Začátek formuláře

|  |
| --- |
|  |

Konec formuláře

[**Seznamte se s novým Nutričním doporučením**](http://jidelny.cz/show.aspx?id=1603)

Vloženo 19.10.2015 | Autor: Pavel Ludvík

Školní jídelny mají nové Nutriční doporučení, které by měly postupně začít uplatňovat při tvorbě svých jídelníčků. Seznamte se s jeho hlavními zásadami.

Na začátku října 2015 začalo Ministerstvo zdravotnictví prostřednictvím Krajských hygienických stanic distribuovat do školních jídelen oficiální verzi [Nutričního doporučení ke spotřebnímu koši](http://jidelny.cz/public/2015-18-10_Nutricni-doporuceni.pdf) (ND), které se zabývá sestavováním jídelních lístků ve školních jídelnách. Oficiální verze ND je navíc provázena [obsáhlým dopisem zástupkyně Hlavního hygienika ČR Jarmily Rážové](http://jidelny.cz/public/2015-18-10_Pruvodni-dopis-k-ND.pdf).

ND je doplňující metodikou ke spotřebnímu koši a představuje soubor doporučení, která mají školní jídelny vést směrem k nutričně vyváženému a pestrému jídelníčku; současně tato metodika zajišťuje i dodržení spotřebního koše. Součástí ND jsou nejen vlastní doporučení, ale i návrh hodnocení jídelních lístků. Ten je však určen pouze pro pracovníky KHS - jeho výsledkem bude slovní hodnocení, které školní jídelně předají.

1. Materiál má charakter doporučení, na nich se shodli přední odborníci. Přivítali ho i kritici současné podoby školního stravování. Je velmi vhodné se jím řídit, je to ale na zodpovědnosti vedoucí ŠJ, příp. nedodržování nebude sankcionováno.
2. ND nepředstavuje zásadní změnu zvyklostí pro sestavování jídelníčků. Nové zásady je možno uplatňovat postupně, krok po kroku.
3. Materiál nejen doporučuje frekvenci podávání určitých druhů pokrmů, ale upozorňuje i na další důležitá hlediska při tvorbě jídelníčků (používání určitých potravin, nápaditost úpravy, sezónní a regionální pokrmy).
4. ND se nezabývá kompletním složením jídelníčku a všemi skupinami potravin. Zaměřuje se zejména na ty potraviny a pokrmy, které nejsou dostatečně zohledněny spotřebním košem, nebo na ty, jejichž dodržování činí problémy ve spotřebním koši. Nereguluje ty, které nejsou z hlediska plnění spotřebního koše problematické (mléko, mléčné výrobky, brambory).
5. Významná část ND je věnována nápojům. Za jejich základ považuje ND vodu, věnuje se omezení jejich slazení a doporučuje nabídnout i nemléčný neslazený nápoj, pokud je v nabídce mléčný nápoj.

**Obědy**

|  |  |
| --- | --- |
| **Polévky** | **Četnost/měsíc** |
| zeleninové | 12x |
| luštěninové | 3x-4x |
| obilné zavářky | 4x |
| vhodné kombinace polévek a hlavních jídel |  |
|  |  |
| **Hlavní jídla** |  |
| drůbež a králík | 3x |
| ryby | 2x-3x |
| vepřové maso | max. 4x |
| bezmasé nesladké jídlo (včetně luštěnin bez masa) | 4x |
| uzeniny | 0x |
| sladké jídlo | max. 2x |
| nápaditost pokrmů, regionální pokrmy |  |
| luštěniny | 1x-2x |
|  |  |
| **Přílohy** |  |
| obiloviny | 7x |
| houskové knedlíky | max. 2x |
|  |  |
| **Zelenina** |  |
| čerstvá zelenina | min. 8x |
| tepelně upravená zelenina | min. 4x |
|  |  |
| **Nápoj** |  |
| neslazený nemléčný | denně |
| při výběru musí být i nemléčný |  |

