



STRAVOVÁNÍ DĚTÍ ZE ZÁKLADNÍCH A MATEŘSKÝCH ŠKOL NA HOŘICKU

*V rámci Místního akčního plánu vzdělávání pro ORP Hořice, jsme definovali oblast **stravování dětí** jako **důležitou pro zmapování a případné možné zlepšení**.*

*Vzhledem k rostoucí obezitě dětí, k přibývajícimu počtu chronických onemocnění a záplavě průmyslově vyráběných nekvalitních surovin se zdravá výživa stává v posledních letech předmětem společenského zájmu. Prostředí škol či školek má společně s rodinou jedinečnou možnost podílet se na vytvoření základů zdravého životního stylu dětí. Děti si ze školy či školky mohou, krom vědomostí a znalostí, odnést i **základy zdravých stravovacích návyků**.*

*Myslíme si, že je nutné, aby školní stravování zohlednilo nové výživové poznatky vzhledem k aktuálnímu zdravotnímu stavu dětí a těmto skutečnost **přizpůsobilo** mnoho let neaktualizovaná pravidla.*

*Cestu vidíme například v iniciativách **Skutečně zdravá škola** či **Zdravá školní jídelna**, které jídelnám radí jak vařit zdravě, chutně a zároveň dodržovat spotřební koš. Další cestou je **osvěta (nejen) rodičů v podobě kurzů a přednášek**.*

*Na následných stránkách naleznete informace věnované tomuto tématu. Mimo jiné i **dotazník pro rodiče strávnicků jídelen a také dopis od rodičů z MŠ Na Daliborce**.*



Jak na změnu?

Z webů: <http://www.zdravaskolnijidelna.cz/> a <http://www.skutecnezdravaskola.cz>

Český systém školního stravování nám může závidět celý svět. Jídelny ovlivňují chutě a návyky našich dětí. Chceme zdravější dospělé? Naučme je zdravě jíst už v dětství. Projekty typu Zdravá školní jídelna a Skutečně zdravá škola přináší rady, recepty a příručky, které ho pomáhají sladit s nejmodernějšími poznatky o zdravé výživě. **Díky projektům se mohou pracovníci jídelen inspirovat u těch nejlepších, konzultovat s výživovými odborníky a získat prestižní certifikáty.**

Pokud se školní jídelna přidá do projektu, získá podporu koordinátora, prohloubí kvalifikace pracovníků školní jídelny a mimo jiné se zvýší prestiž jídelny i samotných škol, školek.

Připojení k projektům je **zdarma**. Skutečně zdravá škola nabízí ještě řadu kurzů (za úplaty) pro pracovníky jídelny, ale i pro rodiče. Tyto placené kurzy se mohou uskutečnit, aniž by se jídelna připojila k samotnému programu.

Vzhledem k tomu, že se většina hořických dětí stravuje v jedné školní jídelně, bylo by velmi vhodné tento **projekt podpořit a nabídku jídel přizpůsobit i pro děti z MŠ, které se v jídelně také stravují.**

Zdravá škola = zdravé děti, zdraví žáci = zdravá generace = v budoucnosti zdravé město se zdravými občany!

Koordinátoři z obou iniciativ jsou ochotni přijet a osobně vysvětlit v čem spočívá zapojení do jejich projektu.

Vzhledem k současné tendenci o všeobecné zkvalitnění stravy nejen mezi dětmi je vhodné podporovat tyto snahy různými přednáškami a kurzy pro občany našeho města a jeho okolí.

Následuje nabídka kurzů a přednášek, které by napomohly v cestě za lepšími stravovacími návyky a přehledná tabulka, která srovnává oba projekty pro jídelny.



Možnosti školení a přednášek:

Přednáška PharmDr. Margit Slimákové

Vhodné jako první krok k osvětě ve zdravé výživě

Pro širokou veřejnost – zřizovatelé jídelen, personál jídelny, ředitelé škol, rodiče, ...

Mediálně známá a populární výživová poradkyně PharmDr. Margit Slimáková, jedna z iniciátorek tzv. „Pamlskové vyhlášky“, v roce 2016 vyslovila podporu programu Zdravá školní jídelna Státního zdravotního ústavu a zároveň ukončila spolupráci s iniciativou Skutečně zdravá škola.

Orientuje se tedy jak v oblasti výživového poradenství pro dospělé, ale i děti včetně legislativy, která je s tímto tématem spojená.

Její přednášky zahrnují informace o stravování dětí, vyvrací různé stravovací mýty a zároveň radí jak se zdravě stravovat a orientovat mezi různými stravovacími doporučeními navzdory roky měnícím se doporučením.

Z webu: <http://www.margit.cz/>

PharmDr. Margit Slimáková (*1969)

Zdravotní prevenci a výživě se věnuji prakticky celý život. Vystudovala jsem farmacii a výživu, pobývala a pracovala jsem v Německu, Číně, Francii a USA. Ve své práci využívám osvědčené poznatky ze všech oblastí medicíny a kladu velký důraz na zdravotní prevenci. Zabývám se zejména poradenstvím a osvětou. Publikuji knihy a články, přednáším, organizuji semináře a prosazuji zdravou výživu do škol. Máme 3 děti a naše rodina žije v Praze

Služby

Pomáhám lidem jako **specialistka na zdravotní prevenci a výživu** — tyto klíčové předpoklady spokojeného života jsou bohužel v současnosti zamlženy takovým množstvím protichůdných doporučení, mýtů, informací a zájmů nátlakových skupin, že je velmi obtížné se v nich vyznat.



Zakládám si na tom, že jsem **komerčně a odborně nezávislá**. Neprodávám žádné léky, výživové doplňky ani jiné produkty. Vycházím pouze z věrohodných medicínských poznatků a neplatí mne žádné farmaceutické ani potravinářské firmy. Mám univerzitní vzdělání v oboru farmacie a dietologie, bohaté zkušenosti a více než 20 let praxe v oboru, často také publikuji, přednáším a vysvětluji zdravou výživu v médiích. [Více >](#)

Následující služby si můžete objednat na adrese margit@margit.cz nebo na mém čísle **606 363 018**. Budu potřebovat vaše kontaktní informace, stručný popis zadání a preferovanou formu čerpání. (Ceny uvádím včetně DPH 21 %, změny vyhrazeny.)

Lektorská a přednášková činnost

- **1 hodina** vystoupení ... **3.600 Kč** (zahrnuje přípravu)
- nenárokové **slevy až 20 %** pro neziskové a ekologické organizace
- výjezd na akci mimo Prahu ... 3.800 Kč

SKUTEČNĚ ZDRAVÁ ŠKOLA

Akce věnované zdravému stravování pro rodiče a školní jídelny

Zdravá svačina pro mého školáka – praktický seminář pro rodiče a pedagogy

Zdravá svačina pro mého školáka aneb Dobře svačit = Lépe se učit.

Co se dozvíte:

- Jak připravit zdravou a zajímavou svačinu, která se vám odpoledne nevrátí domů jak bumerang.
- Jaké potraviny mít doma v zásobě.
- Jaké pomocníky si pořídit do kuchyně, aby svačiny vypadaly atraktivně.

Kromě toho:

Ochutnáte sladké a slané varianty zdravých svačin.

Poskytnuté materiály

Receptury připravovaných pokrmů, Desatero skutečně zdravé svačiny, seznam pomocníků do kuchyně.

Minimální počet osob: 20

Doba trvání: 2,5 hodiny

Místo konání: školní jídelna nebo učebna



Cena: 320 Kč/osoba

Objednávka semináře: <http://www.skuteczdravaskola.cz/pro-rodice>

Reference od ZŠ a MŠ Bořitov, okres Blansko:

Naučit děti zdravě se stravovat a poznávat nové chutě je součástí vzdělávání a to nejen ve škole, ale také doma. A v této souvislosti jsme ve spolupráci s paní Andreou Hruškovou, která je koordinátorkou projektu pro náš region, uspořádali vzdělávací seminář „Skutečně zdravá svačina pro mého školáka“.

Ze semináře si rodiče odnesli praktický manuál, ve kterém najdou nejen pravidla pro zdravé svačiny, ale také „seznam“ kvalitních surovin, ze kterých se svačinky připravují a receptury pro jejich přípravu. A já doufám, že taky nadšení a odhodlání podpořit náš projekt a vylepšit domácí kuchyni zařazením těchto receptů do rodinného jídelníčku.

Eva Kučerová, vedoucí školní jídelny

Reference od ZŠ M. Alše, Praha

Semináře se zúčastnil také zástupce zřizovatele školy. Maminky se dostavily v hojném počtu a tak měly možnost v průběhu odpoledne nejenom ochutnávat svačinky připravené lektorkami Andreou Hruškovou a Radkou Hazuchovou, ale také dozvědět se vše potřebné, co by ve svačině do školy chybět nemělo, jak svačinku připravit, jaké vhodné suroviny nakoupit a které vhodné pomocníky pro přípravu svačin použít.

Skutečně zdravá jídelna – praktické celodenní školení pro personál školní jídelny

Cílem školení Skutečně zdravá jídelna je prostřednictvím praktických rad a návodů pomoci zaměstnancům školní jídelny začít přechod na skutečně zdravou školní jídelnu – tedy pomoci s naplňováním kritérií programu. Obsah semináře přizpůsobíme vašim potřebám, které vyplynou z Analýzy provozu.

Školení sestává z:

- Seznámení a úvod:

Lektor krátce nastíní relevantní témata: důležitost zařazování čerstvých a sezónních surovin z regionu, snižování obsahu soli, snižování množství sladidel, využití tradičních potravin, rozšíření používání celozrnných obilnin, luštěnin, zeleniny a olejnatých semen.

- Praktická část:

Společná příprava a praktické vyzkoušení předem dohodnutých pokrmů (bezmasá slaná, odlehčená sladká, zapékaná, saláty, dipy, dresinky, pomazánky, svačinky). Vyzkoušení výroby neslazených nápojů. K navrženým pokrmům dostává jídelna ověřené normy a postupy přípravy.

Poskytnuté materiály

Manuál s normovanými recepturami připravovaných pokrmů a teoretickým doprovodem.



Podpora po školení

Nabízíme vám pomoc s implementací nových receptur a změn po telefonu. Rádi pro vás připravíme návazné školení na konkrétní téma, například využití luštěnin, netradičních obilovin či zeleniny v kuchyni.

Organizace:

Doba trvání: 8 hodin

Místo konání: vaše provozovna, dle konkrétní dohody

Cena: 12 000 Kč. Cena obsahuje náklady na suroviny.

Objednávka semináře: <http://www.skutecnezdravaskola.cz/pro-kucharky>

Reference:

"Seminář nás velice mile překvapil, získali jsme spoustu zajímavých informací ve srozumitelné formě a použitelné v praxi. Odcházeli jsme nadšení, s novou energií a motivací postupně změnit jídelní lístek a snažit se vzdělávat naše strážníky v oblasti zdravé výživy. Za holky ze školní kuchyňky."

Eva Kučerová, vedoucí školní jídelny, ZŠ Bořitov

Skutečně zdravá jídelna – praktické tematické školení pro personál školní jídelny

Cílem tematického školení je prostřednictvím praktických rad a návodů pomoci zaměstnancům školní jídelny začít připravovat konkrétní pokrmy dle sezóny, dle druhu surovin či dle konkrétních nutričních požadavků.

Možná témata:

- zdravé školní svačiny
- zeleninové přílohy
- pokrmy z luštěnin
- sladké nutričně hodnotné pokrmy
- jakékoli další téma, které si vyberete

Školení sestává z:

- Praktická část:

Společná příprava a praktické vyzkoušení předem dohodnutých pokrmů



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



Poskytnuté materiály

Normované receptury připravovaných pokrmů.

Organizace:

Doba trvání: 3-4 hodiny

Místo konání: vaše provozovna, dle konkrétní dohody

Cena: 7 000 Kč. Cena obsahuje náklady na suroviny.

Objednávka semináře: <http://www.skutecnezdravaskola.cz/pro-kucharky>

Reference:

"Na tématickém semináři "zdravé svačiny" jsme se dozvěděli, jaké suroviny jsou vhodné pro přípravu zdravých svačinek a jak je můžeme spolu různě kombinovat. Velmi nás potěšilo, že recepty jsou vypracovány tak, že jejich příprava není příliš složitá. Připravili jsme spoustu velmi chutných pomazánek, salátů a zdravých "sladkých" svačinek. Tento seminář nás stejně jako předchozí velmi potěšil a obohatil o spoustu nových zajímavých informací a tipů jak chutně a dobře zdravě vařit."

