

Skutečně zdravá škola

Provoz školních bufetů a automatů,
příprava svačin pro žáky

Doporučení Skutečně zdravé školy



Skutečně
zdravá škola

www.skutecnezdravaskola.cz

Nejlepší je svačina připravená doma

Automaty a bufety ve školách svou nevhodnou nabídkou potravin přispívají k vytváření špatných stravovacích návyků a nárůstu obezity u školních dětí, proto vítáme, že od podzimu 2015 bude jejich sortiment regulován vyhláškou. Za ideální stav však považujeme, pokud dítě chodí do školy nasnídané, přinese si z domu připravenou svačinu a v poledne obědvá ve školní jídelně. Není-li ve škole žádný automat ani bufet, rodiče mohou lépe regulovat, co dítě sní, svačinu připravit s ohledem na složení snídaně a školního oběda a u dětí se snižuje riziko nevhodného „dojídání se“ mezi hlavními jídly. Domácí svačina je pro dítě také příležitostí naučit se od rodiče, jak se připravuje a vyjde levněji než hotová svačina kupovaná ve škole.

Doporučení Skutečně zdravé školy pro školní bufety

Pokud vedení školy a rodiče trvají na přítomnosti bufetu či automatu ve škole, doporučujeme:

- regulaci jejich prodeje, například na jednu přestávku, eventuálně jen po obědě,
- za nejvhodnější způsob považujeme, pokud bufet provozuje sama škola prostřednictvím školní jídelny, která může připravit čerstvé svačiny a kde primárním účelem není zisk,
- v některých školách se osvědčily bufety provozované neziskovou organizací integrující lidi s handicapem,
- za vhodnou formu považujeme zelenino-ovocný bufet, kde si děti mohou koupit omytou sezónní zeleninu a ovoce, saláty, zeleninové a ovocné šťávy, smoothie a další. Výhodou takto pojatých svačin nabízených ve škole je čerstvost a možnost širší nabídky o druhy, které by se z domu obtížněji transportovaly.
- je vhodné nabízet také bezmasé, bezmléčné a podle potřeby i bezlepkové varianty. Základem pitného režimu by měla být celodenní bezplatná nabídka pitné vody, případně vody ochucené citrusem, bylinkami nebo neslazený čaj,
- svačiny nabízené ve školách by měly splňovat kritéria uvedená v metodickém materiálu Zdravá školní svačiny (www.khslbc.cz/odbory/hdd/ZdravaSkolniSvacina.pdf), který v roce 2014 vydal Státní zdravotní ústav ve spolupráci se Společností pro výživu. **Na rozdíl od metodického materiálu však pro přípravu školních svačin Skutečně zdravá škola nedoporučuje umělá sladidla, margaríny, tavené sýry a výrobky z nefermentované sóji.**



Skutečně
zdravá škola

www.skutecnezdravaskola.cz

Vhodné potraviny pro přípravu čerstvých svačin ve školních bufetech i doma

- Zelenina a ovoce – čerstvé nebo sušené, nedoslazované, nesířené
- Mléko a mléčné výrobky – nejlépe zakysané, s přirozeným obsahem tuku a nedoslazované, u ochucených s přidanými cukry max. do 10% celkové energie a max. 18% energie z cukrů celkem, sýry: roztíratelné typu lučina/žervé, cottage, plátkové sýry do 45% obsahu tuku v sušině, s nízkým obsahem soli
- Pečivo – nejlépe kvasové s vysokým obsahem celozrnné mouky, s podílem žitné mouky, semínky, obilnými klíčky, otrubami, trvanlivé pečivo (knackebrotky, celozrnné sušenky, tyčinky, kreky) pouze s nízkým obsahem soli (do 480 mg sodíku nebo 1,2 g soli na porci)
- Ořechy a semena – neslazené a nesolené
- Luštěniny – luštěninové pomazánky a náhrady uzenin s nízkým obsahem soli (do 480 mg sodíku nebo 1,2 g soli na porci), tempeh, luštěninové pukance, nesolená podzemnice olejná a výrobky z ní
- Maso, masné výrobky a ryby – libové maso, šunka nejvyšší kvality (od kosti)
- Sladkosti – výjimečně a jen jako doplněk ke svačině, pouze výrobky, které nepřekračují doporučený obsah cukru (s obsahem přidaného cukru do 10 % energie a volných cukrů celkem do 20 % energie), bez ztuženého tuku, aromat, barviv, umělých sladidel, konzervantů: kvalitní hořká čokoláda, ovocné, ořechové, semínkové, celozrnné a musli sušenky nebo pečivo – sortiment výrobků splňující tato kritéria je však v současné době omezený a ve vyšší cenové kategorii – je to výzva pro výrobce, aby svou nabídku „z dravého mlsání“ pokud možno rozšířili

