

*** W E B I N Á Ř ***

JAK VAŘIT VE ŠKOLNÍ JÍDELNĚ ZDRAVĚJI

dle aktuálních výživových trendů

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

Termín: **22. května 2026** (pátek), 8.30 – cca 11.30 hod

Místo konání: on-line + VIDEOZÁZNAM

Cena: **1.920,- Kč** (nejsme plátcí DPH), v ceně jsou zahrnuty materiály k projednávanému tématu a osvědčení o absolvování webináře v elektronické verzi.
Seminář je možné hradit ze šablon OP JAK.

Cíl webináře:

Na školní jídelny je v posledních letech vyvíjen tlak, aby připravovaly zdravější pokrmy. Směřuje k tomu i novela vyhlášky o školním stravování, která vstoupila v platnost 1. září letošního roku. **Na semináři si projdeme aktuální výživová témata a doporučení a ukážeme si, jak mohou přispět k „ozdravení“ školního stravování v praxi.** Řekneme si, jak vhodně snižovat množství soli a cukru v pokrmech, jak zařadit celozrnné obiloviny do dětského jídelníčku vhodným způsobem či jak sestavit výživově hodnotná bezmasá menu.

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, **novela vyhlášky o školním stravování „Tři bílá zla“ ve školním stravování – cukr, sůl, tuky**
- cukr – druhy, význam ve výživě, vliv na zdraví, novinky týkající se cukru v kontextu novely vyhlášky o školním stravování
- sůl – význam, vliv na zdraví, výživová doporučení, strategie snižování množství soli v pokrmech
- tuky – zdroje, význam ve výživě, vliv na zdraví, rozdíly použití tuků v teplé a studené kuchyni, jak vhodně zařadit tuky do dětského jídelníčku

Ořechy a olejnata semena

- použití v dětské stravě, příklady pokrmů

Celozrnné obiloviny a pseudoobiloviny, **nově sledovaná skupina spotřebního koše**

- obiloviny, význam obilovin pro zdraví, problematika lepku, moderní a znovuobjevené druhy vhodné pro použití ve školní jídelně
- pojem celozrnný a cereální
- využití celozrnných variant v pokrmech vhodných pro školní stravování

Bylinky

- význam ve výživě a školním stravování, vybrané bylinky, tipy na jejich použití v dětských pokrmech

Bezmasé pokrmy

- bezmasé pokrmy v jídelních lístcích školních jídelen, správná skladba bezmasých pokrmů
- tipy na bezmasé pokrmy, příklady

Diskuze a zodpovězení dotazů.