



Skutočne zdravá škola

Tipy pre pracovníkov školských jedální

Metodický manuál

Tipy na správnu prezentáciu a zdravú školskú stravu

Nasledujúce tipy sú určené vedúcim školských jedální a ich pracovníkom, aby dokázali lepšie komunikovať svoju prácu a spokojnosť stravníkov v škole, a tým pomohli vytvárať kultúru zdravého stravovania.

Školské stravovanie nie je iba o výdaji obedov v školskej jedálni. Cieľ školského stravovania by mal byť nielen poskytovať deťom a študentom zdravý a výživný obed, ale aj prispieť k výchove a vzdelávaniu detí a študentov ako stravníkov. Dôležité je preto tiež aj to, aby ponúkané jedlá a prostredie jedálne boli atraktívne a zaistili tak pravidelné stravovanie čo najväčšieho počtu žiakov.

Prv než zmeníte prístup k tvorbe jedálničku, príprave a servírovaniu jedál, mali by ste si položiť niekoľko otázok:

- Poznajú žiaci vás a váš tím?
- Máte pre svoju prácu podporu celej školy?
- Ste schopní/é a ochotní/é prísť do tried a povedať žiakom niečo o tom, čo robíte?
- Ste ochotní/é žiakom ukázať svoju kuchyňu (v rámci plnenia všetkých hygienických opatrení a legislatívy) a ukázať im ako vy a vaši spolupracovníci pripravujete školské obedy či desiatu?
- Je možné usporiadať ochutnávku pre žiakov?
- Je školská jedáleň alebo školská kuchynka súčasťou vzdelávania?
- Dokážete ústretovo komunikovať s vyučujúcimi?
- Komunikujete príležitostne aj so zástupcami rodičov?
- Komunikujete so stravníkmi láskavým a ústretovým spôsobom?
- Sú jedlá na tanieri príťažlivé svojim vzhľadom?
- Máte k dispozícii literatúru, odkazy na blogy alebo mobilné aplikácie, ktoré sa zaoberajú tým, ako jedlo vyzerá a inšpirujete sa nápadmi na foodstyling?
- Pýtate sa, či žiakom chutilo?
- Viete pre žiakov pripraviť nejaké príjemné prekvapenia, napríklad, že ste schopní/é sa nejakým spôsobom zapojiť do mikulášskych či veľkonočných akcií?



Pokiaľ sú odpovede na vyššie uvedené „áno“, môžeme sa presunúť k potravinám samotným. V prípade, že by ste radi odpovede na niektoré otázky skonzultovali, poraďte sa so školským koordinátorom o návrhoch riešení. Naša metodika je vám k dispozícii.

Položte si nasledujúce otázky:

- Ochutnávate jedlá, ktoré varíte?
- Používate čerstvé bylinky? Napríklad bazalka dokáže s bolonskými špagetami doslova zázraky alebo lístok mäty či medovky v čistej vode jej pridá sviežosť.
- Používate iné čerstvé či sušené korenie?

Odporúčania:

- Predtým, než začnete ponúkať nové jedlo, oslovte niekoľko žiakov, aby ho ochutnali.
- Prípadne môžete uvariť niekoľko variantov a nechať ich zvoliť ten najchutnejší.
- Vydávate jedlo priamo zo starých kovových pekáčov a plechov, alebo používate keramické nádoby? Samozrejme rozumieme, že aj toto je otázka finančných možností školy a školskej jedálne.
- Utrite okraje nádob na pečenie ešte predtým, ako ich umiestnite do rúry. Jedlá tak budú po vytiahnutí vyzeráť atraktívnejšie.
- Jedlá varte tak, aby boli vydávané priebežne a podľa dopytu strávníkov.
- Pokiaľ to je možné, všetku zeleninu pripravujte v pare. Pokiaľ to nie je možné, používajte minimum vody a varte ju až tesne pred podávaním.
- Uistite sa, že servírovací pult je čistý a atraktívny – nezabudnite, že žiaci jedia aj „očami“.
- Udržujte minimálny počet porcií k výdaju a tanieru ozdobte bylinkami, napríklad petržlenovou vňaťou alebo čerstvou zeleninou.
- Pokiaľ podávate ovocie, nakrájajte ho na väčšie kúsky a úhľadne rozmiestnite na tácku, misky či tanieru.
- Pokiaľ máte dostatok miesta, umiestnite pri výdajnom pulte netradičné druhy ovocia a zeleniny od vášho farmára spolu so štítkami s ich názvami. Pokiaľ budú deťom chutiť, môžete ich použiť do vašich receptov.
- Uistite sa, že celá školská jedáleň pôsobí príjemným dojmom.

A na záver, jedlá varte s láskou a hrdosťou – aj toto im dodá tú pravú chuť. Nezabudnite, že vaša práca je dôležitá a prospešná – žiaci vás potrebujú, rovnako ako aj vy ich. Veríme, že veľa a možno aj všetky body aktívne už v tejto dobe využívate, a preto sa potešíme spätnej väzbe alebo novým nápadom, ktoré môžu pomôcť zlepšovať kultúru stravovania aj ďalším školám.

Zaslúžite si pochvalu!

Dokument je prebratý z češtiny podľa originál programu Skutečně zdravá škola a preložený do slovenského jazyka.

Spracoval: Tím Skutočne zdravá škola na Slovensku

www.skutocnezdravaskola.sk

Hlavný partner:

