

Školní oběd

V současné době je školní stravování asi zde dvou třetin finančně podporováno státem, který si vyhrazuje právo kontroly nad tím, zda jsou poskytované náklady využívány ve prospěch zdraví dětí. Odpovídající školní obědy musejí zajistit všechny školy a mají tak povinnost naplňovat platnou legislativu týkající se školního stravování. Od této největší součásti celkové denní výživové dávky (35 % denního příjmu energie) se očekává podání pestré a chutné stravy, která zajistí příjem všech živin ve vhodném poměru.

Škola by měla usilovat a co nejvyšší kvalitu nabízené stravy a co nejvyšší počet dětských strávníků. Polední menu (polévka, hlavní chod a nápoj) by mělo obsahovat potraviny a nápoje ze všech pater Pyramidy výživy pro děti.

Jídelní lístek by měl být sestaven podle následujících doporučení.

Základní doporučení:

- Dodržovat energetickou a biologickou hodnotu stravy a spotřební koš.
- Při přípravě stravy upřednostňovat čerstvé suroviny a dle možností využívat sezónních a regionálních potravin. Vhodné je dále využívat mražené suroviny, sušenou zeleninu a bylinky. Co nejvíce omezit konvenientní výrobky (polotovary) a dochucovací přípravky.
- Dbát na různorodost pokrmů ve vztahu ke konzistenci (nekombinovat např. mletá masa s bramborovou kaší), barevnosti (nekombinovat např. Dýňovou polévku a svíčkovou omáčku), chuti (fádní pokrmy kombinovat s chuťově výraznějšími), technologické úpravě (využívat různé úpravy vaření, pečení, dušení, smažení dle nových technologií), sytosti a stravitelnosti pokrmů (nekombinovat sytou polévku se sytým hlavním jídlom a nekombinovat nadýmavou polévku a nadýmavé hlavní jídlo).
- Dbát na co největší pestrost ve výběru potravin z různých skupin, neboť jen tak je možné zajistit dostatečný přísun živin, vitamínů a minerálních látek.
- Dbát na estetickou úpravu pokrmu na talíři strávníka.

Další doporučení, jak by měl být sestaven jídelní lístek ve školní jídelně.

POLÉVKY

- Převažovat by měly zeleninové a také v případě masového vývaru by měly obsahovat zeleninu.

- Plně luštěninové nebo polévky s přídavkem luštěnin by měly být zařazeny každý týden.
- Nejlépe zeleninové vývary zařazovat do jídelníčku 1 x týdně, vždy s přídavkem zeleniny a vhodnou zavárkou, kromě tradičních používat také jáhly, kuskus, pohanku, obilné vločky, kroupy, krupky, amarant, quinou, atd.
- Masové (gulášová, masový krém, ...) zařazovat jen občas a vždy ve spojitosti s méně sytívným hlavním pokrmem (rizota, těstovinové pokrmy, a další pokrmy s nižším obsahem masa nebo zcela bezmasé zeleninové pokrmy).
- Uzená masa a uzeniny jako přídavek do polévek nepodávat dětem vůbec.

HLAVNÍ POKRMY

- Dbát na pravidelné střídání a frekvenci zařazování různých druhů mas jako součást masitých nebo polomasitých pokrmů.
- Vždy upřednostňovat masa libová, do měsíčního jídelního lístku zařadit 3 až 4 krát drůbež (kuře, krůta, další), minimálně 2 krát ryby, maximálně 4 x vepřové maso, maximálně 5 krát jiné druhy mas (hovězí, králíčí, ...).
- Droby drůbeží a vepřové zařazovat jen zcela zřídka, hovězí nezařazovat vůbec.
- Uzená masa a uzeniny nezařazovat vůbec.
- Z hlediska konzistence zařazovat masa v celých porcích, maso dělené nebo sekané.
- Dbát na střídání různých druhů příloh, nezařazovat v týdnu jako přílohu stejný pokrm, který je zařazen jako bezmasé jídlo, upřednostňovat vařené brambory (cca 8 krát měsíčně), rýži (cca 4 krát měsíčně), zařazovat také méně tradiční a celozrnné varianty příloh (kuskus, bulgur, pohanka, celozrnná rýže, celozrnné těstoviny či knedlíky s přídavkem celozrnné mouky).
- Bezmasé pokrmy zařazovat 1 až 2 krát za týden (6 x za měsíc) s převahou nesladkých variant.

Další doporučení, jak by měl být sestaven jídelní lístek ve školní jídelně.

SALÁTY A DEZERTY

- Vhodně doplňují hlavní pokrm.
- Jako dezerty přednostně zařazovat ovoce a mléčné výrobky.

NÁPOJE

- Děti by se měli učit pít neochucenou vodu a měla by jim být denně nabízena také ve školní jídelně. Pro lepší atraktivnost je možné vodu ozdobit loupaným citrónem, pomerančem, kolečky okurky nebo vhodnou bylinkou. Voda by měla být vždy čerstvá, optimálně chladná.

- Pokud je nabízen sladký nápoj, měl by být nabízen vždy i nesladký, nápoje by měly být slazeny vždy jen mírně, čaje připravovat slabé, u sirupů a instantních nápojů dbát na dostatečné ředění vodou, vodou ředit také ovocné nápoje a džusy, volit nápoje bez umělých sladidel, barviv, aromat a přídatných látek, nápoje je důležité střídat.
- Vhodným nápojem je také mléko (nejlépe v pokojové teplotě) nebo vhodný mléčný nápoj.

DOPORUČENÍ K DODRŽENÍ SPOTŘEBNÍHO KOŠE

- Ryby zařazovat minimálně 2 krát za měsíc jako hlavní jídlo.
- Luštěniny zařazovat nejméně + krát týdně v polévce a 1 krát za měsíc jako hlavní jídlo.
- Zeleninu podávat denně, minimálně 2 krát zeleninu syrovou (saláty, zeleninové oblohy), 1 až 2 krát týdně tepelně upravenou zeleninu jako součást hlavního jídla, preferovat zeleninové polévky, omezit používání sterilované zeleniny.
- Zabezpečit dostatečné dávky ovoce, nejlépe v syrovém stavu.
- Snížit dávky cukru a volných tuků, omezovat smažené pokrmy, k dochucování pokrmů používat kvalitní rostlinné oleje (řepkový, olivový).
- Omezit používání soli.