



NUTRIČNÍ DOPORUČENÍ KE SPOTŘEBNÍMU KOŠI

DOPORUČENÍ PRO SESTAVOVÁNÍ JÍDELNÍCH LÍSTKŮ VE ŠKOLNÍCH
JÍDELNÁCH

OBSAH

Úvod	4
Jak s metodikou pracovat	6
Nutriční doporučení k obědům	7
Polévky	9
Zeleninové	9
Luštěninové	10
Obilné zavářky	11
Ochucovadla a instantní směsi	11
Kombinace polévek a hlavních jídel	11
Hlavní jídla	14
Drůbeží a králík	14
Ryby	15
Vepřové maso	15
Bezmasá slaná jídla	15
Sladká jídla	16
Uzeniny	16
Luštěniny	17
Nápaditost pokrmů, regionální pokrmy	17
Příloha	24
Obiloviny	24
Houskové knedlíky z bílé mouky	24
Zelenina	26
Zeleniny čerstvá	26
Zeleniny tepelně upravená	27
Nápoje	28

Nutriční doporučení ke svačinám a přesnídávkám	30
Luštěninové a zeleninové pomazánky	31
Rybí pomazánky	31
Obilné kaše	31
Zelenina nebo ovoce jakou součást svačiny	32
Nabídka celozrnných, vícezrnných, žitných, žitnopšeničných a speciálních druhů pečiva, včetně chleba	32
Nezařazení uzenin a paštik	33
Co by mělo zahrnovat slovní hodnocení, které obdržíte	38
Jak by měl být jídelníček upravený, tak aby byl vhodný k hodnocení	39
Výběrové jídelníčky	40

ÚVOD

Český systém školního stravování nám může závidět celý svět. Rozhodně tak stojí za to na něm dále pracovat a snažit se ho posouvat dál. Právě z tohoto důvodu vzniklo Nutriční doporučení ke spotřebnímu koši – jednoduchý nástroj, který vám pomůže ověřit, zda strážníkům nabízíte opravdu kvalitní a pestré jídlo.

Nutriční doporučení doplňuje Spotřební koš stanovený vyhláškou Ministerstva školství (Vyhláška 107/2005 Sb. o školním stravování).

Tato metodika má pouze informativní povahu – jejím úkolem je vzdělávat a rozvíjet, ne trestat za neplnění. Vytvořili ji odborníci z hygienických stanic ve spolupráci s řadou dalších specialistů z každodenní praxe školních jídelen. Její pravidla tak odrážejí skutečné potřeby a poznatky z provozu.

Školní jídelny nemají lehkou pozici – tlačí na ně ministerstvo, zřizovatelé, rodiče i samotní strážníci. Cílem Nutričního doporučení ke spotřebnímu koši je stanovit rozumný kompromis mezi požadavky všech těchto skupin a školním jídelnám co nejvíce usnadnit cestu za nutričně vyváženým a pestrým jídelníčkem.

Samotný princip je jednoduchý. Jedná se o soubor doporučení, jejichž plnění lze hodnotit. Nutriční doporučení je rozvrženo do jednoho měsíce, který má 20 stravovacích dnů. Pro vysledování dlouhodobějších trendů je vhodné posuzovat také několik starších jídelníčků a hodnotit případné změny.

Závěrečným výstupem není bodové hodnocení, nýbrž podrobný slovní komentář od odborného pracovníka Orgánů ochrany veřejného zdraví (dále jen „hodnotitele“). V něm by se měly objevit největší pozitiva i negativa a doporučení, jak jídelníček zlepšit. Hodnotitel vždy také určí prioritní nedostatek – tedy ten nejzávažnější, který by jídelna měla vyřešit jako první.

Pakliže byste měli doplňující otázky, neváhejte se na hodnotitele obrátit – kontakt je součástí materiálu, který od něho dostanete. Bodové hodnocení jednotlivých jídelníčků a jídelen také bude uváděno do registru HDM, abychom tak napomohli sledování trendů ve školním stravování.

Vlastní jídelníčky si samozřejmě můžete zhodnotit i vy sami. Pokud se vám nepodaří dosáhnout uspokojivého výsledku, vůbec to nevadí. Samotná skutečnost, že jste ochotni se aktivně zabývat možnostmi, jak zlepšit svůj jídelníček, vám dává skvělou výchozí pozici. Většinu zde uvedených poznatků můžete aplikovat už příští měsíc a udělat tak velký krok vpřed.

K Nutričnímu doporučení ke spotřebnímu koši přistupujte jako k materiálu, který vám má především ušetřit práci. Jeho cílem je rozvíjet již existující a dobře fungující systém tak, abychom pro své děti udělali opravdu maximum. Když materiál zkombinujete s vlastními zkušenostmi z praxe, může se váš jídelníček stát vzorem pro ostatní.

OTÁZKY A ODPOVĚDI

O CO HLAVNĚ PŘI HODNOCENÍ JÍDELNÍČKU JDE?

Cílem je jídelnu nasměrovat, z jídelníčku odstranit případné hrubé nedostatky, nikoli řešit detaily. Hodnocení je vhodné pojmout spíše komplexně, cílem je snížit počet pokrmů z tučného vepřového masa, snížit nabídku knedlíků, vyřadit nebo omezit paštiky, uzeniny, nabízet nesladký nápoj. Místo těchto pokrmů upozornit na výhody a prospěšnost zeleniny, luštěnin, jiných obilovin.

JAK PROVÉST HODNOCENÍ V MĚSÍCI, VE KTERÉM JSOU NAPŘ. 2-3 DNY PRÁZDNINY?

Upravte hodnocení dle počtu dnů, něco bude chybět, ale ráz jídelníčku bude patrný.

JAK S TÍMTO MATERIÁLEM PRACOVAT

- Nutriční doporučení ke spotřebnímu koši pomáhá v plánování měsíčního jídelníčku
- Pokud se ho budete držet, měli byste zároveň plnit spotřební koš
- Pomocí Nutričního doporučení jste schopni sami odhalit zpětně nedostatky jídelníčku a následující měsíc tyto nedostatky napravit.
- Nutriční doporučení popisuje polévky, hlavní jídla, přílohy, nápoje, svačiny a přesnídávky a dále hodnotí i vaši invenci v zařazování netradičnějších potravin, receptur či kombinací.
- Vytiskněte si měsíční jídelníček vaší školní jídelny.
- Vytiskněte si prázdnou tabulku pro obědy (případně pro svačiny a přesnídávky)
- Pokud je jídelníček výběrový a děti odebírají jednotlivé výběry rovnoměrně, pak musíte zhodnotit výběr 1 zvlášť a výběr 2, 3... rovněž zvlášť
- Při hodnocení postupujte podle tabulky sestupně. Do četnosti si dělejte čárky. Pokud se celková četnost daného bodu shoduje s doporučenou četností, udělejte si zelenou fajfku. Pokud se neshoduje, udělejte červený křížek.
- Po dokončení jasně vidíte, co splňujete a kde jsou rezervy.
- Abyste získali praxi a rutinu, zhodnoťte si několik vašich měsíčních jídelníčků.
- Poté zkuste v plánovaném jídelníčku napravit nedostatky.

NUTRIČNÍ DOPORUČENÍ – OBĚDY

		JÍDELNÍČEK ŠJ	
POLÉVKY	doporučená četnost měsíčně	reálná četnost	hodnocení ✓ X
zeleninové	12x		
luštěninová	3x - 4x		
zařazování obilných zavářek (jáhly, vločky, krupky, pohanka, bulgur, kuskus...)	4x		
kombinace polévek a hlavních jídel	většinou vhodná kombinace		
HLAVNÍ JÍDLA			
drůbež a králík (kuře, krůta, slepice, králík)	3x		
ryby	2x - 3x		
vepřové maso	max. 4x		
bezmasé nesladké jídlo (včetně luštěnin, pokud jsou nabídnuty bez masa)	4x		
nejsou zařazeny uzeniny	0x		
sladké jídlo	max. 2x		
nápaditost pokrmů, regionální pokrmy	nápadité		
luštěniny	1x-2x		
PŘÍLOHY			
obiloviny (těstoviny, rýže, kuskus apod....)	7x		
houskové knedlíky	max. 2x		
ZELENINA			

zelenina čerstvá min.	8x		
tepelně upravená zelenina	4x		
NÁPOJE			
denně nabídnut neslazený nemléčný	ano		
pokud je mléčný, výběr i z nemléčného	ano		

V případě souladu si odfajfkujte  splnění, v případě nesouladu červeným křížkem označte jako nesplněno 

POLÉVKY

Nutriční doporučení (ND) popisuje 20 stravovacích dnů, nabídka polévek by měla být takováto:

- **12x zeleninová polévka**
- **3x-4x luštěninová**
- 4x-5x jiná polévka – ND ji nestanovuje (masový vývar, masový krém, přesnídávková s masem, droždová, rybí, houbová)

ZELENINOVÉ (12x MĚSÍČNĚ – TEDY 3x TÝDNĚ)

V jídelníčku by měly převažovat. Je to z důvodu zvýšení příjmu zeleniny. Do této skupiny řadíme polévky:

1. Podle druhu zeleniny, která převažuje (květáková, brokolicová, mrkvová, špenátová, kapustová, fazolková, celerová, pórková, kedlubnová, hrášková, dýňová, zelná, zeleninový boršč...).
2. Zeleninové vývary.
3. Mixované, pasírované zeleninové polévky (rajčatová)
4. Zeleninové krémy – s přídavkem smetany či mléka (hráškový krém, dýňová, špenátová, pórkový krém)
5. Přesnídávkové polévky (bezmasé) – zahuštěné, vydatné s mnoha doplňky (bramboračka, boršč bez masa, dršťková z hlívy...)

BOD JE UZNÁN, POKUD JE VE SLEDOVANÉM OBDOBÍ ZAŘAZEN V JÍDELNÍČKU PŘÍSLUŠNÝ ČI VYŠŠÍ POČET ZELENINOVÝCH POLÉVEK, ZA KTERÉ POVAŽUJEME ZELENINOVÝ VÝVAR NEBO POLÉVKU SE ZELENINOU NEBO POLÉVKU ZELENINOVOU KRÉMOVOU, MIXOVANOU, PŘESNÍDÁVKOVOU BEZ MASA.

Za zeleninovou polévku nepovažujeme masový vývar, vydatné přesnídávkové polévky s masem či uzeninou, přestože by obsahovaly i zeleninu.

LUŠTĚNINOVÉ (3X – 4X MĚSÍČNĚ)

Luštěniny měly historicky v našem jídelníčku svou opodstatněnou roli. Obsahují velké množství bílkovin a zároveň s sebou nepřinášejí nasycené tuky jako živočišné potraviny. V dobách nedostatku masa sloužily jako zdroj bílkovin. Jsou zároveň hodnotným zdrojem vitamínů a minerálních látek a rovněž vlákniny. Proto by v jídelníčku neměly chybět. Zařazování formou polévek je pro děti akceptovatelné. Touto cestou lze velice dobře přispět k plnění spotřebního koše.

Za luštěninovou polévku považujeme:

1. **Klasickou luštěninovou polévku** (ty jsou hustší) – čočková, hrachová...
2. **Polévku s luštěninou** (do polévky je přidáno menší množství luštěniny např. fazolí, cizrny, tofu, luštěninové vločky) – minestrone, hrstková...
3. **Polévku zahuštěnou rozvařenou luštěninou např. červenou čočkou, bílými fazolemi** (fenyklová, z kořenové zeleniny...)
4. **Polévku se sójovým masem**

Pokud je polévka luštěninová a obsahuje i maso, řadíme ji do luštěninových. Příkladem může být fazolová polévka s uzeným masem. Bod udělíme za luštěninovou polévku, ale neudělíme za použití uzeniny.

Některé polévky můžeme zařadit mezi zeleninové a zároveň luštěninové – příkladem Minestrone.

BOD JE UZNÁN, POKUD JE ZAŘÁZEN PŘÍSLUŠNÝ POČET LUŠTĚNINOVÝCH POLÉVEK

Četnost ostatních polévek typu masových vývarů, přesnídávkových polévek (gulášová, dršťková, boršč s masem), rybích polévek, droždových polévek, houbových polévek ND **nestanovuje**.

OBILNINOVÉ ZAVÁŘKY

Nepočítáme klasické těstoviny (nudle, mušličky, písmenka...), ty jsou běžné. Jde nám o zařazování různých druhů obilných vloček (ovesné, žitné, ječné, pšeničné, mix, jáhlové, pohankové, kukuřičné, špaldové, rýžové...). Dále do skupiny obilných zavářek patří také jáhly, kroupy, pohanka, kukuřičná krupice, bulgur, kuskus, špaldové noky či celozrnné těstoviny apod.

BOD JE UZNÁN, POKUD SE V JÍDELNÍČKU VYSKYTÚJÍ OBILNÉ ZAVÁŘKY NEJMÉNĚ 4x MĚSÍČNĚ.

OCHUCOVADLA A INSTANTNÍ SMĚSI

Ochucovadla by měla sloužit pro případné finální dochucení polévky, nikoli jako její základ. Dehydratované instantní směsi na přípravu polévek by se ve školních jídelnách neměly používat.

KOMBINACE POLÉVEK A HLAVNÍCH JÍDEL

Před sladké a bezmasé pokrmy většinou nezařazujeme polévky s masem (masové vývary, masové krémy, přesnídávkové polévky s masem)

BOD JE UZNÁN, POKUD JSOU KOMBINACE VĚTŠINOU VHODNÉ. ZA VHODNÉ KOMBINACE POVAŽUJEME, POKUD PŘED BEZMASÝ POKRM NEJSOU ZAŘAZENY MASOVÉ POLÉVKY A POKUD PŘED SLADKÝ POKRM NEJSOU ZAŘAZENY MASOVÉ POLÉVKY.

Při sestavování jídelníčku dbejte rovněž na to, abyste před smetanovou omáčkou neplánovali smetanovou či mléčnou polévku (to je zbytečná a monotónní kombinace), Rovněž před těžší – energeticky náročnější, sytější jídla zařazujte lehčí polévky (vývar, nezahuštěná, nekrémová) a naopak k lehčím jídlům může být polévka sytější (krémy, zahuštěné polévky).

OTÁZKY A ODPOVĚDI

ZA MĚSÍC MÁ BÝT 12x ZELENINOVÁ POLÉVKA. JE ZELENINOVÁ POLÉVKA NAPŘÍKLAD ČESNEKOVÁ? JAK JE TO S BORŠČEM?

Když hodnotitel od Vás obdrží jídelníček, musí právě vědět, jak vaše jídelna vaří. Tzn., že by se měl ptát, zda je základem česnekové polévky zelenina, zda do boršče dáváte maso, či nikoli. Podle toho pak rozhodne, kam polévku zařadí. Jde o to vše posoudit selským rozumem. V zeleninové polévce nemá být přidané maso, ani jejím základem nemá být masový vývar či vývar z kostí. Pokud tomu tak je (masový vývar, vývar z kostí nebo přidané maso) nepočítáme tento druh polévky pro účely hodnocení dle Nutričního doporučení mezi zeleninové polévky.

NAŠE MŠ ZAŘADILA 11x ZELENINOVOU POLÉVKU, ČÍMŽ BOHUŽEL NEDODRŽELA DOPORUČENOU ČETNOST. ZÁROVEŇ ZAŘADILA 2x LUŠTĚNINOVOU, COŽ JE ROVNĚŽ MÁLO. SOUSEDNÍ MŠ MĚLA ZELENINOVOU POUZE 4x (Z TOHO 2x PÓRKOVÁ), ALE 3x LUŠTĚNINOVÁ ČÍMŽ SPLNILI FREKVENCÍ. V HODNOCENÍ JSOU PROTO LEPŠÍ. SOUSEDNÍ ŠKOLKA TEDY OBSTÁLA.

Ne obstála, jak správně naznačujete. Toto je pěkný příklad, na kterém je patrné, že nelze hodnotit jen jednotlivosti a soutěžit tak o body. Při hodnocení jídelního lístku se uvažuje v celkových souvislostech, např. zeleninových polévek bylo zařazeno jen 11, ale k tomu jedna rybí, nebo právě boršč, kde je poměrně více zeleniny než masa. To je také žádoucí, bod za polévky tato jídelna může dostat. Vždyť nejedeme striktně, neřídíme letový provoz, jde o to, aby jídelny letěly správným směrem. S tím si určitě poradíte. Důležitý je v tomto případě slovní komentář.

KDYŽ HODNOTÍM OBILNÉ ZAVÁŘKY, DĚLÁM ČÁRKU VŽDY I TAM, KDE JSOU V POLÉVCE NUDLE (TĚSTOVINY)?

Běžné těstoviny z bílé mouky sice jsou výrobky z obilovin, ale pro účely tohoto hodnocení se nepočítají jako obilné zavářky. Cílem je, aby byly zařazovány obiloviny jako jáhly, bulgur, pohanka, kuskus, kukuřičná krupice, různé druhy obilných vloček... Počítat se mohou celozrnné nebo špaldové knedlíčky, špaldové noky apod. Nechceme počítat vše, ale sledujeme to žádoucí, a tím jídelničky posouváme vpřed.

