

Doporučená pestrost pro školní stravování

Seč 25.11. -26.11.2014

KHS ÚP Chrudim

Bc. Kateřina Pytlíková



Legislativa

- Školní stravování – nutriční část spadá pod resort MŠMT, který také prostřednictvím ČŠI dozoruje
- Nástroj k doзору nutriční kvality je spotřební koš - z roku 1993 (MŠMT)
- Spotřební koš je sestaven na základě výživových doporučených dávek (VDD) z roku 1989
- Metodický pokyn k plnění spotřebního koše je z roku 1997 (MŠMT)

- Při MZ vznikla Pracovní skupina pro školní stravování (dále jen ŠS)
- Pracovní skupina vybrala jako nástroj pro hodnocení doporučenou pestrost a aktualizovala ji
- Byl realizován pilotní projekt, ve kterém pracovníci KHS, hodnotili jídelníčky dle dop. pestrosti (dále jen DP) a zaslali připomínky a dotazy
- Zpracováno tak bylo 32 stran podnětů
- Proběhlo několik celorepublikových seminářů pro pracovníky HS o doporučené pestrosti
- Proběhlo celorepublikové proškolení pracovníků školních jídelen
- Nyní i proškolení ředitelů škol a školských zařízení

- Odbornou oponenturu DP provedla LF Praha, LF Hradec Králové, a provádí LF Plzeň

Doporučená pestrost

- Je konkrétní
- Je jednoduchá
- Je přehledná
- Slouží k sestavování jídelníčků i k jeho kontrole
- Je propočítaná programem Nutricom, takže ctí VDD (ČR 1989) a tím pádem i spotřební koš

Doporučená pestrost

- Vznikla na základě znalostí nutričního složení pokrmů nabízených v rámci školního stravování
- Je sestavena s vědomím slabších míst spotřebního koše a vede k minimalizaci jejich dopadu

- Navrhuje jak zlepšit jídelníčky ŠJ v mezích mantinelů současné legislativy.
- Hodnocení, je rychlé (relativně), přehledné, pro účely současného školního stravování plně dostačující.
- DP se snaží řešit jen nejdůležitější body.

DP využívá princip horní hranice-frekvence:

Doporučeno nepřekračovat doporučenou
frekvenci např. u vepřového masa

A dále princip spodní hranice-frekvence:

Doporučena minimální frekvence, kterou lze překročit – např. u ryb, drůbeže, zeleniny apod.

Co DP řeší

- Pravidelné zařazení bezmasých pokrmů
- Plnohodnotnost bezmasých pokrmů
- Zařazení tepelně upravené zeleniny
- Zařazení syrové zeleniny
- Pestrost mas
- Zařazení luštěnin
- Nápaditost jídelníčku
- Nabídku nesladkých nápojů

Co DP neřeší

- Hovězí maso a další druhy mas (protože DP nepředepisuje vše striktně)
- Mléko a mléčné výrobky (je jich dost, nebývá problém)
- Ovoce (není problém)
- Brambory (není problém)

Nepředepisujeme pestrost přesně, tak jak bylo dříve zvykem.

V návaznosti na potravinářské právo nemůžeme určovat přesně kolikrát se co má zařadit.

Není to práce KHS, to je práce vedoucích KHS může doporučit rámec.

Přístup HS při hodnocení
není kontrolní, ale je
spolupracující

Vedoucí ŠJ, ze 3 krajů, kde se DP používá:

- hodnotí ***Pestrost*** jako velmi návodnou, praktickou, funkční – jsou rády, že ji mají
- Naplnit ji lze dobře a zároveň ponechává možnost volby a umožňuje nabízet i nové druhy pokrmů
- hodnocení z KHS celkové včetně doporučení vidí jako funkční a podnětné

Doporučení a změny jsou doporučovány postupně,
každá jídelna zařadí změny postupně ve svém
rytmu a dle svých možností.

Nejde o to ŠJ kritizovat, ale spolupracovat s nimi,
neboť nám všem jde o zdraví dětí.

Uzeniny a uzené maso

Do jídelníčku dětí nepatří proto nejsou doporučeny ani doporučenou pestrostí

Uzeniny nejsou vhodné z hlediska vyššího obsahu soli, méně kvalitního masa

Uzené maso není vhodné pro děti vzhledem k procesu uzení, silné chuti, obsahu soli

Slanina a špek

Do jídelníčku dětí nepatří proto nejsou doporučeny
ani doporučenou pestrostí

Pokud jsou přidány do jinak bezmasého pokrmu,
není tento pokrm počítán jako bezmasý, i když
se jedná spíše o tuk než o maso

Děti si potřebují zvykat na bezmasé pokrmy i bez
slaniny a špeku

Vysvětlení doporučené pestrosti Polévky

- * Polévky by měly převažovat zeleninové (nabídnou dětem zeleninu).
- * 3x v měsíci nebo raději každý týden doporučujeme zařazovat luštěninovou polévku (luštěniny v menším množství jsou lépe stravitelné a strávnicky lépe akceptované).
- * Polévky s masem, s uzeninou, z masového vývaru nebo z hovězího nebo kuřecího bujonu nepovažujeme za zeleninové, přestože obsahují zeleninu.

* Jako zavářku do polévek je vhodné používat i jáhly, pohanku, kuskus, obilné vločky, krupky apod. (děti se tak učí konzumovat obiloviny ve formě celých obilných zrn nebo jejich částí).

Prostřednictvím polévek se tedy děti postupně učí jíst obiloviny, a to protože:

Obiloviny

Co jsou: jednoleté vyšlechtěné traviny, mají květenství

- klas: pšenice, žito, ječmen
- lata: oves, proso, rýže
- palice: kukuřice
- **Obsahují:** vodu, škrob, vlákninu (snižuje hl. cholesterolu v krvi a usnadňuje pohyb střev), bílkoviny ve formě lepku, tuk, ML (P, Ca, Mg, K, Na, Fe, Si), vit. sk. B (B1 a B2) a E (v klíčku), enzymy štěpící cukry, tuky a bílkoviny.

Obiloviny

- Byly a jsou základem stravy. V roce 1936 byla spotřeba v ČR 171 kg na hlavu a rok v roce 1987 už jen 112 kg.
- Že jsou pro lidské tělo důležité vyplývá nejen z jejich složení, ale také z konstrukce a enzymatické výbavy našeho zažívacího systému.
- Ve slinách jsou enzymy, které začínají štěpit složité cukry, dále trávení a vstřebávání probíhá postupně v tenkém střevě. Složité cukry jsou rozštěpeny na jednodušší, které jsou vstřebávány a jsou základem pro naše tkáně.

- Konzumace obilovin tak zabraňuje rychlému kolísání cukru v krvi, které vede k nerovnoměrnému zásobení tkání výživou a
- trpí tím především naše mozková činnost.

V praxi se nestabilní hladina krevního cukru projevuje např.:

- kolísáním nálad, přecitlivělostí
- neklidem, únavou, bolestmi hlavy, nepozorností, nesoustředěností...

Forma zařazení obilovin do jídelníčku:

Zavářky do polévek

Obilné kaše

Přílohy

- Př: výrobky: mlynářské, krupařské, vločky, těstoviny, pekárenské, pečivo – běžné, jemné a.) tukové -vánočka
b.) máslové - štola
c.) spec. – rozin. šáteček

Kombinace polévek a hlavních jídel

- Před sladké a luštěninové pokrmy nezařazovat většinou masovou polévku, např. k buchtičkám s krémem není nejvhodnější gulášová polévka nebo k luštěninám masový krém.
- Dnes již neplatí, že děti mají nedostatek bílkovin a není proto nutné ani žádoucí, volit masovou polévku, vždy když není maso součástí hlavního pokrmu.
- Luštěninové polévky popř. masové je vhodné kombinovat s pokrmy s nižším obsahem masa (např. rizoto) či bezmasými pokrmy.

Vysvětlení doporučené pestrosti

Hlavní pokrmy

- * U hlavních pokrmů dbát na pravidelné střídání a frekvenci různých druhů mas. Doporučujeme do měsíčního jídelního lístku zařadit 3x drůbež, minimálně 2x ryby, max. 4x vepřové maso.

- * Nepřidávat uzeniny do pokrmů pro „vylepšení“, např. fazolová polévka s uzeninou. Z nutričního hlediska to není vhodné ani žádoucí.
- * 4x za měsíc – tedy každý týden, by mělo být zařazeno bezmasé zeleninové jídlo. Bezmasý pokrm zajistí přiměřenou a požadovanou dávku vlákniny, minerálních látek a vitaminů.

- * Mezi bezmasé pokrmy řadíme také pokrmy luštěninové.
- * Pro získání plnohodnotné bílkoviny z rostlinných zdrojů – tedy např. z luštěnin je vhodné kombinovat luštěniny s obilovinami (chléb, rýže, těstoviny, špagety, kuskus apod.).
- * Vhodné kombinace jsou např. – luštěninová polévka a rizoto, nebo rizoto s luštěninami /např. s fazolemi nebo cizrnou/, fazolový guláš s chlebem, čočku je vhodné kombinovat s chlebem a dušenou zeleninou nebo zeleninovým salátem.

