Modul 2: Jak zvýšit kvalitu a zajistit udržitelnost potravin

Cílem modulu je pomoci vám porozumět základům zdravé výživy dětí, pochopit, jak pokrmy správně připravovat a zjistit, co znamená udržitelné vaření.



Jaký je cíl tohoto modulu?

Díl1. Porozumět základům výživy dětí

Díl 2. Pochopit, jak můžete zajistit, aby bylo jídlo v mateřských školkách správně připravované

Díl 3. Zjistit, co znamená udržitelné vaření a jak jej provádět

Po ukončení tohoto modulu budu vědět:

1. jaké mají potřeby nejmenší děti, děti v mateřských a základních školách a jaké zdravotní problémy souvisejí s nezdravými stravovacími návyky.
2. jak jsou připravovány obědy, snídaně a odpolední svačiny v kuchyni školky?
3. co znamená udržitelná a zdravá výživa, jak vypracovat plány s pracovníky kuchyně a jak jednat s kuchařem, který spěje ke změnám ve stravovacích plánech směrem k udržitelnosti krok za krokem.

Díl 1: Základy výživy dětí

V tomto díle se dozvím, jak:

1 rozlišit stravovací potřeby dětí podle jejich věku

2 rozlišit správné základy zdravého a udržitelného výběru potravin

3 pochopit, jak se energetická křivka mění v průběhu dne

Úvod do tématu

Když si děti jídlo doma a ve školce užívají, vyvine se jim vyvážené výživové chování zcela přirozeně. Nejdůležitějším pravidlem je, že dospělí určují, co se k jídlu podává, a děti si vyberou, co chtějí jíst.



Kapitola 1: Přísun živin dle věkových kategorií

Světová zdravotnická organizace (WHO) vydala obecná nutriční pravidla (http://www.who.int/nutrition/topics/5keys_healthydiet/en/)

WHO doporučuje:

- kojit děti
- jíst rozmanité potraviny
- jíst velké množství zeleniny a ovoce
- jíst průměrné množství tuků a olejů
- jíst trochu soli a cukrů

Kromě toho WHO vypracovala „politiku výživy pro školy“

(http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0019/152218/E89501.pdf?ua=1)

Kapitola 2: Výběr jídel

Pravidla pro správnou výživu jsou:

- dostatek vody nebo jiných neslazených nápojů
- každý den zeleninu, ovoce, obiloviny a/nebo brambory
- živočišné produkty, jako je maso, klobásy, ryby, vejce, ale také mléko a mléčné výrobky, jako je sýr, tvaroh, jogurty
- spíše méně: soli, cukru, sladkostí, bufetového a tučného jídla. To platí zejména u produktů bohatých na tuky s vysokým obsahem nasycených mastných kyselin, jako jsou například čokoláda, chipsy a podobně.

Následující nutriční pyramida je doplněna o aspekty udržitelnosti. Poskytuje jídlo z regionu nebo fair trade, ekologické a sezónní potraviny, stejně jako co nejvíce čerstvých surovin. Vzhledem k těmto aspektům je možné kromě nutričních hodnot zahrnout i další kritéria pro rozhodování při výběru potravin. Podrobnější informace naleznete v 3. dílu.

Vyvážené jídlo a pití

Plnohodnotná strava nám poskytuje dostatečnou, ale ne přílišnou energii, stejně jako všechny živiny ve správném množství a v optimálním poměru. Zabezpečuje zásobování sacharidy, bílkovinami a tuky ve vyváženém poměru a poskytuje dostatečné množství vitamínů, minerálů, dietních vláken a vedlejších rostlinných produktů.

Každá živina splňuje v organismu životně důležité funkce. Avšak žádná potravina, ani potravinářská skupina neobsahuje v dostatečném množství všechny potřebné živiny.

Celozrnné produkty přispívají k dodávání sacharidů a vitamínů B, zatímco zelenina a ovoce jsou bohaté na vitamín C a β-karoten.

Mléko a mléčné výrobky obsahují spoustu vápníku, maso mnoho železa a ryby hodnotné mastné kyseliny.

