

STRAVOVANIE V ŠJ

Školské stravovanie je neoddeliteľnou súčasťou škôl a školských zariadení. Správna výživa a spôsob stravovania je dôležitým predpokladom zdravého vývoja dieťaťa a stravovacie návyky formujeme od útleho detstva.

Dôvera rodičov v naše služby je veľmi dôležitá, pretože práve od rodiča závisí, či dieťa prihlási na stravu v školskej jedálni, alebo nie. Školské jedálne ponúkajú jednu z možností, ako deťom zabezpečiť zdravý variant kvalitného obeda. Pokiaľ detiedia v školských jedálňach, majú v priemere minimálne jedno jedlo s takou výživovou hodnotou, akú pre svoj vek potrebujú.

Školské stravovanie predstavuje rokmi overený, vyhovujúci systém zabezpečenia plnohodnotnej výživy deťom a mladistvým počas vyučovania najmä vtedy, ak sú v plnej miere pri zostavovaní jedálneho lístka rešpektované odporúčania odborníkov v oblasti výživy. Sú to najmä odporúčania, týkajúce sa zostavovania jedálnych lístkov s cieľom obmedziť spotrebu živočíšnych tukov, tučného mäsa a mäsových výrobkov a zvýšiť ponuku zeleniny v surovom stave v podobe šalátov.

Cieľom našej školskej jedálne je zabezpečiť kvalitné a chutné stravovanie s ohľadom na výživnú a vyváženú stravu. Využívajú sa zdravšie spôsoby prípravy stravy ako je varenie, dusenie, pečenie, v maximálnej možnej miere využívame konvektomat, ktorý je zárukou zdravej prípravy stravy. Jedálny lístok je zostavený na základe zásad pre zostavovanie jedálnych lístkov v školskom stravovaní.

Ku každému hlavnému jedlu sa podáva nápoj - čierne, zelené alebo ovocné čaje, rôzne ovocné nápoje, mlieko alebo ochutené mliečne nápoje. Minimálne 2 x v týždni podávame šaláty, ktoré sa pripravujú výhradne z čerstvej zeleniny a ovocia. Podľa možnosti finančnej normy za obedom podávame ovocie alebo rôzne doplnkové pokrmy.

Veľkosť porcií je presne stanovená záväznými normami, ktoré vydáva Regionálny úrad verejného zdravotníctva a tá býva v rozhodnutí stravovania sa v školskej jedálni často „kameňom úrazu“. Školské stravovanie je diametrálne odlišné od stravovania v reštauračnom zariadení, kde má bravčový rezeň 150g, ale v školskej jedálni len 70g pre I. stupeň a 80g pre II. stupeň. Avšak v reštauračnom zariadení zaň zaplatíme 5 eur bez prílohy a v školskej jedálni za 200g - 250g polievky + 70g - 80g rezeň, alebo mäso na šťave 42g - 48g + 220g - 240g príloha + 120g šalát, + 50g zeleninová obloha + 200g nápoj + 1 krát do týždňa napr. 150 g doplnok k obedu, zaplatíme v priemere 1 euro. Odborníci na výživu pripravujú normy, ktoré sú energeticky a výživovo vyvážené, ale aby sa vtesnali aj do finančného limitu, na ktorý neprispieva žiadna organizácia. Ak dieťa skonzumuje celý takýto obed, má zabezpečené asi 35% z celkovej dávky živín a nebude pociťovať hlad. Veľmi častým problémom však u žiakov druhého stupňa je, že skonzumujú len časť hlavného jedla, bez polievky, šalátu atď. Výsledkom toho potom je nedostatočné nasýtenie a pocit hladu.

Dosiahnutie rovnomerného naplnenia základných živín nie je v rámci obeda možné. To by malo byť predovšetkým úlohou domáceho stravovania, ktoré má rozhodujúci vplyv na stav detí. Dôležité je aj smerovanie rodičov, ktorí si musia uvedomiť svoju zodpovednosť a fakt, že oni sú tí, ktorí môžu a musia motivovať deti k zdravej výžive.

Podľa štatistických prieskumov u detí školského veku sa vyskytujú najväčšie nedostatky vo forme vynechávania raňajok, nevhodného zloženia desiatej a vynechávania obedov resp. nahrádzania obedov fast foodmi. Zlý stravovací systém môže byť spúšťačom rôznych závažných zdravotných ochorení. Pri usmerňovaní správnej výživy detí a žiakov je dôležité dbať na vytvorenie správnych stravovacích zvyklostí.

Školské jedálne sú pod dohľadom a kontrolou zriaďovateľa školského stravovania, ako aj regionálneho zástupcu úradu verejného zdravotníctva.

Prihlásením vašich detí na obed preberáme na seba časť vašich starostí ohľadom výživy. V našej jedálni ponúkame deťom energeticky a výživovo vyváženú stravu, pripravenú výlučne z čerstvých surovín, rôzne druhy šalátov pripravené zo surovej zeleniny, ale aj múčne sladké jedlá na ktorých si deti pochutia, ktoré sú však podávané v primeranom množstve a v odporúčaných frekvenciách.

