

DESATERO ŠKOLNÍ KUCHYNĚ

1. Používáme jen základní suroviny

Pokrmu připravujeme ze základních surovin, jako jsou: čerstvá zelenina a ovoce, brambory, luštěniny, rýže, těstoviny a další obiloviny (přednostně celozrnné), maso, ryby, mléčné výrobky, vejce, koření atd.

2. Upřednostňujeme lokální a sezónní potraviny

Suroviny k přípravě pokrmů nakupujeme od místních dodavatelů a výrobců – podporujeme regionální trh. Využíváme přednostně zeleninu a ovoce, které dozrává v daném ročním období.

3. Minimalizujeme používání polotovarů a instantních potravin

K přípravě jídel nepoužíváme hotové či instantní výrobky, konzervy (s výjimkou rybiček k přípravě pomazánek). Uzeniny, kompoty, sterilovanou zeleninu. Z mražené zeleniny využíváme především druhy celoročně nedostupné (hrášek, fazolky)

4. Omezujeme konzumaci bílé pšeničné mouky

Zbytečně nenastavujeme a nezahušťujeme jídla moukou (vyjma omáček, u kterých technologický postup nedovoluje jinou alternativu)

5. Minimalizujeme množství soli

Jídla ochucujeme čerstvými a sušenými bylinkami, nepoužíváme přípravky s glutamátem

6. Snižujeme spotřebu cukru

Sladká hlavní jídla zařazujeme max. dvakrát v měsíci, pokrmy nedoslazujeme, nápoje podáváme převážně slazené stévií nebo neslazené. Nepoužíváme umělá sladidla a ani výrobky, které je obsahují.

7. Používáme kvalitní tuky

K přípravě pokrmů používáme rostlinné oleje, máslo a sádlo. Nepoužíváme potraviny, které obsahují částečně ztužené tuky.

8. Hlavní jídlo podáváme s dostatkem zeleniny

Oběd tvoří polévka, hlavní jídlo, nápoj, zelenina či ovoce, dle nabídky

9. Dbáme na vyváženost mezi masitými a bezmasými pokrmy

Střídáme dle pestrosti jídelníčku, polévky podáváme převážně zeleninové a luštěninové

10. Respektujeme potřeby dítěte

Každé dítě dostává porci s respektem k jeho skutečným potřebám a chutím. Vedení školy plánuje dostatek času na jídlo, zajišťuje klidnou atmosféru v jídelně