

NUTRIČNÍ DOPORUČENÍ KE SPOTŘEBNÍMU KOŠI



TŘI POMŮCKY – TŘI NÁVODY – KAŽDÝ JINÝ

jeden bez druhého je méněcenný

1. **Pyramida** – pestrost daného jídla
2. **ND** – pestrost v měsíci-frekvence zařazení potraviny v měsíci
3. **SK** – množství potravin

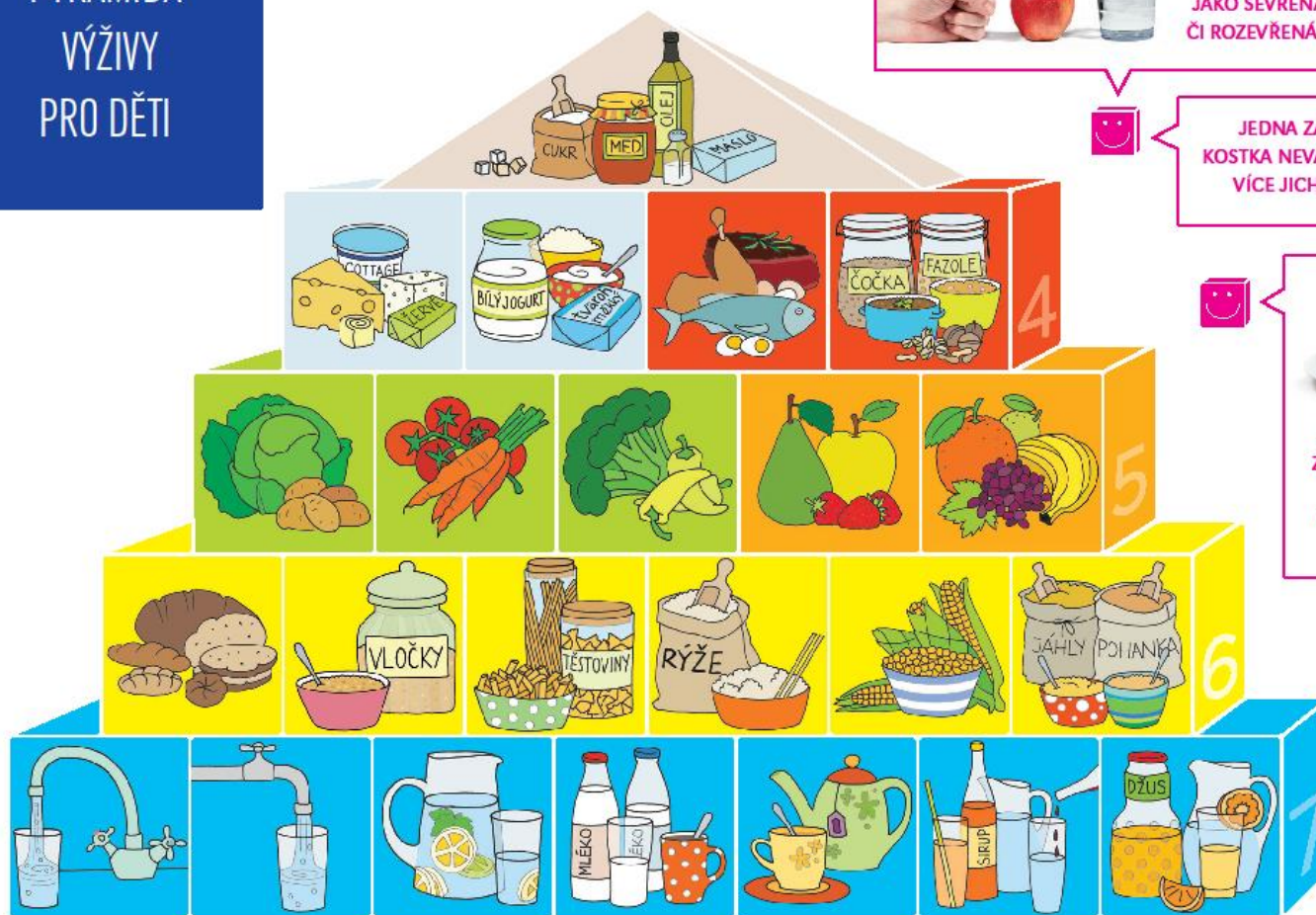
Množství × **frekvence (pestrost)**

=

Jablka × **hrušky**

JEDNODUCHÁ POMŮCKA PRO ŽIVOT

PYRAMIDA VÝŽIVY PRO DĚTI



JEDNA ZÁKEŘNÁ
KOSTKA NEVADÍ, ALE
VÍCE JICH ŠKODÍ!



