

Stravování dětí z rodin IZS

Magdaléna Tamelová,
vedoucí školní jídelny, ZŠ Poláčkova - Praha 4

... a zase ten covid-19, který nám všem komplikuje život. Především rodinám, kde rodiče jsou v tzv. „první linii“ a chrání naše životy a zdraví bez ohledu na vlastní rodiny a děti. Kdo se postará o naše děti v době, když školy jsou zavřené? Co budou děti jíst? To jsou základní otázky, které proběhly hlavou asi každého rodiče, který pracuje v IZS (Integrovaný záchranný systém).

S žádostí o pomoc k vyřešení těchto otázek nás oslovila Městská část Praha 4 a my jsme byli rádi, že se můžeme zapojit, a tak jsme dne 14. 10. 2020 přivítali prvního malého strávníka z řad rodin IZS. Do konce listopadu k nám docházelo 17 dětí, vydali jsme celkem 260 porcí obědů pro děti a další obědy směřovaly pro seniory, jejichž počet se v tomto období také navýšil.

Děti docházely již v ranních hodinách do školy, kde probíhala výuka a činnost školní družiny. Rodiče si je vyzvedávali v odpoledních hodinách.

Výuka probíhala on-line i papírovou formou za dohledu a pomoci asistentek pedagogů, učitelů a vychovatelek školní družiny. Všichni jsme vzali děti za své a podle ohlasů dětí i rodičů byli všichni s pobytem na naší škole spokojeni.

Před polednem se do ticha prázdné budovy ZŠ nesl šepot dětí s oznámením: „MY MÁME HLAD“ :-)

Pro menší skupinu dětí je příprava obědů radost a měli jsme čas zamyslet se nad novými recepty do jídelníčku. S ohledem na výživová doporučení jsme střídavě zařazovali všechny druhy mas a jejich úpravy, pozadu nezůstaly ani luštěniny a oblíbené úpravy zeleniny. A samozřejmě byla zařazena i sladké pokrmy. Ovoce děti konzumovaly čerstvé. Mléčnou bílkovinu a vitamin D našly děti v mléčných dezertech z jogurtu, tvarohu nebo zakysané smetany.

Čas nám dovolil, byť jen virtuálně, zabrousit i do kuchyní z celého světa a vybrat recepty, jejichž příprava je časově náročnější a v běžném provozu by nebylo možno takový pokrm dětem připravit. V originální receptuře jsme pro děti připravili např. indickou bramborovou polévku, pastinákovou po-



lévku na kari nebo rybí placičky. U pokrmů, které dětem nejvíce chutnaly, jsme společně s šéfkuchařkou paní Pavlou Konrádovou a kuchařkou paní Věrou Syříšovou, upravily technologický postup tak, aby nebyl časově náročný, a nyní jej můžeme zařadit do jídelníčku v průběhu školního roku. O přípravu výborných polévek z nových receptur se dětem postarala paní Alena Brychová a u výdeje pokrmů denně zněla věta: „PROSÍM HODNĚ POLÉVKY“.

O pohodu dětí, čistotu, dezinfekci prostor a předmětů se ochotně starala paní Marcela Špinlerová a Dana Nohýnková.

Rybí placičky jsme z receptur z celého světa vybrali zejména, vitamin D je potřeba stále doplňovat především v době, kdy již není tolik slunečního svitu a tělo si jej samo nedokáže již vytvořit. Všeobecně mořské ryby, které se běžně používají v gastronomii jako je aljašská treska, štikozubec apod. mají vitaminu D velmi málo. Z tohoto důvodu je do jídelníčku vhodné zařadit ryby tučnější, jako je makrela, které si najdou široké využití např. k výrobě pomazánek. Výběr kuchyňské úpravy pro tučné ryby, především ve školním stravování, je poněkud náročný a varianta rybích placiček je naprosto bezkonkurenční. Rybí placičky pěkně drží tvar, jsou barevné a velmi chutné.

Další zajímavé recepty z celého světa nás ještě čekají např. nadívaná sekaná s netradiční těstovinovou nádivkou nebo vařené hovězí na mrkvi, které můžeme podávat s bylinkovými knedlíky. Jedná se o zdravý a lehce stravitelný pokrm.

Kromě obědů jsme pro děti připravili soutěž o nejlepšího jedlíka s malou odměnou na závěr. Ale protože všechny děti „baštily“ s takovou chutí, museli jsme již třetí den stravování soutěž přehodnotit a malou odměnu rozdat mezi všechny děti.

Děti nešetřily chválou a jejich úsměvy nám byly tou nejkrásnější odměnou.

Co dodat závěrem?

Všichni máme přání, aby COVID – 19 vymizel co nejrychleji a pokud možno natrvalo. Aby děti mohly opět užívat do školních lavic a naše škola i školní jídelna se opět zaplnila dětmi. Bez jakýchkoliv omezení.

Jsmo rádi, že jsme mohli pomáhat.

