



## ZDRAVÁ ŠKOLNÍ JÍDELNA

Vážení rodiče,

Vaše školní jídelna se připojila k projektu Zdravá školní jídelna. Pracovníci školní jídelny projevili o zlepšení školního stravování velký zájem a rádi by Vaším dětem předkládali kvalitní a nutričně vyvážená jídla. Aby byl projekt úspěšný a hlavně prospěšný, bude zapotřebí i Vaše pomoc a zapojení. Stačí, když se budete o kvalitu školních obědů (svačin) zajímat, přispějete nápady, sladíte zbytek jídelníčku Vašeho dítěte tak, aby byl spolu s obědem pestrý a vyvážený. I Vy můžete být s lektorem tohoto projektu v kontaktu. Kdo je lektorem pro vaši školní jídelnu se dozvíte na webových stránkách [www.zdravaskolnijidelna.cz](http://www.zdravaskolnijidelna.cz) nebo u Vaší vedoucí školní jídelny.

Ve školním roce 2015/2016 bude Vaše školní jídelna postupně zavádět do praxe 10 kritérií, která pomohou zvýšit kvalitu školního stravování. Jednotlivá kritéria budou zaváděna tak, aby změny byly postupné, nenásilné a děti měly čas si na ně zvyknout. Často se nebude jednat o změny významné, někdy to budou pouze drobné korekce, které ale mnoho ovlivní.

Školní jídelna bude pracovat s následujícími kritérii.

- 1.** Vhodný pitný režim – s každodenní nabídkou neslazených nápojů. Nápoj má dodat tělu tekutiny, nikoli nadbytečnou energii v podobě cukrů.
- 2.** Jídelníček je sestaven dle pravidel Nutričního doporučení Ministerstva zdravotnictví ČR ke spotřebnímu koši. Tato jednoduchá doporučení zvyšují pestrost jídelníčku a jsou jednoznačným návodem, jak má vypadat racionální strava.
- 3.** Spotřební koš je veden správně a bezchybně.
- 4.** Používání dochucovadel je omezeno na případné finální dochucení pokrmu (polévky), pokud je však nutné. Snižováním používání dochucovadel se pokusíme snížit příjem soli a sodíku ve stravě dětí.
- 5.** Školní jídelna vaří převážně z čerstvých surovin, pokud používá konvence tak pouze 1. a 2. stupně a dbá při výběru na jejich kvalitu. Toto kritérium opět apeluje na snížení příjmu sodíku a kuchyňské soli, které mají za následek řadu civilizačních onemocnění.

6. Jídelníček je veřejně dostupný, abyste Vy i veřejnost mohli sledovat změny k lepšímu.
7. Zařazení receptur „Vím, co jím“ – se zaměřením na snížení kuchyňské soli ve školních obědech – bez použití instantních směsí
8. Výzdoba jídelny – příjemné a podnětné prostředí. Byli bychom rádi, aby prostředí školní jídelny bylo podnětným místem, kde se děti dozvědí řadu informací o jídle.
9. Komunikace jídelna ↔ rodiče, jídelna ↔ žáci. Rádi bychom, abyste věděli, co Vaše děti jedí, jestli jim chutná, co vracejí, co jim nechutná. Jak byste si Vy představovali, aby se děti stravovaly, co je pro Vás důležité a jak to lze skloubit se stávající legislativou a správnou výživou. Vědí děti, z čeho a jak se vyrábí potraviny, jaké známe druhy obilovin a luštěnin, jak voní bylinky atd. I to je prostor, jak předat informace a znalosti z jídelny směrem k dětem.
10. Čtvero ročních období – sezónnost a regionálnost potravin. Někdy se prostě vyplatí koupit ovoce a zeleninu v plné zralosti z místních zdrojů. Chutná lépe a obsahuje více vitamínů. Každé roční období je typické pro některé ovoce a zeleninu.

Podrobně rozpracovaná kritéria naleznete na webových stránkách projektu v manuálu „Uzdravme svou školní jídelnu“

Není nám jedno, co Vaše dítě dostane na talíř ve školní jídelně.

