

# Základní škola a Mateřská škola Dubné

Dubné 35

373 84 Dubné

IČ 750 00 547



## Koncepce školního stravování

pro školní rok 2017/2018

Vypracoval: Ing. Petra Voborská

## Úvod

Prioritou pro školní stravování jsou děti, jejich zdravý vývoj a také dobré stravovací návyky. Jídlo je jedna z hlavních součástí jejich života a razantně ovlivňuje jak fyzické, tak mnohdy i psychické zdraví. A proto hlavní cíl školní jídelny lze vyjádřit následovně:

**„Ovlivňování výživových zvyklostí dětské a dorostové populace v souladu se zásadami správné (zdravé) výživy.“**

Tato zásada vychází z doporučení Světové zdravotnické organizace implementovaných na podmínky České republiky (viz zákon 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví a vyhláška 107/2005 Sb., o školním stravování).

Jídelna musí vycházet z faktu, že každé dítě má již z domova určité stravovací návyky, některé pokrmy mohou být pro děti nové, a nebo je rodiče připravují odlišně. Z toho důvodu může u dítěte dojít k odmítnutí stravy podané školní jídelnou. Pedagogové ani pracovníci jídelny proto děti do jídla nenutí, ale vyžadují ochutnání jídla. Studie prokázaly, že je nutné nové chutě vyzkoušet vícekrát, aby si dítě na „cizí jídla“ zvyklo. Není možné vařit pouze to, co děti mají rádi, ale naopak je důležité děti vychovávat ke konzumaci pestré a vyvážené stravy.

Školní jídelna dále v Konceptu podrobněji stanovila hlavní zásady, a to především pro lepší informovanost strávníků.

## Hlavní zásady školní jídelny

- 1. pitný režim s omezením jednoduchých cukrů**
- 2. plánování jídelníčku dle Nutričního doporučení MZ**
- 3. omezení soli a jiných dochucovadel**
- 4. zařazování sezónních potravin**
- 5. veřejně dostupný jídelníček**
- 6. vím co jím – komunikace se strávníky a rodiči**

## Pitný režim s omezením jednoduchých cukrů

Ke každému jídlu mají děti zajištěn nápoj. Nabídku nápojů tvoří vždy jak mléčný, tak nemléčný nápoj.

Dále mají děti v nabídce min. 1 neslazený nápoj. V případě slazení nápojů je snaha, aby obsah cukru nepřekročil 20 gramů/1 l nápoje.

## Plánování jídelníčku dle Nutričního doporučení MZ

Školní jídelna plánuje dle možností měsíční jídelníček podle Nutričního doporučení sestaveného Ministerstvem zdravotnictví. Nutriční doporučení je vodítkem nejen k plnění povinného „Spotřebního koše“ (povinný obsah surovin, které musí být dětem za 1 měsíc nabídnut), ale také napomáhá ke správné skladbě jídelníčku pro určité věkové skupiny.

Spotřební koš se zaměřuje na skupiny potravin:

**- maso, ryby, mléko, mléčné výrobky, tuky, cukry, zelenina, ovoce, brambory a luštěniny –**

Povinnému obsahu surovin v pokrmu (v přesnídávkě, obědu a svačině) se přizpůsobuje velikost porce. Některým dětem se proto může zdát velikost porce nepřiměřená, podle svých stravovacích zvyklostí.

Jídelna si uvědomuje, že některá jídla (obzvláště sladká jídla a omáčky) jsou pro děti oblíbená, a proto má snahu pokrmy přidávat. Přidávání je však nenárokové, často vyplývá pouze z nepřítomnosti nahlášených dětí a tím vzniklého nadbytku jídla. Suroviny pro přípravu pokrmů jsou normovány na nahlášený počet dětí.

