

Základní škola Opatovice nad Labem
okres Pardubice
Školní 247
533 45 Opatovice nad Labem

Mgr. Hynek Kalhous
Ředitel ZŠ

Ing. Radka Šafaříková
vedoucí školní jídelny

Č.j. KHSPA 04264/2016/HDM-Pce

V Pardubicích 14.03.2016

Vyhodnocení jídelníčku na základě nutričního doporučení Ministerstva zdravotnictví ČR ke spotřebnímu koši (dále jen „ND“) za měsíc leden 2016 v Základní škole Opatovice nad Labem, okres Pardubice, IČ: 60158387, včetně výsledků a ND

Na základě státního zdravotního dozoru, provedeného dne 4.2.2016, byl odbornou pracovnící KHS Pardubického kraje se sídlem v Pardubicích, oddělení hygieny dětí a mladistvých, vyhodnocen jídelníček za období leden 2016, a to od 4.1.2016 do 28.1.2016, tj. 19 stravovacích dnů.

Nutriční doporučení popisuje 19 stravovacích dnů a představuje soubor doporučení, která mají směřovat a vést školní jídelny směrem k nutričně vyváženému a pestrému jídelníčku.

1. Polévky

Kladně hodnotíme:

- převažující výběr polévek zeleninových – byly zařazeny 15x v měsíci
- zařazení kvalitních obilných zavářek (pohanka, jáhly, 2x vločky)
- vhodné kombinace polévek s hlavními jídly

2. Oběd - hlavní jídla

Kladně hodnotíme:

- zařazení různých druhů masa, a to králíčího, hovězího masa a též masa jeleního
- zařazení vepřového masa v minimálním množství, a to 4x v měsíci
- zařazení sladkého jídla pouze 1x v měsíci
- pestrost příloh – kromě těstovin, rýže byl navíc zařazen i kuskus, rýže byla jasmínová
- zařazení tepelně upravené zeleniny, a to více jak 4x dle ND

Prioritní body, které by měly být napraveny:

- z hlediska správného stravování by se pokrmy měly střídat v určitých rytmech v souladu s naplněním spotřebního koše (dále jen „SK“), a to 1. týden zařadit 4 x maso a 1 x bezmasý slaný (zeleninový nebo luštěninový pokrm) a v 2. týdnu zařadit 3 x maso, 1 x bezmasý slaný (zeleninový nebo luštěninový pokrm) a 1 x bezmasý sladký pokrm. Ve Vašem jídelníčku bylo v 1. týdnu maso zařazeno 4x a 1x zeleninový pokrm. Ve 2. týdnu bylo 4x maso a 1x sladký pokrm, ve 3. týdnu 4x maso a 1x bezmasý luštěninový pokrm a ve 4. týdnu 4x maso. Cílem ND je odlehčit jídelníčky od živočišných bílkovin;
- zařazovat kvalitní rybí maso, ne ve formě rybích prstů, které obsahují minimální procento kvalitního rybího masa, ale i v jiných technologických úpravách než pouze jako pokrm smažený, např. pečené nebo zapečené rybí maso se zeleninou. Smažené pokrmy nejsou pro děti zcela žádoucí. Zařazovat ryby jak sladkovodní tak i mořské, které jsou zdrojem jódu.

Ryby mají vysokou nutriční hodnotu a jsou zdrojem bílkovin. Za rybí pokrm se může počítat i rybí polévka;

- zařazovat kromě kuřecího masa, které bylo 2x a králík 1x i jiné druhy bílého masa. Do této skupiny se řadí dále krůta, kachna, husa nebo husokachna;
- ND stanoví zařazovat bezmasé slané pokrmy, a to 4x měsíčně – je proto žádoucí zvýšit nabídku bezmasých jak zeleninových, tak i luštěninových pokrmů, které byly zařazeny pouze 2x (hrachová kaše, těstovinový salát s hráškem a kukuřicí). Patří sem plnohodnotná luštěninová, zelenino-luštěninová, obilovino-luštěninová nebo obilovino-zeleninová jídla. Plnohodnotné pokrmy znamenají, že obsahují všechny tři základní živiny (sacharidy, bílkoviny a tuky);
- nezařazovat do jídelníčku uzeniny. Uzeniny jsou v ČR konzumovány v nadbytku, v první řadě jsou významným zdrojem soli, ale i dalších látek (z hlediska výživy dětí nevhodných). Uzeniny proto nejsou ve školním stravování doporučovány.
- ND stanoví zařazovat čerstvou zeleninu minimálně 8x za měsíc – v jídelníčku byla pouze 6x, může být zařazena ve formě zeleninové oblohy či zeleninových salátů. Zdravou součástí zeleninových salátů je též kysané nesterilované zelí, které podporuje a obnovuje střevní mikroflóru a tím posiluje imunitu. Je i významným zdrojem vitamínu C;
- ND stanoví ve smyslu nápaditosti pokrmů nevařit jen tradiční jídla, zařazovat, místo klasických příloh i jiné, zkusit různé kombinace zeleniny, upravovat zeleninu různými způsoby – např. na páře, blanširováním, zapékáním, vhodným grilováním. Pozitivem by bylo zařazování sezónních jídel (dýňová polévka, lečo, řapíkatý celer), tradičních jídel z jiných zemí a regionů, zařazovat sezónní ovoce a zeleninu;

3. Nápoje

Prioritní body, které by měly být napraveny:

- základem pitného režimu dětí by měla být voda a jiné neslazené nápoje. Proto by pro děti ve školní jídelně vždy měla zůstat zajištěna nabídka neslazeného nemléčného nápoje. Proto doporučujeme do školní jídelny v rámci pitného režimu doplnit vždy na výběr nádobu s neochucenou neslazenou vodou;

Školní jídelna si zaslouží pochvalu za nastavený směr a celkový ráz jídelníčku, včetně nabídky nápojů.

Nutriční doporučení nemají charakter zásadních nedostatků a neovlivňují negativně celkový ráz jídelníčku. Nastavený směr nabídky pokrmů je v souladu s nutričním doporučením a je žádoucí v něm pokračovat.

Nutriční doporučení mají pomoci při sestavování jídelníčku, a to zařazováním nových potravin a pokrmů, které budou nejen zdravé, ale budou i dětem chutnat.

Celkové hodnocení - velmi dobrý jídelníček



Hodnocení vypracovala: Petra Solníčková
odborný pracovník oddělení hygieny dětí a mladistvých