**Výsledky školní ankety o stravování v jídelně ZŠ Školní ve Vrchlabí, projekt *Zdravě jíst, zdravě žít***

Březnové ankety v roce 2014 se zúčastnilo *celkem 354 dotazovaných*. V kategorii 3.-5. třídy 109 žáků, kat. 6.-7. třídy 55 žáků, kat. 8.-9. třídy 53 žáků a v kategorii dospělých (rodiče, učitelé, kuchařky, strávníci školní jídelny) 117 respondentů. Od žáků či rodičů jsme získali 17 receptů na zdravé pokrmy.

Celkový přehled byl vytvořen výběrem 2 - 3 nejčastějších odpovědí ze všech sledovaných kategorií 3-5, 6-7, 8-9, dospělí.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
|  |

 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
|  |

 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 = salátový bar | 2 = pěkné prostředí |  | 3 = slušný personál |  |
|  | 4 = dobré jídlo | 5 = výběr jídel |  | 6 = ostatní |  |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
|  |

 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 = salátový bar | 2 = pěkné prostředí |  | 3 = dobré jídlo |  |
|  | 4 = možnost výběru jídel | 5 = objednávání obědů | 6 = ostatní |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
|  |

 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 = slušný personál | 2 = pěkné prostředí | 3 = salátový bar |  |  |
|  | 4 = pestrý jídelníček | 5 = ostatní |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
|  |

 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 = možnost výběru jídel | 2 = salátový bar | 3 = slušný personál |  |
|  | 4 = pěkné prostředí |  | 5 = začínají se připravovat zdravá jídla |  |
|  | 6 = dobrá jídla |  | 7 = pestrý jídelníček | 8 = ostatní |  |

**Komentář k vybraným položkám:**

Na základních školách nebývá zcela obvyklé, aby si žáci mohli vybírat z více druhů jídel. Školní jídelna je prostorná a vybavená pěkným nábytkem. V posledních měsících zařazuje školní kuchyně do jídelníčku nutričně (výživově) vyváženější a na zeleninu bohatší jídla „zdravější“ kuchyně. Záměrem školní kuchyně i školy je nabízet pestrá, vyvážená a zdravá jídla svým strávníkům. **Kvalitní a zdravá strava**, která rozhodně není běžná v našich rodinách, **omezuje civilizační choroby, přispívá k lepší fyzické i psychické kondici, zlepšuje výsledky školní práce.**

Školní kuchyně a jídelna není jenom stravovací zařízení. Je součástí školy, jejímž úkolem je také poskytovat informace o moderních trendech stravování. V hodinách učitelé o zdravém jídelníčku vyučují. Teorie musí být propojena s praxí. Proto se budete v jídelníčku kuchyně setkávat stále častěji se zdravými a hodnotnými pokrmy. Bude na vás, zda zdravou nabídku využijete. I my se seznamujeme s novými trendy a recepty a budeme se stále zdokonalovat.

Dobrou chuť a na zdraví.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
|  |

 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|

|  |
| --- |
|  |

 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 = hluk |  | 2 = špinavé tácy |  | 3 = malé porce |  |
|  | 4 = dlouhé fronty | 5 = jídlo mi moc nechutná | 6 = ostatní |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
|  |

 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 = vlasy v jídle | 2 = chybí automat na čokoládu | 3 = jídlo mi nechutná |
|  | 4 = dlouhé fronty | 5 = špinavé tácy |  | 6 = vaření z polotovarů |
|  | 7 = špinavé skleničky | 8 = výběr jen ze dvou jídel | 9 = ostatní |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
|  |

 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 = špinavé sklenice | 2 = chybí automat na čokoládu a kávu |  |  |
|  | 3 = dlouhé fronty | 4 = nedobré jídlo | 5 = špinavé tácy |  |  |
|  | 6 = ostatní |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
|  |

 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 = hluk |  | 2 = moc soli či koření | 3 = malé porce |  |
|  | 4 = výběr jen z 2 jídel |  |  | 5 = ostatní |  |

**Komentář k vybraným položkám:**

Velký hluk – při koncentraci velkého množství lidí v místnosti je obtížné dodržet intenzitu

 hluku na příjemné úrovni. Každý z nás může svým hlasem přispět k tomu,
 abychom byli obtěžováni nadměrným hlukem co nejméně.