- * Luštěniny by se měly stát přirozenou součástí jídelníčku, nebudou tak zbytečně budit pozornost ani způsobovat případné zažívací obtíže. Na porci polévky přidejte např. 3-4 fazole, nebo cizrny apod.
- * Luštěniny mohou být použity k zahuštění polévek (např. uvařená a rozmixovaná červená čočka, bílé fazole apod.).
- * V MŠ pravidelně luštěninové pomazánky.
- * S výhodou lze využít i tofu – sojový tvaroh/sýr (do rizota, do polévek, do pomazánek).

- * Ze zvyku jsou luštěniny často zařazovány v nutričně nevhodných kombinacích, a to s masem, uzeninou nebo vejcem.**
- * Zkuste postupně zařadit i modernější a vhodnější kombinace – s obilovinami.**

Doporučení:

- Uvědomit si, že luštěniny jsou výrazným zdrojem bílkovin a jako takové je využívat, nikoli je přidávat do pokrmů nahodile, jen aby se zvýšilo plnění spotřebního koše.
- Zařazování luštěnin by mělo mít smysl. Pokud je nabízen hovězí plátek, brambory a jako příloha zeleninový salát, nemusí se v tomto případě salát ještě obohacovat luštěninami.

Luštěniny

- Svým složením se podobají více obilovinám než čerstvé zelenině.
- Obsahují : poměrně velké množství bílkovin (25%), , které v kombinaci s obilovinami nejlépe celozr. tvoří kvalitní bílkovinu srovnatelnou s bílkovinou živočišnou, tuk je nižší, kromě soji tam je zdraví prospěšný, vlákninu (ve 100g vařené čočky máme 11g vlákniny – DD je 25-30g/den), ML a vit. B
- Nevýhody: flatulence – způsobují to oligosacharidy, nejsou pro tělo plně stravitelné, chybí enzymy na rozštěpení, až do střevního traktu v tl.stř. – kde jsou bakterie, tam začíná štěpení a to způsobuje plynatost.
- Výhody: 2 způsoby jak se zbavovat oligosacharidů a to : namočením a naklíčením.

Způsoby úpravy luštěnin

- Karbanátky
- Nákypy
- Omáčky
- Guláše
- Polévky
- Pomazánky

Vysvětlení doporučené pestrosti

Přílohy

- DP podporuje zařazování obilovin – důvody viz výše
- Limituje se zařazení houskových knedlíků
- Podporováno je používání celozrnné mouky
- Brambory se používají často – není s nimi problém, proto DP brambory neřeší

Vysvětlení doporučené pestrosti Zelenina

- * Denně nabízejte dětem zeleninu, a to zeleninu jak syrovou, tak i tepelně upravenou.
- * Tepelně upravená zelenina by měla být pravidelnou součástí pokrmů. Tepelná úprava může být krátkodobá např. blanšírování nebo může trvat delší dobu – např. dušení nebo vaření v polévce apod.
- * V tepelně upravené zelenině jsou již některé pevné vazby narušeny tepelnou úpravou, a proto se zelenina stává snáze stravitelná, avšak
- * Dlouhým varem je však znehodnocena řada důležitých látek, proto je nutné do jídelníčků zařazovat i zeleninu krátkodobě tepelně upravenou – např. blanšírovanou, napařovanou.



- * Preferujte zeleninu čerstvou před sterilovanou. Např. sterilované okurky tělu žádná pozitiva nepřinesou.
- * Kysané nesterilované zelí je velmi vhodné. Snažte se ho pravidelně zařazovat do jídelníčku.
- * Vybrané pokrmy můžete zdobit zelenými natěmi.

Vysvětlení doporučené pestrosti **Nápoje**

- * Děti by měly pít i neochucenou vodu, měla by jim být pravidelně nabízena.
- * Pro děti nemá být běžnou normou každodenní nabídka slazených nápojů.
- * Nápoje nepřeslazujte, raději více řed'te.
- * Pro zdravé děti jsou preferovány nápoje přislazené cukrem před nápoji se sladidly.
- * Snažte se volit nápoje bez nadbytku barviv a aromat, nezařazujte výrazně barvené nápoje ani nápoje kolového typu.
- * Nápoje je důležité střídat. Stejně tak druhy minerálek.
- * Nápoj je „pouze“ nápoj, hlavním zdrojem minerálních látek a vitamínů je jídlo.

