

OBSAH

Předmluva	6
Úvod	8
Pravidelnost, pestrost a přiměřenost – tři zásady správné výživy	10
Pravidelnost	11
Pestrost	12
Přiměřenost	14
Jak pracovat s rádcem školní jídelny 3	16
Tabulky	17
• Tab. č. 3 – Souhrnná tabulka pro polévky	17
• Tab. č. 4 – Souhrnná tabulka pro hlavní chody a doplňky	18
• Tab. č. 5 – Souhrnná tabulka pro přesnídávky a svačiny	18
• Tab. č. 6 – Polévky	19
• Tab. č. 7 – Hlavní chody	20
• Tab. č. 8 – Přesnídávky a svačiny	22
• Tab. č. 9 – Procentuální měsíční plnění spotřebního koše při normování dle doporučení Rádce školní jídelny 3	23
Vysvětlivky	24
Polévky	25
• Zeleninová polévka	25
• Brambory jako součást polévky	25
• Luštěninová polévka	26
• Rybí polévka	26
• Tuk do polévek	27
• Sůl do polévek	27
• Uzeniny v polévce	27
• Mléko, mléčné výrobky v polévce	28
Hlavní chod	28
• Maso	28
• Ryby	28
• Uzeniny	29
• Bezmasý pokrm (nesladký)	29
• Sladký pokrm	30
• Luštěniny	30
• Tuk v hlavních chodech, salátech a doplňcích	30
• Sůl v hlavních chodech	31
• Smažené pokrmy	32
Přílohy	32
• Obiloviny	32
• Brambory	32

Zelenina	32
Ovoce	33
Mléko a mléčné výrobky	33
Nápoje	34
Přesnídávky a svačiny	34
• Ovoce a zelenina	34
• Sladká svačina a přesnídávka	34
• Pomazánky	34
Problematické nutrienty ve školním stravování	36
Proč potřebujeme tuk a jaké volit druhy	37
Jak doplnit vápník	37
Nadbytek soli a nedostatek draslíku, dva časté nedostatky ve školním stravování	38
Doporučená kombinace pokrmů	39
Chyby zaznamenané v normování	41
Normování a přepočtové koeficienty	42
• Předškolní zařízení	44
• Normování masa	45
• A teď trochu matematiky	53
• Jak tedy postupovat správně	54
Jak je důležité vybrat si správnou normu	55
• Příklad nesprávného použití celodenního stravování	55
• Rozdíly v komoditách ryby, luštěniny a maso	56
Závěr	58
Otázky k zamyšlení	58
Přílohy	59
Použitá literatura	65