

ZŠ PRACE, ŠKOLNÍ 106
ZPRÁVA Z ANALÝZY
8. 7. 2022



Skutečně
zdravá škola

Obsah

Obsah	2
Úvod	3
Komentář k jídelnímu lístku	4
za období 2. 5. – 1. 7. 2022.....	4
Kategorie bezmasých slaných jídel	9
Jak obohatit jídelní lístek.....	9
Pitný režim	11
Zelenina	11
Receptury pro školní kuchyně.....	11
Pomocníci do kuchyně.....	12
Analýza skladu	12
Nevhodné suroviny.....	12
Doporučení dodavatelé	13
Desatero školní kuchyně.....	15
Zdroje	15

Úvod

Z návštěvy Vaší školní jídelny byla zpracována tato písemná zpráva, která přihlíží k potřebám a směřování jídelny:

- 1) Zhodnotili jsme jídelní lístky od 2. 5. – 1. 7. 2022 a navrhli úpravy v souladu s požadavky jídelny a platnou legislativou.
- 2) Zvláštní pozornost jsme zaměřili na kategorii bezmasých slaných jídel.
- 3) Posoudili jsme pitný režim a navrhli jsme další vhodné druhy čajů ke každodennímu používání.
- 4) Na základě týdenního monitorování množství používané soli, jsme zhodnotili míru solení a zpracovali doporučení.
- 5) Po návštěvě skladu surovin jsme doporučili odstranit ty suroviny, které neodpovídají kritériím Skutečně zdravé školy a navrhli vhodné alternativy.
- 6) Doporučili jsme lokální dodavatele kvalitních surovin.

Budeme rádi, když tuto zprávu budete vnímat jako faktické zhodnocení současného stavu se záměrem prospět ke zlepšení situace. Naše přispění nechce být v žádném případě kritikou, ale podporou směrem k informovaným, spokojeným a zdravým strávníkům.

Vypracovala: Dagmar Sedlářová
Telefon pro případné dotazy a připomínky: 603 288 582
E-mail: dagmar@skutečnězdravaskola.cz

Komentář k jídelnímu lístku za období 2. 5. – 1. 7. 2022

1) Polévky

Skladba polévek v jídelníčku je pestrá. Nejčastěji se vyskytuje polévka zeleninová (19x z 35), dále luštěninová (6x z 35), vývar (6x z 35), rybí (1x z 35), masová (1x z 35 a uzená (2x z 35). Zeleninové i luštěninové polévky máte v jídelníčku zastoupeny dostatečně. Kladně hodnotíme, že do polévek používáte hodnotné obilninové zavářky, jako je kuskus a ovesné vločky.

V případě těstovin (nudle) a pečiva (krutony), pokud budete používat jako zavářku do polévek, zkuste zařadit jejich celozrnné varianty. V případě celozrnného pečiva strážníci rozdíl téměř nepoznají.

Různé mixované krémy ze sezónní zeleniny (dýně, řepa, ředkev, brokolice...) je vhodné doplnit nasucho praženými semínky (dýňovými, slunečnicovými, sezamovými).

Doporučení:

Jako zavářku do polévky můžete zařadit hodnotné obiloviny jako je bulgur, jáhly, pohanku.

Při zahušťování polévek je nejlépe použít nastrouhanou zeleninu nebo rozmixovat část polévky, tady již jiné zahušťování není potřeba. Případně můžete použít mouky bezlepkové či luštěninové.

Při přípravě polévek je nutné monitorovat množství přidané soli a k dochucení využívat hlavně sušenou zeleninu a bylinky.

2) Masité pokrmy

Ve sledovaném období vhodně zařazujete různé druhy masa. V jídelníčku máte zastoupeno maso vepřové, hovězí, kuřecí a krůtí.

Rybí pokrm máte ve sledovaném období zastoupen 3x. Dle Nutričních doporučení ke spotřebnímu koši je dobré zařazovat tyto pokrmy 2-3x měsíčně.

