

V České Lípě dne 13.6.2022

Č.j.: KHSLB 13599/2022
Sp. značka: S-KHSLB 13599/2022
Vyřizuje: Minaříková/487820034
Č. j. odesílatele:
Počet listů/příloh:2/0

**Základní škola a mateřská škola Žandov, okres Česká Lípa
příspěvková organizace
Kostelní 200
471 07 Žandov**

Hodnocení nutričního doporučení jídelníčku školní jídelny Lužická 298, Žandov za měsíc květen 2022.

Na základě žádosti paní Moniky Kucharovičové, vedoucí školní jídelny, bylo provedeno zhodnocení jídelníčků za měsíc květen 2022 dle metodického pokynu „Nutriční doporučení Ministerstva zdravotnictví ČR ke spotřebnímu koší“. Školní jídelna připravuje denně obědy pro děti, žáky a personál základní školy, mateřské školy a cizí strážníky. Je poskytován 1 druh polévky a 1 druh hlavního pokrmu. Součástí každého pokrmu je nápoj. Dále jsou zde připravovány přesnídávky a odpolední svačiny pro mateřskou školu a svačiny pro žáky základní školy.

Z předložených jídelníčků za měsíc květen 2022 lze konstatovat, že sestavování a pestrost jídelníčků je celkově **na výborné úrovni jak u připravovaného oběda, tak u připravovaných přesnídávek a odpoledních svačin**. Během měsíce nebyl opakován žádný pokrm. Kombinace jídel byla vhodně volena. Chválíme za zařazování nápaditých pokrmů (například 6.5.2022 polévka kapustová se quionou, kuřecí plátek, kuskus s cibulkou, baby karotka na másle). Ke sladkému pokrmu je správně zařazena méně hutná polévka a dále nesladká přesnídávka a odpolední svačina během dne, kdy je k obědu sladký pokrm. Chválíme za zařazování zeleninových, luštěninových, rybích polévek, drůbeže, ryb, čerstvé i tepelně upravené zeleniny, obilovin k obědu, dále zeleninových, luštěninových, rybích pomazánek, celozrnného pečiva, domácího pečiva vlastní výroby, ovoce a zeleniny k přesnídávkám a odpoledním svačinám.

Přestože je jídelniček hodnocen jako výborný, byly v některých komoditách shledány odchylky, které lze ještě zlepšovat. Zaznamenána byla odchylka od nutričního doporučení sledované frekvence bezmasých slaných pokrmů u obědů a obilných mléčných kaší u přesnídávek a odpoledních svačin.

Přesnídávky a odpolední svačiny:

Sestavování je prováděno na výborné úrovni. Jsou velmi nápadité (například římské cizrnové bramboráčky, obilné plněné polštářky). Denně jsou podávány různé druhy mléčných výrobků, pomazánek (sýrové, tvarohové) v doporučené pestrosti a četnosti, zde pouze při výběru sýrů volte ty s nízkým obsahem soli. Je podáváno tmavé a světlé pečivo, chléb. Velmi Vás musíme pochválit za zařazování celozrnného a vícezrnného pečiva, v měsíci květnu bylo podáváno 15x. Celozrnné pečivo je zdrojem vitamínů, vlákniny a minerálních látek. Velkou pochvalu si zasloužíte za zařazování rybích pomazánek (5x) a zejména velmi pestrých zeleninových a luštěninových pomazánek (6x – například cizrnová, luštěninová, mrkvová, zeleninová). V měsíci květnu 2022 podávána pouze 1x obilná mléčná kaše s ovocem (krupicová), doporučeno 2 x měsíčně (například jáhlová, ovesná a jiné). Chválíme Vás, že do jídelníčku nezařazujete cereálie, jako jsou müsli kuličky nebo polštářky a jiné. Tyto pokrmy obsahují hodně cukru, proto je vhodné je dětem nepodávat příliš často nebo raději ty s nízkým obsahem cukru (například kukuřičné lupínky). Chválíme za zařazování domácího pečiva vlastní výroby v kombinaci s ovocem, tvarohem,

v květnu podáváno 4 x (například čokoládově banánové muffiny). Pravidelně zařazujete ovoce a čerstvou zeleninu jak k přesnídávkě, tak odpolední svačině, a to i ve správné kombinaci. Tedy ke sladké formě přesnídávky a odpolední svačině bylo podáváno ovoce a ke slané formě zelenina. Volíte i podávání ovoce a zeleniny například i formou zeleninových a ovocných misek, kdy si děti mohou vzít ovoce a zeleninu kdykoliv během dne. Pochválit Vás musíme i za to, že jste během měsíce správně nezařazovali paštiky a uzeninu. Hotové zakoupené paštiky obsahují konzervační látky a velké množství soli, což je pro děti předškolního věku zcela nevhodné. Součástí přesnídávky a odpolední svačiny jsou vždy nápoje, pokud dětem nabízíte mléčný výrobek, není nutné jim připravit i mléčný nápoj. Dále správně volíte ovocné čaje, černý čaj je zdrojem kofeinu, který je pro děti nevhodný, proto je také vhodné je omezovat.

