

*** W E B I N Á Ř ***

JAK VAŘIT VE ŠKOLNÍ JÍDELNĚ ZDRAVĚJI

Přednášející: **Mgr. Jana BROULÍKOVÁ** – nutriční terapeut, spolupracuje se školními jídelnami v problematice školního stravování. Autorka odborných článků a publikací.

Termín: **19. září 2025** (pátek), 8.30 – cca 11.30 hod

Místo konání: on-line + VIDEOZÁZNAM

Cena: **1.890,- Kč** (nejsme plátcí DPH), v ceně jsou zahrnuty materiály k projednávanému tématu a osvědčení o absolvování webináře v elektronické verzi. Účastnický poplatek je nevratný.
Seminář je možné hradit ze šablon OP JAK.

Cíl webináře:

Na školní jídelny je v posledních letech vyvíjen tlak, aby připravovaly zdravější pokrmy. Skloubit moderní trendy s požadavky, které jsou kladeny na školní stravování, však není jednoduché.

V tomto webináři se budeme věnovat aktuálním výživovým tématům a řekneme si, jak tyto jednotlivé oblasti mohou přispět k ozdravení školního stravování v praxi. Ukážeme si, **jak sestavit výživově hodnotná bezmasá menu, jak chytře snižovat množství soli a cukru v pokrmech a jak zařadit tuky do dětského jídelníčku vhodným způsobem.**

Pro koho je webinář určen:

Vedoucím školních jídelen, kuchařkám a dalším zájemcům.

Lektor:

Mgr. Jana BROULÍKOVÁ

pracuje jako nutriční terapeut v nemocničním zařízení, věnuje se i poradenství při snižování hmotnosti u nadváhy a obezity. Spolupracuje se školními jídelnami v problematice školního stravování a s portálem Jídelny.cz. Píše články, publikace, připravuje webináře, hodnotí jídelní lístky školních jídelen, aj.

Program webináře:

Analýza současné situace školního stravování

- rekapitulace současné výživové situace ve školním stravování

Vybrané problematické skupiny spotřebního koše

- sůl – význam, vliv na zdraví, výživová doporučení, strategie snižování množství soli v pokrmech
- cukr – druhy, význam ve výživě, vliv na zdraví, jak vhodně sladit ve školní jídelně
- tuky – zdroje, význam ve výživě, vliv na zdraví, rozdíly použití tuků v teplé a studené kuchyni, jak vhodně zařadit tuky do dětského jídelníčku

Další potravinové skupiny

- obiloviny, význam obilovin pro zdraví, problematika lepku, moderní a znovuobjevené druhy vhodné pro použití ve školní jídelně
- ořechy a olejnatá semena – použití v dětské stravě, příklady pokrmů
- bylinky – význam ve výživě a školním stravování, vybrané bylinky, tipy na jejich použití v dětských pokrmech
- nápoje z ovoce

Bezmasé pokrmy

- jak na správné sestavování bezmasých pokrmů a bezmasého menu

Moderní trendy v gastronomii

- fermentace a nakličování

Diskuze a zodpovězení dotazů.