

Co budete mít dnes dobrého?

Takto zní zpravidla první ranní věty rodičů přivádějících své děti do školky. Mnozí se těší za děti a rádi by si to s nimi alespoň na chvíli vyměnili. Narychlo koupenou bagetu za teplý oběd, pracovní shon za svět her a fantazie, vůbec zažít na chvíli trochu té dětské bezstarostnosti.

Pokud má nějaké odvětví vědy jako výživa tolik směrů, je kolikrát složité zorientovat se a vybrat to správné pro sebe a své děti. V naší mateřské škole v Bílovicích nad Svitavou se snažíme o zdravé a podnětné prostředí po všech stránkách, dnes vás chceme informovat o stravování dětí. I když slýcháme slova chvály a spokojenosti, přesto jsou některé připomínky, které spíše pramení právě z neinformovanosti. Na úvod uvedeme pár čísel. Již před 55 lety byl zaveden systém školních jídelen v tehdejší Československu. Propracovaný systém od první vyhlášky v roce 1963 prošel velkými změnami. Dnešní školní jídelny v České republice denně vaří pro asi 1,5 mil. strávníků. Stát školní stravování značně dotuje a poměrně přesně určuje, jak má školní stravování vypadat. Obecné zmínky o školním stravování nalezneme ve školském zákoně 561/2004, stěžejní je pak vyhláška 107/2005 o školním stravování, která poslední změny doznala vyhláškou 210/2017. Dále pak vyhláška 137/2004, obsahující hygienická pravidla, zavedení systému kritických bodů z nařízení Evropského parlamentu a Rady (ES) 852/2004, nutriční doporučení Ministerstva zdravotnictví ČR z roku 2015. Atd.

Takový školní oběd je výsledkem obrovského kompromisu. Nějak si jídlo představuje stát, který ho finančně dotuje, jinak strážníci a rodiče ovlivnění trendy z médií a určitý názor má vedoucí školní jídelny, která jídelníček a receptury připravuje. Věřte, že dodržení příslušných předpisů vyžaduje týmovou spolupráci, neustálé vzdělávání a sledování nejnovějších poznatků ve výživě.

Kuchyň naší mateřské školy je dnes moderní, v nerezovém provedení, vybavena dvěma konvektomaty, tj. že vaření, pečení, ev. smažení probíhá za pomoci páry a horkovzduchu.

Spotřební koš stanovuje jaké výživové požadavky mají jídla podávaná ve školní jídelně splňovat. Legislativně jsou stanoveny určité skupiny potravin a jejich doporučená spotřeba. Jen splněním tzv. spotřebního koše se neuspokojujeme, chceme, aby dětem chutnalo a vybíráme v rámci svých možností z kvalitních potravin a vaříme z původních surovin. Dbáme na pestrost a nutriční hodnotu pokrmů. Děti musí pokrm mnohokrát ochutnat než jej nějak přijmou, proto jim ho opakovaně nabízíme a do jídla nenutíme.

Dodávané maso bereme z prověřených českých chovů, čerstvé ryby od spolehlivých dodavatelů. Mléko a mléčné výrobky rovněž z tuzemské produkce. Pro děti je hned ráno nachystána v miskách denní dávka vitamínů z ovoce. Často zařazujeme zeleninu jako součást svačiny, či zeleninový salát k obědu. Dále je sledována spotřeba brambor a luštěnin. Ve spotřebním koši není zapomenuto na volný tuk a cukr. Pokrmy, které charakterem vyžadují cukr, dětem přislazujeme jen mírně. Nabízené bylinkové a ovocné čaje již dětem nepřislazujeme vůbec, hodně se naučily pít čistou vodu, eventuálně ředěné ovocné šťávy bez přídavku sladidel a konzervantů. Eliminujeme konzumaci skrytých cukrů a přemíry aditiv v polotovarech z průmyslově zpracovaných surovin, kterými potravinové firmy plní své výrobky za účelem zisků bez ohledu na naše zdraví.

Naši činnosti školní jídelny a mateřské školy je snaha o výživovou gramotnost dětí, formování správných stravovacích návyků, které mají vliv na zdraví a schopnost přežít po celý život.

Za školní jídelnu při MŠ Bílovice nad Svitavou – Radka Peťková, vedoucí školní jídelny