

Váš dopis značky:

Ze dne:

Naše č. j.: KHSJC 09586/2018 HDM JH-TA

Spisová značka: S-KHSJC 09584/2018

Vyřizuje: Mgr. Markéta Pernicová

Tel. číslo: 387 712 429

Email: marketa.pernicova@khsbc.cz

Základní škola a Mateřská škola Chotoviny

Mgr. Petr Havlík-ředitel

Osvobození 47

Chotoviny

391 37

Datum: 12.4.2018

Sdělení

Dne 12.4.2018 byl Krajskou hygienickou stanicí Jihočeského kraje se sídlem v Českých Budějovicích proveden státní zdravotní dozor ve školní jídelně při Základní škole a Mateřské škole Chotoviny, Rudé armády 200, 391 37 Chotoviny. Na místě byl dle krajské priority plánu kontrolní činnosti vyžádán jídelní lístek ke zhodnocení pestrosti stravy a vhodné kombinace jídel. Jídelníček byl posuzován dle metodického doporučení „Nutriční doporučení Ministerstva zdravotnictví ČR ke Spotřebnímu koši“ (dále jen „ND“), které je sestaveno tak, že při jeho dodržení budou splněny výživové doporučené dávky. Zároveň zohledňuje např. kombinace různých druhů pokrmů a skladbu pokrmů, které nelze ze spotřebního koše vyhodnotit. K hodnocení pestrosti byly použity jídelní lístky za leden 2018 (celkem 22 stravovacích dnů). Školní jídelna připravuje denně 1 druh polévky a 1 druh hlavního jídla. K výše uvedenému Vám KHS Jč. kraje sděluje následující: Metodika nutričního doporučení („ND“) je konstruována na 20 stravovacích dnů, všechna sdělení a závěry „ND“ je třeba chápat jako doporučení, ne jako nařízení či výtku.

Dle Nutričních doporučení lze hodnotit Váš jídelníček:

Polévky

Zeleninové polévky byly ve sledovaném jídelníčku podávány 10x, luštěninová polévka 2x. Zařazování zeleninových polévek je vhodné podávat min 12x/měsíc a luštěninových 3 – 4x/měsíc. Za hodnocené období byly obilné zavářky použity 1x (zeleninová s kuskusem), 1x podána polévka rýžová, 1x vločková a 1x krupicová. Cílem je zařazovat různé druhy obilných vloček (žitné, ječné, pšeničné, kukuřičné, špaldové...) a obilných zavárek (krupky, kukuřičná krupice, bulgur, kuskus, špaldové noky či celozrnné těstoviny apod.), a to 4x za měsíc. Pozitivně lze hodnotit nevyužívání uzenin při přípravě polévek. Ostatní polévky byly řazeny 7x a to např. polévka drožděvá, kmínová, masové vývary apod.

Hlavní jídlo

Při sestavování jídelníčku je nutno přihlídnout ke kombinaci polévek s hlavními jídly. Před sladké a bezmasé pokrmy není vhodné z nutričního hlediska zařazovat polévky s masem (masové vývary, masové krémy, přesnídávkové polévky s masem). Ve Vámi sestaveném jídelníčku je kombinace dodržena. „ND“ doporučuje nezařazovat masové polévky ke sladkému a bezmasému pokrmu, neboť tak dochází ke zbytečné zátěži organismu bílkovinami. Dle „ND“ je vhodnější před těžší (energeticky bohatší), sytější pokrmy zařazovat lehčí polévky (vývar, nezahuštěná, nekrémová) a naopak k lehčím pokrmům může být zařazena polévka sytější (krémy, zahuštěné polévky). Bílé druhy masa byly nabídnuty 9x (kuřecí, krůtí). Ryby byly zařazeny ve sledovaném měsíci 3x (z toho 1x jako rybí polévka), což hodnotím velice kladně, jelikož rybí maso má vysokou nutriční hodnotu, je zdrojem bílkovin a zároveň živočišnou potravinou bohatou na obsah nenasycených mastných kyselin. Vepřové maso bylo v měsíci červnu zařazeno 4,5x, což je v souladu s „ND“, jelikož ve sledovaném měsíci bylo 22 stravovacích dnů. Vhodné je vybírat druhy s nízkým obsahem

