

***** W E B I N Á Ř *****

JAK SLADIT A SOLIT VE ŠKOLNÍ JDELNĚ

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

Termín: **14. listopadu 2025** (pátek), 8.30 – cca 10.30 hod

Místo konání: on-line + VIDEOZÁZNAM

Cena: **1.620,- Kč** (nejsme plátcí DPH), v ceně jsou zahrnut materiál k projednávanému tématu a osvědčení o absolvování webináře v elektronické verzi. Účastnický poplatek je nevratný.
Seminář je možné hradit ze šablony OP JAK

Cíl webináře:

Na webináři se dozvíte **aktuální informace o cukru a soli, a to ve výživě dětí i ve školním stravování**. Zaměříme se nejen na obsah cukru v různých potravinách a nápojích, na různé možnosti slazení, ale především na **novinky, které v souvislosti s touto problematikou přináší novela vyhlášky o školním stravování**. V případě soli se pak dozvíte, jaké množství soli je vhodné pro různé věkové kategorie dětí, jakým způsobem množství soli ve školní jídelně omezit a jak ji vhodně nahradit.

Pro koho je webinář určen:

Vedoucím a kuchařkám školních jídelen a dalším zájemcům.

Lektor:

Mgr. Jana BROULÍKOVÁ

- pracuje jako nutriční terapeut v nemocnici v Litomyšli, věnuje se i poradenství při snižování hmotnosti u nadváhy a obezity. Dále spolupracuje s několika školními jídelnami v problematice školního stravování, spolupracuje s portálem Jidelny.cz, píše články, publikace, připravuje webináře, hodnotí jídelní lístky školních jídelen, aj.

Program webináře:

- Nejdůležitější informace o cukru a soli, jejich význam ve výživě dětí a ve školním stravování.
- **Novinky, které s sebou přináší novela vyhlášky o školním stravování**
 - ✓ **Cukr a slazení** - cukr v potravinách a nápojích, spotřeba, cukr a zdraví, doporučené množství cukru, **cukr a nový spotřební koš**, cukr ve školním stravování.
 - ✓ **Sůl a solení** – význam a spotřeba, doporučení, sůl a zdraví, množství soli v potravinách, sůl ve školním stravování.
- Čím a jak hodně sladit nápoje a pokrmy.
- Je pro slazení vhodnější cukr, med, různé druhy sirupů či přídavek ovoce, jak se na vše dívá nový spotřební koš
- Jaké množství soli je vhodné pro různé věkové kategorie dětí.
- Jakým způsobem množství soli ve školní jídelně omezit a jak ji vhodně nahradit.

Zodpovězení dotazů, diskuze.