

VIZE ŠKOLNÍ JÍDELNY

Jednou z priorit zdravého životního stylu je naučit se správným stravovacím návykům:

- **jíst pestrou stravu**
- **zvýšit příjem tekutin**
- **zvýšit příjem vlákniny – konzumovat více zeleniny a ovoce**
- **snížit příjem solí a tuků (především živočišných)**

Naším cílem je během devítileté docházky seznámit žáky se zásadami správné výživy i s různými možnostmi přípravy pokrmů.

1. Jídla připravujeme především ze základních potravin, používáme sezónní potraviny.
2. Zeleninu, ovoce, brambory nakupujeme pouze čerstvé a přednostně od místních českých zemědělců a výrobců.
3. Do jídelníčku zařazujeme netradiční potraviny (pohanka, cizrna, jáhly, bulgur, kuskus, tarhoňa, červená čočka apod.).
4. Minimálně 2x za měsíc zařazujeme čerstvou rybu (losos, sumeček africký, okoun nilský ...).
5. Solíme a sladíme co nejméně, vaříme bez použití glutamanů, umělých barviv a polotovarů.
6. K vaření používáme čerstvé máslo a kvalitní rostlinné oleje.
7. Nabízíme zdravé dopolední svačiny s ovocem a zeleninou – pomazánky připravujeme čerstvé (luštěninová, tuňáková, vajíčková, cizrnová aj.).
8. Polévky (dle druhu) zahušťujeme s použitím mouky pohankové, cizrnové, hrachové, čočkové ...
9. Ke každému obědu nabízíme výběr čerstvé zeleniny a ovoce, dále dle typu oběda zeleninové a ovocné saláty, mléčné výrobky, šlehaný tvaroh, domácí moučníky.
10. Zajišťujeme pitný režim během oběda i svačin, k dispozici je voda s citrónem, mléko, ochucené mléko, ovocné čaje, nápoje s vyšším podílem ovoce a bez přidaného cukru, mošty.

Naším cílem je maximálně spokojený strávník.

**DOBROU CHUŤ A PŘÍJEMNĚ STRÁVENÉ CHVÍLE V NAŠÍ JÍDELNĚ
VÁM PŘEJÍ PRACOVNICE ŠKOLNÍ JÍDELNY**