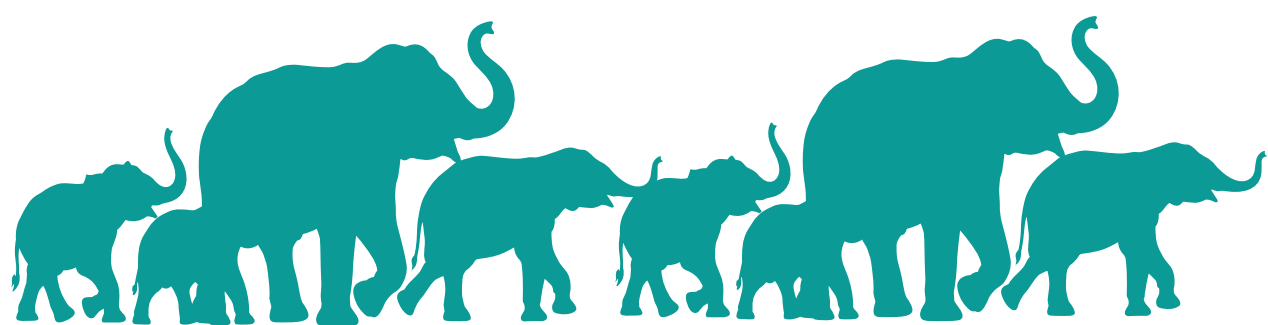


PESTŘEJŠÍ JÍDLA

ENERGIE, KTERÁ VYDRŽÍ

VÍCE CHUTÍ

CO TĚ ČEKÁ NA TALÍŘI



Víš, kolik jídla sníš za život?
Asi tolik, kolik váží **16 slonů!**
Tak ať to stojí za to!

VE ŠKOLNÍ JÍDELNĚ BUDE Z ČEHO VYBÍRAT

TVÁ OBLÍBENÁ JÍDLA NEZMIZÍ

Řízek, svíčková, rajská nebo
buchtičky s krémem? Jasně.

Jídla, která znáš, z jídelníčku
nezmizí! Jen se vedle nich budou
objevovat i další suroviny a chutě.

AŽ NEMÁŠ ZA CHVÍLI ZASE HLAD

Dobrý oběd tě má zasytit a dodat ti energii
na školu i odpoledne.

Proto v něm najdeš **maso, ryby, luštěniny,**
přílohu, zeleninu nebo **ovoce** a také
kvalitní tuky.

VYBEREŠ SI

Každý týden si můžeš vybrat **maso, ryby,**
chybět nebudou ani **pokrm** **bez masa.**

A pokud vaše jídelna vaří k obědu víc jídel,
vybereš si každý den, ať už máš rád maso,
nebo ne.

Co nemusíš řešit a najdeš v každém obědě

Kvalitní bílkoviny z masa, ryb,
luštěnin, mléka, mléčných
výrobků nebo vajec.

Zeleninu nebo ovoce v syrové
i tepelně upravené podobě,
v polévce, hlavním chodu nebo
v salátu.

Kvalitní přílohy - brambory,
rýži, těstoviny, bulgur, knedlík
z celozrnné mouky nebo třeba
celozrnné pečivo.

Tuky - to nejlepší, co příroda
nabízí - řepkový, olivový nebo
jiný kvalitní olej, máslo nebo
ořechy.

Co naopak nenajdeš

Přesolené instantní vývary,
omáčky z prášku, slaná
dochucovadla a koření
přípravky. **Tady se vaří poctivě.**

PROČ VODA NEBO NESLAZENÝ ČAJ?

Jednoduše proto, že k obědu není potřeba
přidávat další cukr.

Ten navíc využívají bakterie v ústech, které
se podílejí na vzniku zubního kazu.

A hlavně: čistá voda? **To je pití šampiónů!**



Ministerstvo
školy, mládeže
a tělovýchovy



Ministerstvo
zdravotnictví



© Státní zdravotní ústav, 2026