Skutočne zdravá škola

Praktický návod pre rodičov, ktorí chcú zlepšiť kvalitu stravovania svojich detí v škole

Metodický materiál

Spracovanie:
Katarína Medveďová Ovečková
lektorka SZŠ

Skutočne zdravá škola

Hlavný partner:

NADAČNÝ FOND

Kaufland za zdravú výživu

Partner:

kema gastrotechnológie zajtrajška

Obsah:

Úvod 3
Základná terminológia 4
Legitímne nástroje rodiča a ako ich využívať 6
Ako odhaliť, či má dieťa skutočne problém s ponukou a kvalitou jedla 7
Ako komunikovať so školskou jedálňou 8
Slovo pre aktívnych rodičov, vedúcich ŠJ a Kema SK (vybavenie kuchýň) 10

Úvod

Milí rodičia, často sa obraciate na naše občianske združenie, že nie ste spokojní so stravovaním v školskej jedálni. Ste presvedčení, že táto situácia, predovšetkým na štátnych základných (ZŠ) alebo v materských školách (MŠ), je ťažko riešiteľná. Dieťa sa stravuje v MŠ 3 roky, na ZŠ 9 rokov. Ak pridáme aj strednú školu (prípadne 8 r. gymnázium) môže to byť spolu aj 16 rokov, počas ktorých sa dieťa stravuje v predškolskom a školskom zariadení. Preto sa kvalitou stravovania treba zaoberať. Máme pre vás praktický návod, ako postupovať, ak chcete prispieť k zlepšeniu školského stravovania, alebo ak sa o ňom chcete dozvedieť viac.

Tento návod vznikol, aby vám umožnil pochopiť náročné podmienky a množstvo povinností, ktoré musí školská jedáleň plniť. Radi by sme vám napomohli otvoriť konštruktívny dialóg medzi zainteresovanými. U detí sa práve v tomto veku tvoria návyky na celý život, preto majú rodičia aj školské jedálne veľkú zodpovednosť.

ZŠ Dolné lúky, Brezová pod Bradlom

Základná terminológia

Orientujte sa v pojmoch, aby mala vaša snaha šancu na úspech.

Kto všetko je zapojený do procesu tvorby receptúr?

Od odporúčanej výživovej dávky pre žiaka po vydaný školský obed je dlhá cesta. Aktuálne používané odporúčané výživové dávky (OVD) vytvoril Úrad verejného zdravotníctva SR. Ako teoretické východisko pre vytváranie predškolských a školských receptúr je používaná ich 9. revízia z roku 2015. OVD je rozdielna pre škôlkara, žiaka I., II. a III. stupňa a určuje množstvo sacharidov, tukov a bielkovín, ktoré sú vhodné pre žiakov jednotlivých vekových kategórií. Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu SR vypracovalo receptúry školských obedov, ktoré spĺňajú tieto nutričné požiadavky. Aktuálne je 1224 vhodných receptúr pre školské stravovanie. Je na každej školskej jedálni, aké si vyberá.
Školská jedáleň na základe zákona č. 245/2008 Z. z. o výchove a vzdelávaní (školský zákon) pripravuje a poskytuje jedlá a nápoje podľa OVD. **Zabezpečovanie výživových hodnôt v školskom stravovaní upravujú aj ďalšie predpisy:**

- Vyhláška MŠVVaŠ SR č. 330/2009 Z. z. o zariadení školského stravovania
- Aplikácia princípov k Materiálno–spotrebným normám a receptúram pre školské stravovanie, revízia 2021
- Ďalšie predpisy vychádzajú aj z vyhlášok ÚVZ SR alebo MZ SR.

Pre vašu informáciu:

- https://www.slov-lex.sk/pravne-predpisy/SK/ZZ/2008/245/
- https://www.slov-lex.sk/pravne-predpisy/SK/ZZ/2009/330/

Iné pre vás dôležité pojmy:

Vedenie školy
Riaditeľ/ka a zástupcovia
Vedúci/a školskej jedálne (ŠJ) sú zamestnancami školy a komunikovať s nimi môžete prostredníctvom riaditeľa/ky školy. Môžete s nimi komunikovať aj priamo, ale je dobré, aby o tom vedelo aj vedenie školy. Individuálna komunikácia má menšiu šancu na úspech.

