

V Liberci dne 10. 12. 2019

Č.j.: KHSLB 27906/2019

Vyřizuje: Bc. Machková

Č.j. odesílatele: /

**Mateřská škola "Pramínek", Liberec, Březinova 389/8, příspěvková organizace
Březinova 389/8
Liberec V-Kristiánov
460 05 Liberec**

Hodnocení jídelníčku školní jídelny Mateřské školy "Pramínek", Liberec, Březinova 389/8, příspěvkové organizace se sídlem Březinova 389/8, Liberec-V Kristiánov, 460 05 Liberec.

Školní jídelna umístěná v přízemí objektu Mateřské školy "Pramínek", Liberec, Březinova 389/8 připravuje pokrmy pro děti mateřské školy a zaměstnance školy. Jídelníček dětí z mateřské školy byl posuzován u 21 pracovních dnů za měsíc září 2019. Jeho vyhodnocení bylo provedeno dle Nutričního doporučení Ministerstva zdravotnictví ke spotřebnímu koši platného od 1. 9. 2015 (dále jen ND).

Výsledek hodnocení

Jídelníček byl u celodenního stravování dětí hodnocen jako **výborný** u dopoledních přesnídávek a odpoledních svačín byla prokázána jeho **výborná úroveň**. Několik ukazatelů však vykazovalo v jídelníčku mírné odchylky od doporučené pestrosti. Cílem tohoto doporučení je jídelníček ve školní jídelně „odlehčit“, upravit skladbu pokrmů tak, aby živiny byly co nejlépe a nejefektivněji zkombinovány a přinesly dětským strávníkům co největší užitek. Školní stravování je také součástí výchovného procesu a proto by měly být pokrmy vybírány s ohledem na jejich výživovou hodnotu a dle zásad správného stravování.

Dopolední přesnídávky a odpolední svačiny:

Frekvenci jste splnili u luštěninových/zeleninových pomazánek, kde je doporučená četnost 4x měsíčně, podali jste 7x. Pokuste se však připravit také luštěninové pomazánky. Připomínáme, že luštěniny podané v malém množství jsou velmi dobře stravitelné a dodávají dětem vhodným způsobem minerální látky, komplexní sacharidy, vlákninu a vitamíny zejména skupiny B.

Chválíme Vás, za pestrou nabídku ostatních pomazánek a zároveň vyřazení paštik i uzenin z jídelníčku dětí.

Nedostatečnou frekvenci máte u obilných kaší, ty jste do jídelníčku nezařadili ani jednu, podávány však mají být minimálně 2x za měsíc. Kaše uvažené třeba z jáhel, krupice, vloček,

rýže nebo kukuřice jsou dětským organismem přijímány velmi příznivě, lze je dozdobit třeba medem, oříšky nebo čerstvým ovocem.

Ve sledovaném období jste správně dodržovali pravidlo - každá slaná přesnídávka či svačinka by měla obsahovat zeleninu. Ke sladké přesnídávce nebo svačince patří zase ovoce.

Dle nutričního doporučení je vhodné podávat 8x do měsíce pečivo tmavé, celozrnné, více zrné či žitné. Ve sledovaném jídelníčku se objevilo dokonce 9x. Připomínáme, že jsou z výživového hlediska daleko vhodnější potraviny celozrnné, které navíc obsahují vitamíny, minerální látky a vlákninu. Světlé pečivo dodává organismu pouze energii a sacharidy.

Polévky:

V nabídce polévek byly při požadované frekvenci dodrženy sledované ukazatele u zařazování obilných zavářek a luštěninové polévky.

Dle nutričního doporučení je vhodné zařadit alespoň jedenkrát týdně polévku luštěninovou (nabízeli jste 5x/měsíc). Luštěninové nebo masové polévky se snažte lépe kombinovat s pokrmy s nižším obsahem masa jako je třeba rizoto či s pokrmy bezmasými. Před těžší energeticky náročnější a sytější jídla velmi správně zařazujete lehčí nezahuštěné polévky a naopak k lehčím jídlům přidáváte polévky sytější, krémové, zahuštěné. Ani před sladké pokrmy jste velmi správně nezařadili polévky s masem, jako jsou masové vývary či masové krémy.

V nabídce polévek nebyl dodržen ukazatel zeleninových polévek. Zeleninové polévky jste připravili pouze 9x za měsíc. Dle ND je optimální četnost zeleninových polévek 12x. Doporučení je tedy podávat dětem 3x týdně zeleninovou polévku.

Hlavní jídla:

Požadovanou frekvenci dle ND jste splnili u bílých druhů masa, ryb, vepřového masa a luštěnin. Jako hlavní pokrm podáváte nejčastěji pokrmy masové. Vedle klasicky zastoupených druhů masa jako je vepřové, kuřecí a rybí jste správně zpestřili nabídku o maso krůtí i hovězí, které je pro děti významným zdrojem železa a plnohodnotných bílkovin. Doporučujeme vaši nabídku rozšířit také např.: o maso králičí, kachní nebo zvěřinu.

Dle nutričního doporučení byste měli zařadit pro odlehčení jídelníčku slané bezmasé jídlo 4x za sledované období, podali jste 2x. Bezmasý slaný pokrm doplňte bezmasou polévkou. Aby byl i bezmasý oběd plnohodnotný, je důležité znát správnou kombinaci surovin. Připomínáme, že pro získání kvalitní bílkoviny, vlákniny, minerálních látek a vitamínů z rostlinných zdrojů tedy např. z luštěnin je nezbytné kombinovat luštěniny s obilovinami (chléb, rýže, těstoviny kuskus apod.). Uvádíme další vhodné kombinace např. luštěninová/zeleninová polévka s rizotem nebo rizoto s fazolemi či cizrnou, čočka s chlebem a dušenou zeleninou nebo zeleninovým salátem. Míchejte luštěniny dohromady i s jinou skupinou potravin, přidávejte je do masových a zeleninových směsí nebo karbanátků. Jak již bylo výše řečeno, pokrmy s menším podílem luštěnin jsou dětmi lépe tolerovány a nemusí jim tak způsobovat zažívací potíže. Můžete také zvolit jednoduchý pokrm

se základem z brambor, rýže, těstovin, netradičních obilovin, luštěnin a s větším množstvím zeleniny. Takovéto obědy by se na jídelníčku dětí měly objevit každý týden.

Sladké pokrmy jste správně podávali pouze 2x ve sledovaném období a vyřadili jste také u obědů uzené maso a uzeniny, jež jsou významným zdrojem soli.

Přílohy:

Frekvenci 7x měsíčně u sledovaných ukazatelů obilných příloh jste splnili. Nabídli jste dětem velmi pestrou škálu příloh.

Zelenina, ovoce:

V hodnoceném období jste dětem k hlavním pokrmům podávali 6x zeleninový salát či oblohu. Dle ND má být v měsíčním jídelníčku 8x. K pokrmům doporučujeme přidávat spíše zeleninu čerstvou než zeleninu sterilovanou (červená řepa, okurka). Zkuste plně využívat nabídky sezónního ovoce a zeleniny, při nákupu dávejte přednost ovoci i zelenině s vysokým obsahem vitamínu C. Při používání ovoce a zeleniny jako součást obědů je nutné volit i vhodnou kombinaci těchto produktů s hlavním pokrmem. I zde platí pravidlo – ke slanému pokrmu patří zelenina, ke sladkému pokrmu přidejte raději ovoce. Zkuste dětem připravit např.: rajčatový, ředkvičkový, míchaný a ke sladkému pokrmu ovocný salát.

Zeleninu lze připravovat také tepelně krátkodobě a šetrně třeba napařováním nebo blanšírováním pro snazší stravitelnost.

V zimním období byste mohli naučit děti konzumovat kysané zelí, které oživuje střevní mikroflóru a ovlivňuje její složení, čímž zlepšuje imunitu v celém organismu. Antioxidanty přítomné v čerstvé zelenině zase mohou alespoň částečně zneutralizovat škodlivý účinek přepálených tuků.

Nápoje:

K nabídce nápojů nemáme připomínky. Pro zdravé děti preferujte nápoje přislazené cukrem před nápoji s umělými sladidly. Cukr je přirozenější než umělá sladidla. Pokuste se v následujícím období nápoje s vysokým obsahem cukru vyřadit.

Doručení k vylepšení jídelníčku:

- k odpoledním svačinám dětí podávat méně vydatné pokrmy, ale s dostatkem zeleniny a ovoce
- zařazení luštěninových pomazánek
- využití nabídky sezónních potravin
- častější zařazení zeleniny k obědům ve formě salátů či bohatých obloh

V některých aspektech máte mírné nedostatky, věříme však, že nejen díky našemu hodnocení budete plnit nutriční doporučení i z pohledu nasycených a spokojených malých strávníků.

Pokuste se zařadit do jídelníčku vedle tradičních jídel pomalu a nenásilnou formou některé zřídka používané potraviny a pokrmy. Tímto se velmi zvyšuje pestrost dětského stravování, neboť děti jsou obohaceny i o potraviny, které třeba z domova vůbec neznají.

Nové trendy, inspiraci a receptury můžete nalézt na <https://www.zdravaskolnijidelna.cz/> popřípadě na facebookových stránkách.

Děkujeme za poskytnuté materiály.

S pozdravem

Mgr. Petra Hrubá
vedoucí oddělení hygieny dětí a mladistvých