

Skutečně zdravá jídelna

Jak získat hodnocení Skutečně zdravá jídelna

Kritéria a detailní návod pro jídelny



Program Skutečně zdravá škola

Skutečně zdravá škola je komplexní program, plně integrovaný do života celé školy, který si klade za cíl vytvářet kulturu, jež si jídla váží, vychutnává je a učí o tom, odkud jídlo pochází a jak vzniká. Program využívá tématu jídla jako nástroje k zatraktivnění pobytu dětí ve škole, a to prostřednictvím radostného zážitku ze školního oběda a obohacením vzdělávání ve třídě o praktické vzdělávání na školní zahradě, o návštěvy farem a lekce vaření.

Součástí programu Skutečně zdravá škola jsou také kritéria vztahující se ke kvalitě jídla a místě jeho původu, což jsou oblasti týkající se především fungování školní jídelny.

Kritéria pro Skutečně zdravé jídelny

Pokud školní jídelna funguje jako samostatný právní subjekt, připravující jídlo pro jednu nebo více škol, může se ucházet o získání certifikátu „Skutečně zdravá jídelna“. Vztahují se pak na ni kritéria z tématického okruhu „Kvalita jídla a místo původu“.

Pokud jídelna připravuje pokrmy pro žáky školy, která se zapojila do programu Skutečně zdravá škola, budou úpravy pokrmů a spolupráce s dodavateli zásadní pro splnění kritérií z okruhu „Kvalita jídla a místo původu“. Z přeměny školy na Skutečně zdravou bude mít přínos i jídelna, protože se v ní budou stravovat poučení a vzdělaní strávníci.

O certifikát Skutečně zdravá jídelna může nicméně usilovat i jídelna, připravující pokrmy pro univerzity, nemocnice, domovy seniorů, podniky či veřejné instituce.

Níže najdete přehled kritérií, která jsou nutná pro splnění certifikace na úrovni bronzové, stříbrné a zlaté v programu Skutečně zdravá jídelna.

Bronzová kritéria

Jídelna splňuje bronzová kritéria Skutečně zdravé jídelny za těchto podmínek:

- B1** Jídla v nabídce jídelny neobsahují žádné nežádoucí přísady a minimalizujeme používání polotovarů.
- B2** Alespoň 75 % všech pokrmů je vyrobeno z čerstvých, nezpracovaných surovin či potravin.
- B3** Čerstvé, předem nezpracované suroviny a potraviny nakupuje jídelna od pěstitelů, chovatelů a výrobců s provozovnou ve vlastním nebo sousedním kraji, pokud jsou dostupné.
- B4** Pokrmy v jídelním lístku odrážejí sezónnost a všechny sezónní suroviny jsou v jídelníčku jasně označeny.
- B5** V jídelně jsou k dispozici informace o původu potravin, použitých k přípravě pokrmů.
- B6** Pracovníci školní jídelny se zapojují do vzdělávacích a osvětových akcí a jsou alespoň jednou ročně vzdělávání v oblasti zdravé výživy a vaření
- B7** Děti, žáci, studenti a pracovníci školy mají přístup k pitné vodě dle potřeby po celý pobyt ve škole.
- B8** Doslazované nápoje jsou bez výjimky nahrazeny nápoji neslazenými.
- B9** Jídelna neumožňuje prodej polotovarů a nápojů s vysokým obsahem tuků, soli a cukrů ani ve školním bufetu, ani z výdejních automatů.
- B10** Při úklidu v prostorách kuchyně/jídelny a mytí nádobí jsme zahájili přechod na ekologicky šetrné čisticí a mycí prostředky.

Stříbrná kritéria

Jídelna nabízí zdravé pokrmy splňující kritéria Skutečně zdravé jídelny pro stříbrnou úroveň, tedy splnění bronzových kritérií, plus:

- S1** Minimálně 50 % (v účetní hodnotě) nakoupených čerstvých a nezpracovaných surovin pochází od pěstitelů a chovatelů s provozovnou ve vlastním nebo sousedním kraji.
- S2** Minimálně 5 % surovin (v účetní hodnotě) pochází z kontrolovaného ekologického zemědělství – bioprodukt nebo biopotravina.
- S3** Jídelna nabízí možnost výběru minimálně ze dvou jídel, přičemž jedno jídlo splňuje podmínky pro stravu bezmasou a/nebo bezmléčnou.
- S4** Kuřecí maso pochází z vysoce šetrných chovů a/nebo alespoň 10 % pochází z ekologických chovů.
- S5** Pro přípravu pokrmů jsou přednostně používána vejce z volných výběhů (značeno „1“).
- S6** Jídelna používá přednostně sladkovodní ryby z chovů v ČR a mořské ryby a plody z udržitelných zdrojů, pokud jsou dostupné.
- S7** Při úklidu v prostorách kuchyně/jídelny a mytí nádobí jsou používány jen ekologicky šetrné čisticí a mycí prostředky.

