

KRAJSKÁ HYGIENICKÁ STANICE
JIHOČESKÉHO KRAJE SE SÍDLEM V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH
adresa: Na Sadech 25, 370 71 České Budějovice, tel.: + 420 387 712 111, fax: + 420 387 712 158
e-mail: khscb@khscb.cz, ID datové schránky: agzai3c

Váš dopis značky:

Ze dne:

Naše č. j.: KHSJC 04770/2016/HDM. JH - TA

Spisová značka: S-KHSJC 04532/2016

Vyřizuje: Mgr. Markéta Pernicová

Tel. číslo: 387 712 429

Datum: 17.2.2017

Základní škola Soběslav

Mgr. Vlastimil Říha – ředitel

třída Dr. Edvarda Beneše 50

Soběslav

392 01

Věc: Vyhodnocení jídelníčku z období od 2.1.2017 do 30.1.2017 ŠJ při Základní škole Soběslav, třída Dr. Edvarda Beneše 50, 392 01 Soběslav, v souladu s Nutričním doporučením pro sestavování jídelních lístků ve školních jídelnách MZ ČR z 1.9.2015.

Na základě výsledného hodnocení jídelních lístků bylo zjištěno, že jídelníček Vaší jídelny je hodnocen jako **výborný**.

Z hlediska nutričního doporučení Ministerstva zdravotnictví byly hodnoceny následující komodity:

Polévky, hlavní jídla, přílohy, zelenina a nápoje.

Polévky – bylo zjištěno, že vhodná kombinace polévky a hlavních jídel je vyhovující. Školní jídelna podala ve sledovaném období celkem 13x zeleninovou polévku, 3x luštěninovou polévku, 1x rybí polévku a v dalších stravovacích dnech byla podána jiná polévka (masová, krupicová apod.), což velice chválíme. Školní jídelna také velice často do polévek zařazuje obilné zavařky (bulgur, kuskus, ovesné vločky) tím zcela naplňuje Nutriční doporučení pro tuto komoditu. Doporučujeme i na dále v tomto trendu pokračovat.

Hlavní jídla - splňovala nutriční požadavky téměř ve všech komoditách. Velice chválíme podávání luštěnin (celkem 2x), podávání ryb (celkem 3x) a také zařazení sladkého jídla (celkem 2x). Sladká varianta hlavního pokrmu byla vždy doplněna o porci čerstvého ovoce. Jiné sledované komodity byly lehce nedodrženy. Především zařazení vepřového masa bylo častější, než uvádí doporučení (celkem 8x). Dále by bylo vhodné pokusit se zařazovat častěji bezmasá, nesladká jídla (včetně luštěnin bez masa) – ve sledovaném období podáno nesladké, bezmasé jídlo celkem 3x. **Dále bylo zjištěno, že ve sledovaném období bylo jako součást hlavního jídla podáno uzené maso, což dle nutričního doporučení není vhodné z důvodu použití uzeniny.**

Přílohy – bylo zjištěno, že za sledované období byla jako příloha z obilovin podána rýže, těstoviny, bulgur a chléb (celkem 8x). Bylo by vhodné jako přílohu zařazovat i jiné druhy obilovin, např. celozrnné těstoviny, kuskus, rýži natural apod. Další sledovaná komodita – houskové knedlíky – byla dodržena (celkem 1x). Velice chválíme Vaši snahu podávat místo houskových knedlíků, knedlíky celozrnné (celkem 1x).

Zelenina – tepelně upravená zelenina byla zařazována často (celkem 5x). Čerstvá zelenina byla v daném období podána celkem 5x formou salátů a zeleninové oblohy k obědu. Doporučujeme v tomto trendu i nadále pokračovat, a pokud to bude možné ještě zvýšit četnost podávání čerstvé zeleniny k obědu, a to 2x týdně.

Nápoje – byly nabízeny nápoje nemléčné, mléčné, slazené i neslazené. Pokud byly nápoje sladké, byly doslazovány pouze mírně, tak aby vynikla jejich přirozená chuť. Byly preferovány čaje ovocné. Pokud byl nabídnut mléčný nápoj, byl vždy doplněn o nápoj nemléčný.

Shrnutí:

Na základě vyhodnocení Vámi poskytnutých jídelníčků je patrné, že k této problematice přistupujete velmi zodpovědně. Doporučujeme následující:

- Před sladké a bezmasé pokrmy by většinou neměly být zařazeny polévky s masem. A rovněž dbát na to, aby nebyla před smetanovou omáčkou zařazena smetanová či mléčná polévka.
- U masa dávejte přednost libovému a u drůbeže zařazujte maso raději bez kůže. **Nejméně vhodnou tepelnou úpravou je smažení, proto smažená jídla zařazujte výjimečně. Zařazení vnitřností je doporučeno max. 1x za 3 měsíce.**
- Pokuste se zcela vyřadit podávání uzenin, či výrobků z nich. Uzeniny nejsou ve školním stravování doporučovány především kvůli vysokému obsahu soli. Většina uzenin navíc obsahuje velký podíl tuku. I když použijete dušenou šunku s vysokým obsahem masa, pořád tento výrobek bude významným zdrojem soli.
- Poskytnout strážníkům častěji bezmasá, nesladká jídla včetně luštěninových (min. 4x za měsíc). Pokud se luštěniny vhodně zkombinují s obilovinami, získá se plnohodnotná bílkovina i bez zařazení masa či vejce (např. zeleninové rizoto s červenou čočkou, halušky se zelím a s bílými fazolemi).
- Jako přílohy častěji používejte obiloviny zastoupené různými druhy rýže (jasmínová, natural, kulatozrná a další druhy). Vhodné je i zařazovat celozrné těstoviny, kuskus, bulgur, jáhly, kroupy, pohanku, rýžové nudle, kukuřičnou polentu apod. Obiloviny v příloze lze také kombinovat např. rýže s bulgurem, rýže s pohankou, rýže s jáhlami apod. Houskové knedlíky lze nahradit knedlíky špaldovými nebo cizrnovými, kdy je část bílé mouky nahrazena moukou nutričně kvalitnější.
- Velkým pozitivem je zařazování sezónních jídel (dýňová polévka, lečo z čerstvé zeleniny) a tradičních jídel rozmanitých zemí a regionů. Příkladem kvalitních nápaditých pokrmů mohou být jídla jako kapustové karbanátky s tofu, cuketové placičky, lasagne se zeleninou či torteliny s lososem.
- Raději se vyhýbejte používání ochucovadel. Ochucovadla by měla sloužit pro případné finální dochucení jídel, nikoli jako jejich základ. Dehydratované instantní směsi na přípravu pokrmů by se ve školních jídelnách neměly používat.

Závěrem musíme zdůraznit, že už nyní jsou Vaše jídelníčky na vysoké úrovni, proto věříme, že pro Váš pracovní tým nebude obtížné je ještě více zdokonalit, když se pokusíte postupně zařazovat výše uvedená doporučení.

Potřebné informace týkající se stravování ve školních jídelnách, včetně příkladů jídelníčku můžete nalézt na webových stránkách www.zdravaskolnijidelna.cz. Zde jsou také vysvětleny jednotlivé komodity, které nutriční doporučení hodnotí. Včetně odpovědí na nejčastější otázky od vedoucích školních kuchyní.

V případě potřeby se také neváhejte obrátit na níže uvedených kontaktech:

Mgr. Markéta Pernicová, tel: 387 712 429, email: marketa.pernicova@khs cb.cz

Hana Smětáková, tel. 387 712 432, email: hana.smetakova@khs cb.cz

„otisk úředního razítka“

Mgr. Markéta Pernicová

odborný rada – odd. hygieny dětí a mladistvých JH-TA
Krajská hygienická stanice Jihočeského kraje
se sídlem v Českých Budějovicích

Palackého 350, 390 01 Tábor

Tel.: +420 387712429

Fax: +420 387712158

Email: marketa.pernicovahs cb.cz

Web: www.khs cb.cz

ID datové schránky: agzai3c