

Krajská hygienická stanice

Ústeckého KRAJE se sídlem v Ústí nad Labem

adresa: Moskevská 1531/15, 400 01 Ústí nad Labem, tel.: 477755110, e-mail: e-podatelna@khsusti.cz, ID 8p3ai7n

V Litoměřicích 24.4.2020
Č. j. odesílatele: neuvedeno
Č. j.: KHSUL 20707/2020
Sp. značka: HDD 907/2006
Vyřizuje: Venuše Štekerová
Telefon: +420477755552
E-mail: venuse.stekerova@khsusti.cz
Počet listů/příloh: 1/0

Mateřská škola Lovečkovice
Lovečkovice č. 57
411 45

Hodnocení jídelního lístku za měsíc únor 2020 – školní jídelna při Mateřské škole Lovečkovice č. 57

V rámci státního zdravotního dozoru ve školní jídelně při Mateřské škole Lovečkovice bylo provedeno hodnocení jídelního lístku za měsíc únor 2020.

Vyhodnocení jídelního lístku bylo provedeno dle metodického návodu hlavního hygienika „Nutriční doporučení Ministerstva zdravotnictví ČR ke Spotřebnímu koši“, který je platný od 1. 9. 2015. Metodický pokyn se týká nutričních ukazatelů školního stravování a byl vydán ve smyslu znění ustanovení § 24 odst. 1 písm. c) zákona 258/ 2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví a o změně některých souvisejících zákonů, ve znění pozdějších předpisů, pro zajištění a sledování požadavku na to, aby pokrmy podávané v rámci stravovací služby splňovaly požadavky podle skupiny spotřebitelů, pro které jsou určeny.

Nutriční doporučení Ministerstva zdravotnictví ČR vychází ze spotřebního koše a je tedy vytvořeno v návaznosti na výživové normy stanovené v příloze č. 1 k vyhlášce č. 107/ 2005 Sb., o školním stravování, ve znění pozdějších předpisů.

Výsledek hodnocení: Dle výše uvedené metodiky hodnotím váš jídelníček jako výborný.

Přesnídávky a odpolední svačiny:

Za sledované období byla skladba svačin chvályhodně velmi pestrá a vyvážená. V jídelníčku se objevilo dostatečné množství mléčných výrobků, mléčné výrobky jsou nenahraditelným zdrojem vápníku a bílkovin. Dále se chvályhodně objevily rybí pomazánky, rybí maso má vysokou nutriční hodnotu a obsahuje jód, který je dobrý pro správnou činnost štítné žlázy. Droždíová pomazánka, droždí obsahuje velké množství vitamínů skupiny B, zejména vitamínu B1 – thiamin, B2 – riboflavin, B3 – niacin. Tyto vitamíny mají zejména vliv na nervovou funkci a pomáhají udržovat zdravou pokožku. Také příznivě ovlivňují trávicí ústrojí a srdeční soustavu. Z minerálních látek stojí za zmínku vyšší obsah chrómu, který se podílí na udržení stálé hladiny glukózy v krvi či dokáže snížit neodolatelnou chuť na sladkosti

Chválíme za zařazení zeleninových pomazánek, ovocných a zeleninových salátů a podávání čerstvé zeleniny a čerstvého ovoce jako doplněk k dopoledním a odpoledním svačinkám.

K sladkým pokrmům doporučujeme podávání ovoce a k slaným pokrmům zase zeleninu.

Doporučujeme podávání obilninových kaší k svačinkám. Můžete podávat kaši například jáhlovou - jáhly obsahují cenné minerální látky - hořčík, draslík, fosfor, železo a zinek, dále vlákninu a vitamíny skupiny B., ovesnou - oves je ceněn pro svůj obsah rozpustné i nerozpustné vlákniny, jeho konzumace udržuje správnou činnost tlustého střeva, má vysoký obsah bílkovin, nenasycených masných kyselin, vápníku a železa, pohankovou - pohanka je pro svůj velký podíl rutinu velmi prospěšná pro pevnost cév, špaldovou – špalda je

považována za zdravější alternativu šlechtěné pšenice, s vyšším podílem minerálních látek a bílkovin.

Dále můžete podávat pomazánky s přidavkem luštěnin.

U výrobků jako jsou müsli tyčinky volte raději ty výrobky, které mají nižší obsah cukru.

Pokud je do jídelníčku zařazeno mléko nebo mléčný nápoj, je vhodné dětem nabízet i nemléčný nápoj a k slazenému nápoji nápoj neslazený.

Polévky:

V jídelníčku za sledované období velmi správně převažují zeleninové polévky a luštěninové polévky. Chválíme podávání netradiční zavářky jako jsou kroupy, kuskus, drožděvé knedlíčky. Můžete zařadit jako zavářku také pohanku, jáhly, bulgur nebo menší množství luštěnin. Netradiční zavářky obsahují minerální látky – draslík, hořčík, měď, železo a vitamíny skupiny B.

Dále se objevila v jídelníčku za sledované období i vločková polévka, ovesné vločky jsou pro dětskou výživu velmi prospěšné, jsou lehce stravitelné a známé svým obsahem lehce rozpustné vlákniny, která reguluje cholesterol a glukózu v krvi, mají vysoký obsah bílkovin a nenasycených masných kyselin, vápníku a železa.

Chválíme za nápaditost v přípravě polévek – polévka z pečené mrkve, polévka z červené čočky s pohankou.

Kombinace polévek s hlavními jídly: Kombinací určitých potravin může dojít ke snížení využitelnosti jedné látky nebo naopak ke zvýšení využitelnosti látky jiné. Před sladké pokrmy, bezmasé pokrmy a luštěninové jídlo z důvodu lepší stravitelnosti by neměly být zařazeny polévky s masem (masové vývary, masové krémy). Správně jste zařadili před palačinky s tvarohem, polévku bramborovou.

Hlavní jídla:

Za sledované období nebyl překročen doporučený limit u sladkých jídel. Sladká jídla se na jídelníčku objevila 2x. Vepřové maso se na jídelním lístku za sledované období objevilo celkem 6x, pokuste se nahradit vepřové maso, pokud je to možné, raději masem drůbežím. Chválíme nápaditost v podávání zeleninových slaných bezmasých pokrmů. Tepelně upravená zelenina je pro děti dobře stravitelná, ale nesmí být znehodnocena příliš dlouhým varem. Rovněž chválíme za zařazení luštěnin. Pro plnohodnotnost bezmasého pokrmu je doporučeno kombinovat luštěniny s obilninami (chléb, rýže, těstoviny). Získáte tak plnohodnotnou a stejně kvalitní bílkovinu, jako je z masa, a organismus potom není zatěžován nadbytkem tuku a cholesterolu. Naopak získává tolik potřebné vitamíny skupiny B, vlákniny a minerální látky, které obsahují luštěniny. Pokud je luštěnina kombinována s masem nebo uzeninou, bude luštěnina využita pouze jako zdroj energie, což je pro organismus nevýhodné. Při takové kombinaci vznikají odpadní produkty, které zatěžují játra, ledviny a klouby. Chválíme za podávání hrachové kaše se zeleninovým salátem, rovněž můžete k luštěninovým pokrmům podávat celozrnné pečivo.

Přílohy:

Doporučený limit podávání houskových knedlíků nebyl překročen, doporučujeme u houskových knedlíků popřípadě nahradit část bílé mouky moukou celozrnnou. Jako přílohu můžete zařadit též kromě loupané rýže i rýži tří barev, rýži natural a celozrnné nebo kukuřičné těstoviny.

Zelenina a ovoce:

V jídelníčku se objevuje čerstvé ovoce, čerstvá zelenina a zeleninové saláty. Chválíme zařazení zeleniny k hlavním jídlům – vepřová roláda s bramborovou kaší a baby karotka, květákové smaženky s bramborem, zapečené špece se špenátem.

Pozitivně hodnocené kategorie jídelníčku

Chválihodně se pravidelně objevovala čerstvá zelenina, čerstvého ovoce a zeleninové saláty, mléčné výrobky, zeleninové polévky a tepelně opracovaná zelenina jako součást hlavních jídel.

Nedostatky jídelníčku, slabá místa

Jídelníček odpovídá moderním trendům ve stravování.

Doporučení ke změně a zlepšení

Jídelníček je výborně sestaven.

Nápoje:

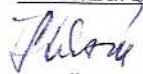
V rámci pitného režimu je dětem podávána neochucená voda a čaj v dostatečném množství. Pokud je nabízen mléčný nápoj, je současně nabízen i nápoj nemléčný. Nápoje nepřeslazuje a pokud je nabízen sladký nápoj podávejte současně i nápoj neslazený.

Hodnocení jídelníčku:

Váš jídelníček za výše uvedené sledované období hodnotíme jako výborný. Chválíme zařazování dostatečného množství mléčných výrobků, cereálních výrobků, zeleninových bezmasých jídel, zeleninových polévek, luštěninových polévek a každodenní zařazení čerstvé zeleniny nebo čerstvého ovoce. Jídelníček nápaditý, pestrý a sestavený podle moderních trendů ve stravování.

Další rady a inspiraci naleznete na stránkách: www.zdravaskolnijidelna.cz, www.vyzivadeti.cz, www.jidelny.cz

Krajská hygienická stanice Ústeckého kraje
se sídlem v Ústí nad Labem
hygienu dětí a mládežtých
územní pracoviště Litoměřice
Mírové náměstí 35
412 01 Litoměřice


Venuše Štekerová
Odborný referent
Krajská hygienická stanice Ústeckého kraje
se sídlem v Ústí nad Labem
územní pracoviště Litoměřice

Rozdělovník:

1 x adresát

1 x vlastní