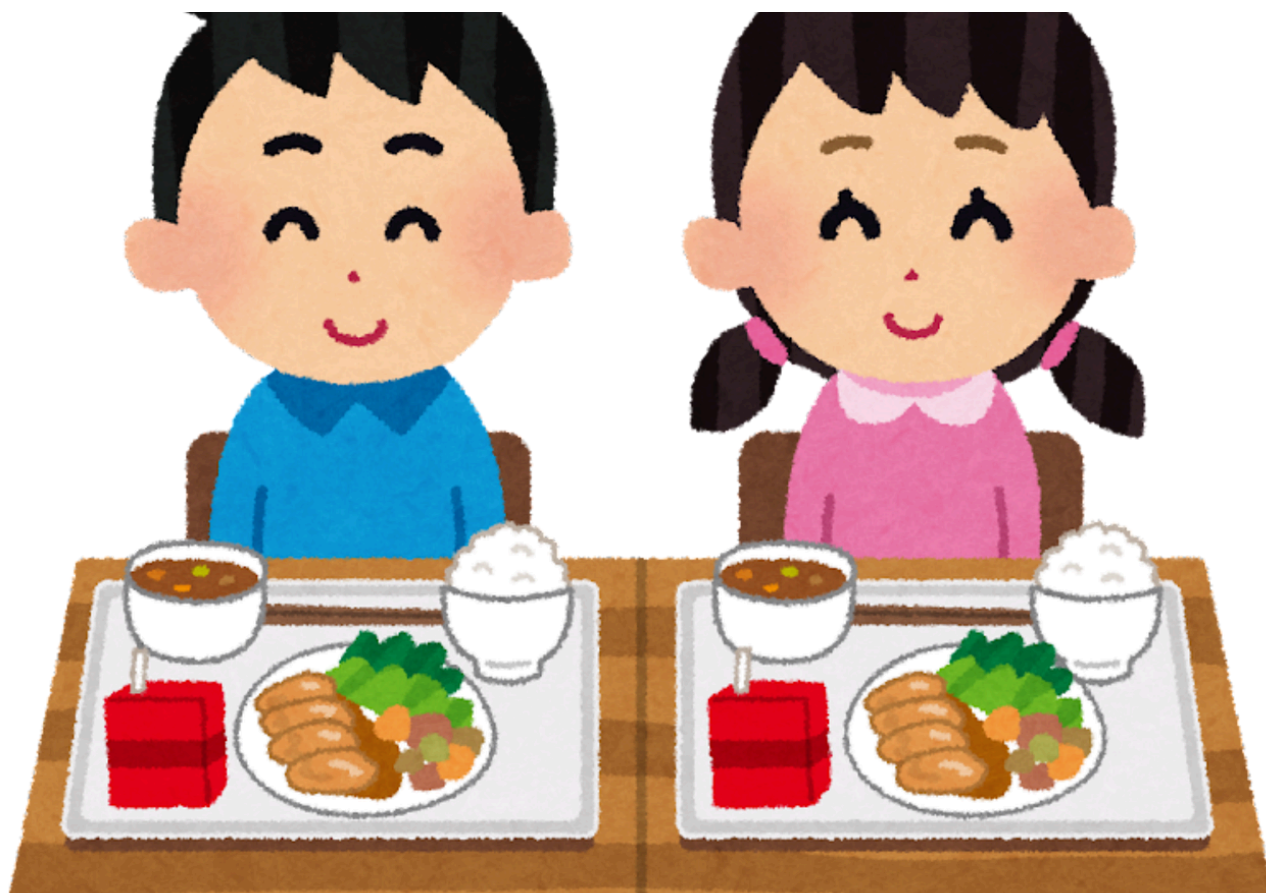


# Zdravé školní stravování

číslo: 1

červen 2026



MAP V ORP Strakonice,  
reg. č. CZ.02.02.XX/00/25\_041/0017874

Realizátor: MAS Strakonicko, z.s.



Spolufinancováno  
Evropskou unií



Ministerstvo  
školství, mládeže  
a tělovýchovy

## Obsah čísla:



Setkání pracovníků školních jídelen přineslo inspiraci i nové možnosti spolupráce



Projekt Ryby dětem pomůže školám zařazovat ryby do jídelníčků



Margit Slimáková: Jak podpořit skutečné jídlo ve školách



Projekt Máme to na talíři: podpora kvalitního školního stravování



Zdravé recepty z projektu Skutečně zdravá škola



Sdílejme dobrou praxi



Spolufinancováno  
Evropskou unií



Ministerstvo  
školství, mládeže  
a tělovýchovy

## Setkání pracovníků školních jídelen přineslo inspiraci i nové možnosti spolupráce

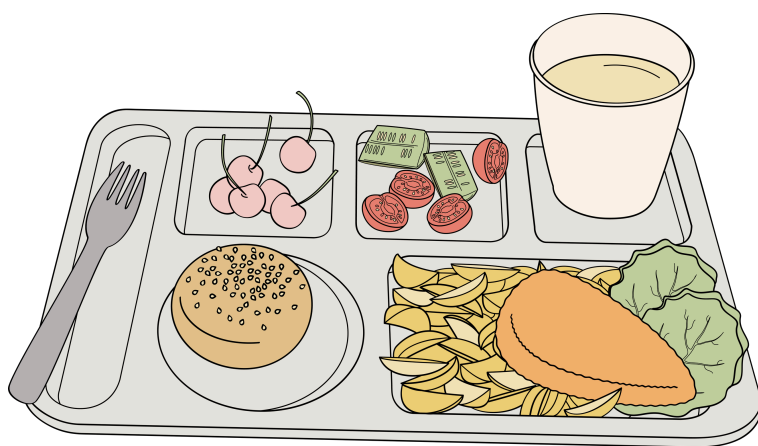
V rámci aktivit projektu MAP V se 11. května 2026 uskutečnilo setkání pracovníků školních jídelen, jehož cílem bylo sdílení zkušeností, vzájemná inspirace a představení nových možností podpory školního stravování.

Úvod setkání patřil představení projektu MAP V a jeho aktivit zaměřených na rozvoj spolupráce mezi školami a dalšími aktéry ve vzdělávání. Následně dostali prostor samotní účastníci, kteří představili své školy, školní jídelny a podělili se o zkušenosti z každodenní praxe.

Hlavním bodem programu bylo vystoupení hosta, doc. Jana Mráze, Ph.D. z Fakulty rybářství a ochrany vod Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích. Účastníkům představil připravovaný projekt „Ryby dětem: kvalitní rybí výrobky do škol a školek“, jehož cílem je podpořit zařazování rybích pokrmů do školního stravování a zvýšit jejich oblibu mezi dětmi.

Přednáška se zaměřila na význam ryb ve výživě, jejich přínos pro zdravý vývoj dětí i možnosti praktického využití rybích výrobků ve školních jídelnách. Velký prostor byl věnován také diskusi, během níž si účastníci vyměňovali zkušenosti s přípravou rybích pokrmů, sdíleli osvědčené recepty a diskutovali o možnostech, jak děti motivovat k vyšší konzumaci ryb.

Setkání přineslo řadu podnětů pro další spolupráci a potvrdilo, že sdílení zkušeností mezi pracovníky školních jídelen je důležitou součástí zkvalitňování školního stravování.



