



Uzdravme svou školní jidelnu



Metodický manuál pro zvýšení nutriční kvality školního stravování

Pitný režim s omezením jednoduchých cukrů

- Nabízíme vždy nesladký nápoj a jako druhou možnost na výběr nápoj mírně slazený nebo mléčný.
- Ke sladkému jídlu nabízíme pokaždé pouze neslazený nápoj či neochucené mléko (a to i v případě, že druhé výběrové jídlo je jídlo slané). Totéž dodržujeme, pokud podáváme jako součást oběda sladký dezert.
- Nápoje s náhradními sladidly nepodáváme vůbec.
- U slazených nápojů používáme koncentráty na bázi přírodních barviv.
- Pokud nabízíme mléčný nápoj, nabízíme zároveň i nápoj nemléčný.
- Pokud nabízíme mléčný nápoj, upřednostňujeme neochucený.
- Ochucený mléčný nápoj nabízíme jen zřídka.

Nápoj má být zdrojem tekutin, ne zdrojem jednoduchých cukrů (které se spolupodílejí na vzniku nadváhy či zubního kazu).

Plánování jídelníčku dle nutričního doporučení ke spotřebnímu koši

Cílem je v rámci platné legislativy odstranit některé nedostatky spotřebního koše

- Školní jídelna plánuje měsíční jídelníček dle Nutričního doporučení ke spotřebnímu koši.
- Smažená jídla jídelna zařazuje maximálně 2x měsíčně.

Nutriční doporučení ke spotřebnímu koši vychází ze spotřebního koše stanoveného vyhláškou, je tedy v souladu s legislativou (vyhláška 107/2005 Sb., o školním stravování).

- Nutriční doporučení je doplňující metodikou ke spotřebnímu koši.
- Nutriční doporučení je souborem doporučení, která mají usměrňovat a vést školní jídelny k nutričně vyváženému a pestrému jídelníčku.
- Nutriční doporučení jsou obecně konstruovaná na 20 stravovacích dnů (tedy 4 týdny).
- Nutriční doporučení nepopisují všechny potraviny, zejména ne ty, kterých je v jídelníčku dostatek a u nichž nemá smysl tvořit další nástroj pro jejich sledování (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.

Proč metodika Nutriční doporučení ke spotřebnímu koši vznikla

Školní jídelna je při sestavování jídelníčků povinna se řídit spotřebním košem stanoveným vyhláškou. Spotřební koš vznikl před 20 lety na základě v té době dostupných dat a je propočítán dle dávek z roku 1989, které jsou v ČR stále platné. V době vzniku spotřebního koše nebyla výpočetní technika standardním vybavením školních jídelen, i proto je spotřební koš jednoduchý a počítá s 10 potravinovými skupinami, u nichž vyžaduje plnění v gramech na žáka (dle věku) a den v jednotkách „jak nakoupeno“.

Abychom pochopili, proč se zavádí Nutriční doporučení, musíme nejdříve přesně znát, co všechno nám jednoduchá metodika spotřebního koše nepopisuje:

1. **Spotřební koš** sleduje omezený počet potravinových skupin, např. obiