

Zdravé stravování

Každá kuchyně je srdcem školy. Začíná za svítání a končí úsměvem, když dětem chutná. Vždy je potřeba sehraný tým školní jídelny, který každý den připravuje stovky porcí a přitom si udržuje chuť do práce. O kolektiv je potřeba pečlivě a dlouhodobě pečovat. Právě to je podle mě ta nejtěžší, ale zároveň nejdůležitější část práce. Do našeho týmu nepatří jen kuchařky, ale i naše milované paní uklízečky, bez jejich pomoci bychom se kolikrát neobešly. Spokojenost zaměstnanců vnímám jako základ všeho. Snažím se, aby měli při své fyzicky a psychicky náročné práci co nejlepší zázemí a aby v kuchyni panovaly dobré mezilidské vztahy, protože zájemců o tuto práci je málo.

Pečlivě připravujeme zdravá a chutná jídla, která respektují výživové normy i dětské chutě. Jídelna klade důraz nejen na kvalitu jídla, ale i na příjemnou atmosféru – od vkusné barevného interiéru až po otevřená a přátelská vztahy mezi vedoucí, týmem kuchařek a hlavně dětí a rodičů. Naší snahou je, aby strava byla pestrá, vyvážená a zdravá.

Nepoužíváme umělá dochucovadla, sypké vývary ani žádné podobné náhražky. Používáme hodně zeleniny, bylinek a koření. K zahušťování pokrmů pak špaldovou, cizrnovou, rýžovou a luštěninovou mouku. Každé jídlo má svoji přirozenou chuť.

Nově zavádíme ovocný a salátový bar, kde si děti mohou vybrat. Najdou v něm čerstvou zeleninu, ovoce a saláty. Abychom dětem zpestřili jídelníček, vaříme jim také tematická jídla inspirovaná svátky - o Velikonocích, na Halloween, na Mikuláše i o Vánocích. Mezi nejoblíbenější slaná jídla patří jednoznačně smetanové omáčky, kuřecí řízek, guláše, špagety nebo rizoto. Ze sladkých jídel buchtičky s krémem, povidlové buchty, šulánky s mákem i krupicová kaše. Všechny moučníky pečeme z vlastních surovin a používáme do těst zdravé mouky např. špaldovou. I do ostatních jídel se snažíme přidávat zdravé složky, např. bulgur, červenou čočku, pohanku, cizrnu atd. Polévky a omáčky zahušťujeme rýžovou, hráškovou, cizrnovou moukou. Děti ani nezaregistrují, že něco takého snědly. Při sestavování jídelníčku myslím na to, aby jídla byla barevně pestrá a vizuálně lákavá, ale že bychom zdobily každý talíř několika druhy zeleniny, to při výdeji během dvou hodin opravnu není reálné. K pití nabízíme čistou vodu, která může být ochucena mátou nebo citrusy a ovocné čaje bez cukru.

V dnešní době je velice obtížné orientovat se v informacích o zdravé výživě. Co je to vůbec zdravá výživa? Někdy se stává, že v záplavě informací jedna popírá druhou a strážník se těžko domáhá pravdy. Je důležité nashromážděné informace třídit a ještě důležitější je používat selský rozum. Pokud ale nevíme kudy kam, podívejme se na stůl našich babiček. Dříve se jedly potraviny chemicky neupravované, jedly se věci jednoduché, žádné složitosti, na stůl se připravovaly potraviny sezónní a hlavně se dodržovala jistá střídmost. Důležité ve výživě jsou tři hlavní zásady. Pravidelnost, pestrost, přiměřenost.

Je důležité, abychom režim a důslednost naučili už svoje děti od nejútlejšího věku, jelikož výživa u malých dětí je velice důležitá. Pediatři se shodují, že nejdůležitější ve správné výživě jsou první tři roky života jedince. Již od batolecího věku by ve stravě měla fungovat pravidelnost. Asi do hodiny od probuzení bychom se měli nasnídat. Za dvě až tři hodiny po probuzení by měla následovat přesnídávka. Pro ty, kteří snídali málo, nebo snídání vynechali, je toto jídlo náhradou snídaně. Za další dvě až tři hodiny by měl následovat oběd. Oběd by měl být následován odpolední svačinou, která je důležitá především u dětí, které zůstávají dlouho v družině, či mají odpoledne různé volnočasové aktivity. Posledním jídlem pro většinu z nás je večeře, je vhodné podávat ji nejpozději dvě hodiny před spankem.

Všechny potraviny, které se dnes dají koupit v obchodech, obchůdcích a supermarketech jsou prověřované a kontrolované, takže by se dalo říci, že žádná potravina, kterou lze u nás běžně nakoupit, by neměla být nějakým způsobem závadná. Hodně věcí mohou ovlivnit finance, reklama nebo lokalita. Lidé, kteří mohou a chtějí si připlatit, vyhledávají potraviny s označením bio, i když v této oblasti bych byla velice opatrná. Pokud s sebou v kapse nenesím laboratoř, nejsem schopná posoudit, jestli výrobek opravdu odpovídá kvalitě a přísné normě, kterou tyto výrobky musí splňovat. Pokud jsme úplní výživoví laici, pak se nemůžeme v záplavě informací orientovat a nevíme co a kolik čeho sníst, může nám pomoci výživová pyramida, která se skládá z několika pater. Každá potravina je specifická svým obsahem hlavních živin, vitamínů a minerálních látek. Právě proto byla vypracována výživová doporučení, která názorně ukazují, co by měla denní strava obsahovat. Tuto pyramidu máme pro děti vyvěšenou i v naší jídelně. Pro naše nejmenší školáky v Divákách ji vyrobili starší žáci s paní učitelkou ve výtvarné výchově. U stravování je tedy důležitá i spolupráce pedagoga s žákem. Zábavnou formou výuky seznamovat děti s potravinami a jejich přínosem na zdraví. Efektivní spolupráce mezi pedagogem a žákem je významná i během samotného oběda v jídelně, kdy může být motivací pro našeho dětského strávnicka.

Vzpomeňme na známé rčení: „Nejsou nezdravé potraviny, ale nezdravé může být jejich množství“. Důležité je uvědomit si, co do svého jídelníčku zařazujeme a jaké množství. Není nutné se vyhýbat některým potravinám, pokud nemáme nějaké zdravotní potíže, alergie nebo intolerance, které nás nutí držet určitou dietu, nebo se nějakým způsobem omezovat.

Zdravá strava je tedy taková, která člověku všestranně prospívá a v žádném ohledu neškodí. Důležité však pro mě je, ať našim dětem v jídelně chutná.

Alena Hanáková - vedoucí školních jídelen ZŠ a MŠ Nikolčice - Diváky