



Skutočne zdravá škola

Desatoro výživy podľa Skutočne zdravej školy

Metodický manuál

Odporúčania Skutočne zdravej školy pre prípravu pokrmov v školských jedálňach:

1. Používame len základné suroviny

Pokrmu pripravujeme zo základných surovín, ako sú: čerstvá zelenina a ovocie, zemiaky, strukoviny, cestoviny, korenie, ryža a ďalšie obilniny (prednostne celozrnné), mäso, ryby, neochutené mliečne výrobky, vajcia ...

2. Uprednostňujeme lokálne a sezónne potraviny

Suroviny na prípravu pokrmov nakupujeme od miestnych výrobcov a dodávateľov - podporujeme regionálny trh. Využívame prednostne zeleninu a ovocie, ktoré dozrieva v danom ročnom období.

3. Minimalizujeme používanie polotovarov a instantných potravín

K príprave jedál nepoužívame hotové či instantné výrobky, konzervy (s výnimkou rybičiek napr. k príprave nátierok), údeniny, kompóty, sterilizovanú zeleninu. Z mrazenej zeleniny využívame iba druhy celoročne nedostupné (hrášok, fazuľky). Nekupujeme sladené mliečne dezerty, sladké pečivo ani iné sladkosti.

4. Obmedzujeme konzumáciu bielej pšeničnej múky

Na prípravu múčnych jedál a príloh prednostne používame celozrnnú múku, zaraďujeme aj nepšeničné druhy, pečivo kváskové. Zbytočne nezahusťujeme jedlá múkou.

5. Minimalizujeme množstvo soli

Jedlá dochucujeme čerstvými a sušenými bylinkami, nepoužívame hotové dochucovadlá, najmä prípravky s glutamátom.

6. Znižujeme spotrebu cukru

Sladké jedlá zaraďujeme maximálne 2x mesačne, pokrmy nedosladzujeme (omáčky atď.), Nápoje podávame iba nesladené, nepoužívame umelé sladidlá ani výrobky, ktoré ich obsahujú.



7. Používame kvalitné tuky

K príprave pokrmov používame rastlinné nerafinované oleje, maslo, masť.
Nepoužívame stužené tuky.

8. Hlavné jedlo podávame s dostatkom zeleniny

Obed tvorí hlavné jedlo a nesladený nápoj. K tomu si dieťa môže pridať polievku, šalát, prípadne jednotlivú zeleninu či ovocie.

9. Dbáme na vyváženosť medzi pokrmami

Pri ponuke jedného jedla sa k hlavnému chodu striedajú mäsité a bezmäsité jedlá.
Pri výbere z dvoch hlavných jedál je ideálne, ak je jedno jedlo bezmäsité. Polievky sú prevažne zeleninové a strukovinové.

10. Rešpektujeme potreby dieťaťa a čas k jedlu

Každé dieťa dostáva porciu s rešpektom k jeho skutočným potrebám a chutiám.
U zdravých prospievajúcich detí sú rešpektované diétne zásady vyjadrené rodičmi.
Vedenie školy plánuje dostatok času na jedlo, zabezpečuje pokojnú atmosféru v jedálni.



Hlavný partner:

