

Zásady zdravého stravování

Nejdůležitější zásadou školního stravování je dodržování spotřebního koše.

Proč musíme plnit Spotřební koš

- *Hlavní činností školního stravování je především výchova ke zdravému životnímu stylu*
- *Musíme děti naučit, co je zdravé jíst, aby se tak stravovali v dalších letech a bránily se tak civilizačním chorobám*
- *Jen s důsledným dodržováním spotřebního koše a zásad zdravé výživy můžeme obhájit svou existenci a zůstat příkladným protipólem všech fast food, které se snaží nahradit funkci školního stravování*
- *Snažme se vařit zdravě, chutně a moderně, abychom si udrželi léty vybudovanou pozici i ve stále se ztěžujících podmínkách*

Co je to spotřební koš?

Spotřební koš je soustava 10 skupin základních potravin, jejichž denní doporučená dávka ke spotřebě by měla pokrýt doporučenou dávku živin pro jednotlivá odebraná jídla a určenou skupinu strávníků.

Vyhláška 107/2005Sb. o školním stravování rozděluje Spotřební koš pro kategorie strávníků podle jejich věku:

1. 2 - 3 roky
2. 4 - 6 let
3. 7- 10let
4. 11-14let

Spotřební koš pro všechny věkové skupiny obsahuje tyto potravinové komodity:

- | | |
|-------------------|---------------|
| 1. Maso | 6. Cukr |
| 2. Ryby | 7. Zelenina |
| 3. Mléko | 8. Ovoce |
| 4. Mléčné výrobky | 9. Brambory |
| 5. Tuky | 10. Luštěniny |

Množství potravin v jednotlivých komoditách se liší podle věku strávníků a počtu denních odebraných jídel.

Při hlídání Spotřebního koše je nutné mít na mysli, že se strávníci nestravují ve školní jídelně celý den. Žák základní školy, který odebírá oběd, pokryje 35% doporučené denní dávky potravin. Jedním jídlem ve školní jídelně nemohou být zabezpečeny všechny potřebné živiny v optimálním množství. Rozhodující vliv na stav výživy dětí má domácí stravování.