

Sp. Zn.: S- KHSSC 53793/2017
Čj.: KHSSC 53793/2017

Masarykova základní škola a
Mateřská škola Debr, Mladá Boleslav
Bakovská 7
29301 Mladá Boleslav

Vyřizuje: Renata Žitná
Tel.: 326 929 044
e-mail: renata.zitna@khsstc-mb.cz

Datum: 3. října 2017

HODNOCENÍ DOPORUČENÉ PESTROSTI STRAVY

Hodnocení doporučené pestrosti stravy bylo provedeno ve školní jídelně mateřské školy na adrese: Josefodolská 85, 29301 Mladá Boleslav, IČO: 75034085.

1) Vyhodnocení jídelního lístku

Předloženy byly jídelní lístky za měsíc květen 2017, sledováno bylo 21 stravovacích dní. Strava je poskytována dětem a personálu mateřské školy. Cizím strávníkům se strava neposkytuje. Dětem jsou podávány dopolední svačiny, oběd, odpolední svačiny a nápoje.

Pestrost stravy byla posouzena porovnáním s Nutričním doporučením Ministerstva zdravotnictví ČR, které vychází ze spotřebního koše a je vytvořeno v souladu s výživovými normami stanovenými přílohou č. 1 k vyhlášce č. 107/2005 Sb., o školním stravování, ve znění pozdějších předpisů.

Předložený jídelníček byl vyhodnocen jako „výborný“.

2) Popis současného stavu jídelního lístku

Polévky

Kladně je hodnoceno zařazení 3x luštěninových polévek (ND 3-4x), také 11x zařazení zeleninových polévek je téměř v souladu s ND (12x). Velké pozitivum spatřuji v dostatečném zařazování obilninových zavářek (4x), jak je požadováno ND (4x). K zahuštění některých polévek jsou školní jídelnou používány luštěninové mouky, což je velice kladně hodnoceno.

Hlavní jídla

V průběhu měsíce bylo 6x podáváno drůbeží maso (doporučeno 3x za měsíc), stanovená četnost byla dodržena. Dále byl 2x podáván pokrm z ryb, stanovená četnost rovněž byla dodržena (doporučeno 2x – 3x za měsíc). Pokrm z vepřového masa byl zařazen 1x v průběhu měsíce, doporučená četnost opět dodržena (doporučeno max. 4x v měsíci). Kladně je hodnocen luštěninový pokrm, který byl podáván 3x v průběhu měsíce (doporučeno 1 - 2x za měsíc). Nicméně z hlediska stravitelnosti je vhodné luštěninový pokrm doplnit o obilovinu než uzeninu či maso.

Luštěniny je vhodné kombinovat s obilovinou (např. chlebem, rýží, kuskusem, bulgurem). Dále je pozitivně hodnoceno zařazování bezmasých pokrmů, a to 4x v měsíci, což odpovídá nutričnímu doporučení, které udává četnost 4x. Sladké jídlo bylo nabízeno pouze 1x za měsíc, což je v souladu s nutričním doporučením (max. 2x).

Co se týká nápaditosti pokrmů, je ve skladbě jídelního lístku, konkrétně polévek znát, že školní jídelna sleduje moderní gastronomické trendy a výživová doporučení.

Slabé místo v jídelním lístku shledávám 2x zařazením uzenin, což je dle ND nežádoucí. V jídelníčku některých dětí se vyskytují poměrně často, protože jsou jim předkládány k snídani, svačině a pro mnohé jsou i pravidelnou součástí večeře. Uzeniny nejsou ve školním stravování doporučovány a kladně hodnoceny jsou jídelny, které je pro přípravu pokrmů neuvítají.

Přílohy

V jídelních lístcích ve sledovaném období byly obiloviny zařazeny 6x, což je vzhledem k doporučenému zařazování (7x) téměř vyhovující. Zároveň upozorňuji na fakt, že obyčejné těstoviny (třebaže se jedná o obilovinu) mají nutriční přínos shodný s minimálním nutričním přínosem knedlíků z bílé mouky.

Pozitivně je hodnoceno, že klasické kynuté houskové knedlíky byly zařazeny pouze 1x, přičemž ND umožňuje 2x zařazení této přílohy.

Kombinace polévek a hlavních jídel

Kombinace polévky a hlavního jídla jsou optimální. Za vhodnou kombinaci je považováno, pokud před bezmasý pokrm a sladký pokrm nejsou zařazeny masové polévky, masové vývary, masové krémy či přesnídávkové krémy s masem.

Zelenina

Zelenina čerstvá (min. 8x za měsíc)

Čerstvá zelenina byla k hlavnímu jídlu v květnu nabídnuta pouze 5x. Ve sledovaném období byl 3x podáván okurkový salát a 2x zeleninová obloha. Nabídka syrové zeleniny k hlavnímu jídlu neodpovídá ND.

Zelenina tepelně upravená (min. 4x měsíčně) byla v květnu 4x jako součást pokrmu nebo jako zeleninové jídlo, což je kladně hodnoceno. Tepelně upravenou zeleninou není míněna cibule jako základ kulinární úpravy pokrmů, stejně tak ani pórek, česnek či jen symbolické množství zeleniny (kousek kapie, pár zrněk kukuřice atd.).

Pitný režim

Pro děti v MŠ je po celý den k dispozici neperlivá neochucená voda a neslazený ovocný čaj. K přesnídávkám a svačinám je nabízen jak mléčný tak i nemléčný nápoj. V průběhu sledovaného období bylo dětem nabízeno mléko, ochucené mléko, voda čistá i ochucená citronem džusy (Linie), ovocné mražené dřeně (Tropico), mošty. Nabídka nápojů je hodnocena pozitivně.

Přesnídávkový a svačkový v MŠ

Co se přesnídávek a svačin v MŠ týče, jsou velice pestré, se zařazováním mléčných výrobků není problém. Pozitivně hodnotím časté zařazení různých druhů pomazánek - 1x luštěninová, 6x zeleninová (ND – 4x), 6x rybí (ND – 2x) a velké pozitivum spatřuji v odpovídajícím zařazování různých druhů obilných kaší, které byly v nabídce za měsíc květen zařazeny 3x (ND 2x).

Z hlediska pestrosti a nutričního doporučení je vyhovující denní nabídka syrové zeleniny nebo ovoce jako součásti svačiny a přesnídávky, což odpovídá ND. Avšak negativně je hodnoceno 1x zařazení uzeniny.

Pozitivně hodnocené kategorie jídelníčku:

- vyhovující četnost luštěninových polévek
- dostatečná četnost obilninových zavářek do polévek
- vhodná kombinace polévek a hlavních jídel
- dostatečná četnost zařazování bílých druhů mas a ryb
- odpovídající četnost plnohodnotných bezmasých pokrmů
- odpovídající četnost sladkých pokrmů
- dostatečná četnost luštěninových hlavních jídel
- odpovídající četnost zařazení houskových knedlíků
- dostatečné zařazování zeleninových, luštěninových a rybích pomazánek
- zařazování obilných kaší
- zelenina nebo ovoce jsou součástí svačiny a přesnídávky každý den

Nedostatky jídelníčku, slabá místa:

- zařazení uzenin do jídelního lístku
- nižší četnost nabídky čerstvé zeleniny jako přílohy k hlavnímu jídlu
- nedostatečná četnost zeleninových polévek

Závěr:

Celkově je předložený jídelníček hodnocený podle ND jako „výborný“

Doporučení k nápravě + priority:

- Zeleninové polévky by měly v jídelníčku převažovat, a to z důvodu zvýšení příjmu zeleniny. Do této skupiny jsou zařazeny polévky podle druhu zeleniny, která převažuje (květáková, brokoliceová, mrkvořová, špenátová, kapustová, fazolková, celerová, póřková, kedlubnová, hrášková, dýňová, zelná, zeleninový boršč...), zeleninové vývary, mixované, pasířované zeleninové polévky (rajčatová), zeleninové krémy – s přídavkem smetany či mléka (hráškový krém, dýňová, špenátová, póřkový krém), přesnídávkové polévky (bezmasé) – zahuštěné, vydatné s mnoha doplňky (bramboračka, boršč bez masa, dršťková z hlívy). Za zeleninovou polévku není považován masový vývar, vydatné přesnídávkové polévky s masem či uzeninou, přestože by obsahovaly i zeleninu.
- Vynechat zařazování uzenin do nabídky jídelních lístků. Uzeniny jsou v ČR konzumovány v nadbytku. 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. Příjem soli je u českých dětí o 400 - 600 % vyšší, než by měl být, dle doporučení Světové zdravotnické organizace. Většina uzenin navíc obsahuje velký podíl tuku.
- K hodnocení volby pečiva uvádím, že v průběhu měsíce bylo podáváno vícezrnné nebo celozrnné pečivo či tmavý chléb. Podáváno bylo i bílé pečivo. Avšak nabídka celozrnných, vícezrnných či speciálních druhů pečiva včetně chleba byla v měsíci květnu zařazena více jak 8x. V žádném případě by konzumace celozrnného pečiva neměla převládat. V tomto věku je doporučený denní příjem vlákniny pro 3 leté dítě 8 g na den a pro 5 leté 10 g na den.

KRAJSKÁ HYGIENICKÁ STANICE
STŘEDOČESKÉHO KRAJE SE SÍDLEM V PRAZE

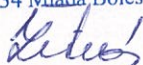
Příjem vlákniny je hrazen zeleninou, ovocem, luštěninami, celozrnnými obilovinami, cereáliemi, bramborami.

Další potřebné informace týkající se Nutričního doporučení najdete na webu <http://www.zdravaskolnijidelna.cz/>

V případě jakýchkoliv nejasností mě kontaktujte prostřednictvím emailu renata.zitna@khsstc-mb.cz

V Mladé Boleslavi dne: 3. října 2017

Krajská hygienická stanice
Středočeského kraje se sídlem v Praze
územní pracoviště v Mladé Boleslavi
Bělská 151
293 34 Mladá Boleslav -7-



Hodnotitel jídelního lístku:

Renata Žitná

odborný referent pro okresy Mělník a Mladá Boleslav
oddělení hygieny dětí a mladistvých