

ZDRAVĚ a HRAVĚ s MŠ Pastelka

Společně pokračujeme v projektu **Skutečně zdravá škola**, kterým podporujeme udržitelnost. Chráníme tím životní prostředí, ve kterém vyrůstají naše děti. **Vyváženou a pestrou stravou** vedeme děti ke správným stravovacím návykům a chráníme tím jejich zdraví.

V letošním roce jsme se zaměřily na **složení a původ potravin**. Na začátku byly velké obavy z toho, zda-li se nám podaří zvýšit kvalitu potravin, které nakupujeme, a zároveň nezatížit rodiče našich malých strávníků navýšováním ceny za stravování. K našemu velkému překvapení, jsou **cesty k lepšímu stravování** příjemným poznáním, že to vše dokážeme lépe, a rády bychom dále naší zkušeností inspirovaly.

Pro děti připravujeme **sladkovodní ryby**. **Čerstvé maso**, ze kterého pro děti vaříme pochází z **českých chovů**. Vejce nakupujeme podestýlková. **Ovoce a zeleninu** pro děti vybíráme podle doby zrání a uskladnění v našich podmínkách. **Čerstvý smetanový sýr** z nedaleké mlékárny, ze kterého připravujeme dětem pomazánky, mažeme dětem na chlebíky z pšeničného KVASU, pšeničné a žitné mouky, některé se semínky. Vybíráme pečlivě podle složení a množství soli. Upravily jsme množství soli také v připravovaných pokrmech a dětem podáváme převážně neslazené nápoje. Zkoušíme nové recepty na bezmasá jídla a **kombinujeme luštěniny s obilovinami**. U všech potravin se vyhýbáme sladidlům a zbytečným přísadám. Hledáme cesty, jak nakupovat v našem regionu přímo od pěstitelů zeleniny. Velmi nás podporují rodiče našich dětí, kteří nám věnovali od začátku školního roku přebytek ovoce a zeleniny ze zahrádek, ořechy a bylinky. S rodiči z jednoho našich dětí se podařilo domluvit dodávky **brambor a česneku**, které pěstují. Navázaly jsme kontakt s místním sadařem, který nás zásoboval celý podzim **jablky, hruškami a švestkami**, a převážnou část našim dětem věnoval. V nelehké době, kdy ceny potravin rostly se nám tímto způsobem podařilo udržet cenu za stravování našich dětí, a nezatížit tak ještě více rodinné rozpočty. Zároveň jsme započaly cestu, na které stále potkáváme mnoho inspirativních lidí z řad dodavatelů, a v průběhu roku s nimi a jejich příspěvky do našeho školního stravování postupně seznamujeme. Dětem již tak můžeme podávat **džem z čerstvých jahod**. **Mražený hrášek a listový špenát**, který nakupujeme, je zpracováván šetrným způsobem a pochází z **podřipských polí**. **Ovocné šťávy a přesnídávky** pro naše děti jsou z ovoce z podhůří Jeseníků. **Čajíky v BIO kvalitě** s ostružinou, měsíčkem, ibiškem, šípkem nebo jablečnými kousky děti voňavým douškem pohladí po celý den. A **český kmín a modrý mák** nám přivezl a dětem věnoval pěstitel z Vysočiny.



Děti v Pastelce pečou chleba, aby věděly, co všechno do takového dobrého chleba patří. Loupou a krájí zeleninu ze svých zahrádek do tradiční podzimní bramboračky, nebo jablka na jablečný koláč s drobenkou. Sami si připravují pomazánky, aby věděly jak, a sami si je také zkouší na chleba namazat. V letošním roce jsme vyzkoušely pomazánku podávat dětem při ochutnávce hranolek z čerstvé zeleniny jako dip. Děti poznávaly různá semínka a sami si vybraly, kterými ozdobí svou jogurtovou mističku. Ze sušeného ovoce, hřebíčku a jedličkových větviček děti tvořily ježečky z jablíček a pomerančů tak, jako děti dříve v předvánočním čase. A když nebyl v zimě sníh, sněhuláky z datlové pasty si děti postavily a mandličkami, kokosem a slunečnicovými semínky ho ozdobily.

Plníme si tedy tak trošku své sny o tom, že není malých rozhodnutí, a otevíráme dětem možnost objevovat nový svět chutí a vůní.



Gabriela Janková
vedoucí stravování MŠ Pastelka