JÍDLA JE DOBRÉ SKLÁDAT
ZE VŠECH PATER PYRAMIDY
VÝŽIVY PRO DĚTI.
VRCHOL PYRAMIDY JÍDLA
JEN DOCHUCUJE.





PESTROST NA TALÍŘI

Každé jídlo by se mělo skládat ze všech pater pyramidy výživy

VYUŽITÍ PYRAMIDY VE ŠKOLNÍM STRAVOVÁNÍ



hrášková polévka, kuře tandoori, rýže,
mrkvový salát, voda

PESTROST V PRŮBĚHU MĚSÍCE

Nutriční doporučení ke spotřebnímu koši

- Souborem doporučení, která mají vést školní jídelny k **nutričně vyváženému a pestrému jídelnímu lístku**.
- Nutriční doporučení je **doplňující metodikou ke spotřebnímu koši**. Nenahrazuje ho!
- Nutriční doporučení **nejsou myšlena direktivně**. Metodika je dobrovolná.
- Nutriční doporučení jsou obecně konstruována na **20 stravovacích dnů** (tedy 4 týdny).
- Pokud je v měsíci stravovacích dnů více, je to zohledněno (např. navýšením četnosti jídel s vepřovým masem na 5x měsíčně atd.)

NUTRIČNÍ DOPORUČENÍ KE SPOTŘEBNÍMU KOŠI

- Nutriční doporučení **nepopisují všechny potraviny**.
 - Nepopisuje ty, kterých bývá v jídelním lístku dostatek (např. brambory, mléko, mléčné výrobky, vejce...). Rovněž popisuje pouze některé druhy masa. Ty, které popsány nejsou, je možné zařazovat libovolně dle uvážení a možností. To platí i pro masové vývary, či polévku s masem.
 - Toto je potřeba při vedení školních jídelen zmínit a zdůraznit – aby se mylně nedomnívali, že potraviny, které nejsou popsány se nemají předkládat.
- Dodržování stanovených zásad se boduje – **pozitivní stav je ohodnocen přidělením bodů**. Při hodnocení se body nestrhávají.
- Číselné vyjádření má k dispozici pouze hodnotitel (odborný zaměstnanec orgánů ochrany veřejného zdraví).
 - Body školní jídelně sdělovány nejsou. Číselná hodnota totiž neukazuje chyby, nenavrhuje možnosti nápravy, neríká nic o tom, co je správně a v čem by jídelna měla pokračovat dále.

NUTRIČNÍ DOPORUČENÍ KE SPOTŘEBNÍMU KOŠI

→ Škola obdrží **slovní hodnocení**, které by mělo popisovat současný stav, již dosažená **pozitiva** jídelníčku a také **nedostatky** spolu s konkrétními **možnostmi jejich nápravy**. Ve slovním hodnocení se objeví také stanovení nedostatku, který je nutno řešit jako první, protože nejvýrazněji negativně ovlivňuje kvalitu jídelníčku.

Při zavádění změn platí přednostně pravidlo – zavádění vždy jen **jedné změny samostatně**.

POLÉVKY

Rozpis na 20 stravovacích dnů

- **12× zeleninová**
- **3–4× luštěninová**
- **4–5× jiná** polévka, kterou ND nestanovuje (masový vývar, masový krém, přesnídávková s masem, drožděná, rybí, houbová aj.)



Pro zařazení polévky mezi zeleninové, je potřeba alespoň orientačně znát porci zeleniny, která je v polévce použita – viz Rádce 3

Tip: pokud chce jídelna zařadit 2x týdně polévku s masem je možné podat zeleninovou polévku s luštěninou a ušetřit tak prostor pro další masovou.

Zeleninové (12× měsíčně)

Tyto polévky by měly v jídelníčku převažovat, protože pomáhají zvyšovat příjem zeleniny. Některé druhy zeleniny jsou po tepelné úpravě stravitelnější.

Mezi zeleninové polévky řadíme následující:

→ Jednodruhové

(nebo převažuje jeden druh zeleniny) – květáková, brokolicová, mrkvová, špenátová, kapustová, fazolková, celerová, pórková, kedlubnová, hrášková, dýňová, zelná

→ Zeleninové vývary

→ Mixované a pasírované

(rajčatová)

→ Zeleninové krémy

(s přídavkem smetany či mléka) – hráškový krém, dýňová, špenátová, pórkový krém...

