

Tipy



Jak číst etikety

Na obalech potravin je celá řada velmi užitečných a potřebných informací. Bez porozumění informacím na etiketách není člověk schopen vybírat nutričně hodnotné potraviny bez přemíry přídatných látek. Také může zakoupit zbytečně drahou potravinu vzhledem k hmotnosti.

POVINNĚ SE NA OBALECH UVÁDĚ		NA 100 g / ml VÝROBKU
Energie		kJ (kcal)
Tuky		g
z toho nasycené mastné kyseliny		g
Sacharidy		g
z toho cukry		g
Bílkoviny		g
Sůl		g

Pokud je na prvním místě sůl, je ve výrobku nejvíce ze všech ingrediencí právě soli.

Vybírejte co nejméně průmyslově zpracované potraviny s co nejnižším množstvím přídatných látek.



1

Složení

Za nadpisem „složení“ jsou na obale uvedeny všechny složky seřazené sestupně podle hmotnosti. Na prvním místě je tedy to, čeho je obsaženo nejvíce. Pokud kupujete například čokoládu a na prvním místě je cukr, pak je ho tam více než kakaové hmoty a kakaového prášku.

Aditiva, která se do potravin přidávají kvůli barvě, konzistenci, trvanlivosti apod., se ve složení potraviny označují buď názvem látky nebo písmenem E (tzv. „Éčkem“) a číselným kódem. Alergeny jsou ve složení zvýrazněny jiným typem písma (např. kurzívou, tučně či podtrženě).

2

Datum použitelnosti či minimální trvanlivosti

Datum použitelnosti **„Spotřebujte do“** je uváděno u potravin podléhajících rychlé zkáze. Potraviny s prošlou dobou použitelnosti se považují za zdravotně závadné a nesmí se v žádném případě prodávat ani nabízet se slevou či zdarma.

Datum minimální trvanlivosti **„Minimální trvanlivost do“** je uváděno u potravin, které lze uchovávat déle (např. obiloviny, rýže, koření, konzervy) a do tohoto data výrobce garantuje zachování barvy, chuti, textury apod. Potraviny s prošlou dobou minimální trvanlivosti lze nabízet do oběhu, pokud jsou zdravotně nezávadné, označeny jako prošlé a umístěny odděleně.

3

Čisté množství potraviny

Uvádí se čistá hmotnost výrobku – pevného podílu (např. bez nálevu). Čisté množství potraviny je dobré sledovat, a to např. u konzervovaných či sterilovaných potravin. Mnohdy můžete nakoupit více nálevu než konkrétní potraviny.

Výživové údaje

Podle výživových údajů (výživové tabulky) zjistíme, jaká živina převládá a zda potravina není zbytečně moc sladká, slaná, zda neobsahuje nekvalitní nasycené tuky nebo přespříliš energie. Tyto údaje se uvádějí na 100 g nebo ml potraviny. Je potřeba se podívat i na to, kolik váží celá potravina, abychom měli představu kolik například cukrů, soli nebo nasycených tuků obsahuje celá potravina, kterou sníme.

Cukry („z toho cukry“) dodávají tělu velmi rychle energii, avšak jen na krátkou dobu. Nadměrná konzumace cukrů může mít na zdraví člověka nepříznivý vliv. Jednak navyšují množství energie v potravinách, čímž mohou přispívat k rozvoji nadváhy, a jednak přispívají k tvorbě zubního kazu. Pro tělo je energii mnohem lepší dodávat prostřednictvím komplexnějších sacharidů. Není potřeba tedy konzumovat cukrovinky, slazené nápoje a podobně.

Vysoké množství **nasycených mastných kyselin** ve stravě často vede k problémům se zvýšenou hladinou cholesterolu v krvi a tím ke zvýšenému riziku srdečněcévních chorob. Vybírejte výrobky, kde množství celkového tuku je mnohem vyšší než, „z toho nasycené tuky“. Znamená to, že výrobek má výrazně více nenasycených čili vhodnějších tuků.

Sůl je rizikovým faktorem zejména pro onemocnění srdce a cév – kolik jí ve výrobku je, by nás tedy mělo velmi zajímat a měli bychom se snažit vybírat méně slané alternativy.

Příklad

Ovocná tyčinka – na obalu je uvedeno raw, 100% přírodní, vegan, bez laktózy, bez lepku, bez přidaného cukru, bez konzervačních látek. Člověk by až nabyl dojmu, že je v ní zabaleno samo zdraví. Při pohledu na nutriční tabulku ale máte jasno. Tyčinka je vyrobena převážně z datlí a kokosu a doslazena ovocným koncentrátem. A tak když ji celou sníte (50 g), sníte i 22 g cukrů, což je téměř 6 kostek cukru!!! A spolu s ním i ty nejméně kvalitní tuky.

Energie:	1654 kJ / 398 kcal
Bílkoviny:	3,89 g
Sacharidy:	46,70 g
(z toho cukry):	44,80 g
Tuky:	18,58 g
(z toho nasycené):	16,88 g
Vláknina:	13,20 g
Sůl:	0,040 g



Příklad jídelníčku – 2 výběry

	pondělí	úterý	středa	čtvrtek	pátek	
1. týden	polévka	Cizrnový krém Bezmasý	Hovězí vývar s kapáním Svíčková na smetaně, celozrnný karlovarský knedlík, brusinky	Zeleninová s dražďovými knedlíčky Aljašská treska s citronovou omáčkou, brambory	Čočkovo-rajčatová Bezmasý sladký Jahodové knedlíky s tvarohem	Celozrnný toust z tuňákovou pomazánkou Kuřecí řízek, bramborová kaše
	oběd 1	Špendátové lasagne s mozzarellou a parmazánem	Okouník mořský, bramborovo-batátové pyré	Bezmasý Paparadelle s restovaným chřestem, rajčátky a parmazánem	Řecký guláš, celozrnný kuskus	Bezmasý Ratatouille s rýží a mozzarellou (popř. uzeným tofu)
	oběd 2					
	doplňek	Zeleninový salát	Ovoce/zelenina	Ovoce/zelenina	Ovoce/zelenina	Výběr salátů / okurkový salát
	polévka	Dýňová s kokosovým mlékem Bezmasý	Česneková s ovesnými vločkami	Fazolová s rozmarýnem	Celerový krém s celozrnnými krutony	Drůbeží vývar s krupicovým svítkem
2. týden	oběd 1	Květákové placičky se sýrem, brambory, dip (tataraka z tofu)	Kuřecí ragú, zeleninový bulgur	Hovězí na kořenové zelenině, bramborová kaše	Bezmasý Luštěninové rizoto, sýr, salátek z červené řepy	Kuře na paprice, celozrnné vrtulky
	oběd 2	Krůtí jáhlové rizoto, sýr dle výběru	Bezmasý Cuketové krémové těstoviny se sýrovou omáčkou a sušenými rajčaty	Bezmasý Placičky z quinoi, dip, salátek	Ryba Hoki, hráškové pyré	Bezmasý Míchaný salát Capri (ledový salát, rajčata, vejce, fazolové lusky), celozrnná bagetka
	doplňek	Výběr salátů	Tvarohovo-smetanový krém s ovocem	Ovoce/zelenina	Salátový bufet	Ovoce/zelenina

