

**Co se v moderní a zdravé školní jídelně nenosí,
aneb
co je OUT ...?**

Kombinace masová polévka + sladký pokrm



Gulášová polévka



Honzovy buchty

+



Ruský boršč



Šišky s mákem

+

Proč out? Tuto klasiku jsme milovali

Masová polévka nebo polévka s masem měla doplnit moučná sladká jídla tak, aby maso při obědě nechybělo, naše děti nestrádaly a neměly příliš brzy hlad. V dnešní době nadměrné konzumace masa a uzenin (živočišných bílkovin, tuku, soli) se snažíme o odlehčení a ozdravění jídelníčku. Navíc zvolíme - li ke sladkému pokrmu hustou zeleninovou nebo luštěninovou polévku, bříška dětí zasytíme a nabídneme jim mnohem lépe stravitelnější a zdravější kombinaci oběda.

Příklad vhodné kombinace:



+



Zeleninová polévka

Palačinky s tvarohem

Uzeniny v jakékoliv podobě a kombinaci



Čočka s párkem



Hrachová kaše s uzeným



Těstoviny s uzeným

„Vylepšovat“ jídelníček dětí uzeninami není vhodné.

Proč?

Uzené maso, uzeniny, párečky, paštiky do jídelníčku dětí nepatří. A to především pro vysoký obsah solí, přídatných látek a tuků a z výživového hlediska mají zanedbatelný význam.

Také není nutné kombinovat dva druhy bílkovin - rostlinné v luštěninách spolu s živočišnými v mase/ uzeninách.

Proč?

Luštěniny - jsou samy o sobě dobrým a hodnotným zdrojem bílkovin - rostlinného původu (20-25%, sója až 40%) a po doplnění o obilovinou se stávají bílkovinami plnohodnotnými (proto je k luštěninovým jídlům doporučováno např. pečivo)

Příklad vhodné kombinace:



Zeleninová polévka



Čočka na husto + pečivo



Zeleninový salát

Plnohodnotný, bílkovinami nabitý, oběd lze získat i luštěninovým pokrmem s obilovinami v podobě pečiva, rýže, bulguru, kuskusu ... doplněným o zeleninový salát.

Navíc luštěniny, jsou-li součástí některého z pokrmů, častěji a v malém množství (v polévce, v salátu, pomazánce, součástí přílohy) pokrm nám zkvalitní a dětmi jsou v této podobě mnohem lépe přijímány.

Příliš sladkého, příliš cukrů



Šišky s mákem



Palačinky



Honzovy buchtý

Sladký pokrm jako hlavní chod je doporučováno zařadit maximálně 2x v měsíci.

I zde můžeme ovlivnit skladbu sladkého pokrmu, kromě známých receptur můžeme do jídelníčku zařadit také recepty s větším množstvím tvarohu, ovoce, běžnou pšeničnou mouku můžeme nahradit moukou např. špaldovou, do krupicové kaše přidat ovesné vločky, použít menší dávku cukru...

A co přesnídávky a svačinky?



Sladké snídaňové cereálie



Kupované sladké pečivo



Slazené nápoje

Pozor na sladké snídaně a svačinky v podobě často přeslazených dětských cereálií, koblížků, koláčků a sladkých nápojů.

Proč?

Vyšší příjem jednoduchých cukrů ve sladkostech a sladkých nápojích zvyšuje riziko vzniku obezity a také napomáhá vzniku zubního kazu. Děti si na výraznou sladkou chuť velmi rychle zvyknou.

Příklady vhodné přesnídávky a svačinky (sladká varianta):



Ovesná kaše/ovoce/oříšky



Šlehaný tvaroh s ovocem



Voda/ovoce/bylinky

Ovesné, jáhlové, špaldové aj. kaše dochucené ovocem, oříšky připravené ve školní jídelně jsou vhodné k ranním přesnídávkám, děti zasytí, dodají jim energii a nemalé množství vlákniny. K odpoledním svačinkám můžeme zařadit „domácí“ šlehaný tvaroh, puding s ovocem nebo můžeme dětem nabídnout ovocný salát či ovocný talíř.

Jako slané varianty přesnídávek a svačinek volíme různé druhy pečiva spolu se širokou škálou pomazánek (zeleninová, rybí, drožd'ová, luštěninová, tvarohová, sýrová a mnoho dalších). Každou svačinku je vhodné doplnit o čerstvou sezónní zeleninu či ovoce.

Sypké dochucovací směsi



vs.



Není vývar, jako vývar... proto se vyvarujeme používání sypkých dochucovacích směsí a hotových směsí pro přípravu pokrmů.

Proč?

Obsahují zbytečně velké množství solí, některé z nich řadu látek zvýrazňujících chutí.

Nejsou zdraví škodlivé, nebezpečné ani jedovaté, ale nezvykejme zbytečně děti od malička na příliš výrazné chutě. Polévku lze dobře dochutit také zeleninou a bylinkami.

Zdroj obrázků: www.google.cz, www.google.com