Abychom mohli tělu poskytnout všechny nezbytné živiny, je zapotřebí rozmanitost stravy. Není to však jen výběr jídla, ale také množství hraje důležitou roli.

Nápoje jsou největší potravinovou skupinou s denním objemem pitné vody kolem 1,5 litru. Potom následují rostlinné potraviny, obiloviny, brambory, zelenina a ovoce. Vytvářejí základ plné stravy a dodávají sacharidy, bohaté vitamíny, minerály, vlákninu a vedlejší rostlinné produkty. Živočišné produkty doplňují denní plán jídla v malých porcích a měly by mít co nejnižší obsah tuku. Poskytují tělu vysoce kvalitní bílkoviny, vitamíny a minerály. Potraviny bohaté na tuky by měly být konzumovány spíše zřídka. Kvalita zde hraje rozhodující úlohu, protože rostlinné oleje dodávají esenciální mastné kyseliny.

Ten, kdo si vybírá ze všech sedmi skupin potravin, zohledňuje kvantitativní poměr a dbá na potravinovou rozmanitost jednotlivých skupin potravin, si vytváří nejlepší podmínky pro plnohodnotnou stravu.

Kapitola 3 - Jezte po celý den - výkonnostní křivka

Během dne by mělo být konzumováno pět jídel, a to jedno teplé a dvě studená hlavní jídla (snídaně, oběd a večeře), dvě jídla mezitím, dopoledne a odpoledne. Jedno z hlavních jídel by mělo být teplé, ale je zcela jedno, zda v poledne nebo večer. Kromě toho byste během dne měli vypít spoustu tekutiny. V závislosti na věku se doporučují 800 ml až 1,5 litru. Pravidelná spotřeba jídla během dne nezvyšuje hladinu glukózy v krvi a děti tak dosahují lepšího výkonu a koncentrace. Jídla se vzájemně doplňují a dávají dětem a dospívajícím optimální sílu na celý den.

5 jídel denně - v mateřské školce a doma

Vzhledem ke stále se prodlužujícímu času, který děti ve školce tráví, jedí většinou čtyři z pěti jídel za den právě tam. Některé školky dokonce nabízejí i večeři. V následujícím textu jsou doporučení týkající se složení jednotlivých jídel, která jsou sestavována z nutričního fyziologického hlediska. V poměru k dosažení optimální výkonostní křivky by měl být energetický příjem u dětí rozdělen zhruba takto:

- 25% první snídaně
- 10% přesnídávka ve školce
- 30% oběd
- 10% odpolední svačina

- 25% večeře

Díl 2: Jídla v mateřské školce

V tomto díle se dozvím, jak:

1. rozlišujeme systémy stravování
2. vytvořit zdravý potravinový plán
3. vyjednávat s dodavatelem udržitelnější produkty

Úvod do tématu:

Zařízení kuchyně se v mateřských školkách značně liší. Větší školky s dobře vybavenou kuchyní a personálem mohou vařit s čerstvými přísadami. Pro ně je snadnější integrovat sezónní, regionální a ekologické potraviny, než pro ty, které pracují s větším množstvím zmrzlých nebo convenience food. Nezáleží ale tolik na vaření ve školce nebo dovážení potravin, jako na snaze směrovat školní stravování směrem ke zdraví a udržitelnosti. Z hlediska výživy by dítě mělo jíst pět jídel denně, obvykle tři v mateřské školce. Kapitola 2 popisuje, jak lze organizovat zdravý výběr jídla během dne.



Kapitola 1 – Různé systémy přípravy pokrmů

Kromě kvality použitých potravin je také důležité, jak jídlo připravujeme. Nejlepší chuť a nejvyšší množství ingrediencí získáte vařením z čerstvých produktů (čerstvá nebo smíšená kuchyně). Mezi přípravou a konzumací jídla by neměl být žádný čas. Pokud se potravina neuchovává na místě, musí se jídlo ohřát nebo udržovat v teple. Důležité živiny a dobrá konzistence jsou tak často ztraceny.

