RÁDCE ŠKOLNÍ JÍDELNY 1

NUTRIČNÍ DOPORUČENÍ MINISTERSTVA ZDRAVOTNICTVÍ
KE SPOTŘEBNÍMU KOŠI

RÁDCE ŠKOLNÍ JÍDELNY 1

NUTRIČNÍ DOPORUČENÍ MINISTERSTVA ZDRAVOTNICTVÍ
KE SPOTŘEBNÍMU KOŠI

STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV
PRAHA, 2015

STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV
SZÚ

Kolektiv autorů

Mgr. Alexandra Košťálová
MUDr. Blanka Kučerová Ph.D.
Mgr. Ivana Lukašíková
MVDr. Anna Niklová
MUDr. Jana Pilnáčková
MUDr. Katarína Poláková
Mgr. Miroslava Slavíková
MUDr. Zdena Trestrová

Odborná recenze

Doc. MUDr. Pavel Dlouhý, Ph.D.
Doc. MUDr. Dana Müllerová, Ph.D.

© Státní zdravotní ústav
Vydal Státní zdravotní ústav, Šrobárova 48, 100 42 Praha 10, za finanční podpory dotačního programu MZ „Národní program zdraví – Projekty podpory zdraví" pro rok 2015, číslo projektu 10574 – Uzdravme svou školní jídelnu.

Zpracoval: Odbor ochrany veřejného zdraví Ministerstva zdravotnictví ČR, Státní zdravotní ústav, krajské hygienické stanice.
Schválil: MUDr. Vladimír Valenta, Ph.D., hlavní hygienik ČR
Platnost od: 1. 9. 2015
Verze: 1/2015

1. vydání
Praha 2015

Grafická úprava: MgA. Kateřina Novotná
Tisk: Jiprint s.r.o, Kosovská 26, 586 01 Jihlava
Fotografie: Petra Novotná

ISBN 978-80-7071-340-2

OBSAH

Úvod **6**
Zaměření a cíle metodiky ND 7
Jak pracovat s nutričním doporučením **10**
Jak provést hodnocení v měsíci, ve kterém jsou např. 2-3 dny prázdnin? 10
Nutriční doporučení pro obědy **11**
Polévky **12**
Zeleninové 13
Luštěninové 13
Obilné zavářky 14
Ochucovadla a dehydratované instantní směsi 14
Kombinace polévek a hlavních jídel 15
Hlavní jídla **17**
Drůbeží a králík 18
Ryby 18
Vepřové maso 18
Bezmasá slaná jídla 19
Sladká jídla 19
Uzeniny 20
Luštěniny 20
Nápaditost pokrmů, regionální pokrmy 20
Přílohy **26**
Obiloviny 27
Houskové knedlíky z bílé mouky 27
Zelenina **28**
Zelenina čerstvá 29
Zelenina tepelně upravená 30
Nápoje **31**
Nutriční doporučení pro přesnídávky a svačiny **33**
Luštěninová nebo zeleninová pomazánka 34
Rybí pomazánka 34
Obilná kaše 34
Zelenina nebo ovoce jako součást přesnídávky a svačiny 35
Nabídka celozrnných, vícezrnných, žitných, žitno-pšeničných a speciálních druhů pečiva, včetně chleba 35
Nezařazení uzenin a paštik 36
Jak by měl být jídelníček upravený tak, aby byl vhodný k hodnocení **39**
Co by mělo zahrnovat slovní hodnocení, které obdrží školní jídelna **40**
Výběrové jídelníčky **42**

ÚVOD

Mezi jednu z hlavních prioritních oblastí veřejného zdraví patří ovlivňování výživových zvyklostí dětské a dorostové populace v souladu se zásadami správné (zdravé) výživy. Tyto zásady vycházejí z doporučení Světové zdravotnické organizace implementovaných na podmínky České republiky.

Sledování nutričních ukazatelů školního stravování orgánem ochrany veřejného zdraví je zakotveno v ustanovení § 24 odst. 1 písm. c) zákona č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví a o změně některých souvisejících zákonů, ve znění pozdějších předpisů, který ukládá provozovatelům stravovacích služeb povinnost, aby pokrmy podávané v rámci stravovací služby splňovaly výživové požadavky podle skupin spotřebitelů, pro které jsou určeny. Předmětná činnost dále vychází z programu Zdraví 2020 – Národní strategie ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí, schválené usnesením Vlády ČR ze dne 8. ledna 2014 č. 23 a usnesením Poslanecké sněmovny Parlamentu ČR č. 175 ze dne 20. března 2014, a z ní vycházející Koncepce hygienické služby a primární prevence v ochraně veřejného zdraví a v neposlední řadě i ze Strategie bezpečnosti potravin a výživy 2014 – 2020, kde je bodem č. 4. 2. 2. v oblasti řízení rizik uloženo rezortu školství a zdravotnictví kontrolovat a vyhodnocovat naplňování výživových doporučení a norem v oblasti školního stravování.

Nástrojem, který slouží provozovnám školního stravování k průkazu naplňování výživových ukazatelů je tzv. „spotřební koš", jakožto souhrn měsíční spotřeby vybraných druhů potravin, který je stanoven přílohou č. 1 k vyhlášce č. 107/2005 Sb., o školním stravování, ve znění pozdějších předpisů, kde jsou stanoveny výživové normy pro vybrané komodity potravin, vztažené na strávníka a den v závislosti na jejich věkové kategorii.

Nutriční doporučení Ministerstva zdravotnictví ČR (dále jen „ND") vychází ze spotřebního koše a je tedy vytvořeno v souladu s výživovými normami stanovenými přílohou č. 1 k vyhlášce č. 107/2005 Sb., o školním stravování, ve znění pozdějších předpisů.

ND je doplňující metodikou k metodice výpočtu výživových norem prostřednictvím spotřebního koše.

ND je souborem doporučení, která mají usměrňovat a vést školní jídelny směrem k nutričně vyváženému a pestrému jídelníčku.

Doporučení obsažená v metodice ND nejsou myšlena direktivně.

Hodnocení naplňování výživových doporučení provádí v souladu s metodikou ND pouze odborný zaměstnanec orgánu ochrany veřejného zdraví (dále jen „zaměstnanec OOVZ").

ZAMĚŘENÍ A CÍLE METODIKY ND

ND je obecně konstruováno na 20 stravovacích dnů (tedy 4 týdny). Pokud je však v měsíci stravovacích dnů více, je to zohledněno, například navýšením počtu pokrmů s vepřovým masem na 5x měsíčně atd.

ND využívá bodový systém – pozitivní stav je ohodnocen přidělením bodů, nedostatečný stav není bodově ohodnocen. Při hodnocení se body nestrhávají.

Číselné vyjádření má k dispozici pouze zaměstnanec OOVZ. Body školní jídelně nejsou sdělovány. Školní jídelna obdrží písemné slovní hodnocení, které popisuje současný stav, stávající a již dosažená pozitiva jídelníčku, nedostatky a konkrétní možnosti jejich nápravy, včetně stanovení prioritního nedostatku, který je nutno řešit nejprve, tj. toho nedostatku, který nejvíce negativně ovlivňuje kvalitu jídelníčku.

Cílem předložené metodiky ND je školní jídelně pomoci při vytváření jídelníčků, které odpovídají zásadám správné (zdravé) výživy. Metodika ND je zaměřena především na odstranění případných hrubých nedostatků ve frekvenci a složení podávaných pokrmů. Neřeší detaily, jednotlivosti. Hodnocení jídelníčku je tedy pojato vždy komplexně.

Pro školní jídelnu je podstatné slovní hodnocení. Číselná hodnota bodového sytému neukazuje na chyby v sestavě jídelníčku, nenavrhuje možnosti nápravy, nic neříká o tom, co je správné a v čem je třeba pokračovat dále. Proto je vždy nutný slovní komentář, který vyzdvihne pozitiva nebo naopak upozorní na nevhodné kombinace nebo nevhodné zařazovaní některých pokrmů, případně na jejich četnost. Výsledek hodnocení musí tedy vždy obsahovat slovní komentář, který provede příslušný zaměstnanec OOVZ.

Cílem ND není bodovat jídelníčky, to je pouze pomůcka pro objektivizaci výsledků. Cílem ND je zlepšit skladbu jídelníčku a školní jídelně ukázat správný směr postupu. Bodový systém zde neplní funkci známkování školní jídelny. Výsledkem hodnocení není „špatně" nebo „dobře", ale definice možného zlepšení. Proto je vždy podstatné slovní hodnocení jídelníčku, nikoliv počet získaných bodů.

Pokud školní jídelna obdrží hodnocení jídelníčku bez slovního komentáře, je nutné kontaktovat zaměstnance OOVZ, který provedl předmětné hodnocení s požadavkem, aby hodnotící protokol (slovní hodnocení) doplnil.

Bodové hodnocení jídelníčků jednotlivých pokrmů bude zadáváno do registru HDM (registr oboru hygiena dětí a mladistvých) a bude sloužit k zachycení vývojových trendů v této oblasti školního stravování.

Předpokladem metodiky ND je postupné zavádění předložených doporučení do praxe školní jídelny. Cílem není okamžitá změna všech postupů zavedených v konkrétní školní jídelně, ale krok za krokem realizovaná změna přístupu k dané problematice.

Metodika ND je zaměřena např. na snížení četnosti některých druhů pokrmů v jídelním lístku (pokrmy z vepřového masa), na snížení nabídky přílohových knedlíků, na vyřazení nebo omezení paštik a uzenin. Na druhé straně na zajištění každodenní nabídky nesladkého nemléčného nápoje. Jejím dalším cílem je upozornit na výživová pozitiva a prospěšnost zeleniny, luštěnin a jiných obilovin.

Metodika ND nezpochybňuje důležitost přívodu živočišných bílkovin (včetně libového vepřového masa), mléka a mléčných výrobků v dětské výživě. ND pouze formuluje směr frekvenčního zastoupení jednotlivých skupin potravin (pokrmů) v jídelníčku školního stravování tak, aby bylo zajištěno naplňování výživových norem, a to v souladu se zásadami správné (zdravé) výživy, což umožňuje správně nastavená četnost podávaných pokrmů v jídelníčku. Cílem metodiky ND je tedy zajistit takovou frekvenci jednotlivých druhů podávaných pokrmů (potravin), aby z důvodu preference jednoho nebyl opomenut pokrm druhý, a to s cílem vytvořit výživově vyvážený (plnohodnotný) měsíční jídelníček. Obecně platí, že jídelníček má být pestrý a vyvážený, a za to zodpovídá vedoucí školní jídelny, potažmo ředitel školy.

K výše uvedenému dále uvádíme několik konkrétních příkladů, které je nezbytné při hodnocení jídelníčku, prostřednictvím předložené metodiky ND, zohlednit. Každý jídelníček je vždy nutné posuzovat v celém kontextu a při hodnocení si uvědomit i možnost různého pohledu na nastavená hodnotící kritéria. V této souvislosti se konkrétně jedná o preferenci zařazování vepřového masa do jídelníčků, které bylo ověřeno zaměstnanci OOVZ při výkonu státního zdravotního dozoru v zařízeních školního stravování a dále v rámci plnění celostátního úkolu „Monitoring nabídky stravování v základních školách", kdy byla mimo jiné posuzována i pestrost jídelníčků u 498 vybraných ZŠ z celé ČR. Z tohoto důvodu bylo v metodice ND přistoupeno k hodnotícímu kritériu sledování frekvence zařazování vepřového masa do jídelníčku. V tomto případě je však nutné podotknout, že prvotním kritériem při hodnocení by měl být obsah tuku v mase, a to i ve vztahu k masu drůbežímu. Zařazení na tuk bohaté drůbeže typu kachna, husa, ale i obecně drůbežího masa s kůží ve svém důsledku nesplňuje kritéria správné (zdravé) výživy tak, jako jakýkoliv jiný druh masa. Tzn. je-li libové vepřové maso vhodným způsobem upravené, není z nutričního hlediska horší než jiné druhy masa. Dále v této souvislosti je nutné připomenout, že do jídelníčku je nezbytné zařazovat i maso hovězí, které není v rámci ND řešeno jako samostatný druh masa, ale je v rámci frekvenčního zastoupení mas v jídelníčku zahrnuto do kategorie masa jiného druhu než-li vepřového.

Další kategorií potravin, kterou je nutné ve výše uvedených souvislostech zmínit, je kategorie obilovinové přílohy, kam patří i různé druhy rýže. Bílá rýže a zejména jasmínová rýže mají však vysoký glykemický index a výslovné doporučení jejich podávání je tak sporné.

V případě kombinace polévek a hlavních jídel je vhodné spíše hodnotit, zda nejsou kombinace monotónní (smetanová polévka a smetanová omáčka), případně zda nejsou podávány zároveň příliš sytivé polévky se sytivým pokrmem. Zařazení masové polévky před bezmasý nebo sladký pokrm není asi ideální, nejedná se však o zásadní věc, kvůli níž by se jídelníček hodnotil negativně.

Při hodnocení jídelníčku je dále vždy nutné zohlednit i zvolený způsob technologické přípravy pokrmů, tzn. dušení, pečení, smažení, grilování a druhy používaných tuků a olejů.

ND neřeší celkovou pestrost jídelníčku (kompletní složení jídelního lístku) z pohledu všech skupin potravin, ale snaží se regulovat pouze vybrané potravinové kategorie, které nejsou dostatečně zohledněny spotřebním košem. ND dále neřeší ani ty skupiny potravin, které nejsou z hlediska plnění spotřebního koše školními jídelnami problematické (např. spotřeba mléka, mléčných výrobků - u této kategorie se upozorňuje pouze na skutečnost, že není vhodné dětem podávat 2 mléčné výrobky k 1 přesnídávce nebo 1 svačině, ovoce - u této kategorie je řešena pouze kombinace ovoce s jinými potravinami, tzn. ovoce je vhodné užít jako součást sladkých pokrmů) a není tedy nutné nastavovat další mechanismy k jejich sledování.

Do bodového hodnocení jídelníčku není zařazeno tedy vše, hodnotí se pouze vybrané kategorie potravin tzn. ty, jejichž četnost užití je v jídelníčku vyšší a naopak ty, jejichž četnost je nedostatečná, a to z důvodu přehlednosti, jednoduchosti a praktičnosti metodiky ND, která je pouze doplňující metodikou spotřebního koše. Výše uvedené potravinové kategorie, které nejsou v ND řešeny (ovoce, mléčné výrobky, hovězí maso atd.) budou zahrnuty do slovního hodnocení jídelníčku. Do slovního hodnocení jídelníčku bude zahrnuto i zařazování kupovaných koláčů a cukrovinek. Předpokládá se, že tyto potravinové kategorie budou řešeny v další verzi ND, a to následně až po zavedení (zvládnutí) stávající metodiky ND do praxe školních jídelen.

Metodika ND bude v pravidelných časových intervalech aktualizována a rozšiřována, a to v návaznosti na aktuální potřeby školního stravování.

Metodika ND vznikla proto, aby korigovala současné nutriční normy stanovené přílohou č. 1 k vyhlášce č. 107/2005 Sb., o školním stravování (spotřebního koše z roku 1993), a to v souladu s nejnovějšími zásadami stanovenými v oblasti správné (zdravé) výživy. ND navazuje na zásady spotřebního koše (je doplňující metodikou spotřebního koše) a přizpůsobuje jejich obsah současným výživovým trendům.

Metodika ND byla předložena k posouzení Katedře hygieny, epidemiologie a preventivního lékařství 3. lékařské fakulty Univerzity Karlovy v Praze a Ústavu hygieny a preventivní medicíny lékařské fakulty Univerzity Karlovy v Plzni. Vznesené připomínky byly do metodiky ND zapracovány a dále budou šířeji rozpracovány v další verzi metodiky ND. Oba posuzovatelé hodnotí metodiku ND jako efektivní nástroj sloužící ke zlepšení nutriční kvality školního stravování a doporučují její zahrnutí do činnosti orgánu ochrany veřejného zdraví, tzn. ověření metodiky ND v praxi při výkonu státního zdravotního dozoru vykonávaného zaměstnanci OOVZ v zařízeních školního stravování a stravování dětí.

JAK PRACOVAT S NUTRIČNÍM DOPORUČENÍM

- ND pomáhá v plánování měsíčního jídelníčku.
- Pokud bude dodržena metodika ND, bude plněn i spotřební koš.
- Pomocí ND je možné zpětně odhalit nedostatky jídelníčku a následující měsíc lze tyto nedostatky napravit.
- ND popisuje polévky, hlavní jídla, přílohy, nápoje, svačiny a přesnídávky a dále hodnotí i invenci školní jídelny v zařazování netradičnějších potravin, receptur či kombinací.
- Školní jídelna si pro hodnocení připraví měsíční jídelní lístek a prázdnou tabulku ND pro obědy (případně pro svačiny a přesnídávky).
- Pokud je jídelníček výběrový a děti odebírají jednotlivé výběry rovnoměrně, pak se zhodnotí výběr 1 zvlášť a výběr 2, 3… rovněž zvlášť.
- Při hodnocení se postupuje podle tabulky sestupně. Do četnosti se dělají čárky. Pokud se celková četnost daného bodu shoduje s doporučenou četností, bod se zeleně odškrtne (zelená fajfka). Pokud se neshoduje, udělá se červený křížek.
- Po dokončení je patrné, co školní jídelna plní a kde jsou nedostatky.
- Pro získání praxe je vhodné provedení hodnocení několika cvičných měsíčních jídelníčků.
- Následně se provede v plánování jídelníčku náprava v souladu s metodikou ND. Přičemž se postupuje systémem postupných změn, cílem není direktivní okamžitá změna.

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

Hodnocení jídelníčku se provede dle počtu stanovených stravovacích dnů, hodnocení bude sice v tomto případě omezené, ale charakter jídelníčku bude zachován, protože hodnocení jídelníčku je vždy pojímáno komplexně.

NUTRIČNÍ DOPORUČENÍ PRO OBĚDY

		Jídelníček ŠJ	
	Doporuč. četnost	Reálná četnost	Hodnocení ✓ ✗
Polévky			
Zeleninové	12 x		
Luštěninová (za 4 x měsíčně = 2 body)	3–4 x		
Zařazování obilných zavářek (jáhly, vločky, krupky, pohanka, bulgur, kuskus…)	4 x		
Kombinace polévek a hlavních jídel	většinou vhodná kombinace		
Hlavní jídla			
Drůbež a králík (kuře, krůta, slepice, králík)	3 x		
Ryby (v případě 3 x měsíčně = 2 body)	2–3 x		
Vepřové maso	max. 4 x		
Bezmasé nesladké jídlo (včetně luštěnin, pokud jsou nabídnuty bez masa)	4 x		
Nejsou zařazeny uzeniny	0 x		
Sladké jídlo	max. 2 x		
Nápaditost pokrmů, regionální pokrmy	nápadité		
Luštěniny (2 x měsíčně = 2 body)	1–2 x		
Přílohy			
Obiloviny (těstoviny, rýže, kuskus apod….)	7 x		
Houskové knedlíky	max. 2 x		
Zelenina			
Zelenina čerstvá	min. 8 x		
Tepelně upravená zelenina	min. 4 x		
Nápoje			
Denně nabídnut neslazený nemléčný	ano		
Pokud je mléčný, výběr i z nemléčného	ano		

V případě souladu s ND se odškrtne splnění ✓
V případě nesouladu se červeným křížkem označí nesplnění daného požadavku ✗

POLÉVKY

Dýňová polévka

ND popisuje 20 stravovacích dnů, nabídka polévek by měla být následující:

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

ZELENINOVÉ (12X MĚSÍČNĚ – TEDY 3X TÝDNĚ)

V jídelníčku by měly převažovat, a to z důvodu zvýšení příjmu zeleniny. Do této skupiny jsou zařazeny 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…)

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

> 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.

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.

POLÉVKY
HLAVNÍ JÍDLA
PŘÍLOHY
ZELENINA
NÁPOJE
PŘESNÍDÁVKY A SVAČINY
HODNOCENÍ
VÝBĚROVÉ JÍDELNÍČKY

Za luštěninovou polévku **se považuje**:

1. **Klasická luštěninová polévka** (ty jsou hustší) – čočková, hrachová…
2. **Polévka s luštěninou** (do polévky je přidáno menší množství luštěniny, např. fazolí, cizrny, tofu, luštěninových vloček) – minestrone, hrstková…
3. **Polévka zahuštěná rozvařenou luštěninou** např. červenou čočkou, bílými fazolemi (fenyklová, z kořenové zeleniny…)
4. **Polévka se sójovým masem**

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

Některé polévky se řadí mezi **zeleninové a zároveň luštěninové**, např. minestrone.

Bod je uznán, pokud je zařazen příslušný počet luštěninových polévek.

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

OBILNÉ ZÁVÁRKY

Do této kategorie nejsou zařazeny klasické těstoviny (nudle, mušličky, písmenka…), ty jsou užívány běžně. Cílem je zařazovat různé druhy obilných vloček (ovesné, žitné, ječné, pšeničné, mix, jáhlové, pohankové, kukuřičné, špaldové, rýžové…). Dále do skupiny obilných zavářek patří také jáhly, kroupy, krupky, pohanka, kukuřičná krupice, bulgur, kuskus, špaldové noky či celozrnné těstoviny apod.

Bod je uznán, pokud se v jídelníčku vyskytují obilné zavářky nejméně 4x měsíčně.

OCHUCOVADLA A DEHYDRATOVANÉ 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 by většinou neměly být zařazeny 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, aby nebyla před smetanovou omáčku zařazena smetanová či mléčná polévka (to je zbytečná a monotónní kombinace). Rovněž před těžší – energeticky náročnější, sytivější jídla, mají být zařazeny lehčí polévky (vývar, nezahuštěná, nekrémová) a naopak k lehčím jídlům může být polévka sytivější (krémy, zahuštěné polévky).

OTÁZKY A ODPOVĚDI

Za měsíc má být 12x zeleninová polévka. Je zeleninová polévka například i česneková polévka? Jak je to s borščem?

Když od Vás zaměstnanec OOVZ obdrží jídelníček, musí vědět, jak Vaše jídelna vaří, tzn., že by se měl ptát, zda je základem česnekové polévky zelenina, zda do borščе dáváte maso, či nikoli. Podle toho pak rozhodne, do jaké skupiny polévku zařadí. Jde o to, vše posoudit na základě rozboru pokrmu. 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), není tento druh polévky pro účely hodnocení řazen dle ND mezi zeleninové polévky.

Jedna MŠ zařadila 11x zeleninovou polévku, čímž bohužel nedodržela doporučenou četnost. Zároveň zařadila 2x luštěninovou, což je rovněž z hlediska hodnocení málo. Druhá MŠ měla zeleninovou polévku pouze 4x (z toho 2x pórková), ale 3x luštěninovou, čímž splnila předepsanou frekvenci u luštěninových polévek. Druhá MŠ tedy v hodnocení obstála lépe než MŠ první ? (MŠ první nesplnila obě položky polévku zeleninovou i luštěninovou, druhá MŠ nesplnila jen 1 položku polévku zeleninovou).

Druhá MŠ v hodnocení neobstála lépe než první MŠ. Toto je příklad, na kterém je patrno, že nelze hodnotit jen jednotlivosti a soutěžit tak o body. Při hodnocení jídelního lístku se uvažuje v celkových souvislostech. V případě první MŠ bylo zeleninových polévek zařazeno sice jen 11, ale k tomu jedna rybí, nebo právě boršč, kde je poměrně více zeleniny než masa, což je také žádoucí trend. Bod za polévky tato jídelna může tedy dostat. Důležitý je v tomto případě slovní komentář, který zohlední frekvenci podávaných jednotlivých druhů polévek. ND není striktní doporučení, je nutno vždy vše hodnotit v daných souvislostech.

POLÉVKY HLAVNÍ JÍDLA PŘÍLOHY ZELENINA NÁPOJE PŘESNÍDÁVKY A SVAČINY HODNOCENÍ VÝBĚROVÉ JÍDELNÍČKY

Při hodnocení obilné zavářky, se dělá čárka 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 jako obilné zavářky nepočítají. Cílem je, aby byly zařazovány obiloviny jako jáhly, bulgur, pohanka, kuskus, kukuřičná krupice, různé druhy obilných vloček.... Uznat se mohou celozrnné nebo špaldové knedlíčky, špaldové noky apod. Cílem je sledovat žádoucí potraviny v jídelníčku a tím ho vylepšovat.

V jídelníčku je polévka valašská kyselice, hlavní jídlo lasagne, dezert puding s ovocem a nápoj ochucené mléko. Je to vhodná kombinace?

V této kombinaci by asi byla vhodnější čistě zeleninová polévka a ke sladkému dezertu neochucený nápoj. Je třeba zvážit, zda toto není při celkovém hodnocení pouze detail. Samozřejmě je dobře, když jste si této nevhodné kombinace všimli a příště pokrmy zkombinujete lépe. Cílem ND je nastavit směr správným kombinacím, pokud to je někdy jinak, nevadí.

Je možno rybí polévku zařadit jako porci ryby?

Ano, je dobře, že jsou ryby zařazovány do jídelníčku i tímto způsobem.

Jak zařadit gulášovou polévku? Kromě gulášové to může být třeba i dršťková apod.?

Dršťková nebo gulášová polévka nejsou pro účely ND stěžejní, proto se prostřednictvím ND nesledují. Pouze je doporučeno nepodávat je před bezmasá slaná a sladká jídla. ND nepředepisuje, co přesně musí být v jídelníčku zařazeno během každého dne, ale apeluje na zařazování zdraví prospěšných potravin. V tomto případě je to skutečnost, že budou v jídelníčku převažovat zeleninové polévky.

Jak hodnotit specifické názvy polévek? Jako např. se specifickým názvem: děkanská, horolezecká, prácheňská.

Vždy nutno přesně specifikovat složení polévek, pokrmů, užité zeleniny a ovoce u svačin a přesnídávek apod.

POLÉVKY HLAVNÍ JÍDLA PŘÍLOHY ZELENINA NÁPOJE PŘESNÍDÁVKY A SVAČINY HODNOCENÍ VÝBĚROVÉ JÍDELNÍČKY

HLAVNÍ JÍDLA

Zeleninové karbanátky se zelím

ND popisuje 20 stravovacích dnů. Nabídka hlavních jídel by pak měla být:

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

DRŮBEŽÍ A KRÁLÍK (MIN 3X MĚSÍČNĚ)

Do této skupiny se řadí kuře, slepice, krůta, perlička, kachna, husa, husokachna a králík. Drůbeží maso má být podáváno převážně bez kůže, protože ta je zdrojem nasycených tuků, které by neměly tvořit více jak 10 % přijaté energie.

RYBY (2-3X MĚSÍČNĚ)

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

Vhodné je vybírat druhy s nízkým obsahem tuku - libovější druhy. Pokud je v měsíci více než 20 stravovacích dnů, je možné zařadit vepřové maso 5x.

Do hodnocení se započítává i vepřové maso v kombinacích – tj. u mletých mas.

Uzené maso se započítává 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 jimi plnohodnotná zeleninová, luštěninová, zeleninovo-luštěninová, obilovinovo-luštěninová nebo obilovinovo-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 nebo luštěnin s bramborami.

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

Kombinace s luštěninami je navíc započítána i do položky luštěniny.

Bod je uznán, pokud je bezmasý nesladký pokrm zařazen 4x měsíčně.

SLADKÁ JÍDLA (MAX. 2X MĚSÍČNĚ)

Neměly by být častěji než 2x měsíčně.

Ve slovním hodnocení se kladně hodnotí, jestliže je součástí sladkého pokrmu ovoce, např. lívance z ovesných vloček, tvarohu a strouhaného jablka, nebo ovesné lívance zdobené jablečným rozvarem a tvarohem.

Bod je uznán, pokud jsou v měsíci nabízeny max. 2 sladká jídla.

Nezařazujte jako dezert (moučník) sušenky, oplatky či müsli tyčinky... Takový doplněk vyváženého oběda je zbytečný a nutričně nevhodný. Finanční prostředky použité na jejich nákup je lépe využít na nákup surovin určených na přípravu polévky nebo hlavního jídla.

Poznámka:

I sladké jídlo může být nutričně hodnotné. Nutriční hodnota se zvýší použitím různých obilovin (jáhly, vločky), celozrnných mouk. Přidaný cukr se omezí přidáním většího množství ovoce. Například pokud se do ovesné kaše přidají rozinky a umixované banány, nemusí se již přidávat cukr. Ve spotřebním koši se vykáže i ovoce (banány). 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.

POLÉVKY HLAVNÍ JÍDLA PŘÍLOHY ZELENINA NÁPOJE PŘESNÍDÁVKY A SVAČINY HODNOCENÍ VÝBĚROVÉ JÍDELNÍČKY

UZENINY (0X MĚSÍČNĚ)

Uzeniny jsou v ČR konzumovány v nadbytku. Uzeniny jsou nejen významným zdrojem soli, ale i dalších látek (z hlediska výživy dětí nevhodných), které se užívají nebo vznikají při technologické úpravě masa uzením. Příjem soli je u českých dětí o 400–600 % vyšší, než by měl být dle doporučení Světové zdravotnické organizace. Většina uzenin navíc obsahuje velký podíl tuku. V jídelníčku některých dětí se uzeniny vyskytují poměrně často, protože je dostávají k snídani, svačině a pro mnohé jsou i pravidelnou součástí večeře. Uzeniny nejsou ve školním stravování doporučovány a kladně hodnoceny jsou jídelny, které je pro přípravu pokrmů neužívají.

Bod je uznán, pokud jídelna nezařadila (ani v polévce, ani v hlavním pokrmu) do jídelníčku uzeniny (ani uzené maso).

LUŠTĚNINY (1-2X MĚSÍČNĚ)

Za luštěninová jídla považujeme:

1. **Luštěninová hlavní jídla** – typu čočka na kyselo, hrachová kaše.
2. **Jídla s přídavkem luštěnin** (rizota, těstoviny, sekané, karbanátky, guláše...).

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

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

Pokud se luštěniny vhodně zkombinují s obilovinami, získá se plnohodnotná bílkovina i bez zařazení masa či vejce (např. fazolový guláš s chlebem – bez masa, zeleninové rizoto s červenou čočkou, halušky se zelím a bílými fazolemi...)

Bod je 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, blanšírovat, 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. Do jídelníčku je nutné zařazovat čerstvé sezónní potraviny, vhodné je také zařazovat různé regionální speciality. Recepty by měly být vyvážené, chutné a výživově plnohodnotné.

OTÁZKY A ODPOVĚDI

Je možné pokrm z luštěniny nebo zeleniny (např. fazolové lusky, květák, lečo...) s vejcem, hodnotit jako bezmasé jídlo?

Pokud v jídle není maso, je to jídlo bezmasé. Jak však 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 kombinace luštěnin s obilovinou může zdát zpočátku zvláštní, je na území naší republiky a v podstatě všude ve světě tradiční a přirozená. Cílem ND je do jídelníčku dětí zařadit také plnohodnotnou rostlinnou bílkovinu, neboť živočišných bílkovin je nyní v jídelníčcích dostatek (spolu s živočišnými tuky a cholesterolem, jehož jsou nositeli).

Jsou hrachová kaše a farmářské fazole bezmasá jídla?

Tato jídla by měla být zařazena do bezmasých pokrmů, pokud neobsahují maso ani uzeniny, zároveň by měla být zařazena do luštěnin, protože jedním z cílů ND je sledování frekvence podávání luštěnin.

Halušky se zelím, brynzou, ozdobené na povrchu trochou uzené slaniny – jedná se o jídlo bezmasé, bez uzeniny?

Nejedná se o jídlo bezmasé, protože součástí pokrmu je i slanina. Bezmasé znamená bez masa, bez uzenin, bez slaniny. K některým pokrmům však slanina patří, pokud ji sporadicky

POLÉVKY HLAVNÍ JÍDLA PŘÍLOHY ZELENINA NÁPOJE PŘESNÍDÁVKY A SVAČINY HODNOCENÍ VÝBĚROVÉ JÍDELNÍČKY

v některých recepturách školní jídelna použije, v hodnocení se to odrazí v tom, že nedostane bod za nezařazení uzenin v jídelníčku.

Je rajská omáčka, polévka, koprová omáčka, polévka, považována za zeleninové jídlo?

Opět je třeba posoudit, kolik zeleniny pokrm obsahuje. Koprová omáčka, či polévka, moc zeleniny neobsahuje. Rajská polévka či omáčka se mohou připravit z instantních směsí – ty pak rovněž nepovažujeme za zeleninové. Pokud však se rajská omáčka či polévka připravuje z rajčat nebo z protlaku, pak je možné zařadit ji jako zeleninovou.

Segedínský guláš je zeleninové jídlo, resp. tepelně opracovaná zelenina?

V segedínském guláši je vepřové maso a poměrně velký podíl tepelně upravené zeleniny, takže se v hodnocení zařazuje jako pokrm z vepřového masa a dále jako tepelně upravená zelenina.

Počítají se např. zeleninové placičky jako tepelně upravená zelenina i jako bezmasé jídlo?

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

Je lečo připravené ze sterilované zeleniny tepelně upravená zelenina?

Ano, je to tepelně upravená zelenina. Ale je vhodnější v sezóně připravovat lečo z čerstvé zeleniny.

Mleté maso zařazujeme jako porci vepřového masa?

Pokud je vepřové, pak ano.

Pokud je mleté maso směsí vepřového a hovězího – kam ho zařadit?

Částečně do vepřového, v hodnotící tabulce se zaznamená např. jako půl čárky. Opět bude hodnoceno v kontextu celého měsíčního jídelníčku.

Uzené maso zařazujeme jako uzeninu nebo maso?

Řadíme jej mezi uzeniny, a pokud je vepřové započítává se i k vepřovému masu.

Do jídel jako např. francouzské brambory, šunkofleky se přidává uzenina, ale je jí tam minimum. Hodnotíme toto množství jako uzeninu?

Pokud jídlo, byť jen symbolicky, obsahuje uzeniny, pak školní jídelna za položku „nezařazení uzeniny“ bod nezíská. Zároveň tato jídla nejsou bezmasá.

V případě zapečené zeleniny se šunkou byla použita uzenina. Znamená to, že školní jídelna získává v hodnocení 0 bodů?

Ano, pro přípravu byla použita uzenina.

Je zelí kysané počítáno jako syrová zelenina?

Ve stávajícím členění ND ano. Kysané zelí má řadu pozitiv, posiluje střevní imunitu a tím imunitu celého organismu, obnovuje střevní mikroflóru. V rámci aktualizace ND lze uvažovat o nové kategorii mléčně kvašená zelenina.

Jak zařadit čalamádu, nakládanou červenou řepu?

Čalamáda, nakládaná červená řepa se hodnotí jako zelenina sterilovaná, která nemá významné nutriční klady. Než nemít zařazenu v jídelníčku zeleninu žádnou, je vhodné zařazovat alespoň nakládanou a přejít následně k syrové.

Je „salát z červené řepy“ čerstvá zelenina?

Ne, pokud se jedná o zeleninu sterilovanou.

Je kyselá sterilovaná okurka čerstvá zelenina?

Ne, není. Je sterilovaná. Cílem ND je, aby školní jídelny sterilovanou zeleninu používaly méně a preferovaly zeleninu syrovou. Pouze lze akceptovat variantu než zelenina žádná, tak alespoň sterilovaná. Např. sterilovaná okurka vznikla z původních kvašáků – což byla zelenina mléčně kvašená a měla v lidském těle zcela jiné působení než zelenina sterilovaná (kvašáky obsahují laktobacily, vit. C, vitaminy skupiny B...).

Ovoce, mléčné výrobky, ale také hovězí maso není do požadavků ND zařazeno vůbec – není stanovena min. ani max. četnost podávání. Pokud nebude vyžadováno zařazování alespoň minimálního množství těchto složek, může se stát, že některé školní jídelny je přestanou

POLÉVKY HLAVNÍ JÍDLA PŘÍLOHY ZELENINA NÁPOJE PŘESNÍDÁVKY A SVAČINY HODNOCENÍ VÝBĚROVÉ JÍDELNÍČKY

zařazovat do jídelníčků úplně. Hovězí maso je již v současnosti konzumováno minimálně. Kvalitní libové hovězí masa je přitom pro rostoucí organismus dítěte významným zdrojem kolagenu, železa, zinku, selenu, kyseliny listové a vitamínů skupiny B.

