

AUTOEVALUAČNÍ DOTAZNÍK

JAK JE NA TOM NAŠE ŠKOLNÍ JÍDELNA



Tento autoevaluační dotazník byl sestaven pro potřeby školních jídelen, které mají zájem zjistit, zda splňují požadavky projektu Zdravá školní jídelna, tedy zda svým strávníkům nabízí nutričně vyváženou, pestrou a hodnotnou stravu v podnětném prostředí. Pomocí dotazníku můžete odhalit některé nedostatky. Pakliže byste dále chtěli kvalitu Vašeho školního stravování zlepšovat, je možné postupovat dle námi navrženého manuálu „Uzdravme svou školní jídelnu“, který lze stáhnout na našich webových stránkách. Pokud budete mít zájem vstoupit do projektu Zdravá školní jídelna, registrujte se na našem webu, náš lektor Vás následně osloví a domluvíte se na spolupráci.

K vyplnění autoevaluačního dotazníku **není nutné** mít předem manuál „Uzdravme svou školní jídelnu“ prostudovaný, je však potřeba znát pravidla Nutričního doporučení ministerstva zdravotnictví ke spotřebnímu koši. Ty najdete na našich webových stránkách pod názvem „**Rádce školní jídelny 1**“. Vyplňovat autoevaluační dotazník by měla vedoucí školní jídelny s případnou pomocí kuchařek.

Dotazník je pouze pro Vaši potřebu, doporučujeme jej tedy vyplnit pravdivě, na základě svých vědomostí. Pokud si v některých odpovědích nejste zcela jisti, nevíte jak informaci dohledat, **neodpovídejte** variantou „1-platí zcela“.

Po vyplnění tohoto dotazníku je třeba zkontrolovat, u kterých otázek máte zaškrtnutu odpověď „2 - platí částečně“ nebo „3 - neplatí“. Právě tyto odpovědi Vás navedou na slabá místa, která ještě nejsou zcela v souladu s požadavky projektu. Pakliže se rozhodnete na nedostatecích pracovat, doporučujeme kontaktovat místně příslušného lektora. Pokud se o změny pokusíte sami, zavádějte je vždy jednotlivě a postupně. Na zavedení každé změny si dejte dostatečný časový prostor, abyste si na jiný systém práce zvykli Vy, ale i Vaši strávníci. Změny nezavádějte unáhleně, překotně a bez důkladného naplánování.

Závěry z hodnocení jsou výborným podkladem pro jednání s vedením školy a rozhodně pro společné plánování uzdravování školní jídelny. Zjistí se nejen slabá místa, ale ve spojení s manuálem je možné navrhnout cesty úprav. Takto připravená analýza bude vždy vedením školy přijímána velmi pozitivně. Vytvoří se prostor pro společnou práci všech skupin zainteresovaných na změnách (děti, žáků, rodičů, pedagogů a personálu ŠJ), která povede ke kvalitnímu výsledku. Důležité je uvědomit si, že zjištění nesouladu musí být dále důkladně prozkoumáno a teprve pak je možno začít plánovat změny. Např. výzdoba jídelny - může být různě pojímána - někomu mohou chybět informace, další si může stěžovat na špatné osvětlení nástěnky, dětem může vadit barevnost atd. Problém je možné identifikovat až po oslovení všech zainteresovaných. K tomu mohou sloužit různé ankety, dotazníky,...

V případě nejasností při vyplňování dotazníku nás neváhejte kontaktovat: info@zdravaskolnijidelna.cz

Pitný režim by měl dětem doplnit tekutiny. Jeho základem by měla být voda a jiné neslazené nápoje, proto doporučujeme, aby ke každému jídlu byl nabízen neslazený nemléčný nápoj. Jako další doplňující variantou pak nápoj mírně slazený nebo mléčný neslazený nebo rovněž mírně slazený.

Za mírně slazený se považuje takový, který obsahuje maximálně 20g přidaného cukru / 1 litr nápoje.