tuku, např. libové druhy (panenka, kýta). Bezmasý nesladký pokrm byl zařazen pouze 2x, dle „ND“ je doporučeno podávat 4x v měsíci. Mezi bezmasé slané pokrmy patří plnohodnotné zeleninové, luštěninové, zeleninovo-luštěninové, obilovinovo-luštěninové nebo obilovinovo-zeleninové pokrmy. Četnost podávání sladkého jídla byla dodržena (zařazeno 2x). Luštěninový pokrm byl zařazen 2x. Pokud se luštěniny vhodně zkombinují s obilovinami, získá se plnohodnotná bílkovina i bez zařazení masa či vejce (např. fazolový guláš s chlebem – bez masa, zeleninové rizoto s červenou čočkou, halušky se zelím a bílými fazolemi...). Uzenina pro přípravu hlavních jídel byla ve sledovaném období použita celkem 2x (zapečené těstoviny s uzeným masem, rybí filé na česneku a slanině). Uzeniny jsou v první řadě významným zdrojem soli, ale i dalších látek (z hlediska výživy dětí nevhodných), které se užívají nebo vznikají při technologické úpravě masa uzením. Uzeniny jsou v ČR konzumovány v nadbytku. Příjem soli je dle doporučení Světové zdravotnické organizace u českých dětí o 400 - 600 % vyšší, než by měl být. Většina uzenin navíc obsahuje velký podíl tuku. Z těchto důvodů nejsou uzeniny ve školním stravování doporučovány.

Přílohy:

Obiloviny jako příloha k hlavním jídlům byly zařazeny 9x (rýže, těstoviny, bulgur, tarhoňa, kaiserka), tím bylo naplněno „ND“ pro tuto kategorii. Houskový knedlík byl podán 2x, 1x byl zařazen knedlík bramborový. Houskové knedlíky lze nahradit knedlíky špaldovými, či např. cizrnovými, kdy je část bílé mouky nahrazena moukou nutričně kvalitnější. Vhodnější je nezařazovat těstoviny pouze z bílé pšeničné mouky, ale zařadit např. těstoviny z jiných druhů mouky (pohankové, celozrnné). Vítané je doplnění luštěninového pokrmu pečivem, ve Vašem případě podán 1x kaiserka ke smetanové čočce.

Nápaditost pokrmů, regionální pokrmy:

„ND“ nabádá ve smyslu nápaditosti pokrmů k přípravě netradičních jídel, např. zařazovat místo klasických příloh (brambor, knedlík, rýže, těstoviny) i jiné, zkoušet kombinace různých druhů zeleniny, upravovat zeleninu různými způsoby – na páře, grilováním, zapékat nebo blanširovat. Dalším příkladem kvalitních nápaditých pokrmů mohou být jídla jako kapustový karbanátek, rizoto s červenými fazolemi, cuketové placičky apod.

Zelenina:

Čerstvá zelenina byla zařazena 6x a to ve formě salátů, dle „ND“ je doporučeno podávat min. 8x/měsíc. Tepelně upravená zelenina byla vhodně podávána, zejména jako součást hlavního pokrmu (dušené zelí, vepřové maso v mrkvi, dušený špenát). Kladně hodnotím zařazování ovoce. Doporučuji druhy ovoce a zeleniny volit s přihlédnutím k ročnímu období. Pokud je čerstvá zelenina servírována pouze jako obloha, je vhodnější servírovat větší porce v podobě salátu či čerstvé krájené zeleniny. V případě, že je oblohou míněn pouze plátek rajčete či papriky, má i tento způsob nabídky své opodstatnění, a to z edukačních důvodů (naučit děti konzumovat syrovou zeleninu), i když z nutričního hlediska je takováto porce nedostatečná. Pro lepší orientaci, velikost porce ovoce nebo zeleniny přirovnáváme k velikosti dětské pěsti.

Nápoje:

K jídlu je pravidelně podáván nápoj slazený i neslazený (čaj, džusy, voda). Pokud je nabízen mléčný nápoj k obědu, je zajištěna možnost nabídky nemléčného nápoje slazeného i neslazeného. „ND“ stanoví základní pravidlo pro nabídku nápojů – děti by se měly učit pít vodu a jiné neslazené nápoje. Proto by vždy měla být v nabídce možnost nesladkého nemléčného nápoje. Pokud je nabízen slazený nápoj, měl by být nabídnut i neslazený. Podporujeme pití mléka, ale ne všechny děti jej akceptují. Proto by měla být nabídnuta i nemléčná varianta nápoje. Neslazený nemléčný nápoj může být voda, neslazený ovocný čaj, jiný neslazený čaj, výjimečně minerální voda.

