

DETEKTIV PŠTROS VYŠETŘUJE

Společně odkrýváme
zákulisi školního
stravování.



PŠTROSÍ SPIS

ČÍSLO:
001

PŘÍPAD:

PROČ ISEM DOSTAL ČOČKU ?

Proč se čím dál častěji
objevují luštěniny
na talířích?



Luštěniny jsou superhrdinové
našich talířů.

Pojďme zjistit proč!

VÝSLEDEK VYŠETŘOVÁNÍ



Detektiv Pštros našel hlavní stopu.
Za luštěninami nestojí kuchařky ani
pan ředitel.
Viníkem je spotřební koš.
Ten hlídá, aby byl jídelníček po celý
měsíc pestrý a vyvážený.

PROČ ISI DOSTAL ČOČKU ?

- * Má hodně bílkovin, vlákniny a železa.
- * Zasytí na dlouho a dodá energii.
- * Pomáhá tvému tělu růst a učit se.
- * Je skvělá pro zdravé srdce i imunitu.
- * Je dobrá pro tebe i pro naši planetu.

PODEZŘELÍ



- ☐ Kuchařky
- ☐ Pan ředitel
- ☒ Spotřební koš
- ☐ Sociální sítě

PŘÍPAD UZAVŘEN

PŠTROSŮV TIP



Popros doma, ať někdy vyzkoušíte
čočku, fazole nebo cizrnu.

Třeba Chilli con carne patří mezi moje
oblíbené stopy!

Výživové hodnoty luštěnin na 100 g

	Zelená čočka	Cizrna	Červené fazole
Energie	322 kcal	358 kcal	279 kcal
Bílkoviny	25 g	20 g	18 g
Sacharidy	53 g	50 g	28 g
Tuky	1.1 g	5 g	1,6 g
Vláknina	3.5 g	12 g	36 g



* Hodnoty jsou orientační a mohou se lišit dle odrůdy a výrobce.

* Po uvaření jsou hodnoty přibližně 1/3: čočka ~114 kcal, cizrna ~164 kcal, fazole ~127 kcal na 100 g.

CO SE DĚJE V ZÁKULISÍ ŠKOLNÍ JÍDELNY

- * Za každým obědem stojí více pravidel, než
by se mohlo zdát.
- * Jídelny se řídí vyhláškami, hygienickými
předpisy a výživovými normami.
- * Kontroluje se skladování potravin,
bezpečnost přípravy i pestrost jídelníčku.
- * Výsledkem má být bezpečné a vyvážené
stravování pro všechny děti.

PŠTROSOVA ZAJÍMAVOST

Zelená čočka - Železo (6,5 mg / 100 g)
Jeden z nejlepších rostlinných zdrojů vůbec.
Téměř polovina doporučené denní dávky pro
ženy v jedné porci.



PTAÍ SE RODIČE



„Kam zmizel řízek?“

Nezmizel. Řízek, svíčková ani buchtičky
s krémem ze školních jídelen nezmizely. Nová
pravidla pouze podporují větší pestrost
jídelníčku a častější zařazování zeleniny,
luštěnin nebo ryb. Oblíbená tradiční jídla mají
ve školním stravování své místo i nadále.



www.prostorprovas.cz/pstros
znalostní databáze
pro vedoucí ŠJ