Ve sledovaném období jste zařadili tyto rybí pokrmy:

- 3. 5. 2022 Rybí filé zapečené se sýrem, brambor
- 16. 5. 2022 Maďarská rybí polévka
- 1. 7. 2022 Rybí filé, brambor

Doporučení:

Občas můžete zařadit i maso králíčí, které je pro děti velmi vhodné.

Rybí pokrmy můžete zařazovat častěji, Jednoduchá úprava ryb na másle, bylinkách a zelenině je nejlepší variantou.

Jako přílohu k rybám vyzkoušejte i rýži, bulgur, celozrnný kuskus se zeleninou nebo šťouchané brambory s jáhly.

Vyzkoušet můžete různé druhy sladkovodních i mořských ryb.

Zde je odkaz na dodavatele králíčího masa:

<http://www.skutecnezdravaskola.cz/mapa-skutecne-zdravych-dodavatelu/rabbit-trhovy-stepanov-a-s>

Zde je odkaz na dodavatele krůtího masa:

<http://www.krocan.cz/>
<http://ceskakruta.cz/rozvoz>

Ve sledovaném období jste zařadili pokrm s uzeninou 3x.

4. 5. 2022 Frankfurtská polévka

30. 5. 2022 Frankfurtská polévka

16. 5. 2022 Šunkofleky, okurkový salát

Uzeniny nejsou ve školním stravování doporučovány, neboť jsou významným zdrojem soli a dalších látek z hlediska výživy dětí nevhodných (Nutriční doporučení ČR MZ ke Spotřebnímu koši, str. 15).

3) Bezmasé slané pokrmy

Dle Nutričních doporučení je vhodné zařadit bezmasá slaná jídla 4x měsíčně. V sledovaném období jste do jídelníčku zařadili bezmasé slané pokrmy 6x:

11. 5. 2022 Čočka na kyselo, vařené vejce, chléb, okurek

16. 5. 2022 Dušený špenát, sázené vejce, brambor

1. 6. 2022 Červená čočka, vařené vejce, chléb, okurek

15. 6. 2022 Koprová omáčka, vařené vejce, brambor

16. 6. 2022 Halušky se zelím

22. 6. 2022 Hrachová kaše, zeleninový salát, pečivo

Doporučení:

Doporučujeme bezmasé slané pokrmy zařazovat častěji a věnovat pozornosti kombinaci luštěniny s obilovinou, ne jen s chlebem, která je plnohodnotnou náhradou bílkovin z rostlinných zdrojů, vysoce výživná a dobře stravitelná.

(Nutriční doporučení ČR MZ ke Spotřebnímu koši -

http://www.msmt.cz/uploads/skolni_stravovani/Nutricni_doporuceni_MZ_ke_spotrebnimu_kosi.pdf).

Za obilovinovou přílohu je považována rýže (různé druhy kulatozrná, dlouhozrná, parboiled, natural, jasmínová a další druhy), kuskus (bílý i celozrný), bulgur, jáhly (i v kombinaci se zeleninou), kroupy (samostatně i v kombinaci), pohanka, rýžové nudle, těstoviny (lépe celozrné), pečivo včetně chleba (celozrné, vícezrné či speciální žitné, žitno-pšeničné – viz popis druhů pečiva v kapitole svačiny a přesnídávky), kukuřičná polenta... Obiloviny v příloze lze také kombinovat např. rýže s bulgurem, rýže s pohankou, rýže s jáhlami apod.

Pro zpestření bezmasých slaných jídel můžete občas zařadit tempeh. U pokrmů, jako je bramborový guláš, fazole a čočka na kyselo, je vhodné použít právě tempeh, který se výborně hodí i do rizota. U těstovinových pokrmů doporučujeme kombinovat bílé a celozrné těstoviny půl na půl.

4) Přílohy

Jako přílohu k masitým pokrmům používáte převážně brambory, rýži, těstoviny, bulgur, knedlík a celozrný knedlík.

Doporučení:

Doporučujeme zařadit hodnotné obiloviny jako je celozrný celozrný kuskus, jáhly a kombinaci obiloviny s bramborem, kombinaci obilovin se zeleninou a bramborovo – zeleninová pyré.

Zařazováním kombinací obiloviny se zeleninou a bramborovo – zeleninových pyré dle ND ke Spotřebnímu koši zvyšujete spotřebu zeleniny a zpestřujete jídelníček.

Šťouchané brambory s jáhly		Šťouchané brambory s pohankou	
250 gramů/porce, suroviny na 10 porcí			
Vařené brambory	1 700 g	Vařené brambory	1 700 g
Jáhly	270 g	Pohanka	270 g
Voda	675 ml	Voda	650 ml
Sůl	6 g	Sůl	6 g

5) Sladká jídla

Sladká jídla je vhodné dle Nutričních doporučení zařazovat max. 2x měsíčně. Ve sledovaném období jste do jídelníčku zařadili sladké pokrmy 2x:

13. 5. 2022 Jahodové knedlíky s tvarohem, máslo

24. 6. 2022 Rýžový nákyp s jablky

Doporučení:

Sladká jídla by bylo vhodné připravovat z nutričně hodnotných surovin, jako je pohanka, jáhly, celozrnný kuskus a bulgur.

Sladké pokrmy doporučujeme doplnit ořechy či semínky. Ke slazení používejte kvalitní přírodní cukr nebo med.

Pokud budete připravovat koláče a domácí buchty, nabízí se připravit je alespoň z části z celozrnné mouky.

Sladké pokrmy lze případně z jídelníčku vynechat úplně a místo nich dětem jako dezert servírovat malé sladké jednohubky, např. jahelné kuličky, ovesný flapjack, různé druhy kaší ochucené ovocem, semínky, oříšky.

6) Zelenina a ovoce jako součást hlavního jídla

Součástí každého slaneho obědu by měl být zeleninový salát nebo krájená syrová (sezónní).

Čerstvá zelenina se na vašem jídelníčku objevuje občas jako doplněk obědu. Nabízíte saláty zeleninový, okurkový a z červené řepy.

Doporučení:

Zeleninu podávejte ke každému slaneému obědu, ke sladkému potom ovoce. Doporučujeme také podávat různé druhy salátů, které by měly odrážet sezónnost, v zimním období můžete vyzkoušet pickles.

V případě sterilované zeleniny a ovoce preferujte slazenou cukrem, nikoli jinými umělými sladidly.

7) Přesnídávky a svačiny

Na přesnídávky zařazujete různé druhy pomazánek – zeleninové, tvarohové, rybí, drožděvé, sýrové, z tofu, vajíčkové, paštikové. Dále pečivo s plátkovým sýrem, šunkou, pomazánkovým máslem a vaječný chléb.

Na sladké svačinky podáváte pečivo s máslem a marmeládou, ovocný jogurt, tvarohového Míšu, ovocný salát s jogurtem, jablečné pyré s piškoty, cereálie s mlékem, loupák, ovocný táč, perníkovou buchtu, tvarohový koláč, vánočku, Honzovy buchty a piškotovou roládu s kysanou smetanou.

Doporučení:

U slaných svačinek, které se skládají převážně z pečiva s něčím, je dobré myslet na jeho kvalitu. Dle ND je vhodné zařadit alespoň 8x měsíčně pečivo celozrnné, vícezrnné, speciální žitné a žitno-pšeničné, nejlépe kvasové.

Pokud budete zařazovat šunku, kupujte v nejvyšší kvalitě, kterou nabízí pro občasnou spotřebu např. LIDL nebo MAKRO:

<https://www.ferpotravina.cz/sunka/dusena-sunka-5>

Džemy a marmelády podávejte takové, které mají snížené množství cukru, např. od www.dzemykvasnicka.cz.

