

Skutečně zdravá škola

Jak zapojit žáky do plánování salátového baru ve školní jídelně

Metodický návod pro pedagogy



Proč vsadit na sezónnost při přípravě salátového baru

- **Maximální nutriční hodnota pro zdraví dětí:** Ovoce a zelenina obsahují nejvíce zdraví prospěšných látek právě v době své přirozené zralosti a správného skladování.
- **Podpora lokálních producentů a ekonomika:** Plánováním podle sezónního kalendáře využíváme suroviny z českých skladů v době, kdy jsou pro jídelnu nejdostupnější a nejlevnější. Podporou místních zemědělců navíc zkracujeme cestu potravin z pole přímo na školní stůl.
- **Vzdělávání chuti a ekologická stopa:** Salátový bar není jen o jídle, je to učebna pod širým nebem. Když dětem nabídneme tradiční plodiny nebo je seznámíme s přirozenou fermentací, učíme je vážit si darů naší země a jíst v souladu s rytmem přírody.

Doporučujeme si také poslechnout [záznam webináře „Jak na salátový bar ve školní jídelně“](#)

Metodický postup

Cíl projektu

Propojit teoretické znalosti z vyučovacích hodin s praktickým uplatněním znalostí a dovedností žáků při přípravě školního stravování a salátového baru, podpořit zdravý životní styl a posílit pocit zodpovědnosti žáků za nabídku školní jídelny. Tento projekt vytváří silné pouto mezi školou a jídelnou. Žáci uvidí, že jejich práce má reálný dopad – jejich nápad neskončí v šuplíku, ale na talířích celé školy.

Hlavní myšlenka

Každá třída (nebo ročník) „adoptuje“ jeden měsíc v roce. Stává se garantem sezónnosti a ambasadorem zdravého stravování pro celou školu.

Zapojení jednotlivých předmětů (mezipředmětové vazby)

Předmět	Role v projektu	Konkrétní výstup
Přírodopis	Zkoumají, co v daném měsíci přirozeně dozrává v ČR nebo co lze kvalitně skladovat.	Botanický pas suroviny: Plakát o nutričních hodnotách a pěstování (např. březnová řeřicha či pastinák).
Výtvarná výchova	Designová identita měsíce.	Vizuál pro jídelnu: Návrh plakátů, jmenovek k salátům a grafické ztvárnění „sezónního stromu“ v jídelně.
Český jazyk	Práce s odborným textem a rétorika.	Příběh salátu: Napsání lákavého popisu (např. „Březnový životabudič“) a prezentace receptu v rozhlase, školním časopise či před spolužáky.
Občanská výchova	Diskuze o udržitelnosti a lokální ekonomice.	Etický rozbor: Proč nekupujeme v zimě jahody a jak tím pomáháme místním farmářům.
Informační technologie	Digitální zpracování a rešerše.	Digitální kuchařka: Zpracování finální receptury do sdíleného dokumentu pro školní jídelnu a web školy.
Matematika	Výpočty a statistika.	Ekonomika a anketa: Výpočet nákladů na 10 porcí a vyhodnocení hlasování o nejoblíbenější salát měsíce.

Harmonogram postupu pro třídu (příklad: BŘEZEN)

1. **Rešerše (1. týden):** V hodinách přírodopisu žáci s pomocí sezónního kalendáře (viz níže) zjistí, které plodiny jsou v daném měsíci přirozeně zralé a dostupné. Například v březnu je hvězdou uskladněná mrkev, bílá ředkev a čerstvá řeřicha. V hodinách zeměpisu mohou žáci vyhledat pěstitele v regionu školy.
2. **Kreativní dílna (2. týden):** V českém jazyce žáci sestaví recepty (např. *Salát z bílé ředkve s jablky a řeřichou*) a ve výtvarce připraví propagační materiály.
3. **Konzultace s kuchyní (3. týden):** Delegace žáků navštíví vedoucí jídelny, představí svoje recepty a domluví se na technologických možnostech (např. zda je lepší zeleninu krouhat nebo strouhat).
4. **Týden „Naše saláty“ (4. týden):** Saláty navržené žáky se objeví v baru po celý týden. Žáci u něj dělají krátké ochutnávky pro ostatní třídy a vysvětlují, proč je právě jejich kombinace ta nejlepší.

Metodické tipy pro učitele

- **Využijte zvědavost:** Neříkejte žákům, jak má salát vypadat. Dejte jim seznam dostupných surovin z kalendáře a nechte je experimentovat s chutěmi (např. sladké jablko vs. pálivá ředkev).
- **Budování příběhu:** Motivujte žáky tím, že recept ponese jejich jméno (např. „Salát 7.B“). To zvyšuje jejich prestiž a ochotu surovinu ochutnat.
- **Interakce:** Doporučte žákům, aby do salátového baru umístily květináče s bylinkami (pažitka, řeřicha) a nůžky. Ostatní spolužáci si tak mohou svůj salát sami „dotvořit“.
- **Zpětná vazba:** Po skončení měsíce nechte třídu vyhodnotit, které saláty měly největší úspěch a kolik se jich snědlo. Je to skvělá lekce v předcházení plýtvání potravinami.