Zeptejte se, odkud pochází dodavatel, jaký systém používá a jak může mateřská školka poskytnout čerstvé potraviny a ovoce, aby kompenzovalo možné ztráty vitaminů. Nevýhody převážně průmyslově vyráběných výrobků jsou vysoká

spotřeba energie v chladicím řetězci, stejně jako případná změna chuťových pohárků díky chuti „předpřipraveného jídla“, která může působit až do dospělosti. V neposlední řadě jsou hotové výrobky dražší než čerstvá kuchyně.

- Čerstvá kuchyně - vše je čerstvě připravené na místě
- Smíšená kuchyně - některé z produktů jsou čerstvě uvařené a některé jsou předpřipravené
- Regenerační systémy - předpřipravené potraviny jsou chlazené nebo ohřívané ve školce
- Teplé potraviny - předvařené jídlo dodává poskytovatel stravování a pokrmy se vydávají ve školce

Kapitola 2: plánování jídel

Vyvážené denní a týdenní plánování jídel a různé použité potraviny

Dospělí nastavují časy pro jídlo každý den. Poskytují jídlo takovým způsobem, že si dítě již ve věku batolete vybere, co by chtělo jíst a kolik. Pouze tímto způsobem může u dítěte vzniknout přirozený pocit hladu a nasycení. Je třeba věnovat pozornost prioritním potravinám podporujícím zdraví. Vedle schopností rozhodovat se, se rozvíjí také zodpovědnost.



Snídaně (a večeře)

Prvním jídlem ve školce může být už snídaně. Buď ji školka nabízí, nebo si děti přinesou pečivo a jiné potraviny s sebou. Pokud školka snídani připravuje, měla by být kompletní a zdravá. Rodiče mohou obdržet seznam s požadovaným obsahem potravin na přípravu jídla. Na seznamu je napsáno to, co si mohou děti přinést, ne to, co nesmějí. Tento seznam je motivující a inspirativní. Večeře by měla být navržena podle stejných pravidel, pokud byl oběd teplým jídlem.



Snídaně je nejdůležitějším jídlem pro dobrý začátek dne:

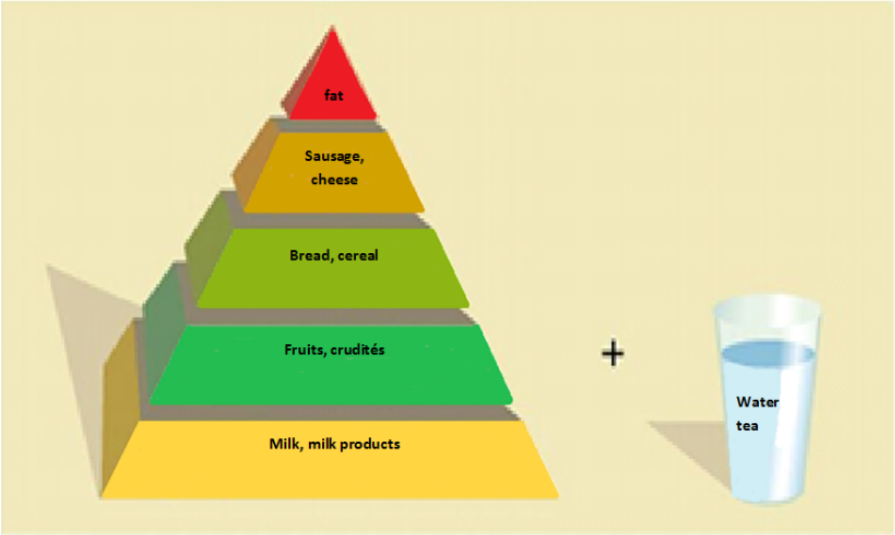
- zásoba energie
- přináší výkon a soustředění
- žádná nebo nezdravá snídaně může zapříčinit únavu, nekoncentrovanost a zpomalenost u dětí

Takhle vypadá snídaně (a chléb na večeři), 4 stavební bloky pro zdravé a vyvážené snídaně:

- nápoje, např. voda nebo bylinné čaje
- obilné produkty, např. chléb nebo müsli
- ovoce a čerstvé potraviny, např. jablko, banán, rajčata, mrkev, okurka
- mléko a mléčné výrobky, jako je jogurt, sýr nebo tvaroh, by měly být konzumovány sporadicky

Nápady na snídani:

- müsli s mlékem a ovocem
- celozrnný chléb se sýrem a zeleninou na proužky, ovocem a 1 sklenicí mléka
- celozrnné toasty s čerstvým sýrem a plátky ovoce, s 1 sklenicí šťávy
- cereálie s jogurtem a sušeným ovocem, s 1 sklenicí šťávy
- celozrnný chléb s kořeněnou náplní a plátky okurky, ovoce, s 1 sklenicí mléka



Zdroj: OptimiX (www.fke-do.de)

Oběd

V případě mateřských školek, kde probíhá vaření, by mělo být jídlo pro starší děti naplánováno tak, aby se z něj mohla připravit i kaše pro nejmenší děti.

Z hlediska udržitelnosti je při výběru potravin třeba vzít v úvahu následující:

- Je zohledněna sezónní nabídka a výrobky jsou z daného regionu, aby se dosáhlo krátké dopravní vzdálenosti a podpoře regionální hodnoty.
- Potraviny pocházející z ekologického zemědělství se osvědčily jako šetrné k životnímu prostředí a bio ovoce, zelenina a obilí jsou méně kontaminovány jedy, a proto jsou lepší než tradiční potraviny.
- Ryby z udržitelného rybolovu zajišťují ochranu oceánů.
- Rýže a jiné exotické plodiny, jako je quinoa, proso nebo amaranth, jsou ideálně fair tradeové.

Známá jídla samozřejmě nabízejí jistotu a jsou konzumována preferovaně. Aby bylo zajištěno, že nabídka nebude jednostranná, je však důležité nabídnout nejen známé potraviny, ale také ty neznámé. Je důležité vědět, že vývoj chuti trvá určitou dobu. Mnoho jídel musí být vyzkoušeno pětkrát až desetkrát, dokud dítěti nezachutnají.

Když mateřská školka vaří sama, může si určovat nabídku v rámci týdenní struktury. Pokud se jídlo dováží, lze týdenní nabídku porovnat s těmito doporučeními. V případě více dovážených jídel za den, musí učitel/ka zaručit správné pořadí servírování.

Odpolední svačina

Nabídněte dětem nápoj. Dobrou záchranou žízně je pramenitá voda s trochou ovocné šťávy.

Odpolední občerstvení by mělo být podáváno od 15:00 do 16:00 hod, aby byla zajištěna dostatečná časová vzdálenost od ostatních jídel. Sladkosti nebo slané občerstvení není z fyziologických důvodů výživy nutné. Často je i tak součástí rodinného nebo každodenního života. Proto by se sladkosti měly nabízet odpoledne pouze výjimečně.

Občerstvení mezi hlavními jídly se může skládat z:

- Ovoce: nakrájená jablka, hrušky, banány atd.
- Zelenina: Zeleninové proužky z paprik, okurků, mrkví apod.
- Obiloviny: celozrnný chléb nebo chléb sr sýrem nebo ovesné vločky s mlékem či jogurtem
- Mléko a mléčné výrobky: jogurt nebo tvaroh s kousky ovoce

Kapitola 3 - Mateřské školky bez zaměstnanců kuchyně

Zda je jídlo čerstvě uvařeno nebo dovezeno, je rozhodující faktor, který ovlivňuje chuť jídla servírovaného dětem. Při výběru dodavatele je kromě používání bio potravin, důležitá také kvalita dodávaného jídla. Otázka, zda je jídlo uvařené ve školce nebo dovezeno, často není otázkou osobních postojů, ale především závisí na osobním klíči nebo na stávajícím rozpočtu instituce. Všechny systémy stravování - ať již vaření na místě, zmrazování nebo dovážení potravin - mají své výhody a nevýhody. Kontaktujte prodejce a požádejte je o biopotraviny. Vzhledem k nárůstu poptávky se kuchaři obvykle přizpůsobují požadavkům zákazníků.

Ohřívání jídla, nepřítomnost některých přísad, absence geneticky modifikovaných potravin, a zapojení rodičů a dětí do přípravy jídla jsou jen pár body, které by měly být vyjasněny. Uvažujte o dodavateli jako o partnerovi, s nímž vyvíjíte koncept stravování ve vašem zařízení.

