

KRAJSKÁ HYGIENICKÁ STANICE LIBERECKÉHO KRAJE SE SÍDLEM V LIBERCI

Husova tř. 64, 460 31 Liberec 1, P.O.Box 141, tel. 485 253 111, sekretariat@khslibc.cz, ID nfeai4j, IČ 71009302

V Liberci dne 2. září 2015

HODNOCENÍ PESTROSTI JÍDELNÍČKŮ VE ŠKOLNÍCH JÍDELNÁCH V PRVNÍM POLOLETÍ ROKU 2015 V LK

V roce 2015 vydalo Ministerstvo zdravotnictví ČR Metodický návod k hodnocení jídelníčků školních jídelen – Nutriční doporučení ke spotřebnímu koši (ND).

ND je upravený, dříve používaný metodický návod Doporučená pestrost (DP), jeho požadavky byly nově nastaveny a došlo k určité změně při hodnocení jídelníčků. Za nejdůležitější považujeme **změnu filozofie hodnocení jídelníčků školních jídelen**, kdy v minulých letech bylo přesně dáno, kolikrát se má který pokrm v nabídce měsíčního jídelníčku objevit. Současný metodický pokyn se snaží nastavit směr při sestavování jídelního lístku, nemá být přesným návodem, jak sestavit jídelníček každý den v měsíci, ale u žádoucích potravin udává minimální frekvence (např. u ryb) u méně žádoucích potravin udává maximální frekvence (např. u vepřového masa). Neurčuje tedy vše, co má být v jídelníčku obsaženo, ale snaží se usměřňovat, ne diktovat či striktně vyžadovat. Položky, které nečiní z hlediska výživy žádný problém, např. brambory, nejsou prostřednictvím ND již sledovány.

ND vychází ze spotřebního koše, je tedy v souladu s legislativou (vyhláška č. 107/2005 Sb., o školním stravování). V metodice naleznete celou řadu rad z každodenní praxe školních jídelen, odpovědi na nejčastější otázky a naučíte se hodnotit svůj měsíční jídelníček. Tento materiál doplňuje pravidla spotřebního koše, řeší také pitný režim, uzenyiny, používání polotovarů, vhodné kombinace jídel či jejich úpravu.

Hlavním cílem ND je vést školní jídelny směrem k nutričně vyváženému a pestrému jídelníčku.

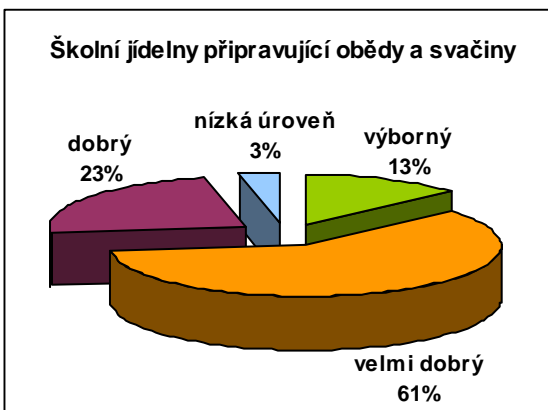
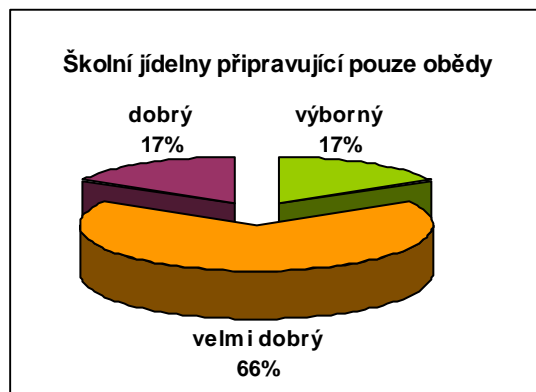
Upravený metodický návod ND je možné najít na www.khslibc.cz nebo ho naleznete i na webových stránkách Státního zdravotního ústavu Zdravá školní jídelna www.zdravaskolnijidelna.cz.

V první polovině roku 2015 prováděli pracovníci odboru hygieny dětí a mladistvých hodnocení školních jídelníčků již podle nově upraveného ND.

Jaké jsou výsledky hodnocení školních jídelníčků dle ND v první polovině roku 2015?

Celkem bylo vyhodnoceno 36 jídelníčků, z toho bylo **6 hodnocení** provedeno ve školních jídelnách připravujících pouze obědy a **30 hodnocení** ve školních jídelnách, které připravují pro děti kromě obědů i dopolední přesnídávky a odpolední svačiny.

Všechny školní jídelny obdržely písemné hodnocení měsíčního jídelního lístku, v případě nesouladu s požadavky ND s návrhem na zlepšení.



Ve srovnání s hodnocením školních jídelniček v předešlém roce, je třeba školní jídelny pochválit, vzhledem k tomu, že stoupá procento výborných i velmi dobrých jídelniček. Většině školních jídelen se daří dodržovat doporučené množství luštěnin, rybího i bílého masa při přípravě obědů.

I přes snahu o zlepšení se stále opakují chyby v sestavování jídelniček typu:

- málo luštěninových a zeleninových polévek
- bezmase jídlo není podáváno v doporučeném množství, min 4x za měsíc
- stále jsou do hlavních jídel často zařazovány uzeniny
- málo časté podávání čerstvé zeleniny k obědům
- není možnost výběru neslazeného nápoje

Nedostatky svačin a přesnídávek:

- často se objevují v jídelničku uzeniny
- málo luštěninových pomazánek
- nedostatečná nabídka celozrnného pečiva a obilných kaší

Jak sestavit nutričně vyvážený jídelniček?

- Vytiskněte si měsíční jídelniček vaší školní jídelny.
- Vytiskněte si prázdnou tabulku Nutriční doporučení pro obědy (případně pro svačiny a přesnídávky).
- Při hodnocení postupujte podle tabulky sestupně. Do četnosti si dělejte čárky. Pokud se celková četnost daného bodu shoduje s doporučenou četností, udělejte si zelenou fajfku. Pokud se neshoduje, udělejte červený křížek.
- Po dokončení jasně vidíte, co splňujete a kde jsou rezervy.
- Abyste získali praxi a rutinu, zhodnoťte si několik vašich měsíčních jídelniček.
- Poté zkuste v plánovaném jídelničku napravit nedostatky.

MUDr. Jana Pilnáčková, Romana Tománková, DiS.
odbor hygieny dětí a mladistvých