Zlatá kritéria

Jídelna splňuje zlatá pravidla, pokud si dává velice záležet na tom, aby pokrmy byly zdravé, etické a většina čerstvých surovin pocházela od místních šetrně hospodařících farem:

- Z1** Minimálně 80 % (v účetní hodnotě) nakoupených čerstvých a nezpracovaných surovin pochází od pěstitelů a chovatelů s provozovnou ve vlastním nebo sousedním kraji.
- Z2** Minimálně 10 % surovin (v účetní hodnotě) pochází z kontrolovaného ekologického zemědělství – bioprodukt nebo biopotravina.
- Z3** Pro přípravu pokrmů jsou používána pouze vejce z volných výběhů (značeno „1“) nebo z ekologických chovů („0“).
- Z4** Při přípravě jídelníčků podporujeme zdravou, vyváženou a udržitelnou výživu mj. tím, že upřednostňujeme vyšší zastoupení zeleniny a menší množství masa.

Detailní návod a pokyny pro splnění kritérií

Bronzová kritéria

Kvalita jídla a místo původu

Kritérium B1

Jídla v naší nabídce neobsahují žádné nežádoucí přísady a minimalizujeme používání polotovarů.

Pro přípravu pokrmů používá jídelna polotovary jen tehdy, pokud jí technické a personální vybavení kuchyně neumožní použít nezpracovanou surovinu či potravinu.

V případě užití polotovarů použije jen takové, které neobsahují trans-mastné kyseliny, geneticky upravené suroviny (GMO), umělá sladidla a vyjmenovaná aditiva.

Prověřili jsme všechny naše potraviny a ujistili se, že neobsahují žádné nežádoucí přísady. „Nežádoucími přísadami“ se rozumí umělá barviva, aromata, sladidla a konzervační látky, které jsou obzvláště škodlivé pro děti. Zde je kompletní seznam látek, kterým bychom se měli vyhýbat:

Barviva

- E110 Žluť SY
- E104 Chinolinová žluť
- E102 Tartrazin
- E107 Žluť 2G
- E122 Azorubin
- E124 Košenilová červeň A
- E129 Červeň Allura AC
- E132 Indigotin
- E133 Brilantní modř FCF
- E120 Košenila
- E123 Amarant
- E131 Patentní modř V
- E151 Čerň BN

Aromata/stimulátory

- E621 L-glutaman sodný
- E635 Disodné ribonukleotidy

Sladidla

- E951 Aspartam
- E950 Acesulfam K
- E954 Sacharin a jeho soli

Konzervační látky

- E211 Benzoan sodný

Nezapomeňte zkontrolovat obsahy pudinkových prášků a instantních omáček (pokud je musíte používat), jelikož tyto výrobky velice často výše uvedené látky obsahují.

Trans-mastné kyseliny jsou obsaženy v rostlinných tucích, které byly vyrobeny z rostlinných olejů (procesem hydrogenace) tak, aby měly delší trvanlivost. Trans-mastné kyseliny zvyšují riziko onemocnění srdce a dalších zdravotních obtíží. Můžeme je nalézt v částečně hydrogenovaných rostlinných olejích používaných pro smažení a pečení a dále v některých polotovarech, margarínech, sladkém pečivu, sušenkách nebo dortech v prášku.

GMO

Při přípravě pokrmů ve školní jídelně NESMÍ být použity žádné výrobky, které byly geneticky upravené nebo které obsahují geneticky upravené složky.

Geneticky modifikovaný organismus (GM organismus, GMO) je organismus, jehož genetický materiál (tedy DNA, příp. RNA u RNA virů) byl úmyslně změněn, a to způsobem, kterého se nedosáhne přirozenou rekombinací. Mutace jsou získány tak, že do organismu vneseme nebo v něm cíleně deaktivujeme některé konkrétní geny. Genetická modifikace je předmětem značné kontroverze a její vliv na zdraví není dostatečně vědecky probádaný. Proto, v zájmu předběžné opatrnosti, používání surovin a složek obsahujících GMO ve školním stravování zakazujeme. Každá surovina či výrobek, nabízené na trhu v EU a obsahující GMO, musí být označeny. Proto není pro kuchyň problém se takovým výrobkům vyhnout.

Začínáme

Zkuste aplikovat některé z následujících kroků:

- Jasně se s vedením jídelny domluvte na tom, že potraviny s uvedenými látkami nebudou objednávány.
- V dodavatelských smlouvách jasně stanovte, že dodávané potraviny nesmí obsahovat nežádoucí přísady a trans-mastné kyseliny.
- Vytvořte písemný postup pro nákup potravin pro jídelnu.
- Pečlivě kontrolujte složení potravin.
- Kontrolujte složení a specifikace používaných výrobků.
- Ve smlouvách s dodavateli stanovte, že žádný zakoupený výrobek nesmí být geneticky modifikovaný.
- Uschovejte příslušná prohlášení a písemné závazky dodavatelů.
- Nakupujte bioprodukty či biopotraviny, pokud vám to rozpočet dovoluje. Biopotraviny nesmí žádné z vyjmenovaných látek obsahovat.