Andrea Mifková, vedoucí školní jídelny, ZŠ a MŠ Waldorfská Brno

Analýza školní jídelny

Cílem analýzy školní jídelny je porovnat současný stav v přípravě pokrmů v jídelně s kritérii programu Skutečně zdravá škola v oblasti Kvalita jídla a místo jeho původu a doporučit jídelně, jak by mohla kritéria postupně naplňovat.

Analýza školní jídelny je založena na datech, které v předem dohodnutém termínu lektor ve spolupráci s vámi zpracuje.

Lektor se zaměří na:

- Současný stav jídelníčku a použitých surovin ve vztahu k plnění programu Skutečně zdravá škola, zejména v oblastech jejich čerstvosti, sezónnosti a původu.
- Používání přísad a polotovarů.
- Současné dodavatele surovin a potravin – původ nakupovaných potravin.
- Současný stav v oblasti nabídky nápojů.
- Současný stav ve vzdělávání kuchařek.

Místní akční plán vzdělávání pro ORP Hořice,
reg. č. CZ.02.3.68/0.0/0.0/15_005/0000058





- Oblasti možného rozvoje ke splnění kritérií programu.

Na základě provedené analýzy bude vypracována a poskytnuta písemná zpráva jako první krok ke zlepšování vaší školní jídelny.

Zpráva bude obsahovat cenné informace:

- Hodnocení současného stavu a vytyčení klíčových oblastí pro další rozvoj.
- Návrh doporučení k úpravám jídelního lístku s návrhy nových pokrmů.
- Doporučení ke spotřebě soli na základě výsledků zasláného monitoringu soli.
- Doporučení k nahrazení polotovarů za čerstvé suroviny.
- Zhodnocení nabídky nápojů a návrh řešení.
- Tipy, jak zatraktivnit nabídku podávané čerstvé zeleniny.
- Seznam doporučených dodavatelů a surovin z vašeho regionu.
- Návrhy a tipy, jak o změnách informovat strážníky a rodiče.

Organizace:

Doba trvání: schůzka – sběr dat: 2 hodiny. Zprávu obdržíte nejpozději dva týdny po objednávce.

Cena: 3.000,-

Objednávka semináře: <http://www.skutecnezdravaskola.cz/pro-kucharky>

Která kritéria program SZŠ výše uvedenými semináři naplníte:

- B14 Pracovníci školní jídelny se zapojují do vzdělávacích a osvětových akcí a jsou alespoň jednou ročně vzděláváni v oblasti zdravé výživy a vaření.

Která kritéria program SZŠ absolvováním seminářů pomáháte řešit:

- B9 Jídla v naší nabídce neobsahují žádné nežádoucí přísady a minimalizujeme používání polotovarů.
- B10 Alespoň 75 % všech pokrmů je vyrobeno z čerstvých, nezpracovaných surovin či potravin.



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



- B11 Čerstvé, předem nezpracované suroviny a potraviny nakupuje jídelna od pěstitelů, chovatelů a výrobců s provozovnou ve vlastním nebo sousedním kraji, pokud jsou dostupné.
- B12 Pokrmy v jídelním lístku odrážejí sezónnost a všechny sezónní suroviny jsou v jídelníčku jasně označeny.
- B16 Doslazované nápoje jsou bez výjimky nahrazeny nápoji neslazenými



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



Porovnání projektů: SKUTEČNĚ ZDRAVÁ ŠKOLA

(soukromá iniciativa)

A

ZDRAVÁ ŠKOLNÍ JÍDELNA

(Státní zdravotní ústav)



