

Základní škola Tvrdonice
Kostická 98
691 53 Tvrdonice

V Břeclavi dne 3.12.2015

Věc: Hodnocení jídelníčků a spotřebního koše za měsíc září, posouzení receptur dvou bezmasých nesladkých jídel ve školní jídelně základní školy Tvrdonice

Vedoucí školní jídelny základní školy Tvrdonice se obrátila na orgán ochrany veřejného zdraví s prosbou o posouzení skladby jídelníčků, které se stávají terčem kritiky stran zákonných zástupců stravujících se dětí. Orgán ochrany veřejného zdraví – pracovnice oddělení hygieny dětí a mladistvých územního pracoviště Břeclav si nechaly předložit jídelní lístky za měsíc září a plnění spotřebního koše za měsíc září. Současně byly předloženy k posouzení receptury dvou bezmasých nesladkých jídel.

V měsíci září bylo 20 stravovacích dnů

Hodnocení polévek

Zeleninové polévky – v jídelníčku za měsíc září byla za 20 stravovacích dnů podána zeleninová polévka 11x. Jde o velmi dobře nastavený trend. Zastoupeny byly polévky dle druhu převažované zeleniny (špenátová, česneková, z fazolových lusků, cibulačka, zelňačka a další) a zeleninové vývary (zeleninová s jáhly, zeleninová s ovesnými vločkami...)

Luštěninová polévka – byla zařazena pouze 1x , což je méně než stanoví doporučená četnost. Je nutné se na tuto skutečnost zaměřit.

Obilné zavářky – velmi kladně je hodnoceno používání obilných zavářek jako kuskus, jáhly, ovesné vločky atd.

Velmi kladně hodnotíme zařazování rybí polévky, kterou v konečném hodnocení řadíme k rybám. Rovněž je kladně hodnocena polévka s droždovými knedlíčky.

Kombinace polévek a hlavních jídel – kombinace polévek a hlavních jídel je většinou vhodná. Jako méně vhodná kombinace se jeví uzená polévka s kroupami a uzené maso s bramborovou kaší. Uzené maso je řazeno mezi uzeniny. Tyto obsahují velké množství soli a nejsou ve školním stravování doporučovány.

Rovněž kombinace polévka gulášová a buchtičky s krémem nejsou vhodnou kombinací. Před sladké a bezmasé pokrmy by neměly být zařazeny polévky s masem. Před těžší – energeticky náročnější a sytější jídla, mají být zařazeny lehčí polévky (vývar, nekremová, nezahuštěná polévka) a naopak k lehčím jídlům může být polévka sytější (krémy, zahuštěné polévky).

Hodnocení hlavních jídel

Drůbež, králík – za hodnocené období bylo podáno 2x maso kuřecí. Nebyla splněna ani dolní hranice doporučené četnosti.

Vepřové maso – za 20 stravovacích dnů bylo vepřové maso podáno 6x, což převyšuje doporučenou četnost, která je maximálně 4x za měsíc. Hojně je zastoupeno i maso hovězí, které je nesmírně důležitou složkou v dětském jídelníčku. Mohlo by se ubrat a být nahrazeno alespoň 2x masem drůbežím nebo králíkem.

Ryby – za sledované období byly jako hlavní chod podány 1x a 1x ve formě rybí polévky. V konečném hodnocení je doporučená četnost splněna.

Bezmasé nesladké jídlo – bezmasá nesladká jídla byla podána 2x. Dle nutričního doporučení je požadováno zařazení bezmasých nesladkých jídel 4x v měsíci včetně luštěnin bez masa.

Sladké bezmasé jídlo - Sladké jídlo bylo ve sledovaném období podáno 2x, což je v souladu s doporučením.

Luštěniny - luštěninové jídlo bylo zařazeno 2x, což hodnotíme kladně. U luštěninových jídel doporučujeme nahradit živočišnou bílkovinu obilovinou, např. u čočky na kyselo nemusí být podáno vejce nebo uzenina, stačí podávat se zeleninou a chlebem.

Hodnocení příloh

Obiloviny – byly za sledované období podané 9x ve formě těstovin, rýže, pečiva a bulguru. Je možné využít dalších, méně obvyklých obilovin jako jáhly, kuskus, pohanka, kroupy, rýžové nudle, kukuřičná polenta.

Hodnocení zeleniny

Čerstvá zelenina a zelenina tepelně upravená - podávání čerstvé a tepelně upravené zeleniny odpovídá doporučené četnosti.

Hodnocení nápojů

Denně je podáván sladký nápoj – čaj nebo šťáva. Ke sladkému bezmasému jídlu je podáván sladký mléčný nápoj – kakao. Denně by měla být možnost ke sladkému nápoji si zvolit nápoj nesladký. V nabídce nápoje by měla mít své místo i neochucená pitná voda, nejen k jídlu, ale i v průběhu dne v rámci pitného režimu.

Pochvalu si školní jídelna zaslouží za zařazování zeleninových polévek, zejména polévek s netradičními zaváčkami jako kroupy, ovesné vločky, jáhly atd. Velmi pozitivně hodnotíme podávání polévky rybí a polévky s droždovými knedlíčky. Rovněž kombinace polévek a hlavního jídla zasluhuje až na nějaké drobnosti pochvalu. Kombinace jsou nápadité a neopakují se. Kombinace uzená polévka a uzené maso s bramborem není nutričně vyvážená.

Chválíme za četnost obilovin, zařazování čerstvé zeleniny buď ve formě sezonních salátů nebo oblohy a zeleniny tepelně opracované.

Slabá místa, na která je nutné se zaměřit jsou nedostatečně zastoupena bezmasá nesladká jídla, včetně luštěnin bez masa. Zbytečné zařazování uzenin (1x uzené maso, 2x uzenina) do hlavního jídla. Vhodnější je kombinovat luštěninu s obilovinou, přičemž touto skladbou potravin lze získat pokrm s dostatkem plnohodnotných bílkovin i bez masa a vajec. Uzeniny jsou nejen významným zdrojem

soli, ale i dalších látek (z hlediska výživy dětí nevhodných), které se užívají nebo vznikají při technologické úpravě masa uzením. Příjem soli je u českých dětí o 400 - 600 % vyšší, než by měl být, dle doporučení Světové zdravotnické organizace. Většina uzenin navíc obsahuje velký podíl tuku. Uzeniny nejsou ve školním stravování doporučovány.

Prioritní body:

1. Zvýšit podávání luštěninových polévek nebo polévek s luštěninou

2. Vyloučit podávání uzenin v rámci hlavního jídla

3. Snížit frekvenci podávání vepřového masa na spodní hranici tj. 4X za měsíc a nahradit ho masem drůbežím nebo bezmasým slaným pokrmem.

Celkové hodnocení: **Jídelní lístek je velmi dobrý**

Při celkovém hodnocení nutno zkonstatovat, že školní jídelna velmi pružně zareagovala na Nutriční doporučení Ministerstva zdravotnictví ČR (dále jen ND), které vychází ze spotřebního koše a je tedy vytvořeno v souladu s výživovými normami. Nástrojem, který slouží provozovně školního stravování k průkazu naplňování výživových ukazatelů je tzv. "spotřební koš", jakožto souhrn měsíční spotřeby vybraných druhů potravin, kde jsou stanoveny výživové normy pro vybrané komodity potravin, vztahované na strávnicka a den v závislosti na jejich věkové kategorii. ND je doplňující metodikou k metodice výpočtu výživových norem prostřednictvím spotřebního koše.

Nutriční doporučení je souborem doporučení, která mají usměrňovat a vést školní jídelny směrem k nutričně vyváženému a pestrému jídelníčku. Doporučení obsažená v metodice ND nejsou myšlena direktivně, ale ukazují směr, kterým by se měla školní jídelna ubírat při ozdravování školního stravování.

Cílem doporučení je jídelníčky školních jídelen „odlehčit“, mírně snížit množství nabízených masitých pokrmů, změnit přístup k zařazování zeleniny do jídelníčku dětí a upravit i kombinace pokrmů tak, aby byly živiny co nejlépe a nejefektivněji zkombinovány a přinesly strávnickům co největší užitek.

V neposlední řadě je cílem také naučit děti od nejútlejšího věku zásadám zdravého stravování tím, že se s ním budou denně setkávat ve škole.

Podávání čočky na kyselo s baby karotkou, chléb, čaj, ovce jako hlavní jídlo je správné a z nutričního hlediska velmi vyvážené, za které zasloužíte pochvalu a doporučení, aby jídelna v tomto trendu pokračovala.

Luštěniny jsou samy o sobě významným zdrojem bílkovin a není vhodné je doplňovat živočišnými bílkovinami, které znesnadňují trávení rostlinných bílkovin. Zdraví prospěšnější je doplnit je obilovinami, které obsahují rostlinné bílkoviny doplňující spektrum bílkovin obsažených v luštěninách.

Dalším kritizovaným hlavním jídlem byla **hrášková omáčka s vejcem a uzeninou, chléb, čaj, se zasmaženou rybí polévkou** Jde o plnohodnotné zelenino – obilovinové jídlo. Plnohodnotné znamená, že obsahují všechny tři základní živiny (bílkoviny, sacharidy, tuky). Součástí takového pokrmu je plnohodnotná bílkovina formou přidání mléka, smetany, vejce a obilovina ve formě chleba. Jediné co by stálo za vytknutí tohoto zeleninového bezmasého pokrmu je přidaná uzenina, kterou lze vhodně nahradit a nebo úplně vynechat.

Mgr. Jitka Svobodová
odborný rada oddělení hygieny dětí a mladistvých
územní pracoviště Břeclav a Hodonín