Příklady vhodných čerstvě připravovaných svačin

- Pečivo s pomazánkou (vajíčková, rybičková, tvarohová, semínková, luštěninová) a zeleninou
- Pečivo s máslem nebo roztíratelným sýrem typu lučina/žervé, obložené plátky vařeného vejce, kousky ryby (tuňák, losos), kousky masa, plátkem sýru nebo plátkem šunky nejvyšší jakosti (od kosti), vždy se zeleninou
- Zeleninové kousky s tvarohovým, jogurtovým nebo luštěninovým (humus) dipem
- Zeleninový salát s kousky sýra/ořechů/semení/ryby/masa
- Salát z obiloviny (např. kuskus), zeleniny a kousků sýra/luštěniny/ryby/masa
- Bílý jogurt s ovocem, ořechy a eventuálně s neslazenou obilovinou (např. jemné ovesné vločky, kukuřičné lupínky)
- Obilné dezerty z kravského nebo rostlinného mléka – s obsahem přidaného cukru do 10 % energie a volných cukrů celkem do 20 % energie
- Ovocné dezerty – s obsahem volných cukrů do 20 % energie
- Čerstvé ovoce kusové nebo porcované, nedoslazovaná pyré bez přidaných zahušťovadel, konzervantů a barviv



Skutečně
zdravá škola

www.skutecnezdravaskola.cz

Vhodné nápoje

- Voda
- Neochucené slabě mineralizované vody do 500 mg RL/l (např. Bonaqua, Rajec, Aquilla), pro středoškoláky i středně mineralizované vody (např. Magnesia, Mattoni, Ondrášovka)
- Mléčné nápoje, nejlépe kysané (u ochucených variant s obsahem přidaného cukru do 10 g na balení/porci)
- Rostlinné neslazené nápoje (např. rýžové, ovesné, mandlové), nedoporučujeme sójové
- Ovocné a zeleninové nápoje bez přidaného cukru a celkovým obsahem cukrů do 10 g na balení/porci, nekonzervované, ideálně také nepasterované a s dužninou (vláknina)

Nevhodné potraviny a nápoje

- Výrobky se ztuženými tuky (přijatelný obsah trans-nenasycených mastných kyselin je pouze v potravinách, ve kterých se vyskytují přirozeně, např. máslo, mléčné výrobky, maso), smažené výrobky, margaríny
- Výrobky s obsahem přidaného cukru nad 10% celkové energie nebo s cukrem celkem nad 18% energie
- Výrobky s glutamáty, konzervanty, barvivy, aromaty, umělými sladidly, light výrobky
- Slané sýry a sýry v solném nálevu, sýry s plísní, tavené sýry, vysokotučné sýry (nad 45% obsahu tuku v sušině)
- Jemné slazené a trvanlivé pečivo, sladkosti včetně müsli tyčinek, které nesplňují doporučený obsah cukru, slazené ovoce, ořechy a semena
- Slané trvanlivé pečivo, chipsy, solené ořechy a semena
- Výrobky z nefermentované sóji (sójové náhrady mléka a mléčných výrobků)
- Uzeniny – s výjimkou šunky nejvyšší jakosti
- Nápoje s přidaným cukrem nebo umělými sladidly, instantní nápoje, silně mineralizované vody, energetické nápoje, káva u dětí do 15ti let, silný čaj, kolové nápoje, nápoje s obsahem chininu



Skutečně
zdravá škola

www.skuteczdravaskola.cz

Receptář skutečně zdravých svačin

Pomazánky na bagety, celozrnné bulky, žitné kváskové chlebíky

Jemná mrkvová pomazánka /35 g na 1 chléb – 20 ks/

Mrkev 5 kusů – nastroumat
Celer 1/2 – nastroumat
Cibule velká – nakrájet najemno
Lahůdkové droždí 2 lžice
Pažitka, řeřicha
Kvalitní majonéza, smetana nebo jogurt (pro alergiky na kravské mléko majonéza sójová)
Sůl, pepř

Nastrouhanou zeleninu smícháme s majonézou, lahůdkovým droždím a řeřichou.

Dochutíme solí a pepřem. Mažeme na kváskový žitný chléb a zdobíme pažitkou a kouskem salátu.

Pomazánka z quino a cizrny /30 g na 1 chléb – 15 ks/

Cizrna uvařená 300 g
Olivový olej 2 lžice
Quinoa bílá 1/2 hrnku v sypkém stavu
Rajčata sterilovaná - 5 lžic nebo čerstvá 2 ks
Česnek 1 – 2 stroužky rozetřit
Sůl, pepř

Quino nasypeme do vroucí vody v poměru 1:2 a vaříme, dokud se voda nevyvaří, cca 15 min. Necháme dojít pod poklicí. Sterilovanou cizrnu rozmixujeme se dvěma lžicemi olivového oleje a rozetřeným česnekem. Přimícháme vychladlou quino a nasekaná rajčata.

Dochutíme solí, pepřem a mažeme na celozrnnou bagetu.

Pomazánka s ovesnými vločkami s Tebi nebo parmezánem 10 porcí

Cibule 1 kus
Mrkev 1 kus
Lahůdkové sušené droždí (Tebi) 3 lžice
Ovesné vločky 1 hrnek
Olivový olej 2 lžice
Kmín 1 lžička
Bylinková sůl
Kari
Saturejka

Bylinková sůl

Kari

Saturejka

Sójová omáčka Tamari

Mořské řasy, třeba Dulse – na posypání

Na oleji orestujeme kmín a nadrobno nakrájenou cibuli, pak přidáme najemno nastrouhanou mrkev, kari, po chvíli přidáme vločky, které jsme si předtím namočili, promícháme, podlijeme troškou horké vody, mícháme asi 10 minut a nakonec vmícháme 3 lžice sušeného lahůdkového droždí. Ještě chvíli zahříváme a promícháváme, nakonec dochutíme sójovou omáčkou, přidáme saturejku. Pro vytvoření jemnější konzistence můžeme krátce rozmixovat. Sypeme mořskými řasami. Pomazánku můžeme podávat jak teplou, tak studenou.



Skutečně
zdravá škola

www.skutecnezdravaskola.cz

Pomazánka s červenou čočkou 10 porcí

Červená čočka	400 g
Olivový olej	5 lžic
Česnek	2 stroužky
Cibule	1 kus, nakrájená na kostičky
Mrkev	1 kus, nastrouhaná na hrubém struhadle
Citrónová kůra a šťáva	podle chuti
Loupaná rajčata	
Bazalka	
Mořská řasa Wakame	10 cm
Sůl	1 lžička

Propláchněte Wakame a zalijte vodou, aby byla ponořená. Červenou čočku na cedníku několikrát propláchněte horkou vodou a nechte dobře okapat. Na oleji orestujte cibuli a utřený česnek. Po chvíli přidejte mrkev i strouhanou citrónovou kůru a za občasného míchání společně restujte. K cibulce a k mrkvi přidejte okapanou červenou čočku a společně opékejte asi pět minut. Občas promíchejte, podle potřeby můžete přidat trochu oleje tak, aby jí byla čočka obalená a nepřipalovala se. Zalijte směs vroucí vodou, přidejte vodu z namáčené Wakame, řasu přidejte rovněž, ovšem již nakrájenou a přikryjte poklicí. Na velmi mírném plamenu vařte patnáct minut, občas zamíchejte. Všechna voda by se měla vyvařit, čočka by měla být měkká a díky pravidelnému míchání získat pomazánkovou konzistenci i bez mixování. Dochutěte solí a nechte vychladnout, aby pomazánka zatuhla. Pak do ní ještě zamíchejte najemno nakrájená rajčátka, bazalku, citrónovou šťávu, sůl a utřený česnek podle chuti.

Obilninové kaše, dezerty, moučníky, sušenky /80g porce – 15 porcí/

Rýžová kaše s jablečným rozvarem

Rýže natural	2 hrnky
Jablko	4 kusy
Rozinky	hrst
Mořská řasa	malý kousek (Wakame)
Sůl špetka	

Rýži spaříme horkou vodou, propláchneme a necháme namočenou cca 8 hod.

Pak rozvaříme s mořskou řasou na kaši. Dle chuti můžeme přidat namleté mandle, oříšky, kokos atd.

Jablečný rozvar:

Jablka oloupeme a nakrájíme na kostičky. Vložíme do hrnce, osolíme a zvolna dusíme 10 – 15 min. Ke konci přidáme nabobtnané rozinky. Vychladlým rozvarem zdobíme kaše nebo dezerty.

Pohanková směs s hruškami /60 g porce – 10 porcí/

Pohanka	150 g – pohanku spaříme, propláchneme
Voda	400 ml a uvaříme do měkka
Ghí nebo olej	2 lžice
Rozinky	4 lžice
Mandle nebo vlašské ořechy	4 lžice – nasekat
Hrušky	4 kusy – oloupat a nakrájet na kousky
Sůl	špetka
Mletý hřebíček	špetka
Skořice	špetka
Med	1 lžice – podle potřeby

Nejprve rozejdeme hrnec. Přidáme ghí a na něm orestujeme oříšky a rozinky. Přidáme hrušky, osolíme a dusíme doměkka. Ochutíme špetkou skořice a mletého hřebíčku. Nakonec vmícháme uvařenou pohanku a necháme prohrát.



