## Dopis rodičům:

## Tyto řádky jsou určeny všem rodičům, kteří přihlásili své dítě ke stravování ve školní jídelně. Rády bychom, aby přispěly k lepšímu pochopení práce jídelny a rozvinuli oboustranně prospěšnou komunikaci. Naším společným cílem je, aby děti svačily a obědvaly zdravé a chutné jídlo.

## Změna životního stylu, především minimální pohybová aktivita spolu s nepravidelnou stravou bohatou na tuky a cukry se podílí na obezitě a to také u dětí. Dětem se ovšem nedoporučují redukční diety, jak tomu bývá u dospělých. Kromě pohybové aktivity je velký důraz kladen na jídelníček sestavený dle zásad zdravé výživy.

## Naučit děti jíst zdravě, pestrou stravu s důrazem na luštěniny, ryby a zeleninu. To je cíl, který jsme si dali.

## V naší jídelně je sestavován jídelníček podle zásad zdravé výživy, jednou týdně zařazujeme bezmasé jídlo (z toho 2x za měsíc jídlo sladké). K obědu podle možnosti je zeleninová obloha (přízdoba), zeleninový salát čerstvý nebo sterilovaný. Sladký dezert je zařazován 1x měsíčně.

## V současné době v Americe se zakazují hamburgery, hranolky, coca-coly, Jamie Oliver cestuje po státech a přednáší dětem o zdravém stravování, že mají jíst zeleninu, pít mléko a staví na tom svůj byznys. U nás je to samozřejmostí, jen o tom nepíšeme. Máme projekty Ovoce do škol, Mléko do škol, jídelna zařazuje zdravé potraviny. Je pochopitelné, pokud dítě toto z domova nezná, hledí na ně s nedůvěrou, kterou někdy jen těžce překonávají. Samozřejmě, že každému něco chutná více a něco méně, ale právě pestrost by měla být základem dobrého jídelníčku. S novým pokrmem si strávník musí zvyknout na novou chuť, barvu, vzhled na talíři.

## Pokud dítěti oběd nechutná, promluvte si s ním, co přesně mu nechutná. Nespílejte hned školní jídelně, když si vaše dítě stěžuje, že obědy nejsou dobré. Dítě ví, že může i paní kuchařce říci pokud byl oběd slaný, příliš kořeněný nebo naopak. Naše paní kuchařky se snaží uvařit chutné jídlo, protože prázdné talíře a spokojené děti jsou tou bezprostřední odměnou za jejich namáhavou práci.

## Školní stravování plní několik funkcí:

**Klasickou sytící** - je průzkumy dokázáno, že oběd ve školní jídelně je často jediným teplým jídlem dětí za den

**Zdravotně výživovou** - strava ve školní jídelně musí dodržovat přísná kritéria na plnění doporučených denních dávek i hygienické předpisy

**Výchovnou** - pestrá, zdravá, věku odpovídající strava podle DDD je praktickým dennodenní příkladem pro výchovu ke zdravému životnímu stylu, základy stolování ve společnosti

Rádi bychom nabídli rodičům službu: po domluvě s vedoucí jídelny můžete přijít jídlo ochutnat.

Pokud budete mít jakékoli připomínky nebo výhrady, neváhejte se s nimi obrátit přímo na vedoucí jídelny e-mail:  [jídelna@zs-svjan.cz](mailto:j%C3%ADdelna@zs-svjan.cz) nebo ředitelce školy e-mail:  [reditelna@zs-svjan.cz](mailto:reditelna@zs-svjan.cz).

Za školní jídelnu: Za ZŠ a MŠ:

Věra Chovancová Mgr. Marcela Krychová