→ Přesnídávkové polévky

(bezmasé) – zahuštěné a vydatné polévky jako jsou bramboračka, zeleninový boršč, dršťková z hlívy...

Masové vývary a polévky s masem či uzeninou mezi zeleninové polévky **nikdy neřadíme** – ani když obsahují zeleninu.



Bod je splněn, pokud jídelna měsíčně nabídne alespoň 12× zeleninovou polévku, která spadá do některé z výše uvedených kategorií.

Luštěninová (3–4× měsíčně)

Luštěninové polévky pomáhají zvýšit příjem rostlinných bílkovin, které mají v jídelníčku převažovat. Luštěniny jsou lépe stravitelné a dětmi lépe přijímané, pokud je podáváme v menším množství, což je možné právě prostřednictvím polévek. Děti velice dobře akceptují mixované luštěninové polévky.

Mezi luštěninové polévky řadíme následující:

→ Klasická luštěninová polévka

čočková, hrachová, cizrnový krém...

→ Polévka s přidanou luštěninou

polévky s menším přidaným množstvím luštěnin (fazole, cizrna, tofu, luštěninové vločky...) jako jsou minestrone či hrstková polévka.

→ Polévka zahuštěná rozvařenou luštěninou, či l. moukou

polévky zahuštěné luštěninami (červenou čočkou, bílými fazolemi...) Existují i luštěninové mouky (hrachová, fazolová, cizrnová)

→ Polévka se sójovým masem, tofu, tempehem

Pokud luštěninová polévka zároveň obsahuje maso, stále ji řadíme do luštěninových polévek.

Pokud je při přípravě luštěninové polévky použita uzeninu, pak tuto skutečnost zaznamenáme do kolonky použití uzenin (u hlavních jídel)

Některé polévky (např. minestrone) můžeme zařadit zároveň mezi zeleninové i luštěninové.



Bod je splněn, pokud jídelna měsíčně alespoň 3× nabídne luštěninovou polévku.
V případě, že ji za měsíc nabídnete 4× (nebo vícekrát), započítejte o bod více.

Masové vývary a masové polévky

ND je neřeší, dle praktických zkušeností je školy zařazují cca 2x týdně. Pokud škola bude sestavovat jídelníček dle ND – je na ně prostor asi 1-2x týdně. S tím, že bychom měli dbát na dostatek zeleniny v takovéto polévce.

Dle receptur pro školní stravování se do masových vývarů přidává cca **20g zeleniny** na porci/dosp.

Dle uvážení je možno tuto zeleninu započítat jako ½ čárky do tepelně upravené zeleniny.

Pozor na polévky – masové vývary, ve kterých není maso (polévka je z dehydratovaných směsí). Takovýto způsob vaření v našem projektu nedoporučujeme.

Chválíme ty ŠJ, které uvažují ekonomicky – když je např. hovězí vývar – pak hovězí vařené v polévce využijí např. k rajské, či koprovce.

Masové polévky je nejlepší zařazovat před jídla s **polovičním množstvím masa** (rizoto, špagety – v recepturách pro školní stravování je u takovýchto jídel menší množství masa.)

Obilné zavářky (1x týdně)

Mezi tyto zavářky **nepočítáme** klasické těstoviny (nudle, mušličky, písmenka...), noky z bílé mouky (kapání...).

Naopak mezi ně **počítáme**: obilné vločky (ovesné, jáhlové, rýžové, pohankové) – zahušťují

jáhly,

kroupy,

pohanku,

kukuřičnou krupici (polentu),

bulgur, špaldu

kuskus (obyčejný, celozrnný, ječný, špaldový),

noky (špaldové, celozrnná ječná mouka či z vloček)

celozrnné těstoviny



Bod je splněn, pokud se obilninové zavářky v jídelníčku objeví alespoň 4× měsíčně.

Kombinace polévek a hlavních jídel

Ve většině případů by mělo **platit**:

Bezmasý pokrm = bezmasá polévka

Hustá polévka = lehčí hlavní jídlo

Nezahuštěná polévka typu vývar = sytější hlavní jídlo

Ne bílá polévka a bílá omáčka (červená polévka, červená omáčka atd.)



Bod je splněn, pokud jsou kombinace většinou vhodné. To znamená, že před bezmasý pokrm nejsou zařazeny masové polévky a před sladký pokrm nejsou zařazeny masové polévky.

