



evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost



## INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Zdraví na talíři - cesta ke zdravějšímu školnímu stravování - GP CZ.1.07/1.3.46/02.0035

### **Aktivní školní jídelny se mění a vaří zdravěji, zároveň volají po změně spotřebního koše**

**25. 3. 2014, Pardubice – Díky projektu Ekocentra PALETA „Zdraví na talíři“ se učí ve školách v Pardubickém kraji, jak se zdravě stravovat a zdravě vařit. Projekt se zaměřuje na komplexní vzdělávání nejen kuchařů, kuchařek a vedoucích školních jídelen v mateřských a základních školách, ale i na osvětu pro pedagogy a vedení škol.**

V době jarních prázdnin se vzdělávalo 21 zájemců o zdravou stravu ze škol z celého Pardubického kraje ve Středisku ekologické výchovy AMOS v Oucmanicích. Účastníci společně prožili šest dní intenzivního vzdělávání, které zahrnovalo teoretický základ zdravé výživy, exkurse i 3- denní kurs zdravého vaření. Stejně významné jako samotné vzdělávání bylo sdílení zkušeností z práce v jídelnách a vzájemná podpora při zavádění změn směrem ke zdravější stravě.

Zdravá strava podle projektu „Zdraví na talíři“ a lektorů v něm působících není nic složitého – jde spíše o návrat ke zdravému selskému rozumu – ke kvalitním, přirozeným, čerstvým potravinám bez „éček“ a náhražek.

„Hledáme společně s účastníky seminářů cesty, jak něco měnit lze, a nehledáme důvody, proč to nejde. To je asi základ úspěchu“, říká k problematice Mgr. Lada Kalinová, odborný garant projektu. „Vidíme, že toto vzdělávání má smysl, pracovníci jídelen o něj mají velký zájem. Máme ze zapojených škol zprávy o tom, jak nové recepty a rady z kursů hned zkoušejí nejdříve ve svých rodinách, a když uspějí, přenesou je do jídelny. Mají velkou radost, když jsou strážníci spokojení a začínají věřit tomu, že zdravější strava může i dobře chutnat.“

Během projektu se již podařilo mnohým jídelnám upravit jídelníček – přidat zajímavé recepty, snížit spotřebu cukru díky přechodu na neslazené nápoje, vyřadit používání polotovarů, uzenin, margarínů, zařadit naopak více zeleniny, luštěnin a kvalitnějšího pečiva. Při svých snahách však narážejí na nevyhovující normy pro školní stravování – tzv. Spotřební koš a opakovaně se k němu vyjadřují.

Podle vedoucích školních jídelen z Pardubického kraje by bylo třeba:

- snížit maso
- sjednotit kategorii mléka a mléčných výrobků
- přidat obiloviny
- nevyžadovat plnění množství cukrů a tuků
  
- méně masa, mléka
- sledovat bílkoviny společně -maso, mléko, luštěniny, vejce, mléčné výrobky



evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost



## INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

- sledovat kvalitu tuků – ne množství
- spojit komoditu mléko + mléčné výrobky
- přehodnotit celkově SK
- snížení spotřeby mléka
- zařazení obilovin a vajec
- přehodnocení celého SK
- jsou zbytečně velké normy na spotřebu mléka, mnohdy nesplnitelné
- sloučit maso, mléko, vejce, luštěniny do jedné kategorie bílkovin
- příliš velké množství mléka ve spotřebním koši
- vést SK podle jednotlivých živin
- snížit ve spotřebním koši množství mléka
- vytvořit kategorii bílkovin
- vadí nám zbytečně vysoké normy na mléko, maso – nemožné plnit na 100%
- chceme „svrchu“ jasné informace, z čeho vařit, aby to bylo pro děti zdravé – my se snažíme a myslíme si, že děláme to nejlepší, a pak se dozvíme, že dětem škodíme, když jim dáváme třeba pomazánky z tavených sýrů, margarínů apod.
- opakovaný názor z MŠ: složení jídelníčku, plnění spotřebního koše kontroluje česká školní inspekce bez odborných znalostí z oblasti výživy – postupuje úřednický pouze dle tabulek. Výsledky kontrol si pak protirečí s doporučeními kontroly hygieny – bylo by potřeba rozdělit lépe kompetence – na hygieně jsou pracovníci ve výživě vzdělaní.

Na kursu se sešli aktivní lidé, kteří začínají změny ve stravování směrem ke zdraví dělat ihned, ale shodli se na tom, že by je změna norem v jejich úsilí podpořila a jejich cestu jim zjednodušila. Navíc by byla impulsem i pro méně aktivní kolegyně, které dosud nic ke změnám netlačí.

Kontakt: Mgr. Lada Kalinová, Ekocentrum PALETA – 734 833 595