Rada školy
Rada školy (RŠ) je orgán povinne zriadený zo zákona. Sú v nej zastúpení rodičia a pedagogickí aj nepedagogickí zamestnanci školy, ktorí sú volení. Ďalej sú v nej zastúpení predstavitelia zriaďovateľa a školy, ako pracovníci miestnych častí a / alebo poslanci.

Ak sa v programe RŠ vyskytuje opätovne požiadavka na preverenie kvality ŠJ, musí to byť uvedené aj v zápise z RŠ. Zápis je záväzný materiál a po zasadaní RŠ ho má k dispozícii zriaďovateľ školy, prípadne školský odbor na miestnej časti. Na stretnutí RŠ sa môžu zúčastniť aj triedni zástupcovia rodičov, alebo rodičia individuálne. Je však veľmi efektívne, ak sa dohodnete viacerí na triednom aktíve a pokúsite sa riešiť vaše otázky prostredníctvom zástupcu.

Zástupca rodičov v triede a dôležitosť inštitútu triedneho aktívu

Triedny aktív je ľudovo známy aj ako rodičovské združenie. Volíte si na ňom svojho zástupcu, teda jedného rodiča, ktorý by vás mal zastupovať. Triedny aktív je váš čas na komunikáciu so školou. Zaujímať sa počas neho môžete nielen o školské výsledky, ale aj o kvalitu voľnočasových aktivít a školských obedov, či ponuku bufetu. Toto je dohoda, ktorú predpokladá naše politické zriadenie. My rodičia platíme dane a štát sa prostredníctvom zriaďovateľov postará o kvalitu vzdelávania a stravy v škole.

Zo skúseností SZŠ vieme, že rodičia nedôverujú školskej jedálni. Keď sa ich však opýtame, aké jedlá deťom nechutia, často nevedia, čo deti v škole jedli.
Ak podľa vás nie je v škole dobrá kvalita stravy, opýtajte sa aj ostatných rodičov, napríklad na triednom aktíve. Opýtajte sa aj učiteľa/ov, pretože aj oni sú často klienti vašej ŠJ. Postavte svoju snahu na pozitívnom presvedčení a miesto obviňovania iných rodičov z pasivity, získajte pre svoj zámer "spriaznené duše". Žiaľ, nie každý má čas a vie byť iniciatívny, ale to je v poriadku. Nájdite preto rodičov, ktorým záleží na realizácii projektov o kultúre stravovania.

Zriaďovateľ

Pre materské školy (MŠ) a základné školy (ZŠ) je to miestna, alebo mestská časť, alebo obecný úrad. Pre stredné školy (SŠ) je to krajské zastupiteľstvo, teda VÚC.

Vedúci/a školskej jedálne

Vedúci/a ŠJ je nepedagogický zamestnanec školy a môže byť aj členom RŠ, ak by do nej kandidoval a bol zvolený. Má povinnosti a zodpovednosť voči nadriadeným inštitúciám, nie len voči rodičom a stravníkom. Riadi sa OVD, schválenými receptúrami a ďalšou prislúchajúcou legislatívou. Taktiež hygienickými požiadavkami pre zariadenia spoločného stravovania. Nie je to len práca s jedálničkom. Pracovná náplň zahŕňa mnoho administratívy, komunikáciu s dodávateľmi, objednávky, faktúry, skladové hospodárstvo, evidenciu stravníkov a platieb, riadenie ostatných zamestnancov atď.

