

# Skutečně zdravá škola

## Jak postupovat, pokud chcete pomoci zlepšit školní stravování ve vaší škole

„Poměrně často se na nás obrací rodiče a chtějí poradit, jak mají postupovat, když nejsou spokojeni se stravováním ve školní jídelně. Právě proto vznikl tento materiál. Byl sepsán na základě zkušeností aktivních rodičů, kteří se rozhodli přispět ke změně, kterou sami požadovali. Jsem přesvědčen o tom, že zdraví dětí je v první radě naše odpovědnost, a právě proto bychom to měli být my, rodiče našich dětí, kteří budou ve spolupráci se školami, zřizovateli a zodpovědnými institucemi prosazovat pozitivní změny ve školních jídelnách. Ať je Vám tento materiál dobrým pomocníkem.“

Bohuslav Sedláček,  
předseda občanské iniciativy Skutečně zdravá škola



# Co mohou rodiče udělat pro zlepšení stravování ve školní jídelně?

## 1. Udělejte si konkrétní představu o jídle

Situace je možná jiná, než si myslíte. Navštivte s dítětem školní jídelnu a prohlédněte si její prostředí, ochutnejte od dítěte oběd a zeptejte se na jeho názor. Pokud máte dítě v mateřské školce, vezměte si oběd domů (např. když dítě onemocní), doma oběd ochutnejte a pozorujte dítě, zda mu chutná. Zaměřte se na to, zda jídlo není přesolené, zda dítě dostává neslazené nápoje, zda je jídla dost, a zkuste zjistit, zda školní jídelna nepoužívá dochucovadla nebo zda nevaří z polotovarů a sušených směsí.

## 2. Sledujte jídelníček

Vytiskněte si jídelníček nejlépe 4 týdny po sobě a pak jej podrobně prozkoumejte. Poznáte, jestli používají uzeniny, jak často je smažené nebo sladké jídlo a bezmasé zeleninové jídlo, zda střídají druhy masa a ryb, jak pestré jsou přílohy, zda mají ke každému slanému jídlu zeleninový salát, jak často je ovoce; v MŠ se lze zaměřit i na svačiny (zda jsou zařazovány i zdravé kaše a luštěninové pomazánky, jaké mléko a mléčné výrobky jsou dětem podávány atd.). Jídelníček můžete porovnat se zásadami, které jsou uvedeny v dokumentu Doporučená pestrost stravy (pomůcka pro školní jídelny).

## 3. Zhodnoťte celkovou kvalitu jídla

Pokud si nejste něčím jistí, požádejte o radu nutričního specialistu.

## 4. Nenechávejte si zjištění pro sebe

Pokud jste našli nějaké vážné nedostatky, nenechávejte si je pro sebe.

Zajděte za vedoucí jídelny (možno i s dalším rodičem). Na jednání se dobře připravte, stanovte si maximálně 5 bodů pro zlepšení jídelníčku (např. omezení solení, nepoužívat dochucovadla a uzeniny, omezení sladkých jídel apod.). Změna musí přijít postupně, vaše výhrady k jídelníčku proto řešte podle jejich závažnosti. Nejprve vedoucí jídelny vysvětlíte, že jste rodiče, kterým záleží na tom, jak se jejich děti stravují, popište, jak vnímáte celkovou kvalitu jídla, a nezapomeňte jídelnu také ocenit za věci, které dělá podle vašich představ. Poté projednejte jednotlivé body, které vás trápí.

Vedoucí školní jídelny se dále zeptejte na to, co vše vaří z polotovarů či sušených směsí (polévky, knedlíky houskové i bramborové, halušky, bramborovou kaši, moučníky atd.). Protože polotovary nejsou žádným předpisem zakázané, tak by vám paní vedoucí měla ochotně a po pravdě tyto informace sdělit. Dále se zeptejte na původ masa, ovoce a zeleniny, vajec, mléka a dalších surovin.

V závěru jednání požádejte vedoucí školní jídelny o nápravu a domluvte se s ní na dalším setkání. I nadále jídelníček sledujte, a pokud došlo ke zlepšení, vedoucí oceňte a poděkujte jí. Pokud jste dosáhli všech vašich priorit, můžete přejít k méně závažným chybám v jídelníčku, které s vedoucí opět proberte.

## 5. Hledejte podporu ve vedení školy

Pokud nebudete po jednání s vedoucí stravování spokojeni, najděte podporu ve vedení vaší školy či školky.

Popište vaše výhrady ke stravování a požádejte o to, aby pan ředitel/paní ředitelka s vedoucí stravování také promluvili a zjednali nápravu. Informujte vedení školy o programu Skutečně zdravá škola, do kterého by se od září 2015 mohla vaše škola zapojit.