Skutečně
zdravá škola

www.skuteczdravaskola.cz

Ovesná kaše s kokosem a ovocným rozvarem /60 g porce – 10 porcí/

Ovesné vločky	2 hrnky
Ovocný rozvar	6 lžic (4 ks ovoce, rozinky)
Ghí	1 lžíce
Vlašské ořechy	4 lžíce – pomlet nebo nasekat
Rozinky	hrst – nabobtnat
Kokos	mletý na posypání

Ovesné vločky opereme a necháme přes noc namočené. Ráno uvaříme ve vodě cca 10 min.

Do uvařených vloček zamícháme ovocný rozvar, ořechy, nabobtnané rozinky.

Na talíři nebo v misce přidáme ghí a sypeme kokosem.

Kuskus s meruňkami 5 porcí

Kuskus	1 hrnek
Voda	3,5 hrnky
Sušené meruňky	50 g – nakrájených
Rozinky	50 g rozinek
Kokos	50 g kokosu
Hořká čokoláda	strouhaná na posypání

Meruňky a rozinky namočíme na 10 minut do vody. Vodu pak slijeme, přisypeme kuskus, kokos, zalijeme vodou a uvedeme do varu. Vaříme na mírném plameni cca 5 minut a 10 minut necháme dojít v uzavřené nádobě. Pak hmotu rozdělíme do pohárků. Necháme vychladnout. Sypeme hořkou čokoládou.

Ovesný „puđink“ 10 porcí

Kokosový nápoj	1 l
Ovesná mouka	200 g
Kokos	1 lžíce
Med nebo rýžový slad	2 lžíce
Čerstvé ovoce	

Do vroucího nápoje pomalu sypeme krupici a kokos. Provaříme, osladíme medem nebo rýžovým sladem. Nalijeme do pohárků. Podáváme vychladlé s čerstvým ovocem.

Makovník

Mák	150 g
Ovesné vločky	150 g
Jáhlová mouka	80 g
Špaldová mouka	130 g + podle potřeby dosypat
Rýžový slad nebo cukr muscovado	4 lžíce sladu nebo 120 g muscovada
Sušené švestky	50 g – bez pecek, pokrájet
Olivový olej z pokrutin	1,5 dl
Sůl	špetka

Vanilka

Skořice

Vejce 3 kusy

Rostlinný nápoj (rýžový, mandlový, ovesný) nebo mléko 4 dl

Smíchat suché ingredience, zalít nápojem s rozšlehanými vejci a olejem. Vlít do vymazané a kokosem vysypané formy a péci při teplotě 170°C.



**Skutečně
zdravá škola**

www.skuteczdravaskola.cz

Sušenky špadlovo-ovesné s mandlemi a datlemi

Ovesná krupice	100 g
Sušené datle	100 g
Rozinky	100 g
Mandle	60 g

Vanilka

Citrónová kůra

Kokos 40 g

Vejde 3 kusy

Rozinky rozsekáme nebo pomeleme, datle pokrájíme na malé kousky, neloupané mandle rozsekáme najemno.

Vejde rozšleháme s vanilkou a citrónovou kůrou, stačí jen vidličkou. Přisypeme ovesnou krupici, kokos, mandle a ovoce. Pomocí lžice klademe na plech s pečícím papírem kopečky. Pečeme při teplotě 150°C asi 15 minut.

Banánový chlebíček pro 2 chlebíčkové formy

Banány	6 kusů
Olivový olej z pokrutin	2 dl
Třtinový cukr	60 g
Vanilka, citrónová kůra	
Vejde	6 kusů
Hladká špaldová celozrnná mouka	250 g
Hrubá špaldová celozrnná mouka	150 g
Ovesná mouka	80 g
Vlašské ořechy	80 g
Vinný kámen	2 lžičky
Jedlá sůl	1 lžička
Mletá skořice	1/2 lžičky

Banány dáme do misky a rozmačkáme je vidličkou. Troubu rozejdeme na 160 °C.

Vyšleháme vejce s cukrem. K banánům přidáme vanilku, skořici, citrónovou kůru, olej, mouky smíchané s vinným kamenem a sodou. Ke směsi nalijeme vyšlehaná vejce, promícháme. Přidáme ořechy. Těsto nalijeme do připravených forem a pečeme asi 50-60 minut. Vyklopíme na mřížku, necháme zchladnout.

Saláty do krabičky

Jarní salát /100 g porce – 5 porcí/

Červené zeli ¼ hlávky

Ředkvičky 1 svazek

Žlutá paprika 1 ks

Pažitka, špenátové listy, jarní cibulka, konopný olej, umeocet

Omytou zeleninu nastroháme na jemné plátky, zakápneme olejem a ochutíme umeoctem.

Mrkvový salát /100 g porce – 5 porcí/

Mrkev 5 ks

Olivový olej 2 lžice

Balzamický ocet 2 lžice

Tymián 1 lžička

Sůl

Mrkev nastroháme nahrubo, přidáme olej, balzamický ocet, sůl a tymián. Vše promícháme a



Skutečně
zdravá škola

www.skuteczdravaskola.cz

necháme asi 1 hodinu proležet v lednici.

Ovocný salát /80 g porce – 5 porcí/

Jablka	4 ks
Hrušky	2 ks
Vodní meloun	3 plátky
Pomeranč	2 ks
Sušené brusinky	2 lžice

Ovoce nakrájíme na drobné kousky, zakápneme citrónem a promícháme s brusinkami. V zimě můžeme přidat špetku skořice a vynecháme pomeranč.

Salát z kysaného zelí s jablíčkem /50 g porce – 10 porcí/

Kysané zelí	400 g
Jablka	2 ks
Slunečnicová semínka	1 lžice

Kysané zelí pokrájíme na drobné kousky a nastrouháme do něj jablíčka na hrubším struhadle. Zamícháme a posypeme semínky.

PICKLES – kvašená zelenina

Kvašená zelenina má dlouholetou tradici. Je to ideální způsob uschování zeleniny po celý rok. Díky mléčnému kvašení se obsah některých vitamínů dokonce zvyšuje. V Asii si některé rodiny připravují až 8 druhů kvašené zeleniny. Konzumací pickles podporujeme trávení, udržujeme zdravou střevní mikroflóru, posilujeme imunitu. Nejlépe kvašená zelenina působí, když se jí často a po malých dávkách. Je to ideální příloha k jídlu, kdy stačí přidat na talíř malý kopeček. Rovněž je vhodná jako základ zeleninových salátů.

Výroba pickles

Bílé zelí	1 kg
Mrkev	300 g
Cibule	1 kus
Sůl	okolo 10 g

Kvašák – keramická nádoba na kvašení zeleniny nebo zavařovací sklenice

Postup

Očištěné zelí a cibuli nakrájejte na jemné proužky, mrkev nastrouhejte nahrubo.

Přidejte sůl a vše smíchejte ve velké míse. Nechejte odležet a promněte, až začne zelenina pouštět šťávu. Pak zeleninu přendejte do kvasící nádoby a pořádně jí upěchujte a zatížte.

Nádobu umístěte na místo se stabilní pokojovou teplotou, ne k topení, nebo na sluníčko.

Nechejte 3 – 5 dní kvasit a pak jí dejte do lednice, tím se kvasný proces zastaví.

Je důležité, aby zelenina byla ponořená ve šťávě. Takto uskladněná vydrží v lednici i několik měsíců.

Obměna

Nebojte se smíchat různé druhy zeleniny. Ke kvašení se hodí: zelí bílé i červené, cibule, červená řepa, mrkev, petržel, celer, okurky, různé druhy ředkvi a další.

Můžete přidat i trochu kmínu, nebo trochu čerstvě nastrouhaného křenu.

Zeleninový salát z kvašené zeleniny

Kvašená zelenina

Sezónní zelenina nejemno nastrouhaná

Slunečnicová semínka

Vše smícháme a podáváme.



**Skutečně
zdravá škola**

www.skutecnezdravaskola.cz

Ovocné nápoje

Jogurtový shake 4 porce

Banán	1 kus
Datle	6 kusů
Voda	0,6 l
Ovesné vločky	4 lžíce, předem zalité vodou
Řecký jogurt	200 g

Vložit do mixeru, rozmixovat do hladka, pak přidáme jogurt, zlehka prošleháme a ihned podáváme.

Čokoládové smoothie 4 porce

Banán	1 kus
Ovesné vločky	4 lžíce, předem zalité vodou
Kakao	2 lžíce
Kešu pasta	2 lžíce
Voda	0,7 l

Vložit do mixeru a rozmixovat do hladka.

Za poskytnutí receptů děkujeme Ing. Janě Lukešové ze společnosti Bazalka s.r.o. a výživové poradkyni Zdeňce Kollárikové.



**Skutečně
zdravá škola**

www.skutecezdrazaskola.cz