Kritérium B2

Alespoň 75 % všech pokrmů je vyrobeno z čerstvých, nezpracovaných surovin či potravin.

Zdravé jídlo znamená čerstvé potraviny. Alespoň tři čtvrtiny (75 %) jídel podávaných v jídelně musí být připraveny z čerstvých základních surovin. Čerstvé potraviny, tedy takové, které jsou v syrovém nebo téměř syrovém stavu, si uchovávají více vitamínů. Definice „čerstvé potraviny“ dle programu Skutečně zdravá škola zahrnuje takové potraviny, které nejsou průmyslově zpracované, tj. například čerstvé nebo mražené ovoce a zelenina, maso, těstoviny, rýže, mouka nebo luštěniny. Čerstvé potraviny jsou přírodního původu. Do této definice spadají i některé částečně zpracované potraviny, jako je mléko, kvalitní sýr nebo celozrnný chléb.

Jídla, která obsahují následující složky, jsou stále považována za čerstvá:

- ✓ čerstvá nebo mražená zelenina a ovoce
- ✓ brambory neloupané nebo loupané
- ✓ konzervovaná zelenina, kukuřice nebo luštěniny bez přidaného cukru
- ✓ čerstvé, sušené nebo konzervované ovoce (bez sirupu a cukru), včetně konzervovaných rajčat
- ✓ syrové nebo mražené maso, které může být nakrájené na kostky nebo pomleté, šunka
- ✓ čerstvé nebo mražené mléčné výrobky, včetně jogurtu a zmrzliny
- ✓ vejce
- ✓ pesto
- ✓ kari pasta
- ✓ sýr (s výjimkou vysoce zpracovaného – viz níže)
- ✓ mlýnské obilné výrobky – mouka, krupice, vločky, trhanka, kroupy, lámanka, jáhly, pohanka, klíčky a müsli směsi obilovin
- ✓ rýže
- ✓ těstoviny
- ✓ chléb, rohlíky, korpus na pizzu – vždy s podílem celozrnné mouky
- ✓ dehydratovaný polévkový bujón (nesmí obsahovat vyjmenovaná aditiva)
- ✓ směsi na pečení chleba, pudinkový prášek (nesmí obsahovat vyjmenovaná aditiva)

Jídla, která obsahují následující složky, nelze považovat za čerstvá:

- ✓ loupané a krájené brambory či zpracované bramborové výrobky za použití bělicích činidel na bázi chlóru
- ✓ masové separáty
- ✓ tepelně upravené nebo konzervované maso (s výjimkou šunky nejvyšší jakosti)
- ✓ instantní potravinové směsi, základy na omáčky a šťávy k masu
- ✓ knedlíky
- ✓ instantní nápoje
- ✓ sušená vejce
- ✓ sušené mléčné výrobky, jako je sušené odstředěné mléko
- ✓ vysoce zpracovaný sýr (například obsahující potravinářská aditiva, nefermentované mléčné suroviny, extra sůl, emulgátor apod.)
- ✓ tavené sýry (zpracované sýry obsahující nežádoucí přísady, nekvašené mléčné produkty, emulgátory, větší množství soli nebo syrovátky)
- ✓ aspik, želé (hotové nebo v prášku)
- ✓ mražené těsto, těstovinové polotovary
- ✓ kupované výrobky z ryb v těstíčku nebo ve strouhance
- ✓ klobásy, párky

Začínáme

Procentní podíl pokrmů vyrobených z čerstvých surovin spočítáte tak, že sečtete pokrmy na jídelním lístku připravené pouze z čerstvých surovin za měsíc a vypočítáte jejich procentní podíl ze všech pokrmů připravených za daný měsíc.

Kritérium B3

Čerstvé, předem nezpracované suroviny a potraviny nakupuje jídelna od pěstitelů, chovatelů a výrobců s provozovnou ve vlastním nebo sousedním kraji, pokud jsou dostupné.

Čerstvé a nezpracované suroviny, které jídelna nakupuje pro přípravu pokrmů, by měly pocházet od pěstitelů a chovatelů s provozovnou v kraji, ve kterém jídelna sídlí, nejdále však v sousedním nebo nejbližším kraji. Pokud budou jídelny nakupovat od místních zemědělců a výrobců, jejich kupní síla pomůže vytvářet pracovní místa a další výhody pro místní ekonomiky, zejména ve venkovských zemědělských oblastech. Studie navíc potvrzují, že pokud děti vědí, odkud potraviny pocházejí a jakým způsobem jsou vyráběny, je pravděpodobnější, že si budou vybírat zdravější způsob stravování.

Začínáme

Požádejte současné dodavatele jídelny, aby pro vás začali nakupovat suroviny z místních farem či od místních výrobců. Ve spolupráci s akční skupinou vypracujte seznam místních farem a dodavatelů a oslovte je s poptávkou.