Cereálie, piškoty doporučujeme vyřadit ze sortimentu pro velký obsah cukru a soli.

Mléčné výrobky podávejte vždy neochucené, dosladit můžete ovocem.

Pečivo doporučujeme péct vlastní, vždy s podílem celozrnné mouky a sníženým množstvím cukru.

Zařadit můžete různé druhy kaší (jáhlové, pohankové, ovesné..) a připravujte je ze základních surovin, dochutit můžete ovocem, semínky a oříšky, skořicí a ovocná pyré (jablečné, hruškové, banánové...nedoslazované), které můžete kombinovat s jogurtem. Dále je vhodné na svačinku podávat ovoce nakrájené na kousky, které si děti mohou namáčet do semínkového krému (např. Tahini s medem).

Shrnutí:

- 1) Při zahušťování polévek můžete rozmixovat část polévky, v tomto případě jiné zahušťování již není potřeba. Jako závěrku do polévky používejte jáhly, bulgur, pohanku, quinou.
- 2) Jako přílohu k rybám vyzkoušejte i bulgur nebo rýži. Zařadit můžete různé druhy sladkovodních i mořských ryb. Rybí pokrmy doporučujeme zařadit častěji.
- 3) Bezmasé slané pokrmy doporučujeme zařadit častěji. Pro zpestření bezmasých slaných pokrmů můžete občas zařadit tempeh, který se velmi hodí k luštěninovým pokrmům i do rizota. Můžete zařadit i těstovinové pokrmy, těstoviny kombinujte s celozrnnými.
- 4) Jako přílohu můžete zařadit i bulgur, jáhly a kombinaci obiloviny s bramborem a zeleninou, případně různé druhy bramborovo – zeleninových pyré.
- 5) Sladké hlavní chody doporučujeme připravovat z hodnotných obilovin, případně můžete z jídelníčku vynechat a podávat pouze na svačiny.
- 6) Čerstvou zeleninu podávejte ke každému slanému pokrmu, ke sladkému potom ovoce. Sterilovanou zeleninu a ovoce upřednostňujte slazenou cukrem, nikoli jinými umělými sladidly.

7) U svačin vyřadte cereálie, piškoty. Mléčné produkty podávejte neochucené. Zařadte různé druhy kaší, které připravujte ze základních surovin a ovocná pyré můžete kombinovat s bílým jogurtem. Pečivo připravujte vlastní vždy s podílem celozrnné mouky a sníženým množstvím cukru.

Navrhované či doporučené změny nejsou závazné, jsou naším doporučením, které má vést k podpoře dětského zdraví a vnesení pestrosti do jídelníčku. V případě, že se rozhodnete některá z doporučení aplikovat, zvažte časový horizont, v němž má dojít ke změnám. Není třeba a ani žádoucí, aby všechny změny proběhly najednou. Takové to změny nemají dlouhého trvání. Doporučujeme udělat si seznam, čeho chcete dosáhnout a rozplánovat si jej do takového časového horizontu, který je pro vás přijatelný a pohodlný. Zrychlit nebo zpomalit můžete vždy, důležité je začít.

Na závěr bychom rádi podotkli, že zjištěný stav není neměnný a neměli byste si jej brát osobně. Víme, že penzum vašich každodenních povinností je nemalé a není možné obsáhnout vše. Skutečně zdravá škola je vaším partnerem, připravená, vám pomoci. Věříme, že vám analýza pomůže nastartovat postupný proces změny, který poběží jen takovým tempem, jaké pro vás bude zvladatelné.

Kategorie bezmasých slaných jídel Jak obohatit jídelní lístek

Kategorie bezmasých slaných jídel si zaslouží pozornost. Jedním z hlavních parametrů, které je třeba dodržet, když zařazujete bezmasé, případně i bez mléčné jídlo, je podat strávnickům plnohodnotnou náhradu živočišné bílkoviny.

Nutriční doporučení MZ ČR uvádějí jako plnohodnotnou náhradu živočišné bílkoviny kompletní rostlinnou bílkovinu v podobě kombinace luštěniny s obilovinou, např. kvasový chléb, rýže, kuskus nebo luštěnin s bramborami.

I v jídlech, kde se přímo v názvu neavizuje přítomnost luštěniny (zapečené brambory se zeleninou) je dobré přidat luštěninu v podobě čočkového či cizrnového dipu, který navíc hmotu brambor spojí podobně jako vejce.

Rozdělení kategorií bezmasých jídel

Toto rozdělení může být pro vaši jídelnu inspirací, jaké kombinace či typy jídel volit a nabízet strávnickům pro pestrost.

Zeleninovo-luštěninová rizota

- Zeleninové rizoto s tofu
- Cizrnové rizoto
- Jasmínové rizoto
- Kari rizoto
- Indický pilaf z čočky a quinoj
- Paella

Zeleninové omáčky

- Rajská omáčka se seitanem/"masovými" koulemi
- Svíčková omáčka s marinovaným tofu
- Cizrna na paprice
- Italská omáčka z červené řepy

Luštěninové omáčky a dipy

- Cizrnová omáčka/fazolová omáčka, pečená zelenina, celozrnné těstoviny
- Dip z červené čočky/cizrnový dip, restovaná zeleniny

Obilninovo-luštěninová zapékaná jídla

- Obilninovo-luštěninové karbanátky
- Pohanková nádivka se špenátem
- Mrkvové karbanátky, těstovinový salát
- Vegetariánská sekaná s bramborami
- Jáhlový nákyp s cizrnou
- Plněné papriky jáhlami a tofu

Bramborová zapékaná jídla

- Zapečené brambory se zeleninou a žampiony
- Bramborová musaka
- Francouzské brambory s tofu
- Gnocchi se špenátem/brokolící a sýrem
- Halušky se zelím a templem

Jídla z celozrnných těstovin

- Zapečené těstoviny se zálivkou z červené čočky
- Lasagne se špenátem
- Celozrnné těstoviny jako příloha k omáčkám, či dipům

Guláše a perkelty

- Seitanový segedinský guláš
- Bramborový guláš s tofu
- Mexický guláš
- Robi perkelt

Zeleninovo-luštěninové směsi s přílohou

- Dýňové karí s cizrnou
- Zeleninový rendlík s fazolemi a tarhoňou
- Vegetariánské chilli sin carne
- Čočkovo-bulgurové karí
- Zeleninová dahlia
- Čočkový hrnec
- Cizrnové ragù

Mezinárodní kuchyně

- Celozrnné burritos s mexickými fazolemi
- Falafel s arabským chlebem a jogurtovým dipem (nebo humusem)

- Boloňské špagety s robi masem
- Bulgurový salát tabouleh
- Mexický Tex-Mex salát s nachos
- Ratatouille s dvouzrnkou a sýrem
- Sushi s uzeným tofu (spíše jako slaná svačinka)

Pitný režim

Pitný režim je součástí kritérií Skutečně zdravé školy (<http://www.skutecnezdravaskola.cz/kriteria>) a velmi významný pro strávnicky.

Strávnicki ve Vaší jídelně mají k dispozici vodu, vodu se sirupem, mošty. Čaje podáváte ovocné. Dále podáváte mléko.

Na pitný režim podávejte pouze 100% ovocné koncentráty. Čaje můžete zařadit ovocné, bylinkové, nedoslazované. Mléčné výrobky podávejte neochucené, dochutit můžete ovocem.

