

Školní jídelna Boskovice, Bílkova

Jaroslava Šumberová, vedoucí ŠJ

Plnění kritérií projektu „Zdravá školní jídelna“ – hodnocení před certifikací

Školní jídelna Boskovice, Bílkova sídlí v budově mateřské školy. Strava pro děti v MŠ je vydávána v 7 třídách pro celkový počet 175 dětí. V současné době probíhá přístavba objektu, a od září 2018 budou otevřeny další 2 třídy. Kapacita ŠJ se tak navýší na 200 porcí pro děti. Jídelníček je nevýběrový. Pro děti se připravují kromě oběda také dopolední a odpolední svačiny.

Informace o projektu Zdravá školní jídelna jsou na <http://www.msboskovice.cz/zdrava-skolni-jidelna-2>

Pitný režim:

Jídelna nabízí široký výběr nápojů podávaných dle nabídky v JL. V základní nabídce je voda a neslazené bylinkové a ovocné čaje. U ochucených nápojů jsou preferovány nápoje se sníženým obsahem cukru. Vzhledem k tomu, že lektor nemá k dispozici refraktometr, nebylo možno ověřit na místě množství cukru v nápojích objektivním měřením. Množství spotřebovaného cukru za dané období nepřekračuje limity dané spotřebním košem, pohybuje se v rozmezí 30 až 70%.

Plánování jídelního lístku:

Lektorem bylo provedeno hodnocení JL za duben 2017 (18 dnů), květen 2017 (21 dnů) a červen 2017 (22 dnů). Všechny JL v obou výběrech hodnoceny „výborný“.

Jídelníček je velmi pestrý a postupně jsou do něj zařazovány nové druhy pokrmů (zejména bezmasých, s důrazem na snížení obsahu soli a také polévek). Kladně je hodnocena nadlimitní nabídka ovoce a zeleniny, a to jak syrové, tak tepelně upravené.

Jídelna nabízí velmi pestrý výběr **polévek** ve správném zařazení zeleninových a luštěninových. Zařazeny jsou nápadité receptury - např. batátový krém se smetanou, drožděná s řapíkatým celerem a liškami, pohanková s brokolicí, květáková s polentou a pečenou cizrnou, ze zeleného chřestu, cizrnová s řapíkatým celerem. Používají se obilné zavářky, jako jsou jáhly, vločky, krupky, pohanka, bulgur, kuskus a špaldové vločky. Do polévek se také přidává pohanková mouka, špaldová mouka, cizrnová mouka, hraška, hrachové vločky, pečená cizrna, polenta a bylinkové krutony. Používají se batáty, chřest, řapíkatý celer, sojové maso, lišky, hlíva ústřičná. Nabízeny jsou různé druhy **masa** (krůtí, králičí, hovězí, kuřecí, pštroší, telecí). Uzeniny byly z jídelníčku vyloučeny. Zastoupeny jsou také pokrmy z ryb. V JL jsou netradiční recepty

jako např. telecí s liškami a pohankovou rýží, nebo filé na celeru. Součástí hlavního pokrmu je pestrá nabídka **příloh**. Kromě zastoupení tradičních brambor, rýže a těstovin, je podáván např. bulgur, kuskus, bramborový knedlík, pohanková rýže, či špaldový knedlík. Kombinace polévek a hlavního jídla je velmi dobrá a nápaditá (př. gulášová polévka z hlívy s cizrnovou moukou + ovesná kaše s grankem a máslem). Nabídka **bezmasých pokrmů** zahrnuje nové kombinace, jako např. kapustové karbenátky se sójovým masem, zeleninové bulguroto, těstoviny se špenátem a sýrem, zeleninové jáhloto. **Smažený pokrm** (ryba) byl v jídelníčku zařazen za 3 měsíce pouze 1x.

Jídelníček vykazuje pestrou nabídku **ovoce a zeleniny a zeleninových salátů**. Denně je pro děti již v 6,30 hod v každé třídě připraven talíř s nabídkou různého ovoce.

Aktuální jídelníček je dostupný na <http://www.msboskovice.cz/jidelnicek> a průběžně jsou jídelníčky archivovány na <http://www.msboskovice.cz/archiv-jidelnicky>

Vedení spotřebního koše:

Již při vstupu do projektu byl způsob vedení spotřebního koše konzultován s lektorem. Na základě toho byly provedeny drobné korekce, a to jak v koeficientech, tak ve správném zadávání hmotnostních podílů. Při místním šetření ve skladech bylo lektorem doporučeno zaměřit pozornost na čtení etiket - co deklaruje výrobce v názvu a ve složení a také v % obsahu. Paní vedoucí po celou dobu aktivně spolupracovala a byla vstřícná při provádění změn.

Kontrolou měsíčního přehledu plnění spotřebního koše za duben, květen a červen 2017 bylo zjištěno opakované nedostatečné plnění spotřeby tuků, které jsou pro vývoj dětského organismu extrémně důležité (podílejí se m.j. na zpracování vitamínů A, D, E, K, které jsou využitelné pouze rozpuštěním v tucích). Spotřeba pohybuje se kolem pouhých 50% by měla být zvýšena k minimální tolerované hranici 75%.

Omezení používání dochucovadel a soli:

Omezení používání dochucovadel se stalo prioritou. Obdobná situace je u snižování množství soli v pokrmech Od září 2016 je sledována spotřeba soli a vede se samostatná evidence. Bylo doporučeno zaměřit pozornost na množství soli obsažené v sýrech (pestrá nabídka na svačinu) a omezit či vyloučit slané typy jako je niva či balkánský sýr, případně počítat se slaností sýrů a pokrm již nedosolovat.