HLAVNÍ JÍDLA

- drůbeží či králičí maso minimálně 3×
- vepřové maso maximálně 4×
- ryba 2–3×
- zeleninové bezmasé jídlo 4× (včetně luštěninových jídel)
- sladké jídlo maximálně 2×



12 dnů s masem a 2 dny s rybami

Cca 4–8x je možnost mít červené maso bohatší na Fe

S důrazem na výběr méně tučného a u drůbeže s převahou masa bez kůže

HLAVNÍ JÍDLO	19 strav. dní	20 strav. dní	21 strav. dní	22 strav. dní	23 strav. dní
Drůbež, králík	4x	4x	4x	4x	5x
Vepřové	4x	4x	4x (5x)	5x	5x
Ryba	2x	2x	3x (2x)	3x	3x
Bezmasé	4x	4x	4x	4x	4x
Sladké	1x	2x	2x	2x	2x
Ostatní maso (hovězí...)	4x	4x	4x	4x	4x

Drůbeží maso a králík (min. 3x měsíčně)

- Drůbeží rozumíme kuřata, slepice, krůty, perličky, kachny, husy a husokachny.
- Drůbeží či králičí maso v různých úpravách by se na jídelníčku dětí mělo objevit alespoň 3x měsíčně.
- Střídmě zařazujte drůbeží maso s kůží, kůže obsahuje hodně tuku a je bohatá i na cholesterol.
- Jelikož je masový den zařazen 12x v měsíci je potřeba alespoň u plátkového masa navýšit normu.



Bod je splněn, pokud jídelna podává drůbeží či králičí maso alespoň 3x měsíčně.

Ryby (2-3x měsíčně)

- Rybu je třeba do jídelníčku zařazovat **minimálně 2x měsíčně**.
- Střídat jak **sladkovodní**, tak **mořské ryby**. S větším zastoupením mořských ryb
- Tučnější ryby (makrela, losos, sardinky) obsahují vhodné tuky, proto je do jídelníčku rovněž zařazujte.
- Minimalizujte podávání smaženého filé, rybích prstů (pouze 22% masa u levných výrobků) či obalovaných rybích polotovarů (nevíte co kupujete). Tyto úpravy přinášejí nejen nadbytečný příjem tuku, ale zejména nežádoucí látky, které při nešetrném smažení vznikají. Při smažení by nikdy neměl vznikat namodralý kouř.
- Za rybí pokrm je považována i rybí polévka
- Využívat se mohou i **rybí konzervy** – na pomazánky, na těstoviny...



Bod je splněn, pokud se ryby v jídelníčku objeví alespoň 2x za měsíc. Pokud jídelna nabídne ryby alespoň 3x (nebo více krát), započítejte 2 body.

Vepřové maso (max. 4x měsíčně)

- Přednostně libové
- Pokud má měsíc více než 20 stravovacích dní, zvyšuje se limit na 5 porcí vepřového masa.
- Mezi vepřové maso započítáváme také více druhové mleté maso v odpovídajícím poměru. Pokud tedy mleté maso bude směsí hovězího a vepřového v poměru 1:1, počítáme vepřové maso za půl čárky.
- Uzené vepřové maso započítáváme zároveň do uzenin i vepřového masa.



Bod je splněn, pokud se vepřové maso v jídelníčku neobjeví více než 4x měsíčně (5x v případě měsíců s více než 20 stravovacími dny).

Uzeniny



Jídlna bod splní, pokud se v jídelníčku vůbec neobjeví uzeniny ani uzené maso (ani v malém množství).

- Uzeniny jsou často dětem nabízeny na snídani, svačiny i večere, proto by do školního stravování neměly patřit.
- Bodově oceňujeme ty jídelny, které se s tímto poperou.
- V průběhu projektu bychom rádi, aby Zdravé školní jídelny **nepodávaly uzeniny k luštěninám**, aby je **nedávali do polévek**, a aby **nesuplovaly maso** (uzené k bramborové kaši, obalený salám k bramborové kaši...)