Školní jídelna při Základní škole pod Svatou Horou, Příbram

Příklad jídelníčku – 2 výběry

	polévka	Z adzuki fazolí	Květáková	Hrstková	Zeleninová s droždovými noky	Kulajda
3. týden	oběd 1	Bezmasý Špagety pomodoro (rajčata, bylinky, česnek, sýr)	Sekaná s přídavkem krup, bramborová kaše, kyselá okurka	Tuňákový těstovinový salát se zeleninou	Bezmasý sladký Buchtičky s vanilkovým krémem	Krůtí prsa na zelenině, šťouchané brambory
	oběd 2	Limanda drsná, rýže, grilovaná zelenina	Bezmasý Rýžové nudle s tofu a zeleninou	Bezmasý Pohanka s pečenou zeleninou a sýrem feta	Italské kuřecí medailonky se špenátovými brambory	Bezmasý Mexické fazole v celozrnné tortille
	doplněk	Salátový bufet	Ovoce/zelenina	Ovoce/zelenina	Ovoce/zelenina	Ovoce/zelenina
4. týden	polévka	Rajčatová s mozzarellou	Bramboračka	Sicilská rybí	Řecká s fazolemi	Brokoliceový krém
	oběd 1	Bezmasý Čočka na kyselo, sázené vejce, okurka	Butter chicken s rýží basmati	Vepřová pečeně, špenát/zelí, bramborový knedlík s přídavkem krupek	Bezmasý Zapečený kvěťák s brokolicí a sýrem, brambory	Arabská kuřecí prsa, kuskus
	oběd 2	Candát, bramborovo-dýňové pyré	Bezmasý Bulgur s červenou řepou a sýrem feta	Bezmasý Celozrnné špagety s bylinkovým pestem, ořechy a parmazánem	Rozlitý ptáček, pohanková rýže	Bezmasý Pečené cizrnové placičky, petrželové brambory, dip
doplněk	Salátový bufet	Banánový shake	Ovoce/zelenina	Zeleninový salát/zelenina	Zeleninový salát/zelenina	
5. týden	polévka	Zeleninová krémová s celozrnnými krupicovými noky	Hovězí vývar se zeleninou a špaldovou zavářkou	Z mungo fazolí	Mrkvová se zázvorem	Zelňačka
	oběd 1	Bezmasý Špagety s boloňskou omáčkou z červené čočky, sýr	Hovězí guláš, celozrnný knedlík	Losos divoký na medu a hořčici, pečené brambory	Bezmasý sladký Lívance s ovesnými vločkami s tvarohem a borůvkami	Kapustové kuličky s krůtím masem, bramborová kaše
	oběd 2	Treska tmavá, grilovaná zelenina Pečené brambory	Bezmasý Quinoa po řecku (okurka, rajčata, olivy, feta)	Bezmasý Fritatta (vaječná italská omeleta se zeleninou), celozrnná bagetka	Kuřecí kernotto se sýrem	Bezmasý Hrachová kaše jinak (cibulka, ředkvička, sušená rajčata), vejce, pečivo
doplněk	Čokoládový dezert z Mascarpone a smetany	Ovoce/zelenina	Zeleninový salát	Ovoce/zelenina	Zeleninový salát	

