DS 17.2.2020

VIN/ 38/2020

Krajská hygienická stanice Královéhradeckého kraje

se sídlem v Hradci Králové

Č. j.: KHSHK 04921/2020/HDM.HK/Ab
Spis. zn.: S-KHSHK 41439/2019/4
vyřizuje: Ing. Jana Abertová
☎: 495 058 529
e-mail: jana.abertova@khshk.cz

Obec Jinolice
Jinolice 39
506 01 Jičín

V Hradci Králové dne 14. 2. 2020

Vyjádření k postoupené stížnosti – Mateřská škola Jinolice

Krajská hygienická stanice Královéhradeckého kraje se sídlem v Hradci Králové (dále jen „KHS“) obdržela Váš podnět na Mateřskou školu Jinolice, týkající se nedostatečné kvality stravování spočívající především v nevhodné skladbě pokrmů. Podnět je odůvodňován množícími se stížnostmi rodičů dětí docházejících do Mateřské školy Jinolice i zde stravujících se cizích strávníků.

V rámci státního zdravotního dozoru byly odebrány jídelní lístky, spotřební koše a výdejky za měsíc září, říjen a listopad 2019. Jejich vyhodnocení bylo provedeno komplexně na základě metodik Ministerstva zdravotnictví ČR „Nutriční doporučení Ministerstva zdravotnictví ČR ke spotřebnímu koši“ a „Objektivizace ukazatelů spotřebního koše“.

Na základě provedeného hodnocení pestrosti podávaných pokrmů je jídelníček hodnocen jako dobrý za měsíc září, velmi dobrý za měsíc říjen a výborný za měsíc listopad. Hodnocení jednotlivých měsíců je rozdílné a jsou zde z pohledu vyvážené a pestré nabídky pokrmů určité rezervy. Některá jídla jsou zastoupena opakovaně. Je zde však vidět snaha o zařazování zdravých jídel za použití obilovin, ryb, luštěnin i bezmasých pokrmů. Při přípravě pokrmů jsou jen výjimečně používané instantní dehydratované směsi a polotovary.

Pro upřesnění dále sděluji podrobnější informace k výše uvedeným závěrům se zaměřením na vybrané body Vašeho podnětu.

Výše zmiňovaný **spotřební koš** je nástrojem k průkazu naplňování výživových ukazatelů a reflektuje průměrnou spotřebu vybraných druhů potravin (maso, ryby, mléko, mléčné výrobky, tuky volné, cukry volné zeleniny, ovoce, brambory a luštěniny). Průměrná měsíční spotřeba uvedených druhů potravin je hodnocena dle vyhlášky č. 107/2005 Sb., o školním stravování, ve znění pozdějších předpisů. U všech skupin by mělo být dosaženo optimálního plnění spotřebního koše s přípustnou tolerancí ± 25 %.

Pro věkovou kategorii dětí mateřské školy byl u všech výše uvedených druhů potravin ve třech hodnocených měsících splněn spotřební koš s přípustnou tolerancí s jedinou výjimkou, kterou byla skupina maso v měsíci říjen. Konkrétně se ovšem jednalo o velice mírně podlimitní hodnotu 74,37 %, přičemž minimum je dle tolerance 75,00 %.

U komodity mléčné výrobky bylo plnění spotřebního koše vyhovující ve všech měsících. V jídelníčcích sice nejsou zařazovány jogurty a tvarohy v surové formě, ale jsou zastoupeny pomazánky z pomazánkového másla, pomazánky s tvarohovým základem, nebo pomazánky, jejichž pojidlem je mléčný výrobek. Rovněž je zařazován např. pudink, tvrdý plátkový sýr, měkký sýr.

Výše zmiňované nutriční doporučení vychází ze spotřebního koše a snaží se regulovat především ty potraviny, jejichž plnění je v rámci školního stravování problematické a ty, které nejsou dostatečně zohledněny spotřebním košem s cílem vytvořit výživově vyvážený a pestrý měsíční jídelníček. Nutriční doporučení není myšleno direktivně, pouze usměrňuje a vede k výše uvedenému cíli.