Čajové směsi vhodné k používání

- Čaje SONNENTOR
Jarní políbení (dopoledne, odpoledne), Anděl strážný, Harmonie BIO (dopoledne), Prohřívající BIO (v chladnějších dnech), Relaxační BIO (odpoledne, večer), Dobrá nálada BIO (odpoledne, navečer), Energie BIO (přes den), Raráškovi čaje pro děti (celá produktová řada), Roiboos přírodní bio sypaný, Roiboos s vanilkou, Roiboos s pomerančem
- Čaje LEROS
jednosložkové – mátový, šípkový, heřmánkový

Vyhýbejte se:

- Průmyslově vyráběným čajům (opak značkových výrobců čajů).
- Podezřele levným čajům, zvláště zeleným, černým a ovocným (představují velké riziko v podobě zbytků pesticidů, plísní apod.).

Zelenina

Hlavní význam zeleniny spočívá v obsahu velkého množství vitamínů, minerálních látek, vlákniny a fytochemikálií, které mají příznivé účinky na zdraví člověka.

Žádná jiná potravinová skupina se nevyznačuje takovou rozmanitostí a lahodností chutí, vůně, barvy, tvaru a textury, jako má právě zelenina.

Zeleninu je vhodné použít jako součást každého oběda v jakékoliv podobě, kromě sterilované, může být slazena umělými sladidly.

Pokuste se zaměřit na sezónnost zeleniny a v zimě omezovat rajčata, okurky a papriky a nahradte je kořenovou zeleninou pokrájenou na hranolky, popř. napařenou zchlazenou zeleninou typu brokolice či květák. Děti takto upravenou zeleninu mnohdy velmi dobře přijímají.

Ke každému obědu je vhodné přiřadit salát, nebo čerstvou krájenou zeleninu:

- K jídlům s přílohou (karbanátky, sekaná, stehno, rizota, boloňské špagety, španělský ptáček...) je vhodné zařadit zeleninový salát.
- K jídlům s omáčkou (rajská, svičková, guláše) je vhodné zařadit syrovou zeleninu krájenou na větší kusy.

Receptury pro školní kuchyně

Pro pracovníky školních kuchyní jsme připravili 115 receptů na zdravé a chutné pokrmy. Všechny recepty jsou normované, obsahují seznam surovin a postup. Jsou rozděleny do několika kategorií: Pomazánky, Saláty, Polévky, Masité pokrmy, Bezmasé pokrmy, Drůbeží a rybí pokrmy a Sladké pokrmy. Receptury najdete na adrese <https://www.skuteczdravaskola.cz/online-kucharka-1>.

Pomocníci do kuchyně

Pro rychlé ruční oškrábání zeleniny doporučujeme [Turboškrabku](#).

Atraktivitu zeleniny můžete zvýšit i způsobem jejího nakrájení. K tomu lze využít [ROBOT COUPE](#), který plátkuje, strouhá, vlnkuje, nudličkuje, kostičkuje a hranolkuje, a to za pomoci až 50 disků o různé tloušťce.

Pro ruční ozdobné krájení brambor, mrkve a okurek a podobné zeleniny je vhodný vlnkovaný kráječ [PRESTO](#) od Tescomy.

Vynikající pro přípravu jemných julienne proužků z mrkve, celeru, bílé ředkve, brambor apod. je [škrabka julienne](#) PRESTO Expert od Tescomy.

Špagety z mrkve, cukety a další podobné zeleniny vyrobíte pomocí [spiralizéru](#).

Analýza skladu

Nevhodné suroviny

Jídelna vaří z kvalitních základních surovin, které odpovídají kritériím Skutečně zdravé školy, kromě níže uvedených produktů. Upřete svou pozornost ke složení surovin, čtete etikety a optimalizujte objednávky s dodavatelem tímto směrem.

