



## Desatero školní kuchyně

### Doporučení Skutečně zdravé školy pro přípravu pokrmů ve školních jídelnách

#### 1. Používáme jen základní suroviny

Pokrmu připravujeme ze základních surovin, jako jsou: čerstvá zelenina a ovoce, brambory, luštěniny, rýže, těstoviny a další obiloviny (přednostně celozrnné), maso, ryby, neochucené mléčné výrobky, vejce, koření atd.

#### 2. Upřednostňujeme lokální a sezónní potraviny

Suroviny k přípravě pokrmů nakupujeme od místních výrobců a dodavatelů – podporujeme regionální trh. Využíváme přednostně zeleninu a ovoce, které dozrává v daném ročním období.

#### 3. Minimalizujeme používání polotovarů a instantních potravin

K přípravě jídel nepoužíváme hotové či instantní výrobky, konzervy (s výjimkou rybiček např. k přípravě pomazánek), uzeniny, kompoty, sterilovanou zeleninu. Z mražené zeleniny využíváme především druhy celoročně nedostupné (hrášek, fazolky).

#### 4. Omezujeme konzumaci bílé pšeničné mouky

Na přípravu moučných jídel a příloh přednostně používáme celozrnnou mouku, zařazujeme i nepšeničné druhy, pečivo kvasové. Zbytečně nenastavujeme a nezahušťujeme jídla moukou. Jako vhodné alternativy pro zahuštění doporučujeme například červenou čočku a jáhly.

#### 5. Minimalizujeme množství soli

Jídla dochucujeme čerstvými a sušenými bylinkami, nepoužíváme hotová dochucovadla, zejména přípravky s glutamátem.

#### 6. Snižujeme spotřebu cukru

Sladká jídla zařazujeme maximálně 2x měsíčně (ideálně podle receptů z nabídnutého receptáře), pokrmy nedoslazujeme (omáčky atd.), nápoje podáváme pouze neslazené, nepoužíváme umělá sladidla ani výrobky, které je obsahují. Nekupujeme slazené mléčné dezerty, sladké pečivo ani jiné sladkosti.

#### 7. Používáme kvalitní tuky

K přípravě pokrmů používáme rostlinné nerafinované oleje, máslo a sádlo. Nepoužíváme potraviny obsahující částečně ztužené tuky.

#### 8. Hlavní jídlo podáváme s dostatkem zeleniny

Oběd tvoří hlavní jídlo a neslazený nápoj. K tomu si dítě může přidat polévku, salát, případně jednotlivou zeleninu či ovoce.

#### 9. Dbáme na vyváženost mezi masitými a nemasitými pokrmy

Při nabídce jednoho jídla se k hlavnímu chodu střídají masitá a bezmasá jídla. Ideální je nabídka dvou jídel, z nichž jedno je bezmasé. Polévky jsou převážně zeleninové a luštěninové.

#### 10. Respektujeme potřeby dítěte a čas k jídlu

Každé dítě dostává porci s respektem k jeho skutečným potřebám a chutím. U zdravých prospívajících dětí jsou respektovány dietní zásady vyjádřené rodiči. Jídelna podle svých možností nabízí dietní stravování nebo alespoň uskladnění a přihřátí domácího oběda. Vedení školy plánuje dostatek času na jídlo, zajišťuje klidnou atmosféru v jídelně.