

KRAJSKÁ HYGIENICKÁ STANICE

LIBERECKÉHO KRAJE SE SÍDLEM V LIBERCI

Husova tř. 64, 460 31 Liberec 1, P.O.Box 141, tel. 485 253 111, sekretariat@khslibc.cz, ID nfeai4j, IČ 71009302

V České Lípě dne 2017-04-06

Č.j.: KHSLB 06636/2017

Vyřizuje: Minaříková/487820034

Č.j. odesílatele: zštyřš/245/2017, Česká Lípa 31.3.2017

**Základní škola Dr.Miroslava Tyrše, Česká Lípa
Mánesova 1526
470 01 Česká Lípa**

**Hodnocení nutričního doporučení jídelníčku školní jídelny Eliášova 2427, Česká Lípa při
Základní škole Dr.Miroslava Tyrše, Mánesova 1526, Česká Lípa za měsíc březen 2017.**

Na základě Vaší žádosti, doručené dne 4.4.2017 pod č.j. KHSLB 06636/2017, bylo provedeno zhodnocení jídelníčků za měsíc březen 2017 dle metodického pokynu „Nutriční doporučení Ministerstva zdravotnictví ČR ke spotřebnímu koši“. Státní zdravotní dozor školní jídelny byl proveden dne 14.2.2017. Školní jídelna připravuje denně obědy pro žáky a personál základní školy, děti a personál Mateřské školy Sovička, Eliášova 1527, Česká Lípa a cizí strážníky. Denně se zde připravuje 500 obědů. Je poskytován 1 druh polévky a výběr ze dvou druhů hlavního jídla. Součástí každého pokrmu je výběr ze dvou druhů nápojů. Dále jsou zde připravovány přesnídávky a odpolední svačiny pro výše uvedenou mateřskou školu.

Z předložených jídelníčků za měsíc březen 2017 lze konstatovat, že sestavení a pestrost jídelníčků je **na výborné úrovni, jak u připravovaných obědů, tak přesnídávek a odpoledních svačín.** Během měsíce nebyl opakován žádný pokrm. Kombinace jídel byla vždy vhodně volena. Ke sladkému pokrmu je správně zařazena méně hutná polévka (například cibulová se sýrem, ze sojových bodů), ovoce a dále nesladká přesnídávka a odpolední svačina během dne, kdy je k obědu sladký pokrm. Chválíme za zařazování velmi nápaditých pokrmů (například 7.3.2017 grilovaná kuřecí prsa, zelené fazolky na smetaně, 9.3.2017 polévka květáková, losos, zelená čočka po francouzsku, 15.3.2017 zelný salát s tuňákem a červenou fazolí, 22.3.2017 polévka kapustová s krůtím masem, karbanátky z ovesných vloček, křenové zelí, 31.3.2017 kuskus s ořechy a medem). Dále chválíme za zařazování zeleninových polévek, ryb, drůbeže, bezmasých slaných pokrmů, obilovin, čerstvé i tepelně upravené zeleniny, luštěnin jako hlavního chodu a různých bylinek do pokrmů k obědu. Dále Vás musíme pochválit za přípravu různých druhů pomazánek, zejména pak zeleninových, luštěninových, z ovesných vloček a podávání celozrnného pečiva k přesnídávkám a odpoledním svačinám.

Velkou pochvalu si zasloužíte za to, že během měsíce března nebyla na jídelníček zařazena žádná uzenina, ani uzené a maso a při kombinaci výběru ze dvou pokrmů byla dodržena doporučená četnost při podávání vepřového masa.

U oběda č.1 jsou zařazovány zejména masové pokrmy (drůbež, krůtí maso, hovězí maso i vepřové maso), luštěniny jako hlavní chod, obiloviny, tepelně upravená zelenina. U oběda č. 2 převládá zařazování sladkých pokrmů, bezmasých slaných pokrmů (zejména zeleninové a luštěninové), čerstvé i tepelně upravené zeleniny a také drůbeže a ryb.