Legitímne nástroje rodiča a ako ich využívať

Využite vašich volených zástupcov na triednom aktíve, na zasadaní RŠ, alebo aj v miestnom zastupiteľstve.
Pokúste sa však najskôr situáciu dobre zhodnotiť. Ak vášmu dieťaťu v školskej jedálni nechutí, pátrajte po dôvodoch. Zistite, či ide o ponuku a kvalitu školskej jedálne, alebo o celkový pocit vášho dieťaťa v škole. Pre rodiča je vždy ťažké počuť, že dieťa sa v škole necíti dobre. Často sa to prejaví práve tým, že dieťa nezje svoju desiatu ani školský obed. Môže čeliť nepríjemným situáciám od spolužiakov, môže byť vystavené časovému tlaku, alebo hluku, ktoré prirodzene sprevádzajú spoločné, a teda aj školské stravovanie. Tomu sa, predovšetkým vo veľkých školách, vyhneme naozaj ťažko.

ZŠ Dolné lúky, Brezová pod Bradlom

Ako odhaliť, či má dieťa skutočne problém s ponukou a kvalitou jedla

Pomocné otázky:

- Čo si mal dnes na obed? 🍕🍔🥗🌭🌽🍎
- Čo presne nebolo chutné alebo dobre pripravené? 👎
- Varíme toto jedlo doma inak? 👩‍🍳
- Chutí toto jedlo doma inak? 👅
- Očakával si podľa jedálneho lístka niečo iné? 📜
- Vyzeralo jedlo na tanieri inak ako si zvyknutý? 🍽️
- Bolo jedlo teplé? 🔥
- Jedlo nebolo lákavé aj preto, že nebolo pekne naservírované? 🍝
- Bolo prirodzene dosolené a ochutené? 🧂
- Bolo rozvarené? (Napríklad pri cestovinách, zelenine a pod. to môže byť problém.) 🍲
- Ktoré jedlo zo školskej jedálne máš rád? 😋
- Ktoré jedlo zo školskej jedálne nemáš rád? 🤢

Môžete zistiť, že dieťa malo len "zlý" deň, a to že nezjedlo obed nesúvisí s jeho kvalitou. Všetkým sa nám to občas stáva.
Ak sú odpovede o nevyhovujúcej chutí, teplote a servírovaní jedla podľa vás relevantné, zistite, či je to podobné aj u iných spolužiakov, alebo učiteľov, ktorí sa tiež v jedálni stravujú.
Ďalšou pomôckou, ako si urobiť prieskum sú aj naše dotazníky.

Ako komunikovať so školskou jedálňou

Požiadajte vedenie ŠJ o možnosť ochutnať jedlo

Obvykle postačí napísať na mailovú adresu alebo zavolať na kontakty, ktoré používate pri odhlasovaní dieťaťa z obeda. Takto zistíte najlepšie, či vaše dieťa opisuje situáciu hodnoverne. Požiadajte, či môže ŠJ dieťaťu zabaliť obed so sebou a dajte mu vhodnú nádobu. Ak je to potrebné, dajte na kópiu, alebo o tom informujte, aj vedenie školy.

Sledujte jedálny lístok

Vytlačte si jedálny lístok a sledujte ho. Zistite:

- či sú jedlá podobné tým, ktoré vaše dieťa pozná z domu alebo súčasným a obľúbeným rodinným jedlám,
- či sú bezmäsité a zeleninové jedlá podávané v tradičných / deťom známych a chutných receptúrach,
- či sa používajú údeniny, alebo vnútornosti,
- ako často sa podáva vyprážané alebo sladké jedlo,
- či sa striedajú druhy mäsa a rýb,
- aké pestré a známe sú prílohy,
- či majú ku každému slanému jedlu zeleninový šalát,
- ako často je v jedálnom lístku čerstvé ovocie a zelenina.

V materskej škole sa zamerajte aj na desiate. Zistite, či sú zaradené aj kaše a strukovinové nátierky, aké mlieko a mliečne výrobky sú deťom podávané atď.

Príklad správneho jedálnička.

