

# JÍDELNA EUREST NA GYMNÁZIU JANA KEPLERA



Začínáme novou rubriku, ve které se vždy podíváme na zoubek některé školní jídelně. V době, kdy obezita patří mezi největší světové problémy, je školní stravování nesmírně důležité. Jídlo musí být nutričně vyvážené a děti by se měly učit návyky zdravé výživy. Uvidíme, jak jídelny obstojí pod kritickým okem naší sympatické gastroexpertky Růženy Milatové.

Text: Růžena Milatová

**J**sem úplně v rozpacích, jak jídelnu ohodnotit. První návštěva školní jídelny, a místo očekávaného „průšvihů“ si pomlaskávám. To jsem tedy nečekala. Proboha! Já nemám téměř žádné připomínky, které bych vytkla.

Jídelníček se vcelku řídí zásadami zdravé výživy a velkou „vychytávkou“ je bezobjednávkový systém, ve kterém děti platí kartou. Odpadá tak povinnost jídlo odebrat. Nemusí proto do jídelny volat, že jsou nemocní, a daný den jídlo nepropadá. Mají možnost si vybírat ze tří jídel, která jsou značena barvami podle obsahu živin, které v nich převládají. Vědí tedy, jak které jídlo odpovídá zdravé výživě. Dokonce je možné přes internet rezervovat to, co si dítě přeje, aby na něj zůstalo i polední půlhodinu, ale to potom musí v každém případě zaplatit. Na můj dotaz, jak jídla plánují, aby vyhověli všem, jsem se dozvěděla, že garantují výběr do půl hodiny před koncem výdeje. Pokud vidí, že některé jídlo dochází, mají v zásobě nějaké jednoduché jídlo, které jsou schopni připravit navíc.

## Žádné vikslajvantové ubrusy

Kuchyně je propojená s jídelnou, a tak děti i ostatní vidí, jak je čistá. A je skutečně vyleštěná! Čistá je i jídelna. Jednoduše zařízená, bez hnusných smradlavých vikslajvantových ubrusů. Jedině, co se mi zdálo trochu nedomyšlené, bylo schodiště, na kterém může snadno některý student uklouznout.

Personál, který vydává jídlo, je čistě oblečen a vydává tak, že jsou v kontaktu pouze přes pult, takže kdo chce, může se dotázat na to, z čeho se dané jídlo skládá. A popřípadě si i požádat o velikost porce přílohy. Na ukázkou vystavují upravené naservírované jídlo ve vitríně před vstupem do jídelny. Měla jsem i otázku na možnost přípravy ně-ktých diet. Například bezlepkové diety. Ty tedy nenabízejí, ale je možnost po dohodě s rodiči a dětmi ji sestavit z nabízených jídel, někdy za

pomoci rodičů, kteří dětem doma připraví příkrm. Ten zdejší kuchaři zakomponují do jídla připraveného v jídelně. Samozřejmě jim ho ohřejí.

## Příliš sladkých lákadel

Co je přinejmenším diskutabilní, je možnost nakoupit si sladkosti a sladké limonády. Rodiče zřejmě většinou stanovují limitní částku, kterou mohou děti z karty denně odčerpat, a děti se pak mohou rozhodnout, že si místo oběda koupí tři tyčinky Mars. Kdo jim na to přijde? Jistě rodiče si mohou nechat vyjet, za co dítě peníze utratilo. Kolik z nich to ale opravdu udělá? Možná namítnete, že pokud si děti sladkost nekoupí ve školní jídelně, tak si ji koupí v krámu u školy a takhle alespoň nemusí přecházet silnici. Jenže na druhou stranu každá překážka, která se staví nezdravým návykům, je dobrá. Takto mohou mít zdejší studenti sladkosti pořád, co hrdlo ráčí. Ale na druhou stranu zde studenti mají i velký výběr ovoce, zeleninových salátů, tmavého pečiva a čisté minerálky.

## Dvojka za skladbu jídelníčku, jednička za chuť

V den návštěvy jsem ochutnala polévku s játrovou rýží, vepřové na paprice s houskovým knedlíkem, bitky po kozácku s bramborovou kaší a rýžový nákyp s meruňkami. Jídelníček tento den zrovna jako z udělání neobsahoval až tak moc zdravá jídla, ale jídla byla teplá a chutná. Musím přiznat, že rýžový nákyp jím velmi nerada, spíš nikdy, ale obětovala jsem se a ochutnala. Byl opravdu dobrý, meruňky nebyly rozvařené. To že říkám, že jídelníček vcelku odpovídá zdravé výživě, je na základě prostudování poskytnutých jídelníků. Zařazují kuřecí maso, rybu, luštěniny i zeleninu v podobě teplých zeleninových pokrmů i v podobě salátů. Za ten den bych možná dala dvojku za skladbu jídelníčku, ale jedničku za chuť, teplotu jídla a servírování. Všechna jídla byla moc dob-

## TEST ŠKOLNÍCH JÍDELEN

Chcete pozvat naši gastroexpertku do vaší školní jídelny? Neváhejte a pište na [cechova@portal.cz](mailto:cechova@portal.cz)



rá, teplá a na talíři hezky i pro děti upravená. Jako správný investigativní žurnalista jsem se ptala i studentů – jak jim v jídelně chutná. Odpovídali, že taky někdy ne, ale nedovedli upřesnit co. Jen jedna slečna mi řekla, že jí tam nechutnají brambory.

*Autorka je nutriční terapeutka*

## Hodnocení

|                       |   |
|-----------------------|---|
| Prostředí             | 1 |
| Skladba jídelníčku    |   |
| z nutričního hlediska | 2 |
| Chuť                  | 1 |