

SCOLAREST- stravování, které baví

Vážení návštěvníci,
rádi bychom Vás **informovali o novinkách ve školní jídelně** Scolarest ve městě Berouně. Neustále se snažíme vylepšovat naši službu nejen v gastronomické, ale i ve vzdělávací oblasti. Proto také připravujeme pro naše dětské hosty nové programy, které by je vedly ke správnému způsobu stolování, a také aby získali nové informace o vyváženém stravování. **A co je pro Vás připraveno?**

● Hra „Jíme s Barvožroutem“

Jednotlivá jídla v nabídce denního menu jsou dle složení označena jednou ze čtyř barev podle toho, do jaké skupiny patří. Malí hosté u pokladny dostanou kartičku, kde jsou volná políčka, která si vybarví podle toho, jakou barvu má jídlo, které si vybrali k obědu. Na konci měsíce odevzdají vyplněnou kartičku u pokladny školní restaurace. Na kartičce jsou kolečka prezentují doporučení zdravého a pestrého stravování - nejvíce by měly děti jíst **zelených (zeleninových) jídel** a nejméně pak **červených (sladkých) jídel**. Pokud se „soutěžící“ stravuje dle našich doporučení, jí zdravě a vyváženě, a navíc je zařazen do celoročního losování o hodnotné ceny.



Hra Jíme s Barvožroutem

● Školní program 2x v týdnu

Dvakrát v týdnu nabízíme ke každému menu - ovoce, mléčný výrobek, cereální tyčinka.

● Svačinky jako od maminky

Svačiny připravované ve školní jídelně, např. pečivo s pomazánkou, pečivo obložené šunkou a sýrem, domácí koláče apod., v cenách již od 6 Kč. Svačinový provoz začíná již od 7.15 hodin a následně o malé a velké přestávce.

● Nový jídelní lístek

Jídelní lístek je sestavován s maximální pečlivostí, každý den je nabízen jeden druh polévky a na výběr je ze tří hlavních jídel. Novinkou je sjednocení nabídky v prvním týdnu v měsíci ve všech školních jídelnách.

Nově zavádíme **na doporučení výživové poradkyně hlavní jídlo č. 1**, které v případě každodenního výběru zaručuje **ideální pestrost surovin**.

● Abeceda zdraví

Jedná se o 20 kartiček se 40-ti druhy ovoce a zeleniny, z kterých se děti dozvědí základní přínos a také spoustu zajímavostí.

Grapefruit

ABECEDA ZDRAVÍ

Víš, že grapefruitový strom plodí ročně až 700 kusů grepů?

- ✓ grapefruit je ovoce bohaté na vitamíny C, B1 a K
- ✓ při konzumaci je dobré jíst i bílá vlákna, protože ta jsou velmi dobrým zdrojem bioflavonoidů, které jsou zdraví prospěšné a dokážou chránit naše buňky před působením volných radikálů



Rajče

Víš, že zmenšuje dráždivé účinky na trávicí soustavu?

- ✓ rajčata jsou bohatá na betakarotény a vitamín C
- ✓ rajče je z více než 90 % tvořeno vodou
- ✓ rajčata obsahují vysoký podíl vlákniny, naopak tuk neobsahují skoro žádný
- ✓ syrová jsou pro lidské tělo nejzdravější



EAT LEARN LIVE Nejúspěšnější stravovací program pro žánky a studenty v Evropě. **Scolarest** Specialista na školní stravování

Abeceda zdraví

Těšíme se na Vaši návštěvu!