Milí rodiče, vážení strávníci,

začíná nový školní rok a v naší jídelně nás čekají některé změny. Postupně se budeme řídit novými pravidly školního stravování. Chtěla bych vám napsat pár slov o tom, co se u nás změní a co naopak zůstane při starém.

Určitě nebudeme dětem ze dne na den měnit všechno, na co jsou zvyklé. Není to potřeba. Rajská, svíčková, buchtičky s krémem a další oblíbená jídla v jídelníčku zůstávají. Maso vařit nepřestáváme. Postupně ale budeme jídelníček zpestřovat. U některých jídel přidáme víc zeleniny, jinak zkombinujeme polévku s hlavním chodem, někdy polévku či hlavní chod doplníme celozrnnými potravinami. Stejně jako doposud budeme pravidelně zařazovat ryby nebo luštěniny a občas vyzkoušíme jinou přílohu. Vaříme přitom ze základních surovin a chuť dolaďujeme kořením, bylinkami a zeleninou.

Každý oběd skládáme tak, aby děti pořádně zasytil a energie jim vydržela na případné odpolední vyučování či kroužky.

Ze zkušeností víme, že ne všechno dětem chutná hned. Kdo někdy vařil dětem, asi ví, že někdy stačí na talíři něco nového a už se na to dívají podezřívavě. Víme, že dítě musí novou surovinu ochutnat i osmkrát nebo patnáctkrát, než mu zachutná – a je to normální vývojová fáze, ne vzdor. Počítáme s tím.

Proto na děti netlačíme. Když jim budeme nabízet nová jídla, dáme jim čas. Když něco napoprvé nesnědí, nic se neděje. Třeba tomu dají šanci příště. My dospělí sice rozhodujeme o tom, co a v jaké kvalitě uvaříme a nabídneme, ale Vaše dítě rozhoduje o tom, co a kolik toho sní.

V naší školní jídelně nabízíme dětem takový pitný režim, který pomůže předcházet zubnímu kazu.

Budeme rádi, když nám v tom trochu pomůžete i vy. Nemusíte děti přesvědčovat, že jim něco musí chutnat. Úplně stačí, když je podpoříte, aby nové jídlo ochutnaly a udělaly si na něj vlastní názor.

Děkujeme za důvěru a těšíme se na Vaše děti v novém školním roce.

S přáním dobré chuti,

Lucie Buriánková

Jídelna na Marjánce s.r.o.
T. G. Masaryka 1124
277 13 Kostelec nad Labem
e-mail: j.marjanka@seznam.cz
web : www.jidelnanamarjance.cz
tel: 722 081 324