Tip

Chtěli byste získat stříbrný certifikát? Začněte vést evidenci o použitých surovinách a uchovávat faktury za dodané výrobky z volného chovu, bioprodukty, místní potraviny atd.

Kritérium B4

Pokrmu v jídelním lístku odrážejí sezónnost a všechny sezónní suroviny jsou v jídelníčku jasně označeny.

Používejte celou řadu sezónního ovoce a zeleniny a tyto potraviny na jídelníčku zdůrazněte. Sezónní potraviny jsou takové, které se právě pěstují či sklízí. To znamená, že jahody jsou sezónní v červenci, a nikoli v prosinci. Velká část ovoce a zeleniny prodávané v České republice je dovážena z jiných zemí. Přeprava potravin stojí peníze, zvyšuje tzv. uhlíkovou stopu a v neposlední řadě ovlivňuje jejich chuť a nutriční hodnotu.

Použitím sezónních produktů tak nejen chráníme životní prostředí, ale také zvyšujeme kvalitu podávaných pokrmů. Vaše menu pak může například obsahovat informaci, že „použitá zelenina je sezónní“.

Jak do jídel zahrnout sezónní zeleninu a ovoce, aniž byste museli vymýšlet nové recepty, zjistíte na www.skutecnezdravaskola.cz.

Začínáme

Konzumace sezónních potravin také znamená, že nabízená jídla jsou kvalitnější a mnohdy i levnější. Sezónní potraviny je totiž možné získat z místních, a tedy levnějších zdrojů. Některé druhy zeleniny či ovoce, jako jsou jahody či chřest, mají kratší „sezónu“, což lze využít, pokud chcete strávníkům přiblížit, co znamená vařit dle sezón a kdy jednotlivé produkty přirozeně dozrávají v klimatu České republiky. Stejně tak můžete použít některé plodiny vypěstované na školním pozemku.

Tip

Formu označování ponecháváme plně na jídelně. Může mít podobu například: „sezónní zelenina“ v popisu pokrmu, barevná verze fontu u sezónního pokrmu nebo suroviny, barevné kolečku u sezónní suroviny apod. Pokud jídelna nemá barevnou tiskárnu, stačí ručně barevně označit nebo zvýraznit sezónní produkt na jídelním lístku.

Kritérium B5

V jídelně jsou k dispozici informace o původu použitých potravin.

Uvádějte názvy zemědělských podniků a místních obchodů, od kterých nakupujete místní ovoce, zeleninu, maso či mléčné výrobky do jídelny. Tím zvýšíte prestiž vaší jídelny v očích žáků, a především jejich rodičů. Také nezapomeňte vyzdvihnout jakékoli použité potraviny, které žáci vypěstovali na školním pozemku.

Začínáme

Informujte děti, rodiče, zaměstnance či okolí o místních nebo regionálních potravinách, které používáte pro přípravu jídel v jídelně, a to prostřednictvím nástěnek, letáků, školního časopisu nebo na internetových stránkách či na samotných jídelních lístcích – stačí název a adresa farmy u použité suroviny. Můžete také zkusit pozvat místní výrobce na některou z tematických akcí školy. Úplně nejlepší možností je navštívit tyto výrobce přímo v jejich podniku či na farmě.

Jděte příkladem...

Vedoucí školní jídelny či kuchařky mohou pro menší skupinu žáků či rodičů pořádat v odpoledních hodinách lekce vaření přímo v kuchyni. V hodinách vaření pak mohou účastníci vyzkoušet přípravu stejných jídel, jaká jsou podávána ve školní jídelně, což může vést ke zvýšení počtu strávníků.

Kuchařky se také mohou pravidelně účastnit školních seminářů a hodin vaření, kde žáky učí o zdravé výživě. To, že se mohou podílet na vzdělávání dětí, může dát jejich práci zcela nový rozměr.

Kritérium B6

Pracovníci jídelny se zapojují do vzdělávacích a osvětových akcí a jsou alespoň jednou ročně vzdělávání v oblasti zdravé výživy a vaření.

Cesta za bronzovým certifikátem může vyžadovat změny v práci zaměstnanců jídelny. Proto je nutné podpořit je v tom, aby si osvojili některé nové dovednosti. V rámci plánu profesního rozvoje nabídněte vedoucím zaměstnancům jídelny možnost praktického školení v oblastech přípravy čerstvých a sezónních potravin. Takové školení nemusí být nijak finančně a časově náročné a může se uskutečnit přímo ve školní jídelně. O provedeném školení zaměstnanců si ved'te záznamy.

Začínáme

Interakce mezi zaměstnanci jídelny a strážníky nemusí vždy probíhat pouze v jídelně. Můžete například organizovat tematické semináře nebo kroužky vaření. Někteří ze zaměstnanců budou v těchto oblastech aktivnější než ostatní a vaše podpora je pro jejich motivaci zcela zásadní. Veškeré takovéto aktivity nad rámec běžné pracovní činnosti by měly být řádně ohodnoceny.