Spolufinancováno  
Evropskou unií



Ministerstvo  
školství, mládeže  
a tělovýchovy

# Projekt Ryby dětem pomůže školám zařazovat ryby do jídelníčků

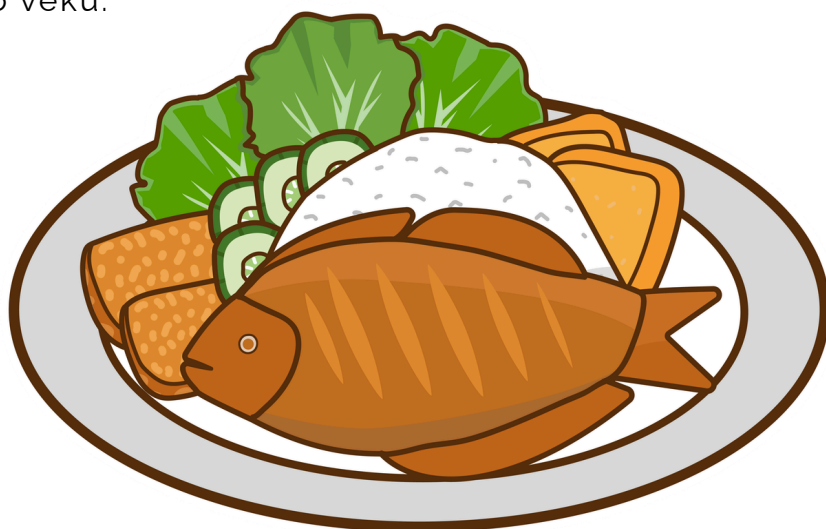
Jak zvýšit oblibu rybích pokrmů mezi dětmi a usnadnit jejich zařazování do školního stravování? Na tuto otázku hledá odpověď projekt OP Rybářství 2021-2027 „**Ryby dětem: kvalitní rybí výrobky do škol a školek**“, který představil doc. Jan Mráz, Ph.D. pracovníkům školních jídelen.

Cílem projektu je podpořit zdravé stravovací návyky dětí a zvýšit spotřebu ryb prostřednictvím školního stravování. Projekt bude probíhat v letech 2026–2027 a nabídne školním jídelnám odborné semináře, praktické workshopy, videorecepty i metodické materiály zaměřené na přípravu rybích pokrmů. Součástí budou také ochutnávkové akce přímo ve školách.

Během prezentace byl zdůrazněn význam ryb ve výživě. Ryby obsahují kvalitní bílkoviny, omega-3 mastné kyseliny, vitamín D a další důležité látky, které podporují zdravý růst a vývoj dětí. Přesto jejich spotřeba v České republice stále zaostává za doporučenými hodnotami.

Projekt chce školám nabídnout nejen odborné informace, ale především praktická řešení, jak dětem ryby přiblížit. Důraz bude kladen na chutné, bezpečné a snadno připravitelné výrobky, které budou vyhovovat potřebám školních jídelen i malých strávníků.

Díky spolupráci odborníků, škol a školních jídelen by tak mohlo v budoucnu přibýt na školních talířích více kvalitních rybích pokrmů a děti si k rybám vytvořit pozitivní vztah již od útlého věku.



Spolufinancováno  
Evropskou unií



Ministerstvo  
školství, mládeže  
a tělovýchovy

## Margit Slimáková: Jak podpořit skutečné jídlo ve školách

PharmDr. Margit Slimáková je specialista na zdravotní prevenci a výživu, která se dlouhodobě věnuje tématu kvalitního stravování dětí ve školách. Je známá svou podporou konceptu "skutečného jídla", tedy stravy připravované z kvalitních a minimálně průmyslově zpracovaných surovin.

Ve svých článcích a přednáškách zdůrazňuje význam vaření z čerstvých surovin, omezení polotovarů a slazených nápojů, většího zařazování zeleniny, luštěnin, celozrnných obilovin a ryb do školních jídelniček. Současně upozorňuje na důležitou roli pracovníků školních jídelen, kteří si podle ní zaslouží podporu, vzdělávání i ocenění své práce.

Margit Slimáková se také dlouhodobě podílí na iniciativách zaměřených na zlepšování školního stravování a podporuje vytváření zdravého stravovacího prostředí v celé škole, nejen ve školní jídelně. Více informací a inspirací naleznete **na jejích stránkách**.

My doporučujeme ještě konkrétní tip na článek - **Jak podpořit skutečné jídlo ve školách**, ten se věnuje aktuálním změnám ve školním stravování a přináší řadu podnětů k tomu, jak dětem nabízet chutná, pestrá a kvalitní jídla.



Spolufinancováno  
Evropskou unií



Ministerstvo  
školství, mládeže  
a tělovýchovy

## Projekt Máme to na talíři: podpora kvalitního školního stravování

Jak zjistit, aby děti ve školních jídelnách dostávaly kvalitní, chutné a nutričně vyvážené pokrmy? Odpověď na tuto otázku hledá projekt **Máme to na talíři a není nám to jedno**, který vznikl ve spolupráci odborníků na výživu, gastronomii, školní stravování a Státního zdravotního ústavu.

Cílem projektu je podpořit modernizaci školního stravování a nabídnout školním jídelnám konkrétní nástroje, metodiky a inspiraci pro přípravu kvalitních jídel odpovídajících současným poznatkům o zdravé výživě. Projekt zdůrazňuje, že kvalitní školní stravování není pouze o samotném jídle, ale také o vzdělávání personálu, organizaci provozu, spolupráci s dodavateli a vytváření pozitivního vztahu dětí ke stravování. Projekt pracuje s několika pilíři, mezi které patří personál, strava a gastronomie, provoz, dodavatelé či péče o strávnicky.

**Inspirace z praxe:** ZŠ a MŠ pro sluchově postižené v Plzni

Mezi inspirativní příklady škol zapojených do projektu patří také **Základní škola a Mateřská škola pro sluchově postižené v Plzni**. Vedoucí školní jídelny Marcela Votavová ve svém příspěvku popisuje dlouhodobou cestu školy ke kvalitnějšímu školnímu stravování. Významným krokem bylo zapojení do programu **Skutečně zdravá škola**, díky kterému začala školní jídelna systematicky pracovat s kvalitními surovinami, podporovat zdravější stravovací návyky a rozvíjet pozitivní vztah k jídlu.

Příběh školy ukazuje, že i v podmínkách školního stravování lze postupně zavádět změny vedoucí ke kvalitnějšímu a atraktivnějšímu jídelníčku. Důležitou roli přitom hraje spolupráce celého týmu, otevřenost novým nápadům a trpělivá práce s dětmi a rodiči.



Spolufinancováno  
Evropskou unií



Ministerstvo  
školství, mládeže  
a tělovýchovy

## Zdravé recepty z projektu Skutečně zdravá škola

Jelikož setkání pracovníků školních jídelen probíhalo v módu rybích produktů, vybrali jsme pro Vás recepty právě z ryb.

/stačí na jednotlivé názvy receptů kliknout a recept se ukáže přímo ze stránek Skutečně zdravá škola/

[Rybí filé v zázvorové glazuře](#)

[Rybí filé zapečené se zeleninou](#)

[Rybí filé na fazolových luscích](#)

A sladká tečka :

[Pohankové palačinky](#)

[Jáhelný nákyp s jablky a rozinkami](#)

[Makové překvapení](#)

Více zajímavých receptů naleznete [zde](#)



Spolufinancováno  
Evropskou unií



Ministerstvo  
školství, mládeže  
a tělovýchovy

## Sdílejme dobrou praxi

Máte recept, který si děti ve Vaší jídelně oblíbily? Daří se Vám zařazovat zdravější suroviny nebo nové pokrmy do jídelníčku? Podělte se s námi o své zkušenosti, tipy a osvědčené postupy.

Uvítáme recepty, fotografie, nápady na sestavování jídelníčků i příklady dobré praxe z každodenního provozu školních jídelen. Vaše inspirace může pomoci ostatním a přispět ke zkvalitňování školního stravování.

Na Vaše příspěvky se s chutí těšíme na [lag.strakonicko@seznam.cz](mailto:lag.strakonicko@seznam.cz).

## Co chystáme ve školním roce 2026/2027

V příštím školním roce připravujeme další setkání pracovníků školních jídelen, jehož cílem bude opět sdílení zkušeností, inspirace a nových poznatků v oblasti školního stravování.

Rádi bychom program přizpůsobili Vaším potřebám a zájmům, a proto uvítáme Vaše tipy na zajímavé hosty, lektory, kuchaře, nutriční specialisty či odborníky na školní stravování, které byste na podobném setkání rádi potkali. Zajímají nás také témata, kterým bychom se měli v budoucnu věnovat.

Máte-li osvědčený kontakt nebo inspiraci na osobnost, jejíž zkušenosti by mohly být přínosné pro pracovníky školních jídelen, budeme rádi za Vaše doporučení.

Těšíme se na Vaše náměty a na další společné setkání.

Tým MAP V ORP Strakonice

**MAS Strakonicko, z.s.**  
[www.strakonicko.net](http://www.strakonicko.net)



**Spolufinancováno  
Evropskou unií**



**Ministerstvo  
školství, mládeže  
a tělovýchovy**