Nutriční doporučení dle MZ:

	Doporučená četnost – měsíčně
<b>Mateřské školy - Přesnídávky a svačiny</b>	
Luštěninová nebo zeleninová pomazánka	4 x
Rybí pomazánka	min. 2 x
Obilná kaše (z vloček, jáhel, kukuřičné krupice, rýže apod.)	min. 2 x
Zelenina nebo ovoce vždy jako součást svačin	vždy
Nabídka celozrnných, vícezrnných, speciálních, žitných druhů pečiva včetně chleba	8 x
Nezařazení uzeniny a paštiky	0 x

<b>Polévky</b>	
Zeleninové	12 x
Luštěninová (za 4 x měsíčně = 2 body)	3-4 x
Zařazování obilných zavářek (jáhly, vločky, krupky, pohanka, bulgur, kuskus...)	4 x
Kombinace polévek a hlavních jídel	většinou vhodná kombinace
<b>Hlavní jídla</b>	
Drůbež a králik (kuře, krůta, slepice, králik)	3 x
Ryby (v případě 3 x měsíčně = 2 body)	2-3 x
Vepřové maso	max. 4 x
Bezmasé nesladké jídlo (včetně luštěnin, pokud jsou nabídnuty bez masa)	4 x
Nejsou zařazeny uzeniny	0 x
Sladké jídlo	max. 2 x
Nápaditost pokrmů, regionální pokrmy	nápadité
Luštěniny (2 x měsíčně = 2 body)	1-2 x

<b>Přílohy</b>	
Obiloviny (těstoviny, rýže, kuskus apod...)	7 x
Houskové knedlíky	max. 2 x
<b>Zelenina</b>	
Zelenina čerstvá	min. 8 x
Tepelně upravená zelenina	min. 4 x
<b>Nápoje</b>	
Denně nabídnut neslazený nemléčný	ano
Pokud je mléčný, výběr i z nemléčného	ano

## Omezení soli a jiných dochucovadel

Podle studie pokrmů, vycházející z náhodně vybraných školních jídelen v České republice, provedené ve školním roce 2015/2016, bylo zjištěno, že pokrmy jsou 10x-14x slanější, než by měly být. Člověk by měl spotřebovat pouze 5g soli/1 den (odpovídá přibližně 1 čajové lžičce), děti do 3 let dokonce pouze 2g soli/1 den. Vysoký obsah soli v těle zatěžuje ledviny a zvyšuje krevní tlak.

Oběd tvoří pouze 35% denního příjmu. Největší množství soli je získáno z pečiva a uzenin. V případě svačiny v podobě rohlíku, šunky a sýru do sebe jedinec dostane více jak celodenní dávku soli.

Je tedy těžké dosáhnout optimálního množství soli tak, aby pokrm dětem chutnal (jsou již z domova zvyklé na přijímání velkého množství soli) a zároveň byl co nejméně dochucován.

Při technologické přípravě pokrmů se jen výjimečně používají dochucovadla, a to až ve finální fázi přípravy pro dosažení lepší a přijatelnější chuti pro strávníky.

Upřednostňována jsou dochucovadla s vyšším obsahem zeleniny a s minimálním obsahem soli a dalších aditivních látek.

## Zařazování sezónních potravin

Jídlna se snaží při sestavování jídelníčků zařazovat sezónní potraviny. Ke každému ročnímu období se dále vážou určité zvyky a tradice, ke kterým je také přihlíženo.

Cílem je ozvláštnit jídelní lístek a motivovat děti k lepším stravovacím návykům.

## Veřejně dostupný jídelníček

Jídelníček je veřejně dostupný na webových stránkách školy [www.zsdubne.cz](http://www.zsdubne.cz), konkrétně:

<http://www.zsdubne.cz/jidelna.html#jidelnicek>

a v aplikaci pro internetové objednávání stravy:

<http://strav.nasejidelna.cz/0199/faces/login.jsp>

Dále je jídelníček umístěn na informačních vývěskách v prostorách školy.

Jídelníček je vždy aktualizován pro daný týden. Veřejně přístupný je i archiv.

## Vím co jím – komunikace se strážníky a rodiči

Kromě běžné komunikace s rodiči ohledně stravování dětí, přihlašování a odhlašování stravy, se jídelna snaží informovat rodiče např. pomocí vývěsných tabulí ve škole či webových stránek školy, a také na školním profilu na Facebooku.

Velice oblíbeným a prestižním nástrojem jsou také odpolední akce pro rodiče, které jídelna zařazuje do každého školního roku.

Zodpovědnost za stravování dětí se dělí mezi jídelnou a rodiči. Lepší informovanost strážníků a rodičů je hlavním cílem pro školní rok 2017/2018.