



## Plný hrniec radostí i starostí, to je naša jedálen

Opäť je tu ďalší školský rok. Vo vzácných volných minútach sa zamýšľam nad všetkým, čo sme pre našich stravníkov urobili v uplynulom školskom roku a čo by sme chceli stihnuť a čo všetko nás čaká v blízkej budúnosti.

*S*ama sa pýtam či priority, ktoré sme si určili, je možné splniť...? A tak najprv rekapitujem.

Prvradym záujmom našej jedálne je zmeniť zlé stravovacie návyky mladej generácie. Pripravujeme spolu v priemere 350 obedov denne a to pre deti materských škôl, žiakov I., a II., stupňa a dospelých stravníkov + doplnkové stravovanie t. j. desiate a olovrenty pre 100-105 detičiek v MŠ. Zamýšľali sme sa aj nad možnosťou výberu z dvoch jedál v budúnosti, avšak výber stravy „...nástročných“ detí by možno nebol správny - tadiel správna cesta určite nevedie. A my nemôžeme nechať rozhodovať naše desatrocne deti, aby posúdili, čo je pre nich najzdravšie. Vždy by to boli len buchty na pare, palacinky alebo špagety. Aj vy poznáte situáciu, kedy dieťa začne obed cereálnou tyčinkou? Alebo moment, kedy sa ani len neobzrie na stranu, kde podávame zeleninové šaláty?

V tomto boji však nemôžem zostať sama, a preto nový školský rok plánujem systematicky prepojiť s rodičmi, pedagógmi a zaujímavou osvetou.

V súčasnosti pri tvorbe jedálneho lístka sa snažíme kombinovať jedlá zdravé, racionálne, s jedlami atraktívnymi z pohľadu dieťaťa.

Nezanedbatelné z môjho profesionálneho pohľadu je aj samotné stolovanie a jeho

kultúra. Tento pojem tiež mnohým stravníkom veľa nehovorí a nevyruší ich pri jedle ani typický hľuk v školskej jedálnej, nekompletný príbor či nezaložená stolička. Uplynula jeseň sa niesla v znamení prípravy na novú menovú jednotku. Obavy boli veľké, zrejme veľa z nás cítilo strach, či všetko zvládneme. Dnes je už pre nás euro samozrejmostou.

Slovenskú korunu sme využili naposledy na prípravu Mikulášskeho balíčka pre našich stravníkov a na prípravu slávnostného koncorčného obeda pre všetkých stravníkov a zamestnancov našich materských a základných škôl.

Aké sú naše plány v školskom roku 2009/2010?

Chceli by sme si pravidelne pripomínať významné dni venované jedlu, či zdravej výžive úpravou a spestením nášho jedálneho lístka.

- 13. septembra na **medzinárodný deň čokolády** - každý z našich stravníkov, (aj napriek tomu, že to zásady správnej výživy vylučujú - občas môžeme zhrešiť aj my, no nie?) dostal k obedu čokoládku
- 9. októbra na **svetový deň vajec** sa podávali jedlá z vajec
- 21. októbra na **deň pôvodných odrôd jabĺk** vyzdobíme našu jedáleň rôznymi odrodami jabĺk a samozrejme deti dostanú k obedu jablko,
- 25. októbra na **svetový deň cestovín** sa budú v našej jedálnej podávať cestovinové jedlá, ktoré naši stravníci zbožňujú
- 6. marca na **deň jódu** privítame našich stravníkov v znamení rybaciajch špecialít - pripomenieme si deň jodu aj nástenkou, oznamom i zmienkou na jedálnom lístku:

rybacia špíz, Pangasius s ananásom, hlávkový šalát, mlieko, Vincentka ... a takto to bude vyzerat v realite.

- 22. marca na **svetový deň vody** sa bude podávať k obedu stolová voda a väčšie deti formou ankety preveríme, či majú dostatočný príjem tekutín, či dodržiavajú pitný režim
- 13. mája - **svetový deň koktailov** - nás jedálneček spestríme koktailom
- 1. jún - **svetový deň mlieka**. Samotný Deň mlieka by zahŕňal denné menu s výkym obsahom mlieka, pudingom ako od mamičky a čerstvého mlieka podľa chuti. Pri prezentácii mliečnych výrobkov ako jogurtov, smotanovo-tvarohových krémov, ochutených mliečnych nápojov, syrov, syrovej a tvarohovej náterky by mohli asistovať aj šikovné žiačky našej školy. Priestory jedálne by ozivili výtvory žiakov, ktorí by mohli pripraviť pútavé plagáty s mottom „Mlieko a ja“.

Od pôvodného zámeru - vyhodnotiť najkrajšiu prezentáciu - sme upustili. Malé darčeky by obdržali všetci zúčastnení. A kto by mal chut zapojiť sa do súťaže o „**Najrýchlejšie vypitie pohára mlieka**“ - nech sa páči!

V týchto našich aktivitách by sme chceli každoročne pokračovať. Každý rok sa snažíme čo najlepšie pripraviť na našu prácu. Tento rok nám v tom snáď pomôže aj nová vyhláška, na ktorú tak netrpeziivo čakáme.

Zaželajme si, aby sa výsledky našej práce volali „**zdravé deti**“. A kúzelnú veticu „**z celého dňa sa najviac tešíme na obed**“ si prajem počuť čo najčastejšie.

Irena Sebóková

## Teli tányér gondokkal és öröömökkel - ez a mi étkezdénk

Újra itt van az újabb tanév, így szabad perceimben azon gondolkodom, mi minden tettünk kis kosztosainkért eddig, s mit szeretnénk elérni a jövőben. Gyakran tettem már fel önmagamnak a kérdést, hogy vajon teljesíteni tudjuk azokat a célok, melyeket kitűztünk magunknak? Legfőbb célunk a rossz étkezési szokások megszüntetése. Ami nem kis dolog, hiszen naponta 350 ebédrol, 100-150 tízórai és uzsonnáról van szó. Felvetettük a két féle ételból való választási lehetőséget is, csak hát mindannyian ismerjük gyermekink értékrendjét...

*O* alószinűleg többnyire gőzgombóból, palacsinta vagy spaghetti lenne a tányeron. A zöldsésgsalátákat aligha vennék észre. Gondolom, a kedves olvasó is ismeri a helyzetet, amikor a gyerek édességgel kezdi az ebédet, a salátát pedig nagy ívben kikerüli?

Nagyon szeretném, ha erőfeszítéseinket a szülők és a pedagógusok is tárnogatnák. A következő tanévben is egészsges, a gyer-

meket számára is attraktív étlapot állítunk majd össze. Lehetségeinkhez képest vonzó tálalással is készülünk.

- Maga az étlap téma jánban követni fogja az egészsges ételeknek szentelt világnapokat.
- Szeptember 13-án a **Nemzetközi csokoládénap** alkalmából minden étkezőnk egy tábla csokoládét kapott az ebédhez
  - Október 9-e a **tojás világnapja** - a menü fő alapanyaga tojás volt
  - Október 21. - **nemzetközi almanap**. Ez alkalomból kidísítjük étkezdénket különböző fajta almával, természetesen az ebédhez is jár majd az alma.
  - Október 25-én, a **tészta világnapján** - tésztaból készült ételekkel kedveskedünk, amit kicsik és nagyok egyaránt imádnak
  - Március 6-án - a **jód napjáról** halból készült ínyencségekkel, kis faliújsággal emlékezünk meg
  - Március 22-én, a **víz világnapján** a nagyobb gyerekek egy kis tesztel búzdít-

juj elegendő folyadék fogyasztására

- Május 13-án, a **koktélpilágnapján**, az étlapon nem hiányozhat a finom koktel sem
- Június 1-én, a **tej világnapján** a napi menü csakis tejben dús ételekből lehet összeszéllítha. A termékek bemutatójának előkészítésében segíthetnénk a felső tagozatos tanulók is. Az étkezde falait a „Tej és én“ témaiban készült gyermekalkotások díszítenék. A művész alkotásokért termézetesen kis jutalom is jár majd. És akinek kedve támad versenybe állni a „**Leggyorsabb tejívő**“ címért, csak tessék!

Nagyon remélem, hogy e kis megemlékezések mihamarabb hagyománnyá válnak, hiszen játszva tanul a gyermek...

Kívánuk magunknak, hogy a munkánk eredménye „**egészsges gyerekek**“ legyenek, és a kis varázsmondatot: „**az egész napból legjobban az ebének örülök**“, minél gyakrabban halljuk majd kis kosztosainktól.

Sebők Irén