

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: agzai3c

Váš dopis značky:

Ze dne:

Základní škola a Mateřská škola Chotoviny

Naše č. j.: KHSJC 04349/2016/HDM JH -

TA

Osvobození 47

Spisová značka:

Chotoviny

Vyřizuje: Smětáková, Pernicová

Tel. číslo: 387 712 432, 387 712 429

391 37

Datum: 23.2.2016

Věc: Vyhodnocení jídelníčku z období dvaceti po sobě jdoucích stravovacích dnů ŠJ při ZŠ a mŠ Chotoviny, Osvobození 47, Chotoviny 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 **velmi dobrý**.

Z hlediska nutričního doporučení Ministerstva zdravotnictví byly hodnoceny následující komodity:

Polévky, hlavní jídla, přílohy, zelenina, nápoje, přesnídávky a svačiny.

Polévky - bylo zjištěno, že četnost luštěninových polévek, obilných zavářek a vhodná kombinace polévky a hlavních jídel je většinou vyhovující. Doporučili bychom zvýšit četnost zeleninových polévek na úkor masových vývarů (např. hovězích apod.).

Hlavní jídla splňovala nutriční požadavky téměř ve všech parametrech, až na parametry: bezmasé, nesladké jídlo (včetně luštěnin bez masa) a ryby, které by bylo vhodné zařazovat do jídelníčku častěji. Ve sledovaném období byly strážníkům nabídnuty i uzeniny, které nejsou z nutričního hlediska vhodné z důvodu vysokého obsahu soli. Bylo by vhodné se této komodity zcela vyhnout.

Přílohy - jako vynikající hodnotíme zařazování houskových knedlíků max.- 2x měsíčně a doporučujeme zařazovat obiloviny (celozrnné těstoviny, rýže, kuskus atd.) min. 7 x měsíčně jako přílohu.

Zelenina - čerstvá i tepelně upravená zelenina je zařazována poměrně často. Doporučujeme v tomto trendu i nadále pokračovat. Velice kladně hodnotíme nabízení čerstvé zeleniny a ovoce formou salátových barů.

Nápoje - jsou nabízeny nápoje mléčné i nemléčné, slazené i neslazené. Dítě má na výběr jaký nápoj mu lépe vyhovuje. Pokud jsou nápoje sladké jsou doslazovány pouze mírně, tak aby vynikla jejich přirozená chuť. Jsou preferovány čaje ovocné. Neochucená pitná voda je nabízen v průběhu dne v rámci pitného režimu.

Shrnutí:

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

- Zařadit častěji zeleninové vývary a používat více obilných zavářek. Před sladké a bezmasé pokrmy by většinou neměly být zařazeny polévky s masem. A rovněž dbát na to, aby nebyla před smetanovou omáčku zařazena smetanová či mléčná plévka.
- Poskytnout strávníkům častěji bezmasá jídla, nesladká 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 používat častěji obiloviny zastoupené nejen těstovinami, ale i různými druhy rýže (jasmínová, natural, kulatozrná a další druhu) kuskus, bulgur, jáhly, kroupy, pohanka, rýžové nudle, kukuřičná polenta 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 cizmovými, 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 vyhněte používání ochucovadel. Ochucovadla by měla sloužit pro případné finální dochucení jídel, nikoli jako jejich základ. Dehydratované instanční 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:

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

Markéta Pernicová, tel: 387 712 429, email: marketa.pernicova@khschb.cz



Podpis a razítko.

Krajská hygienická stanice
Jihočeského kraje (16)
se sídlem v Č. Budějovicích
Na Sadech 25
370 71 České Budějovice

VYPRAVENO DNE
24-02-2016

Váš dopis značky:
Ze dne:

Základní škola a Mateřská škola Chotoviny
Mgr. Petr Havlík-ředitel
Osvobození 47
Chotoviny

Naše č. j.: KHSJC 04348/2016/HDM JH -TA
Spisová značka:

Vyřizuje: Smětáková, Pernicová
Tel. číslo: 387 712 432, 387 712 429

39137

Základní škola a Mateřská škola Chotoviny, okres Tábor	
Datum doručení	25.2.16
Č. jednací ZSCHOTO	98/16
Počet listů / příloh	2/0

Datum: 23.2.2016

Věc: Nutriční doporučení pro sestavování jídelních lístků ve školní jídelně při Základní škole a Mateřské škole Chotoviny.

Z výše uvedených důvodů byl dne převzat pracovníkem Hanou Smětákovou KHS J.č kraje se sídlem v Českých Budějovicích – pracoviště Tábor jídelniček za období dvaceti po sobě jdoucích dnů (z vaší školní jídelny) k provedení vyhodnocení nutričních ukazatelů ve vztahu ke spotřebnímu koši.

Sledování nutričních ukazatelů školního stravování orgánem ochrany veřejného zdraví je zakotveno v ustanovení § 24 odst. 1 písm. c) zákona č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví a o změně některých souvisejících zákonů, ve znění pozdějších předpisů, který ukládá provozovatelům stravovacích služeb povinnost, aby pokrmy podávané v rámci stravovací služby splňovaly výživové požadavky podle skupin spotřebitelů, pro které jsou určeny. Předmětná činnost dále vychází z programu Zdraví 2020 - Národní strategie ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí, schválené usnesením Vlády ČR ze dne 8. ledna 2014 č. 23 a usnesením Poslanecké sněmovny Parlamentu ČR č. 175 ze dne 20. března 2014, a z ní vycházející Konceptce hygienické služby a primární prevence v ochraně veřejného zdraví a v neposlední řadě i ze Strategie bezpečnosti potravin a výživy 2014 – 2020, kde je bodem č. 4. 2. 2. v oblasti řízení rizik uloženo rezortu školství a zdravotnictví kontrolovat a vyhodnocovat naplňování výživových doporučení a norem v oblasti školního stravování.

Nástrojem, který slouží provozovatelům školního stravování k průkazu naplňování výživových ukazatelů je tzv. „spotřební koš“, jakožto souhrn měsíční spotřeby vybraných druhů potravin, který je stanoven přílohou č. 1 k vyhlášce č. 107/2005 Sb., o školním stravování, ve znění pozdějších předpisů, kde jsou stanoveny výživové normy pro vybrané komodity potravin, vztahené na strávnicka a den v závislosti na jejich věkové kategorii.

Nutriční doporučení Ministerstva zdravotnictví ČR (dále jen „ND“) vychází ze spotřebního koše a je tedy vytvořeno v souladu s výživovými normami stanovenými přílohou č. 1 k vyhlášce č. 107/2005 Sb., o školním stravování, ve znění pozdějších předpisů.

Po provedeném vyhodnocení vám bude zaslána zpráva s příslušným nutričním doporučením.

Podpis a razítko.

Krajská hygienická stanice
Jihočeského kraje (16)
se sídlem v Č. Budějovicích
Na Sadech 25
370 71 České Budějovice