

ZDRAVÉ A DIETNÍ STRAVOVÁNÍ V PRACHATICÍCH OD MŠ PO SENIORY



ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

- ZDRAVÁ VÝŽIVA – vyvážená strava, odpovídající věku, zdravotnímu stavu a tělesné konstituci strávníka
zdravá ≠ bezmasá – názor k diskuzi
- PITNÝ REŽIM
- POHYB
- DUŠEVNÍ AKTIVITA
- EKOLOGICKÝ PŘÍSTUP K ŽIVOTU



ZDRAVÁ MATEŘSKÁ ŠKOLA

- pracoviště ZAHRADNÍ

- Vaří podle zásad zdravé výživy; princip spotřebního koše
 - Zelenina nebo ovoce každý den
 - Zařazení bezmasých jídel (kuskusové karbanátky)
 - Na svačiny pomazánky (drožděvá, čočková, rybí)
 - Pitný režim – výběr mléko, kakao, čaj, caro, ovocné šťávy



Jídelníček - Klub rodičů - MŠ Zahrádka - Windows Internet Explorer
http://sites.google.com/site/mszahradka/jidelnickek
Yahoo! Search
Jídelníček - Klub rodičů - MŠ Zahrádka

Klub rodičů - MŠ Zahrádka

Prohledat tento web

Aktuálně

[Novinky](#)
[Jídelníček](#)
Mateřská škola "Zahrádka"
Klub rodičů
Školní kurikulum - vzdělávací program

Fotogalerie

[Rok 2010](#)
[Rok 2009](#)
[Rok 2008](#)

Kontakty

[MŠ Zahradní](#)

E-mail

mszahradka@gmail.com

Navigace



Jídelníček

DNE: 25. 10. - 29. 10. 2010

Pondělí: Chléb s máslem, čaj, jablko
Polévka kuřecí s hvězdičkami
Kuře na paprice, houskový knedlík, džus
Slunečnicový chléb, pom. z nivy, mléko

Úterý: Kobilha, kakao
Polévka krupicová s vejci
Pečený karbanátek, bramborová kaše, zeleninová obloha, čaj
Chléb, pom. čočková, čaj

Středa: Chléb s máslem, caro
Polévka kapustová
Zapečené těstoviny, kyselá okurka, čaj
Chléb, pom. svačinková, čaj

Čtvrtek:

Pátek: Chléb, pom. z ryb v tomatě, čaj s citronem
Polévka frankfurtská
Lívance se skořicovým cukrem, čaj
Chléb, pom. z Kiri sýra, čaj

Vedoucí ŠJ: Pavlína Petrášková Ved. kuchařka: Iveta Pernekrová

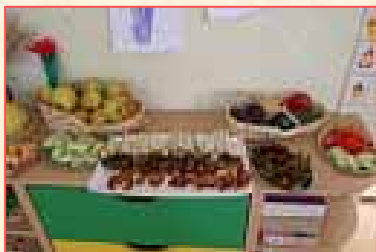
[Přihlásit se](#) [Poslední aktivita webu](#) [Podmínky](#) [Ohlásit zneužití](#) [Vytisknout stránku](#) | **Používá technologii Weby Google**

Internet | Chráněný režim: Zapnuto 100%
ETM KINGSTON urDrive (...) Nový objekt - Preze... 09-11-19 Senioři Pra... Jídelníček - Klub rod... CS 16:18



Aby děti jedly zdravě i doma:

- Jídelníček na webu školky
- ZAHRÁDKA – školní časopis
- Ochutnávka pro rodiče



ZÁKLADNÍ ŠKOLA ZLATÁ STEZKA 240

Prohledat tento web

ZŠ Prachatice
Zlatá stezka 240

Základní škola Prachatice, Zlatá stezka 240

PRACHATICE
ZDRAVÉ MĚSTO

esf

Ekoskola

- Úvod
- Základní informace
- O nás
- Školní vzdělávací program
- Škola online "žakovská"
- Měsíční plán
- Školní družina
- Školní jídelna
- Výchovné poradenství
- Granty
- Akce
- EKO
- Dokumenty
- Mapa webu

[Školní jídelna](#) > [Jídelníček](#) >

Jídelníček

Vedoucí školní jídelny: A. Langová
Vedoucí kuchařka: K. Jakšová

2 jídlo bez masa
* polévka bez masa

Zobrazuje se 12 položek

Den	Datum	Polévka	Hlavní jídlo č. 1	Hlavní jídlo č. 2	Nápoj
Pondělí	11.10.	Hovězí s rýží	Vepřová pečeně, bramborový knedlík, dušený špenát	Houbový kuba, salát z kysaného telí	Čaj s citronem
Úterý	12.10.	Hráškový krém s perličkami	Krůtí maso v kapustě, brambor	Brokolicová poezie, brambor	Čaj se sirupem, moučnik
Středa	13.10.	Bramborová s kroupami	Hamburská kýta na smetaně, vícezrná	Cizna nakyselo, vejce, chléb okurka	Čaj, mléko

Internet | Chráněný režim: Zapnuto

ETM KINGSTON urDrive (...) Nový objekt - Preze... 09-11-19 Senioři Pra... Jídelníček - Základní...

- Výběr ze dvou jídel, dvojka výhradně bez masa (i bez ryb)
- 3x až 4x do týdne i bezmasá polévka – označeno na jídelníčku
- Sladké jídlo 1x týdně
- Uzeniny max. 1x za měsíc
- Kuskus, cizrna, šmakoun, soja

- Možnost navolit jídlo přes internet
- Jídelníček na dva týdny dopředu



Jaká je obliba jídel?

- Dospělí – většinou jedničku - masitá strava
- Děti 3 : 1 ve prospěch dvojky – bezmasá strava





SENIOŘI A ZDRAVÁ VÝŽIVA

- Jarní salátování
- Podzimní salátování
- Sója, jak ji neznáte



○ Dietní stravování

- beseda s šéfkuchařem z Konstantinových lázní Josefem Jarošem
- ochutnávka
- receptář



- Zdraví hledej v medu
- Akademie zdraví – cyklus besed
 - Léčivé účinky čajů
 - Poezie – terapie
 - Skryté síly mozku
- Jak na houby?
- Prachatická buchta



Denně lžička medu, dělá z dědy neposedu.

ZDRAVÁ KUCHYNĚ PETRA STUPKY

- Partner Zdravého města
- Denně výběr ze tří jídel, jedno z ryb či bílého



PRODEJNY ZDRAVÉ VÝŽIVY

- Herba
- Meduňka
- Čajovna U hrušky
- Trh – Oslava zrání a zručnosti
- Kurzy vaření



Hippokrates:

**„Nechť tvá strava je tvým lékem,
a ne tvůj lék tvojí stravou.“**

DĚKUJEME ZA POZORNOST A PŘEJEME DOBROU CHUŤ

HANKA RABENHAUPTOVÁ
hana.rabenhauptova@mupt.cz

MARIE PEŘINKOVÁ
marie.perinkova@mupt.cz



www.prachatice.cz

