

KRAJSKÁ HYGIENICKÁ STANICE

STŘEDOČESKÉHO KRAJE SE SÍDLEM V PRAZE

Váš dopis zn.:---

Ze dne: ---

Základní škola Bystřice

Dr. E. Beneše 300

257 51 BYSTRICE

Sp. zn.: S-KHSSC 67 121/2016

Č. j.: KHSSC 67 121/2016

Vyřizuje: Miluše Hovorková

Tel.: 317784029

E-mail: miluse.hovorkova@khsstc-bn.cz

Datum: 14. prosince 2016

Průvodní dopis k vyjádření k hodnocení jídelního lístku podle nutričního doporučení MZČR ke spotřebnímu koši

V příloze Vám zasílám vyjádření k hodnocení jídelního lístku Vaší školní jídelny za měsíc září 2016. Hodnocení bylo provedeno porovnáním s Nutričním doporučením MZČR ke Spotřebnímu koši (dále jen „ND“), které je sestaveno tak, že při jeho dodržení bude splněn spotřební koš a současně výživové doporučené dávky, ze kterých vychází. V ND jsou zároveň zohledněny nové informace, které nemohl spotřební koš v době svého vzniku zahrnout.

ND nenařizuje, ale snaží se ukázat správný směr při sestavování jídelního lístku tím, že doporučuje vhodné zařazení různých potravin, kombinace různých druhů pokrmů a skladby pokrmů tak, aby odpovídaly potřebám dětského organismu.

Krajská hygienická stanice
Středočeského kraje se sídlem v Praze
Územní pracoviště v Benešově
Černoletská 2053
256 65 Benešov
tel: 317 711 000
-23-

Ing. Alena Šípková

zástupce vedoucího oddělení hygieny dětí a mladistvých pro okresy Praha-východ, Praha-západ a Benešov

Rozdělovník

Adresát - poštou

KHS – HDM

Hodnocení jídelního lístku - Školní jídelna při ZŠ a MŠ Bystřice **Dr. E. Beneše 300, 257 51 Bystřice**

Hodnocené období: výběr č.1 + MŠ od 01.09.2016 do 30.09.2016 - 19 dnů

výběr. č. 2 od 07.09.2016 do 30.09.2016 – 17 dní

Školní jídelna připravuje výběrové polední menu pro žáky základní školy – obědy (polévka + výběr ze dvou druhů hlavních pokrmů) a dále připravuje dopolední přesnídávky a odpolední svačinky a obědy pro děti mateřské školy (polévka + hlavní pokrm – výběr č.1). Polévka je pro děti mateřské školy a žáky základní školy stejná. Z celkového počtu připravovaných pokrmů je vydáno více porcí na výběr č.1. Školní jídelna dále poskytuje stravování pro zaměstnance ZŠ a MŠ a pro cizí strávníky, výdej pokrmů je časově oddělen. Počet dní v hodnoceném období byl ovlivněn posunutím celkové rekonstrukce školní jídelny až do začátku školního roku.

Hodnocení bylo provedeno porovnáním s Nutričním doporučením MZČR ke Spotřebnímu koši – dále jen „ND“, které je sestaveno tak, že při jeho dodržení bude splněn spotřební koš a současně výživové doporučené dávky, ze kterých vychází. V ND jsou zároveň zohledněny nové informace, které nemohl spotřební koš v době svého vzniku zahrnout. ND nenařizuje, ale snaží se ukázat správný směr při sestavování jídelního lístku tím, že doporučuje vhodné zařazení různých potravin, kombinace různých druhů pokrmů a skladby pokrmů tak, aby odpovídaly potřebám dětského organismu.

Předložený jídelníček za měsíc září 2016 byl vyhodnocen ve výběru „číslo 1“ jako **velmi dobrý jídelníček**, ve výběru „číslo 2“ jako **výborný jídelníček**, pro MŠ jako **velmi dobrý jídelníček**.

Polévky:

Stejná polévka je připravována pro děti mateřské školy, žáky základní školy, zaměstnance i cizí strávníky.

Pozitivně hodnotím to, že jsou s dostatečnou frekvencí v jídelníčku zařazeny zeleninové polévky a luštěninové polévky, dle ND je dána frekvence 12 x měsíčně u zeleninových polévek a 3 x - 4 x měsíčně u luštěninových polévek. Obilné zavářky byly do polévek zařazovány v menší četnosti než uvádí ND, ale nutno dodat, že nejsou používány jen klasické těstoviny, ale např. kapání, drobení, noky, krupicová zavářka, droždí nebo vločky do polévek. Nabídku obilných zavárek je možné ještě rozšířit např. o kuskus, pohanku, špaldové noky, jáhly, bulgur, nebo vločky. Pozitivní přístup je v používání dochucovadel až ve finální fázi přípravy pokrmů. Dehydrované směsi na přípravu polévek nejsou používány vůbec.

Výběr číslo 1:

Pokrmů v rámci tohoto výběru jsou poskytovány pro děti mateřské školy a pro žáky základní školy, zaměstnance i cizí strávníky.

Hlavní jídla:

Pozitivně hodnotím nabídku bílých druhů mas – nabídnuto bylo kuřecí i krůtí maso a četnost dle ND byla dodržena. Možná nabízet i maso králíčí, krůtí, slepici, kachnu a husu.

Maso je připravováno převážně dušením, použito bylo maso bez kůže, která je zdrojem tuku.

Pokrm z ryb byl zařazen v tomto období pouze 1x, což není v souladu s ND, ale nutno dodat, že nabídnut byl losos (dle ND zařadit rybí maso 2x-3x za měsíc).

Pokrm z vepřového masa byly v tomto období v nabídce 6x, což není v souladu s ND, ale používáno je spíše kvalitnější maso s nižším obsahem tuku (kýta, plec) nebo je vepřové maso použito jako mleté v kombinaci s hovězím masem.

Na přípravu pokrmů bylo používáno i maso hovězí, které však není hodnoceno dle ND.

Bezmasé pokrmy by měly být dle ND součástí jídelníčku 4 x měsíčně, což v hodnoceném období nebylo splněno. Podána byla čočka na kyselo s vejcem a zelným salátem s jablky a smažený květák s vařenými bramborami.

Uzeniny byly použity k přípravě pokrmů pouze 1x plněné bramborové knedlíky s uzeným masem, toto je dle ND nedodrženo. Ve školním stravování by uzeniny neměly být nabízeny vůbec, protože jsou významným zdrojem soli a dalších látek, které nejsou vhodné pro děti.

Sladké pokrmy byly v hodnoceném období zařazeny dle ND 2 x – švestkové knedlíky z bramborového těsta sypané mákem a cukrem a dukátové buchtičky s vanilkovým krémem a ovoce. V nabídce byly také zastoupeny pokrmy z luštěnin dle četnosti ND.

Přílohy

Obilné přílohy byly v hodnoceném období podány v menší četnosti než je ND, celkem 3x – různé druhy rýže. Kromě tradičních příloh jako jsou těstoviny a rýže je možné využít také pohanku, kuskus, bulgur, jáhly, rýžové nudle, kroupy nebo celozrnné druhy chleba. Přílohy v podobě obilovin by měly být zařazeny dle nutričního doporučení 7 x měsíčně, což nebylo v hodnoceném období splněno. Obiloviny lze i vzájemně kombinovat.

Pozitivně hodnotím to, že ve sledovaném období byly houskové knedlíky zařazeny v souladu s ND, což je 2 x, z toho jednou byly nabídnuty celozrnné houskové knedlíky.

Dalšími přílohami jsou brambory nebo bramborové kaše, které nejsou součástí hodnocení.

Zelenina

Pozitivně hodnotím využití zeleniny při přípravě pokrmů. Dle nutričního doporučení by měla být tepelně upravená zelenina jako součást pokrmů zastoupena minimálně 4 x měsíčně, což bylo v hodnoceném období splněno. Zelenina je používána na přípravu hlavních pokrmů, ale i do polévek.

Čerstvá zelenina byla v jídelníčku nabídnuta v menší míře než udává ND (v hodnoceném období 6x), ale pochválit lze za kombinaci zeleninových salátů s ovocem a zeleniny jako oblohy k hlavnímu pokrmu, což má své opodstatnění, tj. naučit děti konzumovat zeleninu. Jako čerstvou zeleninu lze zařazovat např. i kysané zelí či kvašenou zeleninu. Čerstvá zelenina by měla být součástí hlavních jídel minimálně 8 x měsíčně.

Výběr číslo 2:

Pokrm v rámci tohoto výběru jsou poskytovány pro žáky základní školy, zaměstnance a cizí strávníky. Z technických důvodů byly ve sledovaném období v rámci tohoto menu pokrmy připravovány pouze v 17 stravovacích dnech.

Hlavní jídla

Drůbeží maso bylo podáno v tomto období celkem 5x, což je v souladu s ND, k přípravě pokrmů je používáno maso kuřecí i krůtí s různou tepelnou úpravou – pečení, dušení či vaření. Jako další druhy lze nabídnout i maso králíčí, krůtí, slepici, kachnu a husu.

Chválím také za dostatečné zařazení ryb do jídelníčku (nutriční doporučení uvádí 2 x až 3 x měsíčně). Ryby byly nabídnuty jako hlavní pokrm s přílohou nebo do salátů v kombinaci se zeleninou celkem 4x.

Pozitivní je také to, že v rámci tohoto výběru bylo vepřové maso zařazeno pouze 1x za celé období – zapečený kuskus se zeleninou a mletým masem (směs vepřového a hovězího masa).

Bezmasé pokrmy byly zastoupeny v tomto výběru jen 2x, což není v souladu s ND.

Uzeniny byly použity 2x k přípravě francouzských brambor a frankfurtské hovězí pečeně. Jak výše uvedeno není toto v souladu s ND.

Sladké pokrmy byly v hodnoceném období zařazeny dle ND 2 x s nabídkou bramborových šišek sypaných strouhankou a cukrem a taštiček s jahodovou náplní, tvarohem a cukrem.

Pokrmy z luštěnin, nebo pokrmy, kde jsou luštěniny obsaženy byly nabídnuty v souladu s ND ve formě kovbojských fazolí s krutím masem a chlebem. K luštěninovým pokrmům je vhodnější pro lepší stravitelnost a využitelnost bílkovin nabízet obiloviny – kladně hodnotím přidavek chleba. Bílkoviny luštěnin jsou na rozdíl od bílkovin masa, mléka, mléčných výrobků a vajec neplnohodnotné. To znamená, že obsažené bílkoviny neobsahují všechny nezbytné aminokyseliny ve vhodném množství a poměru potřebném pro lidský organizmus. V luštěninách je nedostatečně zastoupena aminokyselina methionin. Pokud kombinujeme luštěniny s jinými zdroji rostlinných bílkovin, ideálně těmi, které methionin obsahují, výživová hodnota pokrmu se zvyšuje. Obiloviny methionin obsahují ve vhodném množství a proto je jejich kombinace s luštěninami tak žádoucí. Bílkovina v takto kombinovaném pokrmu dosahuje hodnoty bílkovin masa a není tedy důvod k tomuto pokrmu další maso přidávat, navíc je takový pokrm bohatý na vlákninu a neobsahuje živočišné tuky a cholesterol.

Přílohy:

V nutričním doporučení je hodnocena četnost podání obilných příloh a klasických houskových knedlíků. Frekvence nabídky brambor a pokrmů z nich hodnocena není.

Obilninové přílohy byly v hodnoceném období podány celkem 4x – bulgur, kuskus a 2x rýže, což neodpovídá ND. Jako další netradiční přílohu lze zařadit pohanku, jáhly, rýžové nudle, kroupy, krupky, kukuřičnou polentu, celozrnné těstoviny nebo celozrnné druhy chleba. Přílohy v podobě obilovin by měly být zařazeny dle nutričního doporučení 7 x měsíčně.

Pozitivně hodnotím, že za celý měsíc nebyly ani jednou v nabídce klasické houskové knedlíky z bílé mouky.

Zelenina:

Kladně hodnotím nabídku syrové zeleniny ve formě salátů k hlavnímu pokrmu nebo přímo zeleninových talířů s těstovinami, vejci, tuňákem, lososem či sýrem. Četnost daná ND byla splněna. Rovněž kladně bylo zhodnoceno zastoupení tepelně upravené zeleniny jako součást pokrmů.

Kombinace polévek a hlavních jídel, nápaditost pokrmů, tj. správná kombinace bezmasého nebo sladkého pokrmu a nemasového vývaru (zeleninové nebo luštěninové polévky) nebo nezařazení smetanových či mléčných polévek před mléčný typ pokrmu, případně zahuštěných polévek před těžká jídla. Toto kritérium lze hodnotit ze dvou pohledů v závislosti na výběr jídel, neboť pro děti MŠ je nabídnuta polévka a pouze výběr č.1, žáci ZŠ mají volbu mezi výběrem č.1 a č.2. v kombinaci s polévkou. Pro děti mateřské školy nebyla vždy tato kombinace vhodně volena ve třech případech – frankfurtská polévka a dukátové buchtičky, gulášová polévka a švestkové knedlíky s mákem, vývar s masovou rýží a čočka na kyselo s vejcem. Žáci základní školy mají vždy na výběr ze dvou druhů pokrmů, a proto mohou volit vhodnou kombinaci polévek a hlavních jídel.

Jídelníček je nápaditý v obou výběrech, není zaměřen pouze tradičním směrem, ale jsou zde využity i nové potraviny jako např. kuskus, pohanka, bulgur, cizrna. Na druhý výběr jsou často

v nabídce zeleninové talíře s různými druhy potravin, používána je i různá kulinářská úprava – vaření, zapékání, grilování, smažení, pečení, dušení.

Nápoje

Denně by měl být dětem podáván neslazený nemléčný nápoj. Jako druhá alternativa může být zařazen mléčný nápoj, ať už slazený nebo neslazený, nebo mléko samotné, popřípadě slazený nemléčný nápoj. Na jídelně mají žáci k dispozici automat se čtyřmi druhy šťávy a vodou a dále jsou to várnice se slazeným čajem a mlékem nebo mléčným nápojem. Děti mateřské školy mají denně zařazován mléčný nápoj nebo mléko ke svačinám nebo po hlavním pokrmu. Požadavky ND byly splněny.

Přesnídávky a svačiny

Velmi kladně hodnotím to, že ovoce nebo zelenina jsou součástí každé přesnídávky a svačinky. Luštěninové nebo zeleninové pomazánky byly zařazeny v souladu s ND, bylo to celkem 6x v hodnoceném období.

Rybí pomazánka byla nabídnuta 2x, což také vyhovuje ND. Jako nápadité je použití kombinace sýru s jablky – chodská sýrová pomazánka.

Dle nutričního doporučení by měly být součástí jídelníčku také obilné kaše a to 2 x za měsíc, což v hodnoceném jídelníčku nebylo. Mohou být zařazeny kaše rýžové a krupicové, žitné, kukuřičné, pohankové popř. jejich kombinace a také kaše z jáhel nebo z bulguru. Vhodné je do těchto kaší přidat ovoce buď čerstvé nebo rozvařené.

Celozrnné, vícezrnné, žitné, žitnopseničné, speciální pečivo, vč. chleba by mělo být dle ND zařazeno 8 x měsíčně, ve sledovaném období byly zařazeny 2x cereálie, 3 x žitný chléb a pohankový rohlík. Tato četnost není v souladu s ND.

Uzeniny byly nabídnuty v hodnoceném měsíci celkem 2x, jednalo se o kvalitnější šunku na přípravu pomazánky. Dle ND není vůbec vhodné uzeniny včetně šunky dětem podávat pro vysoký obsah soli v nich obsažené.

Pozitiva jídelníčků:

Jídelníčky jsou hodnoceny jako nápadité.

Polévky – chválím za nastavený trend v podávání zeleninových a luštěninových polévek a dále to, že k přípravě polévek není používána dehydrovaná směs. Polévky jsou dochucovány až v konečné fázi přípravy.

Jídelníček – výběr číslo 1 - velmi dobrý

Kladně hodnotím četnost nabídky drůbežího masa, používání i jiných druhů mas než jen kuřecího, dodržování četnosti u sladkých pokrmů, zařazování luštěnin jako hlavního pokrmu a nápaditost jídelníčku. Dále je nutno pochválit za nepřekračování nabídky houskových knedlíků. Pozitivní je používání tepelně upravené zeleniny a dostatečného podávání čerstvé zeleniny.

Jídelníček – výběr číslo 2 – výborný

Pozitivně hodnotím dostatečnou nabídku drůbežího masa a zařazení i masa krůtího, dále je velkým plus četná nabídka rybího masa a na druhou stranu používání masa vepřového jen v minimální míře. Četnost podávání sladkých pokrmů byla dodržena, rovněž tak byly zařazeny pokrmy z luštěnin dle ND. Houskové knedlíky z klasické bílé mouky nebyly ve sledovaném období zařazeny ani jednou. Chválím též za nabídku čerstvé zeleniny a její používání k tepelné úpravě v souladu s ND.

Jídelníček je rovněž pestrý a nápaditý, není zaměřen pouze tradičním směrem, ale jsou zde využity i nové potraviny jako např. kuskus, pohanka, bulgur, cizrna apod.

Jídelníček pro mateřskou školu - velmi dobrý

Kladně hodnotím nabídku luštěninových nebo zeleninových pomazánek a nápadité použití ovoce do pomazánek. Velmi vysoko je hodnocena nabídka ovoce a zeleniny ke každé přesnídávce a svačině. Vhodná je i kombinace slaných svačin se zeleninou a sladkých svačin s ovocem a snídaňové cereálie jsou podávány s mlékem či mléčným výrobkem a syrovým ovocem jako nutričně vyvážená přesnídávka nebo svačina. Obědy – dostatek zeleninových a luštěninových polévek, nabídky drůbežího masa, luštěnin jako hlavního pokrmu a dodržení četnosti podávání zeleniny jak syrové tak i tepelně upravené. Nebyla ani překročena nabídka sladkých pokrmů a houskových knedlíků.

Doporučení ke zlepšení jídelníčku – změny zavádět postupně a pomalu!!

Do jídelníčku zařadit sladké obilné kaše v doporučené frekvenci 2x za měsíc (pohanková, kaše z kukuřičné krupice, ovesná, žitná, špaldová kaše, je možné obiloviny kombinovat). Do těchto kaší se může přimíchat rozvařené nebo syrové ovoce.

Zvyšovat nabídku celozrnných a vícezrnných druhů pečiva, ale pozvolna, aby si děti na jeho konzumaci postupně zvykly.

Zvýšit četnost podávání obilných příloh. Jako variantu těstovin možno volit také těstoviny celozrnné, zařadit lze i pohanku, jáhly, rýžové nudle, kroupy, krupky, kukuřičnou polentu (samostatně nebo se zeleninou). Obiloviny lze také kombinovat (rýže s bulgurem, rýže s pohankou, rýže s jáhlami).

Volit vhodnější kombinaci masitých polévek se sladkými pokrmy nebo slanými bezmasými pokrmy - hlavně pro děti MŠ.

Začít zařazovat plnohodnotný bezmasý slaný pokrm. Např.: kapustové karbanátky, guláš z cizrny, rizoto s červenými fazolemi, kuskus se zeleninou, tofu v různých úpravách, fazolový nebo čočkový salát s vejci a sýrem apod.

Vyřadit uzeniny z jídelníčku. Pokud je uzenina použita v tradičních receptech (např. bramborové knedlíky plněné uzeným masem), tak zcela výjimečně.

Upozorňujeme, že jídelníček musí obsahovat informace o veškerých podávaných potravinách, a to nejenom pro hodnocení jeho pestrosti, ale i z důvodu případného výskytu alimentárního onemocnění a následného epidemiologického šetření.

Zkoušet stále nové recepty, využívat sezónní potraviny. Inspiraci můžete najít na internetové adrese www.zdravaskolnijidelna.cz

Změny zavádějte postupně a pomalu! Prioritně byste se měli zaměřit na vyloučení uzenin z jídelníčku a dodržení četnosti podávání zeleniny a ovoce.

V případě jakýchkoli nejasností mě kontaktujte na email: či telefonní číslo:

Miluše Hovorková, oddělení hygieny dětí a mladistvých, Krajská hygienická stanice Stř. kraje se sídlem v Praze, Černošská 2053, 25601 Benešov, e-mail: miluse.hovorkova@khsstc-bn.cz, tel.: 317 784 029

Ing. Alena Šípková, oddělení hygieny dětí a mladistvých, Krajská hygienická stanice Stř. kraje se sídlem v Praze, Černošská 2053, 25601 Benešov, e-mail: alena.sipkova@khsstc-bn.cz, tel. 317 784 029