



DETEKTIV PŠTROS VYŠETŘUJE

Společně odkrýváme
zákulisi školního
stravování.



PŠTROSÍ SPIS

ČÍSLO:
004

PŘÍPAD:

ZASE ZELENINA



Zelenina není náhodný host na talíři.
Pojďme zjistit, proč se objevuje tak často.

VÝSLEDEK VYŠETŘOVÁNÍ



Pátání potvrdilo překvapivou
skutečnost.
Zelenina se ve školních jídelnách
neobjevuje náhodou ani omylem.
Její pravidelné zařazení nařizuje
výživová norma stanovená státem.



PROČ MÁM JÍST ZASE ZELENINU?

- * Tělo potřebuje vitamíny každý den.
- * Vláknina pomáhá trávení.
- * Posiluje imunitu.

PODEZŘELÍ



- ☐ Kuchařky
- ☐ Pan ředitel
- ☒ Spotřební koš
- ☐ Falešné stopy

PŘÍPAD UZAVŘEN

Detektiv Pštros uzavřel případ Zase zelenina. Viníkem je spotřební koš.
Ten určuje, aby byla zelenina a ovoce
součástí jídelníčku prakticky každý den,
syrová i tepelně upravená.



PŠTROSŮV TIP



Popros doma, jestli byste někdy
nezkusili zeleninu jinak.

Výborné jsou zeleninové placičky,
pečená zelenina s bylinkami nebo
domácí zeleninové chipsy.

Někdy stačí změnit úpravu
a z neoblíbené zeleniny se stane
oblíbená.

*I nejlepší detektiv občas
objeví lepší způsob.*

CO SE DĚJE V ZÁKULISÍ ŠKOLNÍ JÍDELNY

- * Spotřební koš je systém evidence, do které
jídelna zapisuje, kolik zeleniny a ovoce
skutečně uvařila a nabídla strávníkům. Na
konci měsíce se sečte a porovná s normou,
kterou stanovuje vyhláška.
- * Do spotřebního koše se zelenina zapisuje v
čisté hmotnosti, tedy jen jedlá část. Když se
třeba oloupe mrkev nebo vypeckuje švestka,
odpad se odečte a započítá se jen to, co dítě
skutečně sní.
- * Zelenina a ovoce se sledují dohromady.
Jídelna má volnost zvolit druh i úpravu.

PŠTROSOVA ZAJÍMAVOST

Rajčata obsahují lykopen, který se tepelnou
úpravou stává pro tělo lépe využitelným –
vařené rajče je v tomto ohledu „zdravější“
než syrové.

Mrkev je vhodné jíst s trochou tuku – pomáhá
to tělu lépe vstřebat betakaroten, který se
v ní skrývá.



PTAJÍ SE RODIČE



„Proč děti dostávají zeleninu
i tehdy, když ji často nesnádí?“

Stejně jako čtení nebo počítání se i chuť na
nové potraviny učí. Dítě někdy potřebuje
ochutnat stejnou zeleninu opakovaně, než si
na její chuť zvykne. Školní jídelna proto
dětem dává pravidelnou příležitost objevovat
nové chutě.



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