V JÍDELNÍČKU JE POLÉVKA VALAŠSKÁ KYSELICA, HL. JÍDLO LASAGNE, DEZERT PUDÍNG S OVOCEM A NÁPOJ OCHUCENÉ MLÉKO. JE TO VHDNÁ KOMBINACE?

Ano, v této kombinaci by asi byla vhodnější čistě zeleninová polévka, a ke sladkému dezertu neochucený nápoj. Ale zvažte, zda toto není při celkovém hodnocení pouze detail. Samozřejmě je dobře, když jste si této nevhodné kombinace všimli a přistě to poskládáte lépe. Cílem je nastavit směr správným kombinacím, pokud to pak někdy je jinak, tak se nic neděje.

JE MOŽNO RYBÍ POLÉVKU ZAŘADIT JAKO PORCI RYBY?

Určitě ano, je dobře, že ryby zařazujete i tímto způsobem.

JAK ZAŘADIT GULÁŠOVOU POLÉVKU? KROMĚ GULÁŠOVÉ TO MŮŽE BÝT TŘEBA I DRŠTKOVÁ APOD.?

Drštková nebo gulášová polévka nejsou stěžejní, proto se prostřednictvím DP nesledují. Pouze doporučujeme je nepodávat před bezmasá slaná a sladká jídla. Nutriční doporučení ke spotřebnímu koši nechce předepisovat, co přesně musí být zařazeno během každého měsíce, ale chce, aby byly zařazeny z hlediska prospěšnosti ke zdraví ty vhodné potraviny. V tomto případě je to skutečnost, že budou převažovat zeleninové polévky.

JAK HODNOTIT SPECIFICKÉ NÁZVY POLÉVEK? PŮJČILA JSEM SI JÍDELNÍČEK A BYLY TA ZAŘAZENY 3 POLÉVKY SE SPECIFICKÝM NÁZVEM: DĚKANSKÁ, HOROLEZECKÁ, PRÁCHEŇSKÁ.

Zeptat se paní vedoucí ŠJ, nebo ještě lépe, poprosit ji před odevzdáním jídelníčku aby polévky i pokrmy i např. zeleninu či ovoce u svačin a přesnídávek blíže specifikovala.

HLAVNÍ JÍDLA

Nutriční doporučení ke spotřebnímu koši popisuje ± 20 stravovacích dní. Nabídka hlavních jídel by pak měla být:

- min. 3x **drůbeží a králičí maso**
- max. 4x **vepřové maso**
- 2-3x **ryba**
- 4 x **zeleninové bezmasé** (včetně luštěninových bezmasých)
- 2x **sladké**
- Pro zbývajících 4-5 dnů – se ND nestanovuje (pro hovězí, telecí, skopové, jehněčí, zvěřinu či další drůbeží a králičí)

DRŮBEŽÍ A KRÁLÍK (MIN 3X MĚSÍČNĚ)

Do této skupiny řadíme kuře, slepici, krůtu, perličky, kachny, husy, husokachny a králíka. Doporučujeme drůbeží maso podávat převážně bez kůže, protože ta je zdrojem nasycených tuků, které by neměly tvořit více jak 10 % přijaté energie.

BOD JE UZNÁN, POKUD JE ZAŘÁŽENO DRŮBEŽÍ ČI KRÁLÍČÍ MASO 3X MĚSÍČNĚ ČI ČASTĚJI.

RYBY (2-3X MĚSÍČNĚ)

Rybí maso má vysokou nutriční hodnotu, je zdrojem bílkovin a zároveň jako jediná živočišná potravinu s sebou přináší nenasycené mastné kyseliny. Mořské ryby jsou i dobrým zdrojem jódu.

BOD JE UZNÁN, POKUD JE VE SLEDOVANÉM OBDOBÍ ZAŘAZEN V JÍDELNÍČKU PŘÍSLUŠNÝ ČI VYŠŠÍ POČET RYB. ZA RYBÍ POKRM SE MŮŽE POČÍTAT I RYBÍ POLÉVKA ČI MOŘSKÉ PLODY

VEPŘOVÉ MASO (MAX. 4X MĚSÍČNĚ)

Doporučujeme vybírat libovější druhy. Pokud je více stravovacích dnů v měsíci než 20, je možné zařadit vepřové maso 5x.

Započítáváme i vepřové maso v kombinacích – tj. u mletých mas.

Uzené maso započítáváme do uzenin i do vepřového masa (pokud je z vepřového).

BOD JE UZNÁN, POKUD VEPŘOVÉ MASO NENÍ ZAŘAZENO VÍCE NEŽ 4X MĚSÍČNĚ (PŘI VĚTŠÍM POČTU STRAVOVACÍCH DNŮ 5X MĚSÍČNĚ).

BEZMASÁ SLANÁ JÍDLA (4X MĚSÍČNĚ)

Rozumíme plnohodnotná zeleninová, luštěninová, zeleninovo-luštěninová, obilovinovo-luštěninová nebo obilninovo-zeleninová jídla.

Plnohodnotná znamená, že obsahují všechny tři základní živiny (sacharidy, bílkoviny, tuky). Součástí takového pokrmu je plnohodnotná bílkovina formou přidání mléka, smetany, sýra, mléčného výrobku, vejce, či kombinací luštěnin s obilovinami.

Mezi bezmasé pokrmy nepatří pokrmy s uzeninou, slaninou, špekem, šunkou, klobásou apod., a to i v případě, že je jejich použité množství malé.

Kombinace s luštěninami je navíc započítána i do položky luštěniny.

BEZMASÝ NESLADKÝ POKRM BY MĚL BÝT ZAŘAZEN 4x MĚSÍČNĚ – POTOM JE UZNÁN 1 BOD.

SLADKÁ JÍDLA (MAX. 2x MĚSÍČNĚ)

Neměly by být častěji než 2x měsíčně.

I sladké jídlo může být nutričně hodnotné. Nutriční hodnotu zvýšíte použitím různých obilovin (jáhly, vločky), celozrnných mouk. A přidání cukru můžete omezit přidáním většího množství ovoce. Například pokud do ovesné kaše přidáte rozinky a umixované banány nemusíte již přidávat cukr. Ve spotřebním koši si vykážete i ovoce (banány). Nebo lívance z tvarohu, ovesných vloček a strouhaných jablek – již samy o sobě budou sladší, není je proto třeba tolik sladit a jejich nutriční hodnota bude mnohem vyšší než u běžných lívanců.

BOD JE UZNÁN, POKUD JSOU V MĚSÍCI NABÍZENY MAX. 2 SLADKÁ JÍDLA.

UZENINY (0x MĚSÍČNĚ)

Uzeniny jsou v naší zemi konzumovány více, než je doporučováno. Jejich kvalita je však většinou nízká. Uzeniny jsou v první řadě velice slané. Příjem soli je u dětí o 400 – 600% vyšší než by měl být. Většina uzenin je navíc velmi tučných, obsahuje malé množství svalových bílkovin (tzn. masa ze svaloviny), naopak může obsahovat mnoho semletých kůží, šlach, tuku... V jídelníčku některých dětí se vyskytují poměrně často, protože je dostávají k snídani, svačině a pro mnohé je to i pravidelná součást večeře. Proto je nedoporučujeme používat ve školním stravování a oceňujeme ty jídelny, které umí vařit i bez uzenin.

POKUD JÍDELNA NEZAŘADILA (ANI V POLEVCE ANI V HLAVNÍM POKRMU) DO JÍDELNÍČKU UZENINY (ANI UZENÉ MASO), PAK JE UZNÁN 1 BOD.

LUŠTĚNINY (1-2x MĚSÍČNĚ)

Za luštěninová jídla považujeme:

Luštěninová hlavní jídla – typu čočka nakyselo, hrachová kaše.

Jídla s přídavkem luštěnin (rizota, těstoviny, sekané, karbanátky, guláše...).

Luštěninové jídlo může být bezmasé (nejlépe doplněno obilovinou), ale i součástí masitého pokrmu, kde slouží jako náhrada části masa.

Pokud je luštěninový pokrm bezmasý (např. čočka se zeleninou a chlebem), pak řadíme do luštěnin a také do bezmasého pokrmu.

Pokud luštěniny vhodně zkombinujete s obilovinami, získáte plnohodnotnou bílkovinu i bez zařazení masa či vejce (např. fazolový guláš s chlebem – bez masa, zeleninové rizoto s červenou čočkou, halušky se zelím a bílými fazolemi...)

1 BOD MŮŽE BÝT UZNÁN, POKUD JSOU LUŠTĚNINOVÁ JÍDLA, NEBO JÍDLA S PŘÍDAVKEM LUŠTĚNIN ZAŘAZENA 1x MĚSÍČNĚ. POKUD JSOU LUŠTĚNINY NEBO JÍDLA S PŘÍDAVKEM LUŠTĚNIN ZAŘAZENY 2x MĚSÍČNĚ, JSOU UZNÁNY 2 BODY.

NÁPADITOST POKRMŮ, REGIONÁLNÍ POKRMY

Nápaditost znamená nevařit jen zaběhlá a ustálená jídla, zařazovat místo klasických příloh (brambor, knedlíků, rýže a těstovin) i jiné, zkoušet různé kombinace zeleniny, upravovat zeleninu různými způsoby – na páře, blanširovat, grilovat, zapékat.

Velkým pozitivem je například zařazování sezónních jídel (dýňová polévka, lečo, květák aj.) a tradičních jídel z rozmanitých zemí a regionů. Školní jídelna by také měla sledovat moderní gastronomické trendy a výživová doporučení.

Příkladem kvalitních nápaditých pokrmů mohou být jídla jako kapustové karbanátky s tofu, guláš z cizrny, rizoto s červenými fazolemi, cuketové placičky, lasagne se zeleninou, kuskusový nákyp či torteliny s lososem.

BOD JE UZNÁN, POKUD JÍDELNA NABÍZÍ PESTROU ŠKÁLU MODERNÍCH A ZDRAVÝCH JÍDEL. RECEPTY BY MĚLY OBSAHOVAT ROZMANITÉ SUROVINY, KTERÉ SE NEBUDOU PŘÍLIŠ ČASTO OPAKOVAT. ZAPOMÍNAT BYSTE NEMĚLI NA ČERSTVÉ SEZÓNÍ POTRAVINY, VHODNÉ JE TAKÉ PŘINÁŠET RŮZNÉ REGIONÁLNÍ SPECIALITY. RECEPTY BY MĚLY BÝT VYVÁŽENÉ, CHUTNÉ A VÝŽIVOVĚ PLNOHODNOTNÉ.

OTÁZKY A ODPOVĚDI

PROSÍME O UPŘESNĚNÍ, KDYŽ JE KOMBINACE LUŠTĚNINY NEBO ZELENINY (NAPŘ. FAZOLOVÉ LUSKY, KVĚTÁK, LÉČO...) S VEJCEM, ZDA-LI JE MOŽNO HODNOTIT JAKO BEZMASÉ JÍDLLO.

Pokud v jídle není maso, je to jídlo bezmasé. Máte zřejmě na mysli, jak přistupovat ke kombinaci luštěnina - vejce. Jedná se o hůře stravitelný pokrm. Z nutričního hlediska je vhodnější kombinovat luštěniny s obilovinami, pak se využije tzv. komplementarity aminokyselin a bílkovina luštěniny se díky obilovině stane kompletní – plnohodnotnou. Ačkoli se Vám kombinace luštěnin s obilovinou může zdát zpočátku zvláštní, je na území naší republiky a v podstatě všude ve světě tradiční a přirozená. My chceme zařadit také plnohodnotnou rostlinnou bílkovinu do stravy dětí, neboť živočišných je nyní v jídelničkách dost (spolu s živočišnými tuky a cholesterolem, jehož jsou nositeli).

JSOU HRACHOVÁ KAŠE A FARMÁŘSKÉ FAZOLE BEZMASÁ JÍDLA?

Měly by být zařazeny do bezmasých pokrmů, pokud neobsahují maso ani uzeniny, zároveň by měly být zařazeny do luštěnin, protože je vhodné je sledovat.

HALUŠKY SE ZELÍM, BRYNZOU OZDOBENÉ NA POVRCHU TROŠKOU UZENÉ SLANINY - JE BEZMASÉ, BEZ UZENINY?

Není bezmasé, je tam slanina. Bezmasé znamená bez masa, bez uzenin, bez slaniny. K některým pokrmům však slanina patří, pokud ji sporadicky v některých recepturách použijete, nedostanete tak bod za uzeniny, ale třeba jej získáte zase jinde.

JE RAJSKÁ OMÁČKA, POLÉVKA, KOPROVÁ OMÁČKA, POLÉVKA POVAŽOVÁNA ZA ZELENINOVÉ JÍDLLO?

Opět je třeba selským rozumem posoudit kolik zeleniny tam je. Koprová omáčka, či polévka, zeleninou neoplývá. Rajská polévka či omáčka se mohou připravit z instantních směsí – ty pak rovněž nepovažujeme za zeleninové. Pokud však se jak rajská omáčka či polévka připravuje z rajčat nebo z protlaku, pak je možné zařadit jako zeleninovou.

SEGEDÍNSKÝ GULÁŠ JE ZELENINOVÉ JÍDLO, RESP. TEPELNĚ OPRACOVANÁ ZELENINA?

V segedínském guláši je vepřové maso, tudíž to není bezmasé zeleninové jídlo, ale jelikož je v tomto pokrmu poměrně dost tepelně upravené zeleniny pak zařazujeme jako tepelně upravenou zeleninu.

POČÍTÁJÍ SE NAPŘ. ZELENINOVÉ PLACÍČKY JAKO TEPELNĚ UPRAVENÁ ZELENINA I JAKO BEZMASÉ JÍDLO?

Počítáme jako obojí. Je to jednak bezmasý pokrm a zároveň i tepelně upravená zelenina.

JE LEČO PŘIPRAVENÉ ZE STERILOVANÉ ZELENINY TEPELNĚ OPRACOVANÁ ZELENINA?

Ano, je to tepelně upravená zelenina. Ale není lepší v sezóně zařazovat lečo z čerstvé zeleniny?

MLETÉ MASO ZAŘAZUJEME JAKO PORCI VEPŘOVÉHO MASA?

Pokud je vepřové, pak ano.

POKUD JE MLETÉ MASO SMĚSÍ VEPŘOVÉHO A HOVĚŽÍHO – KAM HO ZAŘADIT?

Částečně do vepřového, udělejte si např. půl čárky.

UZENÉ MASO ZAŘAZUJEME JAKO UZENINU NEBO MASO?

Řadíme jej mezi uzeniny, a pokud je vepřové pak počítáme i k vepřovému.

DO JÍDEL JAKO NAPŘ. FRANCOUZSKÉ BRAMBORY, ŠUNKOFLEKY SE PŘIDÁVÁ UZENINA ALE JE JÍ TAM MINIMUM. HODNOTÍME JAKO UZENINU?

Ano, pokud jídlo byť jen symbolicky obsahuje uzeniny, pak školní jídelna za položku uzeniny bod nezíská. Zároveň tato jídla nejsou bezmasá.

V PŘÍPADĚ ZAPEČENÉ ZELENINY SE ŠUNKOU BYLA POUŽITA UZENINA A MÁM TEDY 0 BODŮ?

Ano je použita uzenina.

TROŠKU SE PERU I S NÁPADITOSTÍ – POKUD POUŽÍVÁME NAPŘ. ZVĚŘINU, KRÁLÍKA, TORTILLY, ŠPECLE A HALUŠKY, POVAŽUJÍ SE TATO JÍDLA ZA NÁPADITÁ?

Bezvadné, tyto pokrmy jsou opravdu nápadité.

JE ZELÍ KYSANÉ POČÍTÁNO JAKO SYROVÁ ZELENINA?

Momentálně ano, má řadu pozitiv, posiluje střevní imunitu a tím imunitu celého organismu, obnovuje střevní floru. Možná v budoucnu může být vytvořena kategorie na mléčně kvašenou zeleninu.

A CO ČALAMÁDA, NAKLÁDANÁ ČERVENÁ ŘEPA?

Toto hodnotíme jako zeleninu sterilovanou, nemá významné nutriční klady. Ale je lepší než nemít zeleninu žádnou.

JE „SALÁT Z ČERVENÉ ŘEPY“ ČERSTVÁ ZELENINA?

Pravděpodobně ne pokud se jedná o zeleninu sterilovanou.

JE KYSELÁ STERILOVANÁ OKURKA ČERSTVÁ ZELENINA?

Ne není. Je sterilovaná. Vedeme ŠJ, aby sterilovanou zeleninu používali co nejméně – nemá opodstatnění. Původně opodstatnění měla, protože jiná zelenina nebyla dostupná, pak je lepší sterilovaná než žádná, dnes je však situace jiná. Např. sterilovaná okurka vznikla z původních kvašáků – což byla zelenina mléčně kvašená a měla v lidském těle zcela jiné působení než zelenina sterilovaná (laktobacily, vit. C, vitaminy skupiny B...).

PROČ NESLEDUJEME OVOCE, MLÉČNÉ VÝROBKÝ, ČI HOVĚZÍ MASO, JEJICH VLIV NA ZDRAVÍ JE PŘECI PROKAZATELNÝ.