Školení zaměstnanců v oblasti přípravy zdravých a sezónních potravin přináší velké množství pozitiv. Informujte se také o možnosti využití státních či místních školicích programů.

Další možností je zapojit pracovníky školní jídelny do návštěv místních zemědělských podniků, aby sami zjistili, odkud jimi používané potraviny vlastně pocházejí. Nabídky školení najdete také na www.skutecnezdravaskola.cz.

Kritérium B7

Děti, žáci, studenti a pracovníci mají přístup k pitné vodě dle jejich potřeby po celý den pobytu ve škole či v zaměstnání.

Mysl a tělo potřebují ke správné činnosti vodu, a ne limonádu. Správná hydratace těla pomáhá udržovat zdravou váhu a zvyšuje pozornost a tělesnou zdatnost. Kvalitní pitná voda musí být vždy snadno dostupná. To neznamená kohoutky na toaletách. Ujistěte se, že žáci mají v době oběda snadný a bezplatný přístup k pitné vodě, včetně dostatku skleniček.

Kritérium B8

Doslazované nápoje jsou nahrazeny nápoji neslazenými.

V České republice v posledních desetiletích výrazně přibýlo obézních dětí a dětí s nadváhou. Značnou měrou se na tom podílí nadměrný příjem jednoduchých cukrů a polysacharidů obecně. V důsledku obezity narůstá počet dětí nemocných velmi závažnou nemocí – cukrovkou. Snažte se proto omezovat používání přidaných cukrů při přípravě pokrmů i nápojů. Ideální nápoj je pramenitá voda, nabídnout můžete také nedoslazované ovocné či zeleninové džusy, vodu s citronem nebo čaj.

Začínáme

Zkuste podávat vodu ve džbancích na stolech. Pro zlepšení chuti a atraktivnosti ji můžete ochucovat bylinkami (např. máta nebo meduňka) a kousky ovoce jako např. citronu, jahod anebo grepů.

Kritérium B9

Jídelna neumožňuje prodej polotovarů a nápojů s vysokým obsahem tuků, soli a cukrů ani v bufetu, ani z výdejních automatů.

V rámci snahy o zavádění kultury zdravého stravování ve škole je nutné vypořádat se také s problémem nezdravých pokrmů, které děti často nakupují z výdejních automatů nebo ve školním bufetu. Jde především o slazené kolové a jiné nápoje, chipsy, brambůrky, sladkosti, tučné bagety atd. V rámci doplňkového prodeje se škola řídí Doporučením Ministerstva zdravotnictví pro volný prodej potravin a nápojů ve školských zařízeních

Začínáme

Pokud ve vaší škole funguje školní bufet, domluvte se s jeho provozovatelem na rozšíření nabídky neslazených nápojů a svačin, které neobsahují velké množství cukru, soli a tuků. V nabídce by také měl mít čerstvé ovoce a zeleninu a výrobky z nich. Je možné si také nechat do školy nainstalovat výdejní automat se zdravými pochutinami, čerstvým ovocem, ovocnými šťávami, biopotraviny apod.

Kritérium B10

Při úklidu v prostorách kuchyně/jídelny a mytí nádobí jsme zahájili přechod na ekologicky šetrné čisticí a mycí prostředky.

Běžně používané úklidové a prací prostředky obsahují velké množství chemických látek, které jsou problematické nejen pro životní prostředí, ale mohou ohrožovat i zdraví dětí. Jejich zbytky ulpívají na umytém nádobí, na vypraném prádle a jejich výpary při úklidu dýcháme. Ekologicky šetrné prostředky jsou v přírodě lehce a rychle rozložitelné, jsou vyráběny z přírodních obnovitelných zdrojů, s použitím šetrných metod a s úsporou energií. Vzhledem k jejich koncentrovanému složení se snižuje množství obalů a z důvodu nezávadnosti obsahu se zjednodušuje i jejich recyklace.

Indikátory naplnění kritérií

- Kopie jídelníčku za poslední tři měsíce, ve kterém jsou vyznačeny pokrmy připravené z čerstvých a nezpracovaných potravin a sezónní zelenina a ovoce.
- Jména a kontaktní údaje na dodavatele čerstvé zeleniny a ovoce, masa, masných výrobků a vajec.
- Fotografie – ukázka informace o původu použitých potravin ve školní jídelně nebo web stránce školy/školní jídelny.
- Jméno společnosti, se kterou jídelna jedná nebo od které nakupuje ekologické čisticí prostředky. Jako minimální standard pro posouzení, zda se jedná o ekologicky šetrnou drogerii, slouží evropská ekoznačka „květina – Euroflower“ nebo česká značka „Ekologicky šetrný výrobek“.