Název projektu	Skutečně zdravá škola	Zdravá školní jídelna
Web	http://www.skutecnezdravaskola.cz/	http://www.zdravaskolnijidelna.cz/
Zakladatel	soukromá iniciativa	Státní zdravotní ústav
Podpora projektu	Ministerstvo životního prostředí Ministerstvo zemědělství	Státní zdravotní ústav Ministerstvo zdravotnictví
Pro koho je program určen	Školy, školky, školní jídelny	Školy, školky, školní jídelny
Aktivních v programu k 1.2.2017	245 škol / školek	119 škol / školek
Služby školám zdarma	<ul style="list-style-type: none">* přístup k radám a pomoci od regionálních koordinátorů programu* přístup k online pomůckám k plnění aktivit programu* přístup k online databázi prověřených vzdělávacích farem po celé ČR* pozvánky na vzdělávací akce a semináře ve vašem regionu* vlastní stránku s blogem na webu programu* informace o své škole v on-line databázi a mapě na vlastním webu.	<ul style="list-style-type: none">* individuální péči odborníků* recepty pro moderní a zdravé vaření* příručky vytvořené výživovými specialisty* zkušenosti a rady ostatních jídelen* zdravé a spokojené strávníky.
Certifikáty	tři úrovně - "brozová", "stříbrná", "zlatá"	jedna úroveň - "Zdravá školní jídelna"
Desatero kritérií pro certifikaci	<ol style="list-style-type: none">1. Používáme jen základní suroviny2. Upřednostňujeme lokální a sezónní potraviny3. Minimalizujeme používání polotovarů a instantních potravin4. Omezujeme konzumaci bílé pšeničné mouky5. Minimalizujeme množství soli6. Snižujeme spotřebu cukru7. Používáme kvalitní tuky8. Hlavní jídlo podáváme s dostatkem zeleniny9. Dbáme na vyváženost mezi masitými a nemasitými pokrmy10. Respektujeme potřeby dítěte a čas k jídlu	<ol style="list-style-type: none">1. Pitný režim s omezením jednoduchých cukrů2. Plánování jídelníčku dle nutričního doporučení ke spotřebnímu koši3. Správné a bezchybné vedení spotřebního koše4. Omezení používání dochucovadel a instantních dehydratovaných směsí5. Nepoužívání polotovarů vysokého stupně konvence6. Veřejně dostupný jídelníček7. Solme s rozumem8. Výzdoba jídelny9. Komunikace jídelny s rodiči, žáky a pedagogy10. Čtvero ročních období – zařazování sezónních potravin



Název projektu Program	Skutečně zdravá škola <ul style="list-style-type: none">* nakupují do školní jídelny čerstvé sezonní suroviny od místních farmářů, pekařů a řezníků* organizují výlety na místní farmy* začleňují téma stravování a jídla do vzdělávacího programu* pořádají na škole farmářské trhy a komunitní aktivity* nabízejí kurzy vaření pro žáky i rodiče* pěstují na školní zahradě vlastní ovoce a zeleninu* zajistí, že oběd je ve školní jídelně radostnou společenskou událostí v příjemné a klidné atmosféře* žákům poskytují plnou důvěru v účasti na celém procesu. Chceme, aby děti získaly dovednosti lídrů a naučily se poukázat na věci, které by se měly změnit.	Zdravá školní jídelna <ul style="list-style-type: none">* 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.
Cena	pro zapojené školy zdarma	pro zapojené školy zdarma
Online registrace	http://www.skuteczdravaskola.cz/registrujte-vasi-skolu	http://www.zdravaskolnijidelna.cz/registrace
Působnost koordinátorů	Celá Česká republika	Celá Česká republika
Manuály, publikace dostupné pro neregistrované	http://www.skuteczdravaskola.cz/jak-plnit-program	http://www.zdravaskolnijidelna.cz/publikace
Test znalostí	---	http://www.zdravaskolnijidelna.cz/test-znalosti
Převzaté podklady	program Food forlifepartnership - Anglie	---



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



V loňském roce se již o změnu snažili rodiče z MŠ Na Daliborce. Školní jídelně Hořice předložili dopis, pod který se podepsaly desítky rodičů. Jejich výtky se týkaly chemie v jídle, nadbytku bílé mouky, koření a soli.



Napsali Vám:

Vážení ředitelé, zřizovatelé a ostatní účastníci kulatého stolu. Předkládáme vám dopis, který jsme v loňském roce doručili Školní jídelně Hořice. Pod tento dopis se podepsaly desítky rodičů dětí MŠ Daliborka, jejichž malé děti, jako jediné jsou plně odkázáni na stravování ze Školní jídelny Hořice, včetně svačinek, které jsou pro ně připravovány také tam. Prosíme Vás o jeho prostudování.

Naší snahou je, aby se Školní jídelna Hořice zapojila do některého z projektu podporujících vaření dle zásad zdravé výživy. Loňská iniciativa skončila osobním setkáním s paní vedoucí jídelny, která nám však vysvětlila, že nic měnit nebude, protože jejich jídelna splňuje veškeré hygienické a potravinové normy. O tom nepochybujeme, ale i tak si myslíme, že v dnešní době není těžké vařit dle zásad zdravé výživy a přitom splňovat (zastaralý, dávno překonaný) spotřební koš. A toho bychom chtěli docílit. Pokud máte nápady jak nám v tomto snažení pomoci, budeme rádi.

Interní skupina Stravování v rámci Místního akčního plánu vzdělávání pro ORP Hořice.

Dopis doručený Školní jídelně Hořice od rodičů z MŠ Na Daliborce:

Vážená paní vedoucí,

obracíme se na Vás ohledně zlepšení kvality stravování našich dětí.

Jsme rodiče dětí navštěvujících MŠ Na Daliborce. Tato školka jako jediná v Hořicích, nemá možnost vaření ve vlastní kuchyni, proto je odkázána na dovoz jídel z městské školní jídelny. Vzhledem k tomu, že máte v rukou zdraví našich dětí, nemůžeme být lhostejní k tomu, co po většinu dne jedí.



Tímto dopisem bychom Vám rádi sdělili naše názory a připomínky ke zlepšení kvality jídla. V první řadě bychom chtěli upozornit, že školní jídelna ovlivňuje stravovací návyky téměř všech školáků ve městě. Má v rukou stravování dětí a žáků všech základních škol, v našem případě i mateřské školky. Jedná se tedy o děti od tří let (někdy dokonce od dvou let) do cca 15 let. Ačkoliv u školních dětí ovlivňuje jídelna jen část denní stravy, dětem z mateřských škol ovlivňuje téměř celodenní stravu.

Školní jídelna by měla jít příkladem ve zdravém stravování, měla by sloužit především pro děti a žáky a nikoliv být „vývažnou“ pro důchodce, úředníky či jakékoliv jiné dospělé strávnicky. Ti si mohou vybrat, jaké stravovací zařízení ve městě využijí. Když se rozhodnou pro školní jídelnu, měli by být srozuměni s tím, že jídlo je v první řadě určeno dětem a ne jim. Čemuž by měla být přizpůsobena skladba stravy, její kvalita, užití dochucovadel, soli či cukru.

Věříme, že jste profesionálové a náš dopis Vás ani Vaše kolegyně či kolegové neurazí a nezatvrdíte se vůči našim připomínkám, ale že nalezneme společnou řeč. Všimli jsme si, že na webových stránkách jídelny uvádíte, že se připojujete k výzvě Hlavního hygienika ČR o snahu snížit množství soli a že chcete mít zdravé strávnicky. Toho si samozřejmě vážíme - i nám jde hlavně o zdraví našich dětí. Proto doufáme, že Vám pomůžeme najít inspiraci na zdravější stravování a tento dopis Vám bude spíše oporou na cestě ke zdravému stravování.

Naše konkrétní námitky:

Vycházíme z jídelníčků přístupných ve školce v měsících únor – duben 2016, dále ze svých poznatků při donášce jídla domů (při nemoci dětí).

- V nabídce je stále každý den pouze ovocný čaj, navíc slazený.
- Děti dostávají ke svačinkám balené croissanty (navíc bez složení v češtině), Monte tyčinky, müsli tyčinky s dlouhou trvanlivostí, plné konzervantů, barviv, umělých aromat apod.
- Každý den je ke všem svačinkám mléko, někdy je i k obědu.
- Děti dostávají malé porce zeleniny (pod pojmem „barevná paprika“ se skrývá jeden proužek papriky, malého rajčete dostanou půlku).
- Jsou týdny, kdy mají děti každý den k obědu maso, pokud není k obědu, ukrývá se ve svačtinové pomazánce a oběd je sladký.
- K obědu dostávají pikantní masové směsi.
- Co se týče svačinek – u sýrové pomazánky nevíme z jakého sýru je vyrobena, občas je přímo uvedena nivová pomazánka.
- Jogurt ke svačince obsahuje mimo jiné karmíny a um. aroma, pro děti naprosto nevhodná.
- Z jídelníčků vyplývá, že mají děti velmi často pečivo.
- Za naprosto nevhodná jídla považujeme „pikantní směs“ i „tatarskou omáčku“.

Obecně bychom rádi věděli, jaké konkrétní suroviny jídelna používá. V jaké míře jsou zastoupeny při přípravě jídla polotovary, dochucovadla a sušené směsi, odkud pocházejí použité suroviny – např. vejce, mléko, maso, zelenina a ovoce.



Návrhy na změnu:

- Vynechání plísňových, zrajících a tavených sýrů, které jsou pro malé děti nevhodné.
- Vyvarovat se potravin s nebezpečnými barvivy (např. karmíny, brilantní modří, atd.), umělými aromaty a nevhodnými konzervanty a to i v čajích a ostatních potravinách. Seznam „éček“ naleznete např. na www.zdravapotravina.cz.
- Vařit z čerstvých surovin bez použití dochucovadel, sušených směsí a polotovarů.
- Omezit cukr ve svačinkách a vynechat ho i v nápojích (pokud chcete dětem dopřát, použijte prosím např. kvalitní med)
- Není třeba mít každý den stejné pití, lze zařadit např.:

- voda s citrónem, voda s mátou, voda s meduňkou, někdy i voda s kvalitním sirupem nebo se 100% džusem
- zařadit bylinkové čaje, rooibos, ovocný čaj bez cukru (lze někdy přisladit medem)
- zcela vynechat instantní nápoje a cukr v čajích (mimo jiné má celodenní pití slazených nápojů velký vliv na tvorbu zubních kazů a všeobecně má cukr vliv na chování dětí)
- rostlinná mléka (např. rýžové či kokosové: příprava nezabere moc času ani peněz, 100g kokosu na 1l vody-z rozmixované směsi vznikne po přecedění „mléko“ a zbytek kokosové drtě se může využít do moučníku)

Svačinky :

- omezit pečivo (klasické pečivo lze nahradit „křupavými chlebičky“ (např. kukuřičné, špaldové, rýžové,...) bez zbytečně přidané soli
- k pečivu zařadit zdravější pomazánky (např. avokádovou, mrkvovou, celerovou, z červené čočky, cizrnovou a další luštěninové pomazánky)
- více ovoce, čerstvé i sušené (dopoledne může být ke svačince pouze ovoce – když se dá celý banán nebo celé jablko, či hruška tak to dětem stačí)
- více množství i druhů zeleniny (zeleninové saláty)
- více zařadit jiné typy mouky než bílou pšeničnou (např. zařazením rýžové, jahelné, pohankové kaše, doplněné ovocem či kvalitní ovocnou marmeládou či přesnídávkou), z rýžové mouky se může uvařit i pudink (rýžová mouka, voda, mléko)
- podávání bílých jogurtů (pro děti, kterým nechutná lze dochutit opět kvalitní ovocnou marmeládou či přesnídávkou nebo ovocem)
- není třeba mít ke každé svačince mléko, místo mléka je možné zařadit například tvaroh
- místo kupovaných dezertů, zařadit do jídelníčku zdravější pečené moučníky (např. mrkvové řezy)
- sladké kuličky v jogurtech nahradit např. vločkami, semínky, sušeným ovocem, ...Za Vaše vyjádření předem děkujeme. Nabízíme Vám osobní setkání, které se nám zdá k projednání tohoto tématu vhodnější.

Děkujeme (podpisy rodičů)



Příloha: Recepty od výživové poradkyně Margit Slimákové – volně dostupné z internetu

Rýžový salát s tuňákem

Rýže parboiled 1000 g, kukuřice loupaná 350 g, hrášek 350 g, bylinky – máta 7 g, kapary 110 g, tuňák v oleji 410 g, sůl 5 g, olej mammá 100 ml.

Vařenou rýži smícháme s ostatními ingrediencemi.

15 porcí, cena jedné porce 11 Kč.

Salát z červené řepy

Řepa červená 3000 g, hořčice plnotučná 60 g, ocet červený vinný 30 ml, olej mammá 70 ml.

Červenou řepu povaříme doměkka, poté ji oloupeme a nakrájíme na kostky či kolečka dle fantazie a dochutíme.

15 porcí, cena jedné porce 4 Kč.

Těstoviny s dýňovou omáčkou

Dýně 8292 g, penne 6000 g, smetana 8000 ml, cibule 770 g, olivový olej 250 ml, sůl 80 g, tymián 12g.

1. Pokrájíme dýni na plátky a pečeme při 160 °C doměkka přibližně 30 minut.
2. Mezitím si nakrájíme cibuli na kostičky.
3. Z upečené dýně odstraníme semínka a slupku.
4. Na pánvi na rozpáleném oleji osmažíme cibulku doměkka.
5. Přidáme dýni a čerstvý tymián a podusíme několik minut.
6. Přidáme smetanu na vaření (ideální je 31% smetana ke šlehání), vaříme dalších 30 minut při nízké teplotě a dáváme pozor, aby se nám nepřichytila ke dnu.
7. Uvaříme si těstoviny al dente ve slané vodě.
8. Omáčku rozmixujeme a dochutíme solí.
9. Okapané těstoviny zalijeme omáčkou.

50 porcí, cena jedné porce 18 Kč.

Řecký kuřecí špíz

Kuřecí prsa 1000 g, jogurt 300 ml, rajčata 450 g, cibule 400 g, paprika červená 300 g, cuketa 100 g, petržel 10 g, česnek 7 g, sůl 5 g, oregano 5 g.

1. Kuřecí prsa na kostky marinujeme ve směsi jogurtu, soli, drceného česneku, oregana a nasekané čerstvé petrželky jednu až dvě hodiny.
2. Takto připravené kuře napichujeme na špíz a střídavě prokládáme na kousky nakrájenou zeleninou (rajče, cibule, červená paprika, cuketa)
3. Pečeme v troubě při 160 °C 20 minut, dokud není kuře hotové.
4. Můžeme servírovat s pečeným bramborem, kuskus salátem nebo jakýmkoli míchaným salátem.

8 porcí, cena jedné porce 18 Kč.

Mrkvová polévka

Mrkev 3500 g, cibule 600 g, olej rostlinný 200 ml, zázvor 120 g, česnek 90 g, sůl 85 g.

1. Na rozehřátém oleji podusíme cibuli spolu s česnekem a loupáným zázvorem.
2. Přidáme mrkev a mícháme několik minut.
3. Zalijeme vodou a vaříme na mírném ohni jednu hodinu.
4. Polévku rozmixujeme dohladka a dosolíme.

30 porcí, cena jedné porce 4 Kč.



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



Pórková polévka

Pórek 3500 g, brambory loupané 3500 g, máslo 250 g, bylinky – petržel 50 g, sůl 50 g.

1. Z omytého póрку odstraníme zelenou část (využijeme pro vývar).
2. Na pánvi rozpustíme máslo a na něm podusíme pórek doměkka.
3. Přidáme nakrájené brambory, zalijeme vodou a vaříme.
4. Po rozvaření brambor polévku rozmixujeme, přidáme sůl a okořeníme čerstvou petrželkou.

30 porcí, cena jedné porce 5 Kč.



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



Dotazník v rámci snahy o zkvalitnění stravy dětí a žáků ve školních jídelnách na Hořicku

*Cílem dotazníku je zjistit názor veřejnosti na stravování ve školních jídelnách na Hořicku. Dotazníkové šetření se provádí v rámci **Místního akčního plánu vzdělávání pro ORP Hořice**, realizovaného **Místní akční skupinou Podchlumí**. V rámci aktivit Místního akčního plánu se snažíme o zkvalitnění stravy našich dětí.*

Dotazník je určen především pro rodiče dětí, kteří se stravují ve školních jídelnách na Hořicku, ale vítány jsou i názory široké veřejnosti.

Vyplněním dotazníku nám můžete pomoci v prosazování zdravé a chutné stravy pro děti ze základních a mateřských škol.

Výsledky budou prezentovány vedení školních jídelen, zřizovatelům a ředitelům jednotlivých škol a školek.

DOTAZNÍK NALEZNETE ZDE:

<http://www.maspodchlumi.cz/dotaznik-jidelny/>



Tištěnou verzi dotazníku naleznete v Městském informačním centru Hořice (nám. Jiřího z Poděbrad 3).