Hodnocení jídelníčku dle Nutričního doporučení a kontrola správného vedení SK

Škola	MŠ Dubeč
Jídelníček za měsíc	Listopad 2022
Hodnotitel	Mgr. A Košťálová

Nutričního doporučení

Hodnocení polévek (pro všechny výběry)

Zeleninové polévky:

Doporučený počet 12 zeleninových polévek není dosažen, Je to z důvodu, že je v jídelníčku mnoho polévek vývarového typu s masem.

Doporučuji zařadit tyto masové polévky 1x týdně. Vznikne tak prostor pro různé varianty jedno čí vícedruhových zeleninových polévek, které lze mixovat, pasírovat, ředit mlékem či obohatit o různé zavářky (vločky, pohanku, jáhly, cizrnové zavářky atd.)

Luštěninové polévky:

Doporučujeme, aby luštěninová polévka či polévka s menším množstvím luštěniny byla zařazena minimálně 3x.
V jídelníčku za listopad je pouze jedenkrát..

Obilné zavářky:

Do polévek je vhodné přidávat různé celozrnné obilné zavářky (jiné než klasické těstoviny či noky), dětmi jsou velice dobře přijímány jáhly, kuskus či pohanka a kroupy. Díky pohance, bulguru či špaldovému kapání, jste tento bod splnili. Doporučuji sem doplnit o vločky, kroupy, celozrnný kuskus atd.

Kombinace polévek s hlavními jídly:

Měl by být splněn požadavek, že k bezmasému jídlu (sladkému či slanému) by měla být bezmasá polévka. K sytějšímu hlavnímu jídlu spíše vodová nezahuštěná polévka a naopak k lehčímu jídlu může být sytější polévka. Tento požadavek nebyl zcela splněn.

Hodnocení hlavních jídel

Drůbež, králík:

K obědům je drůbež nabízena celkem 6x. Střídáte krůtí a kuřecí, můžete občas zařadit i maso králičí. aby i v této kategorii byla zachována pestrost.

Vepřové maso:

K obědům je vepřové maso zařazeno 5x. Pokud má měsíc 20 stravovacích dnů, připadá 14 dnů na pokrm s masem, nebo rybou. Z tohoto počtu by měla být max. 4 jídla s vepřovým masem a zbytek s ostatnímu druhy. Jako dobrý zdroj železa slouží maso hovězí. Při výběru jakéhokoli masa dbejte na libovost.

Ryby:

Ryby jsou nabízeny v dostatečném množství, k obědům však je dobré zařazovat i jiné druhy než treska. Zejména doporučuji tučné mořské ryby, které mají řadu benefitů. U dětí v mateřské škole je lepší nezařazovat smažené pokrmy, případně je připravovat v konvektomatu. U rybích prstů dbejte na výběr, některé varianty obsahují více strouhanky než masa.

Bezmasé nesladké jídlo:

Tato kategorie je ve vašem jídelníčku slabým místem. Je zařazenou pouze jedno bezmasé jídlo – luštěniny. Bezmasý slaný pokrm by měl být zařazen každý týden jedenkrát. Takovýto bezmasý pokrm by měl být atraktivní, měl by obsahovat dostatek živin a měl by být co do kvality srovnatelný s pokrmem masitým. Tedy určitě by součástí měla být zelenina, obiloviny nebo brambory a doplnit bílkovinu buď vejcem, mléčným výrobkem nebo luštěninami.

Uzeniny:

Uzeniny v rámci obědů nejsou použity, čímž je tento bod spoln

Sladké jídlo:

\sladký pokrm je celkem 3x, doporučuji zařadit maximálně 2 x měsíčně. Vždy, když je sladký hlavní chod oběda, mělo by němu být k dispozici pouze neslazené pití a v ten den by ke svačině a přesnídávce neměla být sladká varianta.

Luštěniny:

Luštěniny jsou v rámci obědů nabídnuty jedenkrát. Jedenkrát je nabízena luštěninová polévka pouze jedenkrát luštěninová pomazánka. Luštěniny ve SK plníte hraničně a ještě se právě zde nachází chyba – kdy sterilovaným luštěninám dáváte koeficient 1,42. Správně by měl být koeficient 1. Doporučuji luštěniny třeba v menších porcích zařazovat do bezmasých pokrmů, nahrazovat jimi část masa (třeba červená čočka se hodí do sekaných, karbanátků atd.) Také lze více zařazovat v rámci polévek.

Nápaditost pokrmů:

Jídelníček je spíše klasický

Hodnocení příloh

Obiloviny:

Obilných příloh je sice dostatek, ale nevyskytuje se žádná v celozrnné podobě. Těstoviny celozrnné (i např. kuskus) děti velice dobře respektují.

V houskových knedlících lze část mouky nahradit celozrnnou.

Houskové knedlíky:

Toto menu, které zaměřeno více klasicky obsahuje za měsíc celkem 2x knedlíky. Doporučení je tak splněno.

Hodnocení zeleniny

Zelenina čerstvá: Místo zeleniny k obědu nabízíte ovoce, což z hlediska výživy není problém a pokud to děti akceptují a snědí, je to v pořádku. Nabídkou ke každému obědu doporučení lze pokládat za splněné,.

Zelenina tepelně upravená:

Doporučení je splněno

Hodnocení nápojů (všechny výběry dohromady)

Neslazený, nemléčný nápoj – každý den: toto kritérium je plněno

Mléčný nápoj je vždy doplněn možností zvolit si nemléčný: toto kritérium je plněno

Svačiny

Svačinky jsou vcelku monotónní, velice často je nabízena lučina, která je zpracována do formy pomazánky přídavkem různé zeleniny, bylin a natí.

4x měsíčně by měla být zařazena luštěninová nebo zeleninová pomazánka.

Vzhledem k tomu, že i malé děti potřebují mít ve své stravě dostatek vlákniny je doporučována obilná kaše 2x měsíčně. Nebo například müsli s mlékem – zde jen pozor na obsah cukrů ve výrobcích, hledejte takové, kde cukrů není více jak 15%.

Dobrou zkušenost mají školní jídelny i s pečenou ovesnou kaší:

Suroviny na 10 porcí:

1x banán
1 lžíce medu
100 g másla
150 g ovesných vloček
150 ml mléka
½ lžičky kypřícího prášku
2 vejce

Troubu předehřát na 190 st.. Banány rozmačkat vidličkou v misce, přidat med, rozehřáté máslo, prášek do pečiva a vločky. Promíchat a zalít mlékem s rozšlehaným vejcem, přemístit do formy. Péct 20 minut při teplotě 180-190 st. Recept můžete obměňovat a místo banánu dát jablka, skořici,

rozinky, nebo kokos a ananas atd. Fantazii se meze nekladou.
Můžete podávat teplé, ale i studené nakrájené na jednotlivé porce.

Co se týče vlákniny, doporučujeme zařazovat minimálně k 8 svačinám v měsíci i pečivo – celozrnné, vícezrnné, speciální, žitné vč. chleba

Pochvala:

Chválím velice za doplnění syrového ovoce a zeleniny k obědům. V rámci svačin nabízíte zeleninu a ovoce také vždy. Což v dětech již od útlého dětství vede ke správným stravovacím návykům

Slabá místa:

U obědů chybí bezmasé pokrmy, celozrnné obiloviny k přílohám a bylo y dobře, kdyby nabídka ryb byla pestřejší a zahrnovala i tučné mořské druhy.

V jídelníčku je dost masitých pokrmů, čemuž odpovídá i plnění SK. Vzhledem k cenám masa a i vzhledem k ozdravění jídelníčku si můžete dovolit nabízet masitých pokrmů méně.

Zařazovat častěji zeleninové polévky.

Prioritní body:

1. **Doplnit bezmasé pokrmy**

2. **Zařadit alespoň 3x týdně zeleninovou polévku**

3. **Zařadit i celozrnné varianty příloh**

Tyto prioritní body se snažte plnit postupně, nikdy ne najednou. Vždy si dejte časový odstup, aby si na změnu zvykli jak děti, tak i kuchařky.

Celkové hodnocení

- ☐ Nevyhovující jídelníček
- ☐ Nízká úroveň jídelníčku
- ☐ **Dobrý jídelníček – což je průměrné hodnocení**
- ☐ Velmi dobrý jídelníček
- ☐ Výborný jídelníček

Kontrola správného vedení SK

Spotřební koš vedete velice dobře, nejsou v něm zásadní chyby.

Maso

Prosím tam, kde je maso s kostí, tzn, stehna, slepce či celé kuře. Násobte množství masa koeficientem 0,8 – protože kosti se nejedí. Tím se sníží i celkové množství masa ve SK. Přesto budete SK stále velice dobře plnit.

Cukr

U džemu bych dala koeficient 0,6 – většinou se obsah cukrů ve výrobku pohybuje okolo 50-60 %

Luštěniny

Sterilované luštěniny mají koeficient 1. Nikoli 1,42. Možná po opravě budete mít ve SK luštěnin méně, než je požadováno. Nicméně ono to bude asi realita, protože těch pokrmů s luštěninami máte opravdu málo a to včetně polévek a svačin.

Zelenina

To je skupina, kde mám více věcí.

Určitě sušený česnek bych do této skupiny nedávala vůbec. Je to úplně stejný případ jako koření – paprika sladká. Je to rovněž výrobek z paprik vzniklý sušením a mletím, ale s vlastnostmi zeleniny to nemá nic společného. Tedy i tento sušený česnek v prášku patří do ostatního.

Máte relativně vysokou spotřebu zeleniny, která má díky sterilování a mražení koeficient 1,42. Tak to povoluje metodika SK, ale v reálu je to velice špatně. Jen tímto koeficientem je rozdíl v tom, co jste vykázal a co reálně dostaly děti na talíř téměř 40 kilo. Pokud by tyto potraviny měly koeficient 1. Tedy to co se reálně objeví na talíři, pak spotřeba zeleniny bude 117%. Což je dostačující. Přidáním bezmasých pokrmů a zeleninových polévek se ještě zvýší.

V rámci Zdravé školní jídelny doporučujeme využívat v maximální možné míře zeleninu syrovou a tím tento nesmysl ve SK přiblížit realitě. Poté mraženou – která si zachovává nutriční hodnoty (u senzoriky je to už horší pokud se s ní špatně pracuje – také by měla být rozmrazována pomalu postupně 24 hodin či alespoň přes noc předem. Stejně jako mražené ryby.). Sterilovaná zeleniny vzhledem ke spoustě cukrů a soli, by měla být využívána co nejméně.

Jinak ve SK nejsou žádné chyby, které by byly proti pravidlům správného vedení SK.