Dlouhé fronty – je velmi těžké sestavit rozvrh, aby postupně končily třídy tak, že v jídelně

 bude málo žáků. Čím více žáků ve škole, tím větší pravděpodobnost, že se

 sejdou v jeden čas také v jídelně. Půjde-li škola trendem poslední doby –

 naplněnost tříd na 30 žáků, bude v jeden čas končit i více žáků. Nicméně je

 také v našem zájmu, aby v jídelně byly fronty co nejmenší.

Automat na čokoládu a kávu – příprava instantních a sladkých nápojů není součástí filozofie
 zdravého přístupu naší školy. Káva s kofeinem, který má mj.

 povzbuzující účinky, není ten správný nápoj pro žáky základní

 školy. Cukry bychom měli omezovat.

Špinavé skleničky – problém výdobytků lidské civilizace (myčka na nádobí) s sebou přináší

 úskalí spojené s matovatěním skla. Matné skleničky mohou působit

 špinavým dojmem.

Špinavé tácy – tácy se myjí v profesionální myčce na nádobí, ale stává se, že při rychlé
 frekvenci mytí zůstávají  některé nečistoty na tácech, ty ručně dočišťuje
 personál u myček. Zvýšíme kontrolu výstupů z myčky a budeme se snažit

 předcházet tomuto problému.

Vlasy v jídle – kuchařky nosí vlasy sepnuté a pokrývky hlavy při vaření i výdeji jídel.

Slaná či kořeněná jídla - snažíme se trvale omezovat spotřebu soli i koření, zároveň
 zařazujeme v rámci možností stále více čerstvé bylinky.

Předbíhání ve frontách – předbíhání je nežádoucí jev, který se budou dozorující učitelé

 snažit minimalizovat. Někdy přednostně si jdou pro jídlo učitelé.

 Často musí jít připravit odpolední výuku, vyřizovat úřední

 dokumentaci, mají sjednané osobní či telefonické schůzky, připravují

 se na výuku na následující dny apod. Děkujeme za vaši ochotu.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|

|  |
| --- |
|  |

 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|

|  |
| --- |
|  |

 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 = milánské špagety | 2 = řízek |  | 3 = buchtičky se šodó |
|  | 4 = krupicová kaše |  | 5 = přírodní kuřecí řízek |  |  |
|  | 6 = lasagne |  | 7 = svíčková | 8 = ostatní |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
|  |

 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 = milánské špagety | 2 = buchtičky se šodó | 3 = lasagne |
|  | 4 = přírodní kuřecí řízek | 5 = salát s bagetou |  | 6 = ostatní |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
|  |

 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 = milánské špagety | 2 = lasagne | 3 = přírodní kuřecí řízek |
|  | 4 = řízek |  |  | 5 = rizoto |  | 6 = ostatní |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|

|  |
| --- |
|  |

 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 = lasagne | 2 = svíčková | 3 = přírodní kuřecí řízek |  |
|  | 4 = milánské špagety | 5 = losos |  | 6 = ostatní |  |  |

