

V Jablonci nad Nisou dne 31.8.2022

Č.j.: KHSLB 20504/2022

Vyřizuje: Dagmar Dostálková

Č.j. odesílatele: xx

Základní škola

Jenišovice

31/8/2022
Základní škola Jenišovice,
okres Jablonec nad Nisou
- příspěvková organizace, ①
Jenišovice 180, 468 33
IČO: 72741571, Tel.: 483 393 095

Hodnocení pestrosti jídelníčku za měsíc duben 2022.

V posuzovaném měsíci byla pestrost jídelníčku vytvořena tak, aby se žádný pokrm neopakoval. Pitný režim zajišťuje jídelna ZŠ v době podávání oběda.

Polévky: U polévek je nutno, aby základ zeleninových polévek byl zeleninový vývar, nikoli vývar masový, z tohoto důvodu vám nemůže vyjít četnost zařazení zeleninových polévek 12 x v měsíci. Zkuste tedy masové vývary nahradit zeleninovými, pak bude vše v pořádku. Rovněž je nutno ohlídat četnost podávání luštěninových polévek. Hodnotím zařazování různých druhů zavářek např. ovesné vločky, bulgur, jáhly a jiné typy zavářky. V měsíci dubnu byly polévky přizpůsobovány hlavnímu pokrmu. Skladbu polévek však hodnotím celkově jako dobrou.

Hlavní jídla: Na základě poznatků je tendence držet se spíše spodní hranice plnění spotřebního koše v ukazateli masa. Technologie zpracování a úprava masa je volena vždy odpovídajícím způsobem k danému druhu pokrmu.

Při tvorbě skladby a pestrosti pokrmů, je důležité dbát i na podávání bezmasých jídel. Sladká mají doporučenou četnost max. 2x do měsíce, což bylo ve sledovaném období splněno. Je však nutno dát pozor na četnost podávání slaných bezmasých jídel, která mohou být obohacena o luštěniny nebo zeleninu, a to v četnosti 1x za týden. Zvolená bezmasá jídla bych obohatila o zeleninové saláty či zařadila méně tradiční potraviny např. tofu či sojové výrobky. K luštěninám bych již nepodávala žádné maso nebo uzeninu, je zbytečné míchat rostlinné a živočišné bílkoviny.

Přílohy: Přílohy nabízíte dětem v souladu s nutričním doporučením. Pro obohacení jídelníčku je možné využít i dalších potravin jako jsou například celozrnné těstoviny, rýžové nudle, kuskus, pohanka, špaldové knedlíky atd. Luštěniny jako příloha byly zařazeny v pořádku.

Zeleninové saláty, ovoce: Je velmi důležité dbát na správnou četnost v zařazování čerstvé i tepelně upravené zeleniny. Čerstvá sezónní zelenina (jako součást hlavního pokrmu) by měla být dětem nabízena minimálně 8x za měsíc – ať už v podobě salátu nebo jako obloha.

Nápoje: Ve školní jídelně jsou podávány převážně různé druhy čajů, džus a denně čistá voda. Mléčný nápoj je nejčastěji podáván ke svačině. Velmi správně umožňujete dětem možnost výběru mezi mléčným a nemléčným nápojem. Děti mají také možnost výběru mezi slazeným a neslazeným nápojem.

Doporučení:

Při sestavování jídelníčku ve Vaší školní jídelně bych věnovala pozornost:

- Ohlídat četnost zeleninových polévek (12x do měsíce), nahradit masové vývary zeleninovými a pak bude vše v pořádku.
- Ohlídat četnost luštěninových polévek
- Nezapomenout na podávání 1x týdně slané bezmasého pokrmu
- Podávat častěji k obědu čerstvou zeleninu (8 x za měsíc)

Ve Vašem jídelníčku za měsíc duben jsem však neshledala žádné výrazné nedostatky. Celkově působí tento jídelní lístek poměrně vyváženě a zdravě. Věřím, že svým pozitivním přístupem, znalostmi a našimi doporučeními přispějete k ozdravení jídelníčku a zdraví a spokojenosti Vašich strávníků.

Hodnocení provedla: Dagmar Dostálková

Mgr. Petra Hrubá
vedoucí oddělení hygieny dětí a mladistvých