

Doporučená pestrost stravy a spotřební koš

(zdroj: KHS –Ústí nad Labem, prac. Teplice)

Doporučená pestrost stravy v rámci školního stravování není oficiálně stanovena, existuje pouze jako pomůcka. Vznikla na pracovišti Krajské hygienické stanice Ústeckého kraje se sídlem v Ústí nad Labem, územní pracoviště Teplice s odborným přispěním Mgr. Slavíkové. Tato doporučená pestrost vychází z požadavků na zdravou výživu a byla propočítána programem Nutricom tak, aby splňovala požadavky legislativy a byla jednoduchým návodem, jak zkombinovat jednotlivé potravinové komodity, aby byl splněn spotřební koš. Doporučená pestrost stravy stanovuje, kolikrát v měsíci má být do jídelního lístku zařazen určitý druh pokrmu: rybí, mléčný, luštěninový atd.

Spotřební koš vychází z dosud platných doporučených výživových dávek, je uveden ve vyhlášce č. 107/2005 Sb., o školním stravování, MŠMT ČR a je závazný.

Pokud hodnotíme jídelní lístek, je pro nás důležité nejen to, že je naplněný spotřební koš, ale také to, jakým způsobem je naplněn:

- Zda děti nedostávají příliš mnoho uzenin a vepřového masa na úkor libovějších druhů masa či bezmasých pokrmů.
- Zda děti nedostávají příliš mnoho smažených a sladkých pokrmů.
- Zda děti nedostávají příliš málo zeleniny ať již vařené, syrové nebo naopak, zda nepřevažuje zelenina sterilovaná.
- Zda děti nedostávají příliš málo rybiho masa a luštěnin.

Přesnídávky:

1x med nebo džem

1x domácí pečivo s ovocem nebo tvarohem

2x kaše (vločková, krupicová, kukuřičná, jáhlová, rýžová) nebo mléčný výrobek

3x rybí pomazánka

1x drůbeží pomazánka (nedoporučuje se v letních měsících)

2x tvarohová pomazánka

4x sýrová pomazánka

1x drožďová pomazánka

2x zeleninová pomazánka

1x šunka

2x dle možností

Polévky

- Preferujeme zeleninové polévky nebo polévky se zeleninou s rozmanitými obilninovými zavářkami (pohanka, jáhly, kuskus).
- Luštěniny nemusí být vždy hlavní složkou v polévce, ale můžeme využívat i luštěninové zavářky, luštěniny jsou tak lépe stravitelné. Do luštěninových polévek nepřidáváme uzeniny.
- Drožďové polévky jsou hodnotným zdrojem vitaminů, obzvláště vitaminů skupiny B a jsou také významným zdrojem bílkovin.
- U vývarů preferujeme zeleninové vývary, masové vývary užíváme umírněně. Nepoužíváme vývary z uzeného masa a uzených kostí.

Hlavní jídla

- Preferujeme drůbeží maso, které je lépe stravitelné a má menší obsah tuků.
- Rybí maso by se v jídelníčku mělo objevit alespoň 2x do měsíce.
- Mezi „jiné“ druhy masa můžete zařadit králíka a zvěřinu, které jsou ceněny pro nízký obsah tuků.

- Bezmasé pokrmy zařazujeme 1x týdně, můžeme využít následující jednoduché opakující se schéma: jeden týden: 3x masový pokrm 1x sladký pokrm a 1x bezmasý. Druhý týden: 4x masový pokrm a 1x bezmasý pokrm.
- K bezmasému pokrmu není nutné přidávat masovou polévku, nevadí, pokud strážníci mají jeden den v týdnu lehčí bezmasý pokrm. V současné době je doporučeno plnit spotřební koš masa spíše ke spodní hranici (75 %) a luštěnin a zeleninu spíše k horní hranici.

Přílohy

- Usilujeme o to, aby přílohy byly v JL rovnoměrně prostřídány.
- Snažíme se využívat i méně obvyklé typy příloh jako například – jáhly, pohanka, kuskus, ovesné vločky, kroupy, bulgur, atd.
- U knedlíků můžeme vedle klasické mouky využít i méně obvyklé druhy, např. cizrnové, pohankové, celozrnné a jiné zajímavé alternativy.

Odpolední svačiny

4x ovocný nebo zeleninový salát

3x domácí pečivo-ovocné, tvarohové, makové

3x jogurt, tvaroh s ovocem nebo puding=svačiny s mléčným základem

3x celozrnný chléb se sýrovou nebo tvarohovou pomazánkou

7x dle možností (celozrnné pečivo, celozrnné kuličky, kukuřičné lupínky apod.)

OVOCE A ZELENINU střídativě zařazovat jako přílohu k přesnídávkám a odpoledním svačinám co nejčastěji (nejlépe denně). Přednost dávat ovoci a zelenině s vysokým obsahem vitamínu C.

Další obecné zásady

- Snažíme se nepřekračovat doporučení maximálně 1 smaženého a 2 sladkých pokrmů v měsíci z důvodu prokázaného negativního vlivu na zdraví konzumentů.
- Omezujeme nebo úplně vyřazujeme používání uzenin v polévkách a hlavních jídlech z důvodu vysokého obsahu tuků a solí.
- Snažíme se o to, aby každý den byla podána zelenina, ať již v polévce, hlavním pokrmu nebo salátu, jedině tak se strážníci naučí, že zelenina k jídlu neodmyslitelně patří. Nezapomínáme také na ovoce.

Za dobu našeho hodnocení jídelních lístků musíme konstatovat, že jídelní lístky jsou rok od roku lepší. Vidíme, že se sledují nové trendy ve výživě a snaha uplatňovat je v praxi, a to nejen s ohledem na pestrost a nápaditost, ale také se zřetelem na jejich vhodnost pro děti.