V rámci **kombinace jídel** je žádoucí z výživového hlediska dbát na dostatečnou energetickou hodnotu pokrmů a vyvážené zastoupení cukrů, tuků a bílkovin. Negativním příkladem mohou být například špagety s kakaem a žampionový krém, kde s vysokou pravděpodobností není v dostatečné míře zastoupena složka bílkovin. Pozitivně je však hodnocena bezmasá kombinace polévky a hlavního jídla, která vede k žádoucímu odlehčení jídelníčku. Dle nutričního doporučení by měly být bezmasé nesladké pokrmy zařazeny v jídelníčku 4x v měsíci. Dle zhodnocených jídelníčků je tako frekvence téměř vždy plněna.

Zhodnocením jídelních lístků bylo dále prokázáno, že **některá jídla jsou v jídelníčku zastoupena opakovaně** (žampionový krém, drůbeží polévky, pomazánky z luštěnin, pomazánky z ryb). Z hlediska nutričního doporučení není sice stanovena přijatelná frekvence opakování konkrétních pokrmů, ale je řešena početnost jednotlivých komodit v rámci nutričního doporučení pro obědy, dopolední přesnídávky a odpolední svačiny.

Konkrétně drůbeží polévky a žampiónový krém byly zastoupeny ve vyšší četnosti, a to na úkor žádoucích zeleninových polévek, jejichž zařazení 12x do měsíce nebylo ani v jednom sledovaném měsíci splněno.

Z přesnídávek a svačin je opakovaně zařazována pomazánka z luštěnin. Dle nutričního doporučení je zařazení luštěninové nebo zeleninové pomazánky v měsíci žádoucí 3-4x a tato frekvence je dle jídelního lístku i dodržována. Rybí pomazánka má být v měsíci zařazena minimálně 2x, přičemž četnost zařazování školní jídelna také plní a významně nepřesahuje. Doporučena tedy může být pouze obměna základních ingrediencí, nikoliv snížení nabídky luštěninových nebo rybích pomazánek. O jiné druhy však může být zvýšena celková nabídka pomazánek, která je však z pohledu nutričního doporučení hodnocena pozitivně s doporučením zařazení nabídky celozrnných, vícezrnných, žitných a speciálních druhů pečiva, včetně chleba.

Používání obilných zavářek do polévek je dle nutričního doporučení žádoucí alespoň 4x v měsíci. Tuto četnost jídelna plnila ve všech sledovaných měsících a stanovenou četnost ani výrazněni nepřesáhla.

V rámci hodnocení bylo sledováno též používání polotovarů. Kontrolou chladicích a mrazicích zařízení v provozovně nebyly v době kontroly nalezeny žádné skladované polotovary. Po zhodnocení jídelních lístků a výdejek je patrné, že polotovary nejsou zastoupeny ve velké míře, ba naopak za hodnocené tři měsíce pouze 1x (kuřecí nuggety). Pro informaci sděluji, že polotovary jako takové nemusí být z výživového hlediska závadné, obecně se ovšem v dětském jídelníčků doporučuje používat potraviny čerstvé.

Z výše uvedeného je patrné, že skladba podávaných pokrmů ve sledovaném období plně neodpovídá všem výživovým doporučením, proto je žádoucí přijmout opatření spočívající v drobné změně jídelníčku. Vedení školy bude s vyhodnocením seznámeno a ze strany Krajské hygienické stanice budou doporučeny změny směřující k nutričně vyváženější stravě a zlepšení pestrosti jídelníčků.

Ing. Jana Abertová
vedoucí oddělení hygieny dětí a mladistvých
pracoviště Hradec Králové a územní pracoviště Jičín

Krajská hygienická stanice Královéhradeckého kraje

se sídlem v Hradci Králové

Sp. zn.: S-KHSHK 41439/2019/5
Č. j.: KHSHK 06892/2020/HDM.HK/Ab
Vyřizuje: Ing. Jana Abertová
Tel.: 495 058 529
E-mail: jana.abertova@khshk.cz

Mateřská škola
Jinolice 40
506 01 Jinolice

V Hradci Králové dne 18. 2. 2020

Vyhodnocení pestrosti podávaných pokrmů

V rámci výkonu státního zdravotního dozoru, vykonaného na základě stížnosti, ve Školní jídelně při Mateřské škole, Jinolice 40, 506 01 Jinolice, IČO 71002740 byly odebrány originály jídelních lístků za měsíce září, říjen, listopad 2019 za účelem vyhodnocení pestrosti podávané stravy.