U tradičních pokrmů (kde je i uzeniny méně)– šunkofleky, knedlíky plněné uzeným masem, takovéto jídlo ponecháváme ve frekvenci max. **1x měsíčně** s důrazem na kvalitnější a méně tučné uzeniny. Opatrně solit

Jídlo s uzeninou je dobré vyvážit **porcí zeleniny** (salát či tepelně upravená zelenina – zdroj draslíku)

Bezmasá jídla (4x měsíčně)

- Bezmasá znamenají BEZ MASA – nejsou to jídla veganská bez jakékoli živočišné složky.
- Mezi tato jídla řadíme **plnohodnotná zeleninová a luštěninová jídla**, jejich vzájemné kombinace a kombinace s obilovinami či bramborami
- Plnohodnotné jídlo musí obsahovat **bílkoviny, sacharidy i tuky**. V případě zeleninových jídel tak je zapotřebí přidat mléko, smetanu, sýr či vejce.
- Luštěniny stačí vhodně zkombinovat s obilovinou (např. chlebem, rýží, kuskusem, bulgurem). **Pozor zde hovoříme jen o bezmasých jídlech, luštěninová mohou být i s podílem masa.**
- Mezi bezmasá jídla nepatří pokrmy s uzeninou, slaninou, špekem, šunkou, klobásou a jinými formami masa, a to ani v případě, že je jejich použité množství malé.
- Tato jídla pokládáme za odlehčená (co se týče masa). Není je potřeba kombinovat s masovými vývary, masovými krémy či masovými polévkami!



Bezmasý nesladký pokrm by se měl v jídelníčku objevit právě 4x měsíčně
– **potom je splněn bod.**

Sladká jídla (2x měsíčně)



Bod splníte, pokud je v jídelníčku sladké jídlo maximálně 2× měsíčně.

- Sladká jídla by se na talíři dětí neměla objevit více než **2× měsíčně**.
- Ideální variantou je doplnit takové jídlo **ovocem, ořechy či semínky**. Vhodné je také použít jiné než tradiční obiloviny (celozrnné mouky atd.). Přidavkem čerstvého sezónního ovoce zvýšíte nutriční hodnotu a můžete pak přidat i méně cukru
- Sladké pokrmy můžete z jídelníčku vynechat úplně (nahradit je bezmasým slaným jídlem) a místo nich dětem jako dezert servírovat malé sladké jednohubky – nepečené jahelné kuličky, vločkové cookies (pečené placičky, hrudky), šlehané tvarohy se sušeným ovocem a oříšky, malé kousky koláčů a buchet z celozrnné mouky.

Ovesná kaše (10 porcí) :



ovesné vločky	500g
mléko	3000g
sůl	5g
cukr krupice	200g
cukr moučka	50g
kakao	25g
máslo	120g

Nevhodné receptury pro
školní stravování:
Na 1 porci je 25g cukrů – tj. 5
kostek v kaši a jedna kostka
na posypání

Luštěniny (1-2x měsíčně)

- Obsahují velké množství **bílkovin** a zároveň s sebou nepřinášejí nasycené tuky jako živočišné potraviny.
- V dobách nedostatku masa sloužily jako zdroj bílkovin. Jsou zároveň hodnotným zdrojem **vitaminů** a **minerálních látek** a rovněž **vlákniny**. Proto by v jídelníčku neměly chybět.

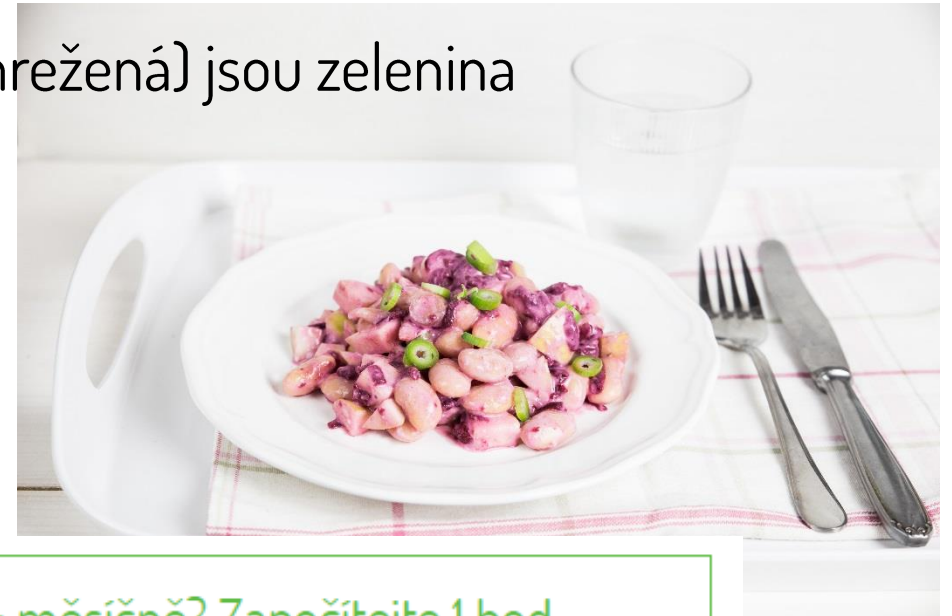
Za luštěninová jídla považujeme:

1. **Luštěninová hlavní jídla** – například čočka nakyselo či hrachová kaše
2. **Jídla s přídavkem luštěnin** – rizota, těstoviny, sekané, karbanátky, guláše s přídavkem luštěnin – nastavení, zahuštění...
3. **Jídla s tofu, tempehem či luštěninovými moukami**

- Luštěninové jídlo může být **bezmasé** (nejlépe doplněné obilovinou), luštěniny také mohou být **součástí masitého pokrmu**, kde slouží jako náhrada části masa. Pokud je luštěninový pokrm bezmasý (například čočka se zeleninou a chlebem), pak ho řadíme zároveň do luštěnin i bezmasých jídel.

Luštěniny (1-2x měsíčně)

- Pokud se nám podaří luštěniny vhodně zkombinovat s obilovinami, získáme jídlo s dostatkem plnohodnotných bílkovin i bez zařazení masa či vejce. Příkladem takových jídel mohou být fazolový guláš s chlebem, zeleninové rizoto s červenou čočkou či halušky se zelím a bílými fazolemi.
- Zelený hrášek, fazolové lusky, kukuřice – v konzervě (i mražená) jsou zelenina
- Naopak na trhu se objevuje i řada výrobků z luštěnin:
 - Vločky hrachové
 - Hrachová mouka
 - Cizrnová mouka
 - Těstoviny z luštěninových mouk



Objevuje se ve vašem jídelníčku luštěninové jídlo 1× měsíčně? Započítejte 1 bod.
Vaříte ho alespoň 2× měsíčně? Započítejte 2 body.

Luštěniny (1-2x měsíčně)

- Výhoda luštěnin, že **nemají pachovou stopu**, proto se dají výborně kombinovat
- Luštěniny lze nenásilně schovat – příkladem je červená čočka, která se dobře rozvaří a lze použít na zahuštění, nastavení polévek, či ke kombinaci s bramborovou kaší

Hlavní zásadou je **nekombinovat luštěniny s uzeninami**

PŘÍLOHY



- Nutriční doporučení nijak nelimituje brambory a výrobky z nich, protože jich je ve stravě dostatek.
- ND popisuje frekvenci zařazování houskových knedlíků a obilovinových příloh.

Snažíme se omezit obyčejné houskové knedlíky, obyčejné těstoviny a nahradit je nutričně hodnotnějšími výrobky např. z celozrnných obilovin.

Houskový knedlík (2x měsíčně)

- Vhodné je, abychom je nahradili například knedlíky špaldovými (pak jídlo počítáme do obilovin) nebo cizrnovými (luštěniny).
- Je možné kombinovat na talíři dva druhy knedlíků, obyčejný houskový a špaldový – aby si děti zvykly postupně
- Pokud je houskový knedlík nahrazen klasickými těstovinami – např. u rajské, není to správné řešení. Nutriční hodnota těstovin i knedlíku je podobná.



Bod je splněn, pokud jídelna knedlíky servíruje maximálně 2× měsíčně.

Obiloviny (alespoň 7x měsíčně)

- Různé druhy rýže, kuskus (obyčejný, celozrnný, špaldový, ječný), bulgur, kernotto, jáhly, kroupy, krupky, celozrnné těstoviny, pohanka, kukuřičná polenta (a hranolky z ní), rýžové nudle, pečivo.
- Měly by být zařazeny 2x týdně – lze uznat i kombinace nastavovaných kaší



Bod je splněn, pokud se obiloviny v jídelníčku objeví alespoň 7x měsíčně.

ZELENINA

- Spotřeba zeleniny v ČR cca **80 kg /obyvatele**
- Spotřeba zeleniny ve středomořských zemích cca **130 kg /obyvatele**

- V ČR se konzumuje cca **30 druhů zeleniny**
- Ve Francii se konzumuje cca **60 druhů zeleniny**
- V Číně se konzumuje cca **80 druhů zeleniny**

- Zelenina má **harmonickou skladbu živin**
- Není zdrojem **prázdné energie**
- Zelenina obsahuje **draslík** – antagonistu Na, dále i **Fe, Ca** a řadu dalších prospěšných minerálních látek a stopových prvků
- Bohatá na **vlákninu, vitamin C, bioaktivní ochranné složky, vodu** – zdroj tekutin. „rostlinná antibiotika“.



ZELENINA

- Je ve školních jídelnách velice podceňovaná.
- Potřebujeme, aby byla zařazována jak **syrová zelenina**, tak **tepelně upravená**.
S převahou syrové. Realita je přesně opačná.
- Zvážit, zda lze dělat zeleninové bary – kde děti budou mít možnost si nabrat zeleninu i **bez zálivky**.
- Pokud lze ve škole zorganizovat úpravu zeleniny v páře a neuchovávat ji dlouho při výdeji, pak je to s výhodou.
- Přednostně používat čerstvou zeleninu.
- Některé druhy jsou dobré i mražené.

Zeleniny syrová (8x měsíčně)

- **2x za týden** (kritérium je nastaveno relativně nízko, časem se bude frekvence zvyšovat)
- **Saláty** a **zeleninové bary**.
- **Obloha** – to, co je na talíři. Může to být jen malý kousek, pak je to ale málo. Dostatečné množství je alespoň velikosti **dětské pěsti**.
- Za syrovou zeleninu považujeme i kysanou zeleninu (zelí i jiné druhy tzv. pickles).
- Za syrovou zeleninu nepovažujeme sterilovanou (řepa, kyselá okurka...) – ta byla tepelně upravena.



Bod je splněn, pokud strávníci dostanou zeleninu ve formě oblohy, salátu či zeleninového baru alespoň 8× za měsíc.

Zeleniny tepelně upravená (4x měsíčně)

- Za tepelně upravenou zeleninu považujeme například dušenou mrkev, fazolky, špenát, dušené zelí, hrášek či plněné papriky. Pokud je svíčková omáčka opravdu z velkého množství zeleniny pak sem počítáme i ji.
- Nezapočítáváme však zeleninu, jako je cibule, česnek či pórek, která se používá do základu a zeleninu, které se v jídle vyskytuje jen symbolické množství (kousek kapie, pár zrněk kukuřice aj.).
- Zeleninový pokrm často zároveň započítáváme do kategorie bezmasých pokrmů.
- Dlouhou tepelnou úpravou ztrácí zelenina na nutriční hodnotě. Optimální jsou šetrné úpravy v **páře** či **blanšírování**, kdy se více uchová i barva.
- Rovněž je třeba, aby porce byla opět jako **dětská pěst**, abychom mohli považovat za bod.
- Tepelně upravená zelenina může být i součástí příloh -bramborové pyré s kořenovou zeleninou, kuskus se zeleninou... Tímto způsobem zvýšíte spotřebu zeleniny ve spotřebním koši a jídelníček zároveň bude pestřejší.



Bod je splněn, pokud se v jídelníčku alespoň 4x měsíčně objeví pokrm, jehož základem je zelenina.

Nápaditost pokrmů, regionální pokrmy



Bod je splněn, pokud jídelna nabízí pestrou škálu moderních a zdravých jídel. Recepty by měly obsahovat rozmanité suroviny, které se nebudou příliš často opakovat. Zapomínat byste neměli na čerstvé sezónní potraviny, vhodné je také přinášet různé regionální speciality. Recepty by měly být vyvážené, chutné a výživově plnohodnotné.



ŠVAČINY A PŘESNÍDÁVKY

- Dbát na pestrost
- Pozor na přidané cukry
- Raději šlehat vlastní tvarohy, vlastní jogurty a přidat do nich méně cukru, či sladit ovocem.
- Vyhnout se hotovým koláčům, buchtám, instantním obilným kaším, kde už je cukr a nemůžeme kontrolovat jeho množství.
- Pozor na snídaňové cereálie – v některých je i 30g cukru na 100g. Vždy je nutné je podávat s mlékem či mléčným výrobkem.



Luštěninová nebo zeleninová pomazánka (4x měsíčně)

- Pokud by bylo v pomazánce, v jedné porci, množství zeleniny o velikosti dětské pěsti, pak by se ke svačině nemusela přidávat žádná další zelenina. Reálně to asi v pomazánce není možné, proto by bylo dobré, aby i k zeleninové pomazánce byla jako **doplňěk čerstvá zelenina**.
- Jde o zařazení 1x týdně – to absolutně není problém.



Bod je splněn, pokud děti 4x měsíčně dostanou luštěninovou nebo zeleninovou pomazánku (z fazolí, cizrny, čočky, tofu, sóji, zeleniny...).

Rybí pomazánka (2x měsíčně)

- Lze natírat na pečivo
- Lze jimi plnit vejce, rajče...
- V kombinaci s tvarohem, gervais, lučinou, Cottage



Bod je splněn, pokud se v jídelníčku alespoň 2× měsíčně objeví rybí pomazánka.

Obilná kaše (2x měsíčně)

- Nejlépe v kombinaci s lehčím obědem
- Ke svačině je potřeba servírovat menší porci (než je u kaší zvykem k obědu)
- Součástí by mělo být ovoce, kterým lze nahradit cukr
- Do kaše stačí rozmačkat banán a přidat rozinky, brusinky, skořici a není třeba doslazovat
- Z jáhel lze připravit i jahelník – má pevnější konzistenci, lze i krájet a kombinovat např. k jogurtu



Bod je splněn, pokud jídelna 2x měsíčně nabídne obilnou kaši. Ta může být připravena z ovesných, žitných, špaldových, kukuřičných či pohankových vloček, případně jejich kombinace. Možnými surovinami jsou také jáhly, rýže, kukuřičná krupice, krupice, pohanka a další.

Zelenina a ovoce jakou součást každé svačiny

- Lze zařazovat nakrájené, nastrouhané, mixované
- Výborné jako součást jogurtů, kaší
- Dodržovat pestrost (dobrá pomůcka jsou barvy duhy)
- Pokud by bylo v pomazánce, v jedné porci, množství zeleniny o velikosti dětské pěsti, pak by se ke svačině nemusela přidávat žádná další zelenina. Reálně to asi v pomazánce není možné, proto by bylo dobré, aby i k zeleninové pomazánce byla jako doplněk čerstvá zelenina.



Bod je splněn, když přesnídávku i svačinu vždy doplňuje ovoce či zelenina (jako obloha či součást svačiny – například strouhané jablko v jogurtu...).

Pečivo s větším obsahem obalových vrstev, semen, či luštěnin a ořechů

- Pokud bude v měsíci 20 stravovacích dnů, mělo by se toto pečivo objevit v **8 svačinách** ze 40
- Takovéto množství neurychlí střevní pasáž natolik, aby došlo ke snížení vstřebání živin
- Nutí děti i více kousat, než u běžného pečiva

- **Celozrnný:** pečivo obsahuje nejméně 80 % celozrnné mouky.
- **Vícezrnný:** obsahuje mlýnské výrobky z jiných obilovin, luštěnin a olejnin, než jsou pšenice a žito. Množství těchto dalších surovin tvoří alespoň 5 % z celkové hmotnosti.
- **Speciální:** kromě mlýnských výrobků z pšenice a žita obsahuje další složky (obiloviny, olejnin, luštěniny, suché skořápkové plody, vlákninu, zeleninu, mléčné výrobky či brambory) v množství nejméně 10 % z celkové hmotnosti.
- **Žitný:** obsahuje minimálně 90 % žitných mlýnských výrobků.
- **Žitno-pšeničný:** obsahuje alespoň 50 % žitné mouky a více než 10 % pšeničné mouky.



Bod je splněn, pokud jídelna alespoň 8× za měsíc podává pečivo, které spadá do některé z výše uvedených kategorií.

Nezařazení uzenin

- Oceňujeme takovou školní jídelnu, která nezařazuje uzeniny.
- Pokud se škola rozhodne zařazovat například šunku – pak je třeba dbát na kvalitu (frekvence 1x za 2 měsíce)
- Nedoporučujeme nakupované paštiky
- Paštiky lze dobře vyrobit z kvalitních surovin. Takovouto paštiku lze zařadit 1x za 3 měsíce.



Bod je uznán, pokud nejsou zařazeny uzeniny ani paštiky, ani uzené maso.
Případné zařazení uzené ryby nevadí.

Snídaňové cereálie

- ND je nehodnotí, stojí však za zmínku svým obsahem cukru
- Někdy je na 100g výrobku až 30g cukru
- Některé školky tyto cereálie ani neservírují s mlékem!!!
- Asi by mělo být definováno kolik cukru ještě ano (do 15g?) a vždy v kombinaci s mlékem či jogurtem a ovocem.