

Vážení rodičia!

Školské stravovanie je neoddeliteľnou súčasťou škôl a školských zariadení.

Správna výživa a spôsob stravovania je dôležitým predpokladom zdravého vývoja dieťaťa a stravovacie návyky formujeme od útleho detstva. Dôvera rodičov v naše služby je veľmi dôležitá, pretože práve od rodiča závisí, či dieťa prihlási na stravu v školskej jedálni alebo nie. Školské jedálne ponúkajú jednu z možností, ako deťom zabezpečiť zdravý variant kvalitného obeda. Pokiaľ deti jedia v školských jedálňach, majú v priemere minimálne jedno jedlo s takou výživovou hodnotou, akú pre svoj vek potrebujú. Školské stravovanie predstavuje rokmi overený, vyhovujúci systém zabezpečenia plnohodnotnej výživy deťom a mladistvým počas vyučovania najmä vtedy, ak sú v plnej miere pri zostavovaní jedálneho lístka rešpektované odporúčania odborníkov v oblasti výživy. Sú to najmä odporúčania, týkajúce sa zostavovania jedálnych lístkov s cieľom obmedziť spotrebu živočíšnych tukov, tučného mäsa a mäsových výrobkov a zvýšiť ponuku zeleniny v surovom stave v podobe šalátov alebo zeleninovej oblohy.



➡ **Veľkosť porcií** je presne stanovená záväznými normami, ktoré vydáva Regionálny úrad verejného zdravotníctva a tá býva v rozhodnutí stravovania sa v školskej jedálni často „kameňom úrazu“.

Školské stravovanie je diametrálne odlišné od stravovania v reštauračnom zariadení, kde má bravčový vyprážaný rezeň 150g, ale v školskej jedálni **len 85g pre I. stupeň a 100g pre II. stupeň** (spolu s trojobalom).

Prírodný rezeň má pre I. stp. 42 gramov a II. stp. 48 gramov (nie dkg), ak je to mäso na kocky (to sú 3 - 4 kocky)

Príloha : zemiaky I.stp. 150g – II. stp. 200g

ryža I.stp. 150g – II.stp. 170g

Polievka: I.stp. 200g – II. stp. 220g

Šalát s nálevom: I. – II. stp. 90g

Zeleninová obloha: I. – II. stp. 60g

Rodičia si doma môžu navážiť porciu, aby mali predstavu aká je veľkosť či už mäsa alebo prílohy.



Dodávateľia mäsa: Slovenský dodávateľ MIRAN – bravčové, hovädzie; HYZA - kuracie mäso. Nekupujeme poľské, čínske ani iné lacné mäso z dôvodu dodržania najvyššej kvality. Mäso nám vozia denne čerstvé.

Odborníci na výživu pripravujú normy, ktoré sú energeticky a výživovo vyvážené, musia byť dodržané výživové dávky, no treba sa vtesnať do finančného limitu, na ktorý neprispieva žiadna organizácia. Ak dieťa skonzumuje celý takýto obed, má zabezpečené 35% z celkovej dávky živín a nebude pociťovať hlad.

Veľmi častým problémom však u žiakov druhého stupňa je, že skonzumujú len časť hlavného jedla, bez polievky, šalátu atď. Výsledkom toho potom je nedostatočné nasýtenie a pocit hladu.

V jedálni sme zaviedli systém vzorových porcií, aby si žiaci mohli porovnať na akú porciu majú nárok a akú porciu dostali. V prípade, že príde k rozdielu, prosím žiakov aby sa obrátili na vedúcu ŠJ, alebo priamo na hlavnú kuchárku.

Stravuje sa u nás 90 % zamestnancov a niektorí si obedy kupujú aj domov. Ak by obedy neboli chutné, pravdepodobne by sme nemali toľko stravníkov zo zamestnancov.

➔ **Stanovenie finančného limitu: I. stp. – 1,15 € a II. stp. 1,23 € na nákup potravín na jedno jedlo.** Nesmieme prekročiť tento limit, ale nesmie nám ani zvýšiť na konci mesiaca z 20= jednodňového finančného limitu. Existujú 3 finančné pásma, ktoré stanovuje Ministerstvo školstva. My sme v 2.pásme (určuje Mestská časť).

<https://www.minedu.sk/data/att/16629.pdf>

➔ **Odporúčané výživové dávky – OVD:** je hodnota podávaných pokrmov v ZŠS, ktorá vychádza z obsahu výživových faktorov podľa OVD pre jednotlivé vekové kategórie a musí byť dodržaná s odchýlkou priemerne + - 20%. Pravidelne sa mesačne vyhodnocuje – vedúca ZŠS.



I. stupeň – obed = 735 kcal

II. stupeň – obed = 875 kcal

➔ **Štruktúra jedálneho lístka** je prísne stanovená:

2 x hlavné mäsové jedlo

1 x hlavné jedlo so zníženou dávkou mäsa s nadstavením (polomäso – napr. fašírka)

1 x hlavné múčne jedlo sladké

1 x hlavné zeleninové jedlo alebo slané bezmäsité



➔ **Výber jedla:**

Pri výbere jedla musí byť rovnako dodržaná štruktúra jedálneho lístka.

V ZŠ môže byť na výber napr. I. stp. parené buchty – II.stp. pečené buchty alebo rezance s makom.

Napr. I. stp. brav. mäso prírodné – II. stp. vyprážený brav. rezeň alebo mäso na zelenine.

Napr. I. stp. halušky s kyslou kapustou – II. stp. halušky s bryndzou alebo granadír.

Na ZŠ nie je možný výber jedla napr. parené buchty alebo vyprážený rezeň, toto nie je povolené!
Stredné školy majú tento výber povolený.

V kuchyni nám chýba pracovná sila, preto nie je možné pripravovať viacero druhov jedál, rozdielne pre I. a II.stupeň (podľa príkladov vyššie).

➔ **Ochucovanie potravín:** Jedlá dochucujeme povolenými koreninami a čerstvými bylinkami tak, ako to povoľujú MSN (materiálno spotrebné normy). Ochucovadlá ako vegeta Podravka nie sú prípustné. Množstvo soli je znížené, nie ako doma.



➔ **Diétna strava:** Pri príprave diétnej stravy je potrebný kvalifikovaný personál na to, aby príprava diétnej stravy v školskom stravovacom zariadení zodpovedala najvyšším kritériám kvality, keďže aj prítomnosť stopových množstiev alergénu v potravinách môže navodiť alergickú reakciu u dieťaťa. Toto je primárnym problémom, keďže v dnešnej dobe nie je možné zohnať do kuchyne pracovnú silu vôbec. Rovnako tak je potrebný priestor a technológie, ktoré sa budú používať výlučne na prípravu diétnej stravy a na to nám kapacita kuchyne nepostačuje.

➔ **Desiata:** K dnešnému dňu nám chýba len jedna pracovná sila. Ak by sme začali pripravovať desiaty, tak by nám chýbali 2 pracovné sily. Takmer rok máme na Úrade práce inzerát, zopár záujemcov bolo, ak však zistia aká je to robota, po pár dňoch odchádzajú. Nie sú riešením ani ukrajinskí odídenci, nakoľko každý jeden uchádzač, bez rozdielu štátnej príslušnosti, ak nemá ukončené vzdelanie týkajúce sa stravovania alebo potravinárstva (výučný list, rekvalifikačnú skúšku...), musí na RÚVZ absolvovať odbornú spôsobilosť na epidemiologicky závažnú činnosť pri výrobe a manipulácii s potravinami. To je skúška, ktorú si platí zamestnanec sám – 30 euro. Ak ju neurobí musí ju opakovať a platiť, kým nedostane odbornú spôsobilosť. Ak budeme mať prijatú pracovnú silu, ktorá bude schopná pripravovať desiaty, určite ich zaradíme.

➔ **Mrazený tovar:** hrášok, hranolky, rybie mäso, **ostatné potraviny sa používajú len čerstvé – zelenina, mäso**

➡ **Doplnkové potraviny:** zákusky, koláče, keksy, tyčinky za obedom sú úplne zakázané. Nepodávame ich, namiesto nich sme v minulom roku preferovali hovädzie mäso, avšak pokiaľ nebude zvýšený finančný limit, hovädzie mäso nebude možné zaradiť do jedálneho lístka.

➡ **Dĺžka radu pri výdaji jedla:** ŠKD má presný rozpis, kedy chodíeva na obedy. Čo sa týka II.stp., vedenie školy prispôsobilo na výdaj obeda prestávku po 4. vyučovacej hodine od 11:40 hod. Po 4. vyučovacej hodine môžu chodiť na obed žiaci 8., 9. a časti 7.ročníka tak, aby bez časovej tiesne stihli zjesť obed. Pani kuchárky chodia do roboty skôr (6:00 – 6:30 hod. i keď pracovnú dobu majú od 7:00 hodiny), aby stihli pripraviť a vydať obed o 11:40 hod. Tieto nastavenia spoločne s vedením školy sledujeme a v prípade, že by to nebolo naďalej vyhovujúce, urobíme zmenu.

Dosiahnutie rovnomerného naplnenia základných živín dieťaťa nie je v rámci obeda možné. To by malo byť predovšetkým úlohou domáceho stravovania, ktoré má rozhodujúci vplyv na stav detí. Dôležité je aj smerovanie rodičov, ktorí si musia uvedomiť svoju zodpovednosť a fakt, že oni sú tí, ktorí môžu a musia motivovať deti k zdravej výžive. Podľa štatistických prieskumov u detí školského veku sa vyskytujú najväčšie nedostatky vo forme vynechávania raňajok, nevhodného zloženia desiaty a vynechávania obedov resp. nahrádzania obedov „fastfoodmi“. Zlý stravovací systém môže byť spúšťačom rôznych závažných zdravotných ochorení.

Pri usmerňovaní správnej výživy detí a žiakov je dôležité dbať na vytvorenie správnych stravovacích zvyklostí.

Prihlásením vašich detí na obed preberáme na seba časť vašich starostí ohľadom výživy.

Školské jedálne sú pod dohľadom a kontrolou zriaďovateľa školského stravovania, ako aj regionálneho zástupcu úradu verejného zdravotníctva.

V našej jedálni ponúkame deťom energeticky a výživovo vyváženú stravu, pripravenú výlučne z čerstvých surovín.

Formou **šalátového pultu** ponúkame deťom rôzne druhy šalátov pripravené zo surovej zeleniny.

Vzhľadom na stúpanie cien, ak nebude zvýšená stravovacia jednotka (finančný limit na jedno jedlo), nebude možné používať šalátový pult naďalej.

Deťom ponúkame aj múčne sladké jedlá, na ktorých si pochutia, tieto sú však podávané v primeranom množstve a v odporúčaných frekvenciách.

Založili sme pre deti „Skrinku prianí“ a opäť zavádzame „Týždeň želaných obedov“, kedy si deti zostavujú týždenný obedový stravovací lístok.

Škola je zapojená do projektu HOVORME O JEDLE.

Mgr. Ingrid Tomaškovičová

vedúca ZŠS

Šk. rok 2022/23

711	počet žiakov v škole (aj so žiakmi v zahraničí)
282	prvý stupeň stravovanie
220	druhý stupeň stravovanie
60	personál školy stravovanie
186	miest je kapacita jedálne
20-25	rodičov využíva denne možnosť vyzdvihnutia obeda
6	personál šk. jedálne, chýba jedna pracovná sila. (V okolitých školách chýbajú väčšie počty zamestnancov kuchyne.)

O školskom stravovaní: <https://www.minedu.sk/8009-sk/skolske-stravovanie/>