- * Pokud se nabízí sladký nápoj, pak by měl být nabídnut i nesladký**
- * Pokud se nabízí mléčný nápoj, pak by měl být nabídnut i nemléčný**
- * V MŠ zařazovat také vodu**
- * V MŠ omezit černý čaj, preferovat ovocné (není důvod nabízet dětem nápoj se stimulačními látkami)**

Ovoce

- * **Není součástí doporučené pestrosti, ale preferujte čerstvé ovoce před kompoty.**
- * **Druhy ovoce a zeleniny volte s přihlédnutím k ročnímu období, a vhodně kombinujte s hlavními pokrmy, např. k buchtičkám s krémem raději ovoce než zeleninový salát.**



Vysvětlení doporučené pestrosti

Přesnídávky a svačiny v mateřských školách

- * Každý týden zařad'te luštěninovou nebo zeleninovou pomazánku
- * Minimálně 2x za měsíc zařad'te rybí pomazánku
- * Každý týden nebo minimálně 2x za měsíc zařad'te obilnou kaši (z vloček, jáhel, kukuřičné krupice, rýže apod.)
- * Přesnídávky naslano doplňujte zeleninou, přesnídávky nasladko doplňujte ovocem. Např. rybí pomazánka s okurkou je vhodnější než s pomerančem.
- * Obměňujte druhy pečiva, zařazujte také celozrnné druhy.
- * Je-li zařazen mléčný výrobek – např. jogurt, nepodávejte již mléčný nápoj.

Příklady málo vhodných kombinací

(z jídelních lístků sledovaných v rámci screeningu v ČR)

Polévka masová krémová
Kynuté knedlíky s džemem, jablko

(Zařazena je masová polévka před sladký pokrm, pravděpodobně ještě na základě přesvědčení, že není-li maso, musí být masová polévka, není to však pravda ani to není žádoucí).

Polévka s masovými noky
Buchtičky s krémem, čerstvá okurka, čaj

(Opět polévka s masem před sladký pokrm)

ŠJ při MŠ

Salámová pomazánka, chléb, čaj kiwi

Polévka masová krémová
Dukátové buchtičky s krémem, čaj

Škvarkové placičky
(Nevhodně zařazená pomazánka s uzeninou a masová polévka před sladký pokrm)

Neefektivní kombinace luštěnin

Polévka hovězí se sýrovým
svítkem

Čočka, opečený salám,
kyselá okurka

Tvarohový krém s kakaem

(Luštěnina kombinovaná s
uzeninou a dále s
mléčným výrobkem –
luštěniny nebudou dobře
využity, kombinace je
nevhodná)

**absolutní převaha
bílkovinných potravin,
včetně dezertu -
nevhodné.**

Polévka masová krémová

Hrachová kaše, dietní
párek, sterilovaná okurka,
mléko, ovocný sirup

(Luštěnina kombinovaná s
uzeninou a dále s
mléčným výrobkem –
luštěniny nebudou dobře
využity, kombinace je
nevhodná)

**absolutní převaha
bílkovinných potravin -
nevhodné.**

Neefektivní kombinace luštěnin

Polévka rybí

Vepřové maso na způsob bažanta, rýže

Salát čočkový s ředkvičkou, čaj se skořicí

(Oběd již obsahuje rybu i vepřové, tedy zdroje bílkovin, pokud se přidá ještě čočkový salát – tedy luštěnina, je to pro tělo již zbytečnou zátěží pro vysoký obsah bílkovin)

Vhodné kombinace

Polévka zeleninová s
jáhlami

Pečené kuře, bramborová
kaše

Salát mrkvový

Kulajda

Rizoto z vepřového masa

Salát z čínského zelí s
jablkem a mrkví

Polévka zeleninová
s bulgurem

Dukátové buchtičky
s krémem, banán

Čaj s citronem

Bramborová polévka

Červená čočka po srbsku,
chléb

Okurkový salát s mrkví

Z těchto skutečností vyplývají následná doporučení pro sestavování jídelníčku:

Každý týden zařad'te bezmasý nesladký pokrm.

- Střídají se tedy týdny v tomto rytmu
- 1. týden: 1x bezmasý nesladký oběd a 4x maso.
- 2. týden: 1x bezmasý sladký, 1x bezmasý nesladký a 3x maso.
- Je splněn spotřební koš a zároveň je zohledněna potřeba ozdravění jídelních lístků.

Děkujeme za pozornost a těšíme se
na spolupráci😊

