



Děti se samozřejmě i v jídle drží příkladu svých rodičů a toho, co znají z domova. Pokud jsou tedy zvyklé na fastfoody, hutně omáčky s knedlíky a smažená jídla, pak se jim luštěniny nebo ryby mohou zdát „podezřelé“. Vše se ale dá překonat, jde hlavně o spolupráci školy a rodiny. O to se snaží třeba projekt Pestrá strava, který připravuje workshopy pro děti i kuchařky, ve kterých objevují pro ně nové suroviny, samy si z nich připravují svačinky, ochutnávají a recepty si pak nesou i domů. Odborníci si pak pozvou do škol i rodiče a formou besed s nimi probírají výhody zdravého jídla a zároveň nabízejí nápady na dostupné suroviny a chutově zajímavé recepty.

„Po dvouletém působení vidíme konečně pozitivní změny, ze škol mizí automaty, vedoucí školních jídelen nebo pronajímatelé kantýn se čím dál častěji přicházejí poradit s našimi lidmi, jaké svačinky by měli nabízet nebo na jaký sortiment se zaměřit – týká se potravin i nápojů“, potvrzuje zakladatelka projektu Ivana Bednářová Častvajová. Letos má projekt v plánu „rehabilitovat“ ryby, které jsou v našem jídelníčku jen sporadickou položkou. Ty mořské jsou sice většinou nedostupné kvůli vyšší ceně, ale existuje spousta kvalitních a levnějších druhů - sumeček africký, pstruh, kapr nebo treska.

Projekt navíc klade důraz na to, aby se jídla příliš nesolila, nepoužívala se dochucovadla plná chemických přísad, sladidel a glutamátů a aby děti jedly zejména sezónní potraviny. Tímto směrem se postupně vydává stále víc kantýn. Podobné cíle má i občanská iniciativa Skutečně zdravá škola, která se podílí třeba na Food Revolution Day vedeným Jamieem Oliverem.

Podívejte se na píseň vytvořenou s českými herci pro Projekt Skutečně zdravá škola:



Reklama

čzech team
OLYMPIJSKÉHO TÝMU

MASKOT
OLYMPIJSKÉHO TÝMU

NEMŮŽEŠ PŘÍDEJ

JÍŽ V PRODEJI! 99 Kč
ve vybraných obchodech **ALPINE PRO**
nebo v e-shopu



KOUPIT >

