

METODIKA VZDĚLÁVACÍHO PROGRAMU

Zdravé a ekologické vaření

Bezpečné, pestré a dostupné jídlo s menším plýtváním

Projekt	Cesta k přírodě a zpátky k sobě
Registrační číslo	CZ.10.01.01/00/24_062/0000987
Příjemce	Bludiště, z. s., IČ 22771328

2026

Vazba na realizaci: Metodika vychází ze zkušeností získaných při workshopu „Zdravé a ekologické vaření“ (25. 6. 2026).

Projekt „Cesta k přírodě a zpátky k sobě“ (reg. č. CZ.10.01.01/00/24_062/0000987) je spolufinancován Evropskou unií v rámci Operačního programu Spravedlivá transformace 2021-2027.



Spolufinancováno
Evropskou unií

Ministerstvo životního prostředí



STÁTNÍ FOND
ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

1. Jak s metodikou pracovat

Metodika nabízí pětihodinový praktický workshop, ve kterém účastníci navrhnu a připraví jednoduché sezonní menu. Učí se spojovat výživovou pestrost, dostupnost, bezpečnost potravin, spotřebu zdrojů a předcházení odpadu. Program není dietním plánem ani zdravotním poradenstvím; používá obecné principy a umožňuje úpravy podle alergií, kultury, rozpočtu a zdravotních potřeb.

Základní princip: Udržitelné zdravé jídlo má být zároveň bezpečné, nutričně přiměřené, pestré, kulturně přijatelné, dostupné a šetrné ke zdrojům. Jediná vlastnost - místní, bio, rostlinné nebo domácí - sama o sobě nestačí.

Metodika v kostce

Doporučený rozsah	5 hodin včetně dvou krátkých přestávek
Cílová skupina	Dospělá veřejnost, rodiny a komunitní skupiny; receptury se upravují podle alergií a zdravotních omezení
Velikost skupiny	8-20 osob; při skupině nad 16 osob je vhodný druhý facilitátor
Forma	Praktický kuchařský workshop s plánováním menu, přípravou, ochutnávkou a vyhodnocením odpadu
Místo	Výuková kuchyně nebo komunitní kuchyň s dostatkem pracovních ploch, vody a chlazení
Návazná aktivita	Týdenní plán tří jídel s využitím sezonních surovin a bezpečným zpracováním zbytků
Odborná opora	Samostatná lektorská karta: klíčová fakta, časté otázky a kritéria zpětné vazby
Hlavní výstup	Jednoduché sezonní menu s kartou alergenů, hygienickým postupem a plánem využití surovin

Cílová skupina a přístup

Lektor nehodnotí morálně individuální jídelníček a neslibuje zdravotní výsledky. Učí účastníky klást otázky: Je jídlo bezpečné? Je pestré a přiměřené? Je dostupné? Co se spotřebuje? Co lze uchovat? Kde má volba skutečný environmentální dopad a kde jde jen o marketingový dojem?

2. Vzdělávací cíle a očekávané výsledky

Účastník po absolvování programu

- sestaví jednoduché jídlo podle principů pestrosti, přiměřenosti, vyváženosti a bezpečnosti;
- použije sezonní a rostlinné suroviny způsobem odpovídajícím rozpočtu a místním možnostem;
- dodrží oddělení syrových a hotových potravin, čistotu, dostatečnou tepelnou úpravu a bezpečné teploty;
- rozpozná hlavní alergen v použité receptuře a nabídne reálnou alternativu;
- naplánuje množství, skladování a další využití jedlých zbytků bez ohrožení bezpečnosti;
- posoudí tvrzení o ekologičnosti podle původu, sezony, způsobu výroby, obalu, dopravy a plýtvání.

Rozvíjené kompetence

Oblast	Co se rozvíjí	Příklad z programu
Potravinová gramotnost	Složení menu a práce se surovinou	Sezonní menu ve skupině
Bezpečnost potravin	Hygiena, teplota, oddělení a skladování	Kontrolní karta pěti zásad
Environmentální uvažování	Sezona, zdroje, obal a odpad	Mapa cesty suroviny
Plánování	Množství, rozpočet a návazné využití	Týdenní plán bez plýtvání

Vazba na klimatickou změnu a transformaci regionu

Jídlo propojuje zdraví, zemědělství, půdu, vodu, energii, práci i domácí rozpočet. Praktické dovednosti v plánování, vaření luštěnin, využívání sezonní zeleniny a bezpečném uchování porcí mohou zvýšit dostupnost kvalitního jídla a současně snížit plýtvání a zbytečnou spotřebu obalů.

