

KRAJSKÁ HYGIENICKÁ STANICE

STŘEDOČESKÉHO KRAJE SE SÍDLEM V PRAZE

Hodnocení jídelníčku

Školní jídelna při Základní škole a Mateřské škole Tochovice, 262 81 Tochovice 76 připravuje stravu pro děti základní školy a mateřské školy. Denně se připravuje jeden druh polévky a jeden druh hlavního jídla včetně nápojů, dále dopolední a odpolední svačina pro děti mateřské školy. Byl hodnocen předložený jídelníček za měsíc duben 2016 - 21 dní.

Pestrost obědů byla posouzena porovnáním s Nutričním doporučením Ministerstva zdravotnictví, které je sestaveno tak, že při jeho dodržení bude splněn spotřební koš, a tím pádem výživové doporučené dávky, a zároveň jsou zohledněny nové informace, které nemohl spotřební koš v době svého vzniku zahrnout. Nutriční doporučení je doporučená frekvence zařazení potravin, kombinace různých druhů pokrmů a skladby pokrmů.

1. Předložený jídelníček za měsíc duben 2016 byl vyhodnocen jako „výborný jídelníček“.

Z předloženého jídelníčku je zcela zřejmé, že tím školní jídelny je seznámen s Nutričním doporučením Ministerstva zdravotnictví a jídelníček je s ním plně v souladu. Věřím, že v tomto trendu bude tím školní jídelny nadále pokračovat a přeji mnoho úspěchů a spokojených strávníků.

2. Popis předloženého jídelníčku

Polévky

V nabídce polévek převažují zeleninové polévky, které mají být preferovány. Ve sledovaném období byla zeleninová polévka podána 12x, což je zcela v souladu s nutričním doporučením. Luštěninová polévka byla zařazena ve sledovaném období 3x (polévka čočková, minestrone, zeleninová s luštěninou), což je také zcela v souladu s nutričním doporučením. Pozitivně hodnotím zařazování méně obvyklých obilných zavárek, které byly zařazeny ve sledovaném období 4x. Kombinace polévek a hlavních jídel – je většinou v souladu s nutričním doporučením, neboť před sladké a bezmasé pokrmy nejsou zařazeny polévky s masem. Pouze 1x byla před široké nudle se smetanovým špenátem zařazena polévka drůbeží vývar.

Hlavní jídla

Bílé maso bylo zařazeno 6x (kachní stehno s lepenicí, smažený kuřecí řízek, pečené kuřecí stehno ala bažant, krůtí karbanátek, řecký guláš z kuřecího masa, kuře na paprice), doporučená četnost s min. 3x. Pokrm z ryb byl zařazen 2x (losos na másle, rybí filé s ajvarem) což je v souladu s nutričním doporučením (2-3x měsíčně). Pro stravování dětí je rybí maso velmi vhodné pro svou vysokou nutriční hodnotu, je zdrojem bílkovin a mořské ryby jsou také zdrojem jádu. Vepřové maso bylo zařazeno na jídelníček 3x, což je v souladu s doporučenou četností (max. 4x za měsíc). Kromě výše uvedených druhů mas se ve sledovaném období 3x podával pokrm z hovězího masa, což je velmi pozitivní. Uzenina se při přípravě pokrmů vůbec nepoužívá, což je v souladu s nutričním doporučením. Luštěninový pokrm byl ve sledovaném období zařazen 1x (hrachová kaše se zeleninou a pečivem), což je v souladu s nutričním doporučením.

Bezmasý plnohodnotný pokrm byl zařazen 4x (již zmíněná hrachová kaše, široké nudle se smetanovým špenátem, lečo s vejci a pečivo, rizoto Lente s uzeným sýrem), v souladu s

doporučenou četností 4x za měsíc. Sladký pokrm byl ve sledovaném měsíci podán 2x (vdolky a žemlovka), opět zcela v souladu s nutričním doporučením (max. 2x měsíčně).

Nápaditost pokrmů

Pozitivně hodnotím ve Vašem jídelníčku zařazení netradičních jídel a příloh, např. rizoto Lente s uzeným sýrem, široké nudle se smetanovým špenátem, špalďové knedlíky, bramborový knedlík s cizrnou, špecle, dušená rýže s pohankou).

Přílohy

Nabízené přílohy jsou velmi pestré a jejich četnost je opět zcela v souladu s nutričním doporučením. Nejčastěji jsou ve sledovaném období zařazovány obiloviny (3x těstoviny, 4x rýže), dále lepenice, bramborový knedlík s cizrnou, špalďový knedlík, špecle, pohanka, Brambory.

Zelenina

Čerstvá zelenina byla k obědu ve sledovaném období zařazena 8x formou míchaných i jedno druhových zeleninových salátů, zeleninové oblohy (doporučená pestrost 8x za měsíc). Tepelně upravená zelenina byla ve sledovaném období zařazena 4x, doporučená pestrost min. 4x za měsíc je tedy splněna.

Nápoje

Nabídka nápojů je velmi pestrá. Jsou nabízeny různé druhy čajů, ovocných sirupů, ředěných džusů, ovocných šťáv, mléko, bílá káva. Je nabízena pitná voda. Děti mají mít vždy možnost výběru mezi mléčným a nemléčným nápojem.

Přesnídávky a svačiny

Svačiny lze hodnotit jako velmi pestré. Ke svačině byly nejčastěji podávány zeleninové nebo luštěninové pomazánky 9x (např. cizrnová pomazánka, sýrová pomazánka s paprikou, špenátová, sýrová s celerem, brokolicová pomazánka, pomazánka ze salátové okurky, luštěninová pomazánka, pohanková pomazánka) a rybí pomazánky 3x (2x pomazánka z ryb v tomatě, rybí pomazánka s tvarohem), což splňuje požadavek doporučené pestrosti (luštěninová nebo zeleninová pomazánka 4x měsíčně, rybí min. 2x měsíčně). Celozrnné, vícezrnné, speciální, žitné druhy pečiva včetně takovýchto druhů chleba by dle nutričního doporučení měly být na jídelníček zařazeny 8x měsíčně, ve sledovaném období totiž bylo podáváno 4x. Do posuzovaného jídelníčku byly 2x zařazeny obilné kaše (krupicová kaše se skořicí, ovesná kaše s malinami), což je v souladu s doporučenou četností (min. 2x za měsíc).

Sladké svačiny tvoří bílý jogurt a kakaové polštářky, domácí vafle s marmeládou, ovocná přesnídávka, domácí perníkové muffins, borůvkové jogurtové mléko s rohlíkem.

Pozitivně lze hodnotit, že zelenina nebo ovoce jsou téměř vždy součástí přesnídávky nebo svačiny.

3. Pozitivně hodnocené kategorie jídelníčku

- dostatečná četnost zařazování zeleninových, luštěninových polévek
- do polévek jsou zařazovány obilné zavářky
- dostatek čerstvé zeleniny jako součást obědů
- dostatek tepelně upravené zeleniny
- zařazení netradičních pokrmů
- používání různých druhů příloh i netradičních
- v dostatečném množství jsou zařazovány rybí, zeleninové a luštěninové pomazánky
- jsou podávány obilné kaše
- ovoce či zelenina jsou vždy součástí přesnídávek a svačin

4. Nedostatky v jídelníčku

- menší než doporučená četnost podávání celozrnných, vícezrnných, speciálních, žitních druhů pečiva včetně takovýchto druhů chleba

5. Konkrétní doporučení k nápravě

- je možno 8x v měsíci podávat celozrnné, vícezrnné, speciální, žitné druhy pečiva včetně takovýchto druhů chleba

6. Kontakt –Daniela Novotná, tel. č. 318 622 055

daniela.novotna@khsstc-pb.cz

7. www.zdravaskolnjidelna.cz