ŠKOLNÍ ČASOPIS
EDISONKA
ZDRAVÁ STRAVA

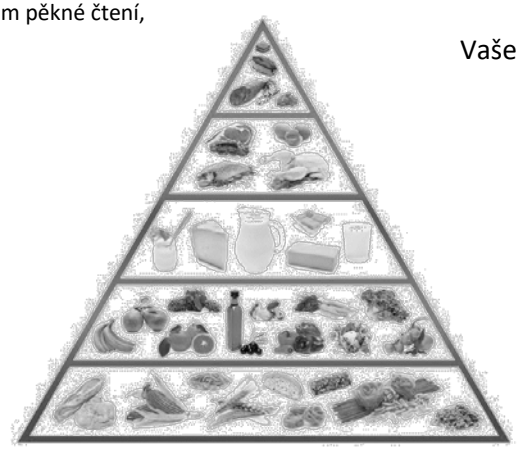
Úvodník

Milí čtenáři,
Vítáme vás u SPECIÁLNÍHO DVOJČÍSLA časopisu Edisonka. Tentokrát jsme vybrali dvě různorodá témata z jednoduchých důvodů – protože naše škola letos slaví 30 let existence a jmenuje se po významném vědci, věnuje se první část právě vědcům a zajímavostem z tohoto odvětví. V druhé části se pak věnujeme zdravé výživě a všemu zajímavému, co k ní patří, neboť jsme se v redakci shodli, že ve světě fast foodů je nadmíru důležité žít zdravě.

Právě jste otevřeli časopis ze strany **Zdravá výživa** – na 21 stranách se dočtete nejen jaké potraviny jsou zdravé, ale jak třeba funguje školní jídelna, nebo jaké trendy jsou v možnostech stravování.

Přejeme vám pěkné čtení,

Vaše redakce



Členové redakce:

Cilichová Veronika (9. A) (-věci-)
Horňák Michal (8. A) (-hory-)
Šulc Daniel (8. A) (-dašu-)
Schillerová Alena (8. B) (-schal-)
Beňák Nikolas (6. A) (-beni-)
Rusnák Marek (9. A) (-ruma-)
Makoš Martin (8. A) (-maky-)
Kouba Lukáš (8. B) (-kolu-)
Maksimová Veronika (7. C) (-vema)
Mareš Petr (6. A) (-pema-)

Školní Olympiáda

Letošní zimu se konaly olympijské hry v Pchjongčchangu a na jejich počest se pořádaly i na naší škole! Každá třída se opravdu snažila a napínavé to bylo až do poslední chvilky. Soutěžilo se v několika různých disciplínách jako např. florbalu nebo curlingu. Nechybělo ani oficiální zahájení, každá třída reprezentovala svůj stát a vůbec to byl týden plný sportu a zábavy. Rozhodli jsme se vám tento týden přiblížit v jednotlivých reportážích. Pěkné čtení!

Zahájení Olympijských her na Edisonce

Dne 12. února se na Edisonce konalo zahájení OH. To trvalo cca 25 minut a účastnili se ho všichni žáci a učitelé z druhého stupně. Jednotlivé třídy si týden před zahájením musely připravit na 1 stranu nástěnky projekt o státu, který si vybrali a po celé hry za něj bojovali. K tomu si každá třída připravila 2-3 obrázky úspěšných sportovců. Třídy si při zahájení vzaly tyč, na které byla vlajka státu, který si vybraly.

Zahájení začalo v 12:30 a skončilo cca v 12:55. Nejdříve nám pan zástupce M. Kokeš pověděl pár slov k Olympiádě. Poté žák 8. A R. Ahounou proběhl před všemi třídami s olympijským ohněm. Každý učitel nás pak pozdravil jazykem země, kterou si vybral (Japonsko, Slovensko, Chorvatsko, Francie…), pak zazněla hymna naší olympiády. Nakonec ještě pan zástupce řekl pár věcí o prvním zápase ve florbalu a poté se všechny třídy vrátily do tříd a učeben.

Curling

Sešli jsme se ve čtvrtek na škole ZŠ Edisonova v tělocvičně, čekal nás curlingový zápas.

Za 6. A hráli 2 kluci a 3 holky, v 7. A byli všichni hráči holky.
Curling se hrál dvě série do 7bodů.

Začali jsme hrát a 7. A vyhrávala, ale pak se 6.A jakoby vzchopila a skóre se otočilo. Měli jsme ohromnou radost a celá 6. A hlasitě fandila.

Měli jsme štěstí, protože se nám povedlo poslat 3 kameny (podstavce k tyči) přímo ke středu.

První kolo skončilo sice 5:3 (pro ně), ale to druhé jsme vyhráli 5:0.

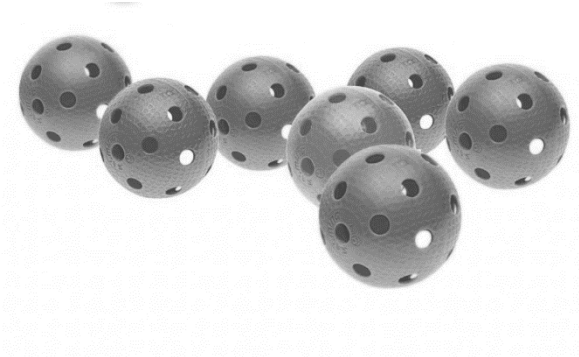
Nakonec tedy celkově tento zápas 6. A vyhrála.

Florbal

Třetí den naší olympiády, ve středu 14. 2., se hrál zápas 9.A proti 9.B ve florbale a curlingu. Florbal, ten byl velice vyrovnaný, padal jeden gól za druhým a nakonec to skončilo remízou 7:7. Musely se jet nájezdy, všichni byli napjatí. Vybrali tři lidi z obou týmů, kteří nájezdy pojedou. Jeden z každého týmu se trefil do brány a dva ne. Tak se musela jet ještě náhlá smrt. Tu jsme vyhráli my, čímž jsme vyhráli celý zápas.

Dne 20. 2. 2018 se hrál florbalový zápas, ve kterém hrály třídy 9. A x 8. B. Tento zápas vypadal v první chvíli docela napínavě, ale jakmile 8. B prohrávala 10: 0, bylo všem všechno jasné. Všichni si mysleli, že vyhraje 9. A a taky, že měli pravdu. Utkání skončilo prohrou 8. B se skórem 18: 0. Z 8. B hrálo 8 lidí, zatímco v 9. A hrálo pouze 7 lidí. Na zápas přišly fandit v plném počtu obě dvě třídy. Bylo tam i pár pokusů, kdy mohla zaskórovat 8. B, bohužel se nepovedlo. 8. B sice tady ten zápas projela na plné čáře, ale v celkových výsledcích olympiády jsme skončili na 7. místě. Což není vůbec špatný na to, že nejsme až tak moc sportovně nadaná třída.

Třetí den naší olympiády ve středu 14.2 se hrál zápas 9.A proti 9.B ve florbale. Zápas byl velice vyrovnaný, padal jeden gól za druhým a nakonec to skončilo remízou 7:7. Musely se jet nájezdy, všichni byli napjatí. Vybrali tři lidi z obou týmů, kteří nájezdy pojedou. Jeden z každého týmu se trefil do brány a dva ne. Tak se musela jet ještě náhlá smrt. Tu jsme vyhráli my, čímž jsme vyhráli celý zápas.



Biatlon

Ve středu 14.2 se konal biatlon. Kde bylo za úkol oběhnout ve štafetě 4 krát kolečko na atletickém oválu. Z každé třídy běhali 4 lidé + 1 člověk chytal 3 ringo kroužky.
Za každý nehozený si musel dotyčný odběhnout menší trest.

Nejlepší 3 místa obsadily sportovní třídy.

Zápas s učiteli

Do olympijských her se zapojili i učitelé, kteří si poslední den her zahráli florbal a curling, proti vybraným žákům.

Zápas ve florbalu byl hodně zajímavý i tím, že tam přišel celý druhý stupeň, jelikož se hrálo hned po udílení cen. V celé tělocvičně bylo plno a všichni se mačkali, jak jen to šlo. Po dlouhém zápasu to nakonec vyhráli učitelé.

Zápas v Curlingu se odehrál dřív a jelikož byla zrovna hodina, objevilo se tam méně fanoušků. Curling zase vyhráli žáci, takže to skončilo remízou. Jedna výhra, jedna prohra.

Ukončení Olympijských her

Ukončení Olympijských her nastalo po týdnu jejich zahájení. Celý druhý stupeň se sešel v tělocvičně a čekal na výsledky. Po patnácti minutách čekání vyšlo vše na světlo světa. Těsně předtím proběhlo i poděkování rozhodčímu i vedoucímu celé této akce paní učitelce Frontzové. Celkem bylo 12 míst, všichni bojovali, aby se dostali na vrchol, ale nakonec si cenu za první místo odnesla 7. C.

-Redakce-

Zdravé nebo nezdravé?

V tomto článku bych vám chtěla představit 10 potravin, které se považují za nejzdravější této doby. Také vám představím 10 prvních potravin, které si hrají na to, že jsou zdravé. Teď na úvod bych vám ráda řekla, jestli je zdravější med nebo cukr. Vlastně je to na stejno jenom díky silné chuti medu ho používáme méně a připadá vám, že je zdravější.

Nejzdravější potraviny:

1. Mandle - na první místě jsou mandle- to si myslím, že jsme všichni při nejmenším tušili.

2. Annona cherimola (= česky čerimoja) - je tropické ovoce, ne moc známé.

3. Okouník - je ryba.

4. Platýs - je považován za nejzdravější rybu vůbec.

5. Chia semínka - tato potravina funguje většinou jako přísada do různých džusů či pití.

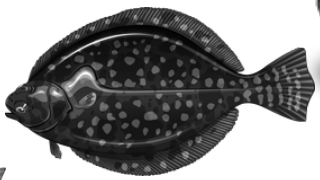
6. Dýňová semínka - většinou se objevují na pečivě.

7. Mangold - listová zelenina.

8. Vepřové sádlo - mnoho lidí si myslí, že je to velice nezdravé, ale naopak je zdravé až dost.

9. Nať červené řepy

10. Chňapal - toto směšné jméno patří mořské rybě



Dále 10 potravin, o kterých si myslíme, že jsou zdravé, ale je to naopak:

1. Ovocné džusy - a proč? Protože to jsou pouze koncentráty s hromadou cukru a bez vitamínů.

2. Oříšky - jsou zdravé pouze v malém množství a ne ty pražené.

3. Tavený sýr - pokud je na sýru napsánu, že obsahuje rostlinné tuky, je tu něco špatné.

4. Luštěniny - jde spíše o to v jakém podání je sníme. Pokud sníte hrachovou polévku a myslíte si, že budete zdraví, jste na omylu. Taková polévka neviděla hrášek ani z rychlíku.

5. Bílý chléb - neobsahuje žádné vitamíny, minerální látky ani vlákninu. Takže pokud chcete držet dietu, doporučuji vám nejíst tento chléb.

6. Sójové omáčky

7. Kečup - vyrábí se z nezralých nebo nekvalitních rajčat.

8. Těstoviny - v podstatě těstoviny představují sacharidy v různých tvarech.

9. Dietní kola - přidává se do ní látka zvaná aspartam (která se používala jako bojová) je 200x sladší než cukr.

10. Rostlinné oleje

Takže pokud chcete žít zdravě či hubnout omezte jídlo ve spodním seznamu.

-schal-

Éčka

Potravinová aditiva neboli éčka se přidávají do potravin kvůli zlepšení chuti, vzhledu a trvanlivosti nebo konzistence, či vůni. Nelze je však použít jako samostatnou potravinu. Jestli mohou být éčka použity v potravinách, rozhoduje ministerstvo zdravotnictví. Aditiva lze použít pod nějakými podmínkami. Vhodná jsou označeny E kódy, protože prošla důkladnými testy. (E100 - E1999)

Zatím se nestalo, že aditiva v povolených množstvích způsobily jakékoliv zdravotní problémy u zdravého člověka. Negativní účinky aditiv se však mohou projevit u nemocných nebo citlivějších osob, ale obvykle nejsou života ohrožující. Přehnané jezení některých zářivě zbarvených sladkostí a nápojů obsahujících třeba E 102 nebo E 129 mohou u malých dětí zvýšit riziko k hyperaktivitě, což se stalo zatím malé části dětí. Ale neexistují jen aditiva životu špatné, jsou i životu dobré účinky. Jsou spíše přírodní látky jako včelí vosk (E901), které jsou neškodné, kromě alergiků.

Tělu neškodná aditiva se mohou vyrábět i ze živočišných surovin.

Nové přídavné látky, o kterých se uvažuje, že budou v EU používány, musí být zhodnoceny Evropským úřadem pro bezpečnost potravin (EFSA).

Další příklady:

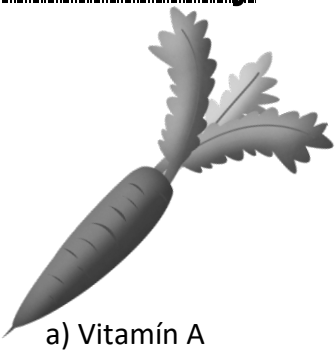
E 101 (vitamin B2),
E 160 (vitamin A)

Vyznat se v éčkách je vážně dost složité, osobně vám doporučuji, abyste se snažili velkému množství éček spíš vyhýbat a spíš pít a jíst něco čerstvého a přírodního.

-maky-

Jídelní zdravé/nezdravé složky

V každém jídle jsou zdravé i nezdravé složky například vitamíny, kyseliny nebo bílkoviny. O nějakých si teď povíme.



1. Vitamíny

Vitamín je látka složená z tzv. molekul a je nezbytně potřebná k našemu životu. Největším zdrojem vitamínů je ovoce, konkrétně asi nejvíce citrón. V dnešní době je známo 13 různých vitamínů. Pokud jich však budeme mít v těle málo nebo více, budeme mít problémy se správnou funkcí organismu.

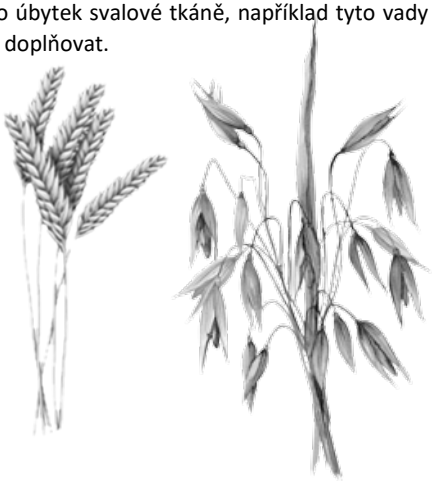
a) Vitamín A

Vitamín A je potřeba pro správnou funkci oka (tvorba barviv pro sítnici), například když je šero. Jako u všech vitamínů, o kterých si řekneme, je potřeba ho doplňovat, a to z mléčného tuku, mrkve, špenátu, vaječného žloutku a brokolice.

b) Vitamín B

Všechny druhy vitamínu B pomáhají pro správnou funkci metabolismu (souhrn všech chemických látkových přeměn v těle). Často je obsažen v kvasnicích. V současné době ho dělíme na 4 nejznámější druhy

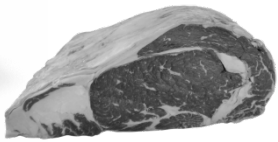
B_1- Získáme ho z již zmíněných kvasnic, ale i z obilí a luštěnin. Je součástí enzymů. Únava, záněty nervů nebo úbytek svalové tkáně, například tyto vady se můžou stát organismu, pokud nebude vitamín B1 doplňovat.



B_2- Je obsažen v obilí mléku a vejcích. I tento vitamín B je součástí enzymů. Bolestivá vada při jeho špatném doplňování se nazývá poškození sliznic (produkce sliny).

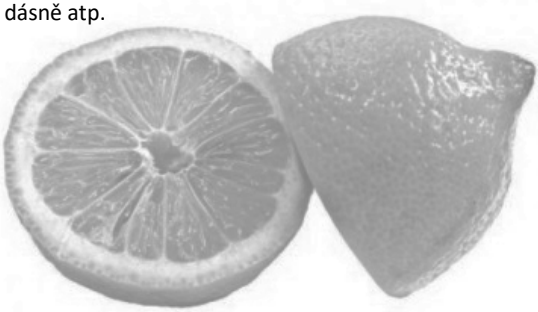
B_6- Pomáhá ke správnému metabolismu aminokyselin (pomáhají k rozkladu bílkovin). Je součástí obilí, masa, mléka a vajec. Jeho nedoplňování je nebezpečné, způsobí záněty kůže a špatnou krvetvorbu.

B_{12}- Podporuje důležitou lidskou krvetvorbu. Obsažený ve vnitřnostech a v mase. Jako u předchozích vitamínů B je jeho nedoplňování riskantní.



c) Vitamín C

Jeden z nejdůležitějších vitamínů je vitamín C. Získáme ho ze zeleniny a ovoce, nejvíce z citrusových plodů, šípků, černého rybízu, papriky a brambor. Díky němu jsme odolní proti některým nemocem, ale také podporuje tvorbu kolagenu (základ pojivových tkání) a zastavuje krvácení sliznic. Pokud ho nebude dostatek, projeví se únava, sníží se obrany schopnost, krvácí dásně atp.



d) Vitamín D

Kdybychom tohoto vitamínu neměli dostatek, špatně bychom se pohybovali, protože by nám změkly a zdeformovaly se kosti (jinak nazývaná nemoc křivice). Z toho vyplývá, že pomáhá ke správnému vývoji a růstu kostí. Získáme ho z rybího tuku, másla, vajec a malá část vzniká působením UV záření na naši kůži.

e) Vitamín E

Tento vitamín pomáhá ke správné funkci pohlavních orgánů. Obilné klíčky, mléko, vejce a listová zelenina, například v těchto potravinách je obsažen. Nedostatek se projeví poruchami pohlavních hormonů.

f) Vitamín K

Zajišťuje správnou srážlivost krve. Jeho nedostatek zaručí přesný opak, čili poruchy srážlivosti krve. Doplníme ho díky kapustě, špenátu a vytvářejí ho i mikroorganismy ve střevě.

2. Kyseliny

Všechny kyseliny se nachází ve vodě, i když se to nezdá, jejich velmi nadměrné množství může být nebezpečné, protože jsou to žíraviny. I obyčejná jablečná šťáva obsahuje kyseliny. Třeba i v našem těle se dají nalézt kyseliny, v žaludku (kyselina chlorovodíková) a ve slinách (ptyalin). My si však povíme o těch v potravinách.

a) Kyselina listová

Nachází se ve vodě jako souhrn všech vitamínů B, které podporují metabolismus. Pro zajímavost je složena z uhlíku, vodíku, dusíku a kyslíku. Získáme ji ze zeleniny, ovoce, obilí, ořechů, masa a sýrů.

b) Omega 3 mastné kyseliny

Opět podporují lidský metabolismus, ale i správnou funkci mozku, srdce a očí. Bohatým zdrojem této kyseliny jsou například semínka šalvěje.

c) Kyselina fosforečná

Zřejmě nejznámějším zdrojem této kyseliny je kofeinový nápoj Coca cola. Používá se celkově pro nealkoholické nápoje, ale i na úpravu ropy a kovů.

3. Bílkoviny

Bílkoviny, jinak nazývané proteiny, se skládají z aminokyselin, jsou základním kamenem všech živých organismů a neukládají se do zásoby, proto je potřeba je pravidelně dodávat tělu ve stravě.

Rostlinné a živočišné

Živočišné jsou nejvíce v hovězím mase, tuňákovi, parmazánu a rostlinné v sóji a luštěninách. Největší množství mají spíše ty živočišné, a také se lépe tráví. V rostlinách se už tolik bílkovin nenachází, ale rozhodně nejsou nevyužitelné, protože obsahují naprosto stejné aminokyseliny jako ty živočišné.

-hory-

Alternativní formy stravování

Existuje spousta možností stravování, ze kterých si můžete vybrat. Každá má pozitivní a negativní účinky, ale je jen na vás, které z nich si vyberete.

1) Nejznámější druhy vegetariánství:

vegani – Jedí pouze rostlinnou stravu, žádné živočišné produkty (Veganství je považováno za životní filozofii spočívající v tom, že nejí živočišné produkty)

lakto-vegetariáni - rostlinnou stravu doplňují mléčnými výrobky

lakto-ovo-vegetariáni - rostlinnou stravu doplňují mléčnými výrobky a vejci

ovo-vegetariáni - rostlinnou stravu doplňují pouze vejci

semi-vegetariáni - rostlinnou stravu doplňují mléčnými výrobky, vejci, rybami a bílým drůbežím masem

pesco-vegatariáni - rostlinnou stravu doplňují mléčnými výrobky, vejci, rybami a plody moře (nejí žádné jiné maso)

2) Fruktariáni

Nejedí takové potraviny, jejichž získávání je podmíněno „zabitím“, takže konzumují pouze plody, ovoce a ořechy.

3) Vitariáni - jedí pouze stravu která neprošla tepelnou úpravou nad 45°C.

4) Makrobiotika

směr doporučující konzumaci obilnin v kombinaci se zeleninou či luštěniny a mořské řasy, ryby, semena, ořechy (rozděluje potraviny na jin a jang)

5) Organická strava - zaměřující se na konzumaci potravin vypěstovaných bez použití hnojiv

6) Výživa podle krevních skupin - směr, jehož myšlenka je, že mezi krví a přijímanou stravou existuje reakce – člověku tedy prospívá ta strava, která s jeho krevní skupinou tvoří pozitivní reakci

7) Breathariánství - směr, který je postaven na myšlence, že člověk může žít jen ze vzduchu (nemusí jíst, dokonce ani pít, tento směr je dobrý jako krátkodobý půst)

-veci-

Farma

Z farem dostáváme nejčerstvější ovoce a zeleninu, např: sušené ovoce. Čerstvé produkty si můžeme přivézt z našich farem jako třeba z Farmičky u Kačky, která se specializuje na maso, nachází se v ulici Klíny 31.

Zemědělské produkty si můžeme přivézt z farmy, která leží ve městě Krešice, v ulici Sedlec 13.

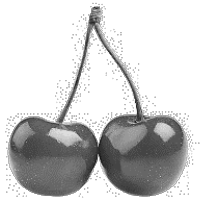
Čerstvé produkty můžeme koupit i na trzích.

Lidé také vykupují čerstvé produkty hned od farmářů a prodávají ji přes různé webové stránky jako třeba bedýnka.cz

Na této stránce si objednáte takzvanou bedýnku, ve které vám dovezou čerstvé produkty, které si vyberete například zeleninu, která se se zeleninou v supermarketech nedá srovnávat.

Na této webové stránce si můžete vybrat z více jak 2 000 produktů, mezi které se řadí ovoce a zelenina, maso, bio produkty, marmelády a bezlepkové produkty.

Můžeme také nakoupit i čerstvé kravské mléko a různé výrobky z mléka.



Můžeme zde koupit i produkty pro vegetariány.

Koupit se tam dá i speciálně velikonoční produkty jako třeba perníčky ve tvaru zajíčka, nebo bílé vajíčka či mazanec.

Hlavním dodavatelem masa a uzenin je řeznictví zvané “Amaso“.

Dodavatel bio výživy pro děti do 3 let je společnost BabyBio.

V červnu si také můžete v jahodovém období sami nasbírat jahody, a to v Hudcově, kde se každoročně samosběr koná. Máte tak sladké jahody za nižší cenu a ještě se k tomu můžete najíst.

-beni-

Rozhovor

Jedním z hlavních témat tohoto vydání je Zdravá výživa, proto jsme se rozhodli udělat rozhovor s šéfkuchařkou naší jídelny. Dozvěděli jsme se, jak je složité sestavit jídelníček a spoustu dalších zajímavostí. Mrkejte na rozhovor s paní Dubnovou.

Kdo sestavuje jídelníček?

Sestavuje ho paní vedoucí Hradecká společně se mnou, vždycky to musí být na základě domluvy, aby byla strava vyvážená, aby tam bylo správně maso a vešli jsme se do takzvaného spotřebního koše.

Závisí tedy tvorba jídelníčku i na penězích?

Určitě. Peníze hrají velkou roli a na tom závisí, co se do jídelníčku může dát. Například maso je drahé, obzvlášť to kvalitní. Je to jedno z největších kritérií, protože oběd stojí pro malé děti 19,- Kč a pro vás ostatní 21,- Kč a dospělí cizí strávníci to tak nějak dohánějí, ale i tak je to málo, protože platí 50,- Kč, což za oběd, který obsahuje polévku, hlavní jídlo, salát, nebo nějaký moučník… to je opravdu za hubičku.

Jak složité je vymyslet jídelníček a jak dlouho to zabere?

Zabere to třeba hodinku práce a složité to rozhodně je, protože ne všem dětem se dá zavděčit. Představte si, že bychom od vás chtěli, abyste si ve třídě sedli a třeba napsali svůj jídelní lístek, který by se vám líbil, nebo jaká jídla by se více méně měla opakovat, jaká vám chutnají. Je jasné, že některá jídla všem nechutnají. Všichni by chtěli řízky, langoše, nebo by chtěli buchtičky se šodó, ale ne každému se zavděčíme pizzou. A ani nejde o to, že by to bylo drahé, ale hlavně ta jídla na tom nejsou výživově tak, abychom je mohli zařadit do jídelního lístku příliš často. Takže nad jídelníčkem opravdu hodně přemýšlíme a strávíme nad ním dost času.

Vrací se hodně nesnězeného jídla?

Dost a docela často a myslím, že spíš vrací jídlo holky, kluci jsou často lepší strávníci. Snažíme se malým dětem dávat míň, aby si raději chodili přidávat. Radši dám dětem méně masa, aby si ho pak mohli přidat ti, kteří ho skutečně sní. Stane se, že vidím dítě, které jde ode mě od okýnka, sedne si a vypije jenom pití a oběd odnese, ale ani ho neochutná.

Tam nejde o to, že by mu to nechutnalo, protože on to ani nezkusí, jestli je to dobré, nebo špatné, ale protože kamarád u okýnka řekl, že mu to nechutná, že tohle nejí a on prostě ani nedosedne a jde to odnést.

Které jídlo se vrací nejvíce?

Brambory, ty děti moc nemusí. Brambory jsou takové nevděčné jídlo.

Kolik lidí denně sem průměrně chodí?

Je to kolem 500 lidí. Malých dětí je něco okolo 220 a těch starších kolem 120 a cizích strávníků a dospělých učitelů a pracovníků školy je kolem 200.

Jak dlouho trvá příprava jídla na den?

Chodíme do práce v šest hodin ráno a tak v 6:30 se začíná vařit a jídlo musí být hotové v 11 hodin, protože v 11:10 se otvírá okýnko, takže je to docela mazec, protože jídlo nemůže být předpřipravené dřív než v ten konkrétní den. Takže příprava trvá 4 hodiny.

Musí mít vaše kuchařky nějakou školu?

Určitě, nevystudované tu nejsou, ale ne všechny jsou kuchařky, mají třeba jiné školy. Vystudovaná kuchařka jsem já a paní kuchařka, která vydává polévku.

Stěžují vám práci akademici? (že musíte připravovat snídaně, svačiny apod.)

Přivzali paní na poloviční úvazek, která jim dělá právě ty svačiny. Ale jinak to moc veliká práce navíc není.

Které jídlo je nejoblíbenější?

Já si myslím, že to je pizza, buchtičky se šodó a překvapivě krupicová kaše a řízky.

Které jídlo je nejméně oblíbené?

Určitě zelenina, ona se i obecně málo jí, děti si spíše vezmou ovoce než tu zeleninu.

Existují nějaká jídla, která se nesmějí vařit?

Ne tak to ne, kromě třeba tataráku, ten se nemůže, protože se připravuje ze syrového masa.

Proč je možnost jenom 3krát týdně si vybrat ze dvou jídel? (Proč to není každý den?)

Protože stejně většina z vás si to zapomene objednat. Nekouknete se ani na ten jídelníček a z pravidla si většinou vyberete tu jedničku. A ta příprava toho jídla by byla těžší.

Které jídlo je nejlehčí uvařit?

Špagety s kečupem, ale ty jsou málokdy. Je to většinou, když máme první jídlo těžší na přípravu. Dávají se na výběr, protože je spíše chtějí ty menší děti, ale cizí strávníci špagety moc nechtějí a chtěli by spíše nějaké maso.

Které jídlo je naopak nejtěžší uvařit?

Nejtěžší je ta pizza, proto je jí i tak málo. Ono se to nezdá, když na talíř dostanete 2 kousky pizzy, člověk si řekne, že to nic není, ale ono když je tu 500 dětí, někdy i více, tak je to mazec.

Kolik dětí vrátí jídlo? A vracejí spíše ty velké děti nebo ty malé?

Kolik, to neodhadnu. Jinak myslím, že spíše malé děti.

Jste v kuchyni potom, co dovaříte a vydáte všechny obědy?

Výdej končí ve 14:10, to znamená, že se zavírají okýnka. My odcházíme po 14:30. Někdy se třeba čeká na nějaké zboží, když přijede pozdě řidič. Stává se, že jsme tu déle, ale to musí být nějaká akce - Den učitelů, rozloučení deváťáků apod.

Jak vypadá váš pracovní den?

Do práce se chodí v 6:00, to znamená, že přijdu do kuchyně. Holky většinou mají připravený nějaký základ a nakrájenou cibuli, takže se postaví maso, udělám si nějakou mouku na zahuštění, připravím si koření, udělám knedlíky, nebo rýži, připraví se přílohy, brambory. Já se pak pustím do omáčky. Krájí se zelenina do polévky, já si udělám maso, protože se nesmí používat polotovary. Pomocné holky škrábou zeleninu, stroj to potom nakrájí. Já pak jdu krájet maso, musí se dodělat omáčky a v 9:30 se to musí už vyndávat ven, aby se to připravilo na výdej.

Máte v kuchyni rozdělené úlohy? (Kdo má vařit polévky, přílohy apod?)

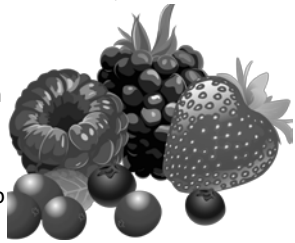
Určitě, paní co vydává polévku, ji také uvaří, přílohy občas dělám sama, ale mojí hlavní úlohou jsou masa a omáčky a ostatní pomocné síly dělají brambory (loupou, škrábou a dají je vařit). Ta práce je ale rozdělená, protože kdybychom všechny dělaly všechno, nemáme nikdy hotovo. Každý ví, co má dělat a pak práce odsýpá.

Co se stane s jídlem, které děti vrátí?

Jezdí sem Marius Pedersen a ten odváží všechny zbytky a dává na to potvrzení.

Jak často se tu rozdávají ovoce a jogurty?

Ovoce ob den. A jogurty, nebo tvaroh s kuličkami 2x za měsíc. My máme spotřební koš (hlavně finanční podmínky), od kterého se to odvíjí, ale určíte s tím ovocem a zeleninou se tam vejdeme. Jediné, co bychom potřebovali, co chybí, jsou luštěniny. A to jsou třeba čočkové saláty, které dětem moc nechutnají.



Co se stane, když vám nevyjde jídlo?

Stát se to může, ale to se snad ještě nestalo. Vy vždycky chodíte na 4 etapy - 1. cizí strávníci, 2. takové ty družinové děti, 3. 4.-6. třída a poslední pak chodí zbytek druhého stupně. Pak už to člověk odhadne, kolik má vařit jídla. Samozřejmě máme nějaké normy, kterých se musíme držet tak, aby nám to vyšlo. Kdyby náhodou jídlo nevyšlo, musí se rychle něco připravit. Určitě bychom neposlaly děti domů hladové.

Jak často se dělají vegetariánská jídla?

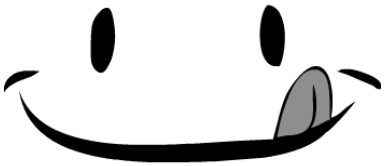
Málo, protože děti maso potřebují, i když ne všichni ho jedí. Vyloženě bezmasá jídla moc neděláme, a když už, je to většinou 2x v týdnu a je to spíše na tu dvojku.

Proč chodíte v bílém oblečení?

Musíme mít stejnokroje, je to tak dané. Je to i hezčí, když je to bílé oblečení čisté a nejsou to černé kalhoty, na kterých nic není vidět a člověk ho nosí 14 dní. Nevím, proč to tak je, ale jsem ráda.

Musíte chodit na pravidelné zdravotní kontroly?

Samozřejmě. Máme pravidelné kontroly u doktora každé dva roky.



Děkujeme mockrát za rozhovor plný zajímavých informací a přejeme hodně spokojených strávníků.

Recept:

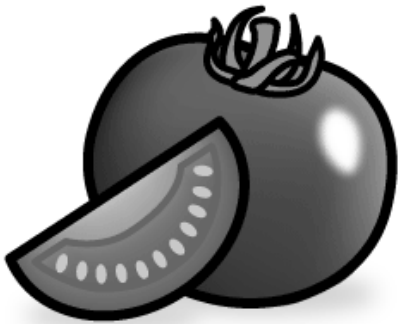
Zbruf s těstovinou a sýrem

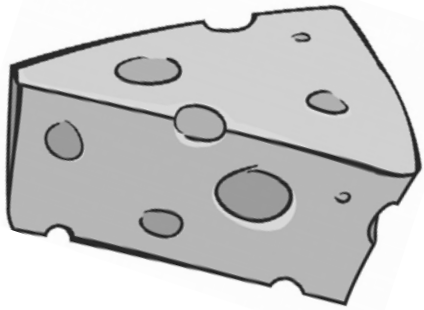
Na 700 porcí budeme potřebovat:

70 kilogramů těstovin, což je pro vaši představu váha zhruba 1500 golfových míčků. **35 kilogramů kořenové zeleniny** je jako váha dospělého labradora. **21 kilogramů sýru**, na kterého se spotřebuje 175 litrů mléka. **56 kilogramů masa**, kterého byste stěží nacpali do jednoho nákupního vozíku. **28 balení plechovek loupaných rajčat** cca po 350 gramech. Dále **sůl** a **oregano**.

Postup:

Hovězí maso umeleme na jemném mlýnku. Na oleji upečeme cibuli, přidáme namleté maso, sůl, drcená rajčata a kořenovou zeleninu. Podlijeme vodou a dusíme do měkka. Pro dochucení pokrmu použijeme oregano a česnek. Zahustíme opraženou moukou. Podáváme s těstovinou a sýrem.





-veci-
-ruma-
-schal-
-vema-

Dámejídlo.cz

Dámejídlo je webová stránka, přes kterou si můžete objednat jídlo až domů. Jídlo vám můžou donést do parku, domů a klidně i do kanceláře.

Dámejídlo má přes 1700 restaurací v Česku i na Slovensku.

Může vám nabídnout Italskou kuchyni, Asii, kebab, vegetariánská jídla, hamburgery, KFC, steaky, Indii a tak dále.

Doprava vás bude stát maximálně 100 Kč.

Do 60 min. vám můžou dovést kebab, pizzu, hamburgery, palačinky, a tak dále.

Tuto firmu Vám nemůžu nic než doporučit.

Dámejídlo je od KFC lepší vtom, že je levnější.

Protože hned jak půjdete na stránku KFC Rozvoz tak tam máte, že objednávka vás bude stát minimálně 150 Kč. Na damejídlo když si objednáte B-smart longer, tak vás to i s dopravou bude stát 139 Kč. Na KFC rozvoz vás bude B-smart longer bude stát více jak 39 Kč.

Existují i jiné rozvozy jídla, které se specializují na konkrétní jídla.

Například: KFC rozvoz, Turbopizza , Bašta na Petra, a tak dále

Pobočky v Teplicích dámejídla jsou:

Burger King, McDonald's, Yam Yamy, KFC, Telepizza, Burrito Loco.

-beni-

Osmisměrka

V tabulce vyhledejte slova podle obrázků. Slova můžete hledat ve všech směrech.

J	M	R	K	E	V	A	A
S	A	J	Ó	S	B	K	Z
N	D	B	R	E	R	A	T
Í	N	V	L	U	Á	R	V
D	Á	CH	K	K	U	Ó	A
A	N	O	Ý	G	O	P	D
N	A	Ž	O	I	V	A	O
Ě	B	J	K	A	K	I	V

Hledaná slova:

-schal-

Valeria Levitinová je označována za nejhubenější ženu světa. Váží pouhých 27 kilogramů a odborníci žasnou, že ještě žije. I když vypadá lehce děsivě má za sebou zástupy fanynek, které chtějí vypadat jako ona a Valerie se snaží se to prostřednictvím médií rozmluvit. Devětatřicetiletá Ruska žijící v Monaku Valeria chce pózováním pro fotografy upozornit na problém anorexie a otevřít oči dívkám, které se jí chtějí podobat.

"Chce se podělit o svůj příběh, aby další dívky neopakovaly můj osud. Chci, aby mladí lidé žili šťastný a smysluplný život. Anorexie ze mě udělala osamělou, neatraktivní osobu, kterou ostatní opovrhují. Při své výšce 172 centimetrů by měla Valeria podle odborníků vážit mezi 57 a 76 kilogramy. Místo toho má ale méně než polovinu nejnižší doporučené váhy.

Živí se pouze ovocem a jedním malým jídlem denně, většinou je to maso se zeleninou. Řadu potravin tělo odmítá.

Už deset let je sama. "Je těžké mít vztah, když si nemůžete užívat normální věci jako zajít do restaurace. Lidé nechtějí být s někým, kdo nemá náladu a není pozitivní."

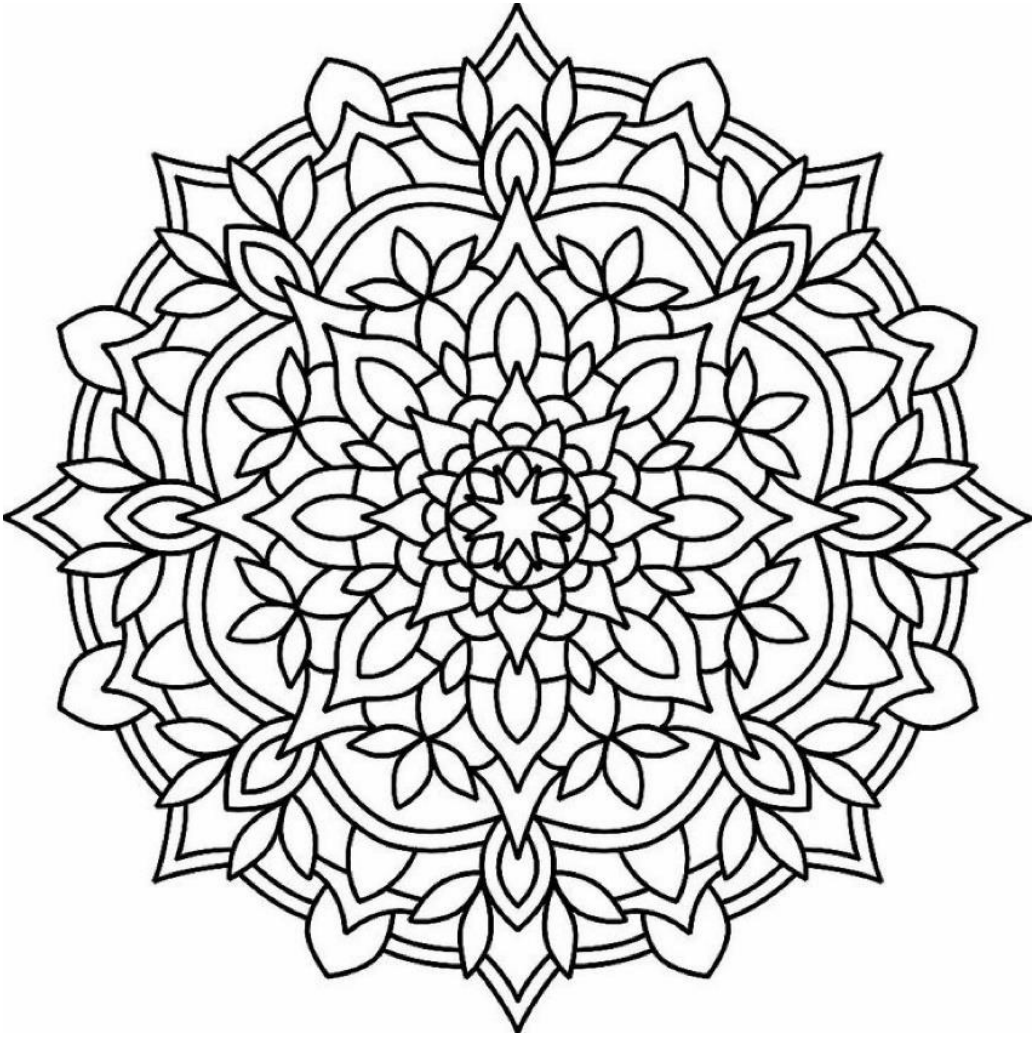
Za svůj současný stav viní svou matku, která ji v dětství cepovala, aby nebyla obézní jako její příbuzní. Často ji vážila a hlídala, aby nepřibrala

Na závěr chci napsat, že ani jeden z těchto jídelních extrémů není dobrý pro život, čeho je příliš, to škodí. A to v obou případech jak v obezitě, tak v podvýživě a i další nemoci jsou zákeřné jako bulimie psychická anorexie atd.

-kolu-

Jídelní extrémy

Vítám vás u dalšího článku, tentokrát se budeme zabývat jídelními extrémy. Myslím tím nejtlustší a nejhubenější lidi.

Keith Martin

Čtyřiačtyřiceti let se dožil nejtlustší žijící muž planety. Jmenoval se Keith Martin, žil na předměstí Londýna a jeho váha odpovídala dvoumístnému letadlu Cessna. Keith podlehl zápalu plic ve svém londýnském domě, který díky své hmotnosti již deset let neopustil. Ztloustnul hlavně díky levnému a nekvalitnímu jídlu z fast foodů, kterého spořádal neuvěřitelné množství. V "nejtěžším období" vážil bezmála 500 kilogramů. Denně do sebe dostal téměř 20 000 kalorií, což je přibližně desetkrát více, než by měl podle rad dietologů spořádat běžný dospělý člověk. Svůj den začínal šesti smaženými vejci, pokračoval pizzami, kebaby, čínskými pokrmy a hamburgery celý den. Samozřejmě to prokládal enormním množstvím sladkostí.