Možnosti přípravy čerstvého jídla i bez dovážení potravin (snídaně, svačina, přílohy)

Každý, kdo je zásobován dováženým teplým i studeným jídlem, může připravit a nabízet čerstvé potraviny, které se servírují k teplým jídlům. Vhodné jsou například následující přílohy: čerstvé brambory, celozrnné obiloviny, celozrnné nudle, proso,… Kromě toho lze zeleninu připravit i v malém množství. Nabídka salátů a syrových potravin přináší jídlu čerstvost. Saláty, zeleninové tyčinky a ovoce jsou skvělým způsobem, jak dětem nabídnout vitamíny a minerály.



Díl 3: Trvale udržitelné vaření

V tomto díle se dozvíte:

1. co znamená pojem udržitelné potraviny
2. podrobnější informace o: ekologických, regionálních a sezónních potravinách, spravedlivém obchodu a udržitelných rybách
3. strategie, jak udržet náklady v mezích

Úvod: Co jsou udržitelné potraviny?

Neexistuje všeobecně uznávaná definice udržitelných potravin, ale obecně se udává, že by způsob výroby, zpracování, přepravy a přepravy jídla měl minimalizovat negativní a maximalizovat pozitivní zdravotní, sociální, ekonomické a environmentální dopady na životní prostředí. V zásadě by udržitelné potraviny měly odrážet základní principy udržitelného rozvoje, a tím uspokojovat potřeby současné generace, aniž by ohrozily schopnost budoucích generací uspokojovat své vlastní.

Vzhledem k tomu, že potravinový systém je tak složitý, udržitelné potraviny nutně zahrnují řadu různých otázek. Čerstvé, ekologické, sezónní a místní jídlo je určitě součástí toho, co lze považovat za udržitelné, ale existuje mnoho dalších otázek, jako je například zdravá výživa, dobré životní podmínky zvířat, voda a energetická účinnost a snižování plýtvání jídlem. Ve skutečnosti je seznam otázek o udržitelných potravinách neomezený a nakonec musí být definice udržitelných potravin ponechána na individuální interpretaci. V tomto modulu se podrobněji zabýváme některými problémy.



Kapitola 1: Ekologické, místní a sezónní potraviny a proč je rozumné snížit spotřebu masa

V této kapitole se dozvíte více o ekologických, regionálních a sezónních pokrmech a proč má snížená spotřeba masa přínos pro životní prostředí.

Základní informace o ekologickém zemědělství

Zemědělci rozlišují mezi „metodami ekologického zemědělství“ a tzv. „Tradičními zemědělskými metodami“. Komise EU vydává závazná pravidla a předpisy, které definují zákon a to, co musí zemědělec udělat, pokud chce prodat své výrobky pod etiketou ekologického zemědělství. Tato pravidla se snaží nejen stanovit evropské normy pro zemědělskou produkci, ale pomáhají také chránit zájmy spotřebitelů, protože jsou ekologickými produkty často dražší.

Čím je ekologické zemědělství odlišné?

Díky metodám ekologického zemědělství se prakticky nepoužívají umělé pesticidy ani hnojiva a půda je proto pro divokou zvěř a biotopy lepší než ta v konvenčním zemědělství. Rotací plodin a využíváním kompostu a fossil jako přírodního hnojiva šetrně pomáhá ekologické zemědělství půdě a vodě a vyžaduje nižší spotřebu energie z fosilních paliv, což vytváří efektivnější výrobní systém. Ekologické zemědělství rovněž zakazuje používání geneticky modifikovaných organismů (GMO). Výrobní metody a kritéria pro získání ekologické kvalifikace jsou v EU právně definovány tak, aby všechny produkty označené jako ekologické splňovaly minimální standardy.

Ekologické produkty lze identifikovat logem na úrovni EU, který je definován předpisy EU a certifikováno v každé zemi vládními licenčními orgány, které zajišťují, že všechny ekologické produkty splňují standard.

