

## Co je Zdravá školní jídelna - Principy projektu

Český systém školního stravování nám může závidět celý svět. Je potřeba se o něj podle toho starat a hýčkat si ho. Projekt Zdravá školní jídelna se snaží o to, aby byla ve školních jídelnách podávána pestrá, nutričně vyvážená a chutná strava. Úspěch projektu je postaven na fungování třech základních pilířů:

### 1. Vzdělaný personál

Personál školní jídelny má dobré znalosti o správné výživě člověka, zejména 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, jde příkladem. Vedení školy podporuje snahy školní jídelny a zároveň propojuje spolupráci školní jídelny a pedagogů

## 10 kritérií Zdravé školní jídelny

Kritérium 1.

Z pyramidy na talíř – jednoduché zásady správné výživy v praxi

Kritérium 2.

Pestrý jídelní lístek s každodenní nabídkou neslazených nápojů (sestavený dle Nutričního doporučení Ministerstva zdravotnictví ČR ke spotřebnímu koši)

Kritérium 3.

Správné a bezchybné vedení spotřebního koše

Kritérium 4.

Čerstvé a sezónní potraviny jsou základem pokrmů

Kritérium 5.

Střídmé solení s ohledem na dětského strávnicka

Kritérium 6.

Omezení používání dochucovadel a instantních dehydratovaných směsí

Kritérium 7.

Podpora národních tradic a regionálních zvyklostí, seznamování s mezinárodní kuchyní

Kritérium 8.

Pravidelné vzdělávání personálu školní jídelny

Kritérium 9.

Zvyšování výživové gramotnosti a podpora správných stravovacích návyků dětí

Kritérium 10.

Prezentace školní jídelny a podpora komunikace s pedagogy, dětmi a rodiči