



ZMĚNY KRITÉRIÍ

NA ÚVOD

- V současné době projektem oslovujeme cca **80 000 strávníků** – což je obrovská cílová skupina
- Pokud dítě dochází do **MŠ celodenně po tři roky** a následuje **9letá povinná školní docházka**, pak skrze školní stravování dostává průměrně **3 645 jídel**
- Pokud dítě dochází celodenně do **MŠ 4 roky** pak je to i s **povinnou školní docházkou** celkem v průměru **4 275 jídel**
- **V rukou máme projekt, který má obrovský vliv**

ÚPRAVA KRITÉRIÍ NA ZÁKLADĚ PODNĚTŮ Z PRAXE

- Mírnou úpravou kritérií reagujeme na 3 leté zkušenosti s projektem ZŠJ
- Snažíme se jimi o další potřebné zvyšování nutriční gramotnosti personálu a pojmenováváme jinak a lépe stávající kritéria, tak, aby byla lépe uchopitelná a kontrolovatelná.
- **Kritéria jsou nyní logičtější a jinak seřazena.**

Kritérium 1	Pyramida výživy jako základní znalost pestrosti stravy a pomůcka ke kontrole správného sestavení denních jídel
Kritérium 4	Důraz na čerstvé – průmyslově co nejméně opracované a upravené potraviny – seznam takových potravin
Kritérium 7	Větší důraz na regionální tradice, zvyklosti , seznamování s mezinárodní kuchyní
Kritérium 8	Pravidelná edukace personálu školních jídelen
Kritérium 10	Prezentace školní jídelny , komunikace a role jednotlivých aktérů , kterých se projekt týká

Manuál bude upraven, vyvěšen na webu, v omezeném počtu vytištěn
Novým kritériím bude uzpůsobena evaluace a autoevaluace.

PŮVODNÍ KRITÉRIA

1. Pitný režim s omezením jednoduchých cukrů
2. Plánování jídelníčku dle Nutričního doporučení ke spotřebnímu koši
3. Správné a bezchybné vedení spotřebního koše
4. Omezení používání dochucovadel a instantních dehydratovaných směsí
5. Nepoužívání polotovarů vysokého stupně konvence
6. Veřejně dostupný jídelníček
7. „Vím, co jím“ – zařazování receptur s limitovaným množstvím soli
8. Výzdoba jídelny
9. Komunikace jídelny s rodiči, žáky a pedagogy
10. Čtvero ročních období – zařazování sezónních potravin

NOVĚ ZAŘAZENÁ KRITÉRIA

Kritérium 1

Kritérium 4

Kritérium 7

Kritérium 8

Kritérium 10

10 KRITÉRIÍ, KTERÁ MAJÍ SPLŇOVAT ZDRAVÉ ŠKOLNÍ JÍDELNY

1. Z pyramidy na talíř – jednoduché zásady správné výživy v praxi
2. Pestrý jídelní lístek s každodenní nabídkou neslazených nápojů
(sestavený dle Nutričního doporučení Ministerstva zdravotnictví ČR ke spotřebnímu koší)
3. Správné a bezchybné vedení spotřebního koše
4. Čerstvé a sezónní potraviny jsou základem pokrmů
5. Střídme solení s ohledem na dětského strávnika
6. Omezení používání dochucovadel a instantních dehydratovaných směsí
7. Podpora národních tradic a regionálních zvyklostí, seznamování s mezinárodní kuchyní
8. Pravidelné vzdělávání personálu školní jídelny
9. Zvyšování výživové gramotnosti a podpora správných stravovacích návyků dětí
10. Prezentace školní jídelny a komunikace s pedagogy, dětmi a rodiči

www.zdravaskolnijidelna.cz

Vyděl Školní ústřední ústav Praha za finanční podpory MZ ČR v rámci projektu č. 10/19 „Zdravé školní jídelny 10“, NĚP - PŘE 2019



KRITÉRIUM 1 - PYRAMIDA VÝŽIVY PRO DĚTI (podrobněji Dr. Mužíková)