Zhodnoťte situáciu

Zhodnoťte kvalitu jedla a prostredia ŠJ. V prípade, že ste našli vážne nedostatky, nenechávajte si ich pre seba. Dohodnite sa s ďalšími rodičmi a požiadajte o stretnutie s vedúcim/ou jedálne. Na jednanie sa pripravte a stanovte si konkrétne a zároveň realizovateľné ciele. Výhrady k jedálnemu lístku riešte podľa ich závažnosti. Vysvetlite, že ste rodičia, ktorým záleží na tom, ako sa ich deti stravujú. Nezabudnite jedáleň taktiež oceniť za náročnú prácu, za veci, ktoré robí dobre a za jedlá, ktoré vašim deťom chutia. Potom prejednajte jednotlivé body, ktoré vás trápia. Opýtajte sa ďalej vedúcej školskej jedálne, čo všetko varí z polotovarov či sušených zmesí. Či vyskúšali podávať deťom viac čerstvej zeleniny, ktorá je prirodzene chutnejšia ako sterilizovaná. Akým spôsobom sa udržiavajú teplé polievky, prílohy, cestoviny a pod. Či nie sú rozvarené. Ďalej sa opýtajte na pôvod mäsa, ovocia a zeleniny, vajec, mlieka a ďalších surovín.

Kuchynské a technické vybavenie

Opýtajte sa, či má ŠJ k dispozícii dostatočné kuchynské a technické vybavenie. Vybavenie ŠJ priamo ovplyvňuje náročnosť práce v kuchyni. Tiež je významným faktorom, ktorý ovplyvňuje chuť jedla. Ak má jedáleň zastaralé vybavenie, jedlo sa môže zbytočne prehrievať a prevárať.

Aktívne sa zaujímajte o možnosť podporiť ŠJ. Buďte nápomocní pri získavaní nového vybavenia, prípadne rekonštrukcie. Navštívte Radu školy a hlasovaním iniciujte vyčlenenie finančných prostriedkov z dobrovoľných príspevkov rodičov. Pomôžte nájsť nejakého sponzora, alebo možnosť zvýhodneného dodania nového vybavenia, často sa nájde niekto aj v radoch rodičov.

Hľadajte podporu u vedenia školy

Ak nebudete po jednaní s vedením jedálne spokojní, nájdite podporu vo vedení vašej školy či škôlky. Popíšte výhrady k stravovaniu. Požiadajte, aby pán/i riaditeľ/ka s vedúcim/ou jedálne taktiež prehovorili. Informujte vedenie školy o programe Skutočne zdravá škola, https://skutocnezdravaskola.sk/, do ktorého by sa mohla vaša škola zapojiť. Ak by ste potrebovali našu podporu, neváhajte nás osloviť. Sme tu aj pre vás.

V prípade nutnosti sa obráťte na zriaďovateľa školy

Ak by neboli reakcie vedenia jedálne a školy podľa vašich predstáv, spíšte vaše požiadavky a žiadajte príslušné úrady o ich prejednanie.

Odporúčame tento list nazvať „Podnety na zlepšenie školského stravovania" a štrukturovať ho nasledujúcim spôsobom:

- Uveďte, že ste rodičia, ktorých deti navštevujú materskú či základnú školu, a záleží vám na tom, ako sa deti stravujú.
- Napíšte, akú dobu sledujete jedálny lístok.

- Ďalej napíšte, čo sa vám na jedálnom lístku páči, ktoré jedlá deťom chutia. Práca v ŠJ je nesmierne náročná. Cieľom vášho listu by preto mala byť aj motivácia pracovníkov ŠJ do ďalšej práce.
- Následne rozoberte vaše podnety na zlepšenie.
- V závere listu navrhnite uskutočnenie spoločného stretnutia, na ktorom budú vaše podnety podrobnejšie prejednané a bude z neho pripravený písomný záznam.
- Odporúčame, aby uvedený list podpísalo čo najviac aktívnych rodičov. List adresujte vedúcemu školskej jedálne, riaditeľovi školy a príslušnému zástupcovi zriaďovateľa školy.

Čo povedali ...
Aktívní rodičia, vedúci ŠJ, dodávatelia

MUDr. Monika Laššánová, predsedníčka Rady školy Spojenej školy Tilgnerova

"V Rade školy (RŠ) Tilgnerova som už druhé volebné obdobie. Za tento čas sme sa ako zástupcovia rodičov pri RŠ opakovane stretli s vedúcim našej školskej jedálne (ŠJ). Vždy sme sa snažili predovšetkým vypočuť si jeho názory, problémy a riešenia s ktorými sa v rámci jedálne denne stretáva.

Počas rozhovorov sme si uvedomili, že práve pracovníkov ŠJ najviac trápi, že mnohí žiaci jedia školské obedy minimálne. Ostávajú hladní a ešte k tomu vzniká aj veľký biologický odpad. Likvidácia nezjedeného jedla ďalej navyšuje náklady na školský obed (financie na certifikovanú likvidáciu), čo nie je ekonomické, ale ani etické a morálne. Uviedol, že deti majú najčastejšie problém zjesť menej známe druhy zeleniny, príloh, či šalátov.

Deti nejedia hlavne tie jedlá, ktoré nepoznajú, s ktorými sa nestretávajú v domácom jedálničku. Toto zvyšuje apel na nás rodičov, aby sme sa snažili ponúkať deťom aj doma zeleninu a menej známe ale zdravé potraviny, aj v klasických domácich receptoch. Potvrdil nám fakt, že deti vo všeobecnosti najviac obľubujú kura s ryžou, mäso na šťave, cestoviny alebo sladké a múčne jedlá, čo však nie je možné variť opakovane. Taktiež sme sa opätovne venovali aj kvalite prostredia, nakoľko k pohode pri obede patrí aj príjemné prostredie, čo najnižšia miera hluku, či časového stresu. Tu však opäť narážame na finančné a priestorové kapacity, ktoré vedenie jedálne nemá možnosť ovplyvňovať".

Matej Stuška, výkonný riaditeľ OZ Rodičia.sk

Základom riešenia každého problému je dobrá komunikácia a nie je to iné ani pri téme stravovania na školách. Všetci, ktorým záleží na strave svojich detí v škole, ale rovnako aj tí, ktorým prekáža platiť za nezjedené obedy, by sa preto mali zaujímať o ŠJ svojich detí. A keď majú konkrétne výhrady, využívať existujúce mechanizmy na riešenie situácie. Školy

sú tu pre nás a naše deti, ale to neznamená, že budú meniť svoje fungovanie na základe každej sťažnosti rodiča na sociálnych sieťach či na ulici. V školách pracujú ľudia, často tiež rodičia, ktorí sa snažia robiť prácu najlepšie ako vedia. Moja skúsenosť je jednoznačne taká, že ak sa k problémom pristupuje konštruktívne a komunikuje sa kultivovane, riešenie sa nájde. Nie za deň, ale nájde sa. Ako tento dokument veľmi pekne potvrdzuje, základom je, aby sa rodičia o dianie na škole zaujímali a zapájali sa doňho cez svojich triednych doverníkov, ZRPŠ, a nakoniec Radu školy. Rodičia však musia vedieť problém pomenovať a byť ochotní o tom debatovať a pomáhať hľadať riešenie. Nakoľko kvalita stravovania je pomerne subjektívna vec, práve jej nastavenie v ŠJ nie je vôbec jednoduchá. Je preto skvelé, že takýto dokument vznikol. Verím, že pomôže jednak konkrétnym rodičom riešiť ich problém, ale prispeje zároveň k zvýšeniu kultúry komunikácie na našich školách.

David Stohl, konateľ, Kema SK

Technológia profesionálnych kuchýň prešla v posledných rokoch výraznými zmenami. Snaha o úsporu zdrojov, či už vo forme surovín, energie, alebo vynaloženej ľudskej práce ovplyvnila nielen dizajn zariadení, ale aj spôsob, resp. prístup k návrhu nových prevádzok.

Ak pre naše deti vyžadujeme kľudné prostredie na konzumáciu kvalitných a zdravých jedál, potrebujeme zabezpečiť lepšie pracovné podmienky aj pre personál školských kuchýň. Nové zariadenia uľahčujú kuchárkam a kuchárom prácu, dokážu jedlo pripraviť rýchlejšie a šetrnejšie a vytvoria tak priestor a podmienky aj na prípravu stravy pre deti so stravovacími obmedzeniami.