Množství ovoce, mléčných výrobků a masa udává spotřební koš. Jídelníček má být pestrý a za to zodpovídá vedoucí školní jídelny, potažmo ředitel školy. Neurčujeme kompletní složení jídelního lístku, ale snažíme se regulovat základní složky, taková je filozofie. S mléčnými výrobky není problém, je jich v jídelníčku dost. Ovoce se rovněž zařazuje. Vhodné využití pro ovoce by bylo jako součást sladkých pokrmů. Hovězí maso můžete doporučit ve slovním sdělení. Do bodového nezařazujeme vše, zařazujeme opravdu základ z důvodu přehlednosti, jednoduchosti a praktičnosti.

MŮŽEME ZAPOČÍTAT JAKO LUŠTĚNINOVÝ POKRM, JÍDLA, KTERÁ SE PŘIPRAVUJÍ Z LUŠTĚNINOVÉ MOUKY (CIZRNOVOU, HRACHOVOU...)?

Je třeba vědět do jakých jídel a jaké množství této mouky se používá. Pokud je to v polévce, pak asi ano, jinak je to spíš na pochvalu.

JAKÝ JE ROZDÍL MEZI OBYČEJNÝM KUSKUSEM (NE CELOZRNÝM) A TĚSTOVINOU DO POLÉVKY?

Z analyticko-nutričního pohledu v podstatě žádný. Zohledňujeme zde vhodný výrobek, který je nový a otevírá cestu k dalším jako je bulgur a jáhly, a to už se jedná o celá zrna, která jsou pro organismus výhodnější než těstoviny z namletého zrna – mouky.

DOPORUČENÍ NABÁDÁ K PREFEROVÁNÍ PŘÍLOH – OBILOVIN, PROČ?

Brambor je v jídelničních dost, není důvod nastavovat další mechanismus krom spotřebního koše k jejich sledování.

UZENÁ RYBA JE VHDNÁ NA ROZDÍL OD UZENÉHO MASA. PROČ? PROTOŽE JDE O RYBÍ MASO?

Ano. Pokud bude jednou za čas zařazena uzená ryba, není na tom nic špatného.

OBYČEJNÝ (NE S PŘIDÁNÍM CELOZRNÉ MOUKY) HOUSKOVÝ KNEDLÍK NENÍ Z HLEDISKA SPRÁVNÉ VÝŽIVY O NIC HORŠÍ NEŽ OBYČEJNÉ TĚSTOVINY (NE CELOZRNÉ) – PROTO BY TYTO OBYČEJNÉ TĚSTOVINY MĚLY BÝT HODNOCENY STEJNĚ JAKO HOUSKOVÝ KNEDLÍK (NE VÍC NEŽ 2X MĚSÍČNĚ).

Toto je pravda, ale rozdíl bývá v tom, co je k přílohám kombinováno – k těstovinám to bývají více zeleninová jídla, ke knedlíkům smetanové omáčky. Pokud bude kuře na smetaně místo knedlíků s těstovinami, pak je to opravdu vcelku jedno a hodnotitel by to měl zohlednit.

ZAŘAZENÍ NĚKTERÝCH JÍDEL - POMAZÁNKA ZE SÓJOVÉ ŠUNKY, TOFU, SÓJOVÝ GULÁŠ, POLÉVKA DRŠŤKOVÁ ZE SÓJOVÉHO MASA – JAKO LUŠTĚNINOVÉ POKRMY?

Ano.

DLE METODIKY BY NEMĚLO BÝT V RÁMCI ND SLADKÉ HLAVNÍ JÍDLO ZAŘAZOVÁNO VÍCE JAK 2 X MĚSÍČNĚ. ČASTĚJŠÍ ZAŘAZOVÁNÍ OBLININOVÝCH KAŠÍ ZE SUROVIN JAKO JSOU JÁHLY, KUSKUSU NEBO POHANKA – A TO I VE SLADKÉ VARIANTĚ, BY ALE JISTĚ NEBYLO NA ZÁVADU.

Nebylo by na závadu, ale při současném nastavení by mohl být sladký pokrm zařazen na úkor bezmasého pokrmu (aby byl splněn ukazatel maso ve spotřebním koši). Hodnotné sladké pokrmy s obsahem ovoce jsou vítány a můžete toto zohlednit ve slovním hodnocení.

PŘÍLOHY

Nutriční doporučení nijak nelimituje brambory a výrobky z nich. Snaží se o zvýšení nabídky různých obilovin a snížení nabídky kynutých knedlíků z bílé mouky.

Pokud školní jídelna nabízí k tradičním omáčkám místo knedlíků toliko obyčejné těstoviny (třebaže se jedná o obilovinu), je třeba na to ve slovním hodnocení upozornit, protože nutriční přínos je v takovémto případě shodný s minimálním nutričním přínosem knedlíků z bílé mouky.

OBILOVINY (MIN. 7x MĚSÍČNĚ)

Obiloviny by neměly být pouze těstoviny.

Za obilovinovou přílohu je považována rýže (různé druhy – kulatozrná, dlouhozrná, parboiled, natural, jasmínová a další druhy), kuskus (bílý i celozrný), bulgur, jáhly (i v kombinaci se zeleninou), kroupy (samostatně i v kombinaci), pohanka, rýžové nudle, těstoviny (lépe celozrné), pečivo včetně chleba (celozrné, vícezrné či speciální žitné, žitnopseničné – popis druhů pečiva v kapitole svačiny a přesnídávky...), kukuřičná polenta...

BOD JE UZNÁN, POKUD JSOU 7x MĚSÍČNĚ ZAŘAZENY DO JÍDELNÍČKU OBILOVINY

HOUSKOVÉ KNEDLÍKY Z BÍLÉ MOUKY (MAX. 2x MĚSÍČNĚ)

Houskové knedlíky lze nahradit knedlíky špaldovými (pak řadíme do obilovin), či například cizrnovými (zohledníme v luštěninách), kdy je část bílé mouky nahrazena moukou nutričně kvalitnější. Pro postupnou změnu lze také vařit dva druhy knedlíků – bílé a celozrné.

BOD JE UZNÁN, POKUD NEJSOU HOUSKOVÉ KNEDLÍKY Z BÍLÉ MOUKY ZAŘAZENY ČASTĚJI NEŽ 2x MĚSÍČNĚ.

ZDE LIMITUJEME HORNÍ HRANICI.

OTÁZKY A ODPOVĚDI

ZAŘAZUJE SE DO KOLONKY PŘÍLOH OBILOVINY (TĚSTOVINY, RÝŽE, KUSKUS APOD....) I CHLÉB (TŘEBA JAKO PŘÍLOHA K LUŠTĚNINOVÉ KAŠI)?

Ano.

MŮŽE SE ZAŘADIT VÍCE ZRNÝ KNEDLÍK JAKO PŘÍLOHA Z OBILOVIN?

Ano.

ZELENINA

Dle výsledků monitoringu doporučené pestrosti v roce 2014, je právě kategorie “málo zeleniny” nejslabším místem školního stravování. Proto tomuto bodu přikládejte prioritní význam.

- Denně je vhodné nabízet dětem zeleninu, jak syrovou, tak i tepelně upravenou. Syrová zelenina obsahuje řadu důležitých látek, ale zároveň může být i hůře stravitelná. V tepelně upravené zelenině jsou již některé pevné vazby narušeny tepelnou úpravou, a proto se zelenina stává lépe stravitelná. Příliš dlouhým varem je však znehodnocena řada důležitých látek, proto je nutné do jídelníčků zařazovat zeleninu krátkodobě tepelně upravenou – např. blanšírovaná, napařovaná. Tepelně upravená zelenina by měla být pravidelnou součástí pokrmů. Tepelná úprava může být krátkodobá např. blanšírování nebo může trvat delší dobu – např. dušení nebo vaření v polévce apod.
- Je nutné preferovat zeleninu čerstvou před sterilovanou. Např. sterilované okurky organismu nedodají skoro žádnou nutriční hodnotu.
- Vhodné je pravidelně zařazovat kysané nesterilované zelí, které je prospěšné zdraví pro jeho obsah vitamínu C a také proto, že zvyšuje imunitu dětského organismu.
- Vybrané pokrmy je možné zdobit zelenými natěmi.

ZELENINA ČERSTVÁ (MIN. 8x ZA MĚSÍC)

Čerstvou zeleninou jsou míněny saláty, čerstvá krájená zelenina (zeleninové bary) nebo obloha.

V případě, že je oblohou míněn pouze plátek rajčete či papriky je tento stav pořád lepší než žádná nabídka syrové zeleniny, i když je takováto porce syrové zeleniny z nutričního hlediska nedostatečná.

Za čerstvou zeleninu se nepovažuje sterilovaná zelenina (řepa, sterilované zelí, sterilované okurky).

Naopak kysané zelí či jinak mléčně kvašená zelenina (neboli pickles) se mezi čerstvou řadit může.

BOD JE UZNÁN, POKUD JE ZELENINA ČERSTVÁ ZAŘAZENA 2x TÝDNĚ NEBO ČASTĚJI, A TO FORMOU ZELENINOVÉ OBLOHY, SALÁTU, NEBO SYROVÉ KRÁJENÉ ZELENINY – SALÁTOVÝ BAR.

ZELENINA TEPELNĚ UPRAVENÁ (MIN. 4X MĚSÍČNĚ)

Tepelně upravenou zeleninou není míněna cibule, jako základ kulinární úpravy, stejně tak pórek, česnek, či jen symbolické množství zeleniny (kousíček kapie, pár zrněk kukuřice, atd.)

BOD JE UZNÁN, POKUD JE 4X MĚSÍČNĚ NEBO ČASTĚJI SOUČÁSTÍ POKRMU TEPELNĚ UPRAVENÁ ZELENINA
NAPŘ. DUŠENÁ MRKEV, ZELENÉ FAZOLKY, ŠPENÁT, DUŠENÉ ZELÍ, HRÁŠEK, PLNĚNÉ PAPRIKY APOD.

TO PLATÍ, I POKUD SE JEDNÁ O BEZMASÝ ZELENINOVÝ POKRM NAPŘ. KVĚTÁKOVÝ MOZEČEK, LEČO
Z ČERSTVÉ ZELENINY, ZELENINOVÉ PLACIČKY, SMAŽENÝ KVĚTÁK... – POTOM TENTO POKRM ZAHRAJUJEME
DO BEZMASÝCH POKRMŮ I DO TEPELNĚ UPRAVENÉ ZELENINY

NÁPOJE

- Děti by se měly učit pít vodu a jiné neslazené nápoje. Proto by vždy měla být pro děti možnost nesladkého nemléčného nápoje. A pokud je nabízen slazený nápoj, měl by být nabídnut i neslazený. Neochucená pitná voda, by měla být pravidelně nabízena nejen k jídlu, ale i v průběhu dne v rámci pitného režimu.
- Podporujeme pití mléka, ale ne všechny děti jej akceptují. Proto by měla být nabídnuta i nemléčná varianta nápoje. Neznačená to, že pokud je nabídnut nemléčný, musí být nabídnut i mléčný. Jde o to, aby děti pokud je nabízen mléčný nápoj, měly možnost z výběru i nemléčného.
- Nápoje není vhodné přeslazovat, raději více ředit.
- Pro zdravé děti jsou preferovány raději nápoje přislazené cukrem před nápoji s umělými sladidly.
- Doporučuje se volit nápoje bez nadbytku barviv a aromat, nezařazovat výrazně barvené nápoje jako např. modré nebo nápoje kolového typu.
- Je vhodné preferovat jiné druhy čaje než černý, černý čaj obsahuje povzbuzující kofeinové a teinové látky.
- Nápoje je důležité střídat. Stejně tak druhy minerálních vod.
- Pokud jsou zařazeny nápoje obohacené jódem, neměly by být zařazovány častěji než 1x v týdnu.
- Nápoj je „pouze“ nápoj, hlavním zdrojem minerálních látek a vitaminů je jídlo.

V praxi by měl fungovat systém – že škola vždy nabídne neslazený nemléčný nápoj (formou vody, neslazeného ovocného čaje či jiného neslazeného čaje, ve výjimečných případech minerální vody). Jako druhou volbu nabídne buď mléčný (slazený či neslazený), nebo nemléčný slazený nápoj.

Minimálně jsou tedy v nabídce nápoje dva, buď:

1. Neslazený nemléčný (čaj, voda) a libovolný mléčný (mléko, kakao...)
2. Neslazený nemléčný (čaj, voda) a slazený nemléčný (ředitelný džus, voda se sirupem...)

Škola může nabízet i více než dva nápoje. Jeden z nich by však vždy měl být neslazený nemléčný.

2. VOLBA SLAZENÝ NEMLÉČNÝ	VŽDY NESLAZENÝ NEMLÉČNÝ	2. VOLBA MLÉČNÝ (SLAZENÝ NEBO NESLAZENÝ)
------------------------------	----------------------------	---

BOD JE UZNÁN, POKUD JE VŽDY NABÍDNUT NESLAZENÝ NEMLÉČNÝ NÁPOJ A K NĚMU JAKO DRUHÁ VOLBA
LIBOVOLNÝ MLÉČNÝ, NEBO SLAZENÝ NEMLÉČNÝ NÁPOJ.

MATEŘSKÉ ŠKOLY – PŘESNÍDÁVKY A SVAČINY

PŘESNÍDÁVKY A SVAČINY	Doporučená četnost – měsíčně	Reálná četnost (ŠJ)	Hodnocení (ŠJ)
			✓ X
luštěninová nebo zeleninová pomazánka	4x		
rybí pomazánka	2x		
obilná kaše (z vloček, jáhel, kukuřičné krupice, rýže apod.)	2x		
zelenina nebo ovoce vždy jako součást svačiny	vždy		
Nabídka celozrnných, vícezrnných, speciálních, žitných druhů pečiva včetně chleba	8x		
Nezařazení uzeniny a paštiky	0x		

V případě souladu s ND si odfajfkujte splnění ✓, v případě nesouladu červeným křížkem označte jako nesplněno X

LUŠTĚNINOVÁ NEBO ZELENINOVÁ POMAZÁNKA (4x MĚSÍČNĚ)

Pomazánky jsou ideální formou svačinky. Díky rozmanitosti zeleniny, luštěnin, bylinek lze v kombinaci s tvarohem, sýrem, vejcem atd. vytvořit obrovské množství variant.

BOD JE UZNÁN, POKUD JE 4x MĚSÍČNĚ (1x TÝDNĚ) ZAŘAZENA LUŠTĚNINOVÁ NEBO ZELENINOVÁ POMAZÁNKA (Z FAZOLÍ, CIZRNY, ČOČKY, TOFU, SÓJI, ZELENINY).

RYBÍ POMAZÁNKA (2x MĚSÍČNĚ)

BOD JE UZNÁN, POKUD JE 2x MĚSÍČNĚ ZAŘAZENA RYBÍ POMAZÁNKA.

OBILNÁ KAŠE (2x MĚSÍČNĚ)

Obilná kaše lze krásně kombinovat s ovocem, ať už čerstvým, či tepelně upraveným. Na dochucení lze použít skořici, kakao, hřebíček, kokos, zázvor, perníkové koření, šťávu z pomeranče, rozmačkaný banán atd. Nedoporučujeme kupovat instantní kaše, které jsou již ochucené, jelikož nemůžete ovlivnit množství sladidel, ale například i soli.

BOD JE UZNÁN, POKUD JE 2x MĚSÍČNĚ ZAŘAZENA OBI LNÁ KAŠE (Z RŮZNÝCH DRUHŮ OBI LNÝCH VLOČEK JAKO NAPŘ. - OVESNÉ, ŽITNÉ, ŠPALDOVÉ, KUKUŘIČNÉ, POHANKOVÉ – NEBO KOMBINACE. DÁLE MŮŽE BÝT OBI LNÁ KAŠE PŘIPRAVENA Z JÁHEL, RÝŽE, KUKUŘIČNÉ KRUPICE, KRUPICE, POHANKY APOD.) VLOČEK, JÁHEL, RÝŽE, KUKUŘIČNÉ KRUPICE, KRUPICE, POHANKY APOD.)

ZELENINA NEBO OVOCE JAKO SOUČÁST SVAČINY

Zelenina nebo ovoce by měly být nedílnou součástí svačiny a přesnídávky každý den.

Slané přesnídávky je vhodnější doplňovat zeleninou, přesnídávky sladké spíše ovocem.

Kladně hodnotíme, i když je ovoce či zelenina podávána na talíři či v míse na stolech a je dětem k dispozici v průběhu dne.

BOD JE UDĚLEN TEHDY, KDYŽ JE SOUČÁSTÍ SVAČINY A PŘESNÍDÁVKY VŽDY OVOCE NEBO ZELENINA (JAKO OBLOHA, NEBO SOUČÁST SVAČINY – NAPŘ. STROUHANÉ JABLKO V JOGURTU...)

NABÍDKA CELOZRNNÝCH, VÍCEZRNNÝCH, ŽITNÝCH, ŽITNOPŠENIČNÝCH A SPECIÁLNÍCH DRUHŮ PEČIVA, VČETNĚ CHLEBA (8x ZA MĚSÍC)

V tržní síti je takové pečivo označeno jako:

CELOZRNNÝ

V receptuře je nejméně 80% celozrných mouk.

VÍCE ZRNNÝ

Obsahuje ještě mlýnské výrobky z jiných obilovin (případně i luštěnin a olejnin), než jsou pšenice a žito. Celkové množství těchto dalších surovin je 5% z celkové hmotnosti

SPECIÁLNÍ

Kromě mlýnských výrobků z pšenice a žita obsahují další složky (obiloviny, olejnin, luštěniny, suché skořápkové plody, vlákninu, zeleninu, mléčné výrobky či brambory) v množství nejméně 10% z celkové hmotnosti

ŽITNÉ

Obsahuje v receptuře 90% žitných mlýnských výrobků

ŽITNOPŠENIČNÉ

Obsahují více než 50% žitné mouky a více než 10% pšeničné mouky.

Z konkrétních názvů uvádíme např. **chléb staročeský, tradiční, selský, kyjevský, moskevský, chléb Graham, chléb žitný, dalaňánek** (žitno-pšeničný), **Kornspitz**...

BOD JE UZNÁN, POKUD JE ALESPŮŇ 8x ZA MĚSÍC NABÍDNUTO CELOZRNNÉ, VÍCE ZRNNÉ, SPECIÁLNÍ, ŽITNÉ, ŽITNO-PŠENIČNÉ PEČIVO (VČETNĚ TAKOVÝCHTO DRUHŮ CHLEBA).

NEZAŘAZENÍ UZENINY A PAŠTIKY

BOD JE UZNÁN, POKUD NEJSOU ZAŘAZENY UZENINY ANI PAŠTIKY ANI UZENÉ MASO. PŘÍPADNÉ ZAŘAZENÍ UZENÉ RYBY NEVADÍ.

Při sestavování jídelníčku dbejte na vhodné kombinace.

- Pokud je k obědu sladké hlavní jídlo, není již vhodné zařazovat sladkou svačinu či přesnídávku.
- Je-li zařazen mléčný výrobek (např. jogurt) např. k svačině, není nutno podávat k téže svačině i mléčný nápoj.
- Ke slané svačině podávejte spíše zeleninu a ke sladké spíše ovoce.
- Nenabízejte k obědu salát ze stejné zeleniny, jakou dáváte ke svačině či přesnídávce.
- Pokud dětem podáváte k přesnídávce či svačině snídaňové cereálie, neměl by cukr figurovat ve složení výrobku na předním místě. Snídaňové cereálie nabízejte vždy s mlékem či mléčným výrobkem a syrovým ovocem. Pouze tak je lze chápat jako nutričně vyváženou svačinu.

OTÁZKY A ODPOVĚDI

PROČ SE NEHODNOTÍ DROŽDOVÁ POMAZÁNKA ČI ZAVÁŘKA?

Proč bodovat droždí? Proč jít do takových detailů? Co tak závratného přináší? Obiloviny jsou jako zdroj vitamínu skupiny B mnohem významnější? Snažíme se neřešit detaily, ale nasměrovat. Chceme také, aby hodnocení bylo časově schůdné, abychom netrávili u jídelníčku 2 dny. V tomto světle se jeví droždí jako nepodstatné. To bychom museli řešit i spoustu dalších potravin. Ale my nechceme jít do detailů. Naším cílem je omezit nebo zcela vyřadit konzumaci uzenin z dětských jídelníčků, dbát na vyšší nabídku zeleniny, obilovin a vhodnou kombinaci luštěnin.

POKUD JE OVOCE ČI ZELENINA POUZE K PŘESNÍDÁVCE, NEBO JEN KE SVAČINĚ, JE TO CHYBNĚ

Zelenina nebo ovoce by měly být součástí přesnídávek i svačin. Denně by dítě mělo mít 5 porcí ovoce a zeleniny, tedy logicky ke každému jídlu. Zelenina nebo ovoce by měly být součástí přesnídávky i svačiny a nejlépe už rovnou ve vhodných kombinacích – k těm na slano spíše zelenina a k těm na sladko raději ovoce.

V PŘÍPADĚ, ŽE ŠKOLNÍ JÍDELNA NESPLNÍ PODMÍNKU BYT JEN 1 DEN, JE BEZ BODU?

Cílem není bodovat, to je jen pomůcka pro nás k objektivizaci výsledků, cílem je zlepšit jídelníček a ukázat správný směr. Bodování zde neslouží jako známkování. Výsledkem není „špatně“ a „dobře“, ale „zde je prostor pro zlepšení“.

V HODNOCENÍ SVAČINEK ZCELA CHYBÍ „OMEZENÍ“ SLADKÉHO – KUPOVANÉ KOLÁČKY, KOBLÍŽKY, PŘIPRAVOVANÉ DOMÁCÍ BUCHTY NEBO KOLÁČE ZE SYPKÝCH SMĚSÍ, CHLEBA S MEDEM, DŽEMEM, CEREÁLNÍ PŘESLAZENÉ KULIČKY...

Toto ale může hodnotitel zahrnout do slovního hodnocení. Ale je to další směr, kterým se může ND vyvíjet. Zatím, ale chceme, aby se stávající jednoduchá verze zaběhla, a poté můžeme doplňovat nadstavby.

CHYBÍ MI ZCELA ZHODNOCENÍ MLÉČNÝCH VÝROBKŮ. TO NAPŘÍKLAD NEBUDEME VŮBEC HODNOTIT, KOLIKRÁT DĚTI MĚLY TVRDÝ SÝR?

Ne nebudeme. Mléka a mléčných výrobků dostávají děti poměrně dost. Je jim nabízeno mléko, jogurty, tvarohy, termixy, smetanové krémy, mléčno-obilné kaše, sýry, tvarohové či sýrové pomazánky. Dáváme směr a říkáme, že není vhodné zahlcovat děti mlékem a mléčnými výrobky – tedy 2 výrobky k jedné přesnídávce nebo jedné svačině.

CELOZRNNÉ PĚČIVO JE DOPORUČOVÁNO ALESPŮŇ 2 X ZA TÝDEN, TEDY 8 X ZA MĚSÍC ZAŘAZOVAT. CELOZRNNÉ PĚČIVO VŠAK DLE NÁZORŮ NĚKTERÝCH NUTRIČNÍCH TERAPEUTŮ DĚTI DO 3 LET NEMAJÍ DOSTÁVAT VŮBEC, DĚTI STARŠÍ 3 LET A ŽÁCI DO DESETI LET BY MĚLI DOSTÁVAT CELOZRNNÉ PĚČIVO JEN VÝJIMEČNĚ. DŮVODEM JE, ŽE OBSAHUJE VELKÉ MNOŽSTVÍ VLÁKNINY, ALE MALÉ DĚTI JEŠTĚ NEMAJÍ ZCELA VYVINUTÝ TRÁVICÍ TRAKT (ZAŽÍVACÍ SYSTÉM NENÍ JEŠTĚ PŘÍZPŮSOBEN K EFEKTIVNÍMU ZPRACOVÁNÍ VĚTŠÍHO MNOŽSTVÍ VLÁKNINY.

Plátek celozrného chleba obsahuje cca 3 g vlákniny, to dětský trávicí systém bez problému zpracuje. Větším problémem v dětském jídelníčku je jednoduchý cukr, nekvalitní tuky a přemíra soli. Celozrné je prostě jen z celozrné mouky a ještě nikomu do střev díru neudělalo. Jsme první na světě ve výskytu nádorů kolorekta a vláknina je jasnou prevencí. Asi tento problém nevyřešíme 2 krajíčky celozrného chleba v MŠ za týden, ale nedělejme z toho problém.

POKUD TOTIŽ DÍTĚ MOC NEPIJE A ANI NEMÁ PŘÍLIŠ POHYBU, MŮŽE MU VELKÉ MNOŽSTVÍ VLÁKNINY ZPŮSOBIT BOLESTI BŘICHA ČI ZÁCPU.

Ano ale zde se nejedná o velké množství vlákniny. Navíc má dítě v mateřské škole vyřešený pitný režim a měla by být i zařazena přiměřená pohybová aktivita.

V OPAČNÉM PŘÍPADĚ, KDY MÁ TEKUTIN I POHYBU DOSTATEK, MŮŽE TRPĚT NA PRŮJMY. CELOZRNNÉ PĚČIVO MŮŽE TAKÉ BRÁNIT NAPŘÍKLAD SPRÁVNÉMU VSTŘEBÁVÁNÍ DŮLEŽITÝCH, TĚLU PROSPĚŠNÝCH LÁTEK.

Ano ale v jakém množství? Hovoříme zde stále o dvou krajíčkách celozrného pečiva za týden?

