

Informace ze školní jídelny v Žandově

Začal nám nový školní rok a s ním i některé změny ve školních jídelnách. U tzv. nového spotřebního koše se prodlužuje konec přechodného období pro povinnou aplikaci nových výživových norem z 31. srpna 2026 do 31. srpna 2027. Postupně se budeme snažit řídit novými pravidly školního stravování. Chtěla bych vám napsat pár slov o tom, co se u nás změní a co naopak zůstane při starém.

Určitě nebudeme dětem ze dne na den měnit všechno, na co jsou zvyklé. Není to potřeba. Český zdravotní ústav připravil jídelnám časový harmonogram postupného přechodu na nové výživové normy. Rozvrhl ho na celý letošní školní rok.

Rajská, řízek, buchtičky s krémem a další oblíbená jídla v jídelníčku zůstávají. Maso vařit nepřestáváme. Postupně ale budeme jídelníček zpestřovat. U některých jídel přidáme víc zeleniny, jinak zkombinujeme polévku s hlavním chodem, někdy místo bílé mouky použijeme celozrnnou. Již v loňském školním roce jsme místo rohlíků do mletého masa nebo do knedlíků dávaly celozrnné pečivo. Stejně jako krutony do polévky připravujeme z celozrnného pečiva a celozrnnou moukou zahušťujeme omáčky. Stejným způsobem vaříme i z luštěninových mouk. To jsou změny, které děti ani nepostřehly. Naše školní jídelna se bude snažit upravit receptury a pokrmy co nejšetrnějším způsobem, tak abychom plnily požadované výživové normy a děti odcházely najedené. Pravda je, že můžou přijít ještě změny ve vyhlášce, ale nemyslím si, že budou zásadní.

Tak jako doposud budeme pravidelně zařazovat ryby nebo luštěniny a občas vyzkoušíme jinou přílohu. Vaříme přitom ze základních surovin a chuť dolaďujeme kořením, bylinkami a zeleninou. Co mi „hlava nebere“ jsou 2 bezmasé pokrmy v týdnu. V současné době připravujeme jednou týdně a je velmi těžké vymyslet pokrm, který děti zbaští.

Ze zkušeností víme, že ne všechno dětem chutná hned. Kdo někdy vařil dětem, asi ví, že někdy stačí na talíři něco nového a už se na to dívají podezřívavě. Víme, že dítě musí novou surovinu ochutnat i osmkrát nebo patnáctkrát, než mu zachutná – a je to normální vývojová fáze, ne vzdor. Počítáme s tím.

Nebudeme na děti tlačit. Když jim budeme nabízet nová jídla, dáme jim čas. Když něco napoprvé nesnědí, třeba tomu dají šanci příště, popř. se zamyslíme, čím to ještě vylepšit. My dospělí sice rozhodujeme o tom, co a v jaké kvalitě uvaříme a nabídneme, ale Vaše dítě rozhoduje o tom, co a kolik toho sní.

Budeme rádi, když nám v tom trochu pomůžete i vy rodiče. Nemusíte děti přesvědčovat, že jim něco musí chutnat. Úplně stačí, když je podpoříte, aby nové jídlo ochutnaly a udělaly si na něj vlastní názor.

A samozřejmě budeme rádi i za vaše připomínky. Pokud si doma s dětmi budete společně povídat o tom, co mají ve škole na talíři, a budete mít otázku, klidně se nám ozvěte.

Děkujeme za důvěru. Dále platí naše heslo „Vaříme s láskou“

S přáním dobré chuti

Monika Kucharovičová – vedoucí ŠJ Žandov