Množství ovoce, mléčných výrobků a masa udávají výživové normy stanovené v příloze č. 1 k vyhlášce č. 107/2005 Sb., o školním stravování, tzn. spotřební koš. Jídelníček má být pestrý a vyvážený, za to zodpovídá vedoucí školní jídelny, potažmo ředitel školy. ND neurčuje kompletní složení jídelního lístku, ale snaží se regulovat jen vybrané složky (potravinové kategorie), taková je filozofie ND. Se zařazováním mléčných výrobků není problém, je jich ve většině jídelníčku dostatek. Ovoce se rovněž do jídelníčku zařazuje bez velkých problémů. ND řeší u této kategorie tedy pouze kombinaci ovoce s jinými potravinami, tzn. ovoce je vhodné užít jako součást sladkých pokrmů. Do bodového hodnocení jídelníčku není zařazeno tedy vše, hodnotí se pouze vybrané kategorie potravin (tzn. ty, jejichž četnost užití je v jídelníčku vyšší a naopak ty, jejichž četnost je nedostatečná), a to z důvodu přehlednosti, jednoduchosti a praktičnosti metodiky ND, která je, jak uvedeno výše, pouze doplňující metodikou spotřebního koše.

Lze započítat jako luštěninový pokrm jídlo, které se připravuje z luštěninové mouky (cizrnové, hrachové…)?

Je třeba vědět, do jakých pokrmů a jaké množství této mouky se používá. Pokud je to v polévce, pak ano, jinak je to spíš pouze na slovní pozitivní ohodnocení v komentáři.

Jaký je rozdíl mezi obyčejným kuskusem (ne celozrnným) a těstovinou do polévky?

Z analyticko-nutričního pohledu v podstatě žádný. Prostřednictvím ND je zohledněn 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 jídelníčcích dostatek, není důvod nastavovat další mechanismus, krom spotřebního koše, k jejich sledování.

Uzená ryba je vhodná na rozdíl od uzeného masa. Proč? Protože jde o rybí maso?

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

Běžný (tzn. připravený z bílé pšeničné mouky bez přidání celozrnné mouky) houskový knedlík není z hlediska správné výživy o nic horší než těstoviny z bílé pšeničné mouky (ne tedy celozrnné), proto by tyto těstoviny měly být hodnoceny stejně jako houskový knedlík (ne víc než 2x měsíčně).

Rozdíl je 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, jaká příloha byla použita a v hodnocení by to mělo být zohledněno.

Lze zařazovat některá jídla, např. pomazánka ze sójové šunky, tofu, sójový guláš, polévka dršťková ze sójového masa, jako luštěninové pokrmy.

Ano, tato jídla se zařazují mezi luštěninové pokrmy.

Dle metodiky by nemělo být v rámci ND sladké hlavní jídlo zařazováno více jak 2 x měsíčně. Častější zařazování obilninových kaší ze surovin jako jsou jáhly, kuskus nebo pohanka, a to i ve sladké variantě, by ale jistě nebylo na závadu.

Nebylo by to na závadu, ale při současném nastavení by zařazení dalšího sladkého pokrmu mohlo být na úkor bezmasého pokrmu (aby byl splněn ukazatel masa ve spotřebním koši), to však není žádoucí. Hodnotné sladké pokrmy s obsahem ovoce jsou vítány.

POLÉVKY HLAVNÍ JÍDLA PŘÍLOHY ZELENINA NÁPOJE PŘESNÍDÁVKY A SVAČINY HODNOCENÍ VÝBĚROVÉ JÍDELNÍČKY

PŘÍLOHY

Polentové hranolky

ND **nelimituje množství brambor a výrobků z nich**. ND se snaží o zvýšení nabídky různých obilovin a snížení nabídky kynutých knedlíků z bílé mouky.

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

OBILOVINY (MIN. 7X MĚSÍČNĚ)

Obiloviny by neměly být zastoupeny pouze těstovinami.

Za obilovinovou přílohu je považována rýže (různé druhy kulatozrnná, dlouhozrnná, parboiled, natural, jasmínová a další druhy), kuskus (bílý i celozrnný), bulgur, jáhly (i v kombinaci se zeleninou), kroupy (samostatně i v kombinaci), pohanka, rýžové nudle, těstoviny (lépe celozrnné), pečivo včetně chleba (celozrnné, vícezrnné či speciální žitné, žitno-pšeničné – viz. popis druhů pečiva v kapitole svačiny a přesnídávky), kukuřičná polenta... Obiloviny v příloze lze také kombinovat např. rýže s bulgurem, rýže s pohankou, rýže s jáhlami apod.

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 např. cizrnovými (zohledníme v luštěninách), kdy je část bílé mouky nahrazena moukou nutričně kvalitnější. Pro postupnou změnu jídelníčku lze také vařit dva druhy knedlíků – z bílé a celozrnné mouky.

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 kategorie příloh - Obiloviny (těstoviny, rýže, kuskus apod.....) i chléb, užitý např. jako příloha k luštěninové kaši?

Ano, zařazuje.

Může se zařadit vícezrnný knedlík jako příloha z obilovin?

Ano, může.

POLÉVKY
HLAVNÍ JÍDLA
PŘÍLOHY
ZELENINA
NÁPOJE
PŘESNÍDÁVKY A SVAČINY
HODNOCENÍ
VÝBĚROVÉ JÍDELNÍČKY

ZELENINA

Špaldové Kerrnoto s cuketou

S ohledem na stále nedostatečnou konzumaci zeleniny dětskou populací, což dokladují i výsledky úkolu vyhlášeného hlavním hygienikem ČR v roce 2011 a 2014 „Monitoring nabídky potravin školním a doplňkovým stravováním pro žáky základních škol“, je nutné této kategorii potravin při sestavování jídelníčků věnovat přednostní pozornost.

- 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. 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. Příliš dlouhým varem je však znehodnocena řada důležitých látek, proto je nutné do jídelníčků zařazovat zeleninu jak krátkodobě tak dlouhodobě tepelně upravenou
- Je nutné preferovat zeleninu čerstvou před sterilovanou. Např. sterilované okurky nemají z nutričního hlediska téměř žádnou hodnotu.
- Vhodné je pravidelně zařazovat kysané nesterilované zelí, které je prospěšné zdraví pro svůj obsah vitamínu C a s ohledem na pozitivní vliv na imunitní systém (posilování funkce imunitního systému).
- 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, má i tento způsob nabídky své opodstatnění, a to z edukačních důvodů (naučit děti konzumovat syrovou zeleninu) než žádná nabídka, 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 zeleninu 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.

POLÉVKY HLAVNÍ JÍDLA PŘÍLOHY ZELENINA NÁPOJE PŘESNÍDÁVKY A SVAČINY HODNOCENÍ VÝBĚROVÉ JÍDELNÍČKY

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 (kousek kapie, pár zrnek 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. Při hodnocení se tento pokrm zařazuje do bezmasých pokrmů i do tepelně upravené zeleniny

NÁPOJE

Citronáda

POLÉVKY
HLAVNÍ JÍDLA
PŘÍLOHY
ZELENINA
NÁPOJE
PŘESNÍDÁVKY A SVAČINY
HODNOCENÍ
VÝBĚROVÉ JÍDELNÍČKY

- Základem pitného režimu dětí by měla být voda a jiné neslazené nápoje. Proto by pro děti vždy měla ve školní jídelně zůstat zajištěna nabídka nesladkého nemléčného nápoje. Pokud je nabízen slazený nápoj, měl by být vždy nabídnut i neslazený. Neochucená pitná voda by měla být pravidelně nabízena nejen k jídlu, ale i v průběhu dne v rámci pitného režimu.
- Podporováno je pití mléka. V nabídce nápojů by však vždy měla být předložena i nemléčná varianta nápoje. Neznamená 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.
- Pokud se podávají nápoje přislazené, pak pouze cukrem.
- Doporučeno je 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 theinové 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 minerál. látek, vitaminů a energie je potravina.

V praxi by měl fungovat systém, že školní jídelna **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:

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

2. VOLBA	**VŽDY**	**2. VOLBA**
Slazený nemléčný	Neslazený	Mléčný (slazený nebo neslazený)

Školní jídelna může nabízet více než 2 nápoje. Jeden z nich by vždy měl být neslazený nemléčný.

> Bod je uznán, pokud je vždy nabídnut neslazený nemléčný nápoj a k němu jako druhá volba libovolný mléčný, nebo slazený nemléčný nápoj.

POLÉVKY HLAVNÍ JÍDLA PŘÍLOHY ZELENINA NÁPOJE PŘESNÍDÁVKY A SVAČINY HODNOCENÍ VÝBĚROVÉ JÍDELNÍČKY

NUTRIČNÍ DOPORUČENÍ PRO PŘESNÍDÁVKY A SVAČINY

Ovesná kaše s kokosem a borůvkami

	Doporučená četnost – měsíčně	Jídelníček ŠJ: Reálná četnost (ŠJ)	Jídelníček ŠJ: Hodnocení (ŠJ) ✓ ✗
Mateřské školy – Přesnídávky a svačiny			
Luštěninová nebo zeleninová pomazánka	4 x		
Rybí pomazánka	min. 2 x		
Obilná kaše (z vloček, jáhel, kukuřičné krupice, rýže apod.)	min. 2 x		
Zelenina nebo ovoce vždy jako součást svačin	vždy		
Nabídka celozrnných, vícezrnných, speciálních, žitných druhů pečiva včetně chleba	8 x		
Nezařazení uzeniny a paštiky	0 x		
Výsledek hodnocení			

V případě souladu s ND se odškrtne splnění ✓
V případě nesouladu se červeným křížkem označí nesplnění daného požadavku ✗

LUŠTĚNINOVÁ NEBO ZELENINOVÁ POMAZÁNKA (4X MĚSÍČNĚ)

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)

Bod je uznán, pokud je 2x měsíčně zařazena obilná kaše (z různých druhů obilných vloček jako např. – ovesné, žitné, špaldové, kukuřičné, pohankové – nebo jejich kombinace. Dále může být obilná kaše připravena z jáhel, rýže, kukuřičné krupice, krupice, pohanky apod.)