Vďaka úspore energie a minimalizácii odpadu z nevhodne pripravenej stravy (rozvarenie, pripálenie a pod.) vzniká v systéme úspora, ktorá môže byť ďalej použitá pre skvalitnenie stravovania. Moderné zariadenia okrem toho dokážu uľahčiť aj prípravu takých jedál, ktoré napriek ich vysokej nutričnej hodnote môžu byť medzi personálom kuchýň neobľúbené kvôli ich časovej alebo fyzickej náročnosti.

Vďaka tlakovým multifunkčným panviciam je možné za výrazne kratší čas pripraviť výborné vývary alebo strukovinové jedlá. Kvalitný konvektomat zase umožní rovnomerne a šetrne pripraviť napríklad zeleninu alebo ryby. Navyše, aj typicky nezdravé, ale medzi deťmi obľúbené vyprážané jedlá sa v ňom dajú pripraviť s 90%-nou úsporou oleja oproti tradičným metódam. Vďaka tomu je jedlo zdravšie a kuchyňa ušetrené prostriedky z nespotrebovaného oleja môže použiť na nákup kvalitnejších potravín alebo prípravu drahších jedál.

Rodičia by preto nemali vnímať iba situáciu v jedálni. Mali by nahliadnuť aj do kuchyne, ktorá je kriticky dôležitým prvkom, od ktorého záleží, či sa z výborných receptov a kvalitných surovín stanú vizuálne a chuťovo lákavé jedlá, alebo veľmi drahý biologický odpad.

Nikoleta Čermáková, vedúca ŠJ pri ZŠ Nábrežie mládeže, Nitra

Čo všetko nejedia dnešné deti?

Každé dieťa je iné a každé dieťa má z domu iné stravovacie návyky. Je omnoho lepšie, ak dieťa suroviny a pokrmy, ktoré konzumuje aj pozná. Samozrejme deti sa v kolektíve ovplyvňujú aj navzájom. Ak jedno dieťa povie, že niečo nechce, alebo mu to nechutí, ostatné deti majú tendenciu opakovať. Vo všeobecnosti však deti neobľubujú jedlá z rýb, zeleniny, tofu a jedlá obsahujúce hríby. Zo zeleniny sú v menšej obľube brokolica, kapusta či červená repa. Žiaľ väčšinou sú to jedlá, ktoré môžeme považovať za zdravé. Naopak deti majú najradšej cestoviny na rôzne spôsoby, sladké múčne jedlá, pizzu, perkelty. Zo šalátov je najobľúbenejší uhorkový šalát.

V školskom roku 2022/2023 sme na škole realizovali prieskum, ktorého cieľom bolo zaradiť do jedálnička jedlá z kategórie pokrmov z rybieho mäsa a bezmäsité jedlá podľa preferencií stravníkov a postupne znižovať odpad z jedálne. Žiaci si mohli vybrať jedlá zo zoznamu pokrmov podľa MSN, nakoľko majú záväzný charakter pre všetky zariadenia školského stravovania. V kategórii bezmäsitých jedál žiakov najviac zaujali granadiersky pochod, osúch slaný so syrom a kečupom, vyprážaný syr, vyprážaný karfiol, cheesburger, pizza, špagety so syrom a kečupom. V kategórii pokrmov z rybieho mäsa sa najčastejšie vyskytovali rybie filé vyprážané, rybie filé vyprážané v cestíčku, rybie filé pečené na masle, losos s bylinkami, fishburger, pečené rybie mäso s paradajkami a olivami. Vyprážané jedlá by sa v školských jedálňach mali vyskytovať v minimálnom množstve resp. vôbec. Preferencie detí nám však naznačujú, že práve tieto jedlá sú najobľúbenejšie.

Ako funguje komunikácia s rodičmi na Vašej škole?

S rodičmi žiakov komunikujeme elektronicky prostredníctvom edupage stránky, telefonicky aj osobne. Spätnú väzbu nám môžu dať žiaci resp. rodičia hodnotením jedla cez aplikáciu edupage priamo v jedálnom lístku. Keď má rodič otázky ohľadom školského stravovania je najlepšie ak kontaktuje ŠJ osobne. Na základnej škole máme zriadenú aj stravovaciu komisiu, kde má zastúpenie vedúca školskej jedálne, zástupca zamestnancov a zástupca rodičov za prvý aj druhý stupeň.

O čo konkrétne by sa mali rodičia viac zaujímať z prostredia školského stravovania?

Rodičia by sa mali určite zaujímať o to, aké sú pravidlá zostavovania jedálnych lístkov. Možno by boli prekvapení, koľko pravidiel je potrebné dodržať. V médiách je často prezentované školské stravovanie ako strašiak a hovorí sa hlavne o financiách. Rodičom je treba priblížiť fungovanie školskej jedálne. Veľakrát nemajú vedomosť o tom, že suroviny, ktoré nakupujeme musia spĺňať rôzne kvalitatívne požiadavky.

Akú podporu/ pomoc by ste prijali od rodičov? Od vedenia školy/ zriaďovateľa?

Od rodičov by sme prijali, aby deti motivovali nájsť v každom jedle niečo pozitívne, prečo sa oplatí aspoň ho ochutnať. Ťažko očakávať, že dieťaťu bude v školskej jedálni chutiť, keď už od rodiča počuje samé negatíva. Rovnako by bolo dobré, aby rodičia aj doma ponúkali dieťaťu zdravé jedlá, aby sa nestretalo s mnohými druhmi zeleniny a s rybami len v škole.

Od vedenia školy resp. od zriaďovateľa potrebujeme hlavne podporu a pomoc v oblasti riešenia rekonštrukcií kuchýň a jedální, ktoré kapacitne zaostávajú. V neposlednom rade je potrebné riešiť nedostatočné množstvo kuchárov, s ktorým zápasí asi každý v oblasti stravovacích služieb. Školské jedálne bohužiaľ ťahajú za kratší koniec, pretože finančné ohodnotenie je dlhodobo podhodnotené.

Róbert Maťáš, Vedúci ŠJ v MŠ, MČ Petržalka, Bratislava

Čo všetko nejedia dnešné deti?

Dnešným deťom stále chutia tradičné slovenské a české múčne a mäsové jedlá. Jedlá so zeleninovým základom veľmi neobľubujú. Deti v MŠ neradi ochutnávajú batáty, zeleninové nátierky, čerstvé vňate v jedle, kus-kus. Nekamarátia sa veľmi ani s klasickými zeleninovými šalátmi a všeobecne s novými chuťami a vôňami. Deti sa učia jesť nové veci postupne. Záleží však vždy na konkrétnom dieťati. Niektoré jedia s chuťou od 1. triedy MŠ a niektoré skoro nič ešte aj v predškolskej triede.

Každý z nás si pamätá na seba a máme aj svoje vlastné deti. Takže dobre vieme, čo jedia a nejedia. Zaujímať sa o dôvody je dôležité, pretože efekt zlých stravovacích návykov sa podľa mňa dostaví až na strednej škole, alebo v dospelosti.

Akú podporu/ pomoc by ste prijali od rodičov?

Ako vedúci ŠJ by som uvítal živšiu komunikáciu s rodičmi. Počas mojej 3 ročnej praxe ma rodičia oslovili len telefonicky alebo cez mail. Agenda sa takmer vždy týkala peňazí za stravu, alebo diét v prípade detí, ktoré majú nejaké alergie. Ostáva veriť, že si rodičia pozerajú jedálny lístok a sú s výberom jedál spokojní. Rodičia by sa mali viac zaujímať o zloženie stravy a používané potraviny. Takisto by sa mali zaujímať o to, či dieťa dostane všetko, čo je vyznačené v jedálnom lístku za príslušný deň, a aj o veľkosť porcie. Ak má napr. dostať 3 fašírky a dostalo iba 1,5 fašírky s poznámkou, že už nie je. Od rodičov by som prijal konštruktívnu kritiku a inšpirácie, čo sa týka preferencií chutí ich detí.