

Vážení rodiče,

obracím se na Vás ve věci provozu školní restaurace, která zajišťuje stravování Vašich dětí. Tato školní restaurace vaří obědy pro žáky 1. základní školy Rakovník, 2. základní školy Rakovník a Gymnázia Zikmunda Wintra. Z důvodu velkého množství strávníků během dne dochází k přechodnému zpomalení výdeje a tvorbě front.

Některé děti se z tohoto důvodů rozhodnou na oběd raději nejít a místo oběda buď hladoví nebo si kupují potraviny či pokrmy různé kvality v okolních provozovnách. Ani jedna z těchto variant není příliš vhodná. V dnešní uspěchané době představuje oběd pro většinu dětí a dospívajících jediné teplé jídlo za den. Vynecháním oběda může docházet k poruchám koncentrace, projevům nepozornosti a únavě. Vynecháním jakéhokoliv denního pokrmu dochází také k výraznému kolísání hladiny krevního cukru a zpomalení metabolismu, čímž dochází ke zvýšení rizika vzniku civilizačních onemocnění, např. cukrovky, nadváhy až obezity.

Oběd ze školní jídelny odpovídá požadavkům zdravé stravy s vhodným zastoupením jednotlivých živin pro danou věkovou skupinu. Náhradní řešení v podobě rychlého občerstvení, pizzy, sladkého či slaného pečiva, chlebičků nebo dortů, které si žáci namísto oběda kupují je velice nevhodné. Svým složením rozhodně neodpovídá požadavkům na kvalitní, zdravý oběd a také zvyšuje riziko vzniku civilizačních onemocnění z důvodu vysokého obsahu soli, tuku nebo cukru. Systém školního stravování má v ČR dlouholetou historii (50 let) a některé vyspělé státy, které se potýkají s epidemií obezity, zejm. u dětí (např. USA nebo Velká Británie), nám jej velice závidí.

Mezi výhody školního stravování patří např.:

- nižší cena, neboť obědy jsou státem dotované
- nutriční vyváženost a zároveň pestrost pokrmů, kdy je v rámci tzv. spotřebního koše sledováno zastoupení jednotlivých složek potravy
- společné stolování, které má výchovnou funkci a učí děti správným společenským návykům
- bezpečnost, neboť je školní jídelna v rámci státního dozoru sledována kontrolními úřady
- dítě má na výběr ze tří druhů pokrmu.

V neposlední řadě je potřeba zmínit možnost objednávkového systému, který umožňuje rodičům sledovat, jak se děti stravují. Rodiče mohou s mladšími dětmi vybírat pokrmy společně. Objednat pokrm na další dny může být výhodné zejm. v případě, že dítě jde na oběd později a stává se, že oblíbený pokrm již není v nabídce. Pokud je oběd objednán, je tato porce zajištěna strávníkovi až do 14:00 hod.

Věřím, že i Vy máte zájem na tom, aby z Vašich dětí vyrostli zdraví lidé a proto věnujete svůj čas a pozornost způsobu jejich stravování. Zajímejte se o to, co Vaše děti jedí, zda si pokrmy ve školní jídelně opravdu odebírají. Můžete na ně vhodně působit, aby nebyly případnou frontou odrazeny a na jídlo si počkaly. Nebuďte, prosím, lhostejní ke zdraví svých dětí.

S pozdravem

Bc. Kateřina Pilařová, DiS., v.r.
vedoucí oddělení hygieny dětí a mladistvých
územní pracoviště Rakovník
Tel.: 313 521 054, 773 797 601
e-mail: katerina.pilarova@khsstc-ra.cz

V Rakovníku, dne 20. listopadu 2014