- Vzhledem k velice dobře zpracovaným a validovaným grafickým nutričním doporučením založeným na skupinách potravin, jsme přebrali (se souhlasem autorů) pyramidu výživy, která vznikla v rámci PaV.
- Pro náš projekt je důležité:
 - **Aby princip pyramidy chápali nejen zaměstnanci školních jídelen, ale i pedagogové a děti**
 - **Aby byla využívanou pomůckou pro výuku**
 - **Aby byla v jídelně umístěna na viditelném místě**
 - **Aby sloužila pro personál školní jídelny jako kontrola pestře sestaveného denního jídla (přesnídávky, oběda a večeře).**

KRITÉRIUM 2 - ND

Je potřeba velice rychle promyslet, jak do hodnocení ND včlenit i bodování za objektivitu vedení SK, jelikož ND nemusí být plněna pokud není SK veden objektivně a není normováno správně.

KRITÉRIUM 4 - ČERSTVÉ A SEZÓNNÍ POTRAVINY JSOU ZÁKLADEM POKRMŮ

- Kritérium zjednodušíme, protože není opora v legislativě, roztřídili jsme potraviny dle potřeb projektu.
- Cílem je, aby se **v co nejmenší míře používaly předem průmyslově zpracované, předpřipravené a ochucené suroviny.**
- Požadujeme, aby **70% receptur** bylo připraveno čistě z „čerstvých surovin“
- „Čerstvé suroviny“ přesně definujeme
- Pokud jsou úměrně používány polotovary (zejména zpočátku) měli by mít co nejjednodušší složení, co nejnižší obsah cukru, soli a aditivních látek.

CO JSOU ČERSTVÉ SUROVINY (STANOVENO PRO POTŘEBY TOHOTO PROJEKTU)

- **Obiloviny** – rýže, těstoviny, bulgur, kuskus, pohanka, jáhly, kroupy apod., vločky, mouky. Instantní kaše bez přidaného cukru*, müsli – bez přidaného cukru, s přídavkem sušeného ovoce, nebo ořechů či semen, snídaňové cereálie s max. 15 % přidaného cukru
- **Chléb a běžné pečivo** – bez soli na povrchu, bez náplní či obložení
- **Zelenina** – čerstvá, mražená, kvašená, protlaky jednodruhové bez přídavku cukru
- **Brambory**, neloupané, loupané, směsi na bramborové knedlíky s vysokým podílem brambor.
- **Ovoce** – čerstvé, mražené, sušené
- **Mléčné výrobky, mléko** – bílé jogurty, neochucené tvarohy a neochucené mléko, sýry s výjimkou tavených sýrů a sýrů s vysokým obsahem soli (typu Niva, balkánský sýr, korbáčiky apod.). Smetana na vaření, smetana na šlehání (bez příchutě, bez rostlinných tuků), zakysaná smetana, neochucené podmásolí, kefír, acidofilní mléko, zákys

Bílé jogurty a tvarohy lze samozřejmě ochutit, nejlépe ovocem a pokud možno s minimálním přidáním cukru (cca 5 g)

CO JSOU ČERSTVÉ SUROVINY (STANOVENO PRO POTŘEBY TOHOTO PROJEKTU)

- **Maso** syrové chlazené, mražené (vcelku či porcované, mleté) – bez přídavku jiných ochucujících látek, koření, marinád, neobalované, nepřed smažené.
- **Ryby** – čerstvé, mražené, uzené, konzervované (s nižším množstvím soli bez jiných přídavků)
- **Masné výrobky** – dušená šunka s vysokým obsahem bílkovin – nad 18 % a s obsahem soli do 1,9 %.
- **Vejce**, syrová, melanz
- **Luštěniny** – suché, konzervované v nálevu – bez jiného dochucení (bez omáček), luštěninové mouky, tofu, tempeh, sójové maso.
- **Ořechy a semena** – nesolené, nepražené, neslazené, bez příchutě, je možné zařadit ořechové pomazánky – bez cukru a ze 100 % ořechů (tedy i bez přidaných částečně ztužených tuků) – mandlové máslo, arašídová pomazánka, tahini pasta

