Ministerstvo školství a zdravotnictví vypracovalo novou metodiku pro sestavování jídelníčků ve školních jídelnách pod názvem **„Doporučená pestrost“.**

Kontrolu provádí krajské hygienické stanice – dle připravených tabulek hodnotí body každou ŠJ.

Školní jídelny musí dbát na doporučenou pestrost stravy a musí dodržovat spotřební koš, který zaručuje, že všechny skupiny potravin se dostanou ke strávníkovi v potřebném množství. Spotřební koš je kontrolován ČSI i pracovníky hygienických stanic. Naši práci ztěžují špatné stravovací návyky, které si děti přinášejí z domova. Nejsou zvyklé na zeleninové pokrmy, luštěninová jídla, ryby, naopak jsou naučené na kečupy, uzeniny, polotovary a sladkosti. Prostor pro zlepšení tohoto stavu je možné najít právě ve školních jídelnách. Mimo školní jídelnu se hodně dětí stravuje nezdravě, a proto by naši snahu mohla vylepšit pouze spolupráce rodičů.

Doporučená pestrost se snaží ukázat směr při sestavování jídelníčků, u žádoucích potravin udává minimální frekvence, u méně žádoucích potravin maximální frekvence. Cílem je jídelníčky odlehčit, mírně snížit množství masitých pokrmů, zvýšit zařazování zeleniny a upravit i kombinace pokrmů, aby byly živiny co nejlépe a nejefektivněji zkombinovány a přinesly strávníkům co největší užitek. Naučit tak děti od nejútlejšího věku zásadám zdravého stravování.

Doporučení – zelenina
Zařazovat zeleninu k obědu každý den, a to formou polévky, součásti pokrmu, přílohy a oblohy. Zařazovat i zeleninu krátkodobě nebo šetrně tepelně upravenou, preferovat zeleninové polévky před masovými.

Doporučení – maso
Snížit spotřebu masa ke spodní hranici spotřebního koše – tj. 75%.

POLÉVKY:

zeleninová	12 x /měs.
luštěninová	3-4x/měs.
s obilnou zavářkou	
drožďová	
správná kombinace s hl. jídlem	

Masové vývary se nedoporučují.
Obilné zavářky – jáhly, pohanka, kuskus, ov. vločky, kroupy, rýže, těstoviny.
Před sladké a luštěninové pokrmy nedávat masovou polévku.

HLAVNÍ POKRMY:

Bílé druhy masa		3 x/měs.
Ryby		2-3x/měs.
Vepř. maso	max.	4 x/měs.
Hov. maso	max.	5 x/měs.
Bezmasé pokrmy		4 x/měs.
Sladký pokrm	max.	2 x/měs.
Luštěniny		1-2x/měs.
Smažení a grilov.	max.	2 x/měs.
Regionální pokrmy		
Nevařit z uzenin		

K luštěninovým pokrmům již nepřidávat žádné další bílkoviny (mléčná polévka, párek, vejce – velmi velká zátěž na ledviny), pouze obiloviny a zeleninu, např. hrachová kaše, čočka + chléb + zeleninový salát nebo dušená zelenina.

Pokud se vaří bezmasé jídlo, nedávat ani masovou polévku – odlehčená strava, např. luštěninová pol. + zeleninové rizoto

fazolový guláš + chléb
čočka + dušená zelenina
rizoto s fazolemi nebo cizrnou nebo kroupami

Vařit obilné kaše – např. jáhlová, pohanková atd.

Luštěniny – karbanátky, nákypy, omáčky, guláše, saláty , těstoviny s luštěninou, čočkový salát s ředkvičkou atd.

PŘÍLOHY:

Housk.knedlíky	max.	2 x/měs.
Bramb.knedlíky	max.	1 x/měs.
bramory		5 x/měs.
bramb. kaše		2 x/měs.
těstoviny		3 x/měs.
rýže		4 x/měs.
luštěniny	min.	1 x/měs.

ZELENINA:

Čerstvá		8 x/měs.
Tepelně upravená	min.	4 x/měs

Raději čerstvá než steril., kysané zelí nesteril., kys. okurky moc NE.

NÁPOJE:

Mléčný + nemléčný
Sladký + nesladký (voda)

Více ředit sladké nápoje, čaj raději ovocný.

OVOCE: nesleduje se, pouze plnit spotřební koš, raději čerstvé než kompoty

Příklad:

1. týden – 1 x bezmasý nesladký + 4 x maso
2. týden – 1 x bezmasý sladký + 1 x bezmasý nesladký + 3 x maso

1) Pol. zeleninová s jáhlami
   Kuře pečené, kaše bramborová
   Salát mrkvový
2) Kulajda
   Rizoto z vepř. masa
   Salát z čínského zelí s jablky a mrkví
3) Pol. zeleninová s bulgurem
   Buchtičky s krémem
   Banán
4) Pol. bramborová
   Čočka po srbsku, chléb
   Okurkový salát s mrkví
5) Masové jídlo

1. týden	*2. týden*	*3.týden*	*4.týden*	
HLAVNÍ				
1x drůbež	1x drůbež	1x drůbež	1x drůbež	=4x
1x vepřové	1x vepřové	1x vepřové	1x vepřové	=4x
1x hovězí	1x hovězí	1x hovězí	1x hovězí	=4x
1x bezmasé	1x bezmasé	1x bezmasé	1x bezmasé	=4x
1x ryby		1x ryby		=2x
	1x sladké		1x sladké	=2x
PŘÍLOHA				
1x brambory	1x brambory	1x brambory	2x brambory	=5x
1x těstoviny	1x těstoviny	1x těstoviny	1x těstoviny	=4x
1x rýže	1x rýže	1x rýže	1x rýže	=4x
1x housk. kn.		1x housk.kn.		=2x
	1x bramb.kn.			=1x
1x bramb.kaše		1x bramb.kaše		=2x
	(sladké)		luštěniny	=1x
POLÉVKA				
3x zeleninová	3x zeleninová	3x zeleninová	3x zeleninová	=12x
1x luštěninová	1x luštěninová	1x luštěninová		=3x
	1x obilná		1x obilná	
1x drožďová				=1x

PŘESNÍDÁVKA

1. týden	*2. týden*	*3. týden*	*4. týden*	
džem				=1x
			med	=1x
		buchta		=1x
kaše		kaše		=2x
			mléč.výr.	=1x
rybí pom.	rybí pom.	rybí pom.		=3x
			kuřecí pom.	=1x
tvaroh. pom.		tvaroh. pom.		=2x
sýrová pom.	sýrová pom.	sýrová pom.	sýrová pom.	=4x
	drožď. pom.			=1x
	zelenin. pom.		zelenin. pom.	=2x
	šunka			=1x

SVAČINA

4 x ovocný nebo zeleninový salát
3 x ovocné, tvarohové, makové pečivo – buchta
3 x jogurt nebo tvaroh s ovocem nebo pudink – mléčný základ
3 x chléb se sýrovou nebo tvarohovou pom. (může tmavé a celozr. peč.)
7 x dle možností – cereálie, kukuřičné lupínky apod.

Ovoce a zelenina jako příloha k přesnídávkám a svačinám častěji, stačí přidat na talířek malé množství – NE dávat domů.

NÁPOJE

Mléčný + nemléčný
Sladký + nesladký (čistá voda)
Více ředit sladké nápoje, čaj častěji ovocný.