Školní jídelna při Základní škole pod Svatou Horou, Příbram

Příklad jídelníčku – nevýběrový

	pondělí	úterý	středa	čtvrtek	pátek
přesnídávka	Houska s žitkovou moukou, pomazánka s vlašskými ořechy, jablko, dětský čaj, voda	Tvarohový trojhránek se slunečnicovými semínky, jablko, dětský čaj, voda	Jablkové tostičky, mléko, dětský čaj, voda	Houska s celozrnnou moukou, zeleninový salát s fazolemi, dětský čaj, voda	Dalamánek s dýňovými semínky, máslo, jablko, kakao, voda
oběd	Špenátová polévka, dukátové buchtičky s vanilkovým krémem, jablko, voda s mátou a citrónem, voda, mléko	Kukuřičná polévka, sumecká africký na paprice, bramborová kaše, zeleninová obloha, voda s mátou a citrónem, voda, mléko	Mrkvová polévka, luštěninové rizoto se zeleninou, strouhaná mozzarella, směs listových salátů, voda s mátou a citrónem, voda, mléko	Polévka kminová s pohankou, hovězí guláš, kynuté knedlíky s celozrnnou moukou, banán, voda s mátou a citrónem, voda, mléko	Cizrnová polévka, zapečené těstoviny s krůtím maselem, salát z červené řepy, voda s mátou a citrónem, voda, mléko
svačina	Pecinky z čirokové mouky, keřfrové mléko s jahodami, voda	Veka žitná s lučinou a pažitkou, zeleninová obloha, dětský čaj, voda	Veka žitná, sýr cottage, jablko, dětský čaj, voda	Veka mléčná, pomazánka budapeštská, kopie, dětský čaj, voda	Bílý jogurt s jahodami, ořechové máslo, dětský čaj, voda
přesnídávka	Dalamánek sýrový, máslo, strouhaná mrkev, mléko, voda	Dalamánek s pohankovou moukou a lučinou, jablko, dětský čaj, voda	Vločková kaše, ovocné pyré, dětský čaj, voda	Rohlik sezamový, pomazánka fazolová se zeleninou, kedluben, dětský čaj, voda	Houska s celozrnnou moukou, pomazánka vaječná, jablko, dětský čaj, voda
oběd	Zeleninová polévka s celozrnným kuskusem, květákové placičky, bramborová kaše, zeleninová obloha, jablko, voda s mátou a citrónem, voda, mléko	Fazolová polévka, masové koule s kroupami, rajčatová omáčka, tarhoňa z bílé a celozrnné mouky se zeleninou, voda s mátou a citrónem, voda, mléko	Polévka z vaječné jíšky, zapečené sójové baby s těstovinami a zeleninou, směs listových salátů, voda s mátou a citrónem, voda, mléko	Polévka vločková s bramborem, krůtí nudličky na indickém kari, zeleninová rýže, polníček, voda s mátou a citrónem, voda, mléko	Cibulová polévka, pečené kuřecí stehno (vykostěné), dušená zelenina, brambory s pažitkou, voda s mátou a citrónem, voda, mléko
svačina	Perník s pohankovou moukou, jablko, bílá káva, voda	Týčinky s ovesnými vločkami, jablko, pudinkové mléko vanilkové, voda	Veka žitná s pomazánkovým máslem a pažitkou, jablko, dětský čaj, voda	Rohlik s celozrnnou moukou, okurka, bílá káva, voda	Pecilk se lněným semínkem, hummus, jablko, mléko, voda
přesnídávka	Houska žitná, pomazánka z tuňáka, mrkev, dětský čaj, voda	Dalamánek s rýžovou moukou, pomazánka ze sójových bobů, jablko, dětský čaj, voda	Dalamánek s ovesnými vločkami a máslem, kedluben, dětský čaj, voda	Makový závin, jablko, dětský čaj, voda	Veka mléčná, pomazánka bramborová, zeleninová obloha, dětský čaj, voda
oběd	Brokolicev polévka, žemlovka s jablky a tvarohem, banán, voda s mátou a citrónem, voda, mléko	Polévka z čočky beluga, losos pečený na másle, brambory s pažitkou, zeleninová obloha, voda s mátou a citrónem, voda, mléko	Česneková polévka s kroupami, kuřecí řízek, bramborová kaše, zeleninová obloha, voda s mátou a citrónem, voda, mléko	Porková polévka s ovesnými vločkami, hovězí kousky na paprice, kynuté knedlíky s celozrnnou moukou, voda s mátou a citrónem, voda, mléko	Cuketová polévka s bramborem, cizrna na zelenině, rýže s pohankou, směs listových salátů, voda s mátou a citrónem, voda, mléko
svačina	Veka žitná s lučinou zdobená výhonky ředkvičky, dětský čaj, voda	Veka mléčná s medovým máslem, banán, dětský čaj, voda	Uzel sypaný sezamem, žervé, jablko, mléko, voda	Houska s celozrnnou moukou, mini mozzarella, kedluben, dětský čaj, voda	Rohlik sypaný mákem, jogurtové mléko s ovocem, voda

Reálný jídelníček pilotní školní jídelny

Školní jídelna při Základní a mateřské škole Hvoždany

Příklad jídelníčku – nevýběrový

	pondělí	úterý	středa	čtvrtek	pátek		
4. týden	přesnídávka	Rohlík s celozrnnou moukou, máslo, šunka, jablko, kakao, voda	Dalamánek ovesný, pomazánka z cizrný se zeleninou, ředkvička, dětský čaj, voda	Houska žitná, celerová pomazánka, kapie, dětský čaj, voda	Ovocné řezy s tvarohem, jablko, dětský čaj, voda	Kaše ze směsi obilnin se skořicí, jablko, dětský čaj, voda	
	oběd	Selská polévka, krutí kousky se špenátem, brambory s pažitkou, kapie, voda s mátou a citrónem, voda, mléko	Dýňová polévka, bulgur s kuřecím masem a zeleninou, zeleninová obloha, voda s mátou a citrónem, voda, mléko	Rýžová polévka, čočka po boložských, těstoviny z bílé a celozrnné moukou, strouhaná gouda, směs listových salátů, voda s mátou a citrónem, voda, mléko	Zeleninová polévka s dražďovými knedličky, pikantní hovězí nudličky, zeleninová rýže s pohankou, polníček, voda s mátou a citrónem, voda, mléko	Hirachová polévka, zeleninová pizza koláčky s mozzarellou, banán, voda s mátou a citrónem, voda, mléko	
	svačina	Veka s celozrnnou moukou s bylinkovým máslem, dětský čaj, voda	Veka mléčná s máslem a goudou, jablko, dětský čaj, voda	Dalamánek se silnečnicovým semínkem, máslo strouhaný sýr, jablko, mléko, voda	Dalamánek sypaný sezamem, jablko, mléko, voda	Houska s chia semínky, okurka, kakao, voda	
5. týden	přesnídávka	Houska s pohankovou moukou, pomazánka z rybího filé, jablko, dětský čaj, voda	Precílík sypaný ořechy, banán, kefirové mléko s ovocem, dětský čaj, voda	Rohlík s povídky, jablko, bílá káva, voda	Houska s celozrnnou moukou, zeleninová pomazánka, ředkvička, kedluben, dětský čaj, voda	Dalamánek s lněnou moukou, pomazánka z červené čočky, okurka, dětský čaj, voda	
	oběd	Bramborová polévka, kynuté vdolky s celozrnnou moukou s džemem a tvarohem, jablko, voda s mátou a citrónem, voda, mléko	Hrstková polévka, karbanátek z okouna nilského, brambory s pažitkou, salát z červené řepy, voda s mátou a citrónem, voda, mléko	Kapustová polévka, lasagne s králičím masem a zeleninou, směs listových salátů, voda s mátou a citrónem, mléko	Vývar z králíka s bulgurem, svičková pečeně, hovězí plátek, kynutý knedlík s celozrnnou moukou, jablko, voda s mátou a citrónem, voda, mléko	Polévka z míchaných luštěnin, zapečené brambory se směsí sýrů, mrkvový salát s jablky, voda s mátou a citrónem, voda, mléko	
	svačina	Veka mléčná, pomazánka ze strouhaného sýra, mrkev, dětský čaj, voda	Veka žitná s pomazánkovým máslem a pažitkou, jablko, dětský čaj, voda	Houska sypaná silnečnicovým semínkem, máslo, vejce, jablko, mléko, voda	Tyčinky s pohankovými vločkami, jablko, čaj s mlékem, voda	Medové pukance, jablko, mléko, voda	