ZELENINA NEBO OVOCE JAKO SOUČÁST PŘESNÍDÁVKY A 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 se hodnotí, když je ovoce či zelenina podávána na talíři či v míse na stolech a je dětem k dispozici v průběhu dne.

Bod je uznán 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, ŽITNO-PŠENIČNÝCH A SPECIÁLNÍCH DRUHŮ PEČIVA, VČETNĚ CHLEBA (8X ZA MĚSÍC)

V tržní síti je toto pečivo označeno jako:

- **Celozrnné:** V receptuře je nejméně 80 % celozrnných mouk.
- **Vícezrnné:** 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 obsahuje další složky (obiloviny, olejniny, 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.
- **Žitno-pšeničné:** Obsahuje více než 50 % žitné mouky a více než 10 % pšeničné mouky.

Z konkrétních názvů se jedná např. o chléb staročeský, tradiční, selský, kyjevský, moskevský, chléb Graham, chléb žitný, dalamánek (žitno-pšeničný), Kornspitz...

Do jídelníčku se nezařazuje pečivo s viditelnými zrnky soli na povrchu.

Bod je uznán, pokud je alespoň 8x za měsíc nabídnuto celozrnné, vícezrnné, speciální, žitné, žitno-pšeničné pečivo (včetně takovýchto druhů chleba).

POLÉVKY
HLAVNÍ JÍDLA
PŘÍLOHY
ZELENINA
NÁPOJE
PŘESNÍDÁVKY A SVAČINY
HODNOCENÍ
VÝBĚROVÉ JÍDELNÍČKY

NEZAŘAZENÍ UZENIN A PAŠTIK

Bod je uznán, pokud nejsou zařazeny uzeniny ani paštiky, ani uzené maso. Případné zařazení uzené ryby nevadí.

Při sestavování jídelníčku je nutné dbát na vhodné kombinace potravin.

- Pokud je k obědu sladké hlavní jídlo, není již vhodné zařazovat sladkou svačinu či přesnídávku.
- Je-li zařazen mléčný výrobek (např. jogurt) k svačině či přesnídávce, není nutno podávat k téže svačině či přesnídávce i mléčný nápoj.
- Ke slané svačině se podává spíše zelenina a ke sladké spíše ovoce.
- K obědu by neměl být podáván salát či obloha ze stejné zeleniny, jaká je v týž den ke svačině či přesnídávce.
- Pokud jsou dětem podávány k přesnídávce či svačině snídaňové cereálie, neměl by cukr figurovat ve složení výrobku na předním místě. Snídaňové cereálie je potřeba nabízet vždy s mlékem či mléčným výrobkem a syrovým ovocem. Pouze tak je lze považovat za nutričně vyváženou svačinu.

OTÁZKY A ODPOVĚDI

Jak bodovat nebo hodnotit droždí (např. drožďovou pomazánku, zavářku)?

Droždí není součástí bodového systému. Účelem ND není hodnocení detailů a sledování každého druhu potravin, ale správné nasměrování školní jídelny. Cílem ND je v neposlední řadě také, aby hodnocení bylo časově přijatelné.

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 dostat 5 porcí ovoce a zeleniny, tedy logicky ke každému jídlu. Zelenina nebo ovoce by měly být součástí přesnídávky i svačiny a nejlépe už přímo ve vhodně zvolených kombinacích – k slaným spíše zelenina a k sladkým raději ovoce.

V případě, že školní jídelna nesplní podmínku byť jen 1 den, je bez bodu?

Cílem hodnocení není bodovat, to je jen pomůcka pro objektivizaci výsledků. Cílem ND je zlepšit skladbu jídelníčku a školní jídelně ukázat správný směr postupu. Bodový systém zde neslouží jako známkování. Výsledkem hodnocení není „špatně“ nebo „dobře“, ale definice možného zlepšení. Proto je vždy podstatné slovní hodnocení jídelníčku, nikoliv počet získaných bodů.

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…

Uvedené položky budou zahrnuty do slovního hodnocení provedeného zaměstnancem OOVZ. Předpokládá se, že tyto faktory budou zahrnuty do další verze ND, a to v době po zavedení (zvládnutí) stávající metodiky ND do praxe školních jídelen.

V metodice ND zcela chybí hodnocení mléčných výrobků.

Pokud je ve školní jídelně plněn spotřební koš v ukazatelích mléko a mléčné výrobky, pak je jejich odpovídající přívod zajištěn. V předškolním zařízení je dětem podáváno mléko, jogurty, tvarohy, termixy, smetanové krémy, mléčno-obilné kaše, sýry, tvarohové či sýrové pomazánky. Není tedy důvod k zavádění dalšího kontrolního mechanismu, spotřební koš je v tomto ohledu dostatečný. ND dále upozorňuje na skutečnost, že není vhodné dětem podávat 2 mléčné výrobky k jedné přesnídávce nebo jedné svačině.

Celozrnné pečivo je doporučováno 2x za týden, tedy zařazovat 8x za měsíc. Celozrnné pečivo 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 pečivo jen výjimečně. Důvodem je, že obsahuje velké množství vlákniny, ale malé děti ještě nemají zcela vyvinutý trávicí trakt (zažívací systém není ještě přizpůsoben k efektivnímu zpracování většího množství vlákniny).

Plátek celozrnného chleba obsahuje cca 3 g vlákniny, toto množství dětský trávicí systém bez problému zpracuje. Větším problémem dětského jídelníčku je jednoduchý cukr, nekvalitní tuk a nadbytek soli. Přitom vláknina patří mezi preventabilní faktory z hlediska vzniku řady neinfekčních onemocnění s hromadným výskytem, které postihují dospělou populaci.

Pokud dítě nedostatečně pije a ani nemá odpovídající pohybový režim, může mu velké množství vlákniny způsobit bolesti břicha či zácpu.

Ano, to je pravda. V tomto případě se však nejedná o velké množství vlákniny. Navíc děti mají v mateřské škole zajištěn pitný režim a do denního režimu je zařazena přiměřená pohyb. aktivita.

POLÉVKY HLAVNÍ JÍDLA PŘÍLOHY ZELENINA NÁPOJE PŘESNÍDÁVKY A SVAČINY HODNOCENÍ VÝBĚROVÉ JÍDELNÍČKY

V opačném případě, kdy má tekutin i pohybu dostatek, může trpět v důsledku příjmu vlákniny na průjmy. Celozrnné pečivo může také bránit například správnému vstřebávání důležitých, tělu prospěšných látek.

Ano, ale v jakém množství? Hovoříme zde stále o dvou krajíčcích celozrnného pečiva za týden. Při této frekvenci a tomto množství není celozrnné pečivo v dětském jídelníčku problémem.

U části pečiva vůbec není jasné, jestli je z celozrnné mouky, některé pečivo má ve složení tuto mouku zastoupenu v kombinaci s bílou pšeničnou moukou.

Dnes už je i u nebalených výrobků povinnost uvádět jejich složení. Pokud 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 školní jídelny by se měla hodnotit pozitivně.

Pokud mateřská škola nakupuje hotové sladké pečivo, nepeče vlastní, čímž nemusí volný cukr vykazovat ve spotřebním koši, neměl by se tento postup při hodnocení jídelníčku zohlednit.

Tento postup bude zohledněn ve slovním hodnocení jídelníčku.

Paštiky z drůbežích jater připravované jídelnou, nedoporučují se?

Samozřejmě paštiky připravované mateřskou školou jsou asi z hlediska složení (především co do obsahu tuků, soli a dalších přídatných látek) nesrovnatelně kvalitnější, než paštiky zakoupené v tržní síti, ale stále jsou připravovány z vnitřností. Zařazení vnitřností je doporučeno max. 1x za 3 měsíce.

Pomazánka z trescích jater je z ryby, tedy ji lze jako rybí pomazánku hodnotit?

Tato pomazánka je sice z ryby, ale jedná se opět o vnitřnosti, a proto ji zařazujeme do vnitřností. Pro přípravu rybí pomazánky preferujeme jiné a vhodnější suroviny, např. tuňáka, rybí filé, makrelu apod.

Můžeme k obilninovým kaším započítávat i obilninové pomazánky jako např. pohanková, jáhlová...?

Podávání obilných pomazánek je opět pozitivní zjištění, které bude zahrnuto ve slovním hodnocení, ale do bodového hodnocení nejsou zahrnuty, proto se nezapočítávají.

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

Čočkový salát s kysaným červeným zelím

POLÉVKY HLAVNÍ JÍDLA PŘÍLOHY ZELENINA NÁPOJE PŘESNÍDÁVKY A SVAČINY HODNOCENÍ VÝBĚROVÉ JÍDELNÍČKY

Odborný zaměstnanec OOVZ si od zaměstnanců školní jídelny vyžádá měsíční jídelníček, který společně na místě zkontrolují a upřesní názvy pokrmů a receptur, z hlediska jejich přesného složení. ND je konstruováno (sleduje) na 20 stravovacích dnů. Pokud je stravovacích dnů více či méně, bude tento údaj při hodnocení zohledněn.

Společně se zaměstnancem OOVZ překontrolujte, zda:

1. Jsou srozumitelné všechny užité názvy jídel, tzn., zda byla provedena přesná specifikace složení všech pokrmů (např. čufty, záhorácký závitek, bratislavská pečeně, kucmoch, uhlířina...).
2. Je zaměstnanec OOVZ schopen z názvů pokrmů určit druh použitého masa.
3. Je zaměstnanec OOVZ schopen přesně určit velikost servírované porce zeleniny (tepelně upravené nebo např. oblohy).
4. Byl zaměstnanec OOVZ seznámen s druhy zeleniny použitými pro přípravu salátů.
5. Byl kontrolován údaj, že do bezmasých pokrmů nejsou používány uzeniny či slanina.
6. Byla poskytnuta informace o tom, zda nejsou uzeniny v některém z pokrmů skryty a tedy v jídelníčku neuvedeny (např. polévka).
7. Byla zjištěna informace, jaké byly pro přípravu polévek použity konkrétní druhy zavářek.
8. Je zřejmé, do kterých polévek používá školní jídelna pravidelně dochucovadla či dehydratované instantní směsi a přibližně je určeno množství těchto směsí užitých na daný počet polévek.
9. Nedošlo odchylkám od receptury.
10. Pokud se vaří výběrový jídelníček, je zaměstnanec OOVZ informován, kolik pokrmů se vydává v průměru na jednotlivé výběry.

CO BY MĚLO ZAHRNOVAT SLOVNÍ HODNOCENÍ, KTERÉ OBDRŽÍ ŠKOLNÍ JÍDELNA:

Na základě výsledného zhodnocení jídelních lístků obdrží školní jídelna od zaměstnance OOVZ slovní hodnocení (hodnotící protokol), které obsahuje:

1. **Výsledek hodnocení** (výborný, velmi dobrý....)
2. **Popis současného stavu jídelníčku** (rozbor jednotlivých bodů – polévky, hlavní jídla, přílohy...)

3. **Pozitivně hodnocené kategorie jídelníčku** (ocenění a podpora správného trendu)
4. **Nedostatky jídelníčku, slabá místa** (bodově vypsané, seřazené podle důležitosti, závažnosti)
5. **Konkrétní doporučení k nápravě, změně, zlepšení s uvedením priorit** (co je nutné řešit nejprve, co je podstatné a za jak dlouho by měla být změna zvládnuta)
6. **Kontakt – na zaměstnance OOVZ pro případné vysvětlení nejasností v hodnotícím protokolu**
7. **Odkaz na www.zdravaskolnijidelna.cz**

Při hodnocení se sice sledují jednotlivosti, ale jídelníček se vždy hodnotí jako celek.

Slovní (písemné) hodnocení je vypracováno tak, aby zahrnovalo komentář ke každé kapitole metodiky ND.

Výsledné hodnocení je pro školní jídelnu pomůckou pro správné směřování její činnosti při přípravě pokrmů v souladu se zásadami správné (zdravé) výživy.

Příklad:

Školní jídelna podala v měsíci 10x zeleninovou polévku, vícekrát měla masový vývar. Ten však připravuje z masa a dostatečného množství zeleniny. Postupuje i ekonomicky. Tedy v den, kdy vaří hovězí vývar, použije maso z vývaru ke koprové omáčce (jako příloha je podáván špaldový knedlík). Jelikož do vývaru je používán dostatek zeleniny, je udělen bod i za zeleninové polévky.

POLÉVKY HLAVNÍ JÍDLA PŘÍLOHY ZELENINA NÁPOJE PŘESNÍDÁVKY A SVAČINY HODNOCENÍ VÝBĚROVÉ JÍDELNÍČKY

VÝBĚROVÉ JÍDELNÍČKY

Červená čočka s česnekem

Pravidla pro hodnocení jídelníčků jsou následující.

1. Pokud školní jídelna vaří většinu jídel pro výběr „1“ (např. 200 jídel) a pouze minimum (10 jídel) pro výběr „2“, pak se hodnotí pouze výběr „1“. Ve slovním hodnocení se okomentuje i výběr „2“.
2. Pokud ve školní jídelně děti (žáci, studenti) odebírají rovnoměrně všechny výběry, pak je nutné ND hodnotit (spočítat) pro každý výběr zvlášť a porovnat, 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 výběr „3“ nabízen zeleninový salát, pak se takovýto výběr nehodnotí a hodnotí se pouze ostatní dva výběry, a to každý zvlášť. Při hodnocení je nutné přihlédnout i k tomu, zda zelenina ve výběru „3“ není spotřebovávána na úkor výběru „1“ a „ 2“.

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.

ND předpokládá, že děti (žáci, studenti) rovnoměrně odebírají oba výběry, a proto se oba výběry hodnotí zvlášť. ND nehodnotí, ani toho nelze tímto způsobem dosáhnout, individuální výběr dítěte, tedy reálnou pestrost přijímané stravy každého strávníka. Úkolem ND je hodnotit nabídku školní jídelny. Tato nabídka by měla splňovat požadované nutriční ukazatele. Jestli toho strávníci využijí, nebo si budou vybírat kombinace pokrmů méně vhodné, je jejich rozhodnutím a odpovědností (u dětí tedy spíše odpovědností rodičů). Škola nemůže plně suplovat roli rodiny. Obecně platí, že pokud je ve školní jídelně zaveden výběrový systém, pak by výběrové pokrmy („1“ i „2“) zvlášť měly splňovat výživové normy stanovené spotřebním košem a ND a měly by být nutričně i finančně srovnatelné. Jídelníček by měl být tedy v souladu s přílohou č. 1 k vyhlášce č. 107/2005 Sb., o školním stravování (spotřební koš) a Nutričním doporučením.

POLÉVKY
HLAVNÍ JÍDLA
PŘÍLOHY
ZELENINA
NÁPOJE
PŘESNÍDÁVKY A SVAČINY
HODNOCENÍ
VÝBĚROVÉ JÍDELNÍČKY

JÍDELNÍČEK MATEŘSKÁ ŠKOLA

2. 3. – 6. 3. 2015

Pondělí

Přesnídávka	Chléb s pomazánkou z ryb v tomatě, pórek, hruškový čaj se zázvorem
Polévka	Bramborová
Hlavní jídlo	Králičí maso na kmíně, těstoviny, okurkový salát, bylinný čaj osvěžující, ovoce
Svačina	Rohlík s povidlovým máslem, mléčný koktejl

Úterý

Přesnídávka	Chléb Hessen s cizrnovou pomazánkou, paprika, mléko
Polévka	Drožďová
Hlavní jídlo	Vepřová pečeně, dušená mrkvička s hráškem, vařené brambory, ovocná šťáva
Svačina	Chléb s pomazánkou z Lučiny s jablky, kudrnka, čaj Jahoda ginkgo

Středa

Přesnídávka	Dalamánek bez soli s tvarohovou pomazánkou s rajčaty, okurka, šípkový čaj s ibiškem
Polévka	Z vaječné jíšky
Hlavní jídlo	Klopsy na smetaně, houskový knedlík, čaj Multivitamin
Svačina	Chléb s pohankovou pomazánkou, pórek, mléko

Čtvrtek

Přesnídávka	Slunečnicový chléb se zeleninovou pomazánkou, paprika, bíla káva
Polévka	Drůbeží vývar s rýží
Hlavní jídlo	Kuře na způsob bažanta, bramborová kaše, fazolový salát, Fit šťáva
Svačina	Kakaový pudink s piškoty, čaj Goji Limetka

Pátek

Přesnídávka	Chléb Vašek s celerovou pomazánkou se sýrem, kudrnka, mléko
Polévka	Z rybího filé
Hlavní jídlo	Bavorské vdolečky se šlehačkou, bylinný čaj s meduňkou, ovoce
Svačina	Chléb s máslem, ředkvičky, ovocný čaj

9. 3. – 13. 3. 2015

Pondělí

Přesnídávka	Chléb s kapiovou pomazánkou, kudrnka, čaj Dobré ráno
Polévka	Čočková
Hlavní jídlo	Rybí filé na česneku, bramborová kaše, mrkvový salát, Fit ananasová šťáva
Svačina	Veka s nutelovým máslem, karamelový koktejl

Úterý

Přesnídávka	Sojový rohlík se sýrovou pomazánkou, paprika, mléko
Polévka	Zeleninová s drožďovými noky
Hlavní jídlo	Krůtí cikánská pečeně, dušená rýže, okurkový salát, džus
Svačina	Šlehaný tvaroh, Martinovský loupáček, čaj Rooibos

Středa

Přesnídávka	Knuspi pečivo s pomazánkou Falešný humr, kudrnka, bíla káva
Polévka	Česneková
Hlavní jídlo	Vepřová pečeně, hlávkové zelí dušené, bramborový knedlík, bylinný čaj s meduňkou, ovoce
Svačina	Chléb s mrkvovou pomazánkou, paprika, mléko

Čtvrtek

Přesnídávka	Špaldový chléb s rybí pomazánkou se sójou, okurka, čaj Lesní plody
Polévka	Vločková s brambory a zeleninou
Hlavní jídlo	Kuřecí prsa na pórku, těstoviny, celerový salát, Rakýtek
Svačina	Chléb s pomazánkovým máslem, kedlubna, mléko

Pátek

Přesnídávka	Pohanková kaše s perníkem, čaj Multivitamin
Polévka	Rajská s bulgurem
Hlavní jídlo	Štěpánská sekaná s bramborovou kaší, salát z čínského zelí, ovocný čaj, ovoce
Svačina	Chléb s máslem, strouhaný sýr, rajče, mléko

POLÉVKY HLAVNÍ JÍDLA PŘÍLOHY ZELENINA NÁPOJE PŘESNÍDÁVKY A SVAČINY HODNOCENÍ VÝBĚROVÉ JÍDELNÍČKY

16. 3. – 20. 3. 2015

Pondělí

Přesnídávka	Grahamový rohlík s pomazánkou z tuňáka, pórek, ovocný čaj
Polévka	Cibulová s bramborem
Hlavní jídlo	Špecle s vepřovým masem a boloňskou omáčkou sypané sýrem, okurkový salát, ovocná šťáva, tyčinka Fit müsli
Svačina	Chléb s čočkovou pomazánkou, kudrnka, mléko

Úterý

Přesnídávka	Linie tmavá s pomazánkou z vepřového masa, paprika, bíla káva
Polévka	Drůbeží vývar s nudlemi a játrovými knedličky
Hlavní jídlo	Pečené kuře, dušená rýže, salát z červené řepy, mošt
Svačina	Ovocný jogurt, rohlík, bylinný čaj s meduňkou

Středa

Přesnídávka	Gazdovský chléb se sýrovou pomazánkou, okurka, čaj Goji limetka
Polévka	Luštěninová
Hlavní jídlo	Jablkový závin, kakao Granko, ovoce
Svačina	Chléb s rozhudou, kudrnka, šípkový čaj s ibiškem

Čtvrtek

Přesnídávka	Lněný chléb s pomazánkou z karotky a žervé, okurka, mléko
Polévka	Jarní zeleninová polévka s mušličkami
Hlavní jídlo	Krůtí prsa na bazalce, bramborová kaše, zelný salát s koprem, nápoj Řepík
Svačina	Chléb s pažitkovým pomazánkovým máslem, ředkvičky, mléko

Pátek

Přesnídávka	Chléb Venda s vaječnou pomazánkou, rajče, mléko
Polévka	Kmínová s kapáním
Hlavní jídlo	Hovězí pečeně přírodní, dušená kapusta, vařené brambory, džus, ovoce
Svačina	Chléb s medovým máslem, mléčný koktejl

23. 3. – 27. 3. 2015

Pondělí

Přesnídávka	Dalamánek bez soli s pomazánkou z tresčích jater, pórek, čaj Dobré ráno
Polévka	Zeleninový vývar s tarhoňou
Hlavní jídlo	Čočka na kyselo, vejce, chléb, st. okurka, bylinný čaj, ovoce
Svačina	Chléb s tvarohovou pomazánkou s mrkví, kudrnka, mléko

Úterý

Přesnídávka	Chléb Hessen s drožďovou pomazánkou, paprika, mléko
Polévka	Květáková
Hlavní jídlo	Kuřecí řízek v těstíčku, bramborová kaše, okurkový salát, džus
Svačina	Makovec, kakao

Středa

Přesnídávka	Grahamová veka s balkánskou pomazánkou, okurka, bíla káva
Polévka	Krupicová s vejcem
Hlavní jídlo	Králičí maso na paprice, houskový knedlík, čaj Multivitamin, ovoce
Svačina	Chléb se švédskou pomazánkou, pórek, šípkový čaj s ibiškem

Čtvrtek

Přesnídávka	Krupicová kaše s kakaem, čaj Jablko echinacea
Polévka	Cizrnová
Hlavní jídlo	Vepřové žebírko na žampionech, vařené brambory, fazolový salát, Fit brusinková šťáva
Svačina	Chléb s pomazánkovým máslem, ředkvičky, mléko

Pátek

Přesnídávka	Toskánský chléb s pomazánkou z rybího filé, pórek, mléko
Polévka	Drůbková s kuskusem
Hlavní jídlo	Masové placičky na kari, dušená rýže, salát z čínského zelí, džus, ovoce
Svačina	Chléb s povidlovým máslem, Malcao

POLÉVKY HLAVNÍ JÍDLA PŘÍLOHY ZELENINA NÁPOJE PŘESNÍDÁVKY A SVAČINY HODNOCENÍ VÝBĚROVÉ JÍDELNÍČKY

30. 3. – 3. 4. 2015

Pondělí

Přesnídávka	Sojový rohlík s tvarohovou pomazánkou s kapií, šípkový čaj s ibiškem
Polévka	Brokolicový krém
Hlavní jídlo	Rybí filé se sýrovou omáčkou, bramborová kaše, mrkvový salát
Svačina	Chléb se zeleninovou pomazánkou, okurka, mléko

Úterý

Přesnídávka	Chléb Vašek s ořechovou pomazánkou, kudrnka, mléko
Polévka	Drůbeží vývar s bulgurem
Hlavní jídlo	Kuře na zelenině, těstoviny, čočkový salát, Mrkvík, ovoce
Svačina	Bílý jogurt s cereáliemi, bisquit pečivo, čaj Lesní malina

Středa

Přesnídávka	Velikonoční mazanec s ovocným máslem, vanilkové mléko
Polévka	Z vaječné jíšky
Hlavní jídlo	Mexický guláš, dušená rýže, salát z čínského zelí, mošt, perník
Svačina	Chléb s pomazánkovým máslem s mrkví, mléko

Čtvrtek

Přesnídávka	Rýžová kaše se skořicí, čaj Hruška-zázvor
Polévka	Krupicová s vejcem
Hlavní jídlo	Vepřová pečeně, dušený špenát, vařené brambory, ovocná šťáva
Svačina	Chléb s pomazánkou z červené řepy, pórek, mléko

Pátek

Přesnídávka	Veka s pomazánkou z ryb v tomatě, mléko
Polévka	Zeleninová se sýrovým kapáním
Hlavní jídlo	Jáhlový nákyp s meruňkami, bylinný čaj s meduňkou, ovoce
Svačina	Chléb se sýrovou pomazánkou s česnekem, kapie, čaj Multivitamin

PŘÍKLAD HODNOCENÍ JÍDELNÍČKU MATEŘSKÉ ŠKOLY

		Jídelníček ŠJ	
	Doporuč. četnost	Reálná četnost	Hodnocení ✓ ✗
Polévky			
Zeleninové	12 x	IIIIIIIII	✗
Luštěninová (za 4 x měsíčně = 2 body)	3–4 x	III	✓
Zařazování obilných zavářek (jáhly, vločky, krupky, pohanka, bulgur, kuskus...)	4 x		✓
Kombinace polévek a hlavních jídel	většinou vhodná kombinace	I	
Hlavní jídla			
Drůbež a králík (kuře, krůta, slepice, králík)	3 x	IIIIIIIII	✓ 2x králíči
Ryby (v případě 3 x měsíčně = 2 body)	2–3 x	III	✓
Vepřové maso	max. 4 x	IIIII	✗
Bezmasé nesladké jídlo (včetně luštěnin, pokud jsou nabídnuty bez masa)	4 x	I	✗
Nejsou zařazeny uzeniny	0 x		✓
Sladké jídlo	max. 2 x	II	✓
Nápaditost pokrmů, regionální pokrmy	nápadité		✓
Luštěniny (2 x měsíčně = 2 body)	1–2 x	IIIII	✓
Přílohy			
Obiloviny (těstoviny, rýže, kuskus apod....)	7 x	IIIIIII	✓ monotónní
Houskové knedlíky	max. 2 x	II	✓
Zelenina			
Zelenina čerstvá	min. 8 x	IIIIIIIIIIII	✓
Tepelně upravená zelenina	min. 4 x	IIII	✓
Nápoje			
Denně nabídnut neslazený nemléčný	ano		✓
Pokud je mléčný, výběr i z nemléčného	ano		✓

V případě souladu s ND se odškrtne splnění ✓
V případě nesouladu se červeným křížkem označí nesplnění daného požadavku ✗

	Doporučená četnost – měsíčně	Jídelníček ŠJ Reálná četnost (ŠJ)	Hodnocení (ŠJ) ✓ ✗
Mateřské školy - Přesnídávky a svačiny			
Luštěninová nebo zeleninová pomazánka	4 x	IIIIIIII	✓
Rybí pomazánka	min. 2 x	IIIIIII	✓
Obilná kaše (z vloček, jáhel, kukuřičné krupice, rýže apod.)	min. 2 x	I Druhá porce obilovin je splněna pohankovou pomazánkou	✓
Zelenina nebo ovoce vždy jako součást svačin	vždy		✗
Nabídka celozrnných, vícezrnných, speciálních, žitných druhů pečiva včetně chleba	8 x	IIIIIIIIIII	✓
Nezařazení uzeniny a paštiky	0 x		✓
Výsledek hodnocení			

V případě souladu s ND se odškrtne splnění ✓
V případě nesouladu se červeným křížkem označí nesplnění daného požadavku ✗

STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

SZÚ

MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY

ZDRAVÍ 2020

Národní strategie ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí