Doporučená pestrost v jídelním lístku

Doporučená pestrost stravy v rámci školního stravování není oficiálně stanovena, existuje pouze jako pomůcka. Vznikla na pracovišti Krajské hygienické stanice Ústeckého kraje se sídlem v Ústí nad Labem, územní pracoviště Teplice s odborným přispěním Mgr. Slavíkové. Tato doporučená pestrost vychází z požadavků na zdravou výživu a byla propočítána programem Nutricom tak, aby splňovala požadavky legislativy a byla jednoduchým návodem, jak zkombinovat jednotlivé potravinové komodity, aby byl splněn spotřební koš. Doporučená pestrost stravy stanovuje, kolikrát v měsíci má být do jídelního lístku zařazen určitý druh pokrmu: rybí, mléčný, luštěninový atd.

Spotřební koš vychází z dosud platných doporučených výživových dávek, je uveden ve vyhlášce č. 107/2005 Sb., o školním stravování, MŠMT ČR a je závazný.

Pokud hodnotíme jídelní lístek, je pro nás důležité nejen to, že je naplněný spotřební koš, ale také to, 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 naopak, zda nepřevažuje zelenina sterilovaná.
- Zda děti nedostávají příliš málo rybího masa a luštěnin.

Poznámky k tabulce

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 nepřidáváme uzeniny.
- Drožďové polévky jsou hodnotným zdrojem vitaminů, obzvláště vitaminů skupiny B a jsou také významným zdrojem bílkovin.
- U vývarů preferujeme zeleninové vývary, masové vývary užíváme umírněně. Nepoužíváme vývary z uzeného masa a uzených kostí.

Hlavní jídla

- Preferujeme 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. Druhý týden: 4x masový pokrm a 1x bezmasý pokrm.
- K bezmasému pokrmu není nutné přidávat masovou polévku, nevadí, pokud strávníci 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 JL rovnoměrně prostřídány.

- Snažíme se využívat i méně obvyklé typy příloh jako například – jáhly, pohanka, kuskus, ovesné vločky, kroupy, bulgur, atd.
- U knedlíků můžeme vedle klasické mouky využít i méně obvyklé druhy, např. cizrnové, pohankové, celozrnné a jiné zajímavé alternativy.

Další obecné zásady

- Snažíme se nepřekračovat doporučení maximálně 1 smaženého 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 strávníci naučí, že zelenina k jídlu neodmyslitelně patří. Nezapomínáme také na ovoce.

DOPORUČENÁ PESTROST STRAVY MĚSÍČNÍHO JÍDELNÍHO LÍSTKU

PŘESNÍDÁVKY:
1x med nebo džem
1x domácí pečivo s ovocem nebo tvarohem
2x kaše (vločková, krupicová, kukuřičná, jáhlová, rýžová) nebo mléčný výrobek
3x rybí pomazánka
1x drůbeží pomazánka (nedoporučuje se v letních měsících)
2x tvarohová pomazánka
4x sýrová pomazánka
1x drožďová pomazánka
2x zeleninová pomazánka
1x šunka
2x dle možností

ODPOLEDNÍ SVAČINY:

4x ovocný nebo zeleninový salát
3x domácí pečivo-ovocné, tvarohové, makové
3x jogurt, tvaroh s ovocem nebo puding=svačiny s mléčným základem
3x celozrnný chléb se sýrovou nebo tvarohovou pomazánkou
7x dle možností (celozrnné pečivo, celozrnné kuličky, kukuřičné lupínky apod.)

OVOCE A ZELENINU střídavě zařazovat jako přílohu k přesnídávkám a odpoledním svačinám co nejčastěji. Přednost dávat ovoci a zelenině s vysokým obsahem vitamínu C.

Polévky: volit podle hlavního jídla, preferovat zeleninové polévky.
Určitě: 1x drožďová
3x luštěninová
jako zavářku používat více obilovin (ovesné vločky, jáhly apod.)

HLAVNÍ JÍDLA
3x drůbež
2x ryby
max. 4x vepřové maso

5x podle možností (hovězí maso, králík)
4x bezmasé zeleninové jídlo (včetně zařazení luštěnin)
max. 2x sladké jídlo
nezapomeňte na výrobky ze sóji

PŘÍLOHY
5x brambory
2x bramborová kaše
3x těstoviny (možnost zařazovat celozrnné těstoviny)
4x rýže (možnost zařazovat rýži parboild, rýži natural)
2x houskové knedlíky (možnost kombinace mouky a sójové mouky)
1x bramborové knedlíky
min. 1x luštěniny

ZELENINOVÉ SALÁTY nebo **OVOCE**, event. ovocné saláty podávat denně. Plně využívat sezónní ovoce a zeleninu. Přednost dávat ovoci a zelenině s vysokým obsahem vitaminu C.