Důležité rozlišení: Zdravé a ekologické nejsou dvě nálepky jednoho výrobku. Hodnotí se celý jídelníček a celý kontext - bezpečnost, pestrost, množství, dostupnost, způsob výroby, doprava, obal i to, zda jídlo neskončí jako odpad.

3. LEKTORSKÁ KARTA: odborné minimum a zpětná vazba

Tuto stránku si lektor projde před programem a může ji mít během práce po ruce. Obsahuje odborná východiska, podle kterých doplňuje výklad, opravuje nepřesnosti a dává účastníkům zpětnou vazbu. Nehodnotí životní styl člověka; hodnotí správnost úvahy, bezpečnost a vhodnost řešení pro konkrétní podmínky.

Co musí lektor bezpečně znát

Zdravý jídelníček: může mít mnoho podob. Obecnými principy jsou dostatečnost, vyváženost, střídmost a pestrost; základ často tvoří různorodé minimálně zpracované potraviny, zelenina, ovoce, luštěniny, celozrnné obiloviny a další zdroje živin podle potřeb člověka.

Udržitelnost: hodnotí se nejen emise, ale také půda, voda, biodiverzita, pracovní podmínky, kulturní přijatelnost a dostupnost. Více rostlinných jídel může být přínosné, ale konkrétní volba závisí na skladbě, způsobu produkce a plýtvání.

Pět zásad bezpečnějšího jídla: udržovat čistotu; oddělovat syrové a hotové; důkladně tepelně upravovat; udržovat bezpečné teploty; používat bezpečnou vodu a suroviny. Tyto zásady se promítají do uspořádání celé dílny.

Alergeny: alergen nelze odstranit pouhým odebráním viditelné složky, pokud už došlo ke kontaktu. Pomůcky a plochy se oddělují, receptury se označují a účastník s vážnou alergií musí mít spolehlivou bezpečnou variantu.

Plýtvání: prevence začíná plánem množství, nákupním seznamem, správným skladováním a včasným využitím. Ne každý zbytek je bezpečně zachraňovat; potravina, která byla dlouho v nevhodné teplotě nebo je zkažená, se nepoužívá.

Místní a sezonní: mohou podpořit region, zralost a kratší cestu, ale nejsou automatickou zárukou nižšího dopadu. Porovnává se také způsob produkce, skladování, vytápění, obal a množství odpadu.

Otázky, na které se připravit

„Musí být ekologické vaření veganské?“ Ne. Workshop podporuje pestřejší práci s rostlinnými surovinami, ale nenastavuje jednu povinnou dietu. Hodnotí se celková skladba, množství, původ a potřeby účastníka.

„Je bio vždy nejekologičtější?“ Bio označení popisuje konkrétní pravidla produkce, ale celkový dopad ovlivní také sezona, doprava, skladování, obal a plýtvání. Jedno označení nenahrazuje celý úsudek.

„Mohu jídlo nechat na stole do večera?“ Rychle se kazící hotová jídla se nemají ponechávat dlouho při pokojové teplotě. Co se nebude ihned jíst, je třeba rychle zchladit, označit a uložit do chladu.

„Je domácí jídlo automaticky zdravé?“ Ne. Domácí příprava dává kontrolu nad surovinami a množstvím, ale stále záleží na skladbě, hygieně, způsobu úpravy a velikosti porce.

Podle čeho dávat zpětnou vazbu

- bezpečnost - jsou dodrženy čistota, oddělení, tepelná úprava a bezpečné skladování?
- pestrost a přiměřenost - obsahuje menu různé skupiny potravin a odpovídající množství?
- dostupnost - lze jídlo připravit z dosažitelných surovin, času a vybavení?
- environmentální logika - je tvrzení opřeno o sezonu, produkci, obal a celý životní cyklus?
- prevence odpadu - je naplánováno množství, skladování a bezpečné využití přebytků?

Příklad konkrétní zpětné vazby: Skupina navrhne velké množství exotické „superpotraviny“ v jednorázovém obalu, protože ji považuje za zdravou. Lektor ocení snahu zvýšit výživovou pestrost, ale požádá o srovnání s dostupnou luštěninou nebo obilovinou, skutečné množství, cenu, obal a využití zbytku. Silnější menu může mít stejnou funkci s jednodušší místní surovinou.

