

PROJEKT „ZDRAVÁ ŠKOLNÍ JÍDELNA“

Tento projekt je určen nejen jídelnám, ale celým školám. Jeho konečným cílem je **vést a motivovat děti ke správnému výběru, preferenci a pravidelné konzumaci potravin majících vliv na zdravý růst a vývoj**. Projekt Zdravá školní jídelna se snaží o to, aby byla ve školních jídelnách podávána pestrá, nutričně vyvážená a chutná strava.

Projekt staví na třech pilířích:

1. Vzdělaný personál ŠJ

Personál ŠJ má dobré znalosti o správné výživě dětí, umí plánovat pestrý jídelní lístek, umí vařit chutné pokrmy z čerstvých surovin, jídla dochucuje s ohledem na dětského strávnicka, zná a plní platnou legislativu.

2. Informovaný strávnick

Strávnick se o správné výživě dozvídá vhodným způsobem v rámci výuky, výzdoby jídelny a školy a v rámci praktických činností či mimoškolních aktivit. Strávnick je tak veden ke správné volbě a skladbě potravin a pokrmů.

3. Motivující pedagog a vedení školy

Pedagog podporuje správné stravovací návyky dětí, jde příkladem. Vedení školy podporuje snahy školní jídelny, usiluje o spolupráci a zároveň napomáhá spolupráci mezi ŠJ a pedagogy.

10 KRITÉRIÍ, KTERÁ MAJÍ SPLŇOVAT ZDRAVÉ ŠKOLNÍ JÍDELNY

1. Z pyramidy na talíř – jednoduché zásady správné výživy v praxi
2. Pestrý jídelní lístek s každodenní nabídkou neslazených nápojů (sestavený dle Nutričního doporučení Ministerstva zdravotnictví ČR ke spotřebnímu koši)
3. Správné a bezchybné vedení spotřebního koše
4. Čerstvé a sezónní potraviny jsou základem pokrmů
5. Střídmé solení s ohledem na dětského strávnicka
6. Omezení používání dochucovadel a instantních dehydratovaných směsí
7. Podpora národních tradic a regionálních zvyklostí, seznamování s mezinárodní kuchyní
8. Pravidelné vzdělávání personálu školní jídelny

9. Zvyšování výživové gramotnosti a podpora správných stravovacích návyků dětí

10. Prezentace školní jídelny a komunikace s pedagogy, dětmi a rodiči

Jednotlivé změny, které jsou zaváděny, jsou postupné, tak aby si zvykli strážníci, personál a aby pedagogové měli prostor pro cílenou edukaci dětí.

Děti získávají informace o správné výživě. A na základě nich se dokáží správně rozhodovat. Naučíme děti dělit potraviny na zdravé a nezdravé, ale učíme je pestrosti a přiměřenosti v souvislosti s jejich pohybovou aktivitou. K edukaci je využívána **Pyramida výživy pro děti** jako jednoduchá pomůcka k sestavování jídelníčku a ke kontrole vyváženosti a adekvátnosti stravy.

Pyramida výživy znázorňuje skupiny potravin a nápoje, které patří do stravy dětí každý den. Pro jednotlivá denní jídla (snídaně, svačina, oběd, večeře) platí, že by se měla skládat **ze všech pater pyramidy výživy.**

Pyramida je postavena z **kostek**, každá kostka symbolizuje **porci**. Velikost porce odpovídá velikosti **vlastní pěsti, hrsti, či dlaně.**

Potraviny, které do pyramidy nepatří – nejsou tedy vhodné k pravidelné každodenní konzumaci – symbolizuje „**zákeřná kostka**“. Patří sem potraviny a nápoje s vysokým obsahem cukru, tuku, soli a přidaných látek. Jedna zákeřná kostka denně neškodí, více jich ale může škodit.

Rodiče by se měli snažit děti doma seznamovat s pestrou stravou založenou na rozmanitosti druhů potravin. Také by se měli seznámit s pravidly projektu Zdravá školní jídelna.

Strážníci a rodiče dětí mohou vznášet připomínky a podněty prostřednictvím emailu jidelna1@mslaudova.cz nebo si mohou domluvit schůzku s vedoucí školní jídelny Šárkou Hartychovou, na tel. 235 314 514.