

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 detiedia 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. 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 rezeň 150g, ale v školskej jedálni len 70g pre I. stupeň a 80g pre II. stupeň. Avšak v reštauračnom zariadení zaň zaplatíme 5 eur bez prílohy a v školskej jedálni za 200g – 250g polievky + 70g – 80g rezeň, alebo mäso na šťave 42g – 48g + 220g – 240g príloha + 120g šalát, + 50g zeleninová obloha + 200g nápoj + 1 krát do týždňa napr. 150 g krupicová kaša, zaplatíme v priemere 1 euro. Odborníci na výživu pripravujú normy, ktoré sú energeticky a výživovo vyvážené, ale aby sa vtesnali aj do finančného limitu, na ktorý neprispieva žiadna organizácia. Ak dieťa skonzumuje celý takýto obed, má zabezpečené asi 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 pociť hladu.

Dosiahnutie rovnomerného naplnenia základných živín 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 desiatej 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. Školské jedálne sú pod dohľadom a kontrolou zriaďovateľa školského stravovania, ako aj regionálneho zástupcu úradu verejného zdravotníctva. Prihlásením vašich detí na obed preberáme na seba časť vašich starostí ohľadom výživy. V našej jedálni ponúkame deťom energeticky a výživovo vyváženú stravu, pripravenú výlučne z čerstvých surovín. Formou šalátového pultu rôzne druhy šalátov pripravené zo surovej zeleniny, ale aj múčne sladké jedlá na ktorých si deti pochutia, ktoré sú však podávané v primeranom množstve a v odporúčaných frekvenciách.