CO JSOU ČERSTVÉ SUROVINY (STANOVENO PRO POTŘEBY TOHOTO PROJEKTU)

- **Tuky** (s převahou rostlinných jednodruhových olejů) – rostlinné oleje, máslo, sádlo, kvalitní margaríny, „pomazánkové máslo“ bez příchutě.
- **Sladidla** – velmi umírněně – cukr (různé druhy), med, melasa, ovocné, obilné sirupy. Bez umělých sladidel. Pozor na sirupy s převahou fruktózy (glukózovo fruktózový sirup).
- **Sůl** – velmi umírněně
- **Bylinky** – sušené, mražené, čerstvé, bylinková pesta
- **Koření** – jednodruhové bez soli
- **Ocet** – různé druhy
- **Škrob, pudingový prášek**
- **Náhrady masa** – Robi, Sejtan
- **Droždí, kypřicí prášek**

CO V RÁMCI PROJEKTU NEPOVAŽUJEME ZA „ČERSTVÉ“

- **Obiloviny** – směsi obilovin s příchutí – již namíchaná směs obiloviny se sušenou zeleninou, kořením a solí, obilovinové směsi obsahující přidané cukry (ochucené instantní kaše, ochucené müsli, ochucené snídaňové cereálie s obsahem cukru nad 15 %, instantní směsi na přípravu moučníků a cukrářských výrobků, instantní jíšky, Hotová chlazená a mražená těsta.
- **Chléb, běžné pečivo, jemné pečivo** – pečivo se solí na povrchu, pečivo plněné slanými směsmi, pečivo plněné čokoládovými, nugátovými a pudinkovými směsmi či džemem nebo marmeládou, pečivo s polevou na povrchu (např. čokoládovou, karamelovou, jogurtovou, cukrovou apod.), kořeněné polévkové krutony nebo krutony s příchutí.
- **Hotové houskové knedlíky**
- **Zelenina** – sterilovaná, konzervovaná ochucená, kečupy, ochucené protlaky a pyré. Hotové konzervované zeleninové pokrmy.

CO V RÁMCI PROJEKTU NEPOVAŽUJEME ZA „ČERSTVÉ“

- **Brambory**, loupané předvařené, hotové bramborové knedlíky, hranolky, krokety, instantní bramborové kaše, předsmažené bramborové polotovary, chipsy a lupínky
- **Ovoce** – kompotované, pyré s přidaným cukrem, kandované
- **Mléčné výrobky, mléko** – ochucená mléka, ochucené jogurty a kysané mléčné výrobky s příchutí, slané sýry (Niva, hermelín, balkánský sýr, korbáčiky, sýry v solném nálevu. Ochucená šlehačka, rostlinná šlehačka, tavené sýry. Slazené kondenzované mléko.
- **Maso** – marinovaná masa, mleté ochucené maso, masové polotovary typu předpřipravených rolek, kapes, obalené maso, předpřipravené rolády, sekané, hamburgery (ochucené), zavářka do polévek – hotové játrové knedlíčky a játrová rýže (ochucené z výroby). Masové pokrmy v konzervách.

CO V RÁMCI PROJEKTU NEPOVAŽUJEME ZA „ČERSTVÉ“

- **Ryby** – obalované, předsmažené, rybí polotovary již ochucené z výroby, rybí saláty, slanečci...
- **Masné výrobky** – veškeré kromě dušené šunky s obsahem bílkovin nad 18 % a s obsahem soli do 1,9 %.
- **Luštěniny** konzervované a dochucené (s kečupem, protlakem apod.), hotové konzervované luštěninové pokrmy.
- **Ořechy a semena** – solené, pražené, slazené, s příchutí, ořechové a ořechovo čokoládové pomazánky – s přidaným cukrem

KRITÉRIUM 7 - PODPORA NÁRODNÍCH TRADIC A REGIONÁLNÍCH ZVYKLOSTÍ...

