

„Spotřební koš a zásady stravování

Úkolem školního stravování není jen uvařit oběd, ale vařit zdravě a podle výživových doporučení. Aby se dosáhlo požadovaných výsledků, musí se výživové parametry pravidelně sledovat. Sledování spotřebního koše vyplývá z Vyhlášky č. 107/2005 Sb. O školním stravování.

Druh a množství vybraných potravin v gramech na strážníka a den ve věkové skupině 3-6 let:

Maso	55g
Ryby	10g
Mléko	300g
Mléčné výrobky	31g
Tuky	17g
Cukr	20g
Zelenina	110g
Ovoce	110g
Brambory	90g
Luštěniny	10g

Zásady skladby jídelníčku

- preferovat zeleninové polévky a polévky se zeleninou s obilnými zavářkami – pohanka, jáhly, kuskus
- využívat luštěniny a luštěninové zavářky, do luštěninových zavárek nepřidávat uzeniny
- drožděvé polévky a pomazánky jsou hodnotným zdrojem vitamínů a bílkovin
- u vývarů preferovat zeleninové vývary, masové vývary užívat umírněně, nepoužívat vývary z uzeného masa a kostí
- nepoužívat příliš mnoho uzenin – z důvodu vysokého množství tuku, soli a vepřového masa
- rybí maso zařadit do jídelníčku alespoň 2x do měsíce, nepoužívat smažené rybí prsty
- na doplnění rybích pokrmů využívat rybí pomazánku a rybí polévku
- maso ceněné pro nízký obsah tuků je králík a zvěřina
- bezmasé pokrmy zařadit 1x týdně
- používat méně obvyklé typy příloh – jáhly, pohanka, kuskus, ovesné vločky, kroupy, bulgur
- nepřekračovat doporučení maximálně dvou smažených a dvou sladkých pokrmů v měsíci – z důvodu negativního vlivu na zdraví
- ke každému jídlu podávat ovoce nebo zeleninu, nejlépe v syrovém stavu