**Přesnídávky a svačiny v MŠ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Kritérium** | **Četnost/měsíc** |
| luštěninová nebo zeleninová pomazánka | 4x |
| rybí pomazánka | min. 2x |
| obilná kaše | min 2x |
| zelenina nebo ovoce | vždy |
| celozrnné, vícezrnné, speciální a žitné pečivo, včetně chleba | 8x |
| uzeniny a paštiky | 0x |

**Další informace**

* ND kladně hodnotí přípravu jídel z čerstvých surovin.
* ND je propočítáno na měsíc s 20 stravovacími dny. Má-li měsíc dnů více, je třeba frekvenci přiměřeně upravit.
* ND neřeší zcela výběrové jídelníčky.
* ND je navrženo tak, že bude-li se jím jídelna řídit, bude současně plnit spotřební koš.

***Ing. Pavel Ludvík*** *je vedoucím redakce portálu Jídelny.cz*

Začátek formuláře

|  |
| --- |
|  |

Konec formuláře

[**Nové nutriční doporučení z pohledu školní jídelny**](http://jidelny.cz/show.aspx?id=1605)

Vloženo 2.11.2015 | Autor: Zdenka Macháčková

Představuje nutriční doporučení podstatné změny pro školní jídelny nebo budou změny jen nepatrné? Přečtěte si úvahu vedoucí školní jídelny o tom, jak nutriční doporučení odrazí v praxi. Co v její jídelně budou muset změnit a s čím asi narazí?

Je to jenom pár dnů, co jsem se dozvěděla o [novém nutričním doporučení](http://jidelny.cz/public/2015-18-10_Nutricni-doporuceni.pdf) (dále ND). Se zájmem jsem si ho přečetla a snažila jsem se u jednotlivých kapitol zamyslet nad tím, jak velké změny budeme muset v naší školní jídelně udělat, abychom ND vyhověli. Pokusím se porovnat požadavky nového ND s těmi, které byly uvedeny v [doporučení pestrosti stravy z roku 2005](http://jidelny.cz/show.aspx?id=247) a  kterými jsme se řídili doposud.

**Polévky: zeleninové mají přednost**

Při plánování jídelníčku bychom měli upřednostňovat zeleninové polévky. Zatímco dosud bylo žádoucí je preferovat bez dalšího upřesnění, dnešní ND předpokládá jejich zařazení 12 x v měsíci. To nebude těžké splnit, protože už dnes se připravují hlavně zeleninové polévky, a to jak krémové z mixované zeleniny (květáková, hrášková, dýňová), tak zahuštěné (zelná, kapustová) i nezahuštěné (z jarní zeleniny, zeleninové vývary se zavářkou). Počítá se sem i rajská polévka, pokud se uvaří z protlaku, sterilovaných nebo čerstvých rajčat.

Problém nebude ani s luštěninovými polévkami. Dříve byl požadavek na 3 luštěninové polévky za měsíc, dnes jsou doporučeny 3 až 4. My je máme v jídelníčku jednou týdně a myslím, že to tak je ve většině jídelen. Počítají se sem nejen klasické luštěninové polévky, ale i polévky s luštěninovou zavářkou. Už nyní nabízejí někteří dodavatelé luštěninové nudličky nebo vločky, které mohou polévky zajímavě obohatit. Cizrnovou, hrachovou či fazolovou mouku používáme nejen na zahuštění polévek, ale i na přípravu kapání nebo knedlíčků, a děti přitom nevnímají, že mají na talíři luštěninu.

**Obilninové zavářky v polévkách**

Nové ND neurčuje zařazování drožďové polévky nebo polévky s drožďovými knedlíčky - zřejmě není důvod to regulovat. Děti mají ale drožďové knedlíčky celkem rády, a tak tyto polévky budeme vařit i nadále. Zato se poprvé v doporučeních objevuje důraz na používání obilných zavářek ve formě celých i upravených zrn (kroupy, krupice, vločky). Smyslem je zařazovat pestrou škálu obilovin, ND konkrétně vyjmenovává jáhly, kroupy, krupky, pohanku, kukuřičnou krupici, bulgur, kuskus, špaldu či celozrnné těstoviny. Polévky s obilninovou zavářkou připravujeme každý týden a se splněním tohoto doporučení nebudeme mít tedy problém.

**Jak kombinovat polévky a hlavní jídla**

ND se zabývá i kombinací polévky a hlavního jídla a za vhodné považuje, pokud před bezmasý nebo sladký hlavní pokrm není zařazena masová polévka. Jen pomalu se ale zbavujeme tradičních kombinací (gulášová polévka a buchty) a hlavně dospělým strávníkům budou chybět. Správnou volbou by snad mohla být polévka z luštěnin, dobrá bramboračka nebo brokolicová polévka se sýrem.

**Omezení vepřového masa**

Nové požadavky na frekvenci jednotlivých druhů masa se příliš neliší od těch minulých. Přesto si myslím, že naším problémem je stále nadbytek vepřového a jen v málokteré kuchyni se vaří doporučená max. 4 jídla z vepřového masa měsíčně, jak ND doporučuje. A to i v případě, že jídelníček obsahuje dostatek drůbežího a rybího masa. Roli přitom hraje tradice, rychlá příprava i příznivá cena vepřového masa. Navíc ho strávníci mají určitě raději než třeba hovězí.

Čím ale vepřové maso nahradit? Jaké další druhy masa bychom měli nabízet? Telecí, králičí, jehněčí, skopové, zvěřinu… Zde může být překážkou vyšší pořizovací cena, ale jejich občasné zařazení podporuji. Jen bych se více bála jehněčího a skopového masa, na jejichž specifickou chuť a vůni nejsou naši strávníci zvyklí. Pštrosí a klokaní maso – to už je pro mě moc velká exotika. Pokud však zkušený kuchař nebo kuchařka ví, jak takové maso připravit, nic nebrání tomu, aby se objevilo na jídelníčku.

**Ne pro uzeniny a uzené maso**

Nekompromisně se ND staví k používání uzenin a uzeného masa a pro školní stravování je vůbec nedoporučuje. A to nejen v hlavních jídlech, ale ani v polévkách. Budeme se muset rozloučit se zapečenými těstovinami, frankfurtskou polévkou a haluškami s uzeným masem a kysaným zelím?

**Bezmasé pokrmy**

Dosud se bezmasé pokrmy připravovaly hlavně jako tzv. odlehčovací. Nikdo nesledoval, zda jsou dostatečně nutričně vyvážené. To by se podle ND mělo změnit a i u sladkých a slaných bezmasých jídel bychom nad tím měli přemýšlet. U sladkých jídel se doporučuje snížit dávky cukru a sladkou chuť dodat třeba vyšším podílem ovoce. Výživová hodnota se zlepší také nahrazením určité části bílé mouky celozrnnou či luštěninovou moukou nebo vločkami. To bude další nový úkol pro mnohé kuchaře a kuchařky.

Bezmasá slaná jídla by se měla vařit 4 x za měsíc, tedy 1 den v týdnu. Ale jak na to, když dětem květákový mozeček ani kapustové karbanátky nechutnají a nejvíc by si určitě přály smažený sýr? Snažíme se pochopitelně nabízet i jiná zeleninová jídla a snad nejméně odmítání vidíme u bramborových šišek podávaných se špenátem. Určitě bychom měli najít a vyzkoušet nové recepty na zeleninová jídla v kombinaci s těstovinami, protože těstoviny jsou u dětí všeobecně oblíbené.

**Luštěniny s masem i bez masa**

Poprvé se v jakémkoli oficiálním doporučení pro školní stravování objevuje tvrzení, že za plnohodnotné jídlo je považován luštěninový pokrm v kombinaci s obilovinou (bez vejce či masa). Takový oběd je pro strávníky lépe stravitelný. Obávám se však, že zejména u starších dětí a u dospělých s tím jen těžko uspějeme.

