO ZDRAVÍ (1. STUPEŇ ZŠ)

## ○ Cílové zaměření vzdělávací oblasti člověk a jeho svět:

- poznávání podstaty zdraví i příčin jeho ohrožení, vzniku nemocí a úrazů a jejich předcházení, poznávání a upevňování preventivního chování

## ○ Očekávané výstupy (z hlediska výživy)

### 1. období

- žák uplatňuje základní hygienické, režimové a jiné zdravotně preventivní návyky s využitím elementárních znalostí o lidském těle; projevuje vhodným chováním a činnostmi vztah ke zdraví

### 2. období

- žák uplatňuje základní dovednosti a návyky související s podporou zdraví a jeho preventivní ochranou


## ○ Učivo (z hlediska výživy)

- **péče o zdraví** - zdravý životní styl, denní režim, **správná výživa, výběr a způsoby uchovávání potravin, vhodná skladba stravy, pitný režim**

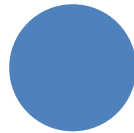


# STANDARDY PRO ZÁKLADNÍ VZDĚLÁVÁNÍ (2016)

## ČLOVĚK A JEHO SVĚT - 5. ROČNÍK

- Indikátory (související s výživou):
    - žák objasní důležitost zdravého životního stylu
    - žák rozliší potraviny vhodné ke každodenní konzumaci, které je zvykem označovat jako „zdravé“, a potraviny nevhodné k časté konzumaci ???
    - žák zdůvodní, proč by v potravě člověka mělo být hodně ovoce a zeleniny ???
  - Ilustrativní úloha (5. ročník):
    - Některé potraviny do skupiny zdravých potravin nepatří. Najdi je a podtrhni. Svůj výběr zdůvodni.
      - a) mrkev – paprika – ryba – dort – celozrnný chléb – fazole
      - b) klobása – jablko – květák – rajče – špagety
      - c) chipsy – kuřecí maso – houska s dýňovými semínky – olivový olej – banán
      - d) vařené brambory – čočka – sladká limonáda – jogurt – rýže
    - Z uvedených potravin sestav potravinovou pyramidu.
- 

# TO PŘÍPRAVA POKRMŮ

- Cílové zaměření vzdělávací oblasti Člověk a svět práce:
    - pozitivnímu vztahu k práci a k odpovědnosti za kvalitu svých i společných výsledků práce, osvojení základních pracovních dovedností a návyků z různých pracovních oblastí, k používání vhodných nástrojů, náradí a pomůcek při práci i v běžném životě...
  - Očekávané výstupy – 1. období  
žák
    - *připraví tabuli pro jednoduché stolování*
    - *chová se vhodně při stolování*
  - Očekávané výstupy – 2. období  
žák
    - *orientuje se v základním vybavení kuchyně*
    - *připraví samostatně jednoduchý pokrm*
    - *dodržuje pravidla správného stolování a společenského chování*
    - *udržuje pořádek a čistotu pracovních ploch, dodržuje základy hygieny a bezpečnosti práce; poskytne první pomoc i při úrazu v kuchyni*
  - Učivo
    - **základní vybavení kuchyně**
    - **výběr, nákup a skladování potravin**
    - **jednoduchá úprava stolu, pravidla správného stolování**
    - **technika v kuchyni – historie a význam**
- 



# STANDARDY PRO ZÁKLADNÍ VZDĚLÁVÁNÍ (2016)

## ČLOVĚK A SVĚT PRÁCE (5. ROČNÍK)

### ○ Indikátory - Příprava pokrmů

- žák popíše základní vybavení kuchyně
- žák popíše účel kuchyňského vybavení
- žák vybere vhodné potraviny
- žák zvolí vhodné kuchyňské nádobí a další potřebné prostředky
- žák podle receptu dodrží postup práce a časově si ho rozvrhne
- žák představí a zhodnotí připravený pokrm
- žák prostře stůl k jednoduchému obědu
- žák popíše nebo prakticky předvede vhodné stolování a společenské chování
- žák zhlédne modelovou situaci, upozorní na nevhodné společenské chování a doporučí vhodný způsob chování a jednání
- žák udrží přehledný a uspořádaný pracovní prostor
- žák dodrží zásady hygieny a bezpečnosti
- žák na příkladech popíše, jak by postupoval v případě úrazu při přípravě pokrmů
- žák v modelové situaci ošetří drobné poranění



# STANDARDSY PRO ZÁKLADNÍ VZDĚLÁVÁNÍ – ČLOVĚK A SVĚT PRÁCE (5. ROČNÍK)

- Ilustrativní úkoly:

<http://digifolio.rvp.cz/artefact/file/download.php?file=67505&view=9832>





## JAK TO UCHOPIT?

- komunikace (vedoucí školních jídelen + lektor s vedením školy)
- nadchnout pedagogy, ale také zvýšit jejich výživovou gramotnost
- vymyslet možné způsoby spolupráce
- proškolit pedagogy (udělat pro pedagogy zážitkový program)



# ROLE PEDAGOGICKÝCH PRACOVNÍKŮ

- podporují děti v pravidelné stravě – čas na svačinu, oběd, pití dle potřeb
- jdou příkladem
- povzbuzují děti při zkoušení nových pokrmů
- pochvální při úspěších
- do výuky pravidelně zapojují učivo o výživě (soulad s metodikou Zdravé školní jídelny)



# ZÁVĚR

- prohloubit spolupráci mezi školami a školními jídelnami se někde daří jen po malých krůčcích
- → NEVZDÁVAT, POMŮŽEME !!!