Na místě bylo shledáno, že ochucovadla, dehydratované výrobky jsou používány minimálně. Dehydratované sypké směsi jsou používány pouze na přípravu bramborových knedlíků – například bramborové těsto s cizrnou, špaldové knedlíky, celozrnné knedlíky, cizrnová mouka. Bramborová kaše je připravována z čerstvých brambor, což bylo na místě ověřeno v době prováděné kontroly dne 14.2.2017, kdy byla připravována bramborová kaše s hovězí pečení.

Přestože je jídelníček hodnocen jako výborný, byly v některých komoditách shledány odchylky, které lze ještě zlepšovat. Zaznamenány byly odchylky od nutričního doporučení sledované frekvence luštěninových polévek a houskových knedlíků u oběda a dále obilných mléčných kaší včetně ovoce u přesnídávek a odpoledních svačin.

Přesnídávky a odpolední svačiny:

Sestavování je prováděno na výborné úrovni. Denně jsou podávány různé druhy pomazánek (sýrová, tvarohová, rybí, vajíčková, drožďová, z ovesných vloček, pohanky) v doporučené pestrosti, zde pouze při výběru sýrů volte ty s nízkým obsahem soli. Je podáváno tmavé a světlé pečivo, chléb, velmi chválíme za zařazování celozrnného pečiva, pečiva se semínky (bylo podáváno v březnu 21x). Celozrnné pečivo je zdrojem vitamínů, vlákniny a minerálních látek. Velmi Vás musíme také pochválit za zařazování zeleninových a luštěninových pomazánek v doporučené četnosti (zeleninová pomazánka byla podávána 7x, luštěninová pomazánka byla 1x, připravena z červené čočky). Obilná mléčná kaše byla v měsíci březnu dětem podávána pouze 1x (6.3.2017 jahelná kaše bez ovoce), doporučeno podávat 2 x měsíčně v kombinaci s ovocem (například krupicová, z ovesných vloček, rýžová, pohanková kaše). Chválíme Vás, že do jídelníčku nezařazujete cereálie jako jsou müsli kuličky nebo polštářky a jiné. Tyto pokrmy obsahují hodně cukru, proto je vhodné je dětem nepodávat příliš často nebo raději ty s nízkým obsahem cukru. Správně volíte například ovocné müsli, v kombinaci s mlékem, mléčným výrobkem a ovocem (31.3.2017). Doporučujeme zařazování i domácího pečiva vlastní výroby s ovocem, tvarohem, v měsíci březnu jste nepodávali. Chválíme Vás, že se snažíte zařazovat denně jak k přesnídávkě, tak k odpolední svačině ovoce, čerstvou zeleninu, ovocné saláty. Kombinace má být správně volena tak, aby ke sladké formě přesnídávky a odpolední svačiny bylo podáváno ovoce a ke slané formě zelenina. Podávání ovoce a zeleniny lze volit například i formou zeleninových a ovocných misek, talířů, kdy si děti mohou vzít ovoce a zeleninu kdykoliv během dne. Pochválit Vás musíme i za to, že jste během měsíce správně nezařazovali paštiky a uzeninu. Hotové zakoupené paštiky obsahují konzervační látky a velké množství soli, což je pro děti předškolního věku zcela nevhodné. Součástí přesnídávky a odpolední svačiny jsou vždy nápoje, pokud dětem nabízíte mléčný výrobek, není nutné jim připravit i mléčný nápoj. Dále správně volíte ovocné čaje (můžete občas zkusit zařadit i bylinkové čaje), černý čaj omezujte, je zdrojem kofeinu, který je pro děti nevhodný.

Polévky:

Denně je podáván jeden druh polévky. V měsíci březnu se žádná polévka neopakovala. Velmi Vás chválíme za zařazování zeleninových polévek bez masového základu, byly podávány 14 x (například zeleninová s drožďovými knedlíčky, celerová, cibulová se sýrem, kedlubnová, z kysaného zelí, brokolicová). Luštěninové polévky byly podávány 2 x, doporučeno podávat 3 x měsíčně. Polévky z různých masových vývarů je doporučeno zařazovat max. 4 – 5 x měsíčně. Chválíme za zařazení i drožďové polévky. Velmi kladně hodnotíme zařazování obilných zavářek, v měsíci březnu byly zařazeny 5x (například ovesné vločky, tarhoňa, kroupy).

Hlavní jídlo:

Denně je připravován výběr ze dvou druhů hlavního pokrmu. Kombinace polévky a hlavního jídla je vhodně volena. V kombinaci dvou pokrmů byly zařazeny celkem v měsíci březnu 6x ryby, 15x drůbež, krůtí maso a jiné druhy masa, 7x vepřové maso (za což chválíme, při frekvenci 2 pokrmů doporučeno 8x), 13x bezmasé slané pokrmy (zejména zeleninové a luštěninové), 4x sladké pokrmy (voleny v kombinaci s méně hutnou polévkou a ovocem, nesladkou přesnídávkou a odpolední svačinou a dále ve dnech, kdy bylo v nabídce sladké jídlo, byla v nabídce i jídla nesladká, masová - drůbež a zeleninová), 5x luštěniny jako hlavní chod (doporučujeme volit častěji ve vhodné kombinaci s jinou obilovinou, celozrnným pečivem jako tomu bylo například 15.3.2017 - zelný salát s tuňákem a červenou fazolí, celozrnný rohlík, omezit zařazování masa pro lepší stravitelnost). Velmi Vás musíme pochválit, že jste během měsíce března na jídelníček nezařadili uzenina a uzené maso. Uzenina a uzené maso jsou zdrojem vysokého obsahu solí a konzervačních látek, proto je vhodné je z jídelníčku vynechat, zejména pokud je strava poskytována i předškolním dětem.

U oběda č. 1 chválíme dle nutričního doporučení podávání drůbeže, krůtího masa i jiných druhů mas, luštěnin jako hlavního chodu, obilovin, tepelně upravené zeleniny. Negativně hodnotíme časté zařazování vepřového masa, bylo podáváno 7x (doporučeno u jednoho oběda 4x měsíčně), houskových knedlíků, které byly podávány 5x (doporučeno u jednoho oběda 2 x měsíčně). Bezmasé slané pokrmy byly podávány 3x (doporučeno u jednoho oběda 4 x měsíčně), čerstvá zelenina zařazena 7x (doporučeno u jednoho oběda 8 x měsíčně), ryby byly podávány pouze 1x (doporučeno u jednoho oběda 2 x měsíčně). V kombinaci se zeleninovou polévkou se tak celý oběd č. 1 jako bezmasý slaný, včetně bezmasé přesnídávky a odpolední svačiny objevil na jídelníčku v březnu 1x (30.3.2017).

U oběda č. 2 chválíme dle nutričního doporučení zařazování ryb, drůbeže, luštěnin jako hlavního chodu, čerstvé (podávána 12x) i tepelně upravené zeleniny (podávána 11x) a zejména zařazování bezmasých slaných převážně zeleninových a luštěninových pokrmů (podávány 10 x). V kombinaci se zeleninovou polévkou se celý oběd č. 2 jako bezmasý slaný, včetně bezmasé přesnídávky a odpolední svačiny na jídelníčku v březnu neobjevil. Naopak negativně hodnotíme u oběda č. 2 nedodržení četnosti podávání sladkého jídla, podáváno 3 x (doporučeno u jednoho oběda 2 x měsíčně) a obilovin, podávány 5x (doporučeno u jednoho oběda 7 x měsíčně).

Doporučujeme zkusit zařazovat častěji na jídelníček v měsíci celý den jako bezmasý nesladký, tedy polévku, hlavní pokrmy v obou výběrech a rovněž bezmasé přesnídávky a odpolední svačiny.

Přílohy:

Lze hodnotit pozitivně, je dodržováno nutriční doporučení i četnost. Podávány jsou zejména brambory, rýže, těstoviny (kuskus), 5x měsíčně luštěniny. Za měsíc březen byla celková nabídka obilovin 14x (u oběda č.1 to bylo 9x a u oběda č.2 - 5 x). Kladně hodnotíme přípravu bramborové kaše z čerstvých brambor. Houskový knedlík byl v měsíci březnu 5x (při kombinaci dvou pokrmů doporučeno 4 x měsíčně, přesto chválíme, že zařazujete i jiné druhy než klasické, například špaldové, celozrnné).

Zelenina, zeleninové saláty, ovoce:

Chválíme Vás za pravidelné zařazování čerstvé i tepelně upravené zeleniny. Čerstvá zelenina byla na jídelníčku v měsíci březnu zařazena celkem 19x (u oběda č. 1 - 7x, u oběda č. 2 - 12x, doporučeno u jednoho oběda 8x měsíčně). Za čerstvou zeleninu se nepovažuje sterilizovaná zelenina (například sterilizované saláty, okurky, červená řepa). Tepelně upravená zelenina byla na jídelníčku celkem 15x, (u oběda č. 1 - 4 x, u oběda č. 2 - 11 x). Ovoce bylo jako součást oběda v březnu 16x (tedy cca 3x až 4 týdně). Ovoce, ovocné saláty, zelenina a zeleninové saláty by měly být poskytovány pravidelně, což se snažíte dle předloženého jídelníčku za měsíc březen zajistit.

Moučníky, dezerty:

V měsíci březnu byly podávány – 1x tvarohový dezert, 1x ovocný jogurt, 1x ovocná přesnídávka.

Nápoje:

Nápoje jsou součástí každého podávaného pokrmu. Denně je nabídka ze dvou druhů nápojů. Vhodně volena kombinace nabídky sladkého i nesladkého nápoje, v případě mléčného nápoje i nemléčný nápoj, zařazována také neochucená pitná voda, voda s citronem.

Závěr hodnocení:

Na základě předložených podkladů lze konstatovat, že jsou připravované jídelníčky **na výborné úrovni**.

Chválíme za zařazování velmi nápaditých pokrmů, zeleninových polévek, ryb, drůbeže, bezmasých slaných pokrmů, obilovin, čerstvé i tepelně upravené zeleniny, luštěnin jako hlavního chodu a různých bylinek do pokrmů k obědu. Dále Vás musíme pochválit za přípravu různých druhů pomazánek, zejména pak zeleninových, luštěninových a podávání celozrnného pečiva k přesnídávám a odpoledním svačinám. Velkou pochvalu zasloužíte za to, že během měsíce března nebyla na jídelníček zařazena žádná uzenina ani uzené a maso a při kombinaci výběru ze dvou pokrmů byla dodržena doporučená četnost při podávání vepřového masa.

Celkově doporučujeme zařazovat vícekrát luštěninové polévky a naopak snížit podávání houskových knedlíků k obědu. U oběda č. 1 doporučujeme zvýšit četnost podávání bezmasých slaných pokrmů, ryb, čerstvé zeleniny a naopak omezit podávání vepřového masa a houskových knedlíků. U oběda č. 2 zvýšit četnost podávání obilovin a omezit podávání sladkých pokrmů. U připravovaných přesnídávek a odpoledních svačín poté zvýšit četnost podávání obilných mléčných kaší včetně podávání ovoce, a to i k nesladké formě přesnídávky a odpolední svačiny.

Děkujeme za poskytnuté materiály a těšíme se na další spolupráci. Nové informace naleznete na stránkách : www.zdravaskolnijidelna.cz, www.jidelny.cz, www.khslbc.cz

S pozdravem

Bc. Kateřina Hochmalová
vedoucí oddělení hygieny dětí a mladistvých