

Stravujú sa naše deti správne?



Školská jedáleň poskytuje stravu, ktorá podlieha prísnej kontrole a jedálny lístok rešpektuje odporúčania odborníkov v oblasti výživy. Zabezpečuje plnohodnotnú výživu deťom a žiakom počas vyučovania a neraz je to jediné teplé jedlo školopovinného dieťaťa počas dňa. Školské stravovanie je tou ideálnou formou. So správnym stravovaním je nutné začať už od útleho detstva, kedy sa okrem iného fixujú aj stravovacie návyky. Význam školského stravovania treba vidieť v širšom kontexte a treba vidieť konečný cieľ. Je ním zdravá budúca generácia. Ak správne pochopíme zámer školskej jedálne, ktorá sa usiluje nie len o správnu skladbu stravy, ale aj o vytváranie správnych návykov, dáme jej prednosť pred rýchlym občerstvením. Správna výživa je jeden veľmi dôležitý prvok formujúci zdravie našich detí. Výživa detí nie je len zmenšená porcia dospelého človeka. Má svoje špecifiká, ktoré musíme pri zostavovaní jedálneho lístka rešpektovať. Aby sa dieťa správne vyvíjalo, musí byť strava energeticky, nutrične primeraná a musí obsahovať potrebné živiny.

O zdravej výžive a správnych stravovacích návykoch sa toho už popísalo viac ako dost. Mnohí z nás preto len ťažko veria tomu, že sa niekedy nájde ideálny jedálniček, ktorý bude obsahovať chutné a zároveň aj zdravé pokrmy. Ponúkame jeden z viacerých /viď prílohu/.

Preto sme už po **tretíkrát** pripravili v našom meste, v Rimavskej Sobote, **Spoločný jedálny lístok** na jeden týždeň pre deti a žiakov MŠ a ZŠ, čo znamená, že v každej školskej jedálni bude pripravovaná rovnaká strava. Jedálny lístok bude trvať od **21.5.2012 – 25.5.2012**. Každý jedálny lístok musí obsahovať: názov jedla, gramáž porcie a značenie 12 najznámejších alergénov. Zároveň jedálny lístok na každý deň je obohatený o mliečne výrobky a o jedlá s mliečnou bielkovinou, nakoľko si tretí májový utorok, každoročne, pripomíname ako „**Deň mlieka**„. Zariadenia školského stravovania pri tejto príležitosti pripravujú rôzne prezentácie a ochutnávky. Po prvýkrát sa zapojila do tejto akcie i cirkevná školská jedáleň, ktorá nepodlieha pod nášho zriaďovateľa mesta Rimavská Sobota.

Ak naučíme deti správne sa stravovať, môžeme ich ochrániť pred mnohými chorobami nielen v detstve, ale aj v dospelosti. Všetkým nám záleží na tom, aby boli naše deti zdravé, na vyučovaní sústredené. K tomu všetkému napomáha aj strava, pripravovaná v školských jedálňach. Prihlásením vašich detí na obed preberáme na seba časť vašich starostí ohľadom výživy.

Externá metodička pre školské stravovanie a vedúca školskej jedálne, Marta Trochová.

O/2: -druhý obed pre ŠJ ZŠ Dobšinského

Pondelok: D: Nátierka vajcová, tmavý chlieb, sherry -paradajka, mlieko

O: Pol: Bryndzová so zemiakmi a mrveničkou

Strapačky so syrokrémom, čaj zelený, jablko zelené

O/2: Rezance s tvarohom a kyslou smotanou, mlieko

OI: Puding kakaový s kompótom,/čerstvé jahody/ , čaj čierny s citrónom

„ Deň mlieka,„

Utorok: D: Nátierka tvarohová so zeleninou, mlieko s kávovinovou zmesou, chlieb rascový

O: Polievka kuracia s gágorikmi / cestovina/

Pečené kuracie stehná na jablkách, dusená ryža, mrkvový šalát s ananásom,

O/2: Kurací perkelt, nokerle, mrkvový šalát s ananásom, ov. nápoj s citrónom,

Termix / MŠ Na olvrant/ Ovocný nápoj s citrónom,

OI: Mliečny ov krém + piškóty, čaj ov.

Streda: D: Vianočka s maslom, kakaové granko

O: Paradajková so syrom a ovsené vločky

Rybie filé na labužnícky spôsob, varené zemiaky, šalát z čínskej kapusty s jogurtom stolová voda

O/2 : Pangásius na pekáči, zemiaková kaša, šalát z čínskej kapusty s jogurtom, sto. voda

OI: Nátierka šunková so zelerom, tmavý chlieb, čaj s citrónom

Štvrtok: D: Nátierka cícerová s tuniakom, šalátová uhorka, celozrnný rožok čaj bylinkový

O: Fazuľová pol. s mäsom a zeleninou , chlieb tmavý

Dukátové buchtičky s vanilkovým krémom, čaj ovocný, hrozno

O/2: Ryžový kopec s kompótom, čaj ovocný , hrozno

OI: Nátierka z redľkovky a syra,, chlieb rascový, karamelové mlieko

Piatok: D: Anglické chlebíčky, čierny čaj so sirupom

O: Hrášková so zeleninou a krupicové halušky

Zemiaky na kyslo, karbonátok z ovsených vločiek, celozrnný chlieb, ovocná mrazená dreň

O/2: Klopsy na smotane, kolienka, ovocná mrazená dreň

OI: Závin piškótový s džemom, ovocné mlieko