PRACOVNÍ LIST: Staň se architektem školního salátového baru

Projekt: Adopce měsíce v salátovém baru

Třída: Měsíc, který jsme adoptovali:

KROK 1: Průzkum aktuální nabídky plodin (přírodopis, zeměpis, IT)

Než začnete vymýšlet, musíte zjistit, co nám v daném měsíci česká pole a sklady nabízejí. Podívejte se do Sezónního kalendáře.

- Vypište druhy zeleniny a ovoce, které jsou dostupné ze skladu: ...
- Které z nich je stále v nejlepší kondici? ...
- Vypište druhy čerstvé zeleniny, ovoce a čerstvých bylinek, které v daném měsíci aktuálně dozrávají: ...

KROK 2: Mise „Dokonalá chuť“ (český jazyk /výchova ke zdraví)

Nyní společně se spolužáky vytvořte vaše recepty. Saláty by měly být barevné (rozmanité) a chuťově vyvážené.

Tip: Zkuste kombinaci něčeho sladkého (jablko, mrkev), něčeho křupavého (ředkev, celer) a něčeho zeleného (polníček, řeřicha).

- Název našeho salátu (vymyslete co nejlákavější): ...
- Hlavní sezónní suroviny: ...
- Zálivka (čím salát spojíme?): ...
- Něco navrch (semínka, bylinky): ...

KROK 3: Porada s hlavní kuchařkou (občanská výchova)

Vypravte se za vedoucí školní jídelny nebo šéfkuchařkou. Zjistěte:

1. Zvládneme v kuchyni nakrájet zeleninu na nudličky (slaw), nebo je lepší ji nastroumat?
2. Máme v kuchyni k dispozici bylinky v květináči, které bychom mohli do baru umístit?
3. Poznámka z kuchyně k našemu receptu: ...

KROK 4: Reklama, která chutná (výtvarná výchova/marketing)

Vytvořte plakát k vašim salátům. Musí obsahovat:

- Vzkaz dětem: Proč je tento salát „cool“ a co jim dodá za sílu? (Např. „Březnová mrkev pro oči jako ostříž“).
- Příběh suroviny: Odkud zelenina přišla? (Např. „Tato řepa spala celou zimu v temném sklepe na farmě ..., aby vám teď dodala barvu do tváří“).

KROK 5: Den D – Presentace u salátového baru

Až budou vaše recepty v nabídce, buďte u toho!

- Připravte malé ochutnávkové lžičky pro spolužáky, kteří váhají.
- Sledujte, jak jim chutná, a po obědě si запиšte:
 - Co dětem nejvíc chutnalo?
.....
 - Co bychom příště udělali jinak?
.....

Gratulujeme! Právě jste ovlivnili jídelniček celé školy a podpořili zdraví svých kamarádů i naši planetu.

Sezónní kalendář



SEZÓNŇÍ KALENDÁŘ

SEZÓNŇÍ KALENDÁŘ OVOCE, ZELENINY A BYLINEK, TAK JAK DOZRÁVAJÍ V REGIONU ČESKÉ REPUBLIKY.

Ovoce a zelenina obsahují nejvíce zdraví prospěšných látek v době své přirozené zralosti. V době sklizně bývají také zemědělské produkty nejlépeší. Využijte Sezónní kalendář k plánování jídelních listků a zajistěte si tak vždy čerstvé a lahodné suroviny.

BYLINY A KOŘENÍ
ČERSTVÉ

	1. Leden	2. Únor	3. Březen	4. Duben	5. Květen	6. Červen	7. Červenec	8. Srpen	9. Září	10. Říjen	11. Listopad	12. Prosinec
Bazalka												
Pažitka												
Petržel list												
Polníček												
Řeřicha												

OVOCE

Angreš												
Brusky												
Hrušky letní												
Hrušky zimní												
Jablka letní												
Jablka zimní												
Jahody												
Maliný												
Melouny												
Meruňky												
Ostružiny												
Rybíz												
Švestky												
Trošně												
Vino hroznové												
Víně												

■ = čerstvé ■ = skladem

Jan Švaňhábek / Evžen Kadeřavský

© Láka, s.r.o., 2012



ZELENINA

	1. Leden	2. Únor	3. Březen	4. Duben	5. Květen	6. Červen	7. Červenec	8. Srpen	9. Září	10. Říjen	11. Listopad	12. Prosinec
Celer												
Cibule												
Cukety												
Brokolice												
Čekanka												
Česnek												
Dýně Hokaido												
Fazole zelená												
Hrách												
Chřest												
Kapusta												
Kapusta růžičková												
Kedlubny												
Květák												
Mangold												
Mrkev												
Okurky												
Paprika												
Pastinák												
Patizon												
Petržel kořen												
Pórek												
Rajčata												
Ředkev bílá												
Ředvičky												
Řepa červená												
Salát hlávkový												
Špenát												
Zelí bílé a červené												
Zelí pekinské												

Jan Švaňhábek / Evžen Kadeřavský

© Láka, s.r.o., 2012