

CO BY SE V JÍDELNÁCH MĚLO SERVÍROVAT



28 % dětí cítí problémy se svou vahou.



34 % dětí ráno nesnídá.



16 % navštěvuje fastfoodové občerstvení vícerorát týdně.



36 % z nich drželo, nebo se chystá držet dietu.



20 % dětí chodí do fastfoodu alespoň jednou týdně.



Školáci ve věku 6–15 let

DOPORUČENÝ JÍDELNÍČEK



Polévky

Zeleninová polévka a vývary..... často
Luštěninová polévka..... 3x měsíčně
Drožděná polévka..... 1x za měsíc

Každý den by měla být podána zelenina – v polévce, hlavním pokrmu nebo salátu.

Oběd podle legislativy: polévka, nebo předkrm, hlavní jídlo, nápoj, případně doplněk (např. dezert, salát atd.)

Hlavní jídla

Ryby..... 2x
Drůbeží maso..... 3x
Vepřové maso..... 4x
Hovězí a králičí maso..... 5x
Uzeniny..... max. 1x
Bezmasá a zeleninová jídla včetně luštěnin..... 4x
Sladké hlavní jídlo..... 2x

Přílohy

Brambory..... 5x
Bramborová kaše..... 2x
Těstoviny..... 3x
Rýže..... 4x
Houskové knedlíky..... 2x
Bramborové knedlíky..... 1x
Luštěniny..... min 1x
Smažení a grilování..... 2x



V jednom měsíci maximálně dvě smažená a dvě sladká jídla.

Finanční limit na nákup potravin pro oběd (platí ho strávník)

Strávníci do 6 let	Strávníci 7 až 10 let	Strávníci 11 až 14 let	Strávníci 15 až 18 let
14 až 25 Kč	16 až 32 Kč	19 až 34 Kč	20 až 37 Kč