

Inspirace pro zařízení školního stravování aktualizace březen 2025

Školní stravování je významnou součástí školských služeb poskytovaných v rámci vzdělávacího systému České republiky. Vytváření zdravých stravovacích návyků, s důrazem na vyváženou a plnohodnotnou stravu v zařízeních školního stravování, spolu s naplňováním nutriční politiky státu, přispívá k výchově ke zdravému životnímu stylu a jeho osvojování v návaznosti na školní vzdělávací programy.

V letošním roce vejde v platnost novela vyhlášky č. 107/2005 Sb. o školním stravování. Jedná se po mnoha letech o významnou změnu v této oblasti. Z tohoto důvodu se ČŠI rozhodla aktualizovat stávající dokument Metodické podpory pro zařízení školního stravování a shrnout v něm relevantní informace pro školy a školská zařízení. Chceme Vám touto cestou nabídnout inspiraci nejen na vzdělávání odborného personálu, vzdělávání dětí, žáků a pedagogů, ale také uvést příklady inspirativní praxe školních jídelen na různých typech škol, kterým se to již daří.

V přílohách najdete tipy a nápady na zvýšení atraktivity školního stravování, zlepšení komunikace a získávání zpětné vazby, která je klíčová pro další práci.

Cíle dokumentu

1. Poskytnout inspiraci a příklady dobré praxe při sestavování jídelních lístků.
2. Podpořit školy při implementaci změn vyplývajících z nadcházející novely vyhlášky.
3. Zvýšit atraktivitu školního stravování a motivovat děti a žáky k pravidelnému stravování ve školních jídelnách.
4. Propojit školní vzdělávací programy s praxí ve školní jídelně.

Nedoporučujeme jako zdroj informací pochybné a nepodložené články médií, a to ani na specializovaných portálech, které interpretují informace zkresleně a jejichž závěry nemají nic společného s realitou. Souhrnné informace a podrobné vysvětlení k chystané reformě si můžete poslechnout také v následujícím [podcastu Státního zdravotního ústavu \(SZÚ\)](#).

Všechny aktuální informace naleznete na webových stránkách mametonataliri.cz. Za jejich správnost plně ručí Státní zdravotní ústav jako garant projektu. Informace jsou veřejně dostupné a zcela zdarma.

Kromě připravovaného návodného materiálu pomůže při zavádění změn i možnost přímé komunikace, pro kterou Státní zdravotní ústav zřídil e-mailovou adresu spotrebni.kos@szu.cz. Prostřednictvím této e-mailové adresy máte možnost klást případné otázky autorům návrhu nového spotřebního koše.

Podpora a zdroje

Webové stránky ke sledování aktuálních informací:

mametonataliri.cz – Oficiální zdroj informací garantovaný Státním zdravotním ústavem.

[Státní zdravotní ústav](http://statni-zdravotni-ustav.cz) – Oficiální web SZÚ s odbornými informacemi o výživě, stravování a zdravém životním stylu.

Doporučení při sestavování jídelních lístků

Vyváženost a pestrost jídelníčku:

- Zajistit přítomnost zdrojů bílkovin (maso, ryby, luštěniny, vejce, mléko, mléčné výrobky), sacharidů (obiloviny, brambory, jiné hlízy) a tuků.
- Zajistit přítomnost ovoce a zeleniny v každém poskytovaném denním jídle.
- Střídat různé druhy potravin (obiloviny, luštěniny, maso, ryby, zelenina, ovoce).
- Omezovat zařazení vysoce průmyslově zpracovaných potravin.
- Sledovat množství soli v potravinách a z dané skupiny vybírat ty, které soli obsahují nejméně.

Podpora čerstvých surovin:

- Využívat čerstvé a sezónní suroviny, biopotraviny, ideálně od lokálních dodavatelů.

Atraktivita pokrmů:

- Zařazovat vizuálně i chuťově atraktivní pokrmy.
- Zohledňovat moderní trendy v gastronomii a podporovat zdravé stravovací návyky.
- Nabízet alternativy pro děti s různými dietními potřebami (bezlepková dieta, vegetariánství apod.).

Zapojení dětí do výběru jídel:

- Organizovat ankety mezi žáky zaměřené na oblíbená jídla.
- Pořádat tematické dny spojené s kuchyněmi jednotlivých zemí.
- Využít finský model - bufetová nabídka zeleniny a ovoce, nebo částečná bufetová nabídky stravy.
- Zprostředkovat exkurzi dětí do školní jídelny, aby viděly přístroje, množství jídla, které se vaří, kvalitu vyráběných potravin.

Alternativní návrhy

Příklad 1: "Zdravý talíř"

- zajistit přítomnost zdrojů bílkovin (masa, ryb, luštěniny, vajec mléka či mléčných výrobků), sacharidů (obilovin, brambor, jiných hlíz) a tuků. Zajistit přítomnost ovoce a zeleniny v každém poskytovaném denním jídle.
- tam, kde to lze, je možné zaměnit hladkou mouku za jemnou celozrnnou, rýži lze zaměnit za kernotto či bulgur.

- jako přílohy využít např. celozrnný chléb, bulgur, quinoa nebo pohanku.

Příklad 2: "Tematické týdny"

- Pořádání tematických týdnů, např. "Italský týden", "Asijská kuchyně", "Tradiční česká kuchyně".
- Prezentace jídel formou malých workshopů, kde se děti mohou seznámit s původem a přípravou pokrmů včetně jejich ochutnávky, např. prezentace - jak chutnají luštěniny, ryby.

Příklad 3: "Dny bez masa"

- Dvakrát týdně zařazení plně vegetariánských jídel s důrazem na vysoký obsah bílkovin z rostlinných zdrojů, z toho 1x za 14 dnů sladký pokrm.

Školy a školní jídelny, kde můžete čerpat inspiraci

Každý typ školy zahrnuje specifický soubor věkových skupin strávníků s různými zvyklostmi a chuťovými preferencemi, proto zde uvádíme tipy na různé druhy škol, od mateřských škol až po střední školy. Přístup ke stravování se tak liší, a nelze stanovit univerzální postup, který by „platil“ pro všechny bez rozdílu.

V příloze dokumentu najdete tipy, jak zacílit na jednotlivé věkové skupiny strávníků. U malých dětí funguje příklad dospělých a vysvětlování – u středoškoláků musí být jídlo, forma prezentace jídla a informace o pokrmech předávány způsobem, který je pro ně akceptovatelný – krátká videa, facebookové stránky jídelny, ankety, soutěže.

Zde jsou tipy na školní jídelny, kterým se to již nějakou dobu dobře daří:

MŠ Podlesí Příbram:

- [Školní jídelna](#)
- [Nejoblíbenější recepty](#)

ZŠ Valašské Klobouky:

- [Archiv jídelníčků](#)
- [Prezentace školní jídelny](#)

Gymnázium Hejčín:

- [Web školní jídelny](#)

Vzdělávací akce pro odborný personál

Cyklus webinářů Skutečně zdravá škola

- Tvorba jídelníčků s ohledem na zdravé stravování a sezónní suroviny.
- Metody pro překonání odmítání potravin u dětí.
- Fermentace, polotovary a efektivní zpracování potravin.
- Více informací a registrace: [Cyklus webinářů Skutečně zdravá škola](#)

Školení, kurzy, webináře a vzdělávací akce zaměřené na:

- Moderní gastronomii, např. v rámci projektu Máme to na talíři.
- Nácvik správných kulinářských technik a zvyšování nutriční hodnoty pokrmů.
- Minimalizaci odpadu a efektivní využití surovin.
- Školení v oblasti IT a správy programů pro školní stravování (nové funkce a nastavení spotřebního koše).
- Použití moderních zařízení (konvektomaty, sous-vide technologie).
- Efektivní plánování zásob a surovin, udržitelné technologie ve školním stravování.

Propojení školních vzdělávacích programů s praxí ve školní jídelně

Mezipředmětové vztahy:

Chemie:

- Analýza množství soli v pokrmech a její vliv na lidské zdraví (např. riziko vysokého krevního tlaku).
- Výpočet obsahu cukru v potravinách a nápojích, včetně slazených a energetických nápojů, a diskuze o jejich dopadu na organismus (obezita, riziko cukrovky).
- Experimenty v rámci chemie, kdy žáci mohou měřit obsah sodíku nebo cukru v konkrétních potravinách (např. vznik senzoricky atraktivních látek – Millardova reakce, difuze soli, cukru a chuťových látek do potravin, počítání energetické hodnoty potravin).

Biologie:

- Diskuze o vlivu vyvážené stravy na růst a vývoj organismu.
- Studium metabolismu a rozkladných procesů v organismu na základě přijatých látek.

Matematika:

- Výpočty energetických hodnot potravin a jídel.
- Sestavování grafů, které ukazují poměr živin ve stravě.

Občanská nauka:

- Diskuze o zodpovědném přístupu ke zdravému životnímu stylu a udržitelných zdrojích potravin.
- Finanční gramotnost – orientace v cenách, plán nákupu a nákup potravin dle přesně stanoveného finančního limitu, orientace v nabízených slevových akcích a informacích na obalech potravin.

Tělesná výchova:

- Propojení stravy a fyzické aktivity – jak výživa ovlivňuje výkonnost a regeneraci organismu.

Zapojení žáků do praxe:

- Žáci mohou v rámci projektů vyhledávat informace o zdravém stravování z důvěryhodných zdrojů (např. www.bezpecnostpotravin.cz, www.viscojisteens.cz) a prezentovat je spolužákům.
- Organizace debat s tématem zdravé výživy, kde žáci mohou sdílet své názory a navrhnout změny v jídelních lístcích.
- Výroba informačních materiálů, plakátů nebo školních newsletterů s tématem zdravé výživy.
- Praktické zapojení do přípravy jídel (ve spolupráci se školní jídelnou) – např. příprava zdravých svačin v rámci hodin vaření a následná propagace školní jídelny žáky.

Návrh prezentace školní jídelny atraktivní pro středoškoláky

1. Moderní webová stránka školní jídelny

Cíle:

- Poskytnout snadný přístup k aktuálním informacím.
- Zaujmout vizuálně atraktivním designem.
- Zapojit interaktivní prvky, které středoškoláky baví a motivují.

Struktura webu:

Úvodní stránka:

- Představte jídelnu jako moderní místo s kvalitní nabídkou pokrmů.
- Použijte vizuálně atraktivní fotografie jídel, kuchařů a prostředí jídelny.
- Přidejte slogan, například: „*Školní jídelna, kde se vaří s chutí a nápadem!*“

Jídelníček online:

- Přehledný a aktualizovaný jídelníček s ikonami (např. ikona zdravého pokrmu, vegetariánského jídla apod.).
- Možnost hodnocení pokrmů studenty (hvězdičkový systém).

Recepty:

- Sdílejte recepty oblíbených jídel z jídelny, které si studenti mohou připravit i doma.
- Přidejte rubriku „*Recept týdne*“ – jednoduchý, rychlý a zdravý recept.

Zajímavosti a novinky:

- Články o zdravém stravování, lokálních surovinách nebo přehled moderních trendů v gastronomii.
- Tematické týdny (např. „*Italský týden*“, „*Zdravé smoothie*“ apod.).

Zapojení studentů:

- Sekce „*Návrhy studentů*“ – možnost studentů hlasovat o jídlech, která by chtěli mít na jídelníčku.
- Fotogalerie z akcí jídelny, jako jsou tematické dny nebo soutěže.

2. Aktivní využití sociálních sítí

Sociální sítě jsou klíčovým kanálem pro oslovení středoškoláků. Vytváření profilů školní jídelny na platformách, které studenti aktivně používají (např. Instagram, TikTok nebo Facebook) je efektivním způsobem komunikace, který umožňuje okamžitou zpětnou vazbu.

Obsah pro sociální sítě:

Fotografie jídel: Atraktivní fotografie dobře naservírovaných pokrmů.

Krátká videa:

- Ukázky přípravy jídel (např. „*Jak připravujeme vaše oblíbené špagety*“).
- Videorecepty nebo tipy na zdravé svačiny.
- Zábavné „*behind the scenes*“ z kuchyně.

Soutěže:

- Hlasování o příští specialitu dne.
- Výzvy, např. „*Sdílej fotku svého jídla z jídelny a vyhraž zdravou odměnu.*“

Hashtagy:

- Vytvořte unikátní hashtag, např. *#JidelnaLife* nebo *#VarimeSKvalitou*.

3. Interaktivní aplikace pro studenty

Vytvoření jednoduché a přehledné aplikace, která umožní:

- **Zobrazit jídelníček:** Aktuální jídelníček s možností hodnocení pokrmů.
- **Hlasování:** Studenti mohou hlasovat o tom, jaká jídla by chtěli zařadit na jídelníček.
- **Tipy na zdravé stravování:** Krátké články, videa nebo tipy na lehké svačiny.
- **Push notifikace:** Upozornění na tematické dny nebo nové recepty.

4. Tematické dny a akce v jídelně

Středoškoláci ocení, pokud se jídelna stane místem, kde se občas děje něco zajímavého.

Tematické týdny: Například „*Asijský týden*“, „*Burger den*“ (zdravá varianta fast foodu), „*Smoothie den*“.

Zdravé pochoutky:

Nabídka zdravých alternativ fast foodových pokrmů, jako jsou domácí celozrnné tortily, wrapy, nebo pečené batátové hranolky.

Zapojení studentů:

- Soutěž „*Navrhni své jídlo*“ – studenti mohou navrhnout pokrm, nejlepší návrh bude zařazen do jídelníčku.
- Hlasování o tom, co se bude podávat jako „*specialita dne*“.

5. Zapojení do vzdělávacích aktivit

Propojení školní jídelny s výukou jako inspirace pro studenty, např.:

Workshop „Zdravé vaření“:

- Uspořádejte pro studenty workshop, kde si vyzkouší připravit jednoduché a zdravé pokrmy.

Edukační kampaně:

- Např. plakáty a prezentace o vlivu fast foodu na zdraví a představení zdravých alternativ.

Spolupráce s učiteli:

- Učitelé biologie nebo chemie mohou integrovat téma výživy a zdravé stravy do výuky.
- Zapojení dětí do měření odpadů a do návrhů na jejich eliminaci.

Návrh prezentace školní jídelny atraktivní pro mateřskou školu

U mateřských škol je důležité zaměřit se nejen na děti, ale i na rodiče a pedagogy. Hlavním cílem by mělo být budování důvěry rodičů v to, že jídelna poskytuje kvalitní a nutričně vyváženou stravu, která podporuje zdravý růst a vývoj dětí. Zároveň je nezbytné spolupracovat s pedagogy, aby stravování dětí bylo v souladu s výchovně-vzdělávacími cíli mateřské školy. Díky těmto přístupům se jídelna stane prostředím, které hravou formou podporuje zdravý a pozitivní vztah dětí k jídlu.

1. Komunikace směrem k rodičům

Rodiče jsou klíčovým článkem při rozhodování o stravování dětí. Je třeba jim ukázat, že jídelna nabízí kvalitní, čerstvé a zdravé jídlo.

Moderní webová stránka školní jídelny pro rodiče

Transparentnost:

- Sdílení jídelníčku online, ideálně s popisem jednotlivých pokrmů (např. „*domácí zeleninová polévka s pohankou*“ místo „polévka“).
- Informace o původu surovin (např. „*zelenina od lokálního farmáře*“), např. v jídelníčku barevné zobrazení sezónních potravin či biopotravin.

Recepty pro využití doma:

- Nabídka jednoduchých receptů na zdravá jídla, která děti znají z jídelny, např. pomazánky, polévky nebo svačiny.

Zajímavosti o výživě:

- Vytvoření sekce s články a tipy na zdravé stravování pro děti, např. „*Proč je důležitá vláknina ve stravě*“ nebo „*Jak naučit děti jíst zeleninu*“.

Ukázka práce v kuchyni:

- Sdílení fotografií nebo krátkých videí z přípravy pokrmů, aby rodiče viděli, z jakých surovin je strava připravována.

2. Zapojení pedagogů

Pedagogové v mateřské škole hrají důležitou roli v tom, jak děti vnímají jídlo a jaké návyky si osvojují. Je důležité spolupracovat s pedagogy na budování pozitivního přístupu ke školnímu stravování.

Spolupráce s pedagogy:

Týmové aktivity:

- Organizace tematických dnů, při kterých učitelé spolupracují s jídelnou, např. „*Den zdravých svačinek*“ nebo „*Den ovoce a zeleniny*“.
- Ochutnávka a poznávání ovoce a zeleniny.
- Jednoduchá příprava pokrmů, samoobsluha.
- Zapojení pedagogů do edukace dětí o jídle, např. formou her nebo diskuzí.

Workshopy pro pedagogy:

- Nabídka vzdělávacích workshopů pro pedagogy, kde se dozví, jak podpořit děti v přijetí zdravé a vyvážené stravy, např. „*Jak motivovat děti ke konzumaci zeleniny*“ nebo „*Jak překonat nechuť k novým pokrmům*“.

3. Zapojení dětí hrou formou

Pro děti v mateřských školách je důležité, aby jídlo bylo zábavné a přitažlivé. Vytváření pozitivního vztahu k jídlu již od raného věku je zásadní.

Zábavné aktivity v jídelně:

Tematické dny:

- Dny zaměřené na konkrétní potraviny nebo kuchyně (např. „*Den jablíček*“, „*Mrkvový den*“ nebo „*Italský den*“).
- Nabídka pokrmů, které děti znají z pohádek nebo příběhů („*Pohádková polévka*“, „*Princovy špagety*“).

Interaktivní ochutnávky:

- Ochutnávání různých druhů potravin, např. ovoce a zeleniny a poznávání nových chutí.
- Vytvoření „ochutnávacích koutků“ s popisky a obrázky, aby děti věděly, co jedí.

Výtvarné aktivity:

- Zapojení dětí do výroby dekorací pro jídelnu – např. obrázky ovoce a zeleniny, které si mohou samy vybarvit.

Příprava jídla:

- Zapojení dětí do jednoduchých příprav pokrmů (např. zdobení pečiva, výroba ovocných špízů).

4. Sociální síť a prezentace směrem k rodičům

Vytvoření profilů školní jídelny na sociálních sítích (např. Facebook), které budou cílit na rodiče.

Obsah vhodný pro rodiče:

- Fotografie jídel, které děti jedí v jídelně, s popisem a zdůrazněním nutričních benefitů.
- Krátká videa z kuchyně – např. „*Jak připravujeme zeleninovou polévku*“.
- Tipy a rady ohledně výživy dětí.

- Ohlasy a zpětná vazba od dětí i rodičů (po dohodě a s jejich souhlasem).

5. Akce pro rodiče a děti

Zapojení rodičů do aktivit školní jídelny, aby měli možnost poznat, co jejich děti jedí, a získali inspiraci pro zdravé vaření doma.

Nápady na akce:

Ochutnávky:

- Nabídněte rodičům možnost ochutnat pokrmy, které konzumují jejich děti, a diskutovat o výživě s odborníky.

Společné vaření:

- Organizace akcí, kde si děti s rodiči mohou společně připravit jednoduché pokrmy, které znají z jídelny.
- Kroužky vaření nebo příměstské tábory s tematikou vaření.

Návrh prezentace školní jídelny atraktivní pro základní školu

Školní jídelna na základní škole by měla reflektovat široké věkové rozpětí žáků (od 6 do 15 let), a proto je nezbytné přizpůsobit komunikaci, nabídku a aktivity jednotlivým věkovým skupinám. Zatímco na 1. stupni je důležité zapojení rodičů a hravý přístup, na 2. stupni je nutné oslovit samotné žáky a nabídnout jim atraktivní prezentaci, která je zaujme a motivuje ke stravování ve školní jídelně. Moderní technologie, tematické dny a zapojení žáků do rozhodování mohou výrazně zvýšit jejich zájem o školní stravování.

Pro 1. stupeň základní školy

Komunikace směrem k žákům

Tematické dny:

- „Ovocný den“, „Den s pohádkovou postavou“ (např. Polévka od Křemílka a Vochomůrky).
- Zařazení jídel, která děti znají z pohádek nebo příběhů, např. „Princeznina kaše“ nebo „Rytířský guláš“.

Ochutnávky:

- Nabídka ochutnávat nové suroviny nebo pokrmy, například: „Poznáš exotické ovoce?“ nebo ochutnávka sezónní zeleniny.

Hry v jídelně:

- Soutěže typu „Nakresli své oblíbené jídlo“ nebo „Vytvoř zdravý talíř“.
- Interaktivní tabule, kde mohou děti hlasovat o oblíbených jídlech nebo navrhnout vlastní recepty.