4. Příprava programu

Pomůcky a materiál

- předem sestavená sada čerstvých, bezpečných a označených sezonních surovin včetně luštěnin, obilovin, zeleniny, bylin a ovoce;
- samostatně označené alternativy pro hlavní alergeny podle potřeb přihlášených účastníků;
- prkénka a nože barevně nebo jinak rozlišené pro různé skupiny potravin;
- hrnce, pánve, plechy, mixér podle receptury, teploměr a časovače;
- mýdlo, jednorázové utěrky, čisté zástěry, rukavice pouze pro vhodné úkony a prostředky k dezinfekci ploch;
- uzavíratelné nádoby, etikety s datem, chladnička a nádoby pro třídění odpadu a kompostovatelných zbytků;
- pracovní listy, karty surovin, alergenní matice a evaluační formulář.

Příprava prostoru

1. Rozdělte kuchyň na mytí, přípravu, tepelnou úpravu, čisté dokončení a výdej.
2. Pro syrové suroviny a hotové jídlo vyhradte odlišná prkénka, nože a nádoby.
3. Alergenní alternativu připravujte odděleně a před znečištěním společnými pomůckami.
4. Horké nádoby a elektrické spotřebiče umístěte mimo průchody a určete odpovědnou osobu.
5. Připravte jasně označené nádoby pro bezpečně uložené porce, nejdle zbytky a obaly.

Doporučení před zahájením

Lektor shromáždí informace o alergiích, dietních omezeních a zdravotních potřebách, zkontroluje suroviny, datum spotřeby, chladicí řetězec a funkčnost vybavení. Připraví písemnou recepturu a alergenní matici. Účastníci s příznaky infekčního onemocnění nebo otevřenou nechráněnou ranou nepřipravují jídlo pro ostatní.

5. Harmonogram pětihodinového programu

Čas	Blok	Hlavní činnost
0–30 min	Co znamená zdravé a šetrné	Potřeby skupiny, bezpečnost, pestrost a dostupnost
30–75 min	Cesta suroviny	Sezona, produkce, obal, doprava, skladování a odpad
75–120 min	Menu a pracovní plán	Receptury, množství, alergenů, role a návazné využití
120–135 min – přestávka	Přestávka	Mytí rukou a příprava kuchyňských stanovišť
135–195 min	Příprava surovin	Čistota, oddělení, krájení a šetrné využití jedlých částí
195–255 min	Vaření a dokončení menu	Tepelná úprava, chuť, textura a bezpečný výdej
255–270 min – přestávka	Přestávka	Uložení porcí a úklid horké zóny
270–300 min	Ochutnávka a bilance	Zpětná vazba, alergenů, odpad a domácí plán

Časy jsou orientační.

Zásady vedení programu

- bezpečnost potravin má přednost před snahou zachránit každý zbytek;
- nepoužívejte morální nálepky „dobré“ a „špatné“ jídlo; hodnotte skladbu a kontext;
- u ekologických tvrzení porovnávejte konkrétní alternativy, ne pouze názvy;
- umožněte účastníkům odmítnout ochutnávku a nabídněte bezpečnou alternativu;
- při dělení rolí zohledněte zkušenosti, pohybové možnosti a práci s horkem či ostrými nástroji.

6. Podrobný scénář

Blok 1: Co znamená zdravé a šetrné (30 minut)

Skupina vytvoří společná kritéria bez jediné povinné diety.

1. Představte cíl, alergeny a hygienická pravidla.
2. Účastníci vyberou z karet vlastnosti důležité pro zdraví, bezpečnost, dostupnost a životní prostředí.
3. Ve dvojicích porovnají dva modelové talíře a doplní, co nelze rozhodnout bez kontextu.
4. Dohodněte pět kritérií, která použijete při závěrečné ochutnávce.

Poznámka pro lektora: Respektujte kulturní, etické a zdravotní volby; skupina nehodnotí jídelníček konkrétního člověka.

Výstup bloku: Společná kritéria menu.

Blok 2: Cesta suroviny (45 minut)

Účastníci posoudí surovinu ve více fázích než jen podle místa nákupu.

1. Každá skupina dostane jednu surovinu z plánovaného menu.
2. Zmapuje produkci, sezonu, dopravu, obal, skladování, přípravu a konec životnosti.
3. Označí jeden doložený údaj, jeden předpoklad a jednu nejistotu.
4. Porovná dostupnou alternativu se stejnou kulinární funkcí.

Poznámka pro lektora: Místní ani rostlinný původ není sám o sobě úplný výpočet dopadu.

Výstup bloku: Mapa životního cyklu a srovnání alternativ.

Blok 3: Menu a pracovní plán (45 minut)

Skupina sestaví proveditelné menu a bezpečnou organizaci kuchyně.

1. Zvolte hlavní pokrm a doplněk z připravených surovin tak, aby menu bylo pestré a dostupné.
2. Spočítejte množství podle počtu účastníků a ponechte jen rozumnou rezervu.
3. Vyplňte alergenní matici a určete oddělenou alternativu.
4. Rozepište pořadí kroků, tepelné procesy, role a vybavení.
5. Doplňte, jak bezpečně uložíte porce a využijete jedlé přebytky.

Poznámka pro lektora: Novou improvizovanou recepturu s alergenní náhradou nejprve ověřte; záměna může změnit strukturu i bezpečnost úpravy.

Výstup bloku: Menu, množstevní plán, alergený a role.

Blok 4: Příprava surovin (60 minut)

Účastníci bezpečně a úsporně připraví suroviny pro vaření.

1. Umyjte ruce, vyčistěte plochy a rozdělte prkénka a nože.
2. Zkontrolujte suroviny a oddělte nejedlé nebo poškozené části.
3. Krájejte podle požadované tepelné úpravy a uchovejte bezpečně použitelné části pro další recept.
4. Průběžně odkládejte odpad do správných nádob.
5. Před vařením proveďte hygienickou kontrolu stanoviště.

Poznámka pro lektora: Přístup „zpracujeme vše“ nesmí vést k použití zkažené, neznámé nebo nevhodně skladované části.

Výstup bloku: Připravené suroviny a průběžná bilance zbytků.

Blok 5: Vaření a dokončení menu (60 minut)

Skupina zvládne tepelnou úpravu, chuť a bezpečný výdej.

1. Dodržujte pořadí receptury a kontrolujte čas a teplotu.
2. Ochutnávejte čistou lžičkou a nikdy ji nevracejte do společné nádoby.
3. Upravujte chuť postupně s ohledem na sůl, alergenů a potřeby skupiny.
4. Hotové jídlo chraňte před kontaktem se syrovými surovinami.
5. Porce, které se nebudou ihned jíst, rychle zchlaďte, označte a uložte.

Poznámka pro lektora: Vzhled ani vůně nemusí odhalit všechny mikrobiologické problémy; rozhoduje také čas, teplota a křížová kontaminace.

Výstup bloku: Bezpečně připravené a označené menu.

Blok 6: Ochutnávka a bilance (30 minut)

Účastníci vyhodnotí menu podle předem dohodnutých kritérií.

1. Představte složení a alergenů každé části menu.
2. Ochutnávka je dobrovolná a používá čisté nádobí.
3. Skupiny poskytnou zpětnou vazbu k bezpečnosti, chuti, pestrosti, dostupnosti a odpadu.
4. Zvažte, co by se příště zmenšilo, nahradilo nebo připravilo jinak.
5. Každý vytvoří jeden domácí krok na příští týden.

Poznámka pro lektora: Zpětná vazba hodnotí jídlo a proces, nikoli tělo, váhu nebo morální kvalitu člověka.

Výstup bloku: Hodnoticí karta a týdenní domácí plán.

7. Klíčový praktický postup: Sezonní menu beze zbytečného odpadu

Praktické jádro lze použít pro libovolné jednoduché menu, pokud lektor předem ověří recepturu, alergený, množství, chlazení a návazné využití surovin.

Čas	Činnost	Co lektor sleduje
0-15 min	Hygiena, role a alergenní kontrola	Každý zná čistou zónu, vlastní úkol a omezení
15-45 min	Příprava a třídění surovin	Jedlé části se využívají bezpečně a odpad je oddělen
45-80 min	Tepelná úprava hlavní části menu	Čas, teplota a oddělení syrového a hotového jsou pod kontrolou
80-100 min	Dokončení, výdej a označení porcí	Alergeny jsou známy a přebytky rychle uloženy
100-120 min	Ochutnávka a bilance surovin	Zpětná vazba zahrnuje bezpečnost, dostupnost i odpad

Hygienická a alergenní pravidla

- udržujte čistotu, oddělujte syrové a hotové, důkladně tepelně upravujte a hlídejte teploty;
- používejte bezpečnou vodu a suroviny v době použitelnosti;
- alergenní variantu připravujte odděleně čistými pomůckami a jasně ji označte;
- rychle se kazící jídlo nenechávejte dlouho při pokojové teplotě a zbytky rychle zchlaďte;
- ochutnávka je dobrovolná a účastník s nejistotou ohledně alergenu jídlo nekonzumuje.

8. Práce lektora, reflexe a hodnocení

Role lektora

- nese odpovědnost za připravenou recepturu, alergenní přehled a bezpečnou organizaci kuchyně;
- vysvětluje výživu bez předepsání jedné univerzální diety;
- hlídá oddělení syrových a hotových potravin a bezpečné teploty;
- vede environmentální srovnání mezi konkrétními alternativami;
- pomáhá účastníkům plánovat množství a zbytky bez rizikového „zachraňování“ potravin.

Doporučené reflexivní otázky

- Která část menu nejvíce přispívá k pestrosti?
- Kde vzniklo nejvíce odpadu a čemu šlo předejít?
- Které ekologické tvrzení potřebovalo více údajů?
- Bylo menu dostupné časem, cenou a dovednostmi?
- Co příště připravíme v jiném množství nebo pořadí?

Hodnocení programu

Co sledujeme	Jednoduchý nástroj	Příklad ukazatele
Bezpečnost	Hygienická karta	Skupina dodrží pět zásad bezpečnějšího jídla
Pestrost	Mapa menu	Jídlo obsahuje různé skupiny a přiměřenou skladbu
Udržitelnost	Cesta suroviny	Účastník porovná konkrétní alternativy
Prevence odpadu	Bilance	Je známé množství odpadu a další cesta porcí

Jak postupovat při zpětné vazbě

1. Nechte skupinu nejprve popsat složení, alergeny a bezpečnostní postup.
2. Pojmenujte silnou stránku chuti, pestrosti, organizace nebo využití suroviny.
3. Doplněte otázku na teplotu, křížovou kontaminaci, množství, obal nebo dostupnost.
4. Uzavřete jednou konkrétní úpravou receptury nebo pracovního plánu.

Jednoduchá osnova odpovědi: Co je správně → co je třeba doplnit → proč na tom záleží → jaké řešení je za daných podmínek bezpečné a proveditelné.

9. Pracovní list: Kontrola sezonního menu

Menu posuzujte současně z hlediska bezpečnosti, výživy, dostupnosti a dopadu.

Oblast	Co máme vyřešeno	Co upravíme nebo ověříme
Bezpečnost surovin		
Pestrost a skladba		
Alergeny		
Sezona a původ		
Množství a rozpočet		
Obal a doprava		
Skladování a zbytky		

Otázky pro kontrolu návrhu

Které rozhodnutí má největší praktický přínos?

Které tvrzení je zatím pouze domněnka?

Co se musí změnit, aby byla alergenní varianta skutečně bezpečná?

10. Pracovní list: Týdenní plán bez plýtvání

Začněte tím, co už doma máte, a plánujte bezpečné uložení i další použití.

Kontrolní otázka	Můj plán	Termín / bezpečnost
Co už mám doma?		
Která sezonní surovina bude základem?		
Jak zajistím pestrost?		
Kolik porcí potřebuji?		
Jak označím alergen?		
Jak uložím přebytek?		
Kdy zkontroluji zásoby?		

Můj první kuchyňský krok

Jídlo nebo surovina: _____

Co využiji beze zbytku: _____

Termín: _____

Jak zajistím bezpečné uložení: _____

Připomínka: Předcházení odpadu má smysl jen tehdy, když zůstane zachována bezpečnost potravin. Při pochybnosti o skladování nebo zkažení jídlo nepoužívejte.

11. Zdroje a odborné ukotvení

Metodika vychází z principů zdravé a udržitelné stravy, bezpečné manipulace s potravinami a předcházení plýtvání.

1. **WHO:** Healthy diet. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
2. **WHO a FAO:** Sustainable healthy diets: guiding principles. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241516648>
3. **WHO:** Five Keys to Safer Food. <https://www.who.int/activities/promoting-safe-food-handling/five-key-to-safer-food>
4. **WHO:** Food safety. <https://www.who.int/health-topics/food-safety>
5. **US EPA:** Preventing Wasted Food at Home. <https://www.epa.gov/recycle/preventing-wasted-food-home>

Odkazy ověřeny 20. 8. 2026.

Autorská poznámka: Metodika je určena pro neformální environmentální vzdělávání dospělých. Lektor ji může přizpůsobit zkušenostem a místním podmínkám skupiny při zachování vzdělávacích cílů, bezpečnostních zásad a věcné správnosti.

Vytvořeno v rámci projektu „Cesta k přírodě a zpátky k sobě“, reg. č. CZ.10.01.01/00/24_062/0000987. Příjemce:
Bludiště, z. s.