Položka	Dodavatel	Nalezený stav	Doporučení
Džem jahoda – jablko	Hamé	Glukózo – fruktózový sirup	Marmelády a džemy upřednostňujte se sníženým množstvím cukru, bez jiných syntetických sladidel, případně úplně bez cukru, např. od fy. Džemy Kvasnička.
Výběrový džem meruňka	Fine line	Cukr	Marmelády a džemy upřednostňujte se sníženým množstvím cukru, bez jiných syntetických sladidel, případně úplně bez cukru, např. od fy. Džemy Kvasnička.
Nesquick lacté	Nestlé	Cukr, sůl	Kakao připravujte z kvalitního kakaa, např. od fy. Čokoládovna Troubelice, dosladit můžete mírně cukrem.
Obilné kuličky s kakaem	Bezva snídaně	Cukr, sůl	Produkty s vysokým obsahem cukru a soli vyřadte ze sortimentu.
Kroužky s ovocnou příchutí	Jaro	Cukr, sůl	Produkty s vysokým obsahem cukru a soli vyřadte ze sortimentu
Bebe jogurtové	Opavia	Cukr, sůl	Produkty s vysokým obsahem cukru a soli vyřadte ze sortimentu
Myslina – jogurt, jahoda	Expert food	Cukr, sůl	Produkty s vysokým obsahem cukru a soli vyřadte ze sortimentu
Dolly pomeranč	Linea Nivnice a.s.	Cukr, sacharin	Na pitný režim používejte pouze 100% ovocné koncentráty, např. od fy. Tropicco.
Bzenecké okurky	Rapa	Sacharin	Sterilovanou zeleninu a ovoce upřednostňujte slazenou cukrem, bez nevhodných konzervantů, např. od fy. Znojmia.
Červená řepa	Podravka	Sacharin	Sterilovanou zeleninu a ovoce upřednostňujte slazenou cukrem, bez nevhodných konzervantů, např. od fy. Znojmia.
Kuřecí stehenní řízků	Polsko	Dovoz	Produkty upřednostňujte regionální případně z ČR.
Mražené vepřové maso výsekové	Německo	Dovoz	Produkty upřednostňujte regionální případně z ČR.

Rama	Unilever	Dovoz	Produkty upřednostňujte regionální případně z ČR. Rostlinné tuky doporučujeme nahradit českým máslem.
Smetanito	Želetava	Tavicí soli	Tavené sýry vyřadte ze sortimentu pro velký obsah solí.
Vejsce		3 – klecový chov	Vejsce doporučujeme nakupovat s označením 2 – vejce z podestýlky nebo 1 – volný chov.

Doporučení dodavatelé

Dodavatel	Kontakt	Doporučené suroviny
Gastro koření	www.koreni-gastro.cz	Veškeré sušené bylinky a koření v gastro-baleních VEGA (přírodní dochucující směs bez umělých ochucovadel).
Sun food	www.sunfood.cz	Fermentovaná dochucovadla SHOYU, TAMARI, UMEOCET, chlazené zboží – tofu, tempeh.
Countrylife	www.countrylife.cz	Široká škála zdravých surovin V BIO i NEBIO kvalitě.
Pro-bio	www.probio.cz	Široká škála zdravých surovin V BIO i NEBIO kvalitě.
Provita	www.provita.cz	Obilniny, luštěniny, olejnatá semena v BIO i NEBIO kvalitě majonetta (přírodní majonéza vyrobená z červené čočky).
Polar	www.polar-cz.eu	Český dodavatel mražené zeleniny, ryb, mléčných výrobků.
Bujonka.cz	www.bujonka.cz	Zeleninové, kuřecí, hovězí, houbové bujony bez chemie.
Sonnentor	www.sonnentor.cz	Čaje, koření, kakao v bio kvalitě.
Domácí dobroty	www.domaci-dobroty.cz	Sušené ovoce, džemy, marmelády, müsli.
Ježkův statek	www.jezkuv-statek.cz	Výrobce kvalitních potravin, např. džemy, marmelády, mléčné výrobky, granoly atd.
Vitaminátor	www.vitaminator.cz	100 % ovocné šťávy, džemy a marmelády.
Severofrukt	www.severofrukt.cz	100 % ovocné koncentráty.

