

VITAJTE V ŠKOLE

VITAJTE V NAŠEJ

ŠKOLSKEJ JEDÁLNI



SNAHA NAŠEJ

ŠKOLSKEJ JEDÁLNE:

- ❖ učíme deti správnym stravovacím návykom
a chceme to robiť s rodičmi spoločne,

- ❖ strava v ŠJ je každý deň čerstvá,
pripravená z kvalitných surovín od starostlivo
vybraných dodávateľov,
- ❖ JL je pestrý a zostavený tak, aby pokryl
potrebnú dávku živín pre dieťa školského veku
- ❖ dbáme o dodržiavanie pitného režimu,

- ❖ pravidelne podávame zeleninu vo forme čerstvých šalátov, zeleninovej oblohy, či zeleninových hlavných jedál a polievok,
- ❖ nezabúdame na čerstvé ovocie a mliečne výrobky ako doplnok k obedu,

- ❖ snažíme sa o dodržiavanie všetkých nárokov kladených na zariadenia školského stravovania ako sú vysoké hygienické štandardy, zásady pri zostavovaní jedálnych lístkov, dodržiavanie nutričných hodnôt, prísne kritériá pri výbere surovín a mnoho iných...),

❖ aj keď sme veľká škola, snažíme sa o osobný prístup a aby nás deti poznali nie len za okienkom. Preto deťom venujeme čas aj mimo svojej pracovnej náplne napríklad tým, že pre ne pripravujeme rôzne aktivity počas celého školského roka...

Naše heslo je:

ZDRAVÉ DIEŤA =

SPOKOJNÉ DIEŤA =

ŠŤASTNÉ DIEŤA

ZDRAVÍ A SPOKOJNÍ ŠKOLÁCI

Nedostatočný príjem potravy a tekutín môže navodiť poruchy pozornosti, schopnosť sústrediť sa a zvyšuje únavu.

Dieťa môže mať teda v škole problémy nie kvôli tomu, že je nepripravené, ale preto, že organizmus nie je v optimálnej forme.

Pre viac informácií čítajte našu nástenku alebo webovú stránku školy, časť Jedáleň.



AKO NA TO:



😊 nenahrádzajme

RAŇAJKY

veľmi výdatnými desiatami
zloženými napríklad z údenín-
zaťaží neprimerane trávenie a
navodí pocit únavy.

DESIATA

má byť naopak ľahká, ale
vyvážená- napr. chlebík s
nátierkou zo syra, tvarohu, s
pridaním čerstvej zeleniny, vňatí,
cibuľky, šalátových listov.



😊 dbajme na

PRAVIDELNÉ STRAVOVANIE-

nedostatočný a nepravidelný príjem stravy brzdí mozgovú činnosť, spomaľuje trávenie, dostaví sa nechutenstvo, zníži sa využiteľnosť prijatých živín. Pri dlhšom nepravidelnom stravovacom rytme sa môžu dostaviť aj vážnejšie zdravotné problémy, nastupujúca obezita...



😊 znižujeme množstvo SOLI

v jedlách - nadmerné množstvo soli vedie k zvyšovaniu krvného tlaku, zadržiavaniu vody a ťažkostiam s obličkami. Vyhýbajme sa hotovým jedlám typu fastfood, čipsom, údeninám...

Pre deti platí:

NIE VIAC AKO 3g SOLI

NA DEŇ,

s pribúdajúcim vekom

5g- čo je ale maximálna hranica

aj pre dospelých.



😊 pozor na **SLADKOSTI-**

cukor sa nachádza v pečive,
zelenine, ovocí- ďalší cukor už dieťa
pre svoj rast nepotrebuje ! Vylúčiť
cukor nie je ľahké, skúsme však
jeho konzumáciu čo najviac znížiť.

Keď si chceme zamaškrtiť,
prednosť má kvalitná horká
čokoláda, oriešky, ovocie, sušené
ovocie, želé.

😊 zaradíme do svojho
jedálnečky čo najviac

ZELENINY, OVOCIA, ORECHY-

pre vysoký obsah vitamínov,
minerálov- najlepšie čerstvé,
niekoľko porcií denne. Orechy
obsahujú veľa dobrých tukov.



😊 nezabúdajme na

PITNÝ REŽIM

- ideálny nápoj je čistá voda,
ovocné a bylinkové čaje,... Piť je
potrebné priebežne, nie pri pocite
smädu.



😊 jedzme čo najviac **jedál**
doma pripravených, čo
najviac potravín v
prirodzenej podobe, čo
najmenej upravované.

😊 dbajme na dostatok
POHYBU A SPÁNKU.

A ak sme vďaka konzumácii
takýchto potravín zdraví, určite
chceme byť aj šťastní !!!

Odporúča sa:

- ***Cvičiť*** každý deň- stačí aj pár minút. Cvičením sa uvoľňujú proteíny a endorfíny, ktoré nás robia šťastnejšími.
- Dopriať si dostatok ***spánku***. Budete tak menej citliví na negatívne emócie.
- Venovať ***viac času rodine a priateľom***.

- Tráviť veľa času ***na čerstvom vzduchu***, čo naštartuje pozitívnu náladu a tiež zlepši myslenie a pamäť.
- ***Pomáhať iným***. To vám pomôže cítiť sa šťastnými.
- ***Usmievať sa***, zlepšuje to náladu a znižuje bolesť.
- ***Plánovať, fantazírovať a meditovať.***