

Zdravá výživa

Zloženie stravy

Odporúčané výživové dávky na 1 obed 30% z celodennej stravy:

	Energia KJ	Bielkoviny g	Tuky g	Sacharidy g	Vápnik mg	Železo mg
Žiaci 1.- 4.ročník	3150	11,5	24,5	121,4	200	3,5
Žiaci 5.- 9.ročník	3587	17,8	27,1	135,4	240	4,5

	Vitamín A	Vitamín B1	Vitamín B2	Vitamín PP	Vitamín C	Vláknina
Žiaci 1.- 4.ročník	245	0,34	0,26	4,9	22,7	5,9
Žiaci 5.- 9.ročník	315	0,40	0,33	6,1	29,7	6,6

Potravinová pyramída

„Všetko, ale v správnej miere.“

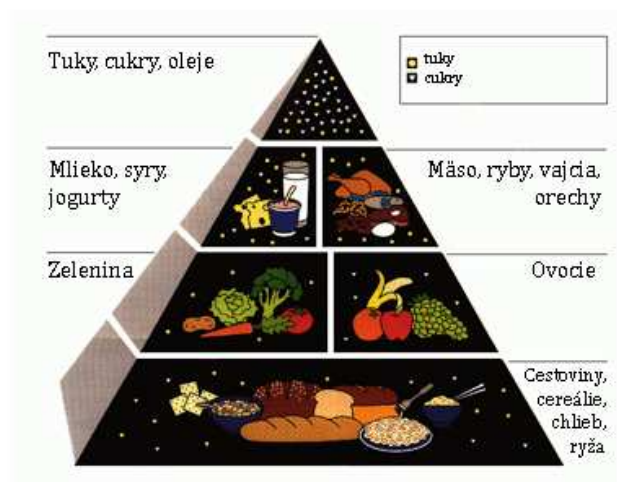
Potravinová pyramída je prehľad potravy, ktorú by sme mali jesť denne. Pyramída obsahuje rozmanitú potravu, ktorá nám dodá potrebné živiny a zároveň správne množstvo kalórií na zlepšenie hmotnosti. Zameriava sa na tuky, pretože veľmi veľa našich jedál obsahuje priveľa tukov.

Prízemie pyramídy

Najväčšie zastúpenie v našom jedálničku by mali zastupovať obilniny. - Do tejto sekcia patria: teda obilniny, pekárenské výrobky – avšak celozrné výrobky a pečivo, ryža natural (prirodená nelúpaná hnedá ryža), zemiaky v šupke, celozrné cestoviny

1. poschodie

Prvé poschodie zastupuje v dennej strave predovšetkým zelenina a ovocie, pričom zelenina väčším dielom ako ovocie, pre vyšší obsah vlákniny, a ak sa snažíte chudnúť, aj pre menší obsah cukru. Doporučená denná dávka: zelenina = 3 – 5porcií denne; ovocie = 2 – 4 porcie.



2. podlažie

Sem patria potraviny bohaté na bielkoviny teda s vysokým obsahom proteínov, dôležitých na stavbu buniek a ich rast. Rozlišujeme tu však dve skupiny:

- a) Mlieko a mliečne výrobky – teda mlieko, tvrdé syry, tvaroh, nízkotučné výrobky - doporučená denná dávka: 3 , max 4 porcie denne
- b) Mäso – hydina, ryby, vajcia, strukoviny -doporučená denná dávka: 1 – 2 porcie - najvhodnejšie z tejto skupiny sú ryby, obsahujú dôležité nenasýtené omega3kyseliny a okrem toho ich telo strávi bez odpadu a sú ľahké na žalúdok. Potom ďalej hydina, hovädzie mäso a bravčové. - mäsa sa odporúča všeobecne jesť menej
- c) Orechy: jedna porcia

3. poschodie

To najvyššie poschodie potravinovej pyramídy tvoria všetky „prehrešky moderného stravovania“. Či už ide o cukor ako taký, soľ a sladkostí, týka sa produktov z bielej múky (vianočka, croissant), údenín a červeného mäsa. Doporučená dávka: 1 až 2x za mesiac

Záver

Potravinová pyramída, je určená ľuďom zdravým s normálnou hmotnosťou. Samozrejme, že ľudia s vyšším výdajom energie a rastúcim deťom sa dávky upravujú, ide však o to, aby boli vždy v správnom pomere a to, čo má od prírody tvoriť základ našej spotreby, nebolo na vrchole pyramídy, a naopak- to čo má byť niekde na vrchu nášho jedálneho lístka aby netvorilo základ. Nezaťažujme naše telo navyše, ale dajme mu, to čo potrebuje, a i ono bude fungovať tak ako má?.

Pri zostavovaní jedálneho lístka na týždeň platia zásady, ktoré musí vedúca ŠJ dodržiavať.

- 2 x hlavné jedlo s mäsovým pokrmom
- 1 x hlavné jedlo so zníženou dávkou mäsa
- 2 x hlavné jedlo odľahčovacie – bezmäsité

Mliečny program

Školská jedáleň zabezpečuje mliečny program pre žiakov ZŠ. Počas týchto prestávok si žiaci môžu zakúpiť mlieko v ŠJ.



Pitný režim

Je zabezpečený denne cez čerič nápojov počas vydávania obedov, ktorý má ŠJ v prenájme od firmy AG FOODS.