Čestné prohlášení o tom, že:

- minimálně 75 % pokrmů je připraveno z čerstvých nezpracovaných surovin nebo potravin,
- se pracovníci školní jídelny zapojili do vzdělávacích akcí a absolvovali školení (vypište, kdy a jaké vzdělávací a osvětové aktivity byly realizovány a kdy a jaká školení absolvovali pracovníci vaší jídelny),
- doslazené nápoje jsou bez výjimky nahrazeny nápoji neslazenými (vypište, jaké je nabídka nápojů v jídelně),
- škola neumožňuje prodej polotovarů a nápojů s vysokým obsahem tuků, soli a cukrů ani ve školním bufetu ani z výdejních automatů,
- kuchyně při přípravě pokrmů ve školní jídelně nepoužívá výrobky či složky obsahující aditiva z vyjmenovaného seznamu.

Stříbrná kritéria

Kvalita jídla a místo původu

Kritérium S1

Minimálně 50 % (v účetní hodnotě) nakoupených čerstvých a nezpracovaných surovin pochází od pěstitelů a chovatelů s provozovnou ve vlastním nebo sousedním kraji.

Čerstvé a nezpracované suroviny, které školní jídelna nakupuje pro přípravu pokrmů, by měly pocházet od pěstitelů a chovatelů s provozovnou v kraji, ve kterém škola sídlí, nejdále však v sousedním nebo nejbližším kraji.

- ovoce,
- zelenina,
- mléčné výrobky a vejce,
- maso (párky a mleté maso se počítají, pouze pokud pocházejí od místních výrobců),
- ryby (lze počítat v případě, že jsou čerstvě vylovené z místního rybolovu),
- pečivo (lze počítat v případě, že je čerstvě upečeno v místní pekárně).

Zvýrazněte tyto potraviny na jídelníčku a u příslušných potravin nezapomeňte uvést, že jsou dostupné pouze v sezóně.

Poznámka: Jasně uveďte, zda je místní celý pokrm nebo jen některá z jeho ingrediencí. Např. uveďte „Ovocný koláč z místního ovoce“, nikoli „Místní ovocný koláč“.

Začínáme

Jelikož některé suroviny jsou sezónní či jsou jinak dočasně nedostupné, budete muset spolupracovat s více dodavateli – farmáři nebo distributory. Měli byste také připravit „sezónní jídelníček“, který bude odrážet dostupnost surovin.

Zaznamenejte veškeré případy, kdy vaše týdenní nabídka obsahuje méně než dvě místní potraviny či suroviny z důvodu nedostupnosti – to je přijatelné, pokud přerušení netrvá déle než jeden měsíc. Pro praktické informace o místních potravinách viz náš návod na www.skutecnezdravaskola.cz

Tip

Do navazování spolupráce s místními farmáři zapojte celý akční tým. Farmy mohou nejen dodávat suroviny do jídelny, mohou také sloužit pro vzdělávací programy pro žáky.

Kritérium S2

Minimálně 5 % surovin pochází z kontrolovaného ekologického zemědělství.

Ekologické zemědělství produkuje méně znečištění a méně oxidu uhličitého a zlepšuje životní podmínky zvířat a také místní ekonomickou situaci.

Školní jídelna by měla nabízet certifikované biopotraviny alespoň ve dvou z následujících kategorií:

- ovoce,
- zelenina,
- mléčné výrobky a vejce,
- maso,
- ryby (počítá se, pokud pocházejí z ekologického rybolovu nebo pokud jsou certifikované organizací MSC),
- pečivo,
- mlýnské obilné výrobky.

Zvýrazněte tyto potraviny na jídelníčku a u příslušných potravin nezapomeňte uvést, že jsou dostupné pouze v sezóně.

Poznámka: Jasně uveďte, zda je místní celý pokrm nebo jen některá z jeho ingrediencí. Např. uveďte „Omeleta z bio vajec“, nikoli „Bio vaječná omeleta“.

Začínáme

Pravděpodobně budete muset během roku zajistit nabídku více biopotravin, jelikož některé potraviny jsou sezónní či jsou jinak dočasně nedostupné. Zaznamenejte veškeré případy, kdy vaše týdenní nabídka obsahuje méně než dvě biopotraviny z důvodu nedostupnosti – to je přijatelné, pokud přerušení netrvá déle než jeden měsíc.

Kritérium S3

Školní jídelna nabízí možnost výběru minimálně ze dvou jídel, přičemž jedno jídlo splňuje podmínky pro stravu bezmasou a/nebo bezmléčnou.

Toto kritérium platí pouze pro školní jídelny, které jsou organizačně schopné nabízet dvě a více jídel a v případě, že bude podmínka slučitelná s podmínkami aktuálních výživových doporučení pro školní jídelny.

Začínáme

Inspirujte se v blízkých prodejnách a restauracích zdravé výživy, které zpravidla mají odzkoušena bezmasá a bezmléčná jídla a dobře znají suroviny pro náhradu masa, mléka a mléčných výrobků. Receptury na bezmasé pokrmy najdete také v Pomůckách na www.skutecnezdravaskola.cz

Tip

Prvním krokem může být nabídnutí ochutnávkových porcí méně obvyklých surovin, které začnete používat při vaření bezmasých a bezmléčných jídel.