Školní jídelna při Základní a mateřské škole Hvoždany

V této škole si pečou pečivo sami. Mléčné nápoje ani obilné kaše nesladí, ale vyrábí si na jejich ochucení pyré z pečeného ovoce. Do kefirů mixují mango a s ním další ovoce. Mají vyzkoušeno, že po mangu jsou kefir a jogurtové mléko příjemně nasládlé.

Příklad jídelníčku – nevýběrový

	pondělí	úterý	středa	čtvrtek	pátek	
1. týden	přesnídávka	Ovesná kaše do skleničky s ovocným rozvarem	Vícezná houska s pomazánkou ze salátové okurky a vajec, mléko	Dezert s čokoládovým pudinkem, chia semínky a manganem	Celozrný opečený toast s pomazánkou ze zeleného hrášku, pomeranč	Pletýnka s budapeštskou pomazánkou, jablko
	oběd	Turecká polévka z červené čočky Květkový mozeček, brambory s máslem, okurkový salát	Vývar s celozrnnými knedličky s čočkou beluga Rizoto s krůtím masem a zeleninou sypané parmezánem, ovoce	Polévka droždová s ovesnými vločkami Filet z tresky tmavé ve vaječném omeletě, brambory, zelenina	Polévka čočková se zeleninou Tvarohové knedličky s ovocným přelivem a čerstvými jahodami, mléko	Polévka kminová s kukuřičnou krupicí a tofu vejcem Moravský vrabec, kedlubnové zelí, domácí bramborový knedlík
2. týden	svačina	Celozrný toast s polníčkem a tuňákem, jablko	Kvasový chléb s pomazánkou z lučiny s jarní cibulkou a ředkvičkou	Selský rohlík s pažitkovou pomazánkou, jablko	Chléb s pomazánkou z tresčích jater a rybiho filé, mrkev	Vajíčková pomazánka s lučinou a červenou řepou, žitný chléb
	přesnídávka	Chléb s pomazánkou z kuřecího masa, hroznové víno	Ovesné cookies s kokosem, mléko, jahody	Caprese sendvič s bazalkovým pestem (rajčata, mozzarella, bazalkové pesto)	Žitný chléb s ředkvičkovou pomazánkou, Mléko	Pomazánka citrónová s rybou, Houska, Zeleninové špalíčky
3. týden	oběd	Polévka rajčatová s ovesnými vločkami Gratinované brambory se špenátem, salát z čínského zelí, červené řepy a kukuřice, mléko	Polévka ze zeleného hrášku s celozrnnými krutony Kuřecí plátek na ratatouille s bulgurem, ovoce	Polévka čočková s krupkami a zeleninou Hovězí maso po Burgundsku, bramborová kaše, rajčatový salát	Polévka z pečeného květáku Tarhoňové rizoto se zeleninou a tofu sypané strouhanou goudou, ovoce	Slepičí vývar s pórkem a jáhlami Krůtí ragú s hlívou ústříčnou, těstoviny, ovoce
	svačina	Pletýnka s droždovou pomazánkou, jablko	Slunečnicová bageta s pomazánkou z tuňáka, jablko	Cuketová buchta naslano mléko	Jablečné pyré s tvarohem a domácí granolou	Sendviče z celozrnného chleba s vajíčkovou pomazánkou a zeleninou
3. týden	přesnídávka	Vícezná houska s pomazánkou z avokáda a vajec, mrkev	Špenátové palačinky plněné ochuceným tvarohem a kapií, mléko	Pomazánka „tvarohové tzatziki“, žitný kvasový chléb	Tofu jako humrový krém, Opečený celozrný toast Salátová okurka	
	oběd	Hrachovka s polentovými krutony Středomořské těstoviny s pečenou zeleninou a parmezánem, ovoce	Vývar se sýrovým svitkem Vepřová pečeně s rozmarýnem, šfouchané brambory s karotkou, obloha z trhaných salátů	Polévka indická z červené čočky Zeleninová tarhoňa se sumeckem v jogurtové marinádě, ovoce	Polévka pečená tomatová s čerstvou bazalkou Bavorský knedlík s povídly a vanilkovým krémem sypaný mákem	Česnečka s pohankou a sýrem Kuřecí steak s dušenou baby mrkvičkou a kapustičkami, brambory s pažitkou Jogurtová skládačka s plískoty a čerstvým ovocem
svačina	Tvarožník, mléko, čerstvé jahody (ovoce dle sezóny)	Pletýnka obložená plátky sýra goudy a zeleniny	Vícezná houska s plátky vařeného vejce a zeleninou	Selský rohlík s fazolovou pomazánkou, zeleninové špalíčky		

Reálný jídelníček pilotní školní jídelny

Školní jídelna při Základní a mateřské škole pro sluchově postižené Plzeň

Příklad jídelníčku – nevýběrový

	pondělí	úterý	středa	čtvrtek	pátek
přesnídávka	Celozrnná tortilla s krabí pomazánkou, ledový salát	Celozrnný kvasový chléb s pomazánkou z tvarohu a ajobaru, jablko	Pikantní cizrnová pomazánka, opečený celozrnný toast, rajče	Kaše z jáhlových vloček s borůvkami a medem	Brokolice muffiny, Zeleninové špalíčky, mléko
oběd	Polévka jemná cizrnová Špagety se zeleninou, Cheesecake do skleničky	Bramboračka s ovesnými vločkami Butter chicken, jasmínová rýže, míchaný zeleninový salát	Masový vývar s brokolicevými knedličky Vepřové na houbách, domácí bramborový knedlík, salát z čínské zelí a mrkve	Polévka rajčatová s celozrnnými těstovinami Květákový nůž se sýrem, brambory s máslem, mrkvový salát s ananášem	Cuketová s bramborem Kufecí směs „mexico“ kuskus, meloun
svačina	Chléb s pomazánkou z kuřecího masa, salátová okurka	Banánový chlebiček ze špalidové mouky, mléko	Chléb s pomazánkou ze strouhaného sýra, mléko, zeleninové špalíčky	Sójový rohlík s pomazánkou z olejovek s lučinou, jablko	Celozrnný toast se sýrem cottage, cherry rajčátka
přesnídávka	Kváskový chléb s tvarohovou mozaikou se zeleninou	Opečený celozrnný toust s pikantní cizrnovou pomazánkou, salátová okurka	Kaše ze špalidové krupice s čerstvým ovocem	Chléb s pomazánkou z uzeného tofu, ředkvičky	Vícezrnná houska s pomazánkou z tresčích jater, mandarinka
oběd	Polévka fazolová s rajčaty a lilečkem Karbantétek ze zeleniny bramborová kaše, meloun	Vývar se zeleninou a krupkami Hovězí pečeně s rajskou omáčkou, kynutý houskový knedlík s podílem celozrnné mouky, ovoce	Polévka z duo mrkve a kukuřičky Losos na másle, nové brambory sypané čerstvou pažitkou, zeleninová obloha	Hráškový krém s opečenou cizrnou Žemlovka s jablky a tvarohem, mléko	Polévka zeleninová se sýrovým kapáním Rýžový pilaf s krůtím masem a zeleninou, okurkový salát
svačina	Jablečný koláč ze špalidové mouky, mléko	Seiský rohlík s pomazánkou ze strouhaného sýra, jablko	Žitný chléb s falešnou škvarkovou pomazánkou (pomazánka z pohanky), pomeranč	Slunečnicová bagetka s pomazánkou z taveného sýra, salátová okurka	Celozrnná tortilla plněná cizrnovou pomazánkou a mrkví

