

ŠKOLNÍ JÍDELNA NENÍ RESTAURACE, ALE VZDĚLÁVACÍ ZAŘÍZENÍ

Co se tedy ve školní jídelně mateřské školy děje? Stravuje se tam, nebo zde probíhá vzdělávání a výchova?

Ač se to na první pohled nezdá, probíhá tam obojí. Školní jídelna vychovává děti v rámci výchovy ke zdravému životnímu stylu, ke správným stravovacím a výživovým návykům. Je tedy důležitou součástí školy a podílí se na vzdělávacím procesu.

Děti do mateřské školy přicházejí s různými stravovacími návyky z domova a u nás objevují svět dalších pokrmů a potravin. Ale nejen to, seznamujeme děti s novými společenskými pravidly a kulturou stolování celkově. Snažíme o to, aby přechod ze známého prostředí byl pro děti zcela přirozený. Proto na děti nevyvíjíme tlak při jídle, ale správnou motivací je vedeme k ochutnávání méně známých potravin. Cílem je tak utvářet u dětí pozitivní vztah k jídlu v klidné, pohodové atmosféře.

Jaký je úkol školního stravování – nejdůležitější jsou tyto tři funkce:

- **Sytící** – připravit dětem zdravé svačinky a kompletní vyvážený oběd
- **Výživová** – jídlo musí splňovat výživové normy určené odborníky pro dětskou výživu, jejichž dodržování je prevencí civilizačních chorob způsobených nesprávným stravováním
- **Výchovně vzdělávací** – každodenní stravování učí děti správnému složení stravy, učí je jíst nové neznámé pokrmy a potraviny, zvládat sebeobsluhu, vychovává ke správnému stolování, vytváří tak správné stravovací návyky důležité pro celý život

Vedoucí školní jídelny sestavuje jídelníček vždy na celý měsíc, aby bylo zajištěno dosažení příslušných výživových norem. Děti v mateřské škole dostávají ranní ovocnou nebo zeleninovou přesnídávkou, dopolední přesnídávkou, oběd a odpolední svačinku. Ve stravě je zajištěn zvýšený podíl čerstvého ovoce a zeleniny, ovocných i zeleninových salátů, luštěninových salátů a pomazánek, cereálního pečiva a mléčných výrobků.

Je zajištěn pitný režim – po celý den mají děti k dispozici čistou vodu, k jídlu jsou podávány rozmanité nápoje (mléko, mléčné nápoje, čaje, ovocné šťávy, vitamínové nápoje).

Pokud má dítě ze zdravotních důvodů jakékoliv speciální stravovací odlišnosti, jsme schopni na tyto alternativy ve spolupráci s rodiči reagovat a najít řešení.