Luštěniny lze ale podávat i v masových jídlech, kdy nahradí část masa. V souladu s tímto pravidlem už mnoho let vaříme fazolové guláše, kotlíky a pánve, v kterých kombinujeme fazole různých barev a velikostí s pestrobarevnou zeleninou a vepřovým nebo hovězím masem. Podáváme je nejčastěji s chlebem a řada strávníků se na ně těší. S přípravou karbanátků, rizot a podobných pokrmů s přídavkem luštěnin, které by rozšířily pestrost jídelníčku, nemáme zatím žádné zkušenosti.

**Přílohy**

Nové ND udává limit pouze u houskových knedlíků z bílé mouky. Ty se doporučují max. 2x za měsíc – je to tedy stejné jako doposud. Za vhodné se považuje připravovat dva druhy knedlíků k jednomu obědu (celozrnné, špaldové aj.) nebo část bílé pšeničné mouky nahrazovat výživově prospěšnější moukou luštěninovou a tím postupně zvykat strávníky na nové chutě. Také to občas zkoušíme, ale jen velmi zřídka.

Další doporučení se týká obilninových příloh. Měly by být co nejpestřejší, neměly by převládat klasické těstoviny z bílé mouky, ale jejich výběr by měl být co nejširší (podobně jako u polévkových zavářek). Tady myslím nebudeme muset řešit žádný problém. Kuskus, bulgur, pohanku i jáhly do jídelníčku zařazujeme – tu s větším, tu s menším ohlasem.

**Doporučení pro podávání zeleniny**

ND si všímá jak zeleniny čerstvé (8 x za měsíc), tak tepelně upravené (4 x za měsíc). To jsme se snažili plnit už dříve. Pravidelně připravujeme nejrůznější saláty, i když děti mají nejraději okurkový a mrkvový. Čerstvou krájenou zeleninu vydáváme také prostřednictvím chlazené vitríny, kde si strávníci sami nabírají libovolné množství. Tento postup se ve větších jídelnách v poslední době rychle rozšiřuje.

**Tepelně upravená zelenina**

Podle ND se jako tepelně upravená zelenina může hodnotit např. segedínský guláš, který obsahuje nemalé množství zelí. Myslím, že podobně lze započítat i další masové pokrmy s vyšším podílem zeleniny, např. kuřecí maso na čínský způsob. Tady bude asi hodně záležet, jak to vedoucí jídelny dokáže u případné kontroly obhájit.

Sterilovaná zelenina se v hodnocení vůbec nezohledňuje, i když podle dosud platného spotřebního koše se řadí do kategorie zelenina s koeficientem 1,4. Asi bychom ale měli více popřemýšlet a v našich recepturách sterilovanou zeleninu nahradit syrovou nebo mraženou.

**Nápoje – čistá voda je základ**

Velká část ND je věnována nápojům. Děti by měly mít vždy k dispozici čistou pitnou vodu nebo jiný neslazený nápoj. K tomu se může nabízet slazený nápoj nebo mléko (neslazené či s příchutí). Toto pravidlo dodržujeme a i výdejní automat, který je v naší jídelně instalovaný, dává dětem možnost vybrat si mezi čistou vodou nebo vodou s přídavkem ovocného sirupu.

**Závěrem**

Nově vydané ND je dobrým pomocníkem k postupným změnám v jídelníčcích školních jídelen a mnohé dobře vysvětluje v uvedených otázkách a odpovědích. Vybízí nás, pracovníky jídelen, abychom se nad jednotlivými oblastmi zamysleli a postupnými kroky se přibližovali ke stavu, který tento materiál doporučuje. To předpokládá, aby vedoucí i kuchařky byly více aktivní, vyhledávaly a zkoušely nové receptury, i když tím už daleko překračují svoji současnou pracovní náplň.

Mají však často pochybnosti, jak nová jídla strávníci přijmou. Pro všechny zaměstnance je totiž největší motivací, když dětem i dospělým v jídelně chutná a když po obědě jsou jejich talíře prázdné.

***Zdenka Macháčková*** *je vedoucí ŠJ ve Všestarech*