

# SPECIÁL PRO ŠKOLNÍ JÍDELNY

PŘÍLOHA ČASOPISU ŘÍZENÍ ŠKOLY

3 | 2018



ČINNOSTI ŠKOLNÍ  
JÍDELNY V 1. POLOLETÍ  
ŠKOLNÍHO ROKU 2018/19

DĚTI A PITNÝ REŽIM

STRES A KOMUNIKACE  
V KONTEXTU PRÁCE  
VE ŠKOLNÍ JÍDELNĚ

VEDOUCÍ ŠKOLNÍ  
JÍDELNY, NEBO RUKOJMÍ

ŠKOLNÍ JÍDELNA  
ZDRAVĚ A CHUTNĚ

## SLOVO ÚVODEM



Vážené čtenářky,  
vážení čtenáři,

kalendář sice hlásí, že je květen, ale „čas letí jak splašená herka“ a nový školní rok už je za dveřmi. Proto vám už v tomto májovém vydání Speciálu pro školní jídelny přinášíme přehled činností od září do ledna, štěstí přece přeje připraveným. Největší pozornost si zaslouží činnosti spojené se zpracováním osobních údajů strávnicků, ale nenechte se děsit – náš seriál vás provede všemi úskalími a pravidelně pro vás sledujeme všechny změny a novinky, které se v této oblasti objeví, a o všech vás budeme informovat. K dispozici máte také poradenský servis – na adresu redakce můžete poslat dotaz a my vám zajistíme odpověď. Pozice vedoucí školní jídelny vůbec není jednoduchá, musí čelit mnoha různým tlakům – zásahy do spotřebního koše, snaha vedení školy ovlivňovat jídelniček, podivné ankety pro rodiče... Nad tím, jak je důležité všem škodlivým atakům čelit, se zamýšlí Petra Šoukalová a vyzdvihuje nutnost mít zdravé sebevědomí a nesklánět hlavu. Důležitým předpokladem k tomu je zvládnout umění komunikace a nenechat se stresovat – o tom píše Martina Chmelová. Co je to supervize a měla by mít své místo i ve školní jídelně? Čtete na s. 21. Stále více jídelen vaří zdravě a chutně – například mikroregion Střední Haná může být inspirací, jak podpořit a zviditelnit odbornost a kuchařské umění ve školním stravování. V Brně se postavili čelem k podpoře dietního stravování. Pro lidské tělo je zásadní význam tekutin, ale nejde jen o to, zda pijeme, ale především o to, co pijeme – okénko odborníka a pan profesor Astl. Pořad A DOST! informuje o výsledcích testu balených vod a „kohoutkovky“ – jsou hodně zajímavé. Zajímavé jsou také účinky a možnosti využití kopřivy dvoudomé.

Přeji vám pohodové jarní dny  
a příjemné počtení.

**Naďa Eretová,**  
šéfredaktorka časopisu  
Speciál pro školní jídelny

## OBSAH

### LEGISLATIVA

#### **Činnosti školní jídelny v 1. pololetí školního roku 2018/2019 |**

PhDr. Mgr. Monika Puškinová, Ph.D. .... 2

#### **Záznamy o činnostech zpracování a školní jídelny |**

RNDr. Ing. Eva Urbanová, Ph.D., Mgr. Alice Frýbová .... 3

### INFORMACE Z MŠMT

#### **MŠMT platí školní obědy dětem, jejichž rodiče si to nemohou dovolit |** Mgr. Jaroslav Faltýn .... 5

### DIETNÍ STRAVOVÁNÍ

#### **Dietní stravování ve školských zařízeních ve městě Brně |**

Petr Hladík .... 6

### SOUTĚŽ

#### **Soutěž školních jídelen „Školní jídelna zdravě a chutně“ |**

Hana Rohová .... 7

### VÝSLEDKY TESTŮ KVALITY

#### **Kohoutková voda z Čech předčí svou kvalitou i balené kojenecké vody, prokázal test pořadu A DOST! .... 11**

### OKÉNKO ODBORNÍKA

**Děti a pitný režim |** prof. MUDr. Jaromír Astl, CSc. .... 12

### ZAMYŠLENÍ NAD

**Vedoucí školní jídelny, nebo rukojmí? |** Petra Šoukalová .... 14

### KLIMA ŠKOLNÍ JÍDELNY

#### **Stres a komunikace v kontextu práce ve školní jídelně |**

Mgr. Martina Chmelová .... 17

#### **Supervizi potřebují všichni pomáhající profesionálové (ne však za každou cenu...) |** Karla Maříková .... 21

### ZPRÁVY Z ASOCIACÍ

**Tematická zpráva ČŠI 2017 |** Asociace zřizovatelů školních jídelen .... 24

### PŘEDSTAVUJEME

**Školní jídelna ZŠ a MŠ Krčín |** Eva Hladíková .... 26

### BOHATSTVÍ PŘÍRODY

**Kopřiva dvoudomá (Urtica dioica L.) |** Archiv AG FOODS .... 27





# Činnosti školní jídelny v 1. pololetí školního roku 2018/2019

MONIKA PUŠKINOVÁ

**Článek vyčleňuje základní činnosti školní jídelny v průběhu prvního pololetí školního roku 2018/2019, a to zejména v souvislosti s novou právní úpravou. Tím doplňuje již dříve publikované články spojené s činností školní jídelny v 1. pololetí. Některé z činností lze analogicky vztáhnout i na činnost jiných zařízení školního stravování (výdejny a vývařovny).**

## ZÁŘÍ

Je možné, že od září právnická osoba vykonávající činnost školní jídelny (tj. provozovatel stravovacích služeb) změní **podmínky poskytování školního stravování**, např. výši úplaty, podmínky přihlašování a odhlašování strávníků a jídel, organizaci výdeje jídel a způsob hrazení úplaty za školní stravování. V této souvislosti připomeňme, že

- výše úplaty za školní stravování ve školních jídelnách zřizovaných státem, krajem, obcí nebo dobrovolným svazkem obcí je určena výši finančního normativu a pro jídla poskytovaná v rámci dietního stravování se finanční normativ stanoví podle cen potravin, které daná dieta vyžaduje (viz § 5 odst. 1 až 3 vyhlášky č. 107/2005 Sb., o školním stravování, ve znění pozdějších předpisů),
- splatnost úplaty za školní stravování ve školních jídelnách zřizovaných státem, krajem, obcí nebo dobrovolným svazkem obcí není omezena vyhláškou č. 107/2005 Sb., ve znění pozdějších předpisů; uvedená školní jídelna však může stanovit zálohu na úplatu nejvýše na dva měsíce, nedohodne-li se se zákonným zástupcem nezletilého žáka nebo zletilým žákem jinak (viz § 5 odst. 4 vyhlášky č. 107/2005 Sb., ve znění pozdějších předpisů).

V září budou školní jídelny pokračovat v aplikaci pravidel Nařízení Evropského parlamentu a Rady (EU) 2016/679 ze dne 27. dubna 2016 o ochraně fyzických osob v souvislosti se zpracováním osobních údajů a o volném pohybu těchto údajů a o zrušení směrnice 95/46/ES (Obecné nařízení o ochraně osobních údajů). V září je vhodné věnovat dosta-

tečnou pozornost tomu, aby školní jídelny shromažďovaly osobní údaje žáků a zákonných zástupců, které jsou

- povinně zpracovávány při rozhodování o poskytování školního stravování,
- povinně zpracovávány při vedení školní matriky školní jídelny,
- zpracovávány v souvislosti s úplatou za školní stravování.

Přitom lze očekávat, že zaměstnanci, kteří zpracovávají osobní údaje v souvislosti se školním stravováním, budou vycházet zejména z **interního předpisu věnovaného ochraně osobních údajů**<sup>1</sup>.

## ŘÍJEN–LISTOPAD

Na pondělí 29. října a úterý 30. října 2018 připadnou **podzimní prázdniny**. Z úhlu pohledu plánování činnosti školní jídelny je vhodné mimo jiné rozhodnout

- zda budou zaměstnanci školní jídelny vykonávat práci, nebo čerpat dovolenou,
- zda bude školní jídelna poskytovat školní stravování (dle § 119 školského zákona zařízení školního stravování mohou poskytovat školní stravování také v době školních prázdnin).

V rámci **statistického zjišťování** do 12. 11. 2018 proběhne sběr výkazu Z 17-01 o činnosti zařízení školního stravování podle stavu k 31. 10. 2018.

<sup>1</sup> Vzor struktury směrnice týkající se ochrany osobních údajů a zpracovávání osobních údajů v podmínkách školy s některými doporučenými formulacemi je uveden v dokumentu *Stručný návod na zabezpečení procesů souvisejících s GDPR ve školách (nástin pracovního postupu)*. Viz *Stručný návod na zabezpečení procesů souvisejících s GDPR ve školách (nástin pracovního postupu)*. [online]. [cit. 2018-04-04]. Dostupné z:

<http://www.msmt.cz/ministerstvo/novinar/msmt-pripravilo-pro-skoly-prakticky-navod-k-gdpr?highlightWords=gdpr>



## PROSINEC–LEDEN

Na prosinec a leden připadají **vánoční prázdniny** (od soboty 22. prosince 2018 do středy 2. ledna 2019). Také v tomto případě školní jídelna může poskytovat školní stravování.

Podstatným faktorem, ze kterého vycházejí školní jídelny, jsou podmínky financování. Z tohoto úhlu pohledu je vhodné sledovat, jak bude v souvislosti se zákonnou úpravou financování školských zařízení, která má být používána od 1. 1. 2019, novelizována vyhláška č. 492/2005 Sb., o kraj-  
ských normativních.

## Shrnutí

V prvním pololetí školního roku 2018/2019 si zaslouží zvýšenou pozornost činnosti spojené se zpracováním osobních údajů strážníků školní jídelny (resp. jejich zákonných zástupců) a včasné ujasnění pravidel financování spojených s kraj-  
skými normativy.



**PhDr. Mgr. Monika Puškinová, Ph.D.,**  
specialistka na školskou problematiku

# Záznamy o činnostech zpracování a školní jídelny

**EVA URBANOVÁ, ALICE FRÝBOVÁ**

**Obecné nařízení o ochraně osobních údajů účinné od 25. května 2018 (GDPR) zavádí v čl. 30 novou povinnost vést záznamy o činnostech zpracování. V tomto příspěvku se zaměříme na to, co je záznam o činnostech zpracování a zda jsou školní jídelny povinny tyto záznamy vést.**

## Co je záznam o činnostech zpracování?

Záznam o činnostech zpracování je písemný dokument, který definuje typ zpracování osobních údajů. Pro každý typ zpracování musí být veden samostatný záznam. Není tedy nutné zaznamenávat každé jednotlivé zpracování osobních údajů konkrétního člověka. Záznam o činnostech zpracování je jakousi náhradou za oznamovací povinnost, která byla GDPR zrušena. Záznamy je nutné na žádost je zpřístupnit Úřadu pro ochranu osobních údajů (dále jen ÚOOÚ). Záznam totiž primárně slouží ÚOOÚ jako vodítko k tomu, aby se zorientoval v tom, jak v dané organizaci probíhá zpracování osobních údajů. ÚOOÚ bude také posuzovat, zda faktické zpracování v organizaci probíhá tak, jak je popsáno v záznamech o činnostech zpracování.

Záznamy o činnostech zpracování je nutné vést písemně, přičemž za písemnou podobu se považují i záznamy vedené v elektronické podobě. Záleží tedy na správci, zda se rozhodne tyto záznamy mít uložené na počítači nebo je mít vytištěné a založené v pořadači.

## Musí školní jídelny vést záznamy o činnostech zpracování?

Povinnost vést záznamy o činnostech zpracování osobních údajů dopadá prakticky na všechny subjekty, které osobní údaje zpracovávají. GDPR sice stanovuje výjimku z této povinnosti pro společnosti a organizace, které zaměstnávají méně než 250 zaměstnanců, avšak tato výjimka má opět své výjimky. Pokud správce zpracovává osobní údaje nikoliv příležitostně nebo je toto zpracování rizikové nebo zahrnuje citlivé údaje, pak musí dotýčný správce vést záznamy o činnostech zpracování, i když má méně než 250 zaměstnanců.

U školních jídelen je nutné vzít v potaz, zda je školní jídelna součástí právnické osoby, nebo samostatná příspěvková organizace. U školních jídelen, které jsou součástí určité právnické osoby, a tedy samy nemají právní subjektivitu, bude záznamy o činnosti zpracování vést právnická osoba, a to jak záznamy o činnosti zpracování „pro základní školu“, tak „pro školní jídelnu“.

## LEGISLATIVA

Školní jídelny, které mají právní subjektivitu, budou muset samy vést záznamy o činnostech zpracování, i když zaměstnávají méně než 250 zaměstnanců. Je to z toho důvodu, že z povahy své činnosti uzavírají smlouvy se strážníky a evidují, kdo si oběd vyzvedl, kdo zaplatil atd. Z toho důvodu se domníváme, že školní jídelna nezpracovává osobní údaje příležitostně, čímž na ni nedopadne výjimka z povinnosti vést záznamy o činnostech zpracování osobních údajů. **Všechny školní jídelny nezávisle na své právní formě budou muset vést záznamy o činnostech zpracování osobních údajů.**

### Pro jaké agendy bude třeba mít záznam?

Na tvorbu záznamu o činnostech zpracování je nutné se připravit. Školní jídelna si nejprve určí agendy, ve kterých zpracovává osobní údaje. Zpravidla se bude jednat o jednu až tři agendy, podle toho, zda některé agendy převezme škola, či nikoliv. Jednou agendou bude zajištění stravování, druhou agendou bude personální činnost. V případě, že školní jídelny využívají kamerový systém k monitoringu bezpečnosti či zveřejňují fotografie ze svých akcí, přibude jim ještě zpracování za účelem zajištění bezpečnosti či za marketingovými účely.

### Co musí záznam o činnostech zpracování obsahovat?

Záznam musí obsahovat:

1. jméno a kontaktní údaje správce, příp. pověřence pro ochranu osobních údajů,
2. účel zpracování,

3. kategorie subjektu údajů,
4. kategorie zpracovávaných osobních údajů,
5. kategorie příjemců,
6. informace o případném předání osobních údajů do třetí země nebo mezinárodní organizaci,
7. lhůty pro výmaz jednotlivých kategorií osobních údajů,
8. obecný popis technických a organizačních bezpečnostních opatření.

Pokud si vezmeme příklad poskytování stravování, pak bude účelem zpracování plnění smlouvy o zajištění stravování se strážníkem a kategorií subjektů údajů budou žáci škol, učitelé, senioři, atd.

### Vyplatí se mít záznam i z jiného důvodu?

Ačkoliv je primárním účelem záznamu o činnostech zpracování informování ÚOOÚ o tom, jaké údaje školní jídelna zpracovává, může je jídelna využít i k jiným účelům. V některých školních jídelnách mohou sloužit i jako manuál pro pověřené pracovníky, které osobní údaje mohou při realizaci smlouvy se strážníky zpracovávat.

### Závěr

Domníváme se, že školní jídelny se k 25. květnu 2018 nevyhnou povinnosti vést záznamy o činnostech zpracování osobních údajů. Proto by si měly ujasnit, jaké osobní údaje v jakých procesech zpracovávají. Na základě toho vypracují tyto záznamy, které obecně popisují, jak jsou osobní údaje zpracovány v jednotlivých agendách školní jídelny.



**RNDr. Ing. Eva Urbanová**, lektorka,  
Centrum školského managementu  
PedF UK



**Mgr. Alice Frýbová**, specialista  
na ochranu osobních údajů,  
AK Holubová advokáti, s. r. o.



# MŠMT platí školní obědy dětem, jejichž rodiče si to nemohou dovolit



JAROSLAV FALTÝN

***Už od školního roku 2015/16 pomáhá MŠMT hradit dětem z chudých rodin školní obědy. Jedná se o děti z rodin, které velice těsně nesplňují podmínky pro přiznání sociálních dávek, finančně ale na tom nejsou nejlépe.***

Přesto, že jsou školní obědy dotovány, jsou rodiny, které si ani zbylou část nemohou dovolit dopláct, a jejich děti tak musí teplý školní oběd vynechat. Mnohdy se tak účastní odpoledního vyučování hladové, což nepřispívá ani jejich soustředění, ani socializaci v rámci školního kolektivu.

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy proto letos opět vyčlenilo 30 milionů korun na školní obědy pro sociálně znevýhodněné děti. Příjemci dotačního programu budou letos opět neziskové organizace, které následně zajistí úplatu za školní obědy žákům základních škol, jejichž rodiče nemají na obědy peníze. Stále více totiž přibývá rodin, které se ocitají v tíživé životní situaci a školní obědy si nemohou dovolit platit.

A právě smyslem pokračování tohoto dotačního programu je, aby se školního stravování mohly účastnit všechny děti. Chceme totiž, aby se alespoň tímto způsobem stalo školní stravování součástí školní docházky.

Dotační programy na obědy v rámci školního stravování vypsal také MPSV, podporují z něj ale pouze rodiny, které

pobírají sociální dávky. MŠMT podporuje hlavně rodiny samoživitelů nebo rodiny, které se ocitly dlouhodobě v nepříznivé finanční situaci a velice těsně nesplňují podmínky pro pobírání dávek v hmotné nouzi.

Oba dva vyhlášené programy podpory školního stravování se tak doplňují a pomáhají všem potřebným v této oblasti, přičemž je brán ohled hlavně na zájem dětí a žáků a jejich podpory jak v rámci samotného stravování, tak v rámci vytváření sociálních kontaktů v dětském kolektivu.

Do dotačního programu bylo v roce 2016 zapojeno 949 základních škol, podpořeno bylo 5 089 žáků. V roce 2017 bylo zapojeno již 1 155 škol a díky podpoře MŠMT mohlo chodit na obědy 6 701 žáků. Průměrná cena za obědy byla přitom pro jednoho žáka necelých 374 korun na měsíc.

Zájemci z řad žáků a škol se mohou hlásit do programu prostřednictvím neziskových organizací, přičemž školy mohou čerpat finanční prostředky v průběhu celého školního roku mimo prázdnin. Více informací je k dispozici na [www.msmt.cz](http://www.msmt.cz).



**Mgr. Jaroslav Faltýn**, ředitel odboru předškolního, základního, základního uměleckého a speciálního vzdělávání MŠMT



# Dietní stravování ve školských zařízeních ve městě Brně

PETR HLADÍK

***Vybraná školská zařízení (ZŠ, MŠ, ŠJ jako samostatné právní subjekty) ve městě Brně již mnoho let vycházejí vstříc dětským strávníkům, kteří potřebují speciální dietu nebo trpí alergiemi či nesnášenlivostí různých druhů potravin. Ve školských zařízeních ve městě Brně se nejčastěji připravují bezlepkové, bezlaktózové a diabetické pokrmy. Mezi nejčastější alergie patří alergie na vejce, ořechy, citrusy, ryby, kakao. V případě zmíněných alergií není připravována speciální strava, pouze jsou tyto potraviny vyloučeny z jídelníčku.***

Tento ne zrovna lehký úkol tato zařízení dobrovolně plnila doposud bez nároku na finanční ohodnocení. **Město Brno poskytne finanční příspěvek ve výši 1 000 000 Kč** na podporu dietního stravování. Každé školské zařízení připravující dietní stravu obdrží 5 000 Kč měsíčně. Peníze použijí ředitelé na odměny pro kuchaře a kuchařky připravující dietní stravu, na jejich školení, nákup odborné literatury nebo na pořízení kuchyňského náčiní. Prozatím se počítá se zpětným vyplácením částky od 1. 1. 2018. V případě, že se rozhodnou další školy nebo školská zařízení poskytnout svým žákům možnost dietního stravování, bude příspěvek připraven i pro ně.

Již 2 a půl roku funguje spolupráce s Lékařskou fakultou Masarykovy univerzity v Brně. Studenti oboru nutriční specialista, za dohledu svých vyučujících, poskytují školním jídelnám odbornou garanci dietního stravování, tak aby vše bylo v souladu s vyhláškou o stravování. Studenti tuto důležitou podporu školním jídelnám poskytují v rámci svého studia zcela zdarma.

Ve spolupráci s brněnskou zdravotnickou školou proběhne v tomto roce školení kuchařů a kuchařek, plně hrazené městem Brnem, týkající se přípravy dietní stravy. Účastníci školení budou teoreticky i prakticky proškoleni v bezlepkové, bezmléčné a diabetické dietě.

Město Brno plánuje workshopy, kde budou rodiče školáků a kuchaři sdílet své zkušenosti týkající se dietního stravování.



**Petr Hladík**, 1. náměstek primátora, Magistrát města Brna







# Soutěž školních jídelen „Školní jídelna zdravě a chutně“

## Vaříme z regionálních surovin

HANA ROHOVÁ

***Svazek obcí mikroregionu Střední Haná v rámci podpory školních jídelen, potažmo školního stravování, uspořádal neformální soutěž školních jídelen ve svém regionu v rámci akce „Školní jídelna zdravě a chutně“ na téma Vaříme z regionálních surovin. Předseda mikroregionu Ing. Jiří Šírek tak nejen navázal na spolupráci s Magistrátem města Ostravy, kde má soutěž své počátky, ale zároveň podpořil aktivity školních jídelen, které poukazují na schopnost, odbornost a kuchařské umění ve školním stravování.***

Samotné soutěži předcházelo setkání zaměstnanců jídelen z 9 obcí mikroregionu, kde předseda mikroregionu seznámil účastníky se smyslem a podstatou takové akce, která ukazuje, že vařit se dá zdravě, pestře, chutně a zajímavě. Zároveň ukazuje význam potravin regionálního charakteru, které jsou zárukou čerstvosti, kvality a dostupnosti. Na jednání byli přizváni dodavatelé regionálních surovin s nabídkou svých produktů. Měli jsme tak možnost navázat kontakty nejen s kolegyněmi z jiných jídelen, ale i s místními pěstiteli a chovateli či výrobci produktů z regionálních surovin.

Celá akce spočívala v tom, že si jednotlivé jídelny připraví obědové menu, tj. polévku, hlavní jídlo včetně salátu nebo zeleninové přízdoby, popřípadě i moučníku. Neformální soutěž či přátelské setkání u plotny, jak jsme si akci rovněž nazvali, probíhala ve Školní jídelně v Kojetíně.

Bylo osloveno 9 školních jídelen: Křenovice, Lobodice, Zářičí, Němčice nad Hanou, Troubky, Uhřetice, Polkovice, Tovačov a Kojetín. Bohužel pouze 4 z nich se do této akce zapojily. Byly to školní jídelny základních škol: Lobodice, Polkovice, Tovačov a Školní jídelna Kojetín, příspěvková organizace.

Samotná soutěž se uskutečnila 14. února 2018. Čestnými hosty byli: RNDr. Jitka Krmíčková, metodička pro školní stravování, MŠMT, MUDr. Petr Tláškal, předseda Společnosti pro výživu – předseda hodnotící komise, Ing. Bc. Tomáš Cimbálik, předseda Asociace zřizovatelů školních jídelen, Dagmar Čáslavová, předsedkyně ČMOS Olomouc, Ing. Miroslava Suková, manažerka Společnosti pro výživu, Ing. Jana Bačiková, MBA, předsedkyně mikroregionu Kyjov – členka hodnotící komise, Hana Skřepková, starostka obce Oplocany – členka komise, Bc. Jana Nakládalová, vedoucí odboru VVŠK MěÚ



Hodnotící komise

Kojetín, Bc. Ivana Benešová, DiS., vedoucí jídelny FN Olomouc – členka hodnotící komise, Bc. Jana Egidová, vedoucí školní jídelny ZŠ Rýmařov – členka hodnotící komise, Eva Takáčová, DiS., nutriční terapeutka – členka hodnotící komise, a jiní.

Hodnotící komise svědomitě posuzovala pokrmy sestavené jednotlivými jídelnami, které byly označeny čísly, aby se zachovala anonymita při posuzování.

Hodnotilo se: vhodnost výběru receptur, složení, nutriční hodnoty, chuťový a estetický dojem.

### A co školní jídelny nabídlý?

#### **Lobodice:**

polský boršč se zeleninou a nudlemi, pohankové placičky se slaninou, špenátovým dipem a kozím sýrem, moučník pan-na cotta s dýní



## SOUTĚŽ



*Pohankové placičky (Lobodice)*

### **Polkovice:**

drůbková polévka s nudlemi, svičková na smetaně, kynutý knedlík, jablečný štrůdl

### **Tovačov:**

polévka zeleninová krémová s krutony, amur na másle s bylinkovo-citronovým bešamelem, těstovinová hnízda, zeleninová přízdoba, smoothie

### **Kojetín:**

polévka ze zeleniny od místního farmáře s vločkami a čočkou, roláda z králíka z Výšovic, plněná masovou směsí, vašašská sýrová omáčka, chropyňské brambory se semínky, moučník: krém z meziříčského tvarohu s medem, ovocem a čokoládou

Jednotlivé pokrmy získaly bodové ohodnocení a z nich vznikl konečný počet bodů jednotlivých menu. Nešlo ani tak o to, která jídelna získala nejvíce bodů, ale o to, ukázat kuchařské umění našich kuchařek a kreativitu vedoucích jídelen.



*Amur na másle (Tovačov)*



*Svičková na smetaně (Polkovice)*

Odměny soutěžícím jídelnám poskytl mikroregion Střední Haná v podobě dárkových balíčků a dárkových poukazů na kurz vaření ve studiu Divoká vařečka Brno. Za tyto hodnotné odměny děkujeme.

Všem zúčastněným jídelnám patří veliký obdiv, uznání a poděkování. Rovněž hostům a členům hodnotící komise veliký dík za jejich podporu, účast a spolupráci. Je pro nás velikou ctí, že přijaly pozvání významné osobnosti, a to nejen z oblasti školního stravování. A v neposlední řadě patří dík mikroregionu Střední Haná v čele s Ing. Jiřím Šírkem, který celou akci podpořil a zorganizoval.

Akce se konala pod záštitou ministra zemědělství Jiřího Milka.



MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ



*Králíčí roláda (Kojetín)*



## Význam akce

- Ukázat veřejnosti, že ve školních jídelnách se vaří nejen zdravě, ale i chutně. Nepoužívají se polotovary a „umělá“ dochucovadla. Suroviny jsou kvalitní a dle možnosti a ročního období čerstvé. Ve školní jídelně se nevaří „UHO“ (univerzální hnědá omáčka), jak je často zažito v podvědomí rodičů. Strava ve školních jídelnách je pestrá, rozmanitá, zdravá a chutná.
- Rozšířit spolupráci mezi jídelnami, mezi jídelnami a zřizovateli a mezi zřizovateli v oblasti školního stravování.
- Možnost navázat kontakty s místními dodavateli, a tím rozšířit sortiment kvalitních surovin. Zároveň podpořit místní farmáře a pěstitele.
- Získávání a vyměňování zkušeností kuchařek samotných.



*Předávání ocenění*

## SOUTĚŽ



*Soutěžící a porota*



**Mgr. Hana Rohová**, ředitelka ŠJ Kojetín





# Kohoutková voda z Čech předčí svou kvalitou i balené kojenecké vody, prokázal test pořadu A DOST!



**Jan Tuna v pořadu A DOST! nedávno podrobil balené vody nezávislým testům. Nyní byly ve spolupráci se špičkovými laboratořemi firmy Aquatest provedeny testy kohoutkové vody, a to po celé naší zemi. A výsledky jsou ohromující. Kohoutková voda z Mladé Boleslavi totiž splňuje veškeré limity pro kojeneckou vodu. Z hlediska mikrobiologie dokonce dopadla kohoutková voda nesrovnatelně lépe než voda balená.**

Pracovníci Aquatestu odebírali vodu na patnácti veřejně přístupných místech. Ve dvanácti krajských městech, na dvou místech hlavního města Prahy a v Mladé Boleslavi. Ani v jednom z měst neobsahovala na rozdíl od některých balených a v barelech prodávaných vod nebezpečné bakterie.

Absolutním vítězem se stala **kohoutková voda z Mladé Boleslavi**, která ve všech aspektech (mikrobiologie, chlor, dusičnany a dusitany, pesticidy atd.) splňuje limity pro kojeneckou vodu. Ve výsledcích **předčí i většinu testovaných balených vod**. A to dokonce i některé, které jsou označované jako kojenecké. Hned za ní následuje kohoutková voda z Karlových Varů, která také splňuje naprostou většinu limitů stanovených pro vodu kojeneckou. V ní jsou ale oproti mladoboleslavské látka vznikající při chloraci (pětkrát nižší množství, než je povolený limit). Kojenecká voda by chlorována být neměla. Velmi dobře dopadla i voda z Liberce a z Plzně. Kohoutková voda je tedy na testovaných místech v České republice velmi dobrou volbou pro pitný režim.

Odebraná kohoutková voda zároveň nikde neobsahovala vyšší hodnoty chloru ani vedlejších produktů chlorace, například chloroformu. Z hlediska obsahu dusičnanů a dusitanů dopadla úplně nejlépe kohoutková voda ve Zlíně. Ve čtyřech krajských městech kohoutková voda neobsahuje naprosto žádné pesticidy ani jejich metabolity, které přitom nezávislé testy A DOST! objevily ve všech testovaných balených kojeneckých vodách. Naprostá většina testované vody z kohoutku v sobě neměla žádné zbytky zjišťovaných léčiv. Ani v jednom městě pak neobsahovala téměř žádný nebezpečný radon, resp. jen zanedbatelné množství. „Pokud má někdy natočená voda mléčnou barvu, není to chlor, ale vzduch, který během chvíle vyprchá a voda je pak průzračná. Nejde tedy o nic škodlivého,“ dodává Jan Tuna, moderátor pořadu A DOST!



A DOST! přináší unikátní informace o tom, jak kvalitní je kohoutková voda kraj po kraji:

<https://www.stream.cz/adost/10023202-velke-nezavisle-testy-kohoutkove-vody>

## stream.cz

# Děti a pitný režim

JAROMÍR ASTL

**Význam tekutin pro lidské tělo je zásadní. Ve výživě se často setkáváme s názorem, že mezi tzv. makroživiny se řadí sacharidy, tuky a bílkoviny, a lze dodat, že základní živinou je i voda. Voda je tzv. vehikulum, jsou v ní obsaženy všechny živiny, produkty a molekuly nezbytné k životu každé buňky lidského, tedy dětského těla.**

Voda je uvnitř buněk, mimo buňku a tvoří základní tekutinu v oběhu. Lidský organismus je z 50–60 % tvořen vodou, u dětí je toto množství ještě výraznější – až 80 % (v závislosti na věku dítěte). Naše dospělé tělo (80 kg váhy) potřebuje pro svou správnou funkci přijmout přibližně 1,5–2,5 litru vody denně. Lidský organismus si také dokáže vodu tvořit sám při spalování živin metabolickými procesy. Vodu, kterou organismus nepotřebuje, z těla vyloučí, zejména v podobě moči. Vodu ale tělo i ztrácí – dýcháním, pocením, ale i jinými cestami. Dodržování pitného režimu je tedy velice důležité, a to proto, že dětský organismus je velmi citlivý na ztrátu tekutin.

Nedostatečný pitný režim snižuje nejen celkový tělesný výkon, ale také mentální funkce, a to u dospělých osob, ale velmi výrazně i u dětí. Podprůměrný příjem tekutin způsobuje zvýšenou únavu, bolesti hlavy, kloubů, v dlouhodobém nedostatku je skryto nebezpečí onemocnění ledvin či krevního oběhu. Vědecké výzkumy prokázaly, že již ztráta 5 % tělesných tekutin může vést k ovlivnění vnímání až otupení, 12% úbytek pak může znamenat dokonce ohrožení života.

Voda je z našeho pohledu základní živinou, protože nedává tělu jen tekutinu, ale i minerální látky a stopové prvky. Voda je tedy nedílnou součástí lidské výživy a regenerace organismu.

Základní otázkou u dětí tedy je, **jak dodat tělu dostatečné množství tekutin**. Základem je průběžná konzumace tekutin v průběhu celého dne. Tento fakt je základním problémem. Mnohé děti jsou z domova vybaveny plastovými lahvemi s tekutinou. Bohužel stále více se rozšiřuje nabídka tekutin v automatech, z nichž téměř 90 % tvoří slazené nápoje. Tyto nápoje jsou tedy pro děti zdrojem tekutiny, ale také značného množství energie v podobě cukrů.

Spotřeba vhodných tekutin je základem z hlediska dostupnosti. V našich podmínkách je to především voda z kohoutku. Její kvalita je dle norem a komentářů SZÚ dobrá u většiny spotřebitelů. Problém je však při bližším pohledu na některé kontaminující látky, které se mohou lišit regionálně, a dále na normy ČSN a NSF. Z tohoto pohledu se pak jeví jako pro-

blematické i vody balené (obsah ftalátů), vody z výdejního automatu (možná bakteriální kontaminace). Současnost je poznamenána mnoha zprávami o kvalitě kohoutkové vody, o přítomnosti herbicidů a pesticidů, a to i ve studničních zdrojích (nejen v povrchových zdrojích). Stejně tak může být kontaminace vody z některých zdrojů spojena s výskytem tzv. zpomalovačů hoření, kyseliny ftalové, hormonálních dysruptorů a dalších škodlivých látek. Tyto zprávy nesmí vést k vytváření paniky, ale **riziko není vhodné ignorovat z dlouhodobé perspektivy**. Z hlediska dostupnosti se jeví jako možný dobrý kompromis voda z průtokových filtračních zařízení zachytávajících možné kontaminující látky (či snižující jejich obsah – např. chlór).

Představa některých televizních moderátorů a nekontrolovaných analýz vody však přeceňuje kvalitu pitné vody z kohoutku jako vody kojenecké. Kojenecká voda je velmi přesně popsána z hlediska kvality a nároků na skladování a případné intervence do kvality, a to normami, které bychom neměli zlehčovat a nedodržovat.

Základní myšlenkou je dostupnost kvalitní vody v zařízeních školních a předškolních. Tato otázka bude muset najít podporu a technické řešení v krátké budoucnosti právě proto, aby mohla být snížena konzumace sladkých limonád a sycených nápojů. Sladké džusy a limonády obsahují zbytečně velké množství cukrů, které tělo nevyužije a následně ukládá. Sycení nápojů způsobuje kyselější pH tekutiny, což může přispívat k narušení procesu zažívání, např. pálení žáhy. Pakliže si jedinec konzumaci takových nápojů nedokáže odříct, je doporučeno tyto tekutiny konzumovat v ředěném stavu minimálně 1 : 1 s vodou.

Nejvhodnější tekutinou pro lidský organismus je čistá, pramenitá, nesyčená voda. Záleží už pak na každém z nás, dáme-li přednost odstáté pitné vodě z vodovodního kohoutku, nebo si vodu „vylepšíme“ použitím vodních filtrů, které z ní dokáží odstranit pach chlóru, těžké kovy a jiné organické i anorganické látky.



## Pitný režim dětí

Nedostatečný nebo nesprávný pitný režim u malých dětí může vést až k dehydrataci. Zejména pak novorozenci a kojenci mohou ztrácet tělesné tekutiny velice rychle, proto je důležité dbát na pravidelný přísun vhodných tekutin, a to nejen v parných letních dnech. Nebezpečné situace mohou nastat, pokud dítě často zvrací či má průjem.

U dětí do 15 let by přísun tekutin měl být pravidelný po celý den. Nejvíce tekutin je třeba dodat dítěti zvláště v dopoledních hodinách, a to z toho důvodu, aby se doplnily ztráty z noci (dýchání, pocení, nepřijímají tekutiny po celou dobu spánku). **Příjem a výdej vody by měl být v rovnováze** a zde je u školních dětí jádro problému – s příjmem souvisí i výdej, kde stejně jako volný přístup k vodě by měl existovat minimálně omezující přístup k odchodu na toalety, což jistě může kolidovat se vzdělávacím procesem a záměrem pedagoga. Přestávky mají sloužit právě pro tento účel. Lékařský pohled však umožňuje víru v pozitivní naladění všech zúčastněných ve škole na možném kompromisním řešení, a především zvýšení kvality dodávané tekutiny dětem (obvyčejnou upravenou kohoutkovou vodu lze považovat za velmi vhodný kompromis).

Hmotnost dítěte	Množství tekutin v ml/kg a den
Miminka	120–150 ml
Děti do 10 kg	1 000 ml
Děti do 15 kg	1 300 ml
Děti do 20 kg	1 500 ml
Děti do 25 kg	1 700 ml
Děti nad 25 kg	2 000 ml

## Množství obsažené vody v potravinách

Potravina	Obsah vody ve 100 g
Okurky, rajčata, hlávkový salát	95 g
Meloun, mrkev, jahody, jogurt, brokolice	90 g
Kiwi, ananas, pomeranče, jablka	85 g
Avokádo, banán	75 g
Vařené brambory, vařená rýže	70 g
Vařené kuřecí maso	65 g
Pečivo	35 g

## Vhodné tekutiny pro děti

- Čistá pramenitá voda
- Dětské bylinné (ovocné) čaje
- Zeleninové a ovocné šťávy – jsou velmi zdravé a bohaté na přírodní vlákninu
- Pro malé děti nejsou vhodné z důvodu vysokého obsahu jednoduchých sacharidů sirupy, instantní čaje, limonády, sladké nektary, neředěné džusy.

Podíváme-li se na školní stravování, je zde třeba konstatovat, že **nabídka tekutin je velmi modifikována poptávkou dětí** a mnoho lidí z praxe potvrdí skutečnost, že neslazené nápoje děti nebudou výrazně vyhledávat. Proto lze považovat za vhodnou nabídku jak čaj slazený (ovocný či černý), tak v létě i tekutinu v podobě vody s ovocnými sirupy či šťávami. Co považujeme za vhodné, je kontrolovat množství cukru na litr nápoje, aby se výrobek ze školní kuchyně neblížil nápojům prodávaným komerčními výrobci. Otázkou je, zda bude ve školním stravování umožněno využívání alternativních sladidel, která jsou přírodního původu (stévie), kde proti využívání dnes stojí především jejich cena.

Za nezbytné pak považujeme vyřešení nabídky tekutin v průběhu dne, kde upravená kohoutková voda (průtoková filtrace) by byla vhodnou alternativou pro slazené nápoje z automatů, a to i z hlediska dostupnosti s ohledem na sociální strukturu dětí.

V závěru lze konstatovat, že naši moudří předkové formulovali pravidlo, že mnoho onemocnění v oblasti nejen horních cest dýchacích souvisí s nedostatkem příjmu tekutin, ve výroku: Většina nemocí je zanedbané pití.



**prof. MUDr. Jaromír Astl, CSc.,**  
Clinic 21, s. r. o.



# Vedoucí školní jídelny, nebo rukojmí?

PETRA ŠOUKALOVÁ

***Máme za sebou dlouhou zimu, kdy jsem se snažila, ale jistě ne jenom já, myslet pozitivně, a snažit se tak odvrátit vše negativní od plynulého chodu školního stravování i ze svého osobního života. Proto jsem psala raději o těch veselejších tématech a zážitcích, které mě potkaly, a snad i nadále potkávat budou.***

Před několika týdny jsem navštívila jedno školení, kde se sešel opět hojný počet vedoucích školních jídelen. Školení jsou také o diskusi, kde vedoucí sdělují své poznatky. Některé poznatky mě však natolik zneklidnily, až jsem musela vstát ze židle a přesednout si na místo, kde jsem dobře viděla všechny vedoucí a též i lépe slyšela. Tedy, abych neskákala z jednoho konce na druhý, co se poznatků týká, začnu hned od začátku, a tím je pozice vedoucí školní jídelny.

Pozice vedoucí školní jídelny je tedy jaká? Pokud budu a mohu hodnotit dle svého uvážení a smýšlení, pak by taková vedoucí měla především umět obhájit nejen samu sebe a své úkony, ale následně i svůj kolektiv, který je neméně důležitý, aby chod školní jídelny probíhal pozvolna a plynule. Bohužel jsem zjistila, že je tento plynulý běh neustále něčím a někým narušován či napadán. Vedoucí školní jídelny musí tedy také vědět, jak se bránit, a musí též vědět, co je její pracovní náplní a nesmí si nechat tuto práci nikým a ničím narušit. Obdivuji všechny vedoucí školních jídelen, které umějí říci NE.

Jak je možné, že některé vedoucí se dokážou až tak sklonit, a tím tak nechávají ohrožovat školní stravování? Uvědomme si, že je potřeba se správně informovat. Tedy je potřeba na sobě neustále pracovat, posilovat zdravé sebevědomí a snažit se být ve spojení s dalšími vedoucími. Proto je dobré se nechat proškolenat, ať už např. z oblasti hygieny, bezpečnosti práce, ale také nezapomínat sami na sebe! Účinná jsou například školení, kde je kladen důraz na řízení školní jídelny, tedy i pracovníků. Nevidím důvod, aby vedoucí školní jídelny chodila na kurzy vaření. Taková školení jsou pro kuchařky! Přece kuchařky také nechodí na školení, která jsou určena pro vedoucí.

Vedoucí školní jídelny jsem již osmým rokem a nastupovala jsem do tohoto zaměstnání zcela bez praxe. Nyní už mám nějaké poznatky a to, co se děje se školním stravováním, je opravdu na pováženou. Jak je možné, že do školního stravování zasahují nekompetentní osoby? Jak je možné, že je neadekvátně zasahováno do spotřebního koše? Jak je možné, že se nechávají schvalovat jídelní lístky od vedení školy?

Jak je možné, že si vedoucí nechávají přidělovat práci, která vůbec nesouvisí s prací vedoucí školní jídelny? Jak je možné, že když se rozdávají odměny, nemá o takovém rozhodování vedoucí ani ponětí? Kde jsou mladé vedoucí? Jak je možné, že vedoucí školní jídelny má nalepené umělé nehty v křiklavých barvách? Jak je možné, že když vedoucí zažádá o rozšíření vzdělání, tak jí není vyhověno? Jak je možné, že když se nepodřídí vedoucí vedení školy, je jí poté vyhrožováno odebráním odměn a v horším případě i ztrátou zaměstnání?

Proč se všechno toto děje? Proč a z čeho mají vedoucí školních jídelen strach? Jak je možné, že kuchařka má větší váhu slova a rozhodování než sama vedoucí? Jak je možné, že vedoucí vaří, když chybí kuchařka? Je potřeba umět komunikovat. Nesklánějte se, nebuďte rukojmí! Vždyť jsme všichni jenom lidé, a tedy nemůžete na sobě nechat „štípat dříví“. Tím srážíte ty, kteří si za školním stravováním stojí a neustále se mají tendenci rozvíjet, a tím posouvají nejen sami sebe, ale i celý kolektiv školní kuchyně, potažmo celé školní stravování.

Zde uvedu jeden z mnoha příkladů:

Jednou se na mě obrátila vedoucí školní jídelny a byla velmi rozčarovaná. Vedení si pro ni vymyslelo „anketu“, kterou chtělo rozeslat všem rodičům školy. Důvod? Tedy si přečtěte a sami zvažte, zda je něco takového přípustné. Navíc, tak dlouhá anketa už není anketou, dle mého úsudku.

„Anketa“  
(která ani nenesla jméno toho, kdo tuto anketu vymyslel)

Jste spokojeni s kvalitou stravování ve školní jídelně?  
ano      spíše ano      spíše ne  
(tyto odpovědi si doplňte ke každé další otázce)

Chodí Vaše dítě ze školní jídelny nasycené?  
Stěžuje si Vaše dítě na velikost porcí?  
Stěžuje si Vaše dítě, že mu ve školní jídelně nechutná?  
Stěžuje si Vaše dítě na intenzivní kořeněnou chuť pokrmů? (tato vedoucí používá spíše bylinky)

Vyhovuje Vaším dětem zařazování bulguru, kuskusu, jáhel, krup, pohanky do jídelního lístku?  
 Stěžuje si Vaše dítě na jednání zaměstnanců školní jídelny? *(v této jídelně za dobu působení této vedoucí nedošlo ani k jednomu konfliktu jak ze strany strážníků, tak ze strany rodičů)*

Používáte elektronické přihlašování a odhlašování obědů?

Kontrolujete si v objednávkovém systému školní jídelny, zda Vaše dítě skutečně odebralo zaplacený oběd?

Myslíte si, že současná cena oběda (19 Kč, 21 Kč, 26 Kč) odpovídá kvalitě a množství? *(upozorňujeme, že se jedná pouze o částku na suroviny, všechny ostatní náklady na provoz jídelny jsou hrazeny z prostředků školy) – a já upozorňuji, že takové ceny obědů tato vedoucí nemá a ani nikdy neměla*

Vyhovují Vám úřední hodiny ve školní jídelně? *(tato vedoucí je rodičům k dispozici celých 8 hodin pracovní doby)*

Vybírá si Vaše dítě z jídelníčku i bezmasá jídla? *(podotýkám, že účelem školního stravování není vychovávat vegetariány)*

Vadí Vám zařazování uzeného masa do jídelníčku? *(tato vedoucí používá uzené jen v krajním případě – plněné bramborové knedlíky nebo zapečené těstoviny, které se nevaří každý měsíc)*

Vadí Vám zařazování luštěnin do jídelníčku? *(otázka na nesprávném místě – spotřební koš)*

Uvítali byste v jídelníčku (za měsíc) větší množství ryb? *(otázka na nesprávném místě – spotřební koš)*

Je podle Vás počet jídel se zařazením čerstvého ovoce dostačující?

Považujete za nutné, aby byla dětem denně nabízena teplá polévka?

Považujete za dostačující nabídku nápojů ve školní jídelně? *(upozorňuji, že v této jídelně mají 4 druhy nápojů denně včetně čisté vody)*

Vadí Vám zařazování tzv. pohotovostních potravin (masové polotovary, knedlíky s uzeným masem, knedlíky s borůvkami, brusinkami, nugátem)? *(též upozorňuji, že se v této jídelně nic takového nepodává)*

K některým otázkám se ani raději nechci vyjadřovat, to by nám zde tento článek možná ani nestačil. Této vedoucí jsem tedy poradila, ať si nechá „anketu“ zhlédnout odborníky, a pokud ona sama s tímto nesouhlasí, pak ať nedovolí tuto anketu rozeslat mezi rodiče. A vskutku. Odborníci na slovo vzatí se postavili za paní vedoucí, která se s vedením domluvila na jasném NE. Za prvé tím ochránila školu před jistou ostudou a za druhé tím zabránila, aby byla poškozena školní jídelna. To však neznamenalo, že vše bylo vyřešeno. Naopak, paní vedoucí navrhla, že sestaví anketu sama a posléze ji

odešle ke schválení na vedení školy. Proč ne. Udělala vstřícný krok a ona je tou kompetentní osobou, která je ve školní kuchyni celé dny, tedy ona musí nejlépe vědět, jak položit otázky, aby se slučovaly s podstatou věci, kterou ale tato anketa vlastně ani neměla. Nakonec z ankety pro rodiče sešlo.

Prosím tedy všechny vedoucí, ať jsou více kreativní. Když se ocitnou v nesnázích a nevědí si rady, ať neklopí hlavu. Vždyť nejde jenom o ně, ale také o jejich podřízené a kompletně o celé školní stravování. Je mnoho studijních materiálů, školení, kde člověk pozná školící osoby, na které je možno se obrátit, a tím získat informace a též argumenty, které jsou podloženy zákony nebo vyhláškami. Takové vedení školy musí být poté právem pyšné na takovou vedoucí, která se orientuje ve svém oboru. Ač takové vědomosti mohou zprvu popudit. Není těžké ostudou obrátit se na některou jinou vedoucí, a tak se s ní v případě nesnází poradit o daném problému. Nebuďte na vše sami. Naše povolání není jednoduché.

Nebojte se např. též připomenout, že je dobré mít spoustu volna, jako snad žádné jiné zaměstnání nemá, ale to volno něco stojí. Máme sice volněji v době ředitelského volna či prázdnin, ale stále velmi malé platové ohodnocení. Tedy já osobně nevidím žádnou výhru v tom, že jsem vedoucí školní jídelny, ale cítím ze své dosavadní praxe, že jsem schopna tomuto povolání rozumět, a tedy se ho snažím posouvat dopředu. Nevidím žádný důvod k tomu, aby za vedoucí školních jídelen rozhodoval někdo jiný. Je potřeba si uvědomit, že tato funkce je velmi podstatnou a důležitou pro naše dospívající děti.

Víte o tom, že např. ve Švýcarsku školní stravování již zaniklo? Dětem ve školkách už není podaná ani voda. Vše si musejí nosit samy a vše musejí doma připravovat rodiče. Pokud za sebe necháte rozhodovat své nadřízené či podřízené, pak se za pár let tento případ bude týkat i nás. Protože i tuto práci nebude chtít už nikdo po nás vykonávat, necháme-li si zasahovat do své práce, která je velmi důležitou součástí zdravého životního stylu dospívajících dětí. Důležité je také to, že většina dospělých si neuvědomuje, že se vaří pro děti, ne pro dospělé. Tedy jak může vůbec někdo navrhnout, aby byly např. slánky na každém stole ve školní jídelně? Nepíší o ničem, k čemu bych neměla prokazatelné důkazy.

Milé vedoucí, prosím vás, nesklánějte hlavu samy před sebou, nesklánějte hlavy před školním stravováním. Pokud mají přijít inovace, tak mohou přijít jen a pouze tehdy, kdy se změní např. vyhláška o školním stravování. Jděte příkladem nejen svým podřízeným, ale i strážníkům a nadřízeným. Snažte si udržet zdravé sebevědomí a buďte krásné.

Pokud mohu uvést ještě jeden z mnoha příkladů, tak vím o školní kuchyni, kde je vedoucí na správném místě a podřízené k ní mají respekt. Vše funguje a všichni se snaží si ob-

## ZAMYŠLENÍ NAD

hajovat svou pracovní pozici, což jim ona sama umožňuje a vede je k tomu, aby se tak i cítili. Celý kolektiv je sehraný, usměvavý a těší se z každého dne, kdy uvaří a následně si při výdeji chodí děti přidávat a komunikují a sdělují své zážitky z vyučovacích hodin a vše jde tak nějak v rodinné atmosféře. Do té doby, než přijde osoba, která chce tento kolektiv za každou cenu rozvrátit a je schopna do kolektivu vnášet zvláštní situace, jen aby vedoucí školní jídelny ponižila a vyvrátila její postupy, které celý kolektiv školní kuchyně uceluje. Ano, i to se děje a nezbyvá než tuto osobu trpět, protože vedoucí tu není od toho, aby sestavovala kolektiv svých nadřízených, což se v opačném případě skoro vlastně děje. Tato vedoucí je však silná a svůj kolektiv na tuto osobu řádně připravila. Však každý se musí přesvědčit na vlastní kůži, o tom už je život. Stalo se, a nakonec se celý kolektiv přiklonil zpět ke své vedoucí a před touto osobu ji ochraňují, a tak chrání i sami sebe. Ano, je to jako z pohádky, protože ta má vždy dobrý konec.

Jen si nejsem jistá, zda školní stravování je ta pohádka, jak se může na první pohled někomu zdát. Pokud si necháte zasa-

hovat do své práce, ať už svými podřízenými, či nadřízenými, pak školní stravování nikdy nikam neposuneme. Komunikujte, informujte se, vzdělávejte se, zapojte se, buďte aktivní a i nadále mi přispívejte poznatky a svými zkušenostmi. Pokud mi jen bude dovoleno, ráda tyto poznatky zpracuji. Školní stravování je třeba též omlazovat, tak se snažme vytvářet prostředí i pro své nástupkyně. Vždyť není nic krásnějšího, než že má naše práce nějaký smysl, který je náležitě oceněn a v neposlední řadě finančně ohodnocen. Nyní mě napadá další téma, a tím je: Kde jsou naše peníze? Ale o tom třeba až zase příště. Možná mě napadne něco jiného, však to se sama nechám překvapit.



**Petra Šoukalová**, vedoucí školní jídelny při ZŠ Zárubova Praha 12



### Online archiv časopisu

**Získejte zdarma přístup do online archivu časopisu. Najdete zde všechny doposud publikované články.**

Pokud jste předplatitelem časopisu a nemáte aktivovaný přístup do online archivu, stačí jen napsat na [servis@aspi.cz](mailto:servis@aspi.cz) nebo zavolat na tel. č. **246 040 111**.

Uvedte tyto informace:

- vaše IČ,
- e-mail, kterým se budete přihlašovat,
- jméno a příjmení.

*Heslo vám zašleme e-mailem a vy si jej můžete kdykoliv sami změnit.*







# Stres a komunikace v kontextu práce ve školní jídelně

MARTINA CHMELOVÁ

**V tomto článku se budeme věnovat problematice stresu a jeho ovlivňování u provozních zaměstnanců školských zařízení. Seznámíme se se základními informacemi o stresu v souvislostech, které postupně přinesou zvýšení porozumění určitým situacím, které prožíváme my sami, naše kolegyne a kolegové, děti i rodiny, ze kterých pocházejí.**

## Co bychom měli vědět o stresu?

Stres je přirozená a nedílná odpověď organismu na podněty a situace vnějšího i vnitřního prostředí lidského těla. Stresové odpovědi lidského organismu pomáhají přežít a zpracovat náročné, zátěžové nebo nebezpečné situace. Bylo to tak od nepaměti. V době fylogenetického vývoje člověka se jednalo o mechanismy, které pomáhaly primárně přežít, ulovit, rozmnožit se, vytvořit bezpečí pro mláďata – lidské potomky atd. V dnešní době se jedná také o přežití, i když z jiného úhlu pohledu. Jedná se spíše o přežití s dopadem na kvalitu vlastního života. Přesto, že se jedná o primárně vrozené reakce, neznamená to, že s nimi nemůžeme pracovat. **Primární reakce je sice automatická, ale následně existuje velká oblast, s kterou již můžeme pracovat.** Posilovat svoji odolnost, porozumění, vytvářet a osvojovat si dostatečné nástroje k vlastní podpoře.

**Krátkodobý stres** (eustres) pomáhá zvyšovat náš výkon. V okamžiku konkrétní situace, která je potenciálně nepříjemná, vystupujeme z naší klidové (tzv. komfortní) zóny a překonáváme problém (*např. jdeme k zubaři, i když se ho bojíme, jednáme s kolegou, i když máme zcela rozdílné názory na řešení nějaké situace a jsme v konfliktu...*). Primárně záleží na motivaci, proč ze své klidové zóny vystupujeme. Co je však důležité, opakovanými zkušenostmi získáváme prožitek, že různé situace nejen přežijeme, ale můžeme je řešit nějakým konkrétním způsobem. Tento proces se formuje od okamžiku narození. Postupně, **zkušeností prožitku, se adaptujeme na nové věci** – tzn., že prožité situace nám následně přináší méně stresu, naučíme se, že nejsou nebezpečné nebo že je umíme vyřešit. Můžeme si také uvědomit, co nám v těchto situacích pomáhá zvládat vlastní stresové reakce s dopadem na zmenšení psychického a fyzického nepohodlí (*např. ...Při nástupu do nového zaměstnání, mezi nové děti, kolegy, v systému školy se můžeme cítit nejistě, v chaosu, nepochopení, nevíme, jaké jsou zvyklosti. Ptáme se, vidíme a vnímáme, můžeme používat i některé naše osvědčené techniky, které nám pomáhají*

*rychleji se adaptovat, učit ... uklidňujeme se a nacházíme další nástroje pro uspokojení svých potřeb.*)

Získáváním nových zkušeností pracujeme s naší frustrační hranicí. **Frustrační hranice** je pomyslná mez, která spouští v lidském organismu reakce typu „pozor, něco se děje, něco, co by mohlo být pro mne nebezpečné“. Následně dochází k aktivizaci neurohumorální reakce našeho těla, která se spouští bez vlastního vědomého přičinění. Pro zjednodušení uvedu, že se jedná o reakce **BOJ (reakce typu A) nebo ÚTĚK (reakce typu B)**. Obě reakce mají za úkol připravit organismus k maximálnímu energetickému zachraňujícímu výdeji. Energie plyne ven z organismu.

Existuje ještě jedna reakce (**typ C**), která je velmi problematická, protože nastrádaná energie nejde ven, ale zůstává uvnitř (zamrzne). Děje se tak např. v okamžicích traumatických událostí (náhlé úmrtí, dopravní nehoda, násilný čin, nepodnětné a traumatizující rodinné prostředí...). Co je však důležité si uvědomit, že reakce typu A, B je viditelná, rozeznatelná, reakce zamrznutí ne. Člověk zůstává zvenku klidný, ale nastrádaná energie může následně dělat problém (rozvoj somatického onemocnění, psychické problémy, změna chování atd.). Uzamčení energie je nevědomý, obranný proces, který umožní dotyčné osobě přežít traumatizující okamžik. Zamrznutí si dále žije svým vlastním životem, ale jeho stopa se časem objeví např. ve zdravotních problémech, problematickém chování nebo funkčních poruchách. Pokud dotyčný vyhledá odbornou pomoc, nemusí ihned dojít k identifikaci situace, která zamrznutí způsobila. Klient si prostě nevzpomene nebo nedá do souvislostí. Současné tělové a celostní psychoterapeutické přístupy umí reakci typu C i po delší době diagnostikovat a léčit.

Reakce typu A, B i C je z pohledu provozního zaměstnance dobré znát, a to ze dvou důvodů. Tím prvním je práce v kolektivu, tedy týmová práce. Tzn., že jakákoli výše jmenovaná reakce a z toho plynoucí chování se týká každého z nás a může významně ovlivňovat společnou týmovou práci

## KLIMA ŠKOLNÍ JÍDELNY

a komunikaci. Za druhé jsou provozní zaměstnanci alespoň v částečném kontaktu s dětmi. Zde platí, že víc očí víc „vidí“ a všímá si, že se s konkrétním dítětem něco děje, dá se obzvláště přistoupit ze strany pedagoga k intervenci zaměřené na podporu dítěte. Jinými slovy pedagog získává z jiného zdroje důležitou informaci, že dítě se skutečně chová jinak než obvykle, může padat jeho zábrana, že se mu to třeba jen zdá atd. Děti prvního i druhého stupně jsou ve škole vlastně od svého raného dětství až od plného propuknutí puberty, kdy v těle probíhá hormonální bouře s dopadem na myšlení, vnímání a tělesný růst. Vychovatelka školní družiny, učitelka i provozní zaměstnanec může mít možnost poznat děti v kontaktu a činnosti, která nevyžaduje výkon, děti jsou v bezpečí a více se otevírají. **Při dlouhodobém kontaktu s dětmi je nezbytné všimnout si nápadných změn chování.** Ne běžných výkyvů. V ten okamžik je důležité myslet na předchozí popsané reakce a být dětem citlivě na blízku, pokud potřebují, a mít v hlavě či v rámci mentální mapy školy záchytné body pomocné sítě (technika podpůrného rozhovoru, komunikace s rodiči atd.).

Znalost projevů stresových reakcí je také důležitá z hlediska práce týmu provozních zaměstnanců. Stres ovlivňuje komunikaci a vnímání samotných jednotlivců tím i pohodu a souhru nebo nesoulad v týmu.

### Co se při stresové reakci děje v našem těle a samozřejmě v těle dětí?

Při krátkodobém (i dlouhodobém) **stresu probíhají v našem těle automatické fyziologické reakce**, které mají za úkol připravit tělo na jeho „záchranu“. Např. dochází ke změně srdečního rytmu, primárně se přesouvá krev do svalů a mobilizují se energetické zásoby ve svazech, rozšíří se zornice, je rychlejší a povrchnější dech atd. Tělo se tedy vlastně připravuje na reakci a mobilizuje síly, které následně vydá (... *otevírá dveře a jde na zkoušku, na autobusové zastávce vidím někoho podezřelého, utíkám...*). Většinu těchto reakcí řídí hormon adrenalin a další sada látek tzv. neurohumorální kategorie.

Tělo se nám snaží pomoci – vyřešit problém (zachránit nás). Protože tato reakce vznikla během vývoje člověka jako druhu a umožnila mu přežít, jsou tyto vrozené reakce zachovány i u dnešního moderního člověka. Jen s tím rozdílem, že neutíká před šavlozubým tygrem, ale mnohdy (pomyslně) sám před sebou.

Po fázi aktivace a vyřešení situace dochází k reaktivaci a tělo a jeho funkce se postupně vrací do normálu. Sekrece stresových a aktivačních hormonů ustává, tělo, mysl, emoce se zpět usazují do své klidové hladiny. Opadají tělové reakce, přestáváme cítit strach, úzkost a obavy. Toto je důležité uvědomění! Jedná se o zcela fyziologickou reakci, kde je fáze uklidnění a stabilizace dotažena do konce. **Krátkodobé**

**stresové situace nás posouvají ve výkonu a jsou zcela běžné a normální!**

Je důležité rozšiřovat vědění o vlastních reakcích a situacích, které je spouští, a následných mechanismech, které nám pomáhají dostat se rychle zpět, nebo nástrojích, které pomohou na situaci nereagovat. **Proto musí i provozní zaměstnanec školy rozumět tomu, co se děje jí samotné a jak zvládá své situace.**

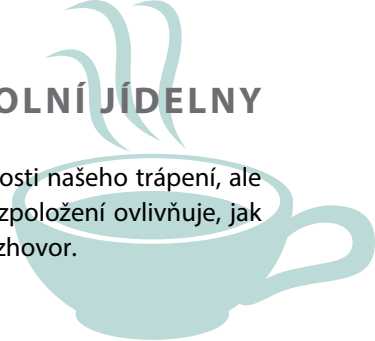
### Dlouhodobý stres

Dlouhodobý stres (distres) má obdobné neurohumorální a následné fyziologické reakce jako stres krátkodobý. Při dlouhodobém stresu dochází ke zdraví škodlivému vylučování stresových hormonů, které kontinuálně burcuje naši reakci, přesto, že sedíme doma v klidu na gauči. Odpověď našeho organismu na stresor je tedy v tomto případě dlouhodobá, může trvat několik dní, týdnů, měsíců, let a mění a ovlivňuje funkčnost lidského těla s dopady na zdravotní a psychický stav člověka. **Při dlouhodobém stresu po fázi aktivace nepřichází zklidnění a návrat do klidové hladiny!**

Problémy mohou nastávat, pokud stresová reakce našeho těla dlouhodobě přetrvává. V důsledku dlouhodobého vylučování stresových hormonů může dojít ke zvýšení krevního tlaku a hladiny cholesterolu, poškození srdečních a mozkových cév, příliš velké žaludeční sekreci (pálení žáhy), poklesu hladiny pohlavních hormonů (nemáme chuť na sex), mozek začne hladovět po glukóze (máme chuť na sladké a změní se naše stravovací návyky, častěji sáhneme po rychlých cukrech než např. po zelenině, která uvolňuje sacharidy pomaleji). Dochází také k celkovému narušení duševní vyrovnanosti, protože vysoká hladina stresových hormonů neumožňuje relaxaci a uvolnění. Tento stav rovněž klade zvýšené nároky na imunitní systém, který se tak může oslabit a nezajistí dostatečnou obranu proti infekcím a chorobám (je-li člověk stresovaný déle než měsíc, zvyšuje se riziko nachlazení na dvojnásobek).

Spouštěčem dlouhodobého stresu může být

- 1) Mentální zátěž** – pokud pracujete hlavou a vaší prioritou se stane plnění úkolů doprovázené zahlceností a orientací na výkon, avšak aniž se dostanete nebo opakovaně dostáváte do cíle (nedochází k uspokojení ze splněných úkolů a uzavírání práce).
- 2) Emoční zátěž** – trápíte se, řešíte nebo zpracováváte pro vás složité situace a nedaří se.
- 3) Fyzická námaha** – může se jednat o těžkou manuální práci bez odpočinku, kdy tělo dává opakovaně svému majiteli „vědět“ (chronická bolest zad a krční páteře a dalších částí těla), přetrénování při cvičení, běhu, posilování – to vše bez dostatečné relaxace, regenerace, odpočinku.



#### 4) Nevhodné jídlo a potravinové intolerance, alergie nebo vysoký kalorický příjem, které neúměrně a dlouhodobě zatěžují organismus.

Těžké negativní, smutné myšlenky a emoce způsobují stejné neurohumorální reakce organismu s následnými reakcemi těla. Jen sedíte doma, nikam neutíkáte, s nikým nebojujete. Vysoká hladina stresových hormonů tak opět dlouhodobě ovlivňuje nezdravé fungování těla a může rovněž vést k funkčnímu poškození. Stres dnešní doby není obvykle fyzický, ale symbolický a je zprostředkován vyššími funkcemi mozku. Projevuje se úzkostí, nejistotou, panikou, pocity ohrožení, depresí. Chronický, dlouhodobý stres mohou vyvolávat nejrůznější situace (např. nepochopení, chaos ve vztazích, společenské klima, konflikty a neshody na pracovišti, problémy v osobních vztazích atd.).

### Stres a komunikace

Náš stres je vidět a slyšet. I když se snažíme, aby tomu tak nebylo. Je vidět v mimice tváře, držení těla, zdravotním stavu, schopnosti vytvářet kontakty. Je slyšet ve způsobu naší komunikace. Jak verbální, tak neverbální části. Jedná se o kvalitu sdělování, slovní zásobu, hledání adekvátních slov, schopnost držet dějovou linii, kadenci řeči, to, co člověk sděluje atd.

V dlouhodobém stresu se člověk uzavírá do sebe, spotřebovává veškerou svoji energii na zajištění svého základního fungování. Nemá energii pro nové věci, empatii a jiné jemné předivo vzájemných interakcí. Mnohdy dlouhodobě převládá pocit, že druzí nesmí vidět, že se něco děje nebo že ostatním není nic do toho, co řeší, jak se cítí a jaké má potřeby.

V dlouhodobém stresu vlivem trvalé vysoké hladiny stresových hormonů dochází k/ke:

- emoční vzrušivosti až dráždivosti (afektivní chování není výjimkou) nebo stažení do sebe (možná až apatie),
- snížení empatie,
- snížení vnímání svých potřeb i druhých,
- snížení možnosti plánovat,
- snížení operativní a dlouhodobé paměti, někdy až k častým výpadkům (... co jsme to chtěl říci?),
- snížení běžných komunikativních schopností včetně držení dějové linie, často dochází k cyklení, dotyčný, pokud se už rozpovídá, mnohdy mluví pouze o svých problémech,
- časté nemocnosti.

Při rozhovoru s kolegou/kolegyní, dětmi, rodiči máme pocit, že není vidět nic, co se s námi děje. Na toto skrývání potřebujeme mnoho energie, která nám následně chybí při vzájemné komunikaci. Prostě něco neslyšíme, nevidíme, nejsme schopni včas reagovat, slyšíme jinak a v jiném kon-

textu. Není cílem sdělovat podrobnosti našeho trápení, ale je nutné vědět, že naše stresové rozpoložení ovlivňuje, jak vnímáme, jak mluvíme a vedeme rozhovor.

V této situaci jsou důležité 3 věci.

1. V zaměstnání je samozřejmě nezbytné **přepínat do své profesní role**. Držet hranici výkonu své profese. Plyne z toho velká a závažná otázka – **jak zpracovávat a oddělovat své osobní životní prožitky** (ať plynou z osobní, nebo pracovní roviny života) **od výkonu práce?** K tomu slouží nejrůznější psychohygienické techniky, rozhovor s kolegyní, které pomohou reflektovat a osvojit si důležité techniky včetně přijatelné a věcné komunikace.
2. **Být v rámci možností přímý a věcně komunikovat**. Umět přiznat, že se něco děje, aniž druhého zahltním podrobnostmi. Ušetřím mnoho své energie. V rámci krátkodobé vzájemné vazby se tedy někdy vyplatí kolegyni nebo děti více poslouchat nebo hodit záchranné lano třeba v podobě: „Děje se něco? Mohu ti být nějak nápomocen/a?“, kdy cílem je fakticky vyjádřit – mám problém (... *mám problémy...nedokáži se nyní dobře soustředit*), tedy dát druhému jednoznačnou informaci typu: něco se mi děje (možno bez podrobností), prosím vnímejte to!
3. **Pracovat na sobě**. Krátkodobý stres je přirozenou součástí našeho života, ale velkou výzvou pro většinu z nás je právě práce s dlouhodobým stresem, a to konkrétně hledání, nacházení a osvojování si mechanismů, které pomáhají vrátit sekreci stresových hormonů do „normálu“, a tím obnoví naše základní klidové nastavení, můžeme se cítit psychicky lépe, tzn. žít v módu – jsem v bezpečí.

Napadá mě, že jako první pomoc si okamžitě každý z nás bez ohledu na věk, čas, místo může zmapovat své vyrovnávací (copingové) mechanismy a strategie. Vyrovnávací mechanismy nám pomáhají vyrovnávat se se stresem a těžkými životními situacemi.

Kategorií, do kterých se vyrovnávací mechanismy dají rozdělit, je velmi mnoho. Mohou to být strategie zaměřené primárně na zvládání emocí nebo řešení. Únik ze situace je jednou z vyrovnávacích strategií.

Další rozdělení je na pasivní a aktivní.

**Mezi pasivní** (nevyvíjíme fyzickou aktivitu) patří např. spánek, čtení dobré knihy, poslech hudby, dívání se na televizi nebo film, relaxace, koupel ve vaně, meditace, káva, jídlo, kouření atd.

**Mezi aktivní** tedy logicky patří vše, co souvisí s fyzickou aktivitou. Procházka, běh, tanec, jakýkoli sport, práce na zahradě, manuální práce, kterou vykonáváme proto, že chceme



## KLIMA ŠKOLNÍ JÍDELNY

atd. Sport a fyzické aktivity nám zároveň pomáhají měnit fyziologické reakce našeho těla, protože vlivem pohybu se vyplavují do našeho těla endorfiny, jednoduše řečeno hormony dobré nálady.

Důležitou kategorií jsou také jakékoli **aktivity, které děláme v kontaktu s druhým**. Návštěva, posezení s přáteli, společné akce, dobrodružství, sex atd. Neméně důležitou kapitolou je také kontakt se zvířaty, jako jsou psi, kočky, koně atd. To znamená, že každý z nás má různé mechanismy, které mu pomáhají, dělají dobře, jsou efektivní. V různých situacích a také životních fázích používáme různé druhy. Používání copingových mechanismů přináší uvolnění napětí, stresu, úzkosti, načerpání síly a energie, opětovný návrat do normálního fungování našeho těla a psychiky, k nalézání vzniku řešení problémů.

### A jak například posilovat svoji adaptaci na stres?

- Pravidelně cvičit, hýbat se, chodit, relaxovat, otužovat se (procházka, kolo, běh atd.).

- Omezovat kofeinové a alkoholické nápoje (zvyšují úzkost a nespavost, přes počáteční úlevu přináší větší propad než před požitím nápojů).
- Udržovat dosavadní sociální vazby (úzké vztahy s rodinou a přáteli, mít rodinného zvířecího mazlíčka apod.).
- Dobře a rozumně jíst.
- Udělat si pořádek sám v sobě (práce v supervizi, s koučem, terapeutem...).
- Trénink úlevových technik (návlek relaxace, meditace, autogenní trénink a jiné techniky podporující prevenci a předcházející syndrom vyhoření).

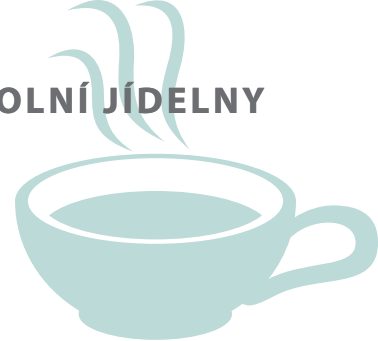
#### ZDROJE

- <http://www.internimedicina.cz/pdfs/int/2004/03/08.pdf> K zamyšlení



**Mgr. Martina Chmelová,**  
certifikovaná koučka a lektorka rozvojových programů určených pro řídicí pracovníky školských zařízení a učitele





# Supervizi potřebují všichni pomáhající profesionálové (ne však za každou cenu...)

KARLA MAŘÍKOVÁ

***Supervize patří do „kufříku“ s nástroji, metodami a další nutnou či podpůrnou výbavou pomáhajících profesionálů, ale i pracovníků v jiných pozicích. Ze zkušenosti supervizorky vím, jak rozdílné, ba i protichůdné, bývají představy lidí o tom, co se za slovem SUPERVIZE vlastně ukrývá. A není divu. Jedná se o disciplínu, která sice má ve světě více než stoletou tradici (zejména v oblasti sociální práce nebo psychoterapie), ale v českém školství se zatím uplatňuje spíše sporadicky. Škoda...***

Nyní bychom mohli vhodně navázat analýzou, proč tomu tak je. Učiňme však něco jiného. Něco, co bude pro tento prakticky orientovaný text snad přínosnější. Podívejme se, jak to může reálně vypadat či dopadat, když už ti šťastnější (?) pomáhající pracovníci nějakou formu supervize poznali.

## Myslela jsem, že to bude „míň lepší“

Začnu krátkým příběhem z rodinného života. „Myslela jsem, že to bude míň lepší, babi.“ Moje sedmiletá vnučka Jasmína projevuje odmala mimořádný cit pro originálně výstižné užívání mateřského jazyka. My dospělí bychom na jejím místě nejspíš řekli, že věc předčila naše očekávání, ale Jasmína „myslela, že to bude míň lepší“. Míň lepší bylo tu přesnější – vypovídalo o kvalitě prožitého očekávání. Očekávala něco dobrého, ne však nutně to nejlepší.

Šlo o to, že jí teta (moje dcera žijící v Anglii) vzkázala, že až se sejdou v létě u babičky, upečou spolu narozeninový dort. Považovala jsem to za skvělý nápad. Dcera se pečení, či spíše tvoření dortů, věnuje profesionálně a dokáže cokoli od svatebního elegantního krasavce přes psí boudu s obyvatelem až po playstation. Navíc vyrábějí s vlastními dětmi skoro každou neděli něco sladkého, buď ona, nebo táta Daddy.

To ovšem Jasmínka nevěděla. Vlastně skoro vůbec nevěděla, co má od tetina slibu čekat. Dorty prý znala hlavně z cukrárny, kde jí nijak zvlášť nechutnaly, a nějakého jejich zábavného pečení se nikdy nezúčastnila. Vytvořila si tedy zřejmě svoji představu toho, co ji čeká, a přitom předpokládala, že výsledek bude asi „spíš lepší než horší“... Nakonec byl skvělý: sama si vybrala podobu dortu, příchutě těsta i krému

a pomáhala s pečením i se zdobením. Vlastně dort nazdobila pod tetiným vedením skoro sama. Byla to růžovobílá sovička a byla opravdu krásná. Nad dokončeným dílem pronesla pak onu již téměř památnou větu „Myslela jsem, že to bude míň lepší.“

Vnučka měla štěstí – nevěděla, co bude, tak si něco dobrého představovala, a skutečnost její představy ještě předčila. Jako babička se raduji, jako supervizorka se zde právě snažím oně historky co nejefektivněji využít. Ne vždy totiž mají zadavatelé supervize, supervizoři, a samozřejmě supervidovaní sami stejné štěstí, jako měla se svými očekávanými moje vnučka. Navíc bývají jejich počáteční představy o smyslu a možnostech supervizních setkání nezřídka poměrně vzdáleny budoucí realitě, přičemž jsou často ještě vzdáleny sobě navzájem. To když každá strana takzvaného supervizního trojúhelníku očekává od supervize něco jiného. Samozřejmě existují způsoby, jak rizika nezdaru zavedení supervize do organizace zmírnit. Dobrá zpráva je, že každá ze zmíněných tří stran trojúhelníku, tedy supervizor, zadavatel supervize a supervidovaný, může kýženému zdárnému procesu napomoci.

## Co tedy dělat, aby byla supervize „více lepší“

Pokud se nově rozhodneme vstoupit do světa supervize, určitě se vyplatí počítat s tím, že výše popsaný výchozí stav ne zcela realistických očekávání a „nevyjasněnosti“ je spíše pravidlem než výjimkou. Proto je dobré si na začátku spolupráce uvědomit, že je to vlastně stav velmi přirozený a pochopitelný. A že tuto fázi není možno vynechat, přeskochit

## KLIMA ŠKOLNÍ JÍDELNY

nebo ignorovat. Tedy možné to je, ale výsledek bude nejspíš míň ... však víme.

### Jak může v této fázi spolupráce pomoci supervizor

Je na supervizorovi, aby svoji službu nabízel co nejotevřeněji. Aby trpělivě vysvětloval, kdo je, co umí, co smí, co neumí, nesmí, k čemu může být organizaci, týmu, jednotlivcům nebo skupinám pracovníků právě jeho práce dobrá. Měl by také umět odhadnout, jestli v dané situaci nebude aktuálně vhodnější jiná forma profesionální podpory – třeba metodické vedení, mentoring nebo školení na specifické téma – a měl by tuto alternativu při jednání navrhnout. Zejména pak by měl profesionálně pracovat s často přítomnými „předpoklady“, totiž s předpoklady, že vše je už jasné a že všichni zúčastnění čekají a potřebují od supervize totéž. (Hlavně začněme, však ono to nějak dopadne.) Profesionální práci s předpoklady zde rozumím předběžné i průběžné vyjasňování a ověřování, zda to, co se v supervizi má dít nebo děje, je stále dohodnuto a chtěno všemi stranami. V odborné terminologii se tomuto procesu říká kontraktování, respektive rekontraktování, a je považován za základ úspěšné supervize.

### Jak může zadavatel přispět ke zdravému zavedení supervize v organizaci

Je na zadavateli supervize – zpravidla je jím vedoucí nebo ředitel – aby měl konkrétní představu o tom, co má supervize pracovníkům, organizaci a jemu samotnému v roli „šéfa“ (případně i v jiných rolích) přinést. Aby toto zvládl, potřebuje mít především manažersky ujasněno, kam organizace směřuje, jaká je její vize. Vize od slova vidět. Tedy jak on vidí (jak vypadá) ideální fungování školy/jídelny/týmu... A dále by se měl ptát: Kráčíme už cestou k této vizi, k onomu „vysněnému“ vidění toho, jak to u nás má vypadat? – Jsme spokojeni s tím, co u nás dostávají žáci a jak se u nás cítí, k čemu je vedeme, jak my zaměstnanci spolupracujeme navzájem, jak se při tom cítíme, jak probíhá komunikace s rodiči, s veřejností? – Víme to, nebo je naše vize pouze na papíru (na webu), aby se známý vlk našel.

Když si tedy zadavatel ujasní otázku vidění, což samo o sobě bývá dosti přínosné, může přikročit k přemýšlení o tom, k čemu by mohla být v organizaci užitečná supervize na cestě k uskutečňování vize. Na tomto místě si však už trochu odpočíváme od přemýšlení o vizích a využijme možnosti poučit se a inspirovat u zkušených. V knize našich předních odborníků na supervizi – Bohumily Baštecké, Veroniky Čermákové a Milana Kinkora *Týmová supervize Teorie a praxe* (2016) se v jedné z kapitol můžeme seznámit s reflexí dlouholetých zkušeností Petra Hejzlaru se

supervizí právě v pozici zadavatele. MUDr. Hejzlar sice působí mimo oblast školství, přesto lze jeho názory a odpovědi přijmout jako podnětné a v principu obecně platné. Kapitola, z níž pocházejí citace, nese název *Zadavatelův pohled na supervizi*.

Začátky popisuje Petr Hejzlar takto: „V roce 1997 jsem přišel do neziskovky poskytující sociální služby psychotikům. Nováček a hned ředitel“... „Myslím, že supervize pro mě byla takový vodící klacík, kolem kterého roste mladý strom. Hodně učící a podpůrná. Ale nejen pro mě, protože organizace pomalinku roste a s ní i její tradice, kultura. Mít externí supervizi se stalo něčím zcela samozřejmým, jako když se ráno oblečete...“ (s. 66)

O rozdílu mezi metodickým vedením a supervizí říká: „Metodické vedení chápeme jako koučování, které tolik nepracuje s reflexí jako supervize. Metodické vedení má rovněž kontrolní složku, jež není sice primární, ale pracovníci ji vnímají. Rizikem metodického vedení je posilování obran, od supervize očekáváme, že je může bezpečně reflektovat a tím více prospívat osobnostnímu rozvoji pracovníků.“... (s. 69)

A co by podle něj mělo být výsledkem externí týmové supervize – jak by měli výsledek poznat klienti, jak zaměstnanci, jak management? „Základním výsledkem je podpořený pracovník motivovaný pro svou práci – to myslím poznají všechny strany, jestli to tak je, nebo není. Když supervize funguje dobře, plní též vzdělávací roli. Pracovníci se dokážou dívat i jiným pohledem (na sebe, svou práci, organizaci) a zvyšuje se jejich schopnost reflexe.“ (s. 68)

Tolik Petr Hejzlar v rozhovoru s autory knihy. Je namístě připomenout, že uvedené citace zdaleka nejsou komplexním pohledem na problematiku zadávání supervizní zakázky, stejně jako si tento text nečiní ambici podat dostatek informací na téma zavádění supervize v organizaci. Jeden aspekt bych však přece jen nerada vynechala, protože představuje značné riziko nezdravého. Pokud nemají zadavatelé dostatek informací a jasnou představu o supervizi, domnívají se často, že se jedná o specifickou formu kontroly nebo řízení zaměstnanců. (Naposledy jsem se o tom opět přesvědčila při nedávném vzdělávání školského managementu.) To pak může být zdrojem obecného nedorozumění, nejistoty a nepřátelských postojů zaměstnanců vůči supervizi a supervizorovi. V takovém případě samozřejmě nemohou být (dobrým supervizorem věrným etické normě) naplňovány zadavatelovy předpoklady a očekávání.

### Jak mohou pomoci supervidování

Supervizi se daří tam, kde jsou pracovníci, nebo alespoň jejich dostatečná část, přemýšliví, zvědaví, ochotní se rozvíjet, připravení mluvit o své práci a sdílet svoje zkušenosti, potřeby i starosti, a to s vírou, že je to užitečné a důležité pro ně



samotné, pro jejich klienty (žáky), kolegy a pro dobré fungování organizace.

Místo další teorie se pro inspiraci podíváme na hodnocení dvaceti pracovníků po ročním období zavádění supervize do jejich organizace. Jsou to odpovědi na otázku „Čím vám byla supervize užitečná, co se změnilo?“ Nejedná se o úplný výčet, někteří supervidovaní se hodnocení neúčastnili. Někteří se již dříve vyjadřovali spíše zdrženlivě nebo negativně (ztráta času, zbytečné řeči). Pro pořádek je třeba ještě dodat, že přes relativně pozitivní výsledek a vzniklý potenciál dalšího rozvoje u nezanedbatelné části supervidovaných jsme s organizací ve spolupráci nepokračovali, jelikož supervize patrně nesplnila zadavatelovy předpoklady a očekávání. Pravděpodobně také popřál sluchu „ochotným zpravodajcům“, kteří se vždy najdou a často mají tendenci vlastní postoje nebo osobní pocity vydávat za univerzální: Všichni to říkají. Nikoho to nebaví. Nic to nepřináší. Supervizor je hrozný... Místo: Já říkám, že ABC. Mě to nebaví, protože ABC. Nic to nepřináší a čekal bych, že to přinese ABC. Supervizor dělá/ nedělá ABC, a to se mi nelíbí, protože ABC.

Teď už slíbené odpovědi supervidovaných. (Slovní tvary jsou sjednoceny do ženského rodu.)

### Co mi přinesla supervize, co se změnilo

- Naučila jsem se více naslouchat, naučila jsem se být zdrženlivější.
- Cítím se mnohem klidněji.
- Zmizel pocit strachu.
- Atmosféra se odlehčila.
- Hodně věcí jsem začala dělat jinak.
- Došlo ke zklidnění, lidé nejsou tolik podráždění.
- Těším se zase do práce.
- Více si povídáme.
- Když se budu víc starat o sebe, bude mi dobře.
- Cítím zájem ze strany vedení.
- Věci jsou více v klidu, ale nevím, jestli je to supervizí.
- Víc si řekneme to nepříjemné a to, co si myslíme, že bychom neřekli, tak řekneme.
- Řešíme problémy prostřednictvím komunikace.
- Je tady větší otevřenost.
- Bylo pro mě důležité, co jsem se dověděla o manipulaci.

- Cítím spokojenost, potvrdila jsem si vlastní schopnosti.
- Dostávám oporu a povzbuzení od kolegů.
- Jsem překvapená, kolik se toho za rok změnilo.
- Chtěla bych ještě více sebezrovoje.
- Ještě mi chybí řešení některých témat – ohledně komunikace na pracovišti.

### Cestou necestou od představ a očekávání přes vizi směrem k potřebám a konečnému odhodlání „jít do toho“

Začala jsem vnučkou Jasmínou, jejími předpoklady, představami a naplněnými očekáváními ohledně pečení dortů. Vlastní předpoklad ohledně potřebnosti supervize jsem vyjádřila v samotném názvu článku. Mým osobním naplněným očekáváním by bylo, kdyby tento text přispěl zadavatelům supervize a pomáhajícím profesionálům ve školách či jinde k ujasnění toho, kdy se jim nejspíš podaří supervizi úspěšně využít. Nebo kdy by jim pravděpodobně stálo za to „informovaně“ ji vyzkoušet.

Místo závěru si dovoluji citovat ještě jednou z knihy trojice zmíněných autorů B. Baštecké, V. Čermákové a M. Kinkora. Uvedený výrok plně souzní s mojí vizí, tedy s mým ideálním viděním supervizní spolupráce a s mou rolí supervizorky: **„Supervizor není placen proto, že chce předávat či sdílet své zkušenosti, nýbrž proto, že se díky jeho působení má něco užitečného stát.“** (s. 48)

#### ZDROJE

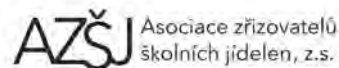
- BAŠTECKÁ, B., ČERMÁKOVÁ, V. a M. KINKOR. *Týmová supervize. Teorie a praxe*. Praha: Portál, 2016.
- HAVRDOVÁ, Z. a kol. *Kultura organizace a supervize ve vzájemném působení*. Praha: Fakulta humanitních studií Univerzity Karlovy v Praze, katedra řízení a supervize v sociálních a zdravotnických organizacích, 2011.
- HAVRDOVÁ, Z. a M. HAJNÝ. *Praktická supervize*. Praha: Galén, 2008.
- HAWKINS, P. a R. SHOHET. *Supervize v pomáhajících profesích*. Praha: Portál, 2004.
- Archiv soukromé praxe Karly Maříkové



**Karla Maříková**, supervizorka, terapeutka a lektorka

# Tematická zpráva ČŠI 2017

## Asociace zřizovatelů školních jídelen



**ČŠI realizovala od října 2016 do června 2017 inspekční činnost zaměřenou na školní stravování, a to jednak prostřednictvím elektronických dotazníků vyplňovaných řediteli škol a vedoucími zařízení školního stravování (ZŠS), jednak na základě návštěv těchto zařízení, při nichž se uskutečňovala kontrola dodržování příslušných právních předpisů ([www.csicr.cz/cz/Aktuality/Tematicka-zprava-Kvalita-skolního-stravovani](http://www.csicr.cz/cz/Aktuality/Tematicka-zprava-Kvalita-skolního-stravovani)).**

ČŠI tak v rámci inspekčního dotazníkového zjišťování oslovila 1 046 subjektů (z celkového počtu 8 485 ZŠS) a prezenčně jich zkontrolovala 1 369.

**Inspekční zjišťování (elektronické dotazování odpovědných osob) bylo zaměřeno** na personální podmínky, materiální vybavenost, kvalitu a efektivitu vykonávaných činností, zajištění dietního stravování dětí a žáků, výši stravného, spolupráci se školami a dalšími subjekty a doplňkovou činnost. Pro každou z uvedených oblastí bylo ve spolupráci s Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy, Magistrátem hl. města Prahy a Asociací zřizovatelů školních jídelen připraveno několik speciálně zaměřených otázek tak, aby souhrn odpovědí poskytl ucelenou informaci o kvalitě podmínek ZŠS a také o rozsahu a kvalitě jimi poskytovaných služeb.

**Prezenční kontrolní činnost byla zaměřena** na rozsah poskytovaných stravovacích služeb, realizaci školního stravování v dietním režimu, dodržování výživových norem pro školní stravování (tj. sledování výživové hodnoty dle tzv. spotřebního koše), poskytování jiných stravovacích služeb, stanovení a dodržování finančních normativů na nákup potravin a správnost stanovení úplaty za školní stravování u veřejných subjektů nebo na provozování doplňkové činnosti.

**Závěr ČŠI:** „Systém školního stravování v ČR je velmi komplexní a propracovaný. Tato služba je i v mezinárodním srovnání z hlediska šíře jejího dosahu i komplexity spíše výjimečná. ... Jakkoli se jeví systém školního stravování jako pevný a historicky usazený, některé aspekty a vnitřní vazby tohoto systému jsou spíše křehké.“

Závěrečné slovo RNDr. Jitky Krmíčkové na konferenci k 50. výročí systému školního stravování: „Cílem oslav bylo nejen poukázat na jedinečný systém, který v naší republice máme, ale zároveň vyzvat k bdělosti všechny ty, kteří stojí na jeho stráž. I když je to systém zocelený, ověřený časem, často budí dojem, jako by stál na větrné pláni a musel odolávat silným, sezónním poryvům větru.“ (Zdroj: Almanach k 50. výročí systému školního stravování)

### Tematická zpráva ČŠI 2017 – Personální podmínky

**Doporučení ČŠI:** „Zvýšit úroveň odměňování pracovníků školního stravování.“

AZŠJ se na seminářích organizovaných ve spolupráci s Magistrátem hlavního města Prahy zabývala problematikou pracovněprávních vztahů. Co nás zarazilo? Počty pracovníků školních jídelen:

- které ředitel školy/školského zařízení nutí (v rozporu se zákoníkem práce: Speciál pro školní jídelny 2/17: *Překážky v práci na straně zaměstnavatele*) si brát v době prázdnin **neplacené volno či je přerazuje na práci**, kterou nemají v náplni práce a ani k ní nejsou náležitě proškoleni v rámci BOZP;
- kteří nevěří tomu, že je ředitel, v případě, že připravují pokrmy dle dietního režimu, **musí (nikoli může)** zařadit do 6. platové třídy (nařízení vlády č. 222/2010 Sb., o katalogu prací ve veřejných službách a správě; nařízení vlády č. 341/2017 Sb., o platových poměrech zaměstnanců ve veřejných službách a správě).

„Podíl zařízení, které neposkytují osobní příplatky (pravidelnou nenárokovou složku platu), je poměrně vysoký. Tomu odpovídá také odhad spokojenosti zaměstnanců se svým ohodnocením.“

Povinnost zajistit možnost školního stravování ukládá řediteli školský zákon. Ředitel je ředitelem pedagogů i **nepedagogů** školy / školského zařízení a jeho povinností je personální politikou zabezpečit chod všech legislativou stanovených činností. Bez nepedagogů to nejde.

19 % vedoucích školních jídelen hodnotí personální podmínky jako nedostatečné.

Přístup vedení ke školní jídelně lze odvodit z postupů, jakým se řeší absence některého z jejích pracovníků. Mimochodem, pedagogové jsou za suplování placeni zvlášť, i když suplují

v rámci 8 hodinové pracovní doby. Zajímá nás, jak vedení řeší práci za nepřítomného pracovníka v kuchyni. Jedná se o rovný, či diskriminační přístup?

„Více než polovina ZŠS dokáže eliminovat dopady absence některého ze svých zaměstnanců tak, že se provoz žádným způsobem nemění.“

**34,4 % ŠJ mění provoz** (3,4 % ŠJ snižuje počet jídel na výběr, 2,3 % ŠJ zvyšuje procento polotovarů, 0,8 % ŠJ omezuje doplňkovou činnost, 0,5 % mění výdejní dobu). Zajímalo by nás, jakým jiným způsobem mění provoz převážná většina – 27,4 % ŠJ.

**65,6 % ŠJ nemění provoz** (35,9 % ŠJ řeší zástupem, 15,6 % ŠJ ohodnotí lépe zaměstnance). Zajímalo by nás, jakým způsobem řeší tuto situaci 14,1 % ŠJ, které v případě absence pracovníka nemění provoz, nezajistí náhradu za daného

pracovníka a ani nezvýší finanční ohodnocení stávajícím pracovníkům.

**ČŠI definuje riziko:** „Personální podmínky pro poskytování školního stravování jsou z uvedených důvodů zatíženy rizikem odchodů zaměstnanců do jiných zaměstnání, a to zejména v době zvyšující se poptávky po pracovnících, zvyšujících se platů v komerční sféře a celkového nedostatku pracovních sil na trhu práce.“

Vážení a milí kolegové/kolegyně, odvádíte kvalitní práci, za kterou máte nárok na adekvátní finanční ohodnocení a respekt. Můžeme zodpovědně konstatovat, že obojího se vám dostává jako šafránu.

**Žádost AZŠJ:** Byli bychom rádi, kdybyste se na e-mailovou adresu: [info@az-skolnijidelny.cz](mailto:info@az-skolnijidelny.cz) s námi podělili o své zkušenosti, jak vaše ZŠS/škola řeší situace výše popsané.

**AZŠJ** Asociace zřizovatelů  
školních jídelen, z.s.

Vás srdečně zve na

## Komunikace I., II. aneb „Řeč se vede na obou stranách výdejového okénka“

Přednáší: MUDr. Kateřina Cajthamlová

Termín konání I. : **15. 5. 2018, od 9.00 – 11.30 hod. nebo od 12.00 – 14.30 hod.**

Termín konání II.: **29. 5. 2018, od 9.00 – 11.30 hod. nebo od 12.00 – 14.30 hod.**

Místo konání: **Magistrát hl. m. Prahy, Mariánské náměstí 2, Praha, místnost: 420**

- ❖ Úvod do problematiky
- ❖ Komunikace se strážníky
- ❖ Komunikace s rodiči, s veřejností a na pracovišti
- ❖ Rozhodování a řešení konfliktních a vypjatých situací
- ❖ Řešení konkrétních případů z praxe, sebetestování aj.

Účastnický poplatek za kurz: 950 Kč vč. DPH / os.

On-line registrace na: [www.az-skolnijidelny.cz](http://www.az-skolnijidelny.cz)



# Školní jídelna ZŠ a MŠ Krčín

EVA HLADÍKOVÁ

**Školní jídelna je součástí organizace Základní školy a Mateřské školy Krčín. Paní kuchařky vaří pro žáky ZŠ i pro děti MŠ, kam se strava převáží.**

Během posledních pěti let se nám podařilo zkvalitnit poskytované služby. Především jsme zajistili strávnickům možnost bezhotovostní platby obědů, což mnoho rodičů přivítalo a také využívá. Nejen rodiče, ale především sami žáci oceňují výběr ze dvou jídel. Druhé jídlo je většinou bezmasé (zeleninové nebo sladké). Rodiče mají možnost s dítětem jídlo vybrat dle jeho požadavku a zároveň mají zpětnou kontrolu o odběru obědů.

Jednou z priorit naší školy je zdravý životní styl žáků. Škola je například zapojena do projektů *Mléko a ovoce do škol*. Zdravý životní styl se snažíme podpořit i v naší jídelně pestrým jídelníčkem, ve kterém je zastoupena strava zdravá i tradiční. Naším cílem je, aby děti jedly s chutí, měly dostatečné porce a na jídlo se těšily.

Už v MŠ začínáme formou ochutnávání a zvykání si na neznámé potraviny (luštěniny, cizrna, pohanka apod.). Většinou je děti z domu neznají, a tudíž je ani nejedí. V MŠ dostávají děti ke svačinám do misek různé druhy zeleniny nebo ovoce a samy si vybírají a zkoušejí jejich chutě a vůně. Nikdo je ve výběru neomezuje, do ničeho je nenutí.

V jídelně ZŠ nabízíme strávnickům různé zeleninové saláty nebo jen přílohou neochucenou zeleninu. Je na každém, zda a v jakém množství tuto nabídku využije. Ovoce je v jídelníčku zařazeno třikrát týdně. I nápoje si mohou žáci vybrat dle zvyku a chuti. Jsou k dispozici buď sladké (čaje, sirupy...), nebo nesladké, které jsou ochucené citrónem, pomerančem nebo bylinkami (mátou, meduňkou, bezem).

Během školního roku připravujeme pro strávnický tematické dny a tomu přizpůsobíme i jídelníček. Tak například na „čarodějnice“ jídelna dostane patřičnou výzdobu a v jídelníčku není problém najít hadí ocásky.

Spolupráce se školou i s rodiči funguje velmi dobře. Máme potřebnou zpětnou vazbu při pravidelných poradách a setkáních s vedením školy, učiteli a zástupci rodičů. Jednání probíhají ve vstřícné a pozitivní atmosféře, což je předpokladem k dobré spolupráci a tvůrčímu pracovnímu prostředí.

Největší odměnou pro pracovní tým v naší kuchyni je pochvala učitelů, dětí i ostatních strávnicků a zejména to, když chtějí děti přidat.



**Eva Hladíková,**  
vedoucí  
školní jídelny  
ZŠ a MŠ Krčín

# Kopřiva dvoudomá (*Urtica dioica* L.)



Na první pohled zcela obyčejná kopřiva, kterou mnoho z nás považuje za obtížný plevel. Na druhý pohled léčivka s neuvěřitelnými účinky. Kdyby lidé uměli ocenit její hodnotu, už dávno by ji prodávali. Rostlina s bohatou historií je opředaná mnoha pověstmi. Už Římané si šlehalí revmatické klouby svazkem kopřiv a pro zahřátí těla si drcené kopřivy přikládali přímo na tělo.

## Magická síla kopřiv

Naši předkové kopřivu odpradávná využívali pro ochranu, věřilo se například, že dokáže odehnat čarodějnice a zlé duchy. Hospodáři ji proto přidávali dobytku do píce, aby ho ochránila před působením zlých sil. Zavěšená v domě platila jako amulet odvracela zlo a nekalé síly udržela v bezpečné vzdálenosti. Zakopaná v rohu čerstvě zoraného pole pak chránila úrodu před housenkami a ptáky. I dnes kopřivu doporučují ekologičtí zastánci přírody k hubení škůdců a hmyzu na zahradě. Z období Velké Moravy pochází nejstarší nález textilu z kopřivy. Kromě plátna si z ní předkové vyráběli krajky, sítě na ryby, pytle či šípy, jejichž letky byly omotány kopřivovým vláknem.

## Královna příkopu a neudržovaných zahrad

Vyskytuje se ve vlhkých lesích, křovinách. Roste hojně u plotů, na rumišťích, okrajích cest a silnic, na neudržovaných březích potoků a řek. Vyžaduje vysokou vlhkost půdy, polostín nebo slunné polohy. Daří se jí ve všech druzích půdy kromě těžkých jílovitých nebo velmi lehkých písčitých.

## Kopřiva z pohledu botanika

Kopřiva dvoudomá, zvaná též žahavka, je vytrvalá bylina, vysoká asi 50–70 cm. Přezimuje s pupeny při zemi. Má plazivý oddenek, z něhož vyrůstají přímé nevětvené čtyřhranné lodyhy. Pro listy je typický podlouhlý, na konci zašpičatělý tvar a ozubené okraje, vyrůstají vždy po dvou naproti sobě. Druhové jméno „dvoudomá“ prozrazuje, že mezi kopřivami jsou zvlášť rostliny se samičími a zvlášť se samčími květy.

Květe od června do října nenápadnými žlutobílými až nazeleňalými kvítky. Plodem jsou vejčité nažky, které se rozšiřují větrem, nejčastěji se kopřiva množí podzemními výběžky oddenků.

## Proč kopřiva pálí?

Lodyha i listy jsou pokryty žahavými chloupky – trichomy. Při silném zvětšení vypadají tak trochu jako injekční stříkačka a obdobně se i chovají. Jsou to duté výrůstky, které končí hrotem, který je zpevněný oxidem křemičitým. Uvnitř je chloupek vyplněný kyselinou mravenčí a směsí histaminů a dvou nervových hormonů. Při kontaktu s pokožkou na ní hrot způsobí malou ranku a ihned nato se odlomí jeho křehká špička. Kyselina a ostatní látky poté proniknou do rány a způsobí místní zánět projevující se zarudnutím a svěděním. Při sběru je lepší používat rukavice.

## V léčitelství využijeme celou rostlinu

Nejčastěji sbíráme listy a nať. Zřídka se sklízí květy a na podzim i oddenek. Nej kvalitnější je kopřiva sesbíraná v jarních měsících, nejlépe do konce května, kdy jsou léčebné účinky vyšší, a naopak rostlina neobsahuje tolik dusičnanů. Její sběr lze prodloužit do léta, v době před květem rostlin. Sbíráme za příznivého, suchého počasí. Vyhýbáme se prašným cestám i místům, kde se jí podezřele daří, tato místa bývají často zamořena dusičnany. Vhodná denní doba je odpoledne až navečer, pro zvýšený obsah látek.

## Usušit do zásoby, ať je po ruce i v zimě

Kopřivu sušíme volně v sítích, na dobře větraných místech, ve stínu, na půdách. Nesušíme na přímém slunci. Možné je dosušovat umělým teplem do 50 °C. Pokud listy nebo nať během sušení obracíme, tak velmi opatrně, snadno se drolí. Dbáme na tmavozelenou barvu, nesmí být černá. Kopřiva je náchylná k zapáření, kontrolujeme, zda neplesniví. Balíme ji do papírových nebo jutových pytlů či do uzavíratelných nádob. Skladujeme na vzdušných a suchých místech bez přístupu světla.



### Použití a využití v lidovém léčitelství

Z obsahových látek je nejdůležitější chlorofyl, který má protizánětlivý účinek, urychluje hojení ran a regeneraci pokožky poškozené ať už úrazem (popálení, poleptání, opaření), či chronickým procesem (proležením). Kyselina křemičitá působí močopudně, tříslloviny mají protikrevní účinek a snižují hladinu krevního cukru i vysoký krevní tlak. Má protizánětlivé účinky, rozpouští ledvinové a močové kameny, mírní pocení, čistí krev. V lidovém léčitelství se hojně užívá při chudokrevnosti, trávicích obtížích a léčbě cukrovky. Zevně se kopřivová tinktura používá proti svědivým vyrážkám, kopřivce, padání vlasů a nadměrně se mastícím vlasům. Odvar ze sušených listů pomáhá odhlehovat průdušky.

### Kopřiva v jarní kuchyni

Mladé nejsvrchnější listy se upravují jako špenát, přidávají se do omelet, bramborových jídel, polévek, salátům, nádivek. Vařením, rozsekáním či pomletím se žahavost chlupů ničí a listy kopřiv jsou pak nejenom chutné, ale obsahují také vysoké množství proteinů a dalších látek. Do salátů se doporučuje listy krátce spařit vřelou vodou, zmizí její pichlavost.

### Kopřivové pesto

Velkou hrst mladých vrcholových listů kopřiv krátce spaříme. Vložíme do nádoby na mixování, přidáme 1–2 stroužky česneku, hrstku vlašských ořechů (lze nahradit praženými nesolenými buráky, mandlemi, piniovými oříšky), asi 100 ml olivového oleje a rozmixujeme do zelené pasty. Podáváme s těstovinami. Tip: Itálové si po uvaření těstovin ponechají asi dvě lžice vody a v ní pesto rozmíchají.

### Kopřiva pro vlasy – tinktura pro růst vlasů

1 lžiči řezaných listů a oddenku zalijeme 3 lžícemi 45% lihu a necháme 14 dní stát na slunci v dobře uzavřené sklenici. Poté zfiltrujeme a zředíme ¼ l vody. Roztokem masírujeme vlasovou pokožku.

### Kopřivová jičha

Možná vás to překvapí, ale kopřiva poslouží i jako vynikající hnojivo. Vezmeme si nějakou nádobu nebo sud, do dvou třetin jej naplníme nasekanými čerstvými kopřivami, zalijeme vodou a přikryjeme. Jednou denně směs promícháme. Délka kvašení záleží na počasí, průměrně trvá asi 14 dnů. Konec kvašení poznáme podle zklidnění směsi, přestanou se tvořit bublinky. Směs precedíme. Získáme tak silné a kvalitní (a hlavně přírodní) dusíkaté hnojivo. Aplikujeme jej ovšem zředěné 1 : 10. Zředěným roztokem zaléváme zeleninu, jahody i stromy. Postřík přímo na listy má odpuzující účinky na mšice.

Užitné části: listy, lodyha, oddenek, květy

Účinné látky: chlorofyl, kyselina křemičitá, tříslloviny aj.

Vlastnosti: zahřívá, žahá

- Čaj z kopřivy udržuje správnou hladinu cukru v krvi.
- Chlorofyl působí protizánětlivě, hojivě a povzbuzuje metabolismus.
- Zdroj vápníku a železa.
- Výluh z mladých kopřiv čistí krev.
- Podporuje tvorbu mateřského mléka.
- Extrakt z kořenů pomáhá při padání vlasů.

### Více informací:

<http://www.agfoods.eu/>

<http://www.biogena.cz/>



Text, foto: archiv AG FOODS

vychází 6x ročně  
ročník IV  
3/2018

#### ■ Vydává:

Wolters Kluwer ČR  
[www.wolterskluwer.cz](http://www.wolterskluwer.cz)

#### ■ Šéfredaktorka:

Mgr. Naďa Eretová  
tel.: 246 040 433  
e-mail: [rozeniskoly@wolterskluwer.cz](mailto:rozeniskoly@wolterskluwer.cz)

#### ■ Adresa:

Wolters Kluwer ČR  
Řízení školy  
U Nákladového nádraží 10  
130 00 Praha 3  
tel.: 246 040 444  
fax: 246 040 401  
IČ: 63077639

#### ■ Předplatné a distribuce:

tel.: 246 040 400  
e-mail: [predplatne@wolterskluwer.cz](mailto:predplatne@wolterskluwer.cz)

#### ■ Inzerce:

Mgr. Miroslav Hřebecký  
tel.: 777 230 849  
e-mail: [mhrebecky@gmail.com](mailto:mhrebecky@gmail.com)  
Iva Suchnová, tel.: 246 040 439

#### ■ Sazba:

Michaela Blažejová

#### ■ Tisk:

SERIFA, s. r. o.  
Jinonická 80, Praha 5

Za správnost údajů uvedených  
v člancích odpovídají jejich autoři.

Přetisk a jakékoli šíření dovoleno  
pouze se souhlasem vydavatele.

Vydávání povoleno Ministerstvem  
kultury ČR pod číslem  
MK ČR E 22055.  
ISSN 2336-6818

Nabízíme dvě varianty ročního  
předplatného:

Speciál pro školní jídelny spolu  
s odborným měsíčníkem Řízení školy –  
zvýhodněná cena celkem za oba  
časopisy 2 220 Kč (DPH je účtováno  
dle aktuálně platné sazby).  
Samostatný Speciál pro školní jídelny –  
cena 750 Kč (DPH je účtováno  
dle aktuálně platné sazby).

**Předáno do tisku dne 17. 4. 2018**

© Wolters Kluwer ČR, 2018



Časopis je dostupný  
také v ASPL.