Střední škola obchodu, řemesel, služeb a Základní škola, Ústí nad Labem,
příspěvková organizace

Centrum zdravé a levné kuchyně

Navrhni projekt 2020/2021

Autoři: Alžběta Odvárková, Eliška Ullmanová

Pedagog: Mgr. Radka Sirotková

Region: severozápad

Shrnutí

Projekt „Centrum zdravé a levné kuchyně" navrhuje možnosti, jak vařit zdravě, levně a bezezbytku a v této činnosti se zaměřuje především na osoby, které jsou ohroženy chudobou, zároveň chtějí změnit své stravovací návyky, chtějí umět hospodařit s penězi a chtějí se naučit něco nového v oblasti gastronomie.

Náš projekt se snaží přetrhnout pomyslný kruh, v němž se některé rodiny nacházejí: rodiče mají málo peněz, kupují především polotovary a průmyslově zpracované potraviny, které nejen, že nejsou zdravé, ale jsou finančně náročné. Vzhledem k tomu, že se děti doma naučí tento způsob stravování a chovají se jako dospělí ve svých domácnostech stejně, přenáší se tento vzorec chování i napříč generacemi.

V našem projektu bychom se také rády pokusily o zvýšení informovanosti účastníků projektu o zdravé výživě, specifických výživových potřebách dětí a dospívající mládeže. Kurz by měl vest klienty jak posílení samostatnosti a získání nových kompetencí, ale také k posílení dovedností práce v týmu.

Navrhujeme proto projekt "Centrum zdravé a levné kuchyně" v podobě kurzů, které by pro každý cyklus 20 osob probíhaly 5x týdně. Na každém kurzu (tedy pravidelně v jeden určený všední den) by byly 4 osoby ze skupiny. Dohromady by si každý klient prošel 15 setkáními, trvajícími vždy 2.5 hodiny.

Kurz je rozdělen na teoretickou a praktickou část. Teoretickou část představuje 5 setkání, jejichž obsahem je seznámení účastníků s obsahem projektu, pravidly, poučením o bezpečnosti práce. V teoretické části se také klienti setkají s výživovým poradcem, který jim představí zásady zdravé výživy, zásady skladby zdravého jídelníčku. Finanční poradce naučí účastníky projektu úsporně nakupovat, využívat slevových akcí, plánovat nákupy a plánovat rozpočet na nákup potravin.

V praktické části – celkem v 10 setkáních, klienti programu připravují pokrmy: snídani-oběd-večeři, ve dvojici, u jednoho varného místa, ve společné podle receptů, které připraví nutriční

poradce. Získají tak praktickou dovednost přípravy jídla na celý den. Po uvaření a společné degustaci mají účastníci prostor pro diskuzi a lekce se ukončí úklidem kuchyně.

Při posledním setkání dostává každý z účastníků certifikát o absolvování kurzu, který mu je předán patronem projektu, kterým by měla být mediálně známá osobnost z oblasti gastronomie (např. Přemek Forejt). Účastník dostává rovněž kuchařku receptů, které si v průběhu projektu mohl uvařit a může si pak v budoucnu recepty připomenout. Kuchařky vytiskneme v nákladu 500 kusů a kromě toho, že budou sloužit jako pomůcka, kterou si odnese každý absolvent kurzu, bude sloužit také jako propagační materiál, s jehož pomocí se budeme snažit nejen šířit osvětu v rámci této problematiky, ale také získávat nové frekventanty pro naše kurzy. Tady plánujeme oslovit například úřad práce, nízkoprahová centra ve vyloučených lokalitách a sociální odbory.
Pro realizaci projektu je nezbytné vedení koordinátora, zapojení finančního poradce, nutričního poradce a kuchaře.

Domov se zvláštním režimem v Krásném Březně, kde by probíhaly kurzy levného a zdravého vaření.

Obsah

1. Popis výchozího stavu - projektový záměr 4
2. Cíle projektu 5
3. Příjemce podpory 5
4. Aktivity projektu 6
5. Zdroj financování 7
6. Časový harmonogram 7
7. Rozpočet projektu 8
8. SWOT analýza 10
   a. Silné stránky 10
   b. Slabé stránky 10
   c. Příležitosti 10
   d. Rizika 11
9. Udržitelnost projektu 11

1. Popis výchozího stavu - projektový záměr

V současné české společnosti narůstá počet lidí, kteří nemají dostatek finančních prostředků na kvalitní stravování. Nedostatek finančních prostředků na jídlo řeší nákupy levných, někdy i nekvalitních potravin, které krátkodobě zasytí, ale nemají pro lidské tělo potřebnou hodnotu živin a vitamínů. Výrazný zdravotní problém pak může představovat nevhodné stravování především pro děti a mladistvé ve vývinu. Dochází tak ke stavu, kdy část "chudé" společnosti je obézní a nemocná, přesto podvyživená. Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) má 1,9 miliardy dospělých lidí nadváhu nebo obezitu, zatímco 462 milionů lidí trpí podváhou. Zajímavá je skutečnost, že podvýživa se nerovná vždycky nízké váze. Mnohdy je tomu právě naopak. Vysoká váha se v poslední době rovná vysoké míře podvýživy.

S ohledem na současné ekonomické problémy ve společnosti, nárůst cen energií a jiných vstupů lze očekávat nárůst lidí, kteří budou ohroženi chudobou a tímto i s tím spojeným problémem, který lze jednoduše popsat slovy "jak se najíst kvalitně za málo peněz".

Současná pomoc neziskových organizací se zaměřuje v této oblasti na distribuci potravinových balíčků, nejvíce ohroženým, osobám bez přístřeší je poskytováno jídlo (nejčastěji polévky) a dětem z rodin ohrožených chudobou je umožněno v některých regionech v rámci probíhajících projektů bezplatné stravování ve školní jídelně (obědy).

Máme za to, že současný stav, kdy je lidem poskytováno jídlo či potraviny zadarmo neřeší zcela problém, jak zajistit kvalitní stravování. Lidé ohroženi chudobou se potřebují naučit pracovat s levnějšími, ale kvalitními surovinami (např. luštěninami, které představují velký zdroj bílkovin) a to netradičním způsobem (např. výroba pomazánek, kaší, placiček apod.), je potřeba, aby uměli využívat potraviny beze zbytku (např. využívání zbytků zeleniny, odřezků, kostí apod. k tvorbě výživově hodnotných vývarů), byli schopni plánovat svůj jídelníček, tak aby nedocházelo k plýtvání jídlem a byli schopni hospodaření s finančními prostředky a minimalizovaly náklady na energii spojené se zpracováním surovin (vaření většího množství na více dní, využívání zbytkového tepla apod.).

2. Cíle projektu

Cílem našeho projektu proto je:

- Naučit lidi ohrožené chudobou, využívat při přípravě pokrmů suroviny, které nejsou finančně náročné, a přitom mají velký výživový potenciál, naučit tyto osoby sestavovat denní/týdenní a měsíční jídelníček tak, aby docházelo k využívání potravin beze zbytků a zároveň aby uměli hospodařit s financemi a uměli si finance rozvrhnout i na samotný nákup potravin. Měli by být také, schopni odhadnout množství porcí a nemuseli tak plýtvat jídlem.
- Účastníci projektu budou seznámeni se základními informacemi o výživě. S účastníky projektu budou hledány i možnosti obohacení jídelníčku sezónními potravinami (ovocem a zeleninou) z místních zdrojů, možnosti, jak si tyto zdroje za nižší peníze zajistit, rovněž tak domácí příprava pečiva či pochutin, které představují vysoké položky v rodinném rozpočtu.
- Součástí projektu by měla být finanční analýza pokrmů, které uvaří účastník v domácích podmínkách v protikladu s kupovanými jídly, tedy zjištění, že "fastfood" nejenom, že není zdravý, ale navíc se ani nevyplatí.
- Klienti by měli mít povědomí o bezezbytkovém vaření. Jak všechno zpracovat tak, aby nemuseli vyhazovat zbytky potravin, které ještě můžou zužitkovat a aby byli schopní odhadnout množství porcí a nemuseli tak plýtvat jídlem.
- Každý z účastníků si odnese kuchařku, v níž jsou jídla, která si vyzkoušel uvařit a ochutnal, součástí kuchařky bude i vzorový týdenní /měsíční jídelníček, kde budou uvedeny suroviny, které je potřeba nakoupit včetně finančního rozpočtu jednotlivých jídel.
- Vznik nové komunity, která bude spojovat lidi na základě toho, že se chtějí zdravě, ale levně stravovat a zlepšit tak způsob stravování dětí a rodin s nízkými příjmy.
- Naplánovat a zrealizovat nové vybavení stávající vnitřní kuchyně.
- Udržet projekt tak, aby byl schopný fungovat i bez dotací EU a mohl být tak dále realizován.

3. Příjemce podpory

Příjemcem EU fondů bude nízkoprahové zařízení Charita Česká Kamenice. Zařízení Charita Česká Kamenice splňuje podmínky pro přijetí podpory z Evropských fondů.

4. Aktivity projektu

- **Nákup spotřebičů** - kuchyňská linka, mixér, šlehač, trouba, digestoř, lednice, příbory, talíře, skleničky, hrníčky, čisticí prostředky, hrnce, pánvičky, x dílná kuchyňská sada (vařečky, škrabka...), rychlovarná konvice, myčka na nádobí, mop na vytírání, kuchyňské utěrky a houbičky…..
- **Instalace všech spotřebičů**
- **sepsání smluv se zaměstnanci**
- **Oslovení dodavatelů potravin** - pomocí letáčků, e-mailů s nabídkou spolupráce, uzavření smlouvy…. Kolik budou celkem stát potraviny na všechny kurzy.
- **Propagace** pomocí letáčků a inzerce v novinách města
- **Navázání spolupráce** s azylovými domy pro matky s dětmi pomocí letáčků a představení projektu osobně
- **slavnostní zahájení** - v podobě rautu, pozvání dodavatelů, majitele, instituce, se kterými spolupracujeme (azylový dům, dodavatel potravin a Charita Česká Kamenice)
- **provoz centra**
- **sestavování knihy receptů podle kurzů** – foto a recepty z kurzu, zaplacení vydavatele, tisk, propagace a vydání knihy
- **pojištění domácnosti a nemovitosti -** dům i postavená zahradní kuchyně se nacházejí ve vyloučené lokalitě a v případě poškození nebo odcizení jakéhokoli majetku by byl majetek díky pojištění nahrazen zpět.

Zaměstnanci:

- kuchařka - musí mít vzdělání v oboru a praxi min. 2 roky, kurz sestavení jídelníčku
- koordinátor projektu - zaměstnanec charity, v projektu zaměstnán na částečný úvazek)
- výživový poradce - předá klientům základní informace o stravování a zároveň poradí, jak by se měli stravovat (externě na Dohodu o provedení práce)
- finanční poradce - vzdělání (ekonomika) s praxí vedení účetnictví (externě na Dohodu o provedení práce)

5. Zdroj financování

Pro financování našeho projektu jsme si jako první zvolily operační program s názvem Zaměstnanost. Specifický cíl 1.1.1→Zvýšit zaměstnanost podpořených osob, zejména starších, nízko kvalifikovaných a znevýhodněných.

Jako druhý zdroj byl zvolen IROP. Prioritní osa 2 → Specifický cíl 2.1 Zvýšení kvality a dostupnosti služeb vedoucí k sociální inkluzi → Veřejná víceúčelová zařízení, ve kterých se setkávají členové komunity za účelem realizace sociálních, vzdělávacích, kulturních a rekreačních aktivit s cílem zlepšit sociální situaci těchto jednotlivců a komunity jako celku.

6. Časový harmonogram

Období: 2022/2023																								
datum	01.2022	02.2022	03.2022	04.2022	05.2022	06.2022	07.2022	08.2022	09.2022	10.2022	11.2022	12.2022	01.2023	02.2023	03.2023	04.2023	05.2023	06.2023	07.2023	08.2023	09.2023	10.2023	11.2023	12.2023
Aktivity																								
Nákup spotřebičů	X	X																						
instalace všech spotřebičů		X																						
Pojištění majetku a odpovědnosti		X	X	X																				
Vyhlášení výběrového řízení		X	X	X																				
výběrové řízení			X	X	X																			
sepsání smluv se zaměstnanci				X	X																			
oslovení dodavatelů potravin				X	X	X																		
Propagace					X	X	X																	
Navázání spolupráce					X	X	X																	
Slavnostní zahájení								X																
Provoz centra									X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Sestavování knihy									X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

7. Rozpočet projektu

Výdaje	Cena(včetně DPH) za dva roky	Obchod(instituce) dodání	odkaz na výrobek
lednička 1x	17 990,-	IKEA	https://www.ikea.com/cz/cs/p/koeldgrader-chladnicka-mraznicka-ikea-750-vestavene-70496375/
mikrovlnná trouba	1290,-	IKEA	https://www.ikea.com/cz/cs/p/tillreda-mikrovlnna-trouba-bila-50486792/
rychlovarná konvice-2x	798,- (cena za jeden kus 399,-)	DATART	https://www.datart.cz/rychlovarna-konvice-gallet-montargis-bou786-sklo.html?gclid=CjwKCAiAiKuOBhBQEiwAId_sK7sSL4m1oU8TL131sPnx6fDrtQI6Fke516PdIoXWgI_Ryyx0IsuUzBoCBfoQAvD_BwE
ruční mixér 2x	798,- (cena za jeden kus 399,-)	DATART	https://www.datart.cz/Mixer-rucni-HYUNDAI-HM-706.html?gclid=CjwKCAiAiKuOBhBQEiwAId_sK7OXKQ2g7b5mr2fBKdFTmkAEXwKuWfxciQ0097TtgtJKsa8rc4n-ChoC3eAQAvD_BwE
pánev-5x	645,- (cen za jeden kus 129,-)	IKEA	https://www.ikea.com/cz/cs/p/hemlagad-panev-cerna-70467962/
velké hrnce 2x (objem 5 l)	998,- (jeden kus za 499,-)	IKEA	https://www.ikea.com/cz/cs/p/hemlagad-hrnec-s-poklici-cerna-00462213/
malé hrnce3x (objem 3 l)	1047,- (jeden kus za 349,-)	IKEA	https://www.ikea.com/cz/cs/p/ikea-365-hrnec-s-poklici-nerezavejici-ocel-90484244/
myčka na nádobí 1x	13 990,–	IKEA	https://www.ikea.com/cz/cs/p/hygienisk-vestavna-mycka-ikea-500-20475610/
digestoř-2x	1798,- (jeden kus 899,-)	IKEA	https://www.ikea.com/cz/cs/p/lagan-nastenna-digestor-bila-50401383/
39-dílná sada kuchyňského náčiní-2x	2598,- (jeden kus za 1299,-)	ALINDA	https://alinda.cz/39-dilna-sada-kuchynskeho-nacini?gclid=CjwKCAiAiKuOBhBQEiwAId_sKwsgy5TRsFtOHLuImp30NDLsTl9wSVL8lj7UEf3o87BUGIPC0OQ2AxoCu-AQAvD_BwE
sada příborů- 30 ks	699,-	IKEA	https://www.ikea.com/cz/cs/p/martorp-sada-priboru-30-ks-nerezavejici-ocel-30167507/
kuchyňské utěrky na nádobí-20 ks	300,-(jeden kus za 12,-)	IKEA	https://www.ikea.com/cz/cs/p/hildegun-uterka-cervena-00484007/
zástěry 60x	2940,- (jeden kus za 49,-)	IKEA	https://www.ikea.com/cz/cs/p/hildegun-zastera-00484045/
čistící prostředky do kuchyně	6936,- (jedna sad az 289,-)	MALL	https://www.mall.cz/cistici-prostredky/cillit-bang-velky-uklid?gclid=CjwKCAiAiKuOBhBQEiwAId_sKze4f3DgTVZQnQxFka2MM88rOUBwiJ9iruUMpkl4fhd_hJ3n7-fgoRoC6HYQAvD_BwE
Úklidová sada- 1x	499,-	IKEA	https://www.ikea.com/cz/cs/p/pepprig-uklidova-sada-50499558/
sklenice na pití- 30 x	450,-(jeden kus za 15,-)	IKEA	https://www.ikea.com/cz/cs/p/pokal-sklenice-cire-sklo-10270478/
hrnečky na pití- 30 x	750,- (jeden kus za 25,-)	IKEA	https://www.ikea.com/cz/cs/p/faergrik-hrnek-kamenina-bila-60143992/
hluboký talíř/miska	570,- (jeden kus za 19,-)	IKEA	https://www.ikea.com/cz/cs/p/oftast-hluboky-talir-bila-00318942/
malé talířky- 30 x	750,- (jeden kus za 25,-)	DOMOSHOP	https://www.domoshop.cz/dezertni-talir-ambiance-19-5-cm-luminarc/?gclid=CjwKCAiAiKuOBhBQEiwAId_sK4qOxTby4pxhkUxHq_qmntDVYa68jNbqJcjlHe-G1etbZJ3wzkhtIhoCNxUQAvD_BwE
velké talíře- 30x	570,- (cena za jeden kus 19,-)	IKEA	https://www.ikea.com/cz/cs/p/oftast-talir-bila-30258913/
instalace spotřebičů	1936,-	KOVACEK.CZ	https://www.kovacek.cz/instalace-vestavneho-spotrebice?gclid=CjwKCAiAiKuOBhBQEiwAId_sKzWNoCG969XZVnxeZk6zhcs2C9OE2Di-MFFOBUA6iPoKEaya7RVWjhoCU8gQAvD_BwE
zahradní kuchyně s plynovým grilem	13 999,-	AVENBERG	https://www.avenberg.cz/z1257-velka-luxusni-zahradni-kuchyne-s-plynovym-grilem-avenberg-texas?utm_source=favi&utm_medium=cpc&utm_campaign=favi-grily&utm_term=3f4e9a4e-41c2-4c1c-
horkovzdušná trouba 2x	12 980,- (jeden kus za 6490,-)	IKEA	https://www.ikea.com/cz/cs/p/mattradition-horkovzdusna-trouba-cerna-80411724/
malé mističky	570,- (cena za jeden kus 19,-)	IKEA	https://www.ikea.com/cz/cs/p/oftast-miska-bila-80258915/
Jídelní stůl a židle- 5x	95,- (cena za jeden kus 1999,-)	OKAY	https://www.okay.cz/jidelni-stul-vasco-dub-sonoma/?gclid=CjwKCAiAiKuOBhBQEiwAId_sK7mjxw6oAmqGDG0KVOw9A65MSKDkqYvCj_SLcC-5lg7uiXpCA_1awBoCK4EQAvD_BwE#nopop
čistič nádobí-JAR- 24x	840,- (jeden kus za 35)	DM	https://www.dm.cz/jar-prostredek-na-nadobi-s-vuni-citronu-p4015400922407.html
Dřevěný box - lékárnička	309,-	ČISTÉ DŘEVO	https://www.cistedrevo.cz/dreveny-box-lekarnicka?gclid=Cj0KCQiA_c-OBhDFARIsAIFg3eyUBMVdqyOAe3Un1PwzYaamzYVKA1FNweJJFSGkjiQCHT6QKNerGtMaAj9fEALw_wcB
Bezpečnostní vložka 3x	1980,-(cena za jeden kus 1980)	1980,-(cena za jeden kus 1980)	https://www.loomah.cz/bezpec--vlozka-rc3-45-55-3-klice-nikl/?gclid=Cj0KCQiA_c-OBhDFARIsAIFg3eym9oA02TMxNVZaNf-NhKIJNg5YI_0IV-KWO5b8FZDsj4-3X3OpOsMaAljqEALw_wcB
Spotřebiče celkem:			
96.937,-			

Potraviny na 2 roky	450 000 Kč

Výdaje za knihu(kuchařku)	cena za jeden kus (bez DPH)	další informace o knize
Kuchařka- výtisk 500 ks	60 500,-(121,- je cena za jeden kus)	Kniha A4
		Černobílý vnitřek na ofsetový papír 80 g/m²
		obálka na pevných deskách
		200 stran
		Vazba šitá V8
		odkaz na stránky, kde by byla kniha vytisknuta: https://www.reprotisk.cz/knihy/

Pojištění majetku a odpědnosti			
Pojištění domácnosti a nemovitosti	4200,- (za dva roky)	https://www.klik.cz/pojisteni-domacnosti/	

Platy zaměstnanců:	
plat finančního poradce	20 000 ,- (400 ,- za hodinu x 2,5 hod. x 20 skup.)
plat kuchařky	432 000,- (za jeden měsíc 18 000,- x 16. měs.)
plat výživového poradce	20 000 ,- (400 ,- za hodinu x 2,5 hod. x 20 skup.)
Patron (předává certifikát o úspěšném dokončením kurzu)	10 000,-
Koordinátor Projektu (pol. úvazek)	240 000,- (15 000 x 16 měs.)
Celková částka platů	**722 000,-**

CELKOVÁ ČÁSTKA: 1 333 637,-

8. SWOT analýza

a. *Silné stránky*

- Lidé ohroženi chudobou se naučí jak zdravě a levně vařit
- Spolupráce jednotlivých cílových skupin navzájem
- Poukázaní společnosti, že lidé, kteří žijí ve špatné životní I finanční situaci, se toho mohou hodně naučit a začít žít kvalitně být i přínosem ostatním lidem
- Klienti si po absolvování kurzů umí sestavit vlastní zdravý a levný jídelníček
- Klienti si uvědomují, že se oni i své okolí se nestravuje zdravě, a proto se rozhodli změnit přístup. Např: Matka samoživitelka chce kvalitní a zdravé jídlo pro své dítě - rozhodla se zlepšit životní styl pomocí kurzů.
- Místní dostupnost (dům se nachází blízko centra a snadná dostupnost pomoci MHD)
- Project by byl realizován ve vyloučené lokalitě. V místě, kde žijí osoby, pro které je projekt určen. Odehrává se a místě, kde je to pro ně známé.

b. *Slabé stránky*

- Omezená kapacita klientů.
- Klienti si osvojí práci s jednotlivými spotřebiči, ovšem není samozřejmost, že tyto spotřebiče budou mít k dispozici i ve své vlastní domácnosti, a tudíž nebudou mít možnost využít osvojené schopnosti z kurzu.
- Hodiny, kdy klient bude chybět, nebudou výukově, ani finančně klientovi nahrazeny.
- Potraviny, které se uvaří, nemusí klienti přijmout za své - jsou zvyklý na průmyslově zpracované potraviny

c. *Příležitosti*

- Zvýšení sebevědomí klientů
- Zatraktivnění lokality
- Účastníci vytváří, podporují komunity
- Zvýšení zájmů klientů o tuto činnost

d. Rizika

- Riziko vykradení domu a kuchyně, ve které se nachází drahé spotřebiče. Této události můžeme předejít tak, že celou kuchyň (včetně vybavení pojistíme) nebo necháme naistalovat bezpečnostní kódový zámek.
- Slabá spolupráce v týmu, absence týmového duchu. Tomuto problému můžeme předejít tak, že od začátku se budeme snažit stmelovat klienty a rozdělit je na týmy, kde se navzájem vice poznají.
- Riziko úrazu klientů při výkonu vaření (popáleniny, řezné rány....). Prevence: zaměstnanci by měli absolvovat školení k první pomoci a v budově by měla být dostupná lékárnička se základními pomůckami a všichni kurzisté by měli být před začátkem kurzu seznámeni s pravidly, jak se chovat v kuchyni.
- Nepředpokládané zvyšování cen energií, případná inflace.

9. Udržitelnost projektu

- Předání celého projektu majiteli charity Česká Kamenice (zaručení chodu projektu)
- Nabídka cateringové služby pro veřejnost) na oslavy, firemní večírky maturitní plesy a menší svatby)
- Kurzy by byly klientům zpoplatňovány (samozřejmě za rozumnou cenu)
- Spolupráce a uzavření smlouvy s VŠ Keplerova. Studenti, kteří studují obor *kuchař/ číšník* by se podíleli, v rámci praxí, jako pomocná síla v kuchyni.
- Vybudování dětského koutku pro matky samoživitelky, které chtějí na kurz chodit, ale nemají nikoho, kdo by jim děti v době trvání kurzu pohlídal.
- Vytvoření dalších navazujících dílů kuchařky a ke kuchařce přidat vytvořený vlastní video návod na přípravu a postup jednotlivých receptů.
- Centrum se může stát místem sdílení – zájemci by si tu mohli vyměňovat přebytky ze zahrad, sdílet například chlebový kvásek, kulturu pro výrobu domácího jogurtu, či kombuchu.