- Každý region je **typický** tím, co se v něm pěstuje, svým přírodním bohatstvím, tradiční výrobou, folklorem, kulturou a historií.
- Strávníci by neměli být seznamováni pouze s novými potravinami, které spíše svědčí o **globalizaci**, ale měli by si uvědomit i specifika regionu ve kterém žijí. Je možné využívat regionálních výrobců a dodavatelů v míře jaká je školní jídelně dostupná.
- Na řadu regionů má vliv i pohraničí a různé zvyky jsou velice podobné těm od našich sousedů. Toho se dá využít v prezentaci podobností či naopak rozdílností **mezinárodních kuchyní**.
- Tipy na tradiční pokrmy pro dané regiony jsou uvedeny v manuálu

KRITÉRIUM 8 - PRAVIDELNÉ VZDĚLÁVÁNÍ PERSONÁLU ŠKOLNÍ JÍDELNY

- **Generační obměna**, neexistující požadavky na vzdělání vedoucích školních jídelen
- **Neatraktivnost zaměstnání** ve ŠJ z řady důvodů
- **Ubývání vyučených kuchařů** v provozech školních jídelen

To jsou jedny z důvodů nedostatečné nutriční gramotnosti

- Proto jsme se zaměřili na plnění tohoto nového kritéria

KRITÉRIUM 8 - PRAVIDELNÉ VZDĚLÁVÁNÍ PERSONÁLU ŠKOLNÍ JÍDELNY

- **Vedoucí školní jídelny, hlavní kuchařka** (pokud jídelna má možnost proškolit více osob, je to výhodou) – **min. 1x ročně**
- Semináře, kurzy, workshopy, konference zaměřené na **správnou výživu** (mohou pořádat i pracovníci OOVZ)
- Praktické kurzy vaření
- Tyto vzdělávací akce by měly být organizovány společnostmi, které se **dlouhodobě zabývají problematikou školního stravování**, nutričními terapeuty či v případě praktických kurzů vyučeným kuchařem.
- Za takovéto školení nejsou považovány předváděcí akce dodavatelských firem, či vzdělávací akce, které jsou sice prezentovány kvalifikovaně, ale netýkají se správné výživy (hyg. minimum, HACCP, nakládání s odpady, vzdělávací akce zaměřené na ekonomiku, management apod.)

KRITÉRIUM 10 – PREZENTACE ŠJ A KOMUNIKACE SMĚREM KE STRÁVNÍKŮM

→ Je potřeba, aby celá škola i rodiče byli o projektu informováni

→ Informace by měly být předány:

- **Rodičům** Na viditelném místě (seznam kritérií)
Na třídních schůzkách, nebo pomocí letáku, či dopisu (informace o principech projektu a odkaz na webové stránky projektu). Poučený rodič by měl znát svou roli v projektu.
- **Strávníkům** Na viditelném místě (seznam kritérií a pyramida)
U dětských strávníků i v rámci výuky – nejlépe pravidelně ne jednorázově
- **Pedagogům** Na poradách – popis principu projektu a seznámení s možností propojení výuky se školní jídelnou v rámci projektových dnů. Seznámení s materiály vhodnými pro výuku o výživě. Požadování alespoň minimálního zařazení problematiky výživy do výuky, případně v družině – lektori mohou být nápomocni při školení pedagogů.

KRITÉRIUM 10 – PREZENTACE ŠJ A KOMUNIKACE SMĚREM KE STRÁVNÍKŮM

→ Pokud má projekt dobře fungovat, je podstatné, aby byli všichni informováni o projektu a znali. Jednotliví „aktéři školy“ mají v projektu svou roli

Role vedení školy (případně ředitel školní jídelny u právnických osob)