Kritérium S4

Kuřecí maso pochází z šetrných chovů a/nebo alespoň 10 % pochází z ekologických chovů. V případě jídelen v pohraničí může maso pocházet z prověřených farem v příhraničí.

Abyste splnili toto kritérium, zajistěte si u vašich dodavatelů certifikát nebo doklad o tom, z jakých chovů maso pochází.

Pokud má kuřecí maso splňovat kritérium „z volného chovu“, musí být v souladu s evropskými normami, které uvádějí, že kuřata musejí mít přístup k výběhu ve venkovním prostředí.

Případně se můžete rozhodnout použít alespoň 10 % kuřecího masa z kontrolovaného ekologického chovu.

Kritérium S5

Pro přípravu pokrmů jsou přednostně používána vejce z volných výběhů (značeno „1“).

Pokud si to můžete v rámci rozpočtu dovolit, používejte přednostně vejce z volných výběhů. Jsou značena číslovkou „1“. Demonstrujete tím, že si vážíte toho, jak je s nosnicemi na farmě zacházeno, a svým strážníkům ukazujete, že svoje rozhodnutí udělat školní stravování udržitelnější myslíte vážně.

Začínáme

Nemusíte najednou vyměnit veškeré nákupy vajec za ta kvalitnější. Využijte například kvalitnější vejce tehdy, pokud je použijete do pokrmů pro děti v mateřské škole nebo pokud je servírujete samostatně, například v receptu s vejcem natvrdo.

Kritérium S6

Jídelna používá přednostně sladkovodní ryby z chovů v ČR a mořské ryby a plody z udržitelných zdrojů, pokud jsou dostupné.

Doporučujeme jídelně přednostně nakupovat ryby tuzemské. V první řadě doporučujeme ryby chované v rybnících, tedy kapra, případně Omega 3 kapra, dále pak ryby chované v recirkulačních systémech: keříčkovec (sumeček africký) či tilápie. Nadměrný rybolov zdevastoval celou jednu třetinu globální populace ryb a vědci varují, že pokud se situace nezmění, zhroutí se do padesáti let celý rybí ekosystém. Tisíce delfínů, želv a dalších vodních tvorů každoročně naleznou smrt v obřích rybářských sítích.

Začínáme

Při výběru lovených mořských ryb doporučujeme vyhledávat ty, které mají certifikaci „Marine Stewardship Council“ (MSC). U ryb z akvakultury z dovozu doporučujeme upřednostňovat ryby býložravé či všežravé (tilápie), nejlépe s certifikací Aquaculture Stewardship Council (ASC).

Při výběru mořských ryb a živočichů se jídelna může také řídit „Červeným seznamem“ Greenpeace (<http://www.greenpeace.org/czech/cz/Kampan/More-vola-SOS/Ryby-na-taliri/rybi-pruvodce-2013/>).

Kritérium S7

Při úklidu v prostorách kuchyně/jídelny a mytí nádobí jsou používány jen ekologicky šetrné čisticí a mycí prostředky.

Indikátory naplnění kritérií

- Kopie výpočtů měsíčních vyhodnocování procentního podílu pokrmů vyrobených dle kritérií S6, S7, S9 za poslední tři měsíce
- Kopie jídelníčku za poslední tři měsíce, ve kterém je označena sezónní zelenina a ovoce, pokrmy připravené z čerstvých a nezpracovaných surovin, pokrmy připravené ze surovin pocházejících z ekologických farem.
- Kopie jídelníčků prokazujících, že školní jídelna nabízí možnost výběru minimálně ze dvou jídel, přičemž jedno jídlo splňuje podmínky pro stravu bezmasou a/nebo bezmléčnou.
- Jména a kontaktní údaje na dodavatele čerstvé zeleniny a ovoce, masa, masných výrobků, ryb a vajec.
- Fotografie – ukázka informace o původu použitých potravin ve školní jídelně nebo web stránka.
- Kopie Osvědčení o biopotravíně od vašich dodavatelů.
- Faktury od dodavatelů za poslední tři měsíce, prokazující nákup ekologicky šetrných prostředků na mytí a úklid.

Stručně popište:

- Jak naplňujete kritérium S9 a S10?
- Pravidla pro nákup ryb – jakým způsobem je prováděna kontrola splnění požadavku na oblast lovu ryb při příjmu do skladu jídelny, včetně záznamu o kontrole?

Zlatá kritéria

Kvalita jídla a místo původu

Kritérium Z1

Minimálně 80 % (v účetní hodnotě) nakoupených čerstvých a nezpracovaných surovin pochází od pěstitelů a chovatelů s provozovnou ve vlastním nebo sousedním kraji.

Pokuste se dosáhnout stavu, kdy alespoň 80 % všech surovin použitých ve školní jídelně představují místní potraviny. Potravina je pokládána za místní, pokud byla vyprodukována a zakoupena ve vašem či okolním regionu. Pro většinu škol to znamená, že mohou nakupovat od pěstitelů a chovatelů ve svém kraji a všech okolních krajích.

