

Doporučená pestrost



Pracovníci Krajské hygienické stanice Libereckého kraje se při letošních kontrolách ve školních jídelnách zaměřili na hodnocení jídelních lístků. Při hodnocení jídelních lístků používali metodický návod „Doporučená pestrost stravy“.

Cílem tohoto sdělení je vysvětlit, co to Doporučená pestrost stravy je, z čeho vychází a v čem hodnocení jídelníčku dle Doporučené pestrosti může pomoci.

Jaký je rozdíl mezi spotřebním košem a doporučenou pestrostí stravy?

Spotřební koš vychází z platných výživových dávek, je uveden ve vyhlášce č. 107/2005 Sb., o školním stravování, MŠMT ČR a jeho dodržování je pro školní stravování závazné.

Doporučená pestrost stravy měsíčního jídelníčku stanoví, kolikrát v měsíci má být zařazen jaký druh pokrmu: masový, mléčný, zeleninový...

Doporučená pestrost vychází z požadavků na zdravou výživu a byla propočítána nutričním programem Nutricom, který zjišťuje hodnoty následujících nutričních ukazatelů: energie, bílkoviny živočišné, bílkoviny rostlinné, bílkoviny celkem, tuky, sacharidy, vápník, fosfor, železo, vitamin B₁, vitamin B₂, niacin, vitamin C. Díky tomu splňuje požadavky legislativy a je jednoduchým návodem, jak zkombinovat jednotlivé potravinové komodity, aby byl slněn spotřební koš.

Pokud hodnotíme jídelní lístky, je důležité nejen to, že je naplněn spotřební koš, ale také jakým způsobem je naplněn:

- Zda děti nedostávají příliš mnoho uzenin a vepřového masa na úkor libovějších druhů masa či bezmasých pokrmů.
- Zda děti nedostávají příliš mnoho smažených a sladkých pokrmů.
- Zda děti nedostávají příliš málo zeleniny ať již vařené, syrové nebo zda nepřevažuje zelenina sterilovaná.
- Zda děti nedostávají příliš málo rybího masa a luštěnin.

Při hodnocení jídelních lístků dle Doporučené pestrosti stravy lze také ocenit neobvyklé a zajímavé přístupy k přípravě stravy – nové suroviny, zajímavé a chutné receptury a kombinace potravin.

Právě pestrost a frekvence výskytu jednotlivých surovin v hodnoceném jídelním lístku, je jasným a nepopíratelným důkazem velké snahy o jeho kvalitu. Při používání obou ukazatelů (Doporučená pestrost a spotřební koš) lze získat velmi dobrý přehled o kvalitě jídelního lístku.

Při hodnocení jídelních lístků vycházíme z těchto zásad:

Polévky

- Preferujeme zeleninové polévky nebo polévky se zeleninou s rozmanitými obilninovými zavářkami (pohanka, jáhly, kuskus).
- Luštěniny nemusí být vždy hlavní složkou v polévce, ale můžeme využívat i luštěninové zavářky, luštěniny jsou tak lépe stravitelné. Do luštěninových polévek nepřidávat uzeniny.
- Drožďové polévky jsou hodnotným zdrojem vitaminů, obzvláště vitaminů skupiny B
- U vývarů preferujeme zeleninové vývary, masové vývary užíváme umírněně. Nepoužíváme vývary z uzeného masa a uzených kostí.

Hlavní jídla

- Doporučujeme preferovat drůbeží maso, které je lépe stravitelné a má menší obsah tuků.
- Rybí maso by se v jídelníčku mělo objevit alespoň 2x do měsíce.
- Mezi „jiné“ druhy masa můžete zařadit králíka a zvěřinu, které jsou ceněny pro nízký obsah tuků.
- Bezmasé pokrmy zařazujeme 1x týdně, můžeme využít následující jednoduché opakující se schéma: jeden týden: 3x masový pokrm 1x sladký pokrm a 1x bezmasý zeleninový nebo slaný. Druhý týden: 4x masový pokrm a 1x bezmasý pokrm.
- K bezmasému pokrmu není nutné přidávat masovou polévku, nevadí, pokud strážníci mají jeden den v týdnu lehčí bezmasý pokrm. V současné době je doporučeno plnit spotřební koš masa spíše ke spodní hranici (75 %) a luštěniny a zeleninu spíše k horní hranici.

Přílohy

- Usilujeme o to, aby přílohy byly v jídelním lístku rovnoměrně prostřídány.
- Snažíme se využívat v současné době i méně obvyklé typy příloh jako například – jáhly, pohanka, kuskus, ovesné vločky, kroupy, bulgur, atd.
- U knedlíků můžeme vedle klasické mouky využít i méně známé druhy, např. cizrnové, pohankové, celozrnné a jiné zajímavé varianty.

Další obecné zásady

- Snažíme se nepřekračovat doporučení maximálně 2 smažených a 2 sladkých pokrmů v měsíci z důvodu prokázaného negativního vlivu na zdraví konzumentů.

- Omezujeme nebo úplně vyřazujeme používání uzenin v polévkách a hlavních jídlech z důvodu vysokého obsahu tuků a solí.
- Snažíme se o to, aby každý den byla podána zelenina, ať již v polévce, hlavním pokrmu nebo salátu, jedině tak se strážníci naučí, že zelenina k jídlu neodmyslitelně patří. Nezapomínat také na ovoce.
- Pokud nevíme, kam jídlo zařadit (vícesložkové jídlo), můžeme jej přiřadit i do více skupin (zeleninová polévka s luštěninou, mleté maso - kombinace vepřového a hovězího).
- V měsíci nás podle doporučené pestrosti zajímá frekvence jednotlivých skupin. Celkové množství v jídelním lístku nám dle gramáže řeší spotřební koš.

Doporučená pestrost by měla kromě samotného zhodnocení jídelních lístků poskytnout i zajímavé typy na zpestření a ozdravení jídelních lístků a přispět tak k výchově dětí ke zdravému životnímu stylu.

Internet: Informační portál hromadného stravování, Jidelny.cz

Krajská hygienická stanice Ústeckého kraje se sídlem v Ústí nad Labem, územní pracoviště Teplice – oddělení hygieny dětí a dorostu - březen 2003: Doporučená pestrost