Zapojení dětí do rozhodování:

Ankety:

- Hlasování, jaké jídlo by chtěly mít děti na jídelníčku (nabídku pro hlasování vytvořit ze zdravých variant).

Komunikace směrem k rodičům

Rodiče na 1. stupni hrají významnou roli ve stravování dětí. Je důležité je informovat o kvalitě jídla a motivovat je k podpoře stravování v jídelně.

Jasná a transparentní komunikace:

- Sdílení jídelníčku online, ideálně s popisy pokrmů a jejich nutričními benefity.
- Uvádění informací o původu surovin, např. „*Vaříme z lokálních surovin.*“

Zapojení rodičů:

- Pořádání ochutnávek pro rodiče, aby viděli, co jejich děti jedí.
- Nabídka receptů jídel z jídelny, které si mohou připravit doma.
- Vytvoření sekce na webu školy nebo jídelny s tipy na zdravé svačiny pro děti.

Fotografie a videa:

Sdílení fotografií jídel, ukázek práce kuchařů nebo videí z tematických dnů na webu nebo sociálních sítích.

Pro 2. stupeň základní školy

Na 2. stupni děti více rozhodují samy o sobě, jsou ovlivněny vrstevníky a často preferují fast food nebo sladkosti. Významnou roli hraje nabídka atraktivních alternativ s využitím moderních technologií a trendů.

Komunikace směrem k žákům.

Vizuálně atraktivní nabídka jídel:

- Fotografie jídel na webu nebo v aplikaci se zapojením dětí do této aktivity.
- Nabídka zdravé verze oblíbených pokrmů, např. domácí burgery, wrapy, těstovinové saláty nebo smoothie.

Sociální síť:

- Vytvoření profilu školní jídelny na sociálních sítích (např. Instagram).
- Sdílení krátkých videí z kuchyně, ukázek přípravy jídel.
- Vytváření anket nebo zábavných příspěvků.

Interaktivní aplikace:

- Sledování aktuálního jídelníčku online.
- Funkce hodnocení jídel nebo hlasování o pokrmech.

Ankety a hlasování:

- Nabídka možnosti hlasovat o tom, co bude na jídelníčku (např. výběr ze zdravých možností).

Tvorba vlastních pokrmů:

- Např. soutěž „*Navrhni své jídlo*“ – vítězný pokrm se zařadí do jídelníčku.

Tematické dny:

- „*Mexický den*“, „*Italský den*“ nebo „*Asijský týden*“.
- Speciální menu, které žákům přiblíží specifika různých kuchyní.

Zdravé alternativy:

- Nabídka pokrmů podobných fast foodu, ale zdravější varianta – např. pečené batátové hranolky, domácí tortily nebo ovocné špízy.

Spolupráce s pedagogy na 1. i 2. stupni

Pedagogové výrazně přispívají při budování pozitivního přístupu dětí k jídlu a k vytváření zdravých stravovacích návyků.

Propojení s výukou:

- Učitelé přírodovědy, chemie nebo občanské výchovy mohou zařadit téma výživy do výuky.
- Diskuze o zdravém stravování, vlivu jídla na tělo, nebo o ekologii a původu potravin.

Tematické workshopy:

- Společné akce s pedagogy, např. „Jak si připravit zdravou svačinu“ nebo „Co jíst, abych měl více energie“.
- Sledování, měření plýtvání a zpracování konkrétních kroků, jak lze plýtvání omezit.

Obecné tipy pro školní jídelnu na ZŠ

Webová stránka jídelny:

- Přehledný jídelníček s popisy jídel a ikonami (např. vegetariánské, bez lepku apod.).
- Sekce „Recepty“ s návody na oblíbená jídla.
- Tipy na zdravé svačiny a obědy pro děti.

Sociální sítě:

- Instagram: Fotky jídel, ankety, zapojení žáků.
- TikTok: Krátká a zábavná videa z kuchyně nebo recepty.

Moderní technologie:

- Aplikace pro žáky s jídelníčkem, hodnocením pokrmů a hlasováním.
- QR kódy na jídelním lístku – odkaz na recepty nebo zajímavosti o jídle.