Začínáme

Při rozhodování o tom, které suroviny nakoupit, zvažte následující:

- Jste si jisti, kde byla potravina vyprodukována?
- Byla potravina vyprodukována, zpracována a balena na stejném místě?
- Můžete si být jisti, že potravina byla vyprodukována způsobem šetrným k životnímu prostředí a ke zvířatům?
- Souhlasí výrobce s tím, že se o výše uvedeném přijdete sami přesvědčit?
- Můžete si být jisti, že peníze utracené za nákup těchto potravin pomohou místní ekonomice?
- Využili jste skutečně všechny možnosti, jak získat potraviny od místních výrobců?

Poznámka: Pokud jsou odpovědi na výše uvedené záporné, je ospravedlnitelné, pokud se rozhodnete nakupovat potraviny i od výrobců mimo uvedené území.

Kritérium Z2

Minimálně 10 % použitých surovin pochází z kontrolovaného ekologického zemědělství.

Ekologické zemědělství produkuje méně znečištění a méně oxidu uhličitého a zlepšuje životní podmínky hospodářských zvířat a také místní ekonomickou situaci. Některé studie prokázaly, že některé biopotraviny (mléko, ovoce, zelenina) obsahují více zdravích prospěšných látek.

Zprvu se splnění tohoto kritéria může zdát jako nedostižný cíl. Avšak jakmile získáte bronzový a stříbrný certifikát, poslední krok ke zlatému ocenění již není tak nepřehledný.

Pokud zapracujete na sestavování jídelníčků a budete úzce spolupracovat s vašimi dodavateli, není použití biopotravin zase tak nákladné, jak by se mohlo zdát.

Tip

Zaměřte se na nákup biopotravin s dlouhou trvanlivostí, jako je například rýže, a ty nakupte ve velkém množství za nižší ceny. Čerstvé bioprodukty nakupujte v sezóně, kdy jsou na trhu nejlevnější. Například cena bio brambor na podzim je srovnatelná s cenou konvenčních brambor. Občas zařadte místní biozeleninu a mléčné výrobky.

Kritérium Z3

Pro přípravu pokrmů jsou používána pouze vejce z volných výběhů (značeno „1“) nebo z ekologických chovů („0“).

Jako jídelna splňující zlatá kritéria můžete používat jen ta nejkvalitnější vejce. Jsou značena číslicí „1“ – z volných chovů, nebo „0“ – z ekologického chovu. Demonstrujete tím, že si vážíte toho, jak je s nosnicemi na farmě zacházeno, a svým strážníkům ukazujete, že svoje rozhodnutí udělat školní stravování udržitelnější myslíte vážně.

Kritérium Z4

Snažíme se zvýšit podíl bezmasých jídel a podporovat vyváženou a udržitelnou stravu.

Podle Organizace pro výživu a zemědělství OSN způsobuje spotřeba masa 18 % celosvětových emisí skleníkových plynů. To je způsobeno emisemi metanu vyprodukovaného dobyt看em, kácením lesů pro potřeby pěstování krmiva a také emisemi oxidu dusného z hnojiv používaných pro pěstování tohoto krmiva. Životnímu prostředí tedy ulevíme, pokud se rozhodneme konzumovat více rostlinné stravy a méně, ale zato kvalitnějšího masa.

Pro snížení rizika vzniku rakoviny střev a spotřeby nasycených tuků Světová zdravotnická organizace a Světový fond pro výzkum rakoviny doporučují konzumovat méně masa a více ovoce a nezpracovaných potravin s vyšším obsahem škrobu.

Úspory za maso pak můžete využít na nákup kvalitnějších potravin pro školní jídelnu, např. biopotravin.

Začínáme

Kroky, kterými žákům můžete přiblížit bezmasá jídla, zahrnují:

- ochutnávková jídla zdarma,
- upřednostňování stávajících oblíbených bezmasých jídel,
- nastavení cílů pro zvýšení počtu vegetariánských jídel ve školní jídelně,
- postupné snižování porcí masa.

Indikátory naplnění kritérií

- Kopie výpočtů měsíčních vyhodnocování procentního podílu pokrmů vyrobených dle kritérií Z3, Z4 a Z5 za poslední tři měsíce? Jakých podílů bylo dosaženo?
- Kopie jídelníčku za poslední tři měsíce, ve kterém je označena sezónní zelenina a ovoce, pokrmy připravené z čerstvých a nezpracovaných surovin, pokrmy připravené ze surovin pocházejících z ekologických farem.
- Jména a kontaktní údaje na dodavatele čerstvé zeleniny a ovoce, masa, masných výrobků a vajec.

Stručně popište:

- Jakým způsobem při přípravě jídelníčků podporujeme zdravou, vyváženou a udržitelnou výživu.

092016

Materiál byl převzat z anglického programu Food for Life Partnership.