

NOVÉ TRENDY VE VÝŽIVĚ

V naší kuchyni se připravují jídla jak pro děti mateřské, tak i základní školy. Trendem dnešní doby je připravovat jídlo odlehčené, málo kořeněné, obsahující nízký obsah tuků a cukrů dle doporučení nutričních terapeutů, metodiček pro školní stravování a pracovníků krajské hygienické stanice. Hlavním ukazatelem dobře sestaveného jídelníčku je tzv.SPOTŘEBNÍ KOŠ. Jedná se o sledování vybraných druhů potravin (maso,ryby,mléko,mléčné výrobky,tuky,cukr,zelenina,ovoce,brambory a luštěniny). Plnění spotřebního koše je sledováno kontrolními orgány, v tomto případě krajskou hygienickou stanicí. V jídelníčku je spousta moderních pokrmů, ale stále je doplňujeme i českou klasikou, nevyhýbáme se ani třeba knedlíkům.

Musíme dodržovat určitá pravidla při sestavování jídelníčku (spotřební koš, doporučenou pestrost stravy a finanční limit) jako například:

Hlavní jídla:

- 2x do měsíce luštěniny (doporučení bez masa, či vejce a se zeleninovým salátem, nejlépe zelným)
- 2x do měsíce ryby
- 2x do měsíce sladký pokrm
- 3x do měsíce drůbeží maso
- 4x do měsíce vepřové maso
- 5x do měsíce hovězí maso, králík
- 4x do měsíce bezmasý, zeleninový pokrm
- 8x do měsíce čerstvá zelenina (v podobě salátů)

Polévky:

- 12x zeleninová
- 3x luštěninová
- 1x drožďová
- vývary méně často
- jáhly, pohanka, vločky často

Přílohy:

- 5x brambory
- 2x bramborová kaše
- 3x těstoviny
- 4x rýže
- 2x houskové knedlíky
- 1x bramborové knedlíky
- 1 – 2x luštěniny

Používáme nejen klasické druhy luštěnin, ale také červenou čočku, fazole adzuki, mungo,černé oko nebo sóju či sójové maso. Používáme různé druhy mouky, jak ty klasické (hladká, polohrubá a hrubá), tak i netradiční (sójová, cizrnová, hrášková, fazolová, čočková, špaldová a jáhlová). Zařazujeme sezónní ovoce a zeleninu. K pitnému režimu nabízíme ovocné a bylinkové čaje, 100% džusy, mléko, vodu s citronem či mátou.

Doba pokročila, životní styl dětí se během uplynulého čtvrt století výrazně proměnil, problémem není nedostatek živin, ale jejich nadbytek a čelíme hroživému nárůstu dětské nadváhy a obezity. To vše by měla výživová doporučení pro školní stravování zohlednit.Vím, že děti nemají rády ryby, hovězí maso a v neposlední řadě luštěniny, ale výživová doporučení mluví jasně ! Věřím, že si Vaše děti najdou cestu k zdravému životnímu stylu.

Olejníčková Pavla, vedoucí stravování