

Vážení rodiče,

V naší školní jídelně děláme maximum proto, aby bylo jídlo pro děti zdravé a chutné. Vaříme podle výživových norem pro děti předškolního věku a nabídka jednotlivých skupin potravin je sledována pomocí tzv. spotřebního koše. V zájmu pestré stravy je jídelníček sestavován měsíc dopředu. Pokrmy jsou kombinovány tak, aby byla zajištěna dobrá stravitelnost, dostatek živin a ochranných faktorů.

Co by Vás mohlo v jídelníčku překvapit?

Každý týden je zařazován jeden bezmasý pokrm nesladký, zpravidla zeleninový. Tyto pokrmy dodávají dětem vlákninu, vitamíny a minerální látky, tak aby byla podporována přirozená imunita. Nemusíte se obávat nedostatku živočišných bílkovin, těch je pro zdravý růst dětí dostatek. Dvakrát za měsíc se dětem nabízí sladký pokrm.

Pravidelně jsou také zařazovány luštěniny. Vzhledem k tomu, že některé děti luštěniny nerady, zařazujeme je více skrytě (v pomazánkách, polévkách, rizotu, salátech, guláších). Je doporučeno podávat luštěniny v menších porcích a častěji, tak, aby byla zajištěna jejich lepší stravitelnost. Luštěniny se tak stávají zdrojem bílkovin, minerálních látek, a to bez živočišných tuků a cholesterolu.

Do jídelníčku zařazujeme také rýži parboiled, nebo natural.

Obilné kaše, vločky, jáhly, kroupy, kuskus, pohanka, burgur, celozrnné pečivo, těstoviny jsou součástí našich jídelníčků.

Zeleninu nabízíme tepelně upravenou i syrovou. Tepelně upravená je součástí polévek a pokrmů. Je velmi důležitá jako zdroj živin a vlákniny. Surovou zeleninu podáváme jako doplněk dopoledních přesnídávek či odpoledních svačinek nebo jako salát.

Ovoce preferujeme čerstvé.

Do jídelníčku často zařazujeme ryby, krůtí a kuřecí maso.

Uzeniny v naší nabídce nenaleznete.

Nezapomínáme ani na mléčné výrobky, které jsou zdrojem vápníku, a do jídelníčku je řadíme denně. Mléko považujeme za pokrm, nikoli za nápoj, proto jsou v režimu dne zajišťovány i jiné nápoje pro dodržení pitného režimu.

Z nápojů nabízíme doporučené čaje, ředěné 100% džusy a také voda a minerálka. Snahou je pití nepřeslazovat. Pro zdravé děti nepreferujeme umělá sladidla. Jako součást pitného režimu nabízíme také pitnou vodu.

Pitný režim: *pitný režim je v dostatečné míře dodržován. Děti mají možnost se kdykoli během dne napít dostatečně, s možností výběru. V nabídce máme pitnou vodu, bez cukrů, minerální vody, ovocné čaje s minimálním podílem cukru.*