

## Milí strávníci a rodiče,

Na podzim minulého roku došlo ve školním stravování k úpravám ohledně výživových dávek.

Ministerstvo školství oslovila rodičovská iniciativa "skutečně zdravá škola" s tím, že mají dojem, že školní jídelny nevaří dobře dle zásad správné výživy a že by si přály, aby se pro jejich děti ve školních jídelnách vařilo zdravěji. Ministerstvo na podzim vydalo plošná doporučení ohledně zavádění zdravějších pokrmů do školního stravování. Dle nynějších výživových doporučení, která jsou částečně převzata z Německa, Rakouska a Švýcarska by se měly omezit maso, částečně mléko a prosazovat více ovoce, zeleniny, ryb a zdravější přílohy jako jsou pohanka, jáhly, bulgur, kroupy. Všechny školní jídelny byly proškoleny ohledně zařazování těchto zdravějších potravin do jídelníčků a doporučených kombinací pokrmů. Ne, že by některé nevařily tyto pokrmy už před tím, ale nebylo to takto plošně dané.

Školní stravování již funguje u nás 50 let. Stát dotuje financemi školní obědy pro děti a protože přibývá dle studií obyvatel obezity a ubývá pohybu u mladé generace, chce mít na skladbu jídel vliv.

Mnozí si myslí, že jídelny vaří to, co pracovnícům chutná a nebo co dá nejméně práce. Nic není tak daleko od pravdy jako tento názor. Všechny školní jídelny se musí řídit závaznými pravidly- výživovými doporučeními tzv. Spotřebním košem, který je kontrolován OHES a ČŠI. Je to procentuální zastoupení určitých potravin v jídlech za měsíc, přepočteno na jednoho strávníka. Jedná se o maso, ryby, mléko, mléčné výrobky, cukry, tuky, ovoce, zelenina, luštěniny atd. Pokud děti sní obědy, měly by dostat pro svůj vývoj optimální množství výživných látek. Oběd není samozřejmě jediné jídlo. Ostatní by mělo dostat doma.

Všechny jídelny se více méně snaží spotřební koš plnit, ale co dospělí zhodnotí jako zdraví prospěšné, to dítě ohodnotí jen smysly chutná-nechutná. Obecně v anketách jídel vyhrávají omáčky+knedlíky, sladké pokrmy, smažené pokrmy, špagety s kečupem. Hlavně na Základních školách. Ryby, zeleninová jídla nebo zdravá jídla nikdy nejsou favority. Proto vařit ve školní jídelně není jednoduché – zdravě, levně a aby děti vše snědly. V tomto duchu je také zařazování více bezmasých jídel (což není sladký oběd a pokud jde o luštěniny, tak bez masa a vařeného vejce). Jenže vše je běh na dlouhou trať. Malým strávníkům dle zkušeností musíte nabídnout jídlo nejméně 11x, aby ho přijalo za své. V jídelnách by se také neměla jídla často opakovat, aby nedošlo ke stereotypu.

Chtěla jsem Vám trochu osvětlit problematiku školního stravování a zároveň požádat, pokud máte zkušenosti s bezmasými jídly, která jsou zdravá a oblíbená Vašimi dětmi, můžete mi poslat recept, který upravím pro školní vaření ve velkém a zkusíme ho. ([sjplumlov@volny.cz](mailto:sjplumlov@volny.cz)). Tisíc lidí tisíc chutí.

Zde Vám předkládám pro zamyšlení doporučení pro školní jídelny ohledně jídelníčků. Můžete si ho dle toho zkusit sestavit. Na jeden, dva, tři měsíce :)

### Doporučení co zařazovat během měsíce pro správné plnění spotřebního koše.

**Polévky:** preferovat zeleninové, 3x měsíčně nejméně luštěninové, 1x drožd'ová, rybí, vývary umírněně, přidávat pohanku, jáhly, bulgur, vločky, kroupy.

**Hlavní jídla:** drůbež 3x, ryby 2x nejméně, vepřové 4x, hovězí, jiné 5x, bezmasé zeleninové 4x, sladké 2x, smažená jídla 1x maximálně 2x.

**Přílohy:** brambory 5x, těstoviny 3x, rýže 4x, knedlíky 2x, bramb. knedlíky 1x, luštěniny min. 1x, celozrnné těstoviny, rýži, bulgur, atd.

**V MŠ přesnídávky a odpo. svačinky:** med, džem 1x, mléčné výrobky 2x, kaše ovesné jahelné jiné 1x týdně, pomazánky- rybí 3x, drůbeží 1x, tvarohová 1x, sýrová nebo sýr 4x, drožd'ová 1x, zeleninová 2x, ovocný nebo zeleninový salát 4x, domácí pečivo 3x, jogurt, tvaroh, puding 3x, celozrnné výrobky 9x, sýrová, tvarohová pomazánka, 2x.

Při sestavování jídel střídat masa, sušší jídlo s jídlem se š' táváou, aby nebyla za sebou moučná jídla, ke každému trochu ovoce, nebo zeleniny. K hutnějšímu jídlu řidší polévku a naopak. A nezapomenout, že se vaří pro strávníky od mateřské školy po důchodový věk.

Doufám, že školní jídelny tu budou dalších padesát let vařit pestře a zdravě, některé stravovací návyky se změní k lepšímu a většině bude chutnat. Ale základ zdravého stravování mají děti doma. Oběd ve školní jídelně plní 35% - 40% celkové denní výživy dítěte.