Spotřeba se uvádí průměrná, a to v gramech na 1 porci:

Září 2016: 2,34g

říjen 2016: **3,19 g**

Listopad 2016: **2,84 g**

Leden 2017: **2,46 g**

Únor 2017: **2,81 g**

Březen 2017: **2,65 g**

Duben 2017: 1,9 g

Květen 2017: 2,42 g

Červen 2017: 2,14 g

Vzhledem ke skutečnosti, že spotřeba soli nevykazuje kontinuální pokles, ale jsou zaznamenány měsíční výkyvy, byl pro výpočet poklesu spotřeby soli stanoven postup: srovnání průměrné spotřeby za 3 měsíce na začátku sledovaného období (2,77 g/1 porci) a průměrné spotřeby za 3 měsíce na konci sledovaného období (2,15 g). Tak byl zjištěn **pokles spotřeby soli o 0,62 g**, což je **22,4 %**.

Zapojení pedagogů, rodičů a žáků do projektu Zdravá školní jídelna

Jídelna je v mateřské škole součástí herny každé třídy a tomu odpovídá také výzdoba a prezentace prací dětí. Informace pro rodiče jak ke stravování, tak k projektu „Zdravá školní jídelna“ jsou poskytovány na nástěnkách v šatnách a také na webu. Školní jídelna pořádá různé aktivity k prezentaci stravy rodičům, např. degustační ráno ve školce (pomazánky). Tematicky jsou připomínány tradice a zvyklosti, na čemž spolupracuje MŠ i ŠJ.

Jídelna zveřejnila rozsáhlou fotogalerii denních menu od září 2016 do června 2017 na <http://www.msboskovice.cz/fotogalerie-dennich-menu>. V dalších odkazech jsou fotografie nových potravin ve školní jídelně, fotografie z třídních schůzek s ochutnávkou pomazánek ze ŠJ, informace o projektu ZŠJ, fotografie tříd (jak děti pracují v rámci tématu zdravého stravování), fotografie z pohoštění při Svátku matek.

Veškeré aktivity lektora „Zdravé školní jídelny“ (poradenství, edukace a hodnocení průběhu projektu) probíhají bezplatně. Vedoucí ŠJ se zúčastnila semináře na Krajské hygienické stanici v Brně, kterou pořádala lektorka ZŠJ. Účast na této akci byla rovněž bezplatná. Také edukativní materiály k projektu jsou poskytovány školní jídelně zdarma.

Závěrečné hodnocení:

Školní jídelna plní průběžně kritéria, která projekt „Zdravá školní jídelna“ nastavil jako důležité kroky pro ozdravení školního stravování. Byla vytvořena spolupráce mezi vedoucí školní jídelny a lektorem. Úroveň stravování v mateřské škole, a to zejména díky aktivitě a iniciativě personálu ŠJ odpovídá kritériím, stanoveným pro udělení certifikátu „Zdravá školní jídelna“.

Již před vstupem do projektu se vedoucí ŠJ paní Jaroslava Šumberová aktivně zajímala o projekt „Zdravá školní jídelna“ a ještě před prvním kontaktem s lektorem sama zavedla změny v jídelně, zejména při sestavování jídelníčku podle kritérií Nutričního doporučení, zařazování obilných zavářek, více zeleniny a ovoce, více druhů masa, ovocný talíř pro děti v MŠ každé ráno, aktivity pro děti a pro rodiče. Díky **osobnímu nadšení vedoucí školní jídelny pro zdravé stravování dětí** se daří naplňovat základní cíl projektu, kterým je **spokojený strávník, kterému se nejen zdravá strava nabídne, ale který jí také s chutí konzumuje**.

Vedoucí školní jídelny po celou dobu aktivně spolupracovala, reagovala na případná zjištění lektora, zejména ve vedení spotřebního koše, a provedla nutné změny. Postupně se zařazují

nové druhy pokrmů, sleduje množství soli a cukru a údaje na etiketách výrobků. V průběhu projektu bylo zaznamenáno významné snížení spotřeby soli, a to o 22,4 %. V MŠ probíhá spolupráce mezi pedagogy a ŠJ ohledně osvěty dětí i rodičů ve vztahu ke stravování. To je doplněno i ochutnávkovými akcemi pro rodiče. Na webu ŠJ je fotogalerie jídel, která jsou v MŠ podávána. Jsou zde také podrobné informace o projektu Zdravá školní jídelna.

Na základě hodnocení všech podkladů a také na základě místního šetření byly podklady předány koordinátorce projektu. Školní jídelnu tímto navrhuji na udělení certifikátu „Zdravá školní jídelna“.

Všechny aktivity lektora „Zdravé školní jídelny“ (poradenství, edukace a hodnocení průběhu projektu) probíhají bezplatně. Vedoucí ŠJ se zúčastnila semináře na Krajské hygienické stanici v Brně, kterou pořádala lektorka ZŠJ. Účast na této akci byla rovněž bezplatná. Veškeré materiály k projektu jsou poskytovány školní jídelně zdarma. Jedná se o **Rádce školní jídelny 1** (Nutriční doporučení Ministerstva zdravotnictví ke spotřebnímu koši), **Rádce školní jídelny 2** (Objektivní vedení spotřebního koše) a **Rádce školní jídelny 3** (Normování potravin v souladu s „Nutričním doporučením MZ ke spotřebnímu koši“), **Receptury na mírně slané bezmasé pokrmy**, a edukační plakáty k projektu: „**Pyramida výživy**“, „**Z pyramidy na talíř**“, „**10 kritérií projektu ZŠJ**“.

V Brně dne 30. 11. 2017

Mgr. Ivana Dvořáková, lektor

mob. 778 706 502, email: ivana.dvorakova@khsbrno.cz

Zdravotní politika a podpora zdraví

KHS JMK v Brně