

## Změny ve školním stravování

**Školní stravování se řídí výživovými normami, danými vyhláškou o školním stravování, která vychází z výživových doporučení.**

Na základě postupných změn ve zdravotním stavu populace, v životním stylu a ve spektru a složení potravin v současné nabídce, MŠMT (ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy) ve spolupráci s MZ (ministerstvo zdravotnictví) přistoupilo k doporučení určitých úprav v jídelničkách ŠJ, v toleranci platných výživových norem. (Pracovně byly navržené změny nazvány „**doporučená pestrost**“)

Populace ani děti již netrpí podvýživou – **proto již není třeba vysoký příjem bílkovin**, zejména živočišných.

Postupně se zhoršuje imunitní stav organismu, je třeba zvýšit přísun „**ochranných látek**“ – vitamínů, minerálů, vlákniny, antioxidantů ..., tedy dbát na dostatečný přísun zeleniny (i ovoce), ale také luštěnin a obilovin.

**Zvykat si na bezmasá nesladká jídla.**

**Doporučená pestrost** – je vlastně návod, kolikrát v měsíci se má opakovat určitý druh potravin, např. – zeleninová polévka 12x, luštěninová polévka 3x, bezmasé jídlo 4x, ryby 2x-3x, luštěninové jídlo 2x- podávat se zeleninovými saláty, sladké jídlo 2x, obiloviny 7x( bulgur, kuskus, tarhoňa, jáhly, celozrnné mouky..), teplá zelenina min. 4x, atd. (toto je jen malá ukázka z toho, čeho se musí ŠJ držet!)

Na základě **doporučené pestrosti** se změnily jídelničky i v naší školní jídelně. Snažíme se o zavádění nových druhů potravin (zejména obilovin), o větší přísun zeleniny, ovoce, luštěnin, mléka a neslazených nápojů, omezit přísun masa, soli a cukru.

**Motto všech školních jídelen je:**

**Jakým stravovacím návykům naučíme naše děti dnes, ponесou si s sebou do budoucna a od toho se bude odvíjet i jejich zdraví!**