

## Školní stravování

Výživa je spolu s dýcháním jedním z nejpodstatnějších faktorů pro fungování všeho živého.

Význam výživy pro člověka je v zajištění energie, nezbytných živin, vitamínů a minerálních látek pro organismus.

### Význam školního stravování :

**syťící** – někdy bývá u dětí jediným teplým jídlem za celý den

**zdravotně výživová funkce**, kdy přísná pravidla a normy nejen spotřebního koše, ale také hygieny, zajišťují zdravotní nezávadnost a výživovou hodnotu poskytovaných pokrmů

**výchovně – vzdělávací** – strážníci by se měli naučit kultuře stolování, ale mohou ochutnat i pokrmy, které z domova neznají

**Spotřební koš** – vyjadřuje průměrnou měsíční spotřebu potravin podle věkových skupin strávníků a zároveň je měřítkem pestrosti stravy. Jeho dodržování je upraveno vyhláškou č. 107/2005.

### SK je složen z deseti základních potravinových skupin:

- **maso** – zdroj bílkovin, vitamínů a minerálních látek ,především železa a zinku , nejvíce je ceněno krůtí , kuřecí se moc nedoporučuje, bílé králičí maso – obsahuje nejméně cholesterolu, rybí , hovězí a zvěřina

Uzeniny patří ve ŠJ mezi strážníky k oblíbeným pokrmům jsou však pro lidské zdraví nevhodné z důvodu vysokého obsahu solí , tuků a přídavných látek

- **ryby** – velmi kvalitní a lehce stravitelné bílkoviny
- **mléko** – kvalitní zdroj bílkovin, vitamínů a minerálních látek
- **mléčné výrobky** – jogurty, sýry, tvarohy atd.
- **tuky volné** – neměly by v jídelníčku převažovat
- **cukry volné** – nadměrná konzumace je spojena s vysokým výskytem obezity a zubního kazu, lépe nahrazovat ovocem
- **ovoce** – vysoký obsah vlákniny , vitamínů, minerálních látek a vody – nejlépe čerstvé
- **zelenina** – měla by být součástí každého denního jídla, upřednostňujeme ji z důvodu menšího obsahu sacharidů a většího obsahu vody, jinak stejné látky jako ovoce
- **brambory** – poskytují dostatek energie ve formě sacharidů, zasytí
- **luštěniny** – hrách, čočka, fazole, cizrna, sojové boby, zdroj rostlinných bílkovin a vitamínů skupiny B, vitamínu E a vlákniny – výživová hodnota je vyšší než obilovin. Luštěniny je vhodné podávat s obilovinou, zvyšuje se výživová hodnota.