Regionální a sezónní

Obecně platí, že potraviny vyráběné v blízkosti místa, kde se nakupují a konzumují, budou mít pravděpodobně nižší dopad na životní prostředí, zejména pokud jde o jejich uhlíkovou stopu, než potraviny vyrobené daleko od místa prodeje a konzumu. Uhlíková stopa produktu odráží množství skleníkových plynů, které jsou vydávány během jeho životního cyklu, což zahrnuje výrobu, zpracování, skladování, distribuci, spotřebu a likvidaci. Výrobky s nižším rozměrem přispívají ke změně klimatu méně, a jsou proto udržitelnější. Zatímco lokálně vyráběné potraviny mohou být pravděpodobně udržitelné, není to vždycky pravda. Například zelenina vyráběná ve vyhřívaném skleníku lokálně mimo sezónu může mít ve skutečnosti vyšší uhlíkovou stopu než ta, která přirozeně vyrostla v horkých částech světa a poté se přepravila na místo prodeje. Stojí za to přemýšlet před nákupem o rovnováze různých faktorů ovlivňujících uhlíkovou stopu.

Pomocí sezónního kalendáře můžete vidět, jaké ovoce a zelenina jsou zrovna sezónní. Nákup v sezóně mimo region, pomáhá zemědělcům ve vašem regionu vytvářet příjmy, ale současně pomáhá udržovat náklady na nižší úrovni.

Výhody stravy se sníženým obsahem masa

Produkce masa a výroba obilovin soutěží o omezený zemědělský prostor na planetě a produkce obilovin jako krmiva pro hospodářská zvířata je v konkurenci s produkcí obilovin pro lidskou spotřebu. Se sedmi kilogramy obilovin potřebných k produkci jednoho kilogramu hovězího masa a čtyřmi kilogramy obilovin, které potřebujeme k produkci jednoho kilogramu vepřového masa, se naše stravování na bázi masa stále negativně odráží na našem zdraví a přináší obrovský tlak na křehké ekosystémy.

S rychlým nárůstem spotřeby masa, který má i nadále pokračovat, mají zemědělci pouze dvě možnosti: využívat svou stávající půdu ještě intenzivněji, přidáním stále rostoucího množství hnojiv a pesticidů, nebo nahradit lesy a savany další zemědělskou půdou. Jak bylo ostatně doloženo zkušenostmi z Brazílie a Indonésie v posledních letech, obě tyto možnosti jsou hlavní příčinou ztráty biologické rozmanitosti, což vede k nevratnému vyčerpání a degradaci půdy a zdrojů čerstvých podzemních vod, což dále omezuje budoucí schopnost generací produkovat dostatečné množství potravin.

Zatímco zákazníci jsou stále zvyklí jíst více a více masa, existuje spousta způsobů, jak v menu snížit množství masa a zároveň zachovat kvalitu a chuť. Ve školkách se často používají masové náhrady, ale i úplně bezmasá jídla. Vzhledem k vysokým nákladům masa a obrovským přínosům pro zdraví a životní prostředí při jeho nižší spotřebě, je snížení množství výskytu masných jídel v nabídkách nejúčinnějším způsobem, jak může být kuchyně v mateřské školce užitečná při zlepšení zdraví dětí i planety. Vzhledem k tomu, že v dětství se nejvíce rozvíjejí stravovací návyky, má smysl učit děti a rodiny, že snížit množství konzumace masa je v pořádku a vegetariánské pokrmy chutnají skvěle a jsou trendy.

Kapitola 2: Základní informace o fair trade potravinách a rybách z udržitelných chovů

Fair Trade

Nákupem produktů značky Fair trade se mohou spotřebitelé zaručit, že zemědělci a zemědělští pracovníci v chudších zemích získávají lepší nabídku: získají spravedlivé a stabilní ceny svých produktů, které pokrývají jejich výrobní náklady; prospěch z dlouhodobějších obchodních vztahů; a prémii Fairtrade k investici do místních škol nebo zdravotnických klinik.

Prémie Fairtrade může zemědělcům také pomoci při vytváření programů na ochranu životního prostředí. Pracovníci s čajem v Indii například investovali část svých prémií Fairtrade na náhradu tradičního vytápění dřevem za solární panely.

