



# ZÁKLADNÍ ŠKOLA ZACHAR, KROMĚŘÍŽ

příspěvková organizace,  
Albertova 4062, 767 01 Kroměříž

## 10 kritérií Zdravé školní jídelny

### 1. Z pyramidy na talíř – jednoduché zásady správné výživy v praxi

- Jídelna prezentuje potravinovou pyramidou jak v prostorách ŠJ, tak v jednotlivých třídách 1. - 9. roč.
- Děti si osvojují zásady pyramidy i sestavování celodenní stravy využitím všech pater pyramidy.
- Zásady pyramidy se děti učí využívat i v rámci výuky - projektový den „Zdravá školní jídelna - aby jídelna vařila lépe a děti jedly zdravěji“ (anketa - viz níže), pravidelný „Vitamínový den“ ve spolupráci s firmou MK Fruit s.r.o., která je naším dodavatelem v projektu „Ovoce a zelenina do škol“, jedná se o přednášku a následnou ochutnávku ovocných a zeleninových fresh nápojů, „Den dětí“ (každé dítě obdrželo nádobku na nudličky s nakrájenou mrkví, kedlubnem a jedním kusem ředkvičky - smyslem akce byla ukázka, jak lze nalákat děti jíst hezky a jednoduše upravenou čerstvou zeleninu, namísto sladkostí a oblíbených slaných potravin). Tato akce se dětem líbila a budeme ji pravidelně opakovat.

### 2. Pestrý jídelní lístek s každodenní nabídkou neslazených nápojů

- Při výběru ze dvou druhů jídel u 1. - 8. roč. a tří druhů jídel u 9. roč. dodržujeme zásadu opakování daného jídla v intervalu minimálně za 6-8 týdnů.
- Nabízíme vždy vodu a k ní mírně slazený nápoj (čaj), ke svačinkám navíc neochucené mléko nebo mírně ochucený mléčný nápoj.
- Nápoje s náhradními sladidly nepoužíváme.
- U slazených nápojů používáme koncentráty tak, aby obsah cukru byl maximálně 20 gramů/litr nápoje.

### 3. Správné a bezchybné vedení spotřebního koše

- Spotřební koš plníme správně v rámci určených mezí a to na základě množství použitých surovin a správného rozložení stravníků dle věkových kategorií.
- Jídelníček plánujeme dle Nutričního doporučení ke spotřebnímu koši. To bylo velkou oporou a vodítkem spolu s pravidelným ověřováním pro sestavení vlastního nutričního doporučení k tvorbě jídelníčku složených ze tří druhů jídel. Frekvence výdeje pokrmů (zeleninové polévky, ryby, luštěniny, maso, bezmasá jídla, ovoce, zelenina) je zpracována i na základě ověřování a letité zkušenosti zaměstnanců jídelny.
- Zajišťujeme správné množství pokrmů a umožňujeme každému strávnickovi možnost kontroly podaného jídla na digitální váze u výdeje spolu se zpracovanou informací o množství pokrmů dle Zákona 110/1997 Sb.

### 4. Čerstvé a sezónní potraviny jsou základem pokrmů

- V jednotlivých ročních obdobích zařazujeme do jídelního lístku sezónní potraviny (zelenina, ovoce, luštěniny).
- Sezónním potravinám a jejich využití je věnována pozornost také v rámci školního vzdělávání.

### 5. Střídmé solení s ohledem na dětského stravníka

- Na ukázkou a zkoušku chuti 1x ročně uvaříme jídlo s množstvím soli doporučeným Státním zdravotním ústavem. Předem oznámíme prostřednictvím jídelního lístku na nástěnce v ŠJ a jídelního lístku zveřejněného na webových stránkách školy. Ohlasy na přesolenost nebo nedosolenost tohoto jídla nejsou žádné, což je důkazem, že množství soli doporučené SZÚ stravníkům vyhovuje.
- V rámci výuky proběhl velmi zdařilý celoškolní projekt pro žáky „CUKR – SŮL“ s vyhodnocením a závěrečnou prezentací v aule školy.

## **6. Omezení používání dochucovadel a instantních dehydratovaných směsí**

- Vysoce převažující procento uvařených pokrmů je z čerstvých surovin.
- Za dobu práce na projektu Zdravá školní jídelna snižujeme podíl použitých dochucovadel. Ve výjimečně použitých dochucovadlech dbáme na nízký obsah soli, cukru a 0 % obsah glutamátů (nepoužíváme instantní polévky, instantní bramborové kaše, směsi k přípravě dezertu, masové konzervy apod.).

## **7. Podpora národních tradic a regionálních zvyklostí, seznamování s mezinárodní kuchyní**

- V průběhu roku sestavováním jídelníčku podporujeme i národní tradice (Velikonoce, Mikuláš, Vánoce), regionální zvyklosti (Masopust), školní oslavy (Den dětí, Den matek, Den otců, konec školního roku apod.)
- Seznamování s mezinárodní kuchyní - školní projekt „Ochutnej Evropu“ – nejtradičtější polévky pěti evropských zemí a jejich oblíbená jídla. Akce probíhá jednou za dva roky v týdnu, kdy škola slaví Den evropských jazyků.

Jídla mezinárodní kuchyně jsou v jídelníčku zařazeny min. 2x/měsíc (fotografická dokumentace k jednotlivým akcím je vždy prezentována na webových stránkách školy).

## **8. Pravidelné vzdělávání personálu školní jídelny**

- V případě možnosti uvolnění z pracovního procesu jedenkrát ročně 1-2 zaměstnanci školní jídelny (hl. kuchař, kuchařky) absolvují jednu vzdělávací akci s tematikou nových trendů ve vaření a správné výživě.
- Velkým přínosem pro zaměstnance ŠJ je odběr časopisu Výživa a potraviny s pravidelnou přílohou Zpravodaj školního a dietního stravování (vychází 1x za 2 měsíce). Informuje o zahraničních kulinárních specialitách, o směrech výživy, o inovaci potravinářských výrobků, o spotřebě potravin, o preferencích spotřebitelů při výběru potravin. Máme možnost se informovat o přednostech i nedostacích různých diet, o netradičních plodinách, které mohou obohatit jídelníček, ale také o mýtech, které spotřebu potravin často doprovázejí.

## **9. Zvyšování výživové gramotnosti a podpora správných stravovacích návyků dětí**

- Prostředí ŠJ je vždy čisté, větrání zabezpečeno klimatizací.
- Celá výzdoba ŠJ je vždy zaměřena na regionální zvyklosti a národní tradice.
- Prostřednictvím dvou informačních tabulí ve školní jídelně je strávník dostatečně předem seznámen o všech akcích spojených se stravováním, o veškerých změnách výdeje i změnách cen. Jedna z informačních tabulí je věnována fotogalerii stravy uvařené ve škole.
- Vypracován leták pro učitele Jak s dětmi hovořit o správné výživě s několika základními pravidly (př. Den má alespoň tolik jídel, kolik má ruka prstů... Do jídla nenutíme, ale vhodně nabízíme..., Není nezdravá potravina, ale nezdravé množství... apod.).
- Časový výdej stravy pro děti i zaměstnance je nastaven pro klidnou a příjemnou dobu strávenou u konzumace jídla.

## **10. Prezentace školní jídelny a podpora komunikace s pedagogy, dětmi a pedagogy**

- Informace pedagogického sboru o zapojení do projektu „Zdravá školní jídelna“ - diskuze
- Informace rodičů třídními učiteli na třídních schůzkách a prostřednictvím webových stránek školy o zapojení do projektu „Zdravá školní jídelna“ – aby jídelna vařila lépe a děti jedly zdravěji!
- V rámci dalšího zlepšování provozu školní jídelny byla pro rodiče v r. 2018 připravena anketa, která probíhala po dobu tří měsíců a jejíž výsledky jsme zveřejnili na webových stránkách školy. V anketě rodiče hodnotili prostředí ŠJ, přístup personálu, spokojenost s rozvozem stravy, svačinky pro děti, množství používané soli, koření a tuků, ochucení nápojů, druhy polévek, množství bezmasých jídel a přílohy k hlavnímu jídlu.

- Prostřednictvím webových stránek školy je prezentována fotografická dokumentace k jednotlivým akcím pořádaných školou pro děti i rodiče (Den otevřených dveří - ukázka zdravé výživy, Zdravé pití - spolupráce se SZŠ KM o zdravých nápojích, Světový den hygieny rukou, Srdce na dlani - akce pro děti a rodiče v areálu škol. hřiště s ukázkou zdravého pečení v ŠJ, Ochutnej Evropu - mezinárodní kuchyně, Vitamínový den s firmou MK Fruit s.r.o., Ovoce do škol - degustační bedýnky v rámci projektu, Den otců - akce pro děti a rodiče v areálu škol. hřiště s další ukázkou zdravého pečení v ŠJ, Mléko do škol - podpora spotřeby mléka a mléčných výrobků atd.
- Ve škole probíhá výuka předmětu Výchova ke zdraví - 1 hod./týden pro 6. – 8. r. - obsahem v rámci výuky povinného předmětu je zdravý životní styl, rizika ohrožující zdraví, osobnostní výchova, pyramida výživy.
- Jídelníček s označením alergenů je veřejně dostupný jak na webových stránkách školy vždy 2 týdny předem, tak prostřednictvím objednávkového systému stravy u jednotlivých přihlášených strávníků.
- Zpracována tabulka nutričního doporučení při tvorbě jídelníčků na ZŠ Zachar při výběru jídel č.1 a č. 2.
- Překontrolovány a opraveny odborným pracovníkem **skladové karty** jednotlivých potravin (cukry, tuky apod.).