Školní jídelna při Základní a mateřské škole pro sluchově postižené Plzeň



Tipy, jak zařazovat celozrnné obiloviny

Frekvence jsou velmi orientační, záleží, jaké množství obiloviny použijete a kolik máte výběrů z hlavních chodů

Doporučovaná surovina (A – Z)	Kde to funguje (prakticky)
Bulgur	<ul style="list-style-type: none">o Příloha se zeleninou (rychlá a dětem známá textura)o Na způsob rizota (zelenina, vývar, sýr)o Nádivka do zeleniny nebo přísada do salátu (jemně ochutit)
Ječná mouka celozrnná (jemně mletá)	<ul style="list-style-type: none">o Lívance: $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ mouky nahradte celozrnnou ječnouo Palačinky (l. slané): $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ mouky nahradte celozrnnou ječnouo Zahušťování
Kroupy ječné	<ul style="list-style-type: none">o Zavářka do polévkyo Zahuštění – celé uvařené rozmixované na krémovou kašio Uvařené kroupy jako přísada do holandského řízku nebo do sekané (spolu se zeleninou)
Kroupy špaldové	<ul style="list-style-type: none">o Bramborové knedlíky drbákyo Zavářka do polévkyo Přísada do sekané nebo holandského řízkuo Přísada do jakýchkoli knedlíků či nokůo Malé množství do salátů
Kuskus celozrnný	<ul style="list-style-type: none">o Rychlá příloha místo rýže (vývar, máslo/olej)o Kuskus se zeleninou a sýrem (na teplo i studeno)
Mouka špaldová nebo pšeničná celozrnná (jemně mletá)	<ul style="list-style-type: none">o Přísada do jakéhokoli pečení: cca $\frac{1}{4}$ mouky nahradte celozrnnou
Ovesné vločky	<ul style="list-style-type: none">o Zavářka do polévkyo Přísada do placiček, lívanců
Pohanka (kroupa)	<ul style="list-style-type: none">o „Pohanková rýže“: $\frac{1}{4}$ pohankové kroupy + $\frac{3}{4}$ rýžeo Pohankový kontrabáš s bramboramio Přísada do knedlíků nebo do mletého masa (karbanátky, sekaná)
Pohanková lámanka	<ul style="list-style-type: none">o Zavářka do bramboračkyo Karbanátky nebo sekaná s přísadou lámankyo Plněné papriky: maso zahuštěné lámankouo Masové koule s rajskou: maso zahuštěné lámankou
Quinoa	<ul style="list-style-type: none">o Saláty, zavářka do polévkyo Zapečené s červenými fazolemi, rajčatovou omáčkou a sýrem
Špaldová krupice	<ul style="list-style-type: none">o Nočky do polévkyo Bramborové knedlíky drbákyo Přísada do krupicové kaše (max. $\frac{1}{2}$)
Tarhoňa celozrnná	<ul style="list-style-type: none">o „Tarhoňoto“: na způsob rizota (vývar + zelenina)o Příloha k omáčkám a masovým kuličkámo Zapečená tarhoňa se zeleninou a sýrem
Těstoviny celozrnné (pšeničné, kolínka špaldovo-pohanková apod.)	<ul style="list-style-type: none">o Smíchejte $\frac{1}{4}$ celozrnných + $\frac{3}{4}$ bílých (stejný tvar)o Celozrnné použijte na zapečení s oblíbenými omáčkami, - s rajčatovou, sýrovou nebo masovou omáčkouo Těstovinový salát (kukuřice, okurka, jogurtový dresink)



Jak dětem předkládat nové pokrmy a jak pracovat s neofobií

4 druhy učení se chuťovým preferencím

Stejně jako se děti učí chodit, učí se i poznávat a mít rády potraviny. Důležitý je trpělivý, důsledný a vlídný přístup, protože je přirozené, že děti mají z nového, dosud nepoznaného, strach. Chuťové preference můžeme získat i při nepravidelných náhodných příležitostech, nejen plánovaně a cíleně.

1

Efekt zdravotního následku

Pokud mi je po nějaké potravíně zle – její konzumaci se vyhýbám. Toto platí i naopak – vyhledávám potraviny, po nichž mám příjemné pocity. Třeba ve dnech, kdy ve školní jídelně probíhá oslava určitého mezinárodního dne, oslava halloweenu, čarodějnic či různých tradic, mohou děti ve slavnostní atmosféře lépe ochutnat nové potraviny. Tohoto principu využívají i fastfoody – jednak lákavými prostory, ale také například křupavostí pokrmů či kombinací slano-sladkokyselých chutí.

2

Učení se na principu: chuť – chuť

Oblíbená chuť se páruje s novou či méně oblíbenou chutí – odborně se tomu říká „kečup efekt“. Funguje u velmi rezistentních dětí. Tuto metodu používají i šéfkuchaři, když párují potraviny do překvapivých netradičních kombinací.

3

Učení se na principu: živina – chuť

Zvyšování lahodnosti, např. kombinací s tukem. Pokud tepelně upravujeme mrkev, pak uvařená v páře chutná méně než mrkev připravená na másle.

4

Vystavení opakované expozici

U situací, kde není negativní zkušenost, dojde po cca **10 opakovaných expozicích** k akceptování potraviny. Děti neznámé potraviny vyhodnotí jako potenciálně nebezpečné a potřebují nabýt jistotu, že nebezpečné nejsou. To se daří až po opakovaném podávání. Proto je také důležité ve školní jídelně rotovat jídelníček v kratších 5–6týdenních intervalech. Děti tak častěji dostanou milované pokrmy, ale také mají větší možnost si na potraviny, které neznají, zvyknout.



Smysly a představivost

Děti jedí očima. Mají velkou fantazii a také vnímají chutě intenzivněji než dospělí. Na to je potřeba myslet.

Vzhled na talíři

- Důležitý je kontrast barev na talíři.
- Nemíchat ingredience dohromady. Obecně děti více odmítají různé pokrmy, které jsou směsí mnoha ingrediencí, protože se v pokrmu nevyznají. Děti jsou velice konzervativní (zejména ty menší) a potřebují si být jisty, že komponenty znají. Pokud jim dáte možnost si svépomocí ingredience smíchat, bude mít pokrm větší šanci na úspěch.
- Oblíbená červená barva – evolučně znamená sladkost a zralost. Naopak děti příliš nemají rády barvu zelenou – evolučně znamená, že plody jsou nezralé, ale také evolučně upozorňovala, že se jedná o rostliny a ty mohou být jedovaté.

Představivost

- Děti mají fantazii a v mladším věku ocení zábavné názvy.
- Velký efekt na přijetí nových chutí, potravin i pokrmů mají tematické dny spojené s interaktivní zábavou nebo různé výzvy či soutěže.

Senzorika

Křupnutí – ze zkušeností mateřských škol lze jako osvědčený trik uvést servírování pomazánky na křupavém toustíku. Děti tímto způsobem jedí pomazánky lépe. Obecně máme rádi křupnutí - kousnutí do jablka, smažené potraviny, křehké krutony do polévky, krusty, ...

Možnost volby – možnost zvolit si ovoce nebo zeleninu, salát, přílohu, hlavní chod, přídavek do polévky (krutonky, semena, olej, popcorn). Děti potřebují čas pro své rozhodnutí. Potřebují se na jídlo podívat a tím, že dostanou možnost se samostatně rozhodnout, co si naloží a v jakém množství, se zvyšuje jejich zájem. Školní jídelny, které dávají možnost samostatně si vybrat, ať už cokoli, sledují, že děti jedí více a vzniká méně odpadu.

Děkujeme vám za přečtení

Pokud jste v dokumentu nenašli, co jste hledali, nebo potřebujete jakékoli doplňující informace, jsme tu pro vás:



spotrebni.kos@szu.gov.cz

www.mametonataliri.cz

Vyhláška



Děkujeme Vám, hrdinům ze školních jídelen,
že dáváte mnoha lidem šanci být zdravější.

Denně se ve školních jídelnách stravuje
1/5 české populace.



1 601 976 dětí
252 323 zaměstnanců
198 538 cizích strážníků

