



Vize školní jídelny

Jednou z priorit zdravého životního stylu je naučit se správným stravovacím návykům:

- jíst pestrou a správně připravenou stravu
- zvýšit příjem vlákniny = konzumovat více zeleniny a ovoce
- zvýšit příjem tekutin
- snížit příjem solí a tuků (především živočišných)

Cílem je během pobytu v mateřské a základní škole seznámit děti a žáky se zásadami správné výživy i s různými možnostmi přípravy pokrmů :

1/ tradiční česká kuchyně – ochutnáte pokrmy klasické české kuchyně – svíčkovou na smetaně – vepřovou pečení - řízek - bramboráky – knedlíky – buchty a jiné moučníky – ovocné knedlíky – pečenou kachnu - ap.

2/ mezinárodní kuchyně – budeme vařit jídla původně připravovaná v jiných zemích např. na Slovensku, v Itálii, v Maďarsku. Různé guláše, směsi, perkelty. Některé oblíbené pokrmy již ve školní jídelně zdomácněly.

3/ použité suroviny – preferujeme čerstvé co nejvyšší kvality potraviny, pokud možno z lokálních zdrojů s využitím sezónního ovoce a zeleniny. Zeleninové pokrmy jsou pestré z různých druhů zeleniny. Ovoce podáváme dětem pravidelně 2-3x týdně, vždy čerstvé. K vaření používáme čerstvé máslo a kvalitní rostlinné oleje. Do jídelníčku zařazujeme nejrůznější obiloviny a luštěniny /pohanku, cizrnu, jáhly, bulgur, quinoa, amarant, červenou, žlutou, francouzskou čočku, čočku beluga, nejrůznější fazole a jiné. Solíme a sladíme co nejméně. Ke kontrole obsahu solí v pokrmu používáme solimetr.

4/ pokrmy z ryb – na jídelním lístku budou různé druhy ryb. Vyzkoušíte například tilápii, tuňáka, lososa, tresku, hejka, mahi-mahi filety, mořskou štikou, ale i nilského okouna ... mražené, chlazené, ve vlastní šťávě, v oleji, v nálevu, smažené, zapečené...

5/ polévky – říká se, že polévka je grunt. Talíř polévky připraví žaludek na hlavní chod, spolehlivě zahřeje i zasytí. Těšte se na festival polévek ve školní jídelně. Jistě najdete svůj polévkový „hit“. Polévky zahušťujeme nejen moukou hladkou, ale i pohankovou, cizrnovou, hrachovou, čočkovou apod.

6/ pitný režim a svačinky MŠ – nápoj je součástí každého podávaného pokrmu. Nabízíme dětem mléčný nápoj i slazený a neslazený nemléčný nápoj, neochucenou vodu nebo vodu s mátou a citrónem (popř. jiným ovocem) Ke svačinkám připravujeme domácí moučníky i slané pečivo, šlehané tvarohy, přibínáčky, ovocné saláty, pomazánky připravujeme rozmanité a vždy čerstvé. Ke každé svačince je samozřejmostí čerstvé ovoce nebo zelenina.

7/ vzdělávání personálu školní jídelny s moderními trendy vaření