

## **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) Pestrůst 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 měla 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 a udržovat při jídle pořádek. Společné stolování velmi prospívá vzájemné komunikaci a pomáhá vytvářet správné stravovací návyky.

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

Ideální varianta je, kdy si dítě odnáší připravenou svačinu z domova. Základem svačiny by mělo být pečivo namazané sýrovou, tvarohovou pomazánkou nebo máslem, doplněné plátky sýra, šunky apod. Nezapomínejte na ovoce, zeleninu. Dobrou volbou je jogurt, tvaroh doplněný kouskem pečiva. Svačina nemusí být velká, za dvě až tři hodiny mají děti oběd.

### **4) Promluvte si s dítětem, proč mu nechutnal oběd**

Prosím 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, vysvětlíte mu, že nadměrné solení není zdravé. Většina kuchařek se totiž snaží uvařit chutné jídlo, protože prázdné talíře jsou odměnou za jejich mnohdy namáhavou práci.

### **5) Vnitřní řád jídelny obsahuje užitečné informace pro vás**

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

### **6) Dbejte na včasnou úhradu stravného**

Dodržuje 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 na dítě, které zjistí u výdejního okénka, že nemá objednaný oběd a doplácí na zapomnětlivost dospělých.

### **7) Se stížnostmi a připomínkami za vedoucí jídelny**

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