Vyhodnocení jídelníčků bylo provedeno na základě nutričního doporučení (dále jen „ND") s cílem zjistit, zda skladba a četnost podávaných pokrmů odpovídá pestrému a vyváženému jídelníčku. ND popisuje 20 stravovacích dnů v měsíci a představuje soubor doporučení, která mají směřovat a vést k nutričně vyváženému a pestrému jídelníčku.

Na základě provedeného hodnocení pestrosti podávaných pokrmů za uvedená období je jídelníček hodnocen v rámci obědů, přesnídávek a svačin pro ***měsíc září jako jídelníček s dobrou úrovní, pro měsíc říjen jako jídelníček s velmi dobrou úrovní a pro listopad jako jídelníček s výbornou úrovní.***

Podrobné hodnocení jídelníčků za měsíc září 2019:

Oběd - polévky

Za sledované období byla zeleninová polévka podána 6,5x což nelze hodnotit příliš kladně. Shodně lze vzhledem k počtu stravovacích dní v hodnoceném období hodnotit i zařazení polévek luštěninových, které byly zařazeny celkem 2x, ačkoliv ND doporučuje jejich zařazení alespoň 3-4x. Obilné zavářky byly zařazeny celkem 4x což je velice pozitivní skutečnost, která splňuje i doporučení ND zařadit obilné zavářky 4x měsíčně.

Ve sledovaném období byla dne 2. 9. 2019 nevhodně zařazena gulášová polévka a palačinky s marmeládou, dne 20. 9. 2019 byla zařazena vepřová polévka a bezmasá hrachová kaše a zelný salát. Upozorňujeme, že polévky s masem (masové vývary, masové krémy) se doporučuje nezařazovat před sladké a bezmasé pokrmy. Bezmasá jídla slouží k odlehčení jídelníčku a podle toho by měly být vybírány i bezmasé polévky. *Je nutné dbát také na to, aby se před energeticky sytější jídla zařazovaly* lehčí polévky (vývar, nezahuštěná, nekrémová polévka) a k energeticky lehčím jídlům polévky sytější.

Oběd - hlavní jídlo

Kladně hodnotíme zařazování drůbežího masa, které bylo v hodnoceném období podáno 5x. Ryby byly zařazeny 1x jako hlavní jídlo a 2x jako polévka což je nesmírně pozitivní fakt. Vepřové maso bylo zařazeno celkem 7x, ND ovšem doporučuje zařazení vepřového masa maximálně 4x měsíčně. Dle ND je též vhodnější volit libovější druhy masa. Bezmasé jídlo bylo podáváno pouze 2x, což nelze hodnotit příliš pozitivně. Bylo by tedy vhodné zvýšit četnost jeho zařazování dle ND a to na minimálně 4x v měsíci. Luštěninové jídlo bylo podáno 1,5x což je v souladu do ND. Sladké jídlo bylo za sledované období zařazeno 2x. Tato četnost je dle ND vyhovující. Uzeniny, jako součást hlavního jídla, byly zařazeny ve formě uzeného masa, což není příliš pozitivní. V dětském jídelníčku by se uzeniny neměly zařazovat vůbec.

Přílohy

Obiloviny byly v nabídce zařazeny celkem 10x. Pro ozvláštnění jídelníčků by bylo vhodné zařazování například bulguru, kuskusu apod. i jako součásti obědů. Četnost zařazování obilovin jako příloh hlavních jídel by měla být dne ND alespoň 7x v měsíci. Aktuální stav lze dle ND tedy hodnotit kladně. Houskové knedlíky byly zařazeny 1x a to je dle ND vyhovující četnost.

