

# ŠEST PRAVIDEL PRO ŠKOLNÍ JÍDELNU:



## I. PRAVIDELNOST

**Školní jídelna ve spolupráci se školou**

- zajišťuje pravidelný stravovací režim žáků
- dle podmínek nabízí žákům svačiny (jak dopolední, tak odpolední)
- pomáhá dodržovat vhodný interval mezi jídly, který by neměl být delší než 3 hodiny

## II. PESTROST

**Jídla připravovaná školní jídelnou**

- jsou pestrá, chutná, zdraví prospěšná a žákům vhodně nabízená
- jsou složena ze všech pater Pyramidy výživy pro děti
- jsou připravena tak, aby oběd vždy obsahoval minimálně jednu porci ovoce nebo zeleniny, svačina alespoň část porce

## III. PŘIMĚŘENOST

**Školní jídelna**

- vhodně motivuje děti ke konzumaci méně tradičních potravin
- nabízí dětem neznámé nebo méně oblíbené potraviny nejprve jako součást pokrmu, přílohy, zeleninové oblohy či salátu
- kombinuje tradiční potraviny s méně obvyklými (např. bramborovou kaší s pohankou, karbanátky s ovesnými vločkami nebo luštěninami, houskové knedlíky s celozrnnou moukou)

## IV. PŘÍPRAVA

**Školní jídelna**

- dává přednost čerstvým surovinám, využívá dle možnosti sezónní a regionální potraviny
- používá mraženou a sušenou zeleninu a bylinky, omezuje konvenientní výrobky (polotovary) a dochucovací přípravky
- naplňuje spotřební koš a dodržuje zásady sestavování jídelních lístků

## V. PRAVDIVOST

**Školní jídelna**

- vhodně propaguje školní stravování, je vstřícná vůči strávákům a jejich rodičům
- podílí se na utváření stravovacích návyků a významně ovlivňuje výživové chování dětí
- je součástí vzdělávacího systému školy, podle možnosti je zapojena do výuky a tím posiluje význam a hodnotu školního stravování

## VI. PITNÝ REŽIM

**Školní jídelna**

- nabízí každý den pitnou vodu, a to v co nejméně atraktivnější podobě (přiměřeně chladnou a ozdobenou např. oloupaným citronem, pomerančem, mátou, meduňkou)
- nabízí další nápoje, které jsou zcela vhodné pro děti (např. slabé čaje, ředěné ovocné šťávy a džusy)
- nabízí přednostně neochucené mléko nebo mléčný nápoj typu kakao či bílá káva

