



Dopis všem rodičům dětí ze „Školy plné zdraví“

Vážení rodiče,

fakt, že se zdraví našich dětí zhoršuje, nelze popřít. To, že až příliš rychle stoupá počet obézních dětí, to víme též. Je tedy načase, abychom proti těmto skutečnostem začali bojovat. A to aktivním přístupem. Pomůžete nám?

Bonduelle, kterou vaše děti zřejmě znají z roztomilých dětských reklam, se spojila s odborníky na výživu a ve spolupráci s nimi se rozhodla vytvořit projekt „**Škola plná zdraví**“, který nemá jen komerční charakter. Klade si především jeden velký cíl a to **výrazně přispět ke zlepšení kvality školního stravování dětí.**

Pro děti v mateřských, základních a středních školách v České republice a na Slovensku jsme připravili recepty, které plně odpovídají normám pro školní stravování u jednotlivých věkových kategorií. Jsou **zdravé**, biologicky **velmi hodnotné**, pestré a navíc – určitě jim budou chutnat, o to se nemusíte bát. Recepty jsou poskládané tak, aby byly na talíři barevné a zajímavé, mají veselé pohádkové názvy, které děti určitě zaujmou.

Vedení školy a jídelna, kde se vaše dítě stravuje, se rozhodly do tohoto projektu zapojit. Každý den může vaše dítě jíst ve školce či škole o poznání zdravěji.

Pro vás jako pro rodiče máme důležitou zprávu: i **vy jste nedílnou součástí** tohoto dlouhodobého projektu a i vy můžete svými cennými zkušenostmi a přístupem přispět k jeho úspěchu. Toto je pár tipů, jak se můžete stát součástí úspěšného týmu:

- Zajímejte se o to, co vaše dítě ve školní jídelně jedlo.
- Podporujte ho ve výběru nových jídel se zeleninou – ptejte se ho na nová jídla, zajímejte se, jak mu chutnalo.
- Ubezpečte ho, že nemusí sníst vše, co mu nechutná, ale podpořte ho v tom, aby zeleninu, která mu včera či dnes nechutnala, zkusilo příště v nějakém jiném jídle.
- Když vám bude dítě povídat, co ve škole jedlo, naslouchejte mu pozorně a reagujte pozitivně. Podporujte kladný vztah svého dítěte k jakékoli zelenince.
- Zajímejte se i o to, jak se ke zdravým pokrmům staví jeho kamarádi – jejich případný negativní vliv může být velmi silný. Je třeba mu věnovat pozornost a pokusit se ho překrýt svým vlastním příkladem – to je ta nejlepší zbraň, kterou máte.
- Požádejte ve škole o recepty na jídla, která vašemu dítěti ve školní jídelně chutnala, a uvařte je i doma.

Náš společný projekt „Škola plná zdraví“ je cesta, po které směřujeme krůček po krůčku k velkému společnému cíli – od prvních receptů až k lepšímu zdraví našich dětí. Kdybychom vše převedli do školní rovnice, vypadala by asi takto:

dítě + zdravý oběd v škole = zdravější, spokojenější dítě a lepší stravovací návyky na celý život

Milí rodiče,

věřím, že přijmete naši snahu a potvrdíte tak i moudro našich babiček o tom, že **zdraví je potřeba zasít už v dětství**. Toto nové dobrodružství bude určitě nejen poučné, ale i zábavné.

S úctou,


Pavel Sůchánek,

specialista na výživu a odborný garant projektu