Zde je odkaz na další Skutečně zdravé dodavatele:

<http://www.skutecnezdravaskola.cz/mapa-skutecne-zdravych-dodavatelu>

Zde najdete příručku farmářů a dodavatelů:

<http://www.skutecnezdravaskola.cz/navody-a-tipy>

Zde najdete odkaz na manuál Čtème etikety:

http://www.skutecnezdravaskola.cz/user_uploads/Soubory/Kucharky%20vari/%C4%8Ctème%20etikety.pdf

Desatero školní kuchyně

Doporučení Skutečně zdravé školy pro přípravu pokrmů ve školních jídelnách

1. Používáme jen základní suroviny

Pokrmu připravujeme ze základních surovin, jako jsou: čerstvá zelenina a ovoce, brambory, luštěniny, těstoviny, koření, rýže a další obiloviny (přednostně celozrnné), maso, ryby, neochucené mléčné výrobky, vejce....

2. Upřednostňujeme lokální a sezónní potraviny

Suroviny k přípravě pokrmů nakupujeme od místních výrobců a dodavatelů – podporujeme regionální trh. Využíváme přednostně zeleninu a ovoce, které dozrává v daném ročním období.

3. Minimalizujeme používání polotovarů a instantních potravin

K přípravě jídel nepoužíváme hotové či instantní výrobky, konzervy (s výjimkou rybiček např. k přípravě pomazánek), uzeniny, kompoty, sterilovanou zeleninu. Z mražené zeleniny využíváme pouze druhy celoročně nedostupné (hrášek, fazolky). Nekupujeme slazené mléčné dezerty, sladké pečivo ani jiné sladkosti.

4. Omezujeme konzumaci bílé pšeničné mouky

Na přípravu moučných jídel a příloh přednostně používáme celozrnnou mouku, zařazujeme i nepšeničné druhy, pečivo kvasové. Zbytečně nenastavujeme a nezahušťujeme jídla moukou.

5. Minimalizujeme množství soli

Jídla dochucujeme čerstvými a sušenými bylinkami, nepoužíváme hotová dochucovadla, zejména přípravky s glutamátem.

6. Snižujeme spotřebu cukru

Sladká jídla zařazujeme maximálně 2x měsíčně (ideálně podle receptů z nabídnutého receptáře), pokrmy nedoslazujeme (omáčky atd.), nápoje podáváme pouze neslazené, nepoužíváme umělá sladidla ani výrobky, které je obsahují.

7. Používáme kvalitní tuky

K přípravě pokrmů používáme rostlinné nerafinované oleje, máslo, sádlo. Nepoužíváme ztužované tuky.

8. Hlavní jídlo podáváme s dostatkem zeleniny

Oběd tvoří hlavní jídlo a neslazený nápoj. K tomu si dítě může přidat polévku, salát, případně jednotlivou zeleninu či ovoce.

9. Dbáme na vyváženost mezi masitými a nemasitými pokrmy

Při nabídce jednoho jídla se k hlavnímu chodu střídají masitá a bezmasá jídla. Ideální je nabídka dvou jídel, z nichž jedno je bezmasé. Polévky jsou převážně zeleninové a luštěninové.

10. Respektujeme potřeby dítěte a čas k jídlu

Každé dítě dostává porci s respektem k jeho skutečným potřebám a chutím. U zdravých prospívajících dětí jsou respektovány dietní zásady vyjádřené rodiči. Jídelna podle svých možností nabízí dietní stravování nebo alespoň uskladnění a přihřátí domácího oběda. Vedení školy plánuje dostatek času na jídlo, zajišťuje klidnou atmosféru v jídelně.

Zdroje

- Nutriční doporučení Ministerstva zdravotnictví ČR ke Spotřebnímu koši http://www.msmt.cz/uploads/skolni_stravovani/Nutricni_doporuceni_MZ_ke_spotrebnimu_kosi.pdf
- Kritéria Skutečně zdravé školy, Celodenní praktické školení SZŠ www.skutecnezdravaskola.cz