

ERASMUS+ ŠKOLNÍ VZDĚLÁVÁNÍ KLÍČOVÁ AKCE 2  
PARTNERSTVÍ MALÉHO ROZSAHU S NÁZVEM



Funded by  
the European Union

**„ŠKOLNÍ PROJEKTOVÉ DNY V POTRAVINOVÉ BANCE VYSOČINA“**

R.Č.: 2021-2-CZ01-KA210-SCH-000049730

# ŠKOLNÍ STRAVOVÁNÍ - RESTAURACE





# ORGANIZACE ŠKOLNÍHO STRAVOVÁNÍ



# DĚLENÍ STRAVOVÁNÍ

- 1. stravování dětí (předškolní vzdělávání), žáků (základní a střední vzdělávání) a studentů (vyšší odborné vzdělávání)
- 2. stravování zaměstnanců škol a školských zařízení (závodní stravování)

# PROVOZNÍ ŘÁD ŠKOLNÍ JÍDELNY

- stanovuje ředitel školy na základě § 165 školského zákona
- obsahuje organizaci a podmínky provozu ŠJ,
- např. - právní východiska (jakými zákony se ŠJ řídí)
  - cenu stravného a jeho úhrada
  - způsob přihlašování, odhlašování
  - provozní doba atd.

# KONTROLY VE ŠKOLNÍ JÍDELNĚ

- provádí instituce: - ČŠI
  - Hygiena MZ
  - zřizovatel
- Oblast kontroly: - dokumentace (příjemky na sklad, výdejky, apod.)
  - plnění výživových norem (§1odst.2, přílohy č.1 a §2 odst.6 vyhlášky č.107/2005 Sb. o školním stravování u vybraných skupin potravin)

# PLNĚNÍ SPOTŘEBNÍHO KOŠE

- 1. Slouží k orientaci jak jídelna plní svůj úkol poskytovat žákům škol dostatečnou výživu podle doporučení zdravotníků
- 2. Je vodítkem pro sestavování jídelníčků, jídelníček musí obsahovat ve správném poměru veškeré potřebné živiny
- 3. Kontrolují se skupiny potravin: maso, ryby, mléko, mléčné výrobky, tuky, cukry, zelenina, ovoce, brambory, luštěniny
- 4. V naší jídelně používáme pro výpočet počítačový program
- 5. Při hodnocení výživy je nutné také přihlížet nejen k plnění spotřebního koše, ale i pestrost podávané stravy. Podobné pokrmy se nesmí opakovat příliš často, aby kombinace jednotlivých částí oběda byla vyvážená.

# NUTRIČNÍ DOPORUČENÍ

- **Např.:**
- Zeleninové polévky 3x týdně
- Luštěninové polévky 1x týdně
- Drůbež a králík 2-3x měsíčně
- Ryby 2-3x měsíčně
- Vepřové maso max.4x měsíčně
- Bezmasá slaná jídla 4x měsíčně
- Sladká jídla max. 2x měsíčně
- Uzeniny 0x měsíčně !!!
- Luštěniny 2x měsíčně
- Houskové knedlíky max. 2x měsíčně
- Zelenina čerstvá min. 8x za měsíc
- Zelenina tepelně upravená min.4x měsíčně
- Smažená jídla max. 2X měsíčně
- Pokud jídelna vaří dva druhy jídel, měly by oba pokrmy být výživově podobné!!!
- (tzn. ryba-ryba, luštěnina-luštěnina, apod.)

# ENERGETICKÁ HODNOTA POKRMŮ

- ŠJ neviduje
- V některých školních jídelnách byla při kontrolách tato hodnota velice nízká.
- Školní oběd by měl tvořit více než třetinu denního příjmu energie a živin.
- Nesmí být přesolen, koření se využívá minimálně, pro menší děti vůbec.



# HYGIENICKÉ POŽADAVKY

- Požadavky pro bezpečnost podávaných pokrmů stanovuje evropská potravinová legislativa, národní zákony a prováděcí právní předpisy k těmto zákonům.
- Podávané pokrmy musí odpovídat požadavkům na mikrobiologické a chemické složení pokrmů a zároveň musí splňovat požadavky na jejich smyslové a nutriční vlastnosti (vzhled, vůně, chuť a teplota).
- Předpisy stanovují, jaké má mít jídelna technické vybavení, prostory pro uskladnění a přípravu potravin, výrobu, provoz a podávání pokrmů.
- Předepsány jsou i požadavky na provozní a osobní hygienu.
- Všechny konkrétní hygienické požadavky pro bezpečnost, zdravotní nezávadnost poskytovaných stravovacích služeb ve školní jídelně stanovuje tzv. HCCP neboli systém kritických bodů.

# REGIONÁLNÍ POTRAVINY

- Naše školní jídelna využívá především místních dodavatelů mléka, a to Mlékárny Dobrý produkt a dále dodavatelů zeleniny a brambor.
- Snažíme se používat netradiční potraviny např. bulgur, špaldu, batáty, rýžové těstoviny,
- luštěninové mouky – cizrnovou, hrachovou, kukuřičnou strouhánku apod.

# MOŽNÉ NEMOCI – VLIV KONZUMOVANÝCH POTRAVIN

- školní děti – období pozvolného růstu
- energetická potřeba asi 1800 – 200 kCal (tj.7500-8340kJ)
- hlavní chyba- nevyváženost v příjmu hlavních živin – bílkoviny, tuky, sacharidy
- příliš mnoho tuků a málo sacharidů – tlouстnutí (převážně vysoká spotřeba masa a výrobků z masa, uzenin a uzenářských výrobků)
- maso ryb – zdroj důležitých živin, fosforu, sodíku, vápníku a hlavně jódu (nedostatek jódu v dětství způsobuje omezení růstu a omezením vývoje duševních schopností)
- mléčné výrobky – také zdroj tuků a cholesterolu, ale hlavně vápníku – důležitý v dětství a dospívání pro růst
- sacharidy – významný zdroj energie
- vláknina – ovlivňuje trávicí procesy v organismu, prevence civilizačních onemocnění.
- Původ vlákniny rostlinný – obiloviny, luštěniny, ovoce, zelenina



# PROTIRAKOVINOVÉ POTRAVINY

- zabraňují vzniku a rozšiřování rakovinových buněk.
- Jedná převážně o zeleninu.
- 1. Brokolice - obsahuje sulforafan, rostlinnou směs, která může mít protirakovinné účinky. Vědecké studie prokázaly, že sulforafan snížil velikost a počet buněk rakoviny prsu až o 75 %. Sulforafan pomohl zabít buňky rakoviny prostaty a zmenšit existující nádor o více než 50 %. Několik vědeckých studií, že konzumace hlávkové zeleniny, jako je brokolice, snížila riziko vzniku rakoviny tlustého střeva.



# PROTIRAKOVINOVÉ POTRAVINY

- 2. Mrkev - konzumace většího množství mrkve snižuje riziko rakoviny žaludku až o 26 % , snižuje až o 18 % pravděpodobnost rozvoje rakoviny prostaty. U kuřáků, kteří nejedli mrkev, vyvinula rakovina plic třikrát častěji než u kuřáků, kteří jedli mrkev více než jednou týdně.



# PROTIRAKOVINOVÉ POTRAVINY

- 3. Fazole- Fazole jsou potravina s vysokým obsahem vlákniny. Právě vláknina slouží jako prevence rakoviny tlustého střeva a konečníku.
- 4. Bobule -používají se k léčení pacientů s rakovinou ústní dutiny a k nádorům jícnu



# PROTIRAKOVINOVÉ POTRAVINY

- 5. Skořice - snižuje hladinu cukru v krvi a zmírňuje záněty. Bylo dokázáno, že extrakt skořice snižuje rakovinové buňky a dokonce je zničí. Skořicový esenciální olej potlačil růst buněk rakoviny hlavy a krku a snížil velikost již existujícího nádoru.





# PROTIRAKOVINOVÉ POTRAVINY



- 6. Ořechy - pravidelná konzumace ořechů snižuje riziko vzniku kolorektálních, pankreatických a endometriálních typů rakovin. Para ořechy, které v sobě mají vysoký obsah selenu, chrání před vznikem rakoviny plic .
- 7. Olivový olej - nižší riziko rozvoje rakoviny prsu a rakoviny zažívacího ústrojí. Snižuje riziko rakoviny tlustého střeva a konečníku.



# PROTIRAKOVINOVÉ POTRAVINY

- 8. Kurkuma - slouží jako prevence rakoviny tlustého střeva. Zabraňuje růstu již vzniklých nádorů a ničí rakovinotvorné buňky v hlavě a krku.
- 9. Citrusové plody - Slouží jako prevence rakoviny slinivky břišní nebo rakoviny žaludku, trávicího traktu a horních cest dýchacích.
- 10. Lněné semínko - Lněné semínko je bohaté na vlákninu a zdravé tuky, snižuje riziko růstu rakoviny, dokonce rakovinotvorné buňky zabíjí. Je výborné jako prevence rakoviny prostaty a rakoviny prsou.



# PROTIRAKOVINOVÉ POTRAVINY

- 11. Rajčata – Obsahují Lykopen, jeho zvýšený příjem v syrových nebo vařených rajčat má vliv na snižování rizika rakoviny prostaty.
- 12. Česnek – Obsahuje alicin, (také v cibuli, pórku nebo šalotce). Pomáhá předcházet vzniku rakoviny prostaty, žaludku a brání vzniku kolorektálních nádorů.
- 13. Mastné ryby - Konzumace ryb několikrát týdně předchází vzniku rakoviny trávicího traktu, snižují riziko vzniku kolorektálního karcinomu.

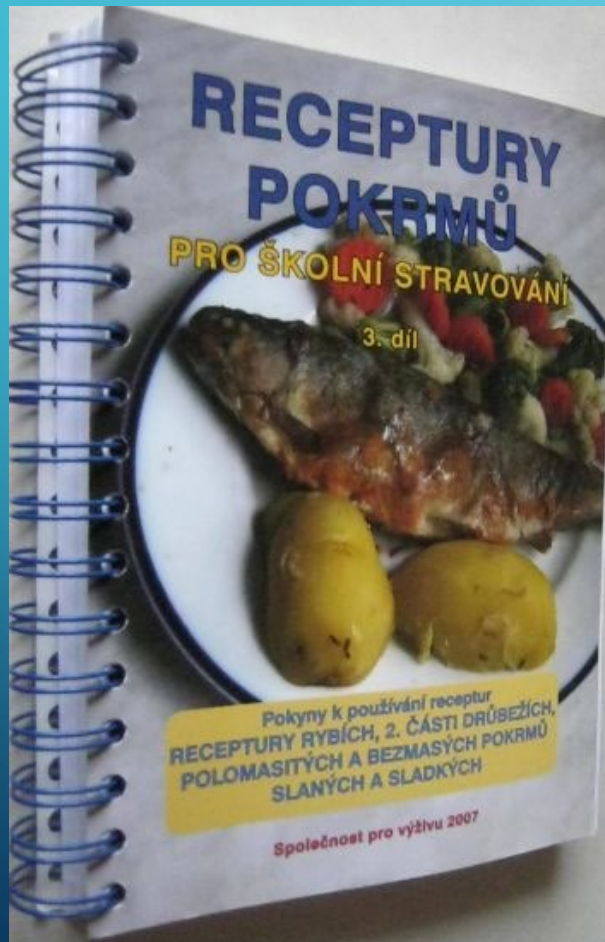


# PROTIRAKOVINOVÉ POTRAVINY

- 14. Zázvor – má významné protinádorové účinky, má silné protizánětlivé a antioxidační vlastnosti, pročisťuje tělo a zbavuje ho škodlivin.



# DODRŽOVÁNÍ RECEPTUR PRO ŠKOLNÍ STRAVOVÁNÍ



- V naší zemi nejsou receptury pro školní stravování jmenovitě stanoveny v žádném právním předpisu což zajišťuje to velikou kreativitu nabízených pokrmů. Máme několik základních souborů receptur, které jsou podkladem našeho „školního“ jídelníčku a byly sestaveny právě pro potřebu spotřebního koše. To znamená, že dávky surovin v receptech jsou stanoveny tak, aby se výživové dávky dle věku strávnicka a druhu jídla naplnily. Je možné vařit podle i receptů z internetu nebo jiných kuchařek, je ale nezbytné upravit tyto receptury pro potřeby strávnicků = dětí, žáků a studentů.

# NOVÉ TRENDY V KUCHYNI

- Před třemi lety proběhla rekonstrukce ŠJ, pomocí nového vybavení tak můžeme kupříkladu podávat smažená jídla připravená na minimálním množství tuku, což vyhovuje dnešnímu trendu zdravějšího stravování. Moderní zařízení nám navíc pomáhá urychlit přípravu jídel pro větší objem strávníků, a tak mají naši žáci a pedagogové denně na výběr ze dvou druhů jídel. Pravidelně podáváme zeleninové saláty, čerstvou zeleninu a čerstvé ovoce.
- Můžeme zkoušet recepty, které nás zaujmou a které jsou ve školních podmínkách realizovatelné. Zařazujeme do jídelníčků dětmi oblíbené pizzy, lasagne nebo tortilly.
- Pravidelně probíhají různá školení, která učí kuchařky tyto nové zařízení využívat. Také jsme v naší kuchyni přivítali pana kuchaře z firmy, která zařízení do kuchyně dodávala a navštívily jsme akci na předvedení multifunkční pánve.



- V letošním roce vaříme cca 550 obědů, podobně jako vloni.
- Jídelna loňský rok spotřebovala:
  - - mouka 815,- kg (cizrnová nebo hrachová 66,- kg)
  - - mléko 3 100 litrů
  - - čočka 215,- kg
  - - brambory 4 000,- kg
  - - rýže 620,- kg
  - - cibule 560,- kg
  - - cukr 400,- kg
  - - jablka 1 350,- kg, mandarinky 500,- kg
  - - krůtí maso 450,- kg
  - - kuřecí maso 930,- kg