

Váš dopis č. j.: -
Ze dne: -
Naše č. j.: HSHMP 17818/2019
Vyřizuje: Eva Choutková
Tel.: 281 000 451, 735 726 549
E-mail: eva.choutkova@hygp Praha.cz
V Praze dne: 29. 3. 2019

**Základní škola, Praha 9 – Černý Most,
Vybíralova 964**
Vybíralova 964
198 00 Praha
IČ 61386618

**Pestrost jídelníčku školní jídelny Základní školy, Praha 9 – Černý Most, Vybíralova 964, 198 00
Praha - odborné vyjádření**

Vážení,

v rámci činnosti odboru hygieny dětí a mladistvých Hygienické stanice hlavního města Prahy v oblasti podpory veřejného zdraví se zaměřením na školní stravování byl posouzen jídelníček pokrmů připravených ve Vaší školní jídelně za období od 1. 11. do 30. 11. 2018.

Jídelníček byl posouzen z hlediska současných trendů v dětské výživě s přihlédnutím k mezinárodním doporučeným dávkám i doporučeným výživovým dávkám, ze kterých dosud vychází Spotřební koš.

Obecně lze konstatovat, že v dětské výživě v ČR je nedostatečné množství zeleniny a zejména tepelně upravené zeleniny. V sestavě jídelníčků nejsou často bezmasé pokrmy plnohodnotné, spíše jsou zařazována sladká jídla. Ne vždy jsou pokrmy nabízeny ve vhodných kombinacích.

Školní jídelna připravuje jeden druh polévky a dvě menu na výběr.

Jídelníčky menu č. 1 lze hodnotit jako velmi dobré, u menu č. 2 jako výborné.

Polévky se během jednoho měsíce neopakovaly, převážně jsou zařazovány polévky zeleninové s vhodnými zavářkami (rýže, bulgur, těstoviny, pohanka a jáhly), jsou zařazovány rovněž polévky luštěninové (2x). Hlavní pokrmy se během měsíce neopakují. Jednotlivé druhy masa se v rámci obou menu střídají, v menu č. 1 bylo ve sledovaném období zařazováno převážně maso vepřové (9x), rybí (5x) a hovězí, u menu č. 2 pak převažovalo maso drůbeží (7x), hovězí (5x) a vepřové, rybí nebylo zařazeno vůbec. Zařazují se též pokrmy s větším množstvím tepelně opracované zeleniny (zelí, špenát, brokolice, maso na zelenině, zeleninový nákyp apod.). Jako přílohy se používají nejčastěji brambory a výrobky z nich (kaše, knedlík), obiloviny (těstoviny, rýže), klasické knedlíky nebyly ve sledovaném období zařazeny vůbec, špaldové knedlíky 1x. Bezmasé slané hlavní pokrmy byly u menu č. 1 zařazeny pouze 2x, u menu č. 2 4x, sladké pokrmy byly u menu č. 1 zařazeny 1x, u menu č. 2 2x. Čerstvá zelenina ve formě salátu či oblohy byla k hlavnímu jídlu zařazena 4x, u menu č. 2, kde je zeleninový salát zařazován též jako hlavní pokrm, to bylo 7x. Častěji je k oběma menu jako doplněk podáváno čerstvé ovoce (9x), jako dezert byl zařazen mléčný výrobek, cereální tyčinka, moučník či ovocná přesnídávka. Dle skladových zásob se při přípravě polévek a příloh pokrmů používají těstoviny (klasické, tarhoňa, kuskus), jáhly, bulgur, kroupy, luštěniny (cizrna, čočka a fazole více druhů), či rýže (různých druhů), k zahuštění se používá též kukuřičná a luštěninová mouka (fazolová, čočková, hrachová). Denně jsou nabízeny nápoje slazené (čaje, ovocné šťávy) i neslazené (voda), mléčný nápoj 2 – 3x týdně.

Ve Vámi zpracovaném jídelníčku lze kladně hodnotit:

Polévky se zařazují převážně zeleninové s vhodnými zavářkami (12x), v rámci jednoho měsíce se neopakují. U menu č. 2 je při bezmasém hlavním chodu zvolena převážně vhodná kombinace s bezmasou polévkou. Hlavní jídla se neopakují, podávají se s vhodnými přílohami. Jsou zařazována

hlavní jídla s větším množstvím tepelně opracované zeleniny (zelí, špenát, brokolice, zeleninový nákyp apod.). U menu č. 1 jsou často zařazovány pokrmy z ryb. Dle skladových zásob se používají k přípravě pokrmů různé druhy rýže, těstovin (kuskus, tarhoňa i klasické) a dalších obilovin (pohanka, jáhly, kroupy, bulgur), či luštěnin (fazole a čočka více druhů, cizrna, hrách). Denně jsou podávány různé druhy nápojů (slazených i neslazených), mléčný nápoj je zařazován 2 – 3x týdně. Pro všechny strávnicky je cca 2 - 3x týdně zařazeno čerstvé ovoce, 1 - 2x týdně čerstvá zelenina, 1x za 1 – 2 týdny mléčný výrobek.

Nedostatkem skladby jídelníčku je:


- nerovnoměrné střídání všech druhů masa u jednotlivých menu - u menu č. 1 je častěji zařazováno vepřové maso (9x oproti požadavku metodického materiálu MZ ČR na zařazení max. 4x) a ryby (5x), ale nižší četnost zařazování drůbežího a králičího masa (1x oproti požadavku 3x) a u menu č. 2 je nejčastěji zařazováno naopak drůbeží maso (7x), hovězí (5x) a vepřové (3x), avšak rybí maso nebylo zařazeno vůbec,
- nižší četnost při podávání: luštěninových polévek (2x), slaných bezmasých pokrmů (1x) a čerstvé zeleniny (5x) u menu č. 1,

Pro zlepšení pestrosti pokrmů lze doporučit:

Jednotlivá menu by měla být sestavována tak, aby každé z menu při samostatném hodnocení splňovalo požadavky spotřebního koše a tím i metodického materiálu Nutriční doporučení MZ ČR.

Postupně upravit četnost zařazování bezmasých slaných pokrmů, polévek z luštěnin, pokrmů z vepřového a drůbežího masa a čerstvé zeleniny tak, aby byla v souladu s Nutričním doporučením MZ ČR. Upravit kombinaci polévek a hlavních jídel tak, aby při bezmasém hlavním pokrmu byla zařazována převážně bezmasá polévka. Při přípravě pokrmů omezit užívání uzenin a paštik na minimum a postupně je vzhledem ke skutečnosti, že jsou tyto druhy výrobků zatížených nadměrným obsahem soli a přídatných látek, konzumovány dětmi i v domácím prostředí, je ve školním stravování nezařazovat vůbec.

Jako zdroj informací i receptur pro Vaši práci je možné využít informací prezentovaných v rámci aktivity Státního zdravotního ústavu Praha „Zdravá školní jídelna“ s odkazem na www.zdravaskolnijidelna.cz, či v publikaci Rádce školní jídelny.


EVA CHOUTKOVÁ
ODBORNÝ REFERENT HYGIENY DĚTÍ A MLADISTVÝCH

Hygienická stanice hl. m. Prahy
Oddělení hygieny dětí a mladistvých
poboček Západ, Severozápad a Sever
Měšická 646/5, 190 00 Praha 9
Tel.: 281 000 451