U ČÁSTI PEČIVA VŮBEC NENÍ JASNÉ, JESTLI JSOU Z CELOZRNNÉ MOUKY, NĚKTERÉ EVENT. MAJÍ VE SLOŽENÍ TUTO MOUKU V KOMBINACI S NORMÁLNÍ. NE U VŠECH VÝROBKŮ MÁ VEDOUČÍ INFORMACI, JESTLI JSOU VÝROBKY OPRAVDU Z CELOZRNNÉ MOUKY.

Dnes už i u nebalených výrobků je povinnost uvádět složení. Pakliže je v jídelníčku slunečnicový chléb – nemusí být z celozrnné mouky, ale obsahuje navíc oproti běžnému pečivu slunečnicová semínka a tím je jeho nutriční hodnota vyšší. I tato snaha by se měla hodnotit.

POKUD ŠKOLKA KUPUJE HOTOVÉ SLADKÉ PEČIVO, NEPEČE SVÉ, ABY NEMUSELA VOLNÝ CUKR VYKAZOVAT VE SPOTŘEBNÍM KOŠI, NEMĚLO BY SE TOTO ROVNĚŽ NĚJAK HODNOTIT.?

Toto je možné samozřejmě zohlednit ve slovním hodnocení, nemusíme na to mít body.

PAŠTIKY Z DRŮBEŽÍCH JATER PŘIPRAVOVANÉ JÍDELNOU, NEDOPORUČUJÍ SE?

Samozřejmě pašтики připravované mateřskou školou jsou asi nesrovnatelně kvalitnější než ty kupované, ale jedná se o vnitřnosti, zařazení vnitřností je doporučeno umírněně max. 1x za 3 měsíce.

POMAZÁNKA Z TRESČÍCH JATER JE Z RYBY, TEDY JI LZE JAKO RYBÍ POMAZÁNKU POČÍTAT?

Je z ryby, ale jedná se o vnitřnosti, počítáme do vnitřností. Pro pomazánku z ryb preferujeme jiné a vhodnější suroviny, např. tuňák, ryb filé, makrela apod.

PŘEDMĚTEM NAŠEHO ZÁJMU NEJSOU ZDROJE VÁPŇÍKU (MLÉKO A MLÉČNÉ VÝROBKY)?

Tato metodika vznikla proto, aby korigovala současné plnění spotřebního koše, navazuje na spotřební koš a snaží se používání spotřebního koše (z roku 1993) dát modernější a charakter, protože od doby vzniku původní metodiky uplynul již velmi dlouhý čas. A právě ve spotřebním koše je velké množství mléka a mléčných výrobků, není důvod nasazovat další mechanismy k jejich sledování.

MŮŽEME K OBIKLINOVÝM KAŠÍM ZAPOČÍTÁVAT I OBIKLINOVÉ POMAZÁNKY (POHANKOVÁ, JÁHLVÁ...), KTERÉ JSOU ROVNĚŽ OBČAS ZAŘAZOVÁNY?

Podávání obilných pomazánek je chvályhodné, pozitivně to bude zohledněno ve slovním hodnocení, ale v bodovém hodnocení nemají kolonku, proto se nezapočítávají.

CO BY MĚLO ZAHRNOVAT SLOVNÍ HODNOCENÍ, KTERÉ OBDRŽÍTE:

Na základě výsledného zhodnocení jídelních lístků dostanete od hodnotitele slovní hodnocení, které by mělo obsahovat:

1. Výsledek hodnocení (výborný, velmi dobrý....)
2. Popis současného stavu jídelníčku (rozbor jednotlivých bodů – polévky, hlavní jídla, přílohy...)
3. Pozitivně hodnocené kategorie jídelníčku (pochvala a podpora správného trendu)
4. Nedostatky jídelníčku, slabá místa (bodově vypsané, podle důležitosti, závažnosti)
5. Konkrétní doporučení k nápravě, změně, zlepšení s uvedením priorit (s čím má školní jídelna začít, co je podstatné a za jak dlouho by měla změnu zvládnout)
6. Kontakt – na koho se obrátit v případě nejasností
7. Odkaz na www.zdravaskolnijidelna.cz

Hodnotitel sice sleduje jednotlivosti, ale jídelníček hodnotí jako celek, tedy detaily nejsou úplně důležité.

Příklad:

Školní jídelna podala v měsíci 10 zeleninovou polévku, vícekrát měla masový vývar. Ten však vaří opravdu z masa a dostatečného množství zeleniny. Postupuje i ekonomicky. Tedy v den, kdy vaří hovězí vývar, použije maso z vývaru ke koprové omáčce (tu podává se špaldovým knedlíkem). Jelikož do vývaru používají dostatek zeleniny, udělme jim tedy i bod za zeleninové polévky.

JAK BY MĚL BÝT JÍDELNÍČEK UPRAVENÝ, TAK ABY BYL VHDNÝ K HODNOCENÍ

Hodnotitel si od Vás vyžádá měsíční jídelníček, který s Vámi překontroluje a upřesní jednotlivé názvy, či receptury. Nutriční doporučení Ministerstva zdravotnictví ČR jsou konstruována na 20 stravovacích dnů, pokud je dnů více či méně, bude to hodnotitelem zohledněno. Hodnotitel je v metodice Nutričního doporučení proškolen.

Společně s hodnotitelem překontrolujte zda:

1. Jsou mu srozumitelné všechny názvy jídel – zda se orientuje z čeho je jídlo navařeno (čufy, záhorácký závitek, bratislavská pečeně, kucmoch, uhličina...)
2. Je hodnotitel schopen z názvů rozeznat druh masa.
3. Je hodnotitel všude schopen představit si servírovanou porci zeleniny (tepelně upravené nebo např. oblohy)
4. Hodnotitel pozná druh zeleniny použitý v salátu.
5. Do bezmasých jídel nepoužíváte slaninu či uzeniny.
6. Zda uzeniny nejsou někde skryty a neuvedeny (polévka).
7. Hodnotitel z jídelníčku u závěrek vyčte, jaká konkrétně byla.
8. Je zřejmé, do kterých polévek používáte pravidelně dochucovadla či dehydratované instantní směsi a přibližně množství na daný počet polévek
9. Zda nebyly odchylky od receptury.
10. Pokud vaříte výběrový jídelníček, hodnotitel ví, kolik jídel se v průměru vydá na jednotlivé výběry

VÝBĚROVÉ JÍDELNÍČKY

Pravidla pro hodnocení jídelníčků jsou následující:

1. Pokud škola vaří většinu jídel pro výběr „1“ (např. 200 jídel) a pouze minimum (10 jídel) pro výběr „2“, pak hodnotte pouze výběr „1“. Ve slovním hodnocení okomentujte i výběr „2“.
2. Pokud ve škole děti odebírají rovnoměrně všechny výběry. Pak je nutné plnění spočítat pro každý výběr zvlášť. A podívat se, jestli jsou v jeden den podávány pokrmy přibližně nutričně i finančně podobné hodnoty (aby např. nebyly na 1 zařazeny těstoviny s pórkem a na 2 řízek).
3. Pokud je například jako 3. výběr nabízen zeleninový salát, pak takovýto výběr nehodnotíme a hodnotíme pouze ostatní dva výběry a to každý zvlášť.

OTÁZKY A ODPOVĚDI

JAK HODNOTIT JÍDELNÍČKY S VÝBĚREM 2 JÍDEL, VŠECHNY POŽADAVKY V TABULKÁCH ZNÁSOBIT DVĚMA, NAPŘ. POČET SLADKÝCH JÍDEL NE 2X, ALE 4X? – PŘESTO BUDE HODNOCENÍ TAKOVÉHO JÍDELNÍČKU ZAVÁDĚJÍCÍ – ZÁLEŽÍ NA DÍTĚTI (ČI RODIČI) JAKOU KOMBINACI ZVOLÍ, MŮŽE TAK V TÝDNU MÍT TŘEBA I 3X SLADKÉ JÍDLO NEBO DENNĚ MASO.

Předpokládejme, že děti rovnoměrně odebírají oba výběry. Pak musíme zhodnotit oba výběry zvlášť. Je pravda, že nikdy nezhodnotíme individuální volbu dítěte, tedy reálnou pestrost. Úkolem však je zhodnotit nabídku ŠJ. Nabídka jídelny by měla splňovat požadované parametry. Jestli strávníci tohoto využijí nebo si budou vybírat kombinace méně vhodné je jejich svobodná vůle a odpovědnost – u dětí tedy spíše odpovědnost rodičů. Škola nemůže ve všem a úplně suplovat roli rodiny. Obecně platí, že pokud je ve ŠJ umožněn výběr, pak by „jedničky“ i „dvojky“ zvlášť měly splňovat spotřební koš a Nutriční doporučení ke spotřebnímu koši a jídelníček by měl celkově vyhovovat.

