

## **Pár slov od vedoucí jídelny.**

Tyto řádky jsou určeny všem rodičům, kteří přihlásili své dítě ke stravování ve školní jídelně. Mají přispět k tomu, aby rodiče lépe pochopili práci jídelny a rozvinuli oboustranně prospěšnou komunikaci.

### **1. Pestrost stravy dětí**

Prosím dbejte, aby strava vašich dětí byla pestrá. Řada dětí přichází do školní jídelny a poprvé se setkává s potravinami a jídly, které dosud neměly možnost ochutnat. Hledí na ně s nedůvěrou, kterou někdy jen těžce překonávají. Samozřejmě, že každému něco chutná více a něco méně, ale právě pestrost by měly být základem dobrého jídelníčku.

### **2. Společné stolování doma je základem**

Pokud to jen trochu jde, společně stolujte. Již v předškolním věku by dítě mělo umět správně používat příbor, nalít si nápoj a udržovat při jídle pořádek. Psychologové zdůrazňují, že společné stolování vytváří pocit rodinné pospolitosti a velmi prospívá vzájemné komunikaci. A není samozřejmě pochyb o tom, že pomáhá vytvářet správné stravovací návyky.

### **3. Věnujte pozornost svačinám vašich dětí.**

Pokud máte doma školáka, věnujte pozornost jeho svačinám. Ideální je varianta, kdy si dítě odnáší připravenou svačinu z domu. Základem svačiny by mělo být pečivo nebo chléb namazaný sýrovou, tvarohovou pomazánkou nebo máslem, doplněné plátky sýra, šunky apod. Nezapomínejte na ovoce a zeleninu. Dobrou volbou je jogurt, tvaroh doplněný kouskem pečiva. Věřte, že nejhorším řešením je, pokud děti dostanou peníze a svačinu si kupují.

### **4. Možnost výběru jídel má svá úskalí.**

Pokud jídelna nabízí výběr z jídel, zajímejte se, jaká jídla si vaše dítě volí. Malí školáci na 1. stupni by si určitě neměli vybírat sami, ale s rodiči. Sledovat jídelníček je dobré také kvůli vhodné kombinaci jídel, které připravujete doma, aby se například nestalo, že ke sladkému obědu bude mít dítě i sladkou večeři.

### **5. Promluvte si s dítětem, proč mu nechutná oběd.**

Nespílejte hned školní jídelně, když si vaše dítě stěžuje, že obědy nejsou dobré. Promluvte si s ním, co přesně mu nechutná. Pokud mu jídlo připadá např. málo slané, vysvětlete mu, že nadměrné solení není zdravé. Většina kuchařek se totiž snaží uvařit chutné jídlo, protože prázdné talíře jsou tou bezprostřední odměnou za jejich namáhavou práci.

### **6. Vnitřní řád jídelny obsahuje užitečné informace pro vás.**

Základním dokumentem upravující chod jídelny je právě vnitřní řád. Obsahuje pravidla přihlašování, odhlašování, placení stravného a další důležité údaje. Čtěte, předejdete mnohdy k nedorozuměním mezi vámi a jídelnou.

### **7. Dbejte na včasnou úhradu stravného.**

Dodržujte stanovený způsob a termín placení poplatků za obědy. Pamatujte, že bez včasného zaplacení nemá dítě na oběd nárok. A věřte, že to není veselý pohled, pokud odchází malé plačící dítě bez oběda a doplácí na nedbalost dospělých.

### **8. Dodržovat úřední hodiny je důležité.**

Pokud se potřebujete do jídelny dostavit osobně, dodržujte úřední hodiny. Náplň práce vedoucí je totiž natolik široká, že není v jejich silách být vám osobně k dispozici po celou svoji pracovní dobu. V době výdeje často pomáhají v kuchyni apod.

### **9. Termín odhlašování jídla.**

Nenaléhejte na vedoucí, aby přijala odhlášení oběda pro vaše dítě po hodině, která je uvedena v řádu školní jídelny. Každá jídelna ji stanovila podle svých možností, aby bylo možné spočítat počty porcí a nanormovat potřebné množství surovin.

### **10. Rozdílnost mezi jídelnami jsou normální.**

Nepozastavujte se nad rozdíly, které jsou mezi jednotlivými školními jídelnami. Možná máte víc dětí a ty chodí do několika různých jídelen a tak jste setkali s odlišnými cenami obědů, termíny placení a způsoby odhlašování. Jinak je tomu například v jídelnách mateřských škol a jinak u jídelen stravujících starší děti. Rozdíly jsou také ve vybavení kuchyní, v používání počítačového programu a samozřejmě i ve složení pracovního kolektivu té které jídelny.

### **11. Se stížnostmi a připomínkami za vedoucí jídelny.**

Pokud budete mít jakékoli připomínky nebo výhrady, neváhejte se s nimi obrátit přímo na vedoucí vaší jídelny. Věřte, že jen včasným řešením problémů se dá předejít dalším nepříjemnostem.