

PLÁN PLNĚNÍ KRITÉRIÍ VE ŠJ M. HORÁKOVÉ, HRADEC KRÁLOVÉ

Cíl:

- budeme se snažit podávat chutnou, nutričně hodnotnou, vyváženou a pestrou stravu po celou dobu trvání projektu

Kritéria projektu – konkretizace:

1/ *Vhodný pitný režim – s každodenní nabídkou neslazených nápojů*

- po celou dobu výdeje voda, popř. ochucená citronem, mátou, okurkou ap.

- nesladký nebo mírně sladký nápoj, mléčný nápoj + nemléčný, koncentráty bez náhradních sladidel

2/ *Jídelníček sestaven dle pravidel Nutričního doporučení MZ*

- pokrmy nebudou obsahovat uzeniny

- zvýšíme četnost příloh z obilovin (bulgur, kuskus, kroupy, pečivo, jáhly)

- pokusíme se vhodně kombinovat luštěninové pokrmy s obilovinami

(hodnocení JL za únor - bez projektu - je na www.zdravaskolnijidelna.cz)

3/ *Správné a bezchybné vedení spotřebního koše (doporučené pestrosti)*

- sledování 10 komodit potravin u kterých je určené doporučené množství

- minimalizovat chyby ve vedení spotřebního koše

4/ *Omezené používání dochucovadel*

- zcela výjimečné používání bujónů, aromatů, sypkých směsí (harmonie chuti)

- pokrmy budeme více dochucovat bylinkami, česnekem, citronovou šťávou

5/ *Vaření převážně z čerstvých surovin – omezení konvence (polotovarů)*

- pokrmy připravujeme z čerstvých a sezónních potravin

- nebudeme používat instantní polévky, sušenou brambor. kaši, sušené mléko

- polotovary budeme používat pouze určené k tepelné úpravě (těstoviny, bulgur, kuskus, kvalitní mraženou zeleninu apod.)

6/ *Veřejně dostupný jídelníček po celou dobu projektu*

- volně (bez hesla) dostupný na www.zshorakhk.cz

7/ *Zařazování receptur „vím co jím“ - velká písmena v názvu pokrmu*

- pravidelné zařazování receptur „vím co jím“ = receptury s limitovaným množstvím soli, zvýšenou dávkou vlákniny a přiměřeným množstvím rizikových živin souvisejících s rozvojem civilizačních chorob

8/ *Výzdoba jídelny s tématem projektu*

- výzdoba zaměřená na pyramidu zdravé výživy, zdravý talíř apod.

9/ *Komunikace – jídelna x žáci, jídelna x rodiče, jídelna x zaměstnanci*

- efektivní komunikace s žáky - rádio školák - pravidelný příspěvek ze ŠJ

- s rodiči – rodičovské schůzky pro zástupce rodičů

- s pedagogy – pedagogické rady, nástěnka ve sborovně

- pro všechny - osobní kontakt při obědě, emailem (jidelna@zshorakhk.cz,

telefonicky(495 261 559), nástěnka na jídelně, volně přístupná kniha přání a stížností ve školní jídelně, stravovací komise

10/ Čtvero ročních období – sezónnost, regionálnost potravin, zvyky, tradice sezónní potravin

- září - švestkové knedlíky s tvarohem, sliváky =buchty se švestkami
- říjen - dýňová polévka, nové brambory pečené ve slupce
- únor – masopust = bezmasá strava, zelené byliny, špenát, ředkvičky
- březen - velikonoce –pštosí vejce
- červen – chřestová polévka, jahodové knedlíky

regionální potravin – broskve – z okolí HK, cibule ze Všestar, jablka z Těchlovic, brambory, mrkev, celer, petržel z Plotíšť, řepkový olej, mouka z Předměřic, maso- Torro Hlavečník (Městec Králové), Uzema (Vamberecká masna), FA Nosek, mléko čerstvé Alimpex – Dřevěnice, sýr cihla z Jaroměře, chléb, pečivo z Lična.....

zvyky, tradice

- říjen – výzdoba ŠJ - Halloween, dýně, speciální jídelníček, výdej v kostýmech
- prosinec – čerti, tradiční vánoční pokrm – řízek, bramborový salát
- únor – valentýn – výzdoba ŠJ
- březen – velikonoce - speciální jídelníček, výdej v kostýmech
- duben – čarodějnice - speciální jídelníček, výdej v kostýmech
- červen – den dětí – meníčko, speciální jídelníček

projektové dny – významné dny

16.10. VÝŽIVA – světový den VÝŽIVY

zdravá výživa (zdravý životní styl) – pyramida zdravé výživy, zdravý talíř ochutnávka netrardičních zeleninových salátů, bylinky v květináči, ovoce, test ke zdravé výživě, zájemcům spočítat BMI

21.10. JABLKA - den JABLEK (apple day)

kostýmy - zelené + červené + žluté oblečení
ochutnávka jablek – domácí kompot, křížaly, džus, mošt

6.3. JOD – světový den JODU

test o jodu...státní zdravotní ústav

výzdoba rybičky 10x jinak – malované, vystřižované, pletené...

22.3. VODA – světový den VODY – modré kostýmy

ochutnávka různých druhů vody, nápoj pouze voda

4.4. MRKEV – mezinárodní den MRKVE – oranžové kostýmy

ochutnávka různých čerstvých mrkvových salátů, mrkev čerstvá, mrkvové menu

7.4. ZDRAVÍ – světový den ZDRAVÍ – kostýmy zelené

test o zdravé stravě

pokrmu připravené pouze z regionálních surovin (všestarská cibule, předměřická mouka, těchlovická jablka, bolehošťské kysané zelí, plotišťské brambory....)

zájemcům spočítat BMI

třetí víkend květen CELIAKIE- mezinárodní den CELIAKIE

jídelníček – oba chody v bezlepkovém režimu

čtvrté pondělí v květnu MLÉKO den MLÉKA – kostýmy bílé

ochutnávka různých výrobků z mléka