KRITÉRIUM 1 - Pitný režim		1 – platí zcela	2 – platí částečně	3 – neplatí
1.	Ke každému jídlu, které v jídelně podáváme, je k dispozici nesladký nemléčný nápoj			
2.	Sladký nápoj vždy obsahuje maximálně 20 g cukru/ litr nápoje.			
3.	Ke sladkým hlavním jídlům, sladkým přesnídávkám a svačinám nepodáváme sladký nápoj (mléčný ani nemléčný). <i>Kontrolu provedte podle jídelních lístků, případně výdejek, nejlépe v posledních třech měsících.</i>			
4.	Pokud podáváme mléčný nápoj, mají děti možnost si vždy současně vybrat i nemléčný. <i>Kontrolu provedte podle jídelních lístků, případně výdejek, nejlépe v posledních třech měsících.</i>			
5.	Sirupy, koncentráty (s výjimkou 100%, tedy těch bez přídavku cukru), příchutě do mléka, instantní nápoje vykazujeme ve spotřebním koši ve skupině Cukr volný. <i>Kontrolu provedte v podrobném výpisu ke spotřebnímu koši, čili dle Sestavy surovin (výpis potravin za daný měsíc) dle jednotlivých skupin potravin</i>			

Abyste dokázali správně odpovědět na otázky k tomuto kritériu, je potřeba mít k dispozici alespoň jeden měsíční jídelní lístek. Nejlépe za měsíc, kdy nebyly prázdniny či jiné volno. Optimální je takto zhodnotit 3 jídelní lístky a mít tak lepší přehled o podávané stravě. Každý takovýto jídelní lístek se hodnotí samostatně. U jídelen, které vaří na výběr, doporučujeme dle této tabulky zhodnotit ten výběr, který odebírá nejvíce strávníků, pokud se jedná o plnohodnotné výběry, tak zhodnotit každý zvlášť.

KRITÉRIUM 2 - Plánování jídelního lístku		1 - platí zcela	2 - platí částečně	3 - neplatí
6.	Jídelníček plánujeme podle Nutričního doporučení ke spotřebnímu koši.			
7.	Nutriční doporučení ke spotřebnímu koši je pro nás zcela srozumitelné a umíme jej používat.			
8.	Jídelní lístek plánujeme podle Nutričního doporučení ke spotřebnímu koši pro každý výběr zvlášť.			
Níže popsané platí pro 20 stravovacích dní a pro výběr, který odebírá nejvíce strávníků.				
9.	12x měsíčně (tedy 3x týdně) podáváme zeleninovou polévku bez přídavku masa a uzenin.			
10.	Alespoň 3x měsíčně (cca 1x týdně) zařazujeme luštěninovou polévku, nebo polévku s přídavkem luštěniny (sójovým masem, luštěninovou moukou, zavářkou z luštěnin apod.).			

11.	4x měsíčně je v polévce kvalitní obilovina (jáhly, vločky, kroupy, pohanka, bulgur, celozrnný kuskus, noky z celozrnné mouky apod.).			
12.	K bezmasému hlavnímu jídlu je ve většině případů podávána bezmasá polévka.			
13.	Různé druhy drůbeže a králíka zařazujeme minimálně 3x měsíčně.			
14.	Ryby zařazujeme alespoň 2x měsíčně (počítá se i rybí polévka).			
15.	Vepřové maso nenabízíme více jak 4x měsíčně, vytváříme tak prostor pro zařazen jiných druhů masa (při více než 20 stravovacích dnech 5x).			
16.	Přednostně používáme libové maso.			
17.	Každý týden zařazujeme jeden bezmasý nesladký pokrm.			
18.	Bezmasý pokrm je vždy plnohodnotný, kromě zeleniny, brambor a podobně obsahuje i mléko, nebo mléčný výrobek, případně vejce. V případě bezmasého luštěninového jídla je zajištěna vhodná kombinace např. s obilovinami.			
19.	Uzeniny používáme maximálně 1x měsíčně do spíše tradičních pokrmů, kde se špatně nahrazují (šunkofleky, halušky apod.).			
20.	Sladké hlavní jídlo je maximálně 2x měsíčně.			
21.	Součástí sladkého hlavního jídla, nebo jako doplněk k němu, je ovoce.			
22.	Luštěninový pokrm (bezmasý nebo s masem) je alespoň 1x měsíčně.			
23.	Nepoužíváme uzeniny a uzené maso k luštěninovým pokrmům.			

24.	Přílohy z kvalitních obilovin (kromě knedlíků) podáváme alespoň 7x měsíčně. Patří mezi ně bulgur, celozrnný kuskus, celozrnné, vícezrnné, speciální, žitné a žitnopšeničné pečivo, pohanka, jáhly, kroupy, rýže, celozrnné těstoviny apod.			
25.	Houskové knedlíky podáváme maximálně 2x měsíčně.			
26.	Klasický houskový knedlík občas nahrazujeme kvalitnější celozrnnou, vícezrnnou, špaldovou, cizrnovou variantou knedlíku.			
27.	Syrovou zeleninu podáváme alespoň 2x týdně formou salátů, či krájené nebo strouhané zeleniny bez zálivky např. jako obloha.			
28.	Zeleninová obloha je alespoň velikosti dětské pěsti.			
29.	Tepelně upravenou zeleninu (v množství velikosti dětské pěsti) podáváme alespoň 1x týdně.			
30.	Smažené pokrmy podáváme maximálně 2x měsíčně (vždy s nesmaženou přílohou).			

Následující body (31. - 39.) se týkají školních jídelen, které poskytují přesnídávky a svačiny (např. mateřské školy)

Kontrolu provedte podle jídelních lístků, případně výdejek, minimálně v jednom ale nejlépe v posledních třech měsících.

31.	Alespoň 1x týdně je luštěninová nebo zeleninová pomazánka (nebo pomazánka s přídavkem luštěniny či zeleniny).			
32.	Alespoň 2x měsíčně je podávána rybí pomazánka.			
33.	Alespoň 2x měsíčně je k přesnídávkce či svačině obilná kaše.			
34.	Pravidelně 2x týdně zařazujeme ke svačině či přesnídávkce pečivo vícezrnné, celozrnné, speciální, žitné, či žitnopšeničné.			
35.	Nepodáváme paštiky a uzeniny.			
36.	Součástí každé přesnídávky a svačiny je zelenina nebo ovoce.			
37.	Pokud je sladké hlavní jídlo, pak přesnídávka a svačina jsou nesladké.			
38.	Pouze jedno poskytované denní jídlo je sladké.			
39.	Ke sladkému jídlu podáváme pouze nesladký nápoj.			

Abyste mohli správně odpovědět na následující otázky je zapotřebí mít k dispozici procentuální plnění spotřebního koše a Sestavu surovin použitých v daný měsíc (Výpis surovin).

KRITÉRIUM 3 - Správné a bezchybné vedení spotřebního koše		1 – platí zcela	2 – platí částečně	3 – neplatí
40.	SK vedeme odděleně podle strážníků, kteří odebrali stejný pokrm.			
41.	Každý měsíc kontrolujeme % plnění SK.			
42.	Pátráme po chybě, když je plnění některé skupiny potravin příliš nízké či vysoké.			
43.	Umíme získat Sestavu surovin (výpis potravin za daný měsíc) dle jednotlivých skupin potravin.			
44.	Umíme ze sestavy surovin (výpisu potravin za daný měsíc) zkontrolovat správnost zařazení potravin do skupin a správnost použitých koeficientů.			
45.	Všimáme si složení výrobků na obalech a upravujeme podle toho koeficienty.			
46.	Umíme správně založit novou skladovou kartu.			

Podstatou projektu je dětem nabízet pestrou nutričně vyváženou stravu, která bude připravována v co největší míře z čerstvých surovin. Používání dochucovadel nedoporučujeme, pokud by je bylo nutné použít pak, doporučujeme pouze k finálnímu dochucení pokrmu. Dochucovadlem je míněn bujón, vývar, zeleninový, bylinkový či jiný kořenící přípravek na bázi soli, tekutá dochucovadla, sójové omáčky apod.

KRITÉRIUM 4 - Omezení používání dochucovadel		1 - platí zcela	2 - platí částečně	3 - neplatí
47.	Při přípravě pokrmů nepoužíváme pravidelně (denně) dochucovadla.			
48.	Dochucovadla používáme pouze pro finální dochucení pokrmů, které nejsou chuťově výrazné.			
49.	K ochucení pokrmů používáme ve většině případů bylinky, nebo česnek nebo jednodruhová koření bez soli.			
50.	Při nákupu zeleninových dochucovadel dáváme přednost těm, které mají nejvyšší obsah sušené zeleniny a nejnižší obsah soli a aditivních látek.			
51.	Spotřebu dochucovadel jsme se již dříve pokusili úspěšně snížit.			

Podstatou projektu je dětem nabízet pestrou nutričně vyváženou stravu, která bude připravována v co největší míře z čerstvých surovin. Konvenience vyššího stupně (instantní polévky, instantní omáčky, bujóny jako základ pokrmů, instantní masové šťávy, instantní jíšky, instantní bramborové kaše, různé směsi pro přípravu dresinků, zálivek, polev a dezertů, masové konzervy apod.) není vhodné používat pravidelně. Tyto konvenience lze použít za výjimečných okolností (vysoká nemocnost personálu, havarijních stavů, náhlý neočekávaný výpadek dodávky apod.).

KRITÉRIUM 5 - Nepoužívání polotovarů vysokého stupně konvenience		1 – platí zcela	2 – platí částečně	3 – neplatí
52.	Znám rozdělení konvenience podle stupně jejich zpracování.			
53.	Využíváme polotovary pouze s nízkým stupněm konvenience (mouka, pečivo, těstoviny, mražená zelenina, porcované maso, instantní směs na knedlíky apod.).			
54.	Při výběru polotovarů se řídíme jejich složením (co nejméně soli, aditivních látek, co nejvíce sušené zeleniny, s minimálním množstvím nasycených tuků (1/3 všech tuků) včetně palmového, palmojadrového a kokosového tuku).			
55.	Šťávu pod maso za běžných okolností nepřipravujeme z instantní směsi (ani v malém množství).			

Jídelní lístek by měl být veřejně dostupný. Dostupné by měly být jídelní lístky i dřívějšího data, aby každý, kdo má zájem mohl zhodnotit pestrost a rovněž, aby rodiče mohli vhodně plánovat zbylou stravu dítěte, která je v jejich kompetenci. V projektu slouží veřejně dostupný jídelní lístek i pro namátkovou kontrolu lektorům. Archiv jídelníčků je výborným pomocníkem i při řešení stížností strávnicků, kdy je škola schopna okamžitě doložit pestrost a nutriční vyváženost.

KRITÉRIUM 6 - Veřejně dostupný jídelní lístek		1 - platí zcela	2 - platí částečně	3 - neplatí
56.	Jídelníček je veřejně dostupný bez hesla na webových stránkách školy, aktualizovaný pro daný týden.			
57.	Na webu jsou dostupné i jídelníčky dřívějšího data (např. v archivu).			

Sůl je jedna z mála negativně zdraví ovlivňujících potravin, která není sledována spotřebním košem. Víme, že spotřeba soli i u dětské populace je v naší republice velice vysoká a pro nevyzrálý dětský organismus může mít řadu zdravotních následků. Receptury „Vím, co jím“, které jsou uveřejněny na našich webových stránkách, obsahují přesně definované množství soli, které by měla polévka či hlavní pokrm obsahovat. Pokud nejste zvyklí solit velice umírněně, budou se Vám zdát tato jídla velice málo slaná. Sůl je potřeba snižovat postupně a to platí i u zavádění receptur „Vím, co jím“. Zařazení receptury je velmi zásadní změnou, proto musí být strážník náležitě připraven a poučen o doporučené dávce soli a rizicích nadměrného solení. Bez spolupráce s pedagogy, kteří žákům problematiku soli vysvětlí, nemusí být tato aktivita strážníkem správně pochopena.

KRITÉRIUM 7 - „Vím, co jím“ - zařazování receptur s definovaným množstvím soli		1 - platí zcela	2 - platí částečně	3 - neplatí
58.	Při přípravě pokrmů ve školní jídelně solíme vždy s ohledem na dětské strážníky. Pokrmy jsou méně slané.			
59.	Nemíváme pravidelné stížnosti na přesolená jídla ani od strážníků, ani od rodičů.			
60.	Za poslední rok nebyl v naší ŠJ šetřen orgánem OOZV podnět na zvýšený obsah soli v podávaných pokrmech.			
61.	S recepturami „Vím, co jím“, které jsou na webu www.zdravaskolnijidelna.cz pracujeme.			
62.	Snažíme se nižší slanost v pokrmech dochutit bylinkami, česnekem, zázvorem...			
63.	Na stolech v jídelně nejsou solničky (slánky) ani jiná dochucovadla či koření.			
64.	V posledním roce jsme snížili spotřebu soli o cca 10%.			

Školní jídelna by měla být místem, kde se strávníci setkávají a společně tráví příjemné chvíle, zároveň by měla být podnětným místem, kde se mohou setkat s řadou informací o potravinách a zdravé výživě.

KRITÉRIUM 8 - Výzdoba jídelny		1 – platí zcela	2 – platí částečně	3 – neplatí
65.	Prostor školní jídelny je využíván k prezentaci informací o správné výživě a potravinách.			
66.	Na výzdobě jídelny s tematikou výživy se podílejí žáci.			
67.	Výzdoba školní jídelny je pravidelně obměňována.			
68.	V prostorách školní jídelny je místo pro vyjádření názorů strávníků (co se jim líbí, co jim vadí).			

Komunikace školní jídelny se strážníky, pedagogickým sborem a rodiči je velice důležitá. Zapojení rodičů a vzbuzení jejich zájmu o stravování dětí ve škole je jednou z nejobtížnějších, ale nejdůležitějších součástí projektu.

KRITÉRIUM 9 - Komunikace jídelny s rodiči, žáky a pedagogy		1 – platí zcela	2 – platí částečně	3 – neplatí
69.	Informujeme rodiče o školním stravování a rovněž o povinnostech, které dle platné legislativy musíme plnit (na webových stránkách, na začátku školního roku, na třídních schůzkách – školním rozhlasem....).			
70.	Pořádáme akce, při kterých mají rodiče možnost vidět prostory ŠJ (Den otevřených dveří, kurz vaření...).			
71.	Rodiče mohou ochutnat jídla připravované v naší ŠJ.			
72.	Do jídelníčku zařazujeme recepty od dětí, od rodičů, v případě zájmu předáme náš recept rodičům.			
73.	Zabýváme se podněty od rodičů (jak ve smyslu pozitivních, tak negativních).			

I v době, kdy se dá koupit během roku jakákoliv zelenina a ovoce je dobré dbát na sezónnost i vzhledem k ceně. Rovněž díky sezónním potravinám či recepturám lze podpořit výuku o tradicích a zvycích. A propojit tak výuku s praxí.

KRITÉRIUM 10 - Čtvero ročních období		1 – platí zcela	2 – platí částečně	3 – neplatí
74.	Zařazujeme sezónní druhy potravin podle ročního období. Učitelé jsou předem upozorněni na jejich zařazení tak, aby mohli přizpůsobit tématu výuku.			
75.	Spolupracujeme s pedagogy v souvislosti s připomenutím různých tradic a zvyklostí, které je možno dětem zprostředkovat skrze jídlo ve školní jídelně.			

Vyplněním dotazníku jste udělali velký krok. Každá změna k lepšímu začíná jasným pojmenováním slabých míst. Nyní přesně víte, kde je prostor pro zlepšení. Pokud si nejste jisti jak pokračovat dále, nebo byste se raději nechali vést naším lektorem, kontaktujte nás přes naše webové stránky www.zdravaskolnijidelna.cz a velmi rádi Vám vyjdeme vstříc.