Zelenina

Čerstvá zelenina ve formě salátů či obloh byla podána pouze 2x. Dle nutričního doporučení je vhodné čerstvou zeleninu zařazovat min 8x měsíčně. Tepelně upravená zelenina byla zařazena pouze 1x což shodně není v souladu s ND, podle kterého by měla být četnost podávání tepelně upravené zeleniny alespoň 4x měsíčně.

Nápoje

K obědům jsou nabízeny vždy dva druhy nápoje a to ve formě neslazené vody a mléka. Tato skutečnost odpovídá ND, dle kterého je vhodné nabízet výběr slazeného i neslazené nápoje a v případě podávaní mléčného nápoje i výběr nápoje nemléčného.

V rámci ozvláštnění jídelníčku ovšem doporučujeme nevařit jen tradiční jídla, zařazovat místo klasických příloh (brambor, knedlíků, rýže a těstovin) i jiné přílohy (bulgur, kuskus…). Dále poté používat rozmanité suroviny, které se příliš často neopakují a nové způsoby úpravy zeleniny jako například pašírování, blanšírování, grilování a zapékání.

Přesnídávky a svačiny

Zeleninová či luštěninová pomazánka byla zařazena 4x a tato skutečnost je dostačující, převahu ovšem tvořili pomazánky luštěninové a pro příští období tedy doporučujeme zařazovat i více pomazánek zeleninových. Četnost zeleninových a luštěninových pomazánek by měla být dle ND alespoň 4x v měsíci. Rybí pomazánka byla podávána 4x což je velice pozitivní fakt. Obilná kaše nebyla podána vůbec, ačkoliv v ND je doporučeno její zařazení alespoň 2x v měsíci. Zelenina a ovoce byly ve všech případech zařazeny jako součást přesnídávek svačin, což je nesmírně pozitivní. Z hlediska podpory správného zpracování živin i trávení je vhodné zařazovat kombinace ovoce a zeleniny tak, aby ke slaným pomazánkám byla zařazena zelenina a ke sladké svačině ovoce. Celozrnné pečivo bylo nabídnutou 4x, přičemž ND doporučuje zařadit do jídelníčku celozrnné, vícezrnné, speciální či žitné druhy pečiva minimálně 8x za měsíc. Dle ND není tento počet zařazení dostačující, ovšem tato četnost hovoří o zjevné snaze o zařazování jiných než bílých druhů pečiva. Ve sledovaném období byla zařazena také šunková pěna, šunka a paštika. Zařazování uzenin není vhodné z důvodu vysokého obsahu soli a tuku. Nadměrné používání soli vede také k riziku nebezpečí vysokého krevního tlaku, který může mít za následek rozvoj dalších nemocí kardiovaskulárního systému. Zvýšený příjem soli navíc vyvolává pocit žízně a při dnešní oblibě celé škály slazených nápojů vede jejich konzumace ke zvýšené kalorické dodávce a tím k nadváze až obezitě.

Pro přehlednost uvádíme stanovenou četnost u obědů, přesnídávek svačin v souladu s nutričním doporučením v následujících tabulkách:

Tabulka č. 1 : Nutriční doporučení pro obědy

		jídelníček ŠJ	
Polévky	doporučená četnost	reálná četnost	hodnocení ✓ X
Zeleninové	12x	6,5x	X
Luštěninové	3x - 4x	2x	X
Zařazování obilných zavářek (jáhly, vločky, krupky, pohanka, bulgur, kuskus…)	4x	4x	✓
Kombinace polévek a hlavních jídel	vhodná kombinace	ne	X

Hlavní jídla			
Drůbež a králík (kuře, krůta, slepice, králík)	**3x**	5x	✓
Ryby	**2x - 3x**	1x + 2x rybí polévka	✓
Vepřové maso	**4x**	7x	X
Bezmasé nesladké jídlo (včetně luštěnin, pokud jsou nabídnuty bez masa)	**4x**	2x	X
Nejsou zařazeny uzeniny	**0x**	1x	X
Sladké jídlo	**2x**	2x	✓
Nápaditost pokrmů, regionální pokrmy	**ano**	ne	X
Luštěniny	**1x-2x**	1,5x	✓
Přílohy			
Obiloviny (těstoviny, rýže, kuskus apod....)	**7x**	10x	✓
Houskové knedlíky	**2x**	1x	✓
Zelenina			
Zelenina čerstvá	**8x**	2x	X
Tepelně upravená zelenina	**4x**	1x	X
Nápoje			
Denně nabídnut neslazený nemléčný	**ano**	ano	✓
Pokud je mléčný, výběr i z nemléčného	**ano**	ano	✓

Tabulka č. 2 : Nutriční doporučení pro přesnídávky a svačiny

Přesnídávky a svačiny	četnost dle ND/měsíčně	reálná četnost	hodnocení
luštěninová nebo zeleninová pomazánka 4x měsíčně	4x	4x	✓
rybí pomazánka min.2x měsíčně	2x	4x	✓
obilná kaše (z vloček, jáhel, kukuřičné krupice, rýže apod.) min. 2x měsíčně	2x	0x	X
Zelenina nebo ovoce vždy jako součást svačin	vždy	vždy	✓
Nabídka celozrnných, vícezrnných, speciálních, žitných druhů pečiva včetně chleba 8x měsíčně	8x	4x	X
Nezařazení uzeniny a paštiky	0x	3x	X

Podrobné hodnocení jídelníčků za měsíc říjen 2019:

Oběd - polévky

Za sledované období byla zeleninová polévka podána 4x a tato četnost není dle ND dostatečná. S dostatečnou četností byly zařazeny polévky luštěninové, které byly zařazeny celkem 3x. Obilné zavářky byly zařazeny celkem 4x což je pozitivní skutečnost, která splňuje i požadavky ND. Zařazen byl např. kuskus a tarhoňa.

Ve dnech 18. 10., 21. 10. a 25. 10. 2019 byly ne příliš vhodně zařazeny masové polévky k bezmasým pokrmů (viz. měsíc září).

Oběd - hlavní jídlo

Kladně hodnotíme zařazování drůbežího masa, které bylo v hodnoceném období podáno 5x. Ryby byly zařazeny 2x což je dle ND také dostatečná četnost. Vepřové maso bylo zařazeno celkem 8x což je dle ND četnost výrazně vysoká. Bezmasé jídlo bylo podáváno 4x, což je dle ND dostačující. Luštěninové jídlo bylo podáno 2x což je v souladu do ND. Sladké jídlo bylo za sledované období zařazeno 1x. Tato četnost je dle ND vyhovující. Uzeniny, jako součást hlavního jídla, byly zařazeny 2x ve formě šunky jako přísada do pokrmů. Uzeniny by v ideálním případě neměly být v dětském jídelníčku zařazeny vůbec.

Přílohy

Obiloviny byly v nabídce zařazeny celkem 13x. Houskové knedlíky nebyly zařazeny vůbec.

Zelenina

Čerstvá zelenina ve formě salátů či obloh byla podána pouze 2x. Dle nutričního doporučení je vhodné čerstvou zeleninu zařazovat min 8x měsíčně. Tepelně upravená zelenina byla zařazena 1x což je také nedostačující a není v souladu s doporučením.

Nápoje

Nápoje byly řešeny shodně jako v měsíci září.

Přesnídávky a svačiny

Zeleninová či luštěninová pomazánka byla zařazena 7x. Tato skutečnost je pozitivní. Rybí pomazánka byla podávána 5x což je pozitivní skutečnost. Obilná kaše byla podána 3x což je dle ND hodnoceno velice kladně. Zelenina a ovoce byly ve všech případech zařazeny jako součást přesnídávek svačin, což je rovněž vhodné zařazení. Celozrnné pečivo bylo nabídnutou 8x což splňuje požadavky ND. Ve sledovaném období byla zařazena také šunka, paštiková pomazánka, salámová pomazánka a v rámci doporučení platí shodné jako v měsíci září.

