

10. Doporučení pro sestavování jídelních lístků ve školních jídelnách

Doporučená pestrost (dále jen „DP“) je sestavena tak, že při jejím dodržení bude splněn spotřební koš a současně i výživové doporučené dávky, protože z nich spotřební koš vychází. Zároveň jsou zohledněny nové informace, které nemohl spotřební koš v době svého vzniku zahrnout. V DP je nastavena doporučená frekvence zařazení některých druhů potravin při výrobě pokrmů, kombinace různých druhů pokrmů a skladby pokrmů. Tyto zásady kladou důraz na prevenci neinfekčních onemocnění s hromadným výskytem, na jejichž vzniku se podílí výživa.

Doporučená pestrost se snaží ukázat směr při sestavování jídelního lístku, **nemá být přesným návodem jak sestavit jídelníček** každý den v měsíci, ale u žádoucích potravin udává minimální frekvence (např. u ryb) u méně žádoucích potravin udává maximální frekvence (např. u vepřového masa). Neurčuje tedy vše, co má být v jídelníčku obsaženo, ale snaží se usměrňovat, ne diktovat či striktně vyžadovat. Položky, které nečiní žádný problém, např. brambory, nejsou prostřednictvím DP sledovány.

Cílem následujících 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.

Výchozí skutečnosti a doporučení:

1. Nedostatečné množství zeleniny v jídelničkách školních jídelen a nedostatečná frekvence zařazování tepelně upravené zeleniny.

Doporučení:

Zařazovat zeleninu k obědu každý den, a to formou polévky, součásti pokrmu, přílohy nebo oblohy. Zařazovat rovněž zeleninu krátkodobě nebo šetrně tepelně upravenou - např. napařování, blanšírování apod. Preferovat zeleninové polévky před masovými.

2. Stávající doporučení dle spotřebního koše obsahuje vyšší dávky masa, snahou je proto zohlednit také aktuální doporučení (DACH, EU PRI), kde jsou stanoveny nižší dávky bílkovin.

Doporučení:

Plnit spotřební koš v ukazateli maso blíže ke spodní hranici doporučení – 75%. Nezařazovat uzeniny. „Nevylepšovat“ pokrmy uzeninami např. čočková polévka s párkem, šoulet s uzeninou apod. Každý týden zařazovat zeleninový/luštěninový bezmasý pokrm. 2

3. Bezmasé pokrmy jsou obvykle voleny jako „odlehčené“, nikoli jako plnohodnotné. Cílem by mělo být nabízet nutričně vyvážené pokrmy s masem i bez masa, nikoli např. jednou na bílkoviny bohatý pokrm např. luštěniny s uzeným masem a jindy pouze rajčatový salát s chlebem, nebo dušený hrášek s brambory apod.

Doporučení:

Zařazovat plnohodnotné bezmasé pokrmy, tj. pokrmy, které obsahují optimální množství základních živin ve správném vzájemném poměru.

4. Luštěniny jsou zařazovány v nutričně nevhodných kombinacích, neboť jsou často kombinovány s masem, uzeninou nebo vejcem. Luštěniny jsou samy o sobě významným zdrojem bílkovin a není vhodné je doplňovat živočišnými bílkoviny, které znesnadňují trávení rostlinných bílkovin. Zdraví prospěšnější je doplnit je obilovinami, které obsahují rostlinné bílkoviny doplňující spektrum bílkovin obsažených v luštěninách.

Doporučení:

Luštěniny zařazovat v menších porcích a častěji. Pro děti, které nejsou zvyklé na luštěniny, je přijatelnější přídavek luštěnin do jiných pokrmů (např. polévek, popř. ve formě luštěninového guláše doplněného chlebem). Na základě výše uvedeného byla zpracována doporučení pro sestavování jídelních lístků ve školních jídelnách.

Doporučení pro ozdravění školních obědů:

1. Polévky

- ▣ Polévky by měly převažovat zeleninové.
- ▣ 3x v měsíci nebo raději každý týden by měly být zařazeny **luštěninové** polévky. Luštěniny jsou zdrojem minerálních látek, rostlinných bílkovin a vlákniny. Vždy musí být dobře uvařené – raději více než méně, neboť pro řadu strávníků jsou luštěniny hůře stravitelné.
- ▣ Jako zavářku do polévek používat i jáhly, pohanku, kuskus, obilné vločky, krupky apod.
- ▣ Před sladké a luštěninové pokrmy nezařazovat masovou polévku, např. k buchtičkám s krémem není nejvhodnější gulášová polévka nebo k luštěninám masový krém. Dnes již neplatí, že děti mají nedostatek bílkovin, a není proto nutné ani žádoucí, volit masovou polévku, pokud není maso součástí hlavního pokrmu. Masové polévky nekombinujeme s luštěninovými pokrmy z důvodu zbytečné zátěže bílkovinami, a ani se sladkými pokrmy z důvodu horší stravitelnosti oběda.

