

V Jablonci nad Nisou dne 13.3.2019

Č.j.: KHSLB 05046/2019

Vyřizuje: Dagmar Dostálková

Č.j. odesílatele:xx

Základní škola
Jenišovice 180

Základní škola, Jenišovice,
okres Jablonec nad Nisou
IČO: 71009302, IČD: 600 005
15.03.2019

Hodnocení pestrosti jídelníčku za měsíc leden 2019.

Pestrost jídelníčku je na velmi dobré úrovni, za měsíc leden nebyl zaznamenán pokrm, který by se opakoval. Děti dostávají denně k obědu čerstvé ovoce, zeleninu či mléčný výrobek. Pítný režim zajišťuje jídelna ZŠ v době podávání oběda nejčastěji v podobě čaje pitné vody či jiného nápoje.

Polévky: Jsou vhodně voleny z hlediska kombinace polévek a hlavních jídel. Ve sledovaném období byly polévky zařazovány v souladu s nutričním doporučením. Velmi kladně hodnotím zařazování různých druhů zavářek např. ovesné vločky, bulgur, kuskus atd. Skladbu polévek hodnotím celkově jako velmi dobrou. Pouze luštěninová polévka byla ve sledovaném období pouze 2x.

Hlavní jídla: Na základě nových 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. V měsíci lednu byla masa zařazena dle doporučené četnosti.

Při tvorbě skladby a pestrosti pokrmů, je nutné doplnit pestrost i o vhodně zvolená bezmasá jídla, zejména slaná bezmasá jídla (zeleninová, sojová) v četnosti 1x za týden. Bezmasé pokrmy je dobré kombinovat s luštěninovými polévkami, popř. se zeleninovými polévkami, aby organismus nebyl zbytečně zatěžován bílkovinami. Kladně hodnotím zařazování jako hlavního pokrmu či jako přílohu luštěniny, které je vhodné doplňovat chlebem – tím se spojí bílkoviny obilovin a luštěnin a vznikne plnohodnotná bílkovina obdobná jako je v masu a organismus není zatěžován nadbytkem tuků a cholesterolu a naopak získává potřebné vitamíny skupiny B, vlákninu a minerální látky.

Přílohy: Přílohy velmi dobře preferujete brambory, je však nutno splnit doporučenou četnost i u ostatních doporučených příloh. Dětem je vhodné zařazovat rýži parboiled, která obsahuje více minerálních látek, než rýže bílá, navíc je rýže významná při prevenci obezity a onemocnění zažívacího traktu a též zařazení semolinových těstovin. Obohatit jídelníček o příležitostně zařazení i celozrnných těstovin, cizrnových nebo špaldových knedlíků, bulguru, pohanky apod.

Zeleninové saláty, ovoce: V této školní jídelně je velmi často podáváno čerstvé ovoce, méně často pak zeleninový salát a zelenina čerstvá. Dle doporučené pestrosti je nutné zvýšit frekvenci podávání čerstvé zeleniny a to v četnosti minimálně 8x za měsíc, např. i zeleninovou oblohou na talíři. Zkuste např. zařadit kysané nesterilizované zelí, které má

vysoký obsah vitamínu C a má pozitivní vliv na imunitní systém dítěte. Četnost zařazování blanširované či dušené zeleniny je na velmi dobré úrovni.

Nápoje: Ve školní jídelně je k obědu podáván převážně čaj, pitná voda nebo jiný druh ovocného nápoje. Velmi správně umožňujete dětem možnost výběru mezi mléčným a nemléčným nápojem.

Doporučení:

Při sestavování jídelníčku ve Vaší školní jídelně bych věnovala pozornost:

- nutno pohlídat četnost zařazování luštěninových polévek a to 3x v měsíci
- zařazování bezmasých zeleninových pokrmů (1x za týden)
- ohlídat si četnost i jiných příloh než jsou brambory. Jako je rýže, těstoviny, bulgur atd. a to cca 7 x za měsíc
- zařazování čerstvé sezónní zeleniny jako součást hlavního pokrmu v podobě salátů nebo přízdoby hlavního pokrmu - a to alespoň 8x za měsíc

Ve Vašem jídelníčku za měsíc leden jsem neshledala výrazné nedostatky. Celkově působí tento jídelní lístek vyváženě a zdravě, hodnotím ho jako výborný. 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