

Výzkumy mluví jasně. Děti, které se stravují ve školách, méně často trpí nadváhou a obezitou. Jídelny navíc ovlivňují jejich chutě a návyky. Chceme zdravější dospělé? Naučme je zdravě jíst už v dětství. Český systém školního stravování nám může závidět celý svět, má již 50ti letou tradici.

Metodicky naše stravování řídí MŠMT, MZČR, SZÚ... (nejmodernější poznatky o zdravé výživě jsou veřejně přístupné na internetu).

Chceme, aby naše jídelna byla místem, kde děti dostanou pestré a vyvážené jídlo, které dobře vypadá i chutná. Chceme být zdravá školní jídelna ☺

Zdravá školní jídelna

- 1/ Vhodný pitný režim – s každodenní nabídkou neslazených nápojů
- 2/ Jídelníček sestaven dle pravidel Nutričního doporučení MZ
- 3/ Správné a bezchybné vedení spotřebního koše (doporučené pestrosti)
- 4/ Nepoužívat dochucovadla, používat např. kmín, majoránku, česnek, citron
- 5/ Vaření převážně z čerstvých surovin
- 6/ Veřejně dostupný jídelníček
- 7/ Zařazování receptur „vím co jím“
- 8/ Výzdoba jídelny s tématem projektu
- 9/ Komunikace – jídelna x žáci, jídelna x rodiče, jídelna x zaměstnanci
- 10/ Čtvero ročních období – sezónnost, regionálnost potravin, zvyky, tradice

Cíl:

- snažíme se podávat chutnou, nutričně hodnotnou, vyváženou a pestrou stravu po celý školní rok

Konkretizace:

1/ Vhodný pitný režim – s každodenní nabídkou neslazených nápojů

- po celou dobu výdeje voda, popř. ochucená citronem, mátou, okurkou, meduňkou apod.
- nesladký nebo mírně sladký nápoj, mléčný nápoj + nemléčný, koncentráty bez náhradních sladidel, nápoje slazené stévií

2/ Jídelníček sestaven dle pravidel Nutričního doporučení MZ

- pokrmy neobsahují uzeniny
- zvýšili jsme četnost příloh z obilovin (bulgur, kuskus, kroupy, pečivo, jáhly)
- vhodně kombinujeme luštěninové pokrmy s obilovinami

3/ Správné a bezchybné vedení spotřebního koše (doporučené pestrosti)

- sledování 10 komodit potravin (u kterých je určené doporučené množství)
- minimalizovat chyby ve vedení spotřebního koše

4/ Omezené používání dochucovadel

- zcela výjimečné používání zeleninových bujónů
- pokrmy dochucujeme bylinkami, česnekem, citronovou šťávou

5/ Vaření převážně z čerstvých surovin – omezení konvenience (polotovarů)

- pokrmy připravujeme z čerstvých a sezónních potravin
- nepoužíváme instantní polévky, sušenou bramborovou kaši, sušené mléko
- polotovary budeme používat pouze určené k tepelné úpravě (těstoviny, bulgur, kuskus, kvalitní mraženou zeleninu apod.)

6/ Veřejně dostupný jídelníček

- volně (bez hesla) dostupný na www.zsmschomutice.cz

7/ Zařazování receptur „vím co jím“

- pravidelné zařazování receptur „vím co jím“ = receptury s limitovaným množstvím soli, zvýšenou dávkou vlákniny a přiměřeným množstvím rizikových živin souvisejících s rozvojem civilizačních chorob

8/ Výzdoba jídelny

- výzdoba zaměřená na pyramidu zdravé výživy, zdravý talíř apod.

9/ Komunikace – jídelna x žáci, jídelna x rodiče, jídelna x zaměstnanci

- efektivní komunikace s žáky - pravidelné besedy, dotazníky, soutěže o nejlepší jídelníček a nové recepty
- s rodiči - rodičovské schůzky pro zástupce rodičů
- s pedagogy - pedagogické rady
- pro všechny - osobní kontakt při obědě, emailem, telefonicky (493 691 724), nástěnka na chodbě u jídelny

10/ Čtvero ročních období – sezónnost, regionálnost potravin, zvyky, tradice

Sezónní potraviny

- září - švestkové knedlíky, metýnky, sliváky = buchty se švestkami
- říjen - dýňová polévka
- březen - jarní zelenina - kedlubny, ředkvička
- duben až červen - ředkvičky, kedlubny, salát, třešně, jahody, nové brambory

Rregionální potraviny

– jablka (Kareš Ostroměř, Lužanská zemědělská, Zena), cibule (**Agro Slatiny**, Hochmal Sobčice, Všestary, Zena Hořice), brambory, mrkev, celer, petržel... (Hochmal Sobčice,

Agro Slatiny, Zahradnictví Gabriel Chomutice, Zena Hořice), řepkový olej, mouka z Předměřic, maso (Maso Jičín, Maso Nevratice), mléko čerstvé a mléčné výrobky (Alimpex Dřevěnice), chléb a pečivo (Nopek, Rýdl, Měník, Pilařová Hořice), vejce (Mave Soběraz, Kosičky), mošt (Vondráček Chomutice), další zelenina od místních pěstitelů a ze školního pozemku

zvyky, tradice

- září - (brambory, zelenina, švestky) - pokrmy ze švestek
- říjen, listopad – Halloween - pokrmy z dýně
- prosinec - tradiční vánoční pokrm – řízek, houbový kuba, perníčky
- únor - masopust - krkonošské kyselo, koblihy
- březen, duben - velikonoce - speciální jídelníček, jarní recepty
- květen, červen - den dětí - speciální jídelníček, vaříme na přání devětááků

Projektové dny – významné dny

16. 10. - Světový den výživy

zdravá výživa (zdravý životní styl) – pyramida zdravé výživy, zdravý talíř
ochutnávka netradičních zeleninových salátů, bylinky v květináči, ovoce,
test ke zdravé výživě

21. 10. - Den jablek

ochutnávka jablek – domácí kompot, křížaly, mošt, pokrmy s jablky

6. 3. – Světový den jódu - jód v potravinách (mořské ryby), test o jodu...

22. 3. – Světový den vody – nápoj pouze voda - různé druhy

4. 4. – Mezinárodní den mrkve - různé saláty z čerstvé mrkve, mrkev čerstvá, mrkvové pokrmy - polévka, hlavní jídlo

7.4. – Světový den zdraví - test o zdravé stravě

pokrmy připravené pouze z regionálních surovin (cibule, předměřická mouka, jablka, dobrovodské kysané zelí, brambory....)

třetí víkend v květnu - Mezinárodní den celiakie

jídelníček – oba chody v bezlepkovém režimu

čtvrté úterý v květnu - Mezinárodní den mléka

jídelníček - různé výrobky z mléka (tvaroh, sýry, jogurt)

Akce pro veřejnost, spolupráce se ZŠ a OÚ

1. Příprava občerstvení na různé akce - např. Velikonoční dílny, Setkání občanů
2. Spolupráce škola x OÚ, škola x ostatní organizace - pečení vánočního cukroví, vaření guláše, smažení řízků, pomoc při zajišťování občerstvení
3. Projekty ve spolupráci se školou - besedy, speciální jídlo ke školnímu vzdělávacímu projektu

Jana Šťasná