

***** W E B I N Á Ř *****

JÍDELNÍČKY V MŠ

ZÁKLADNÍ POŽADAVKY NA SKLADBU JÍDELNÍČKŮ A JEJICH SPRÁVNÉ SESTAVOVÁNÍ

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

Termín: **9. října 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 šablon OP JAK

Cíl webináře:

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

Sestavit pestrý a vyvážený jídelní lístek pro děti v mateřské škole není jen otázkou vhodných kombinací potravin a chutně připravených pokrmů. Při jeho tvorbě je potřeba zohlednit věk dětí, výživová doporučení, pestrost stravy i požadavky vyplývající z aktuální legislativy. Mnoho nových pravidel přinesla i **aktualizace vyhlášky o školním stravování**.

Provedeme vás základními principy sestavování jídelních lístků, praktickými postupy i konkrétními příklady. Dozvíte se, na co při jejich plánování myslet, jak vhodně kombinovat jednotlivé potraviny a jak zajistit pestrost a vyváženost stravy v průběhu jednotlivých dnů, celého týdne i měsíce. Pozornost bude věnována také výživovým doporučením pro děti předškolního věku, požadavkům vyplývajícím z aktuální legislativy a vhodnému využití jednotlivých potravinových skupin. **Získáte praktické tipy, inspiraci a konkrétní postupy, které můžete ihned využít při sestavování jídelních lístků ve své mateřské škole.**

Pro koho je webinář určen:

Vedoucím školních jídelen MŠ, jejich kuchařkám a kuchařům

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