Přesnídávky a svačiny:

Zeleninová, luštěninová a rybí pomazánka byla podávána dle „ND“, což velice chválím. Rybí pomazánka byla podána dokonce 4x/měsíc. K výrobě zeleninových pomazánek doporučuji používat čerstvou zeleninu. V jídelníčku byla v měsíci leden zařazena 1x obilná kaše. V „ND“ je četnost podávání obilných kaší stanovena na 2x/měsíc. Možné je nabízet kaše z vloček, jáhel, kukuřičné krupice či pohanky. Celozrnné, vícezrnné, žitné či speciální pečivo bylo podáno dle Nutričního doporučení. Přesnídávky i svačiny byly téměř vždy doplněny o porci čerstvého ovoce nebo o porci čerstvé zeleniny. Doporučuji brát zřetel na vhodnou kombinaci podávání ovoce a zeleniny, ovoce spíše ke sladké svačině a zelenina spíše ke slané svačině. Zelenina nebo ovoce by měly být nedílnou součástí svačiny a přesnídávky každý den. Ve sledovaném měsíci byla dětem podána sladká přesnídávka ve formě kupovaného sladkého pečiva. Kupované sladké pečivo je možné nahradit nejlépe vlastní domácí výrobou, při níž lze ovlivnit množství a druh mouky a cukru, popřípadě tuku. Možno zařazovat různé druhy kaší, mléčné výrobky domácí výroby, např. šlehaný tvaroh, bílý jogurt ochucený čerstvým nebo mraženým ovocem apod. Za sledovaný měsíc byly 1x podány cereálie (müsli), které byly vhodně doplněny o mléčný nápoj a o porci čerstvého ovoce. Dále bylo dětem podáno 1x vícezrnné pečivo (slunečnicový chléb). „ND“ nabádá podávat celozrnné, vícezrnné, speciální, žitné druhy pečiva 8x/měsíc. K výrobě přesnídávek a svačin byla 3x použita uzenina (2x podáno pečivo se šunkou, 1x šunková pomazánka), což je v rozporu s „ND“. Z důvodu obsahu vysokého množství soli a tuku (mimo jiné) není vhodné uzeniny pro přípravu přesnídávek a svačin používat.

Doporučení vyplývající z hodnocení obědů, přesnídávek a svačin:

1. Zvýšit četnost zeleninových polévek (12x/měsíc).
2. Jako součást polévek častěji zařazovat obilné zavářky (4x/měsíc).
3. Zvýšit četnost bezmasých nesladkých pokrmů (4x/měsíc).
4. Při přípravě stravy nevyužívat uzeniny.
5. Častější zařazování čerstvé zeleniny jako součást hlavního jídla, a to formou zeleninové oblohy, salátů, nebo syrové krájené zeleniny – salátový bar (min. 8x/měsíc).
6. V rámci přesnídávek a svačin zařazovat i obilné kaše (2x/měsíc).
7. Nabízet častěji celozrnné, vícezrnné, speciální, žitné druhy pečiva (8x/měsíc).
8. Ke každé přesnídávkě a svačině podávat porci zeleniny nebo ovoce.

Hodnocení jídelníčku:

Hodnocení - obědy (polévka, hlavní jídlo): velmi dobrý jídelníček.

Hodnocení- přesnídávky, svačiny: nízká úroveň.

Celkové hodnocení (obědy, přesnídávky a svačiny): velmi dobrý jídelníček.

Závěr:

Hodnocený jídelníček, hodnotím jako velmi dobrý jídelníček. Zařazením výše uvedených doporučení dojde více ke zvýšení jak pestrosti nabízených jídel, tak zároveň částečně k odlehčení a ozdravení jídelníčku dětí.

Potřebné informace týkající se stravování ve školních jídelnách, včetně příkladů jídelníčků můžete nalézt na webových stránkách www.zdravaskolnijidelna.cz. Zde jsou také vysvětleny jednotlivé komody, které „ND“ hodnotí. Včetně odpovědí na nejčastější otázky od vedoucích školních kuchyní.

V případě potřeby se také neváhejte obrátit na níže uvedené kontakty:

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

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

„otisk úředního razítka“

Mgr. Markéta Pernicová
odborný rada - oddělení hygieny dětí a mladistvých JH-TA
Krajská hygienická stanice Jihočeského kraje
se sídlem v Českých Budějovicích