

Desatero školní kuchyně

Doporučení Skutečně zdravé školy pro přípravu pokrmů ve školních jídelnách.

1. Používáme jen základní suroviny

Pokrmu připravujeme ze základních surovin, jako jsou: čerstvá zelenina a ovoce, brambory, luštěniny, rýže, těstoviny a další obiloviny (přednostně celozrnné), maso, ryby, neochucené mléčné výrobky, vejce, koření atd.

2. Upřednostňujeme lokální a sezónní potraviny

Suroviny k přípravě pokrmů nakupujeme od místních výrobců a dodavatelů – podporujeme regionální trh. Využíváme přednostně zeleninu a ovoce, které dozrává v daném ročním období.

3. Minimalizujeme používání polotovarů a instantních potravin

K přípravě jídel nepoužíváme hotové či instantní výrobky, konzervy (s výjimkou rybiček např. k přípravě pomazánek), uzeniny, kompoty, sterilovanou zeleninu. Z mražené zeleniny využíváme především druhy celoročně nedostupné (hrášek, fazolky).

4. Omezujeme konzumaci bílé pšeničné mouky

Na přípravu moučných jídel a příloh přednostně používáme celozrnnou mouku, zařazujeme i nepšeničné druhy, pečivo kvasové. Zbytečně nenastavujeme a nezahušťujeme jídla moukou. Jako vhodné alternativy pro zahuštění doporučujeme například červenou čočku a jáhly.

5. Minimalizujeme množství soli

Jídla dochucujeme čerstvými a sušenými bylinkami, nepoužíváme hotová dochucovadla, zejména přípravky s glutamátem.

6. Snižujeme spotřebu cukru

Sladká jídla zařazujeme maximálně 2x měsíčně (ideálně podle receptů z nabídnutého receptáře), pokrmy nedoslazujeme (omáčky atd.), nápoje podáváme pouze neslazené, nepoužíváme umělá sladidla ani výrobky, které je obsahují. Nekupujeme slazené mléčné dezerty, sladké pečivo ani jiné sladkosti.

7. Používáme kvalitní tuky

K přípravě pokrmů používáme rostlinné nerafinované oleje, máslo a sádlo. Nepoužíváme potraviny obsahující částečně ztužené tuky.

8. Hlavní jídlo podáváme s dostatkem zeleniny

Oběd tvoří hlavní jídlo a neslazený nápoj. K tomu si dítě může přidat polévku, salát, případně jednotlivou zeleninu či ovoce.

9. Dbáme na vyváženost mezi masitými a nemasitými pokrmy

Při nabídce jednoho jídla se k hlavnímu chodu střídají masitá a bezmasá jídla. Ideální je nabídka dvou jídel, z nichž jedno je bezmasé. Polévky jsou převážně zeleninové a luštěninové.

10. Respektujeme potřeby dítěte a čas k jídlu

Každé dítě dostává porci s respektem k jeho skutečným potřebám a chutím. U zdravých prospívajících dětí jsou respektovány dietní zásady vyjádřené rodiči. Jídelna podle svých možností nabízí dietní stravování nebo alespoň uskladnění a přihřátí domácího oběda. Vedení školy plánuje dostatek času na jídlo, zajišťuje klidnou atmosféru v jídelně.