## 6. V případě nutnosti se obraťte na zřizovatele školy

Pokud nebyly reakce vedoucí jídelny a ředitele školy podle vašich představ, sepište vaše požadavky a žádejte příslušné úřady\* o jejich projednání.

Doporučujeme tento dopis nazvat např. „Podněty ke zlepšení školního stravování“ a strukturovat jej následujícím způsobem: nejprve uveďte, že jste rodiče, jejichž děti navštěvují mateřskou či základní školu, a vám záleží na tom, jak se děti stravují – sledujete jídelníček, kvalitu jídla i spokojenost dětí s jídlem. Úvodem dopisu dále sdělte, že vaším hlavním cílem je, aby bylo školní stravování chutné a zdravé, že se vám jedná o vaření z kvalitních a čerstvých surovin, a nikoli z polotovarů, o zařazení více zeleniny a ovoce. Doporučujeme zdůraznit omezení cukrovinek a bílé pšeničné mouky a výrobků z ní a zvýšení množství kvalitních obilovin, včetně těch netradičních, jako jsou kroupy, jáhly anebo pohanka. Dále napište, co se vám na jídelníčku líbí. Cílem vašeho dopisu je zlepšení stravování, proto se snažte v dopise jídelnu také pochválit, aby celkový dojem nebyl pouze negativní. V další části rozeberte vaše konkrétní názory a podněty pro zlepšení stravování. Doporučujeme tyto podněty pro přehlednost rozčlenit na 3 části – obědy (polévky a hlavní jídla), svačiny a nápoje. V závěru dopisu navrhněte uskutečnění společného jednání, na kterém budou vaše podněty podrobněji projednány a bude z něj pořízen písemný zápis. Doporučujeme, aby uvedený dopis podepsalo více rodičů. Dopis adresujte vedoucí školní jídelny, řediteli školy, vedoucí odboru školství, příslušné krajské hygienické stanici, Ministerstvu školství a České školní inspekci.

## 7. Buďte dobře připraveni

Na jednání s vedoucí školní jídelny a úřady, kde budou projednány vaše podněty ke zlepšení stravování, se dobře připravte.

Předem se domluvte s rodiči, kteří se budou jednání účastnit, projděte si znovu jednotlivé body z vašeho dopisu, připravte si argumenty na případné negativní stanovisko jídelny. Před jednáním zatelefonujte na příslušné úřady, kterým jste dopis poslali, a zjistěte, zda se jednání zúčastní a jaké je jejich stanovisko k vašim podnětům.

Jednání se bude pravděpodobně konat ve školní jídelně. Budou se ho účastnit rodiče, ředitel školy, vedoucí jídelny (možná i nutriční specialista, pokud je v jídelně zaměstnaná), pověřený pracovník odboru školství a možná také pověřený pracovníci úřadů, kterým jste dopis zaslali. Vedoucí jídelny by se měla vyjádřit k jednotlivým bodům, dále by měla proběhnout debata a pověřený pracovník odboru školství by měl pořídit z jednání písemný zápis. Zápis by měl obsahovat konkrétní body, na kterých se zúčastněné osoby dohodly, a měl by být zaslán i úřadům, které se jednání nezúčastnily.

## 8. V případě nutnosti využijte vaše volené zastupitele

Pokud jednání neprobíhalo podle vašich představ a nepřineslo očekávané výsledky, navrhněte vaše podněty ke zlepšení stravování k projednání na zasedání zastupitelstva. Právo předkládat návrhy k zařazení na pořad jednání připravovaného zasedání zastupitelstva obce mají jeho členové (**zastupitelé, rada obce a výbory**). Body na zasedání mohou navrhnout **i sami občané**, pokud doloží podpisy 0,5% občanů obce. Kontaktujte tedy některého ze zastupitelů a požádejte ho o podání návrhu k projednání na zastupitelstvu, případně jej podejte sami.

## Inspirace

Rozhodnutí o zákazu polotovarů při přípravě školního stravování vydalo již zastupitelstvo Třeboně a Liberce.

## Pochlubte se

Sdílejte s námi vaše úspěchy. Pokud se vám podaří ve vaší obci či městě jakékoli pozitivní změny, dejte nám o nich vědět buďto na facebook – <https://www.facebook.com/skutecnezdravaskola> – nebo na e-mail [karolina@skutecnezdravaskola.cz](mailto:karolina@skutecnezdravaskola.cz).

Držíme vám palce!

Tým Skutečně zdravé školy

\* Můžete se obrátit na zřizovatele příslušné školy. V případě mateřské a základní školy to je obec (město), jedná-li se o střední školu, pak je zřizovatelem kraj. Obracet se můžete na odbor školství, případně místní politiky, kteří mají školství v kompetenci. Další institucí je krajská hygienická stanice, případně Česká školní inspekce.