- Zná kritéria projektu Zdravá školní jídelna, zná slabá místa školní jídelny, tedy prostor pro zlepšení. Koordinuje a propojuje harmonogram zavádění změn s výukou. (Pokud je na škole Den zdraví, pak se domlouvá s vedoucí, co je správné vařit, pokud je Den Země – diskutuje se o plýtvání potravin – propojení s jídelnou apod.)
- Prezentuje školní jídelnu jako příklad dobré praxe při různých jednáních (s radními, zástupci města, obce, či dalšími řediteli)
- Investuje každoročně finanční prostředky na vzdělávání personálu ŠJ
- Spolu s vedoucí školní jídelny určí přesná pravidla jak strávníci mohou vznášet připomínky a jak připomínky řešit
- Snaží se zavést, co nejlepší režim – tak, aby děti měly dostatek času na snědení oběda

Role vedoucí školní jídelny

- Zná podrobně jednotlivá kritéria projektu Zdravá školní jídelna
- Zná slabá místa své školní jídelny a ví jak je řešit
- Hlídá, aby se zaváděly jednotlivé změny postupně
- Čerpá informace z manuálu „Uzdravme svou školní jídelnu“, z “Rádce školní jídelny 1-3“, případně z materiálů MŠMT dostupných na stránkách www.pav.rvp.cz
- Vedoucí školní jídelny se pravidelně vzdělává v problematice výživy – viz Kritérium 8
- Předává své znalosti, zkušenost, nápady kuchařkám v rámci krátkých porad, které se týkají zavádění jednotlivých kritérií. Všichni v kuchyni musí vědět proč danou změnu zavádějí – aby znali smysl
- Pokud zařazuje nové potraviny, nové receptury, vždy tak činí v kombinaci se známou potravinou – pro zmírnění neofobie u mladších strávníků.
- Snaží se plánovat jednotlivá jídla (u MŠ přesnídávku, oběd, svačinu. U ZŠ oběd) tak, aby se každé skládalo ze všech pater pyramidy výživy pro děti.
- Spolu s vedením školy či ředitelem jídelny určí přesná pravidla jak strávníci mohou vznášet připomínky a jak připomínky řešit

Role vedoucí kuchařky

- Zná podrobně jednotlivá kritéria projektu Zdravá školní jídelna
- Zná slabá místa své školní jídelny a ví jak je řešit
- Pracuje zejména s čerstvými surovinami (viz Kritérium projektu č. 4)
- Společně s vedoucí školní jídelny konzultuje receptury. Případně je společně upravují.
- Pokrmy pro děti mírně solí a s cukrem zachází uváženě
- Vedoucí kuchařka se pravidelně vzdělává v problematice výživy – viz Kritérium 8

Role strážníků (poučených strážníků)

- Strážník by měl ochutnat každý pokrm. Dětské strážníci často trpí neofóbií (strachem) z nových neznámých pokrmů, je důležité dbát důsledně na pravidlo, že každý pokrm alespoň ochutná a až poté se rozhodne, zda ho bude jíst či nikoli.
- Strážník umí hezkým slovem **děkuji** a pochvalou ocenit, že mu pokrm chutnal
- Strážník může vznést přání či námitku dle předem stanovených pravidel ŠJ

Role rodičů (poučených rodičů)

- Snaží se dětské strážníky doma seznamovat s pestrou stravou založenou na rozmanitosti druhů potravin.
- Sleduje jídelní lístek a podporuje dítě ve zkoušení nových pokrmů
- U výběrových JL s dítětem pokrm vybírá
- Jsou seznámeni s pravidly projektu Zdravá školní jídelna
- Mohou vznést přání či námitku dle předem stanovených pravidel ŠJ

Role pedagogických pracovníků

- Podporují děti v pravidelné stravě – dávají jim prostor posvačit a dostatečně se napít, kdykoli je potřeba.
- Ve školní jídelně jdou příkladem
- Povzbuzují děti při zkoušení nových pokrmů
- Pochválí při úspěších, ukazují správný směr, ale nekritizují při nevhodných stravovacích návycích
- Do výuky zapojují prvky s tematikou výživy – v různých předmětech

CO OČEKÁVÁME

- Větší zapojení celé školy do projektu (různé nápady, různé přístupy, pocit sounáležitosti a podpora jídelny ve snažení)
- Zvýšení nutriční gramotnosti všech zúčastněných