**Komentář k vybraným položkám:**

*Oblíbená jídla nepocházejí zrovna z receptur zdravé výživy*. Není divu. Naše společnost nebyla a stále ještě *není zvyklá preferovat jídla, která prospívají našemu zdraví*. Jídla, která pozitivně působí na naše tělo, obsahují vyvážený poměr **obilovin** (zdroj cukrů - škrobu), **luštěnin** (zdroj bílkovin), **ovoce a zeleniny** (zdroj minerálních látek a vitamínů). Máslo a kvalitní oleje zajišťují přísun tuků. Maso může jídelníček zpestřovat, nemělo by ale tvořit největší položku na talíři. ***Zdravé jídlo je jídlo připravované ze základních surovin*** (obilniny – celé zrno, luštěniny, ovoce, zelenina, maso, brambory), není chemicky dochucované a přibarvované, jak to známe z polotovarů a potravinářských výrobků. I zdravé jídlo musí oku lahodit a polaskat chuťové buňky. Jíst zdravé jídlo s odporem také není ta správná cesta. Získá–li naše škola grantové prostředky, zařadíme do jídelníčku také jídla v **BIO KVALITĚ**.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
|  |

 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
|  |

 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 = čočka |  | 2 = koprová omáčka |  | 3 = jídlo s houbami |  |
|  | 4 = hrachová kaše | 5 = svíčková |  | 6 = ostatní |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
|  |

 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 = čočka s párkem či vejcem | 2 = bramborová kaše | 3 = prejt |  |
|  | 4 = hrachová kaše |  | 5 = nudle (šišky) s mákem | 6 = ostatní |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
|  |

 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 = čočka s vejci či párkem | 2 = hrachová kaše | 3 = ryby |  |  |
|  | 4 = koprová omáčka |  | 5 = ostatní |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
|  |

 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 = prejt |  | 2 = párky |  | 3 = sekaná | 4 = lečo |  |
|  | 5 = hrachová kaše | 6 = čočka s vejci, párkem |  | 7 = ostatní |

**Komentář k vybraným položkám:**

Prejt, párek, sekaná – rozhodně se nejedná o potraviny, které výživoví poradci vychvalují.

 Omezení spotřeby je i ze zdravotního hlediska žádoucí.

Hrachová kaše, čočka – hrách a čočka patří mezi luštěniny, které jsou bohaté na bílkoviny.
 Zejména vegetariáni musí luštěniny začlenit do svého jídelníčku, aby

 byl vyvážený a poskytl organismu dostatek kvalitních živin. Existují

 různé způsoby přípravy těchto surovin, které jsou chuťově různorodé.

 Už nyní můžeme luštěniny ochutnat v naší jídelně v těchto

 pokrmech: hrášek se žampiony; kotleta, šťouchané brambory, zelené

 fazolky; kovbojské fazole; šoulet; chilli corn carne …………………………
 Z čočky, hrachu, cizrny je možné připravovat oblíbenější placičky,

 popř. mixované, nezahuštěné polévky.

Koprová (křenová) omáčka - jedná se o suroviny aromatické a chuťově výrazné. Některým

 lidem nemusí být po chuti, podobně jako houby.

Svíčková omáčka – klasická ukázka různorodosti lidské chuti. Tuto omáčku nalezneme na

 seznamu mezi jídly oblíbenými a neoblíbenými, v klasické formě určitě

 nepatří do zdravého jídelníčku. Ale dá se ozdravit.

**Ve školní jídelně máme možnost výběru ze 2 – 3 variant jídel. Tím zcela záměrně přispíváme k pestrosti jídelníčku a možnosti výběru jídla, které nám chutná. Díky tomu můžeme zařazovat do jídelníčku i zdravější jídla připravovaná podle zásad současných moderních trendů a požadavků.** I my jsme ve fázi učení se nových receptů a přípravy kvalitních jídel. Získáváme nové poznatky, školíme se a učíme se vařit zdravě a moderně. Proto vás žádáme o shovívavost při hodnocení nových receptů, uvítáme vaše konstruktivní názory, které pomohou zkvalitnit naši školní kuchyni.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
|  |

 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
|  |

 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 = pizza |  | 2 = palačinky, lívance | 3 = hranolky |  |
|  | 4 = smažený sýr | 5 = ostatní |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
|  |