Osvojenie si zdravých stravovacích návykov v detskom veku sa považuje za jednu z najúčinnějších foriem prevencie nutrične podmienených chorôb na formovaní ktorých sa podieľajú aj zariadenia školského stravovania.

MŠVVaŠ SR (ďalej len ministerstvo) podľa § 140 zákona č. 245/2008 Z. z. o výchove a vzdelávaní v znení neskorších predpisov vydalo Materiálno-spotrebné normy a receptúry, ktoré charakterizujú príslušnú územnú oblasť pre školské stravovanie (ďalej len „MSN“) a metodiku ich používania. MSN majú záväzný charakter s prípustnou toleranciou použitia, ktorá je uvedená v jednotlivých ustanoveniach metodiky.

Základnou požiadavkou a úlohou v školskom stravovaní je zachovať výrobu jedál a nápojov z čerstvých surovín, používať potravinové komodity najvyššej kvality.

Vo výžive platí jedna rozumná veta: " Nie sú nezdravé potraviny, ale nezdravé sú ich množstvá." Jeden prehrešok vo výžive nevedí, neohroží na živote. Napriek tomu si deti zaslúžia výchovu k správnej výbere potravín čo najviac prirodzených a čo najmenej spracovaných a s tým súvisiacu možnosť vnímať skutočnú chuť pôvodných surovín.

Nevhodné potraviny vo výžive detí

Sladkosti a sladené nápoje

Cukor je pre detský organizmus dôležitým zdrojom energie. Nesmie sa to s ním však preháňať. V nadbytku totiž nepriaznivo ovplyvňuje energetickú a nutričnú vyváženosť detskej výživy a môže byť príčinou rozvoja nadváhy, obezity a mnohých ďalších metabolických ochorení. Pri podrobnejšom sledovaní etikiet sladkostí, ochutených mliečnych výrobkov, sladených raňajkových cereálií alebo sladených nápojov v niektorých prípadoch zisťujeme až neuveriteľne nadmerný obsah cukru.

Žiaden rodič by dieťaťu nedal na desiatu hrst kociek cukru, ale formou potravín to veľa rodičov robí. V potravinách je totiž cukor v skrytej podobe a mnohí ľudia si neuvedomia, koľko kociek cukru taká potravina môže obsahovať. Napr. jedna Tatranka obsahuje takmer 4 kocky cukru, téglik jahodového jogurtu podľa výrobcu až 5 kociek a tak by sme mohli pokračovať ďalej. Zarážajúci je obsah cukru v nápojoch určených pre deti (napr. 300 ml Kubíka obsahuje 8 kociek cukru, 200 ml Capri-Sonne 5 kociek cukru a pod.). Sladené nápoje sú veľmi rizikovou zložkou výživy, pretože vyšší príjem cukru je v tekutej podobe menej vnímaný.

Bohužiaľ sladkosti všeobecne sú predmetom veľkého záujmu reklám zameraných na deti. Ukazujú, aké dôležité je jesť ten či onen výrobok, pretože obsahuje veľa vitamínu C alebo vápnika pre rast kostí, ale ani zmienka nepadne o tom, ako veľmi je daný výrobok sladký.

Cukor všeobecne, či už sa skrýva v nápojoch, mliečnych výrobkoch, sladkom pečive alebo cukrovinkách, možno oprávnené označiť ako kontroverzný a hodný zamyslenia z pohľadu jeho množstva v strave detí. Ak dieťa netrpí nadváhou, obezitou či diabetom (cukrovkou) a v priebehu dňa sa dostatočne pohybuje, jedna sladká potravinu počas dňa určite neublíži. Dôležité je aj to, aby sladkosti nenahradili žiadne denné jedlo (raňajky, desiatu, obed, večeru) ani žiadnu inú potravinu z potravinovej pyramídy.

Potraviny fastfoodového typu

Potraviny fastfoodového typu, ako je napr. hamburger, hranolky s vyprážaným syrom alebo vyprážanými kuracími nugetkami doplnené tatarskou omáčkou alebo kečupom a k tomu nápoj coca-cola, sú obľúbené. Chut' im totiž dodáva vysoký obsah tuku a cukru. Fastfoodové potraviny sú energeticky veľmi výdatné, však ich výživová hodnota je veľmi nízka. Majú vysokú energetickú hodnotu, vysoký podiel tukov (naviac často s nepriaznivým zložením mastných kyselín), jednoduchých cukrov, soli, naopak im chýba zdraviu prospešná vláknina, vitamíny a minerálne látky.

Z pohľadu zdravia nepatrí vyprážanie medzi najvhodnejší spôsob tepelnej úpravy potravín a iste by sa v jedálnom lístku vyprážané pokrmy nemali vyskytovať často. Za primeranú konzumáciu možno považovať max. 2x za mesiac. Stravovanie vo fastfoode nech je len výnimočnou záležitosťou. Nepokazíme nič tým, keď sa mu budeme vyhýbať veľkým oblúkom.

***** Jedzme zdravo, aby sme život prežili hravo *****