Polévky:

Denně je podáván jeden druh polévky. V měsíci květnu se žádná polévka neopakovala, jsou podávány v doporučené četnosti a pestrosti. Zeleninové polévky bez masového základu byly v květnu podávány 13x, zelenina je ale prakticky v každé polévce. Zeleninové polévky jsou nápadité, pestré, například z celeru, petrželová, cibulačka. Luštěninové polévky byly 3x, pochvalu zasloužíte za zařazení rybí polévky, byla zařazena 3x. Polévky z různých masových vývarů byly v květnu podávány 3x. Chválíme i za přidávání obilných zavářek do polévek (například ovesné vločky, rýže, bulgur, krutóny). Obiloviny jsou významným zdrojem vlákniny a vitamínů.

Hlavní jídlo:

Denně je podáván jeden druh hlavního pokrmu. Kombinace polévky a hlavního jídla byla vhodně volena. Podávána je dle nutričního doporučení drůbež a jiné druhy masa (hovězí maso, chválíme za zařazení telecího masa), ryby (zařazené v květnu 2x) a vepřové maso (bylo 4x). Sladký pokrm s ovocem byl v měsíci květnu 1x v kombinaci s méně hutnou polévkou a dále s nesladkou přesnídávkou a odpolední svačinou. Luštěniny jako hlavní chod byly v květnu zařazené 1x. Luštěniny jsou významným zdrojem vlákniny. Bezmasý slaný pokrm v květnu podáván 3x (2.5.2022 domácí sýrová pizza, 9.5.2022 bretaňské fazole s chlebem, 23.5.2022 smažený sýr s bramborem a zeleninou), doporučeno 4x měsíčně. Správně volíte kombinace tak, aby k připravovaným bezmasým slaným pokrmům byla zvolena i bezmasá polévka, bezmasé přesnídávky a odpolední svačiny, aby během dne byl tak všechen podáván pokrm bezmasý, se sníženým obsahem živočišných bílkovin (jako například 23.5.2022 – polévka pórková, smažený sýr s bramborem a zeleninou, přesnídávka veka s lískooříškovým máslem, ovoce, odpolední svačina zeleninový toustík). Pochválit Vás musíme, že jste v měsíci květnu nezařadili na jídelníček uzeninu a uzené maso. Uzeninu a uzené maso je vhodné postupně z jídelníčku vynechat vzhledem k vysokému obsahu solí a konzervačních látek, což je pro děti předškolního věku velmi nevhodné.

Přílohy:

Lze hodnotit pozitivně, je dodržováno nutriční doporučení i četnost. Podávány jsou zejména brambory, rýže (například jasmínová), těstoviny, zařazen i kuskus. Kladně hodnotíme přípravu bramborové kaše z čerstvých brambor. Luštěniny jako hlavní chod byly v květnu podávány 1x. Houskový knedlík byl v měsíci květnu na jídelníčku 2x.

Zelenina, zeleninové saláty, ovoce:

Velmi Vás chválíme za podávání čerstvé i tepelně upravené zeleniny k obědům. Čerstvá zelenina byla v měsíci květnu k obědu zařazena 8x, tepelně upravená 7x. Zde jen upozorňujeme, že za čerstvou zeleninu se nepovažuje sterilovaná zelenina (například sterilované saláty, okurky, červená řepa). Ovoce bylo v měsíci květnu součástí oběda 10x. Ovoce, ovocné saláty, zelenina a zeleninové saláty by měly být poskytovány pravidelně.

Moučníky, dezerty:

V měsíci květnu podáván 1x vanilkový pudink, 1x mléčná rýže.

Nápoje:

Nápoje jsou součástí každého podávaného pokrmu. K obědu jsou podávány ovocné nápoje, mléko, pitná voda, voda s citrónem. V rámci pitného režimu je zajištěna kombinace nabídky sladkého i nesladkého nápoje, v případě, že se podává mléčný nápoj, je k dispozici i nemléčná varianta, pitná voda, kterou můžete doplnit dále plátky pomeranče, máty, okurky.

Závěr hodnocení:

Na základě předložených podkladů lze konstatovat, že jsou připravované jídelničky **na výborné úrovni**. Chválíme za zařazování zeleninových, luštěninových, rybích polévek, drůbeže, ryb, čerstvé i tepelně upravené zeleniny, obilovin k obědu, dále zeleninových, luštěninových, rybích pomazánek, celozrnného pečiva, domácího pečiva vlastní výroby, ovoce a zeleniny k přesnídávkám a odpoledním svačinám.

Doporučujeme zařazovat ještě častěji bezmasé slané pokrmy k obědu, k přesnídávkám a odpoledním svačinám obilné mléčné kaše.

Děkujeme za poskytnuté materiály a těšíme se na další spolupráci. Nové informace naleznete také na stránkách: www.zdravaskolnijidelna.cz, www.jidelny.cz, www.khslbc.cz

S pozdravem

Bc. Katarína Fedurcová
vedoucí oddělení hygieny dětí a mladistvých