

Zásady vaření v naší základní škole

Při sestavování jídelníčku v naší základní škole se řídíme plněním spotřebního koše, který je součástí vyhlášky č. 107/2005 Sb. o školním stravování. Dále se řídíme doporučenou pestrostí stravy vydanou Společností pro výživu, kterou schvalují i všechny krajské hygienické stanice.

V naší školní jídelně používáme pouze čerstvé kvalitní suroviny. Pokud je to možné, tak při nákupu surovin dáváme přednost regionálním dodavatelům jako je Valašská mlékárna Valašské Meziříčí, která nám dodává čerstvé mléko a mléčné výrobky. Vejce, čerstvé ovoce a zeleninu nám dodává firma Wastex Valašské Klobouky, čerstvé pečivo máme z pekárny v Lipině od pana Gajdoše, maso z rodinné firmy Pospíšil . Luštěniny, obiloviny, těstoviny, cukry, mouky atd. od firmy YARO.

Při výběru potravin pro nás není kritériem pouze cena, ale i kvalita a původ.

Vývary do polévek připravujeme z čerstvého masa a kořenové zeleniny. K dochucení používáme takové dochucovací prostředky, které neobsahují glutamát sodný a používáme je jen ve velmi malém množství. Vzhledem k plnění spotřebního koše zařazujeme častěji zeleninové a luštěninové polévky. Jako zavářku upřednostňujeme pohanku, jáhly, ovesné vločky, kroupy, bulgur, zahušťujeme jednak hladkou moukou, v poslední době i špaldovou, cizrnovou, hráškovou nebo místo mouky používáme brambory.

Pro přípravu hlavních jídel používáme kvalitní výsekové maso. Výběr druhů masa je rozmanitý – vepřové, hovězí, králíčí, krůtí, kuřecí, kachní, zvěřinové, kdy vepřové maso se snažíme zařazovat jednou za týden. Rybí maso vaříme

dvakrát až třikrát za měsíc a snažíme se zařazovat různé druhy ryb-lososa, tuňáka, štika, pstruha, tmavou tresku...

Přílohy jako např. - bramborovou kaši zásadně nepřipravujeme z polotovaru, ale pouze z čerstvých surovin – z brambor, mléka a másla. Kromě tradičních příloh do jídelníčku zařazujeme, bulgur, kroupy, kuskus, jáhly, tarhoňu, pohanku, čočku...

Hlavní pokrm bývá vhodně doplněn zeleninovým salátem, kompotem, případně zeleninovou oblohou. Ze sterilovaných zelenin podáváme pouze sterilované okurky.

Součástí stravy pro děti ZŠ je také zajištění pitného režimu. Nápoje ať už jsou to různé ochucené vody, smoothie, limonády si připravujeme sami, pokud je mléko, zároveň je v nabídce i nemléčný nápoj .

Snažíme se děti učit správným stravovacím návykům a doufáme, že se k nám připojí i rodiče a děti budou ve zdravém stravování pokračovat i v budoucnu.