

Krajská hygienická stanice Moravskoslezského kraje se sídlem v Ostravě

NA BĚLIDLE 7, 702 00 OSTRAVA

VÁŠ DOPIS ZN.:
ZE DNE:

ČÍSLO SPISU: S-KHSMS 32013/2016/NJ/HDM
ČÍSLO JEDNACÍ: KHSMS 45126/2016/NJ/HDM
VYŘIZUJE: Mgr. Rajsкупová
TEL.: 556 770 380
E-MAIL: alena.rajskupova@khssova.cz

DATUM: 1.9.2016

Základní škola a Mateřská škola Kunín

Kunín 346
742 53 Kunín

Sdělení

Dne 23.6. 2016 byl Krajskou hygienickou stanicí Moravskoslezského kraje se sídlem v Ostravě proveden státní zdravotní dozor ve školní jídelně Mateřské školy v Kuníně č. 184, právního subjektu Základní škola a Mateřská škola Kunín, okres Nový Jičín, příspěvková organizace, se sídlem Kunín 346, 742 53 Kunín, IČ 70987513. Součástí státního zdravotního dozoru bylo, dle krajské priority plánu kontrolní činnosti pro rok 2016, provedeno zhodnocení pestrosti stravy a vhodné kombinace jídel z předloženého jídelního lístku za měsíc květen 2016. Jídelníček byl posuzován dle metodického doporučení „Nutriční doporučení ke spotřebnímu koši“ (dále jen „ND“), které je sestaveno tak, že při jeho dodržení bude splněn spotřební koš a současně i výživové doporučené dávky. Zároveň zohledňuje např. kombinace různých druhů pokrmů a skladbu pokrmů, které nelze ze spotřebního koše vyhodnotit.

K hodnocení pestrosti byl použit předložený jídelníček za měsíc květen 2016 (22 stravovacích dnů), kde je uvedena nabídka pokrmů připravených školní jídelnou k obědu, k dopoledním a odpoledním svačinám pro děti mateřské školy. Všechna sdělení a závěry ND je třeba chápat jako doporučení, ne jako nařízení či výtku.

Nutriční doporučení (obecně) Obědy – polévky:

ND stanoví četnost pro podávání zeleninových polévek 12x měsíčně, pro luštěninové polévky 3-4x měsíčně, u ostatních druhů polévek se četnost nestanovuje. Pokud jde o zeleninové polévky, řadíme zde polévky, ve kterých převažuje určitý druh zeleniny (květáková, brokoliceová, mrkvová, kapustová, celerová, kedlubnová, z fazolových lusků, zeleného hrášku, zelná, zeleninový boršč apod.). Dále zde řadíme zeleninové vývary, mixované, pasírované polévky (rajčatová), zeleninové krémy s přídavkem mléka či smetany (dýňový krém, špenátový krém, pórkový krém) a bezmasé přesnídávkové polévky zahuštěné, vydatné, s mnoha doplňky (bramboračka, boršč bez masa, dršťková z hlívy...). Za zeleninovou polévku nepovažujeme masový vývar, vydatné přesnídávkové polévky s masem či uzeninou, přestože by obsahovaly i zeleninu. Luštěninové polévky, obsahují kvalitní rostlinné bílkoviny, jsou hodnotným zdrojem vitamínů a minerálních látek a vlákniny. V jídelníčku by z tohoto důvodu měly být zařazovány. Podání luštěnin formou polévek je pro děti akceptovatelné, a touto cestou lze i přispět k plnění spotřebního koše. Za luštěninovou polévku považujeme: klasickou luštěninovou polévku (ty jsou hustší) - čočková, hrachová..., polévku s luštěninou (do polévky je přidáno menší množství luštěniny např. fazolí, cizny, tofu, luštěninové vločky) - minestrone, hrstková, polévku zahuštěnou rozvařenou luštěninou např. červenou čočkou, bílými fazolemi (fenyklová, z kořenové zeleniny), polévku se sójovým masem. Není nutné tzv. „vylepšovat“ hlavní pokrmy a polévky uzeninou. Nutriční doporučení stanoví nezařazování uzenin vůbec. Většina uzenin je nízké kvality s vysokým obsahem soli. Příjem soli je u českých dětí několikanásobně vyšší, než je denní doporučená dávka. Uzeniny mají navíc vysoký obsah živočišných tuků. Vzhledem k tomu, že v běžném jídelníčku dětí se často uzeniny vyskytují, dle nutričního doporučení není žádoucí tyto používat ve školním stravování. Pokud jde o obilné zavářky používané do polévek, je vhodné volit bulgur, jáhly, vločky, pohanku a kuskus a další, doporučení stanoví četnost podání 4x měsíčně. Četnost ostatních polévek (celkem 4–5x měsíčně) typu masových vývarů, přesnídávkových polévek (gulášová, dršťková, boršč s masem), rybích polévek, droždíových polévek a houbových polévek ND nestanovuje. Kombinace polévek a hlavních jídel. Za vhodné kombinace je považováno, pokud před bezmasý či sladký pokrm nejsou zařazeny masové polévky (masový vývar, masové krémy, přesnídávkové polévky s masem).

Dle výše uvedených doporučení pro polévky lze hodnotit váš jídelníček:

Zeleninové polévky byly zařazeny 11x v měsíci, doporučeno mírně navýšit (12x za měsíc), 3x v měsíci byly zařazeny polévky (např. drožd'ová, krupicová), kde je množství zeleniny na porci polévky nižší a dle ND tyto nelze řadit mezi zeleninové. Luštěninové polévky klasické (fazolová, hrachová), či s přidávkem luštěniny (př. hrstková) byly podány 3x za měsíc, doporučeno mírně navýšit (3x-4x za měsíc), jako ostatní polévky byl 4x zařazen vývar, dále gulášová polévka. Sledované obilné zavářky do polévek byly v hodnoceném období zařazeny celkem 3x (ovesné vločky, pohanka, kroupy), doporučeno mírně navýšit (4x za měsíc). Ani jednou nebyla součástí polévky uzenina, což je hodnoceno velmi kladně.

Kombinace polévek a hlavních jídel lze hodnotit převážně kladně př. sladké hl. jídlo – jogurtové knedlíky s jahodovo-smetanovým přelivem a zeleninová polévka – květáková nebo luštěninový pokrm – čočka na kyselo a polévka bramboračka, dále bezmasý hlavní pokrm halušky se zelím a zeleninová polévka, je ve shodě s nutričním doporučením. Dnes již neplatí, že děti mají nedostatek bílkovin, a není proto nutné ani žádoucí volit masovou polévku, pokud není maso součástí hlavního pokrmu.

Doporučení vyplývající z hodnocení polévek:

- mírně navýšit zařazování zeleninových polévek s převažujícím určitým druhem zeleniny (př. kedlubnová, kapustová, z fazolových lusků, ze zeleného hrášku...)
- u ostatních (nezeleninové, neluštěninové) polévky omezit zařazování masových vývarů
- navýšit zařazování polévek s použitím různých i méně známých zavárek (př. jáhly, kuskus, špaldové noky apod.) a různých druhů obilných vloček (žitné, ječné, pšeničné, mix, jáhlové, pohankové, kukuřičné, rýžové apod.)

Nutriční doporučení (obecně) Obědy – hlavní jídla, maso:

Maso – ND stanoví četnost pro podávání drůbežího a králičího masa min. 3x měsíčně, max. 4x pro vepřové maso, 2-3x pro ryby, 4x pro bezmasé zeleninové jídlo (včetně luštěninových bezmasých), 2x pro sladké jídlo. Pro další dny nestanovuje konkrétní druhy masa. Do skupiny masa drůbeže patří kuře, slepice, krůta, perlička, kachna, husa, husokachna, králík. Doporučuje se podávat drůbeží maso bez kůže, protože ta je zdrojem nasycených tuků, které by neměly tvořit více než 10% přijaté energie. Ryby mají vysokou nutriční hodnotu, jsou zdrojem bílkovin a současně jako jediná živočišná potravina s sebou přináší nenasycené mastné kyseliny. Mořské ryby jsou zdrojem jódu. U vepřového masa se doporučuje vybírat libovější druhy.

K bezmasým slaným jídlům patří plnohodnotná zeleninová, luštěninová, zeleninovo-luštěninová, obilovinovo-luštěninová nebo obilovinovo-zeleninová jídla. Nepatří zde pokrmy s uzeninou, slaninou, špekem, šunkou, klobásou apod., a to ani v případě podání malého množství.

Sladká jídla – neměly by být častěji než max. 2x měsíčně. ND stanoví zařazovat ke sladkým jídlům ovoce, mléčné výrobky a nezařazovat jako dezert sušenky, oplatky, musli tyčinky.

Uzeniny – ND stanoví nezařazování uzenin vůbec! Většina uzenin je nízké kvality, zejména obsahují vysoký obsah soli. Příjem soli je u českých dětí o 400-600% vyšší než by měl být. Navíc jsou uzeniny tučné, obsahují malé množství svalových bílkovin, ale velké množství semletých kůží, šlach, tuku. Vzhledem k tomu, že v jídelníčku dětí se uzeniny vyskytují často, ND stanoví nepoužívat je ve školním stravování.

Luštěniny – ND stanoví četnost luštěninových hlavních jídel 1-2x měsíčně. Za luštěninové hlavní jídlo se považuje např. čočka na kyselo, hrachová kaše nebo jídlo s přidávkem luštěnin (rizota, těstoviny, sekané, karbanátky, guláše apod.). Luštěninové jídlo může být bezmasé (nejlépe doplněné obilovinou), ale může být i součástí masitého pokrmu, kde luštěnina slouží jako náhrada části masa. Pokud je luštěninový pokrm bezmasý, pak se řadí do luštěnin a také do bezmasého pokrmu.

Nápaditost pokrmů, regionální pokrmy – ND stanoví ve smyslu nápaditosti pokrmů nevařit jen tradiční jídla, zařazovat místo klasických příloh (brambor, knedlík, rýže, těstoviny) i jiné, zkoušet kombinace zeleniny, upravovat zeleninu různými způsoby – na páře, grilováním, zapékat. Pozitivem je zařazování sezónních jídel (dýňová polévka, lečo, květák), tradičních jídel z jiných zemí a regionů.

Přílohy - ND stanoví četnost pro podávání obilovin 7x měsíčně a pro podávání houskových knedlíků z bílé mouky 2x měsíčně. Nelimituje brambory a výrobky z nich. Snaží se o zvýšení nabídky různých obilovin a snížení nabídky kynutých knedlíků z bílé mouky. Obiloviny by neměly být pouze těstoviny. Za obilovinovou přílohu je považována rýže (různé druhy), kuskus, bulgur, jáhly v kombinaci se zeleninou, s bylinkami, kroupy, pohanka, rýžové nudle, těstoviny (lépe celozrnné), pečivo, včetně chleba (celozrnné, vícezrnné, žitné, žitno-

pšeničné), kukuřičná polenta... Houskové knedlíky lze nahradit špaldovými (řadíme do obilovin), cizrnovými (řadíme do luštěnin), kdy je část bílé mouky nahrazena moukou nutričně kvalitnější.

Zelenina – ND stanoví četnost pro podávání čerstvé zeleniny min. 8x měsíčně. Čerstvou zeleninou jsou míněny saláty, čerstvá krájená zelenina nebo obloha. Vhodnější je servírovat větší porce v podobě salátu či čerstvé krájené zeleniny. Za čerstvou zeleninu se nepovažuje sterilovaná zelenina (řepa, zelí, okurky). Kysané zelí či jinak kvašená zelenina se řadí mezi čerstvou zeleninu. Četnost pro podávání tepelně upravené zeleniny je min. 4x měsíčně. Tepelně upravenou zeleninou není míněna cibule jako základ kulinární úpravy, či pórek, česnek či jiné symbolické množství zeleniny.

Nápoje – ND stanoví základní pravidlo pro nabídku nápojů – děti a mladiství by se měly učit pít vodu a jiné neslazené nápoje! Proto by vždy měla být v nabídce možnost nesladkého nemléčného nápoje. Pokud je nabízen slazený nápoj, měl by být nabídnut i neslazený. Podporujeme pití mléka, ale ne všechny děti jej akceptují. Proto by měla být nabídnuta i nemléčná varianta nápoje. Neslazený nemléčný nápoj může být voda, neslazený ovocný čaj, jiný neslazený čaj, výjimečně minerální voda. Minimálně by v nabídce měly být dva nápoje. Neslazený nemléčný (čaj, voda) a libovolný mléčný (mléko, kakao)

Dle výše uvedených doporučení pro hlavní jídlo lze hodnotit váš jídelníček:

Bílé druhy mas u hlavních jídel byly zařazeny 7x (5x kuřecí, 2x králík a 1x krůtí), vepřové maso podáno 3,5x a ryba byla nabídnuta 2x, vše v souladu s ND. Bezmasý nesladký pokrm, včetně luštěninového, byl zařazen 4x (2x luštěninový pokrm a 2x bezmasý slaný pokrm – halušky s kyselým zelím a zeleninové rizoto) dle ND doporučeno zařadit 1x týdně. Kladně je hodnoceno zařazení luštěninových pokrmů v kombinaci s obilovinou (chlebem) z důvodu vhodné kombinace rostlinné bílkoviny z různých zdrojů surovin a nedoplňování pokrmů uzeninami. Uzeniny nejsou ve školním stravování doporučovány, protože jsou významným zdrojem soli a obsahují velký podíl tuku. Sladký pokrm zařazen dle nutričního doporučení 2x. Obiloviny jako příloha k hlavním jídlům byly zařazeny 10x (4x rýže, 4x těstoviny, 2x chléb). Kladně je hodnoceno zařazení houskového knedlíku pouze 1x za měsíc. Čerstvá zelenina byla podána celkem 10x a to převážně formou zeleninových salátů (okurkový salát, mrkvový salát, hlávkový salát, mrkvový salát s jablky, zeleninový salát) a dále jako zeleninová obloha na talíři, plně v souladu s ND. Tepelně upravená zelenina jako součást hlavních pokrmů byla nabídnuta 3x (zelí, špenát, rajčata), doporučeno mírně navýšit (4x měsíc). Tepelně upravená zelenina by měla být pravidelnou součástí pokrmů, preferována krátkodobá tepelná úprava. Nápaditost jídel je v jídelníčku patrná, např. nevařit jen ustálená jídla nebo zkoušení různých kombinací zeleniny př. tokáň z králíčího masa, lasagné se špenátem a krůtím masem, kuře ala bažant, halušky s kyselým zelím. Nedílnou součástí ND je pitný režim. K hlavním jídlům jsou převážně podávány různé druhy čajů, ovocné nápoje, minerálka, pitná voda či džus. K dopolední přesnídávkě či odpolední svačině vždy nabídnut mléčný i nemléčný nápoj.

Doporučení vyplývající z hodnocení hlavního jídla, masa :

- zvýšit pestrost u připravovaných ryb (jak kulinářskou úpravu, tak druhy podávaných ryb)
- zvýšit pestrost u podávaných příloh
- v rámci pitného režimu nápoje nepřeslázovat

Celkové hodnocení-obědy: výborný jídelníček

Přesnídávký a svačiny:

Dle ND jsou stanovena pro nabídku přesnídávek a svačin následující pravidla: 4x do měsíce luštěninová nebo zeleninová pomazánka, 2x do měsíce rybí pomazánka, 2x do měsíce obilná kaše (z vloček, jáhel, kukuřičné krupice, rýže apod.), dále nabídku celozrnných druhů pečiva minimálně 8x do měsíce. Do jídelníčku dětí nezařazovat uzeninu, paštiky, a to zejména pro vysoký obsah soli a tuku.

Dle výše uvedených doporučení pro přesnídávký a svačiny lze hodnotit váš jídelníček:

K dopoledním přesnídávkám i odpoledním svačinám byla zařazena 3x zeleninová a 1x luštěninová pomazánka, odpovídá ND, rybí pomazánka byla zařazena 5x, hodnoceno velmi kladně. Naproti tomu obilná kaše nebyla nabídnuta v hodnoceném měsíci ani jednou, doporučeno zařadit 2x do měsíce. Kladně jsou hodnoceny kombinace sladkých přesnídávek a svačin doplněné ovocem. Slané svačiny je vhodné doplnit spíše čerstvou zeleninou. Kladně je hodnoceno zařazování různých druhů celozrnného pečiva 2x týdně. Naopak zařazování

uzenin př. šunka není doporučováno z důvodu vysokého obsahu soli a tuku. Kladně hodnoceno nezařazení sušenek, oplatek v květnovém jídelníčku, které nejsou z nutričního hlediska vhodné.

Celkové hodnocení-přesnídávky a svačiny: velmi dobrý jídelníček

Doporučení vyplývající z hodnocení přesnídávek a svačin:

- vyloučit nabídku uzenin
- navýšit nabídku čerstvé zeleniny, měla by být nedílnou součástí svačin i přesnídávek každý den (ve vhodně zvolených kombinacích – ke slaným spíše zelenina)
- rozšířit nabídku přesnídávek a svačin o obilné kaše
- zvýšit pestrost připravovaných pomazánek (časté opakování sýrová s nivou, vejce či vaječná pomazánka – raději nahradit luštěninovou či zeleninovou pomazánkou)
- rozšířit nabídku o výrobu vlastního sladkého pečiva, kde je možnost korigovat množství cukru. Např. sladké pečivo připravené vlastní jídelnou s vysokým podílem tvarohu, ovoce, ořechů, z celozrnné mouky, špaldové, s přídavkem jáhel, ovesných vloček apod.

Závěr:

Celkové hodnocení květnového jídelníčku je velmi dobrý. Zpracované doporučení nemá charakter zásadního nedostatku a neovlivňuje negativně celkový ráz jídelníčku. Jídelníček hodnocený v měsíci květnu je vcelku v souladu s nutričním doporučením a je žádoucí v takto nastaveném jídelníčku nadále pokračovat. 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 kombinaci pokrmů tak, aby živiny v nich obsažené, byly co nejlépe a nejefektivněji zkombinovány a přinesly strávnickům užitek. V neposlední řadě je také naučit děti od nejtělejšího věku zásadám správného a zdravého stravování, se kterým se budou denně setkávat ve školském zařízení.

Dodržením výše uvedených doporučení dojde ke zvýšení zejména pestrosti nabízených jídel a zároveň částečně k odlehčení a ozdravení jídelníčku dětí.

Odkaz na: www.zdravaskolnijidelna.cz

„otisk razítka“

Mgr. Alena Rajsкупová, v.r.
vedoucí oddělení hygieny dětí a mladistvých
Krajské hygienické stanice Moravskoslezského kraje
se sídlem v Ostravě

Rozdělovník:

Počet výtisků vyhotoveného dokumentu: 2

1x adresát, počet listů 4 (DS)

1x KHS, odd. HDM, počet listů 2 + 1/6