

Celkové nutriční zhodnocení jídelníčku

Kontrola jídelníčků za měsíc duben 2022 – celkem 18 dní.

Spotřební koš:

- v definované skupině potravině masa a ryb jsme v toleranci +/- 25%
- u mléka a mléčných výrobcích, bereme-li průměr jsme na 80%, což je v normě
- spotřeba brambor je v tomto měsíci mírně snížena
- spotřeba luštěnin je skvělých 124%
- spotřeba zeleniny a ovoce jejichž toleranci je možné i navýšit nad 125 % je dobrá, lehce snížená u ovoce (108%, 86%)
- maximální hodnoty, které lze a je žádoucí snížit u volných cukrů a tuků nepřekračují doporučení

Pestrost stravy:

- preferovány jsou především, dle doporučení, zeleninové polévky, zařazení polévek luštěninových je vhodné, vývary doporučuji užívat umírněně, 2x byla zařazena v tomto měsíci polévka dýňová
- jsou zařazovány různé druhy masa ve vhodné četnosti a pestrosti
- smažené jídlo či houskové knedlíky (celozrnné) se objevují pouze 1x měsíčně - tedy vhodně
- zařazení sladkých jídel splňuje obecné zásady a nepřekračuje doporučení
- užívání uzenin je minimální, luštěniny jsou zařazovány v dostatečném množství
- užití příloh (rýže, těstovin, kuskus aj.) a brambor jsou dostatečné
- dle doporučení by se měla zelenina objevovat nejlépe každý den ať již v polévce, hlavním jídle či salátu, aby se strážníci naučili zeleninu konzumovat, nabídka čerstvé zeleniny je v tomto měsíci skvělá, totéž platí o tepelně upravené zelenině
- čerstvé ovoce je nabízeno jako dezert
- v rámci pitného režimu by měl být denně nabídnut neslazený, nemléčný nápoj a ovocný nápoj
- využívány jsou především sezónní suroviny čerstvé, mražené, sterilované, popř. sušené
- značení alergenů v pořádku

Ve 14 dnech školní jídelna připravovala 2 výběry, tyto byly až na výjimky dobře kombinovány. Výběry jsou však složitější stran posuzování, jelikož by vycházel nepoměr v jednotlivých skupinách potravin. Obecně platí, že pokud je ve školní jídelně zaveden výběrový systém, pak by výběrové pokrmy („1“ i „2“) zvláště měly splňovat výživové normy stanovené spotřebním košem a ND a měly by být nutričně i finančně srovnatelné. Jídelníček by měl být tedy v souladu s přílohou č. 1 k vyhlášce č. 107/2005 Sb., o školním stravování (spotřební koš) a Nutričním doporučením. Jestli toho strážníci využijí, nebo si budou vybírat kombinace pokrmů méně vhodné, je jejich rozhodnutím a odpovědností (u dětí tedy spíše odpovědností rodičů). Škola nemůže plně suplovat roli rodiny.

Školní jídelna nabízí dietní stravování pro bezlepkovou dietu, šetrící dietu a dietu při alergiích. Toto je odvozováno od většinových strážníků a v rámci zhodnocení vychází složení jídel velmi pozitivně. V měsíci jsou správně zastoupeny pokrmy masité, polomasité, bezmasé, ryba a luštěniny. Týdně by se ve všech výběrech mělo objevit maso 3-4x a to kuřecí, krůtí, králík, ryby, vepřové, hovězí, sekané či jiné a 1-2x jídlo bezmasé (z toho sladká jídla celkově 2x do měsíce a luštěniny 1x měsíčně jako příloha).

Zhodnocení:

Sledovaný jídelníček vychází z hlediska spotřebního koše vhodně ve zmiňovaných komoditách. Spotřební koš však nepohlídá pestrost stravy, nezohledňuje přípravu z čerstvých surovin a neohlídá normy a technologické postupy. Proto byl jídelníček posuzován také podle Nutričního doporučení MZ ČR z 1.9.2015, které je doplňující metodikou k metodice výpočtu výživových norem prostřednictvím spotřebního koše a dále je souborem doporučení, která nejsou myšlena direktivně, ale mají usměrňovat a vést školní jídelny směrem k nutričně vyváženému a pestrému jídelníčku.

Klady:

- ✓ vhodné zařazování vždy stejného nebo podobného druhu masa či pokrmu s podobnou tepelnou úpravou v obou výběrech u hlavních jídel
- ✓ vhodně koncipovaný jídelní lístek
- ✓ minimální zařazení smažených jídel či uzení
- ✓ oceňuji zařazování různých druhů obilovin (kuskus, bulgur, jáhly, tarhoňa), celozrnného knedlíku
- ✓ skvělá četnost čerstvé zeleniny či luštěnin.
- ✓ vhodné hodnoty volných tuků a cukru v rámci tolerance v spotřebním koši

Zápory: Nižší četnost zařazení čerstvého ovoce

Celkové zhodnocení:

Nabídka školní jídelny je velmi pestrá a to v obou výběrech a také dietním stravování.

V jídelníčku se objevují klasické, ale často také nápadité pokrmy z jiných druhů zdraví prospěšných surovin.

Celkově hodnotím jídelníček za měsíc duben 2022 jako výborný a je patrné, že tým pracovníků školní jídelny vykonává svou práci zodpovědně.

Dagmar Černá,
registrovaný nutriční terapeut

Vsetín
Dne: 20.5.2022

Dagmar ČERNÁ
nutriční terapeut
755 01 Vsetín, Semotín 2066
tel.: 603 122 414, IČO: 73082867