Pro přehlednost uvádíme stanovenou četnost u obědů, přesnídávek svačin v souladu s nutričním doporučením v následujících tabulkách:

Tabulka č. 1 : Nutriční doporučení pro obědy

		jídelníček ŠJ	
			hodnocení
Polévky	**doporučená četnost**	**reálná četnost**	✓ X
Zeleninové	**12x**	4x	X
Luštěninové	**3x - 4x**	3x	✓
Zařazování obilných zavářek (jáhly, vločky, krupky, pohanka, bulgur, kuskus...)	**4x**	4x	✓
Kombinace polévek a hlavních jídel	**vhodná kombinace**	ne	X
Hlavní jídla			
Drůbež a králík (kuře, krůta, slepice, králík)	**3x**	5x	✓

Ryby	2x - 3x	2x	✓
Vepřové maso	4x	8x	X
Bezmasé nesladké jídlo (včetně luštěnin, pokud jsou nabídnuty bez masa)	4x	4x	✓
Nejsou zařazeny uzeniny	0x	2x	X
Sladké jídlo	2x	1x	✓
Nápaditost pokrmů, regionální pokrmy	ano	ne	X
Luštěniny	1x-2x	2x	✓
Přílohy			
Obiloviny (těstoviny, rýže, kuskus apod....)	7x	13x	✓
Houskové knedlíky	2x	0x	✓
Zelenina			
Zelenina čerstvá	8x	2x	X
Tepelně upravená zelenina	4x	1x	X
Nápoje			
Denně nabídnut neslazený nemléčný	ano	ano	✓
Pokud je mléčný, výběr i z nemléčného	ano	ano	✓

Tabulka č. 2 : Nutriční doporučení pro přesnídávky a svačiny

Přesnídávky a svačiny	četnost dle ND/měsíčně	reálná četnost	hodnocení
luštěninová nebo zeleninová pomazánka 4x měsíčně	4x	7x	✓
rybí pomazánka min.2x měsíčně	2x	5x	✓
obilná kaše (z vloček, jáhel, kukuřičné krupice, rýže apod.) min. 2x měsíčně	2x	3x	✓
Zelenina nebo ovoce vždy jako součást svačin	vždy	vždy	✓
Nabídka celozrnných, vícezrnných, speciálních, žitných druhů pečiva včetně chleba 8x měsíčně	8x	8x	✓
Nezařazení uzeniny a paštiky	0x	3x	X

Podrobné hodnocení jídelníčků za měsíc listopad 2019:

Oběd - polévky

Za sledované období byla zeleninová polévka podána 6x a tato četnost není dle ND dostatečná. S dostatečnou četností byly zařazeny polévky luštěninové, které byly zařazeny celkem 3,5x. Obilné zavářky byly zařazeny celkem 4x což je pozitivní skutečnost, která splňuje i požadavky ND. Zařazen byl např. kuskus a tarhoňa.

Oběd - hlavní jídlo

V nedostatečné míře bylo zařazeno drůbežího masa, které bylo v hodnoceném období podáno pouze 2x ačkoliv ND doporučuje jeho zařazení minimálně 3x v měsíci. Ryby byly zařazeny 2x což je dle ND vhodná četnost. Vepřové maso bylo zařazeno celkem 7x což je dle ND četnost výrazně vyšší. Bezmasé jídlo bylo podáváno 5x, což je dle ND dostačující. Luštěninové jídlo bylo podáno 2x což je v souladu do ND. Sladké jídlo bylo za sledované období zařazeno 2x. Tato četnost je dle ND vyhovující. Uzeniny, jako součást hlavního jídla, byly zařazeny 2x ve formě šunky a párků jako přísady do pokrmů. Uzeniny by v ideálním případě neměly být v dětském jídelníčku zařazeny vůbec.

Přílohy

Obiloviny byly v nabídce zařazeny celkem 11x. Houskové knedlíky byly zařazeny 1x což je v souladu s ND.

Zelenina

Čerstvá zelenina ve formě salátů či obloh byla podána pouze 1x. Dle nutričního doporučení je vhodné čerstvou zeleninu zařazovat min 8x měsíčně. Tepelně upravená zelenina byla zařazena 2x což je také nedostačující a není výrazně v souladu s doporučením.

Nápoje

Nápoje byly řešeny shodně jako v měsíci září a říjnu.