2. Hlavní jídla

- ▣ U hlavních pokrmů dbát na pravidelné střídání a frekvenci různých druhů mas. Doporučuje se do měsíčního jídelního lístku zařadit 3x bílé druhy mas (drůbež, králík), minimálně 2x ryby, max. 4x vepřové maso. U mas je tedy doporučena frekvence ryb, drůbeže a maximální frekvence vepřového masa. Do potřebné konečné frekvence mas za měsíc mohou být zařazeny i jiné druhy mas.

Doporučení pro sestavování jídelníčku jde cestou minimální intervence. To, že jiné druhy mas nejsou vyjmenovány, neznamená, že nemají být v jídelníčku nabízeny. Z ostatních druhů mas zařazovat i hovězí maso. Nepřidávat uzeniny do pokrmů pro „vylepšení“, např. slaninu, párky apod. Z nutričního hlediska to není vhodné ani žádoucí.

- ▣ 4x za měsíc zařazovat bezmasé nesladké zeleninové jídlo. Bezmasý pokrm zajistí přiměřenou a požadovanou dávku vlákniny, minerálních látek a vitaminů.
- ▣ Mezi bezmasé nesladké pokrmy patří také pokrmy luštěninové, pokud není přidáno maso. Aby byl i bezmasý pokrm plnohodnotný, je důležité znát správnou kombinaci surovin. Pro získání plnohodnotné bílkoviny z rostlinných zdrojů – tedy např. z luštěnin je nezbytné kombinovat luštěniny s obilovinami (chléb, rýže, těstoviny, špagety, kuskus apod.). Např. jsou vhodné kombinace – luštěninová polévka a rizoto, nebo rizoto s luštěninami (např. s fazolemi nebo cizmou), fazolový guláš s chlebem, čočku je vhodné kombinovat s chlebem a dušenou zeleninou nebo zeleninovým salátem.

3. Přílohy

- ▣ Je nutno dbát na pestrost příloh.
- ▣ Je třeba preferovat obiloviny (těstoviny, rýže, rýže parboiled, kuskus, bulgur, chléb...). Postupně je vhodné do jídelníčku zařadit i celozrnné těstoviny. Část mouky (např. do knedlíků) může být nahrazena moukou celozrnnou, špaldovou, žitnou, pak lze hodnotit knedlík jako žádoucí obilovinu.
- ▣ Frekvenci podávání houskových knedlíků omezit na maximálně 2x za měsíc.

4. Přesnídávky a svačiny v mateřských školách

- ▣ Každý týden je vhodné zařadit luštěninovou pomazánku.
- ▣ Minimálně 2x za měsíc zařadit rybí pomazánku.
- ▣ Každý týden nebo minimálně 2x za měsíc zařadit obilnou kaši (z vloček, jáhel, kukuřičné krupice, rýže apod.).
- ▣ Slané přesnídávky doplňovat zeleninou, přesnídávky sladké doplňovat ovocem. Např. rybí pomazánka s pomerančem není vhodná kombinace z hlediska dobré stravitelnosti. Doporučuje se obměňovat druhy pečiva, zařazovat také celozrnné druhy.
- ▣ Je-li zařazen mléčný výrobek např. k svačině např. jogurt, není nutno podávat k téže svačině i mléčný nápoj.
- ▣ Alespoň 2x za týden tedy 8x za měsíc zařazovat celozrnné pečivo.
- ▣ Nezařazovat uzeniny ani paštiky.

5. Nápoje

- ▣ Děti by se měly učit pít také neochucenou pitnou vodu, měla by jim být pravidelně nabízena nejen k jídlu, ale i v průběhu dne v rámci pitného režimu.
- ▣ Pokud je nabízen mléčný nápoj k obědu, je vhodné nabídnout i nemléčný. Neznamená to, že pokud je nabídnut nemléčný, musí být nabídnut i mléčný. Jde o to, aby děti pokud je nabízen mléčný nápoj, měly možnost z výběru i nemléčného.
- ▣ Nápoje není vhodné přeslázovat, raději více ředit.
- ▣ Pokud je nabízen sladký nápoj, měl by být nabídnut i nesladký.
- ▣ Pro zdravé děti jsou preferovány raději nápoje přislazené cukrem před nápoji s umělými sladidly.
- ▣ Doporučuje se volit nápoje bez nadbytku barviv a aromat, nezařazovat výrazně barvené nápoje, jako např. modré nebo nápoje kolového typu.
- ▣ Je vhodné preferovat jiné druhy čaje než černý, černý čaj obsahuje povzbuzující kofeinové a theinové látky.
- ▣ Nápoje je důležité střídat. Stejně tak druhy minerálních vod.
- ▣ Pokud jsou zařazeny nápoje obohacené jódem, neměly by být zařazovány častěji než 1x v týdnu.
- ▣ Nápoj je „pouze“ nápoj, hlavním zdrojem minerálních látek a vitaminů je jídlo.

6. Zelenina

- ▣ Denně je vhodné nabízet dětem zeleninu, jak syrovou, tak i tepelně upravenou. Syrová zelenina obsahuje řadu důležitých látek, ale zároveň může být i hůře stravitelná. V tepelně upravené zelenině jsou již některé pevné vazby narušeny tepelnou úpravou, a proto se zelenina stává lépe stravitelná. Příliš dlouhým varem je však znehodnocena řada důležitých látek, proto je nutné do jídelníčků zařazovat zeleninu krátkodobě tepelně upravenou – např. blanširovaná, napařovaná. Tepelně upravená zelenina by měla být pravidelnou součástí pokrmů. Tepelná úprava může být krátkodobá např. blanširování nebo může trvat delší dobu – např. dušení nebo vaření v polévce apod.
- ▣ Je nutné preferovat zeleninu čerstvou před sterilovanou. Např. sterilované okurky organismu nedodají skoro žádnou nutriční hodnotu.
- ▣ Vhodné je pravidelně zařazovat kysané nesterilované zelí, které je prospěšné zdraví pro jeho obsah vitamínu C a také proto, že má pozitivní vliv na imunitní systém dítěte.
- ▣ Vybrané pokrmy je možné zdobit zelenými natěmi.

7. Luštěniny

- ▣ Luštěniny zařazovat v menších dávkách a častěji.
- ▣ Každý týden zařazovat luštěninovou polévku nebo polévku s luštěninami.
- ▣ Pravidelně zařazovat do jídelníčku polévky s přidavkem luštěnin a pokrmy s luštěninami – např. zeleninová polévka s cizmou, rizoto s fazolemi. Luštěniny by se měly stát přirozenou součástí jídelníčku, nebudou tak zbytečně budít pozornost ani způsobovat případné zažívací obtíže. Na porci polévky lze přidat např. 3-4 fazole, nebo cizrny apod.
- ▣ Luštěniny mohou být použity i k zahuštění polévek (např. rozmixovaná červená čočka, bílé fazole apod.).
- ▣ V MŠ je vhodné pravidelně zařazovat luštěninové pomazánky.
- ▣ Doporučuje se využívat tofu (do rizota, do polévek, do pomazánek).
- ▣ Pro správné využití bílkovin z luštěnin je nezbytné kombinovat je s obilovinami – např. čočková polévka a rizoto, fazolový guláš s chlebem, těstovinový salát s fazolemi, cizrna na paprice s rýží, luštěninová pomazánka s chlebem apod.

8. Ovoce

- ▣ Preferovat čerstvé ovoce před kompoty.
- ▣ Druhy ovoce a zeleniny volit s přihlédnutím k ročnímu období, nabízet rozmanitou skladbu a vhodně kombinovat s hlavními pokrmy, např. k buchtíčkám s krémem raději ovoce než zeleninový salát, k rybí pomazánce raději zeleninu než ovoce.

Tabulka doporučené pestrosti pro obědy Polévky

převážně zeleninové (12x za měsíc)

luštěninové (min. 3 - 4x za měsíc)

zařazování obilných zavářek (jáhly, vločky, krupky, pohanka, bulgur, kuskus ...)

(4x za měsíc)

vždy vhodná kombinace polévek a hlavních jídel

Hlavní jídla

bílé druhy masa (kuře, krůta, slepice, králík ...) (3x za měsíc)

ryby (2-3x za měsíc)

vepřové maso (max. 4x za měsíc)

bezmasá jídla, ne sladká, včetně luštěnin, pokud jsou nabídnuty bez masa (4x za měsíc)

nezařazovat uzeniny

sladká jídla (max. 2x za měsíc)

zařazovat regionální pokrmy, preferovat nápaditost jídelníčku

luštěniny (1-2x za měsíc)

Přílohy

obiloviny (těstoviny, rýže, kuskus apod.) (7x za měsíc)

houskové knedlíky (max. 2x za měsíc)

Zelenina

zelenina čerstvá (min. 8x za měsíc)

tepelně upravená zelenina (min. 4x za měsíc)

Nápoje

denně výběr slazených i neslazených nápojů

pokud je mléčný nápoj, tak nabídka i nemléčného nápoje

Tabulka doporučené pestrosti pro přesnídávky a svačiny v mateřských školách

luštěninové pomazánky (4x za měsíc)

rybí pomazánky (min. 2x za měsíc)

obilná kaše (z vloček, jáhel, kukuřičné krupice, rýže apod.) (min. 2x za měsíc)

kombinace přesnídávek a svačin:

- slaná se zeleninou

- sladká s ovocem

nabídka celozrnných druhů pečiva (8x za měsíc)

nezařazování uzenin a paštik