Ryby z udržitelných chovů

Nadměrný rybolov zdevastoval celou jednu třetinu globální populace mořských ryb a vědci varují, že pokud se situace nezmění, zhroutí se do padesáti let celý rybí ekosystém. Tisíce delfínů, želv a dalších vodních tvorů každoročně naleznou smrt v obřích rybářských sítích.

Doporučujeme jídelně přednostně nakupovat ryby tuzemské. V prvé řadě doporučujeme ryby chované v rybnících, tedy kapra, případně Omega 3 kapra, dále pak ryby chované v recirkulačních systémech: keříčkovec (sumeček africký) či tilápie.

Při výběru lovených mořských ryb doporučujeme vyhledávat ty, které mají certifikaci „Marine Stewardship Council“ (MSC), více zde: http://www.greenpeace.org/czech/Global/czech/P3/dokumenty/Ryby/Certifikace/MSC.pdf .



U ryb z akvakultury z dovozu doporučujeme upřednostňovat ryby býložravé či všežravé (tilápie), nejlépe s certifikací Aquaculture Stewardship Council (ASC), více zde: http://www.greenpeace.org/czech/Global/czech/P3/dokumenty/Ryby/Certifikace/ASC.pdf.



Pokud si to můžete dovolit a na trhu jsou dostupné, doporučujeme kupovat ryby z ekologických chovů.




Při výběru mořských ryb a živočichů se jídelna může také řídit „Červeným seznamem“ Greenpeace (http://www.greenpeace.org/czech/cz/Kampan/More-vola-SOS/Ryby-na-taliri/rybi-pruvodce-2013/).

Kapitola 3: Strategie udržení nákladů v mezích

Ve většině zemí mají pracovníci kuchyně mateřské školky pevný rozpočet na jídlo pro týdenní stravování. Pokud chcete v kuchyni začít pomalu, zaveďte udržitelnější produkty a uvidíte, jak se změní rozpočet a poté podniknete další kroky. Pracovníci kuchyně většinou potřebují další čas na najití nového dodavatele, vymyšlení nových receptů a porovnání cen od různých dodavatelů. V této kapitole se můžete seznámit s některými strategiemi, které jsou vyvíjeny a realizovány ve spolupráci s kuchyní v mateřské školce, a ukazují, jak lze zavést udržitelné potraviny bez rizika nákladového výbuchu.

Ve skutečnosti je jedním z největších mýtů moderní potravinářské kultury, že průmyslově hromadně vyráběné potraviny jsou ze své podstaty levnější. Čerstvé sezónní místní produkty jsou často mnohem levnější, než ty prodávané prostřednictvím velkoobchodů a mnoha maloobchodníků. Výzvou pro mateřskou školku je organizování logistiky. Měli byste chtít, aby cesta mezi místní farmou nebo maloobchodníkem a vaší kuchyní byla zavedena jako běžná rutina.

Kuchaři, kteří vědí, jak používat levnější kusy masa a větší podíl potravin z různých druhů ovoce a zeleniny, a kteří vědí, jak zachovat a znovu využít zbytky, mohou značně snížit náklady na jídlo a zároveň zvýšit zájem o jejich menu. Je skvělé použít menší množství masa a nahradit ho alternativami, jako jsou ořechy, luštěniny, semena a další náhražky masa nebo, jak doporučují mateřské školky, zavádět bezmasé pokrmy nejméně tři dny v týdnu. To nejen významně snižuje náklady na ingredience (maso je nejvyšší nákladový prvek ve většině receptů), ale také pomáhá vytvářet vzrušující, pestré a inovativní pokrmy.

Tipy pro postup:

- Zeptejte se vašeho dodavatele, zda také dodává výrobky fair trade?
- Kontaktujte jiného dodavatele a porovnejte ceny.
- Požadujte od svých dodavatelů informace o původu potravin.
- Spusťte svou proměnu krok za krokem.

Klíčové aktivity

1. **Dodržujte státní nutriční doporučení pro výživu dětí.**

2. **Při plánování jídelníčku myslete na různé potřeby vašich strávníků.**

3. **Způsob přípravy ovlivňuje sensorickou kvalitu pokrmu, pokuste se maximálně využívat čerstvých produktů.**

4. **Vytvořte plán zavádění udržitelných postupů do vašeho školního stravování.**