

Zpráva vedení školní jídelny ZŠ T. G. Masaryka Náchod.

Pestrost stravy dětí

Prosím dbejte, aby strava vašich dětí byla pestrá. Řada dětí přichází do školní jídelny a poprvé se setkává s potravinami a jídly, které dosud neměly možnost ochutnat. Hledí na ně s nedůvěrou, kterou někdy jen těžce překonávají. K takovým potravinám patří kupodivu i různé druhy ovoce a zeleniny. Samozřejmě, že každému něco chutná více a něco méně, ale právě pestrost by měla být základem dobrého jídelníčku.

Možnost výběru jídel má svá úskalí

Jídelna nabízí výběr ze dvou jídel, zajímejte se, jaká jídla si vaše dítě volí. Malí školáci na 1. stupni by si určitě neměli vybírat sami, ale s rodiči. Přitom by se neměli vyhýbat určitým jídlům (např. rybám, luštěninám), aby byl jejich jídelníček co nejrozmanitější. Sledovat jídelníček je dobré také kvůli vhodné kombinaci jídla, které připravujete doma, aby se například nestalo, že ke sladkému obědu bude mít dítě i sladkou večeři.

Promluvte si s dítětem, proč mu nechutná oběd

Nespílejte hned školní jídelně, když si vaše dítě stěžuje, že obědy nejsou dobré. Promluvte si s ním, co přesně mu nechutná. Pokud mu jídlo připadá např. málo slané, vysvětlete mu, že nadměrné solení není zdravé. Máte také možnost domluvit se s vedoucí jídelny a přijít ochutnat. Kuchařky se totiž snaží uvařit chutné jídlo, protože prázdné talíře a spokojené děti jsou tou bezprostřední odměnou za jejich namáhavou práci.

CIZÍ STRÁVNÍCI VE ŠKOLNÍ JÍDELNĚ

Ve školní jídelně mají možnost se stravovat cizí strážníci.

Finanční bilance a spotřební koš je veden pro tuto kategorii zvlášť.

K.Oraská

vedoucí školní jídelny ZŠ TGM Náchod