 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 = pizza |  | 2 = palačinky | 3 = hranolky |  |  |
|  | 4 = smažený sýr |  |  | 5 = ostatní |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
|  |

 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 = palačinky, lívance | 2 = pizza |  | 3 = hranolky |  |
|  | 4 = smažený sýr |  | 5 = ostatní |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|

|  |
| --- |
|  |

 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 = více kvalitních ryb | 2 = více zeleniny | 3 = zdravá jídla |
|  | 4 = palačinky, lívance | 5 = více salátů s bagetou |  |
|  | 6 = ostatní |  |  |  |  |  |

**Komentář k některým vybraným položkám:**

Kvalitní, zejména mořské ryby – rybí maso, ideálně z volného chovu, je z výživového hlediska
 vhodné častěji zařazovat do jídelníčku.

Zdravá pizza – připravuje se do jídelníčku

Palačinky, lívance – z dietologického a výživového pohledu jde o nežádoucí pokrmy, které

 obsahují velké množství cukru a bílé mouky (bílý cukr negativně působí

 na činnost slinivky břišní /cukrovka/, okyseluje organismus, odebírá tělu

 vápník, oslabuje aktivitu bílých krvinek /imunita/, pomáhá množení

 mikroorganizmů a plísní v těle, přispívá k obezitě, vysokému krevnímu

 tlaku, podporuje hyperaktivitu a nižší soustředěnost, vyvolává závislost).

 Lze je snad akceptovat jako sladkou přílohu, která se objevuje v jídelníčku

 ojediněle ke zpestření. Neměla by to být priorita školní kuchyně.

 "Prosíme návštěvníky, aby nekrmili naše opice cukrem, nevydrží tolik jako lidé a brzy zahynou."

NÁPIS V ZOO V PARKU DE LA TETE D´OR V LYONU

**cukr může být jed:** [**https://www.youtube.com/watch?v=BP8ASidvgaY**](https://www.youtube.com/watch?v=BP8ASidvgaY)

Hranolky – jde o přílohu připravovanou smažením na oleji, navíc kombinace škrobu

 (v bramborech) a tuku je ze zdravotního hlediska nežádoucí. Na tucích

 připravované fritované pokrmy rozhodně nepatří mezi zdravé potraviny.

 Nechceme přispívat k možnému poškozování lidského zdraví,

 poškozování lidského zdraví, zejména přípravou na přepalovaných tucích. Je
 individuálním rozhodnutím vás a vašich rodičů, zda je v soukromí budete jíst.

Smažený sýr – již svou přípravou nejde o pokrm z řady zdravých jídel. I příprava v
 podmínkách školní kuchyně a výdeje u okénka je problematická. Je to spíše

 pokrm minutkové kuchyně, což v podmínkách školní jídelny není
 realizovatelné.

Více zeleniny, zeleninových salátů – jsou to položky, které rozšiřují náš jídelníček správným
 směrem i do budoucna.

Kvalitní a zdravé potraviny a pokrmy jsou také finančně náročnější. Školní kuchyně se musí s přípravou jídel vejít do určité cenové kalkulace, která rozvoj zdravého stravování může trochu přibrzďovat.

**Školní žákovské obědy jsou státem dotované. Proto je povinností rodičů či žáků si na dobu nepřítomnosti ve škole obědy odhlašovat. Dle zákona není povoleno odebírat dotované obědy žákům domů, pouze v první den nemoci. Rodiče se vystavují případnému dofinancování odebraných obědů u nemocného žáka, jak vychází i z poznatků kontrol České školní inspekce. Děkujeme, že to respektujete a sami tak zabraňujete případným nepříjemným situacím.**



**O zásadách zdravého stravování a životního stylu se můžete dočíst také na:**

[**www.margit.cz**](http://www.margit.cz)

[**http://www.skutecnezdravaskola.cz/**](http://www.skutecnezdravaskola.cz/)

