

Skutočne
zdravá škola

PONUKA WORKSHOPOV

PRACOVNÍCI ŠKOLSKÝCH JEDÁLŇ

- + Workshopy realizujeme priamo vo vašej materskej alebo základnej škole **kdekoľvek na Slovensku**.
- + Naši lektori a lektorky pôsobia v Bratislave aj v Košiciach, takže v prípade dochádzania mimo týchto miest účtujeme cestovné 0,35 € / km za celkovú vzdialenosť.



1. AKO NA CHUTNÉ STRUKOVINY A ZELENINU PODĽA METODIKY STRAVOVANIA V ŠKOLÁCH (MSN)

Správna príprava a dochucovanie strukovín môže výrazne znížiť ich nadúšajúci efekt a zároveň zlepšiť chuť. Ak sa k tomu pridá sezónna a čerstvá zelenina, vznikne výživné a dobre prijaté jedlo. No ako zabezpečiť, aby ho deti aj skutočne zjedli?

O tom sa s vami porozprávame na workshope, na ktorom sa stretneme priamo v kuchyni a spolu si pripravíme tri recepty podľa MSN so strukovinami a/alebo zeleninou, ktoré môžu obohatiť jedálny lístok vo vašej škole.

- + **Workshop je určený** pre pracovníčky a pracovníkov školských jedální v MŠ a ZŠ.
- + **Doba trvania:** 4 až 5 hodín
- + **Cena:** 400 €



2. AKO NA CHUTNÉ RYBY PODĽA METODIKY STRAVOVANIA V ŠKOLÁCH (MSN)

Ryby sú výživné, ľahko stráviteľné a odporúčané v jedálnom lístku, no u detí často nepatria medzi obľúbené. Ako ich pripraviť tak, aby ich radi jedli aj mladší strávníci?

Na workshope si priamo v kuchyni ukážeme, ako na chutné rybacie fašírky, nátierky, pečené aj dusené ryby. Spoločne podľa dohody pripravíme tri recepty z MSN, ktoré môžete jednoducho zaradiť do školského jedálneho lístka.

- + **Workshop je určený** pre pracovníčky a pracovníkov školských jedální v MŠ a ZŠ.
- + **Doba trvania:** 4 až 5 hodín
- + **Cena:** 400 €



3. NOVÉ RECEPTÚRY A NOVINKY Z REVÍZIÍ MSN – AKO ICH VYUŽIŤ ČO NAJCHUTNEJŠIE

Každá revízia Metodiky stravovania v školách prináša nové možnosti, ako sa priblížiť chutiam detských stravníkov. Nájdete v nej alternatívne suroviny, nové spôsoby prípravy aj dochucovania, ktoré pomáhajú zachovať výživové hodnoty, farby aj chute jedla.

Na workshope si prejdeme teóriu aj praktické tipy, ako s novými receptúrami pracovať. Niektoré jedlá spoločne v kuchyni aj pripravíme.

- + **Workshop je určený** pre pracovníčky a pracovníkov školských jedální v MŠ a ZŠ.
- + **Doba trvania:** 4 až 5 hodín
- + **Cena:** 400 €



4 TECHNIKY NA ZVÝŠENIE PRÍŤAŽLIVOSTI JEDÁL PRE DETSKÉHO STRAVNÍKA

Dnešné deti, generácie Z a alfa, majú iné návyky, chute aj očakávania, než na aké sme boli zvyknutí my. Ako ich teda zaujať jedlom, ktoré je výživné, a zároveň im chutí?

V rámci pútavej prezentácie si povieme, ako lepšie porozumieť dnešným stravníkom a ponúkneme techniky, ktoré pomáhajú zvýšiť atraktivitu jedál aj šalátov podľa MSN. Zameriame sa na to, ako zachovať výživové hodnoty a zároveň doladiť farby, chute a vône jedla tak, aby ich deti prijali s chuťou.



- + **Workshop je určený** pre pracovníčky a pracovníkov školských jedální v MŠ a ZŠ.
- + **Doba trvania:** 4 až 5 hodín
- + **Cena:** 400 €



5. AKO SPRÁVNE ZOSTAVOVAŤ JEDÁLNIČKY

Ako by mal vyzerat dobrý jedálny lístok? Na tomto workshope sa vydáme na výpravu naprieč týždenným alebo mesačným menu vašej školskej kuchyne a pozrieme sa naň teoreticky aj prakticky.

Dáme vám tipy na využívanie sezónnych surovín a ich alternatív, pozrieme sa na vyváženosť a pestrosť menu a preberieme konkrétne rady k jedlám, ktoré plánujete v danom období podávať.

- + **Workshop je určený** pre pracovníčky a pracovníkov školských jedální v MŠ a ZŠ.
- + **Doba trvania:** 4 až 5 hodín
- + **Cena:** 400 €



6. WORKSHOP NA MIERU PRE VAŠU ŠKOLSKÚ KUCHYŇU

Máte špecifickú tému, ktorú by ste radi prebrali? Alebo by ste chceli spojiť viac oblastí do jedného workshopu?

Vieme to zariadiť.

Naši lektori vám radi pomôžu vyskladať obsah tak, aby sedel práve vašej školskej jedálni.

Stačí sa nám ozvať a spoločne ho pripravíme.



O SKUTOČNE ZDRAVEJ ŠKOLE

Nadšenci, propagátori a odborníci na tému zdravého jedla a neformálneho vzdelávania o kultúre stravovania.

Medzinárodne ocenený program s overenými výsledkami na školách v UK a Čechách.

Prinášame systémové zmeny na legislatívnej úrovni v spolupráci s Ministerstvom školstva.

Občianske združenie, ktoré vzniklo na základe projektu Food for Life Partnership UK.

► **Viac o našom tíme nájdete [tu](#)**



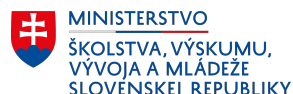
ODBOBNÝ GARANT



HLAVNÍ PARTNERI



ZÁŠTITA



Skutočne zdravá škola

KONTAKTY

- + **Skutočne zdravá škola, o.z.**
Dvořákovo nábrežie 4A
811 02 Bratislava
IČO: 53 002 946
info@skutocnezdravaskola.sk
- + **Facebook:** Skutočne zdravá škola
- + **Instagram:** Skutočne zdravá škola
- + **Youtube:** Skutočne zdravá škola

