

**\*\*\* W E B I N Á Ř \*\*\***

# **SESTAVOVÁNÍ JÍDELNÍČKŮ V MŠ PRAKTICKY**

---

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

**Termín:** **6. března 2026** (pátek), 8.30 – cca 11.00 hod

**Místo konání:** on-line + VIDEOZÁZNAM

**Cena:** **1.960,- 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:**

**Zdravé a pestré jídelníčky v MŠ jednoduše a v souladu s aktuální legislativou.**

Jak sestavovat jídelníčky v mateřských školách? V dnešní době jsou na školní stravování a konkrétně na skladbu jídelních lístků ve školních jídelnách kladeny vysoké nároky. Mnoho nových pravidel přinesla i **aktualizace vyhlášky o školním stravování**.

Pomůžeme Vám se ve všem zorientovat, provedeme Vás sestavováním jídelníčků v předškolním stravování od základních požadavků na jídelní lístky, až po postupy sestavování a konkrétní ukázky jídelníčků. Naučíte se vhodně kombinovat suroviny, jednotlivé pokrmy i denní jídla tak, aby byla sestavená menu pestrá, nutričně vyvážená a odpovídala současné legislativě.

**Pro koho je webinář určen:**

Vedoucím školních jídelen mateřských škol a pro jejich kuchařky a kuchaře

**Lektor:**

**Mgr. Jana BROULÍKOVÁ**

- nutriční terapeutka v nemocničním zařízení, spolupracuje se školními jídelnami v problematice školního stravování, spolupracuje s portálem Jidelny.cz, píše články, publikace, připravuje webináře, hodnotí jídelní lístky školních jídelen, aj. Věnuje se i poradenství při snižování hmotnosti u nadváhy a obezity.

**Program webináře:**

1. Základní požadavky na skladbu jídelních lístků v MŠ
2. **Spotřební koš a novinky dané vyhláškou o školním stravování v platném znění**
3. Výživová doporučení pro děti
4. Jednotlivé potravinové skupiny ve školním stravování
5. **Sestavování jídelního lístku**
  - obecné zásady
  - pestrost a rozmanitost
  - možné postupy sestavování jídelního lístku
  - požadavky pro denní jídla – obědy, přesnídávky a svačiny
  - příklady

Zodpovězení dotazů, diskuze