Přesnídávky a svačiny

Zeleninová či luštěninová pomazánka byla zařazena 7x. Tato skutečnost je pozitivní. Rybí pomazánka byla podávána 4x což je pozitivní skutečnost. Obilná kaše byla podána 2x což je dle ND hodnoceno velice kladně. Zelenina a ovoce byly ve všech případech zařazeny jako součást přesnídávek svačin, což je rovněž vhodné zařazení. Celozrnné pečivo bylo nabídnutou 9x což splňuje požadavky ND. Ve sledovaném období byla zařazena také šunka, paštiková pomazánka, salámová pomazánka a v rámci doporučení platí shodné jako v měsíci září a říjen.

Pro přehlednost uvádíme stanovenou četnost u obědů, přesnídávek svačin v souladu s nutričním doporučením v následujících tabulkách:

Tabulka č. 1 : Nutriční doporučení pro obědy

		jídelníček ŠJ	
Polévky	**doporučená četnost**	**reálná četnost**	**hodnocení** ✓ X
Zeleninové	**12x**	6x	X
Luštěninové	**3x - 4x**	3,5x	✓
Zařazování obilných zavářek (jáhly, vločky, krupky, pohanka, bulgur, kuskus...)	**4x**	3x	X
Kombinace polévek a hlavních jídel	**vhodná kombinace**	ne	X
Hlavní jídla			
Drůbež a králík (kuře, krůta, slepice, králík)	**3x**	2x	X
Ryby	**2x - 3x**	2x	✓

Vepřové maso	**4x**	7x	X
Bezmasé nesladké jídlo (včetně luštěnin, pokud jsou nabídnuty bez masa)	**4x**	5x	✓
Nejsou zařazeny uzeniny	**0x**	2x	X
Sladké jídlo	**2x**	2x	✓
Nápaditost pokrmů, regionální pokrmy	**ano**	ano	✓
Luštěniny	**1x-2x**	2x	✓
Přílohy			
Obiloviny (těstoviny, rýže, kuskus apod....)	**7x**	11x	✓
Houskové knedlíky	**2x**	1x	✓
Zelenina			
Zelenina čerstvá	**8x**	1x	X
Tepelně upravená zelenina	**4x**	2x	X
Nápoje			
Denně nabídnut neslazený nemléčný	**ano**	ano	✓
Pokud je mléčný, výběr i z nemléčného	**ano**	ano	✓

Tabulka č. 2 : Nutriční doporučení pro přesnídávky a svačiny

Přesnídávky a svačiny	četnost dle ND/měsíčně	reálná četnost	hodnocení
luštěninová nebo zeleninová pomazánka 4x měsíčně	4x	7x	✓
rybí pomazánka min.2x měsíčně	2x	4x	✓
obilná kaše (z vloček, jáhel, kukuřičné krupice, rýže apod.) min. 2x měsíčně	2x	2x	✓
Zelenina nebo ovoce vždy jako součást svačin	vždy	vždy	✓
Nabídka celozrnných, vícezrnných, speciálních, žitných druhů pečiva včetně chleba 8x měsíčně	8x	9x	✓
Nezařazení uzeniny a paštiky	0x	4x	X

Celkový závěr:

Silná místa pro obědy, přesnídávky a svačiny

- dostatečné zařazení rybího masa
- dostatečné zařazování luštěninových pokrmů i polévek
- nabídka vhodné kombinace nápojů
- zařazování rybí pomazánky k svačinám a přesnídávkám
- zařazování zeleniny a ovoce vždy jako součásti svačiny či přesnídávky

Slabá místa pro obědy, přesnídávky a svačiny

- vysoká četnost podávání vepřového masa
- nízká četnost zařazování syrové zeleniny k hlavním jídlům
- nezařazování tepelně opracované zeleniny do nabídky pokrmů

Prioritní body pro obědy:

1. Snížit zařazování vepřového masa v jídelníčku.
2. Zařadit čerstvou zeleninu k obědu, v doporučené četnosti min. 8x za měsíc, a to formou zeleninové oblohy, zeleninových salátů, kysaného zelí či mléčné kvašené zeleniny.
3. Minimalizovat zařazování zeleniny sterilované a zařadit právě zeleninu čerstvou, případně jinak upravenou tak, aby zůstala zachovaná její nutriční hodnota.
4. Zařadit do jídelníčků zeleninu tepelně upravovanou a to s četností alespoň 4x měsíčně.

Prioritní body pro přesnídávky a svačiny:

1. Eliminovat používání uzenin a paštik k přípravě pokrmů.

Hodnocení jednotlivých měsíců je rozdílné a jsou zde z pohledu vyvážené a pestré nabídky pokrmů určité rezervy. Některá jídla jsou zastoupena opakovaně. Je zde však vidět snaha o zařazování zdravých jídel za použití obilovin, ryb, luštěnin i bezmasých pokrmů. Při přípravě pokrmů jsou jen výjimečně používané instantní dehydratované směsi a polotovary.

Spotřební koš je nástrojem k průkazu naplňování výživových ukazatelů a reflektuje průměrnou spotřebu vybraných druhů potravin (maso, ryby, mléko, mléčné výrobky, tuky volné, cukry volné zeleniny, ovoce, brambory a luštěniny). Průměrná měsíční spotřeba uvedených druhů potravin je hodnocena dle vyhlášky č. 107/2005 Sb., o školním stravování, ve znění pozdějších předpisů. U všech skupin by mělo být dosaženo optimálního plnění spotřebního koše s přípustnou tolerancí ± 25 %.

Pro věkovou kategorii dětí mateřské školy byl u všech výše uvedených druhů potravin ve třech hodnocených měsících splněn spotřební koš s přípustnou tolerancí s jedinou výjimkou, kterou byla skupina maso v měsíci říjen. Konkrétně se ovšem jednalo o velice mírně podlimitní hodnotu 74,37 %, přičemž minimum je dle tolerance 75,00 %.

V rámci **kombinace jídel** je žádoucí z výživového hlediska dbát na dostatečnou energetickou hodnotu pokrmů a vyvážené zastoupení cukrů, tuků a bílkovin. Negativním příkladem mohou být například špagety s kakaem a žampionový krém, kde s vysokou pravděpodobností není v dostatečné míře zastoupena složka bílkovin. Pozitivně je však hodnocena bezmasá kombinace polévky a hlavního jídla, která vede k žádoucímu odlehčení jídelníčku.

Zhodnocením jídelních lístků bylo dále zjištěno, že **některá jídla jsou v jídelníčku zastoupena opakovaně** (žampionový krém, drůbeží polévky, pomazánky z luštěnin, pomazánky z ryb). Z hlediska nutričního doporučení není sice stanovena přijatelná frekvence opakování konkrétních pokrmů, ale je řešena početnost jednotlivých komodit v rámci nutričního doporučení pro obědy, dopolední přesnídávky a odpolední svačiny.

Konkrétně drůbeží polévky a žampiónový krém byly zastoupeny ve vyšší četnosti, a to na úkor žádoucích zeleninových polévek, jejichž zařazení 12x do měsíce nebylo ani v jednom sledovaném měsíci splněno.

Z přesnídávek a svačin je opakovaně zařazována pomazánka z luštěnin. Dle nutričního doporučení je zařazení luštěninové nebo zeleninové pomazánky v měsíci žádoucí 3-4x a tato frekvence je dle jídelního lístku i dodržována. Rybí pomazánka má být v měsíci zařazena minimálně 2x, přičemž četnost zařazování školní jídelna také plní a významně nepřesahuje. Doporučena tedy může být obměna základních ingrediencí. O jiné druhy však může být zvýšena celková nabídka pomazánek, která je však z pohledu nutričního doporučení hodnocena pozitivně s doporučením zařazení nabídky celozrnných, vícezrnných, žitných a speciálních druhů pečiva, včetně chleba.

Celkové hodnocení:
Jídelníčky za měsíce září, říjen, listopad 2019 jsou zpracovány na celkově dobré úrovni. Pro další sestavování jídelníčků se doporučujeme zaměřit na výše uvedená doporučení.

Abertová

Ing. Jana Abertová
vedoucí oddělení hygieny dětí a mladistvých
pracoviště Hradec Králové a územní pracoviště Jičín