PROJEKT ZDRAVÁ ŠKOLNÍ JÍDELNA

Vážení rodiče,

v měsíci březnu naše ŠJ vstoupila do projektu „Zdravá školní jídelna“. Za vznikem projektu stojí odborníci na výživu za Státního zdravotního ústavu ve spolupráci s týmem hygieniků. Projekt také podporuje Ministerstvo zdravotnictví.

Projekt Zdravá školní jídelna přináší rady, recepty a příručky, které pomáhají školní stravování sladit s nejmodernějšími poznatky o zdravé výživě. Díky projektu můžeme získat prestižní certifikát Zdravá školní jídelna.

Jednou z hlavních priorit v oblasti veřejného zdraví je ovlivňování výživových zvyklostí dětské a dorostové populace v souladu se zásadami správné (zdravé) výživy. Výzkumy mluví jasně. Děti, které se stravují ve škole, méně často trpí nadváhou a obezitou. Jídelny navíc ovlivňují jejich chutě a návyky.

Nástrojem, který slouží provozovnám školního stravování k průkazu plnění výživových ukazatelů je tzv. „spotřební koš“. Je to souhrn měsíční spotřeby vybraných druhů potravin, kde jsou stanovené výživové normy pro vybrané druhy potravin na strávníka a den v závislosti na věku strávníka.

Jako pomůcku vydalo Ministerstvo zdravotnictví „Nutriční doporučení ke spotřebnímu koši“, které má usměrňovat a vést školní jídelny směrem k nutričně vyváženému a pestrému jídelníčku.

S pomocí lektorů, se kterými konzultujeme sestavování jídelních lístků, nákup vhodných potravin apod. děti dostanou pestré a vyvážené jídlo, které dobře vypadá i chutná.

Cílem není okamžitá změna všech postupů zavedených ve školní jídelně, ale krok za krokem realizovaná změna přístupu k dané problematice.

Projekt je také zaměřen na větší spolupráci školní jídelny s pedagogy a rodiči malých strávníků. Již nyní si rodiče mohou na webových stránkách školy prohlédnou Galerii denních menu, Archiv jídelníčků i jídelníčky aktuální. Dále budeme připravovat ochutnávky ranních svačinek apod. Přivítáme i různé nápady a náměty od rodičů týkající se právě zdravého stravovaní. Určitě je v zájmu nás všech, aby se děti stravovaly zdravě a také, aby jim připravovaná jídla chutnala.

Bližší informace o projektu naleznete na webových stránkách MŠ Boskovice pracoviště Bílkova v odkazu „Zdravá školní jídelna.“

Šumberová Jaroslava

vedoucí školní jídelny Bílkova 19

Jak vypadá Zdravá školní jídelna?

- Bezchybně plní spotřební koš
- Jídelníček plánuje podle Nutričního doporučení ke spotřebnímu koši
- Vaří z čerstvých a kvalitních surovin
- Vyhýbá se polotovarům a dochucovadlům
- Zajišťuje pro děti vhodný pitný režim
- Nepřehání to s kořením a solí
- Učí děti stravovat se zdravě
- Komunikuje s rodiči

Co díky projektu získáte?

- Individuální péči odborníků
- Recepty pro moderní a zdravé vaření
- Příručky vytvořené výživovými specialisty
- Zkušenosti a rady ostatních jídelen
- Zdravé a spokojené strávníky

10 kritérií Zdravé školní jídelny

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 konvenience
6. Veřejně přístupný 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

Nutriční doporučení pro obědy, přesnídávky a svačiny v MŠ

		doporučená četnost
polévky	zeleninové	12x
	luštěninové	3-4x
obilné zavářky	jáhly, pohanka, vločky, bulgur, kuskus…	4x
kombinace polévek a hlavních jídel	před sladké a bezmasé pokrmy nezařazovat polévky s masem	
hlavní jídla	drůbež a králík	3x
	ryby	2-3x
	vepřové maso	max.4x
	Bezmasé nesladké	4x
	nezařazovaní uzenin	0x
	sladké jídlo	max. 2x
	regionální pokrmy	
	luštěniny	1-2x
přílohy	obiloviny	7x
	houskové knedlíky	max. 2x
zelenina	čerstvá	min. 8x
	tepelně upravená	mim 4x
nápoje	denně nabídnut neslazený nemléčný	
	pokud je mléčný, výběr i z nemléčného	

pomazánky	luštěninová, zeleninová	4x
	rybí	min. 2x
	obilná kaše	min. 2x
	zelenina nebo ovoce	vždy
pečivo	celozrnné, speciální, žitné, včetně chleba	8x
	nezařazovat uzeniny a paštiky	

Ukázka některých surovin, které ve školní jídelně používáme :

LE GUSTA
bobkový
LIST
LE GUSTA
mletá
SKOŘICE
LE GUSTA
drcený
KMÍN
Vitana
PAPRIKA
SLADKÁ
Vitana
Muškátový
květ
MLETÝ
Vitana
Tymián
CELÝ SUŠENÝ
Vitana
Libeček
VARIANT
MAJORÁNKA
VARIANT
NOVÉ KOŘENÍ
07/03/2017 11:10

Vanilkový
sen
Ovocné čaje
Lipový
čaj
Bylinné čaje
Broskvové
osvěžení
Ovocné čaje
Rozinkový s
šípkem
Lahodná
maliňa
Ovocné
čaje
Pomerančový
čaj se zázvorem
07/03/2017 11:13

BIO Hruška
Fruity
Garden
MD&Z
L.C rosa
Bylinný
s tymiánem
L.C rosa
Bylinný
s dobromilem
L.C rosa
MULTIVITAMIN
ČERNÝ RYBÍZ
MRKVÁČEK
10/03/2017 13:24

Děti do projektu zapojujeme různými aktivitami, které se týkají přípravy pokrmů:

někteří si samy vyrobily jablečný závin

jiná třída zase vyráběla ovoce a zeleninu z moduritu a víček od plastový lahví

další si zahráli na pekaře a modelovali pečivo z hlíny