



VIZE ŠKOLNÍ JÍDLENY JAROV

Prioritou pro školní stravování jsou děti, jejich zdravý vývoj a také dobré stravovací návyky. Jídlo je jedna z hlavních součástí jejich života a razantně ovlivňuje jak fyzické, tak mnohdy i psychické zdraví.

Hlavní zásady školní jídelny:

- ✓ Jíst pestrou stravu.
- ✓ Zvýšit příjem tekutin s omezením jednoduchých cukrů.
- ✓ Zvýšit příjem vlákniny - konzumovat více zeleniny a ovoce a rozšíření obědů o salátový bufet.
- ✓ Snížit příjem soli a tuků (především živočišných).
- ✓ Zařazování sezónních potravin.
- ✓ Plánování jídelníčku dle Nutričního doporučení MZ.
- ✓ Veřejně dostupný jídelníček.
- ✓ Pokračovat ve vaření diet.
- ✓ Rozšířit výběr ze dvou jídel v jídelníčku.
- ✓ Seznámit strávníky s pokrmy mezinárodní kuchyně (po ročních projektech - Evropa, svět)
- ✓ V rámci projektů zajistit neplýtvání jídlem.

Naším cílem je během docházky na 1. stupni a v Mateřské škole seznámit strávníky se zásadami správné výživy i s různými možnostmi přípravy pokrmů.

- Jídla připravujeme především ze základních potravin, používáme sezónní potraviny.
- Zeleninu, ovoce, brambory nakupujeme pouze čerstvé a přednostně od českých zemědělců a výrobců.

- Do jídelníčku zařazujeme netradiční potraviny (pohanku, cizrnu, jáhly, bulgur, kuskus, tarhoňu, červenou a černou čočku apod.).
- Minimálně 2x za měsíc připravujeme čerstvou rybu (treska, sumeček africký, okoun nilský, sledi, losos, tuňák).
- Do jídelníčku pravidelně zařazujeme drůbež (kuře, slepice, krůta) nebo králíka. Bezmasá jídla zařazujeme zatím alespoň 1x v týdnu.
- Solíme minimálně, nahrazujeme česnekem a sladíme co nejméně. Vaříme bez glutamanů, umělých barviv a polotovarů.
- K vaření používáme čerstvá másla, kvalitní rostlinné oleje.
- Nabízíme zdravé dopolední a odpolední svačinky dětem v MŠ. Vždy doplňujeme ovocem a zeleninou. Pečivo převážně volíme celozrnné, více zrnné, žitné. Pomazánky vždy připravujeme čerstvé a zdravé (čočková, cizrnová, tuňáková, avokádová, pohanková, vajíčková apod.).
- K obědu nabízíme vždy ovoce, zeleninu, nebo mléčný výrobek (šlehaný tvaroh). Stejně tak i v MŠ, kde dětem navíc připravujeme šlehané tvarohy a domácí moučníky jako svačinky.
- Pitný režim zajišťujeme po celou dobu obědů i svačinek. K dispozici je vždy voda, mléko (ochucené mléko), černé, bylinné a ovocné čaje, nápoje s vyšším podílem ovoce a bez přidaného cukru.
- Zachovat TRADIČNÍ ČESKOU KUCHYNI - (svíčkovou na smetaně, bramboráky, pečenou kachnu, kynuté buchty, řízky)
- Zakomponovat do jídelních lístků i MEZINÁRODNÍ a SVĚTOVOU KUCHYNI - jeden týden v měsíci vařit jídla původně připravovaná v jiných zemích (Slovensko, Francie, Velká Británie, Maďarsko, Itálie, Řecko apod.) Jeden rok se zaměřit na Evropské země, následující rok Asijské státy a pokračovat podle kontinentů.
- Do pokrmů začleňovat co nejvíce BIOPOTRAVIN. Což jsou produkty vypěstované bez použití chemických hnojiv a pochází-li

minimálně 95% použitých surovin z ekologického zemědělství. Měly by mít výrazně nižší množství dusičnanů, dusitanů, barviv, umělých ochucovadel a dalších toxických látek.

- Také bychom rádi do jídelních lístků začlenili NETRADIČNÍ RECEPTURY NAŠICH PŘEDKŮ jako je lepenice, pajšl, šusterka, pracharanda, kulajda, houbový kuba, šmorn, šoulet, cmunda, škubánky apod.
- Prioritou budou ZELENINOVÉ POKRMY, které se budeme snažit připravovat každý týden, co nejchutnější a pouze z té nejvyšší kvality zeleniny. Také bychom rádi zavedli při výdeji salátový bufet, aby měli strávníci vždy čerstvou zeleninu v syrovém stavu, nebo ve formě salátu.
- Každý měsíc dodržet v jídelním lístku minimálně dvakrát za měsíc POKRMY Z RYB. Při vaření používat co nejčastěji čerstvou rybu (treska, sumec africký, okoun nilský, sledi, losos, tuňák).
- Rádi bychom i do budoucna rozšířili jídelní lístky i o SPECIALITY - zabíjačkové, krajové, polévkové, sýrové, zvěřinové zvláštnosti. Také vyzkoušet mořské plody - mušle, krevety, chobotnici, žraloka a jiné.
- Během vaření vaříme i dietní pokrmy, dle aktuálních diet strávníků. I nadále v dietním stravování hodláme pokračovat a případně rozšiřovat druhy diet. Doposud vaříme bezlaktózoové, bezlepkové, bezmléčné, bezvaječné, histaminové i vegetariánské.
- Posledním cílem je, se neustále zdokonalovat a vzdělávat v nových přípravách a úpravách pokrmů. Zkoušet nové receptury a jít směrem zdravého trendu.

V neposlední řadě je naší prioritou naučit žáky správnému chování v jídelně, dodržování hygienických zásad, správnému stolování a především správným stravovacím návykům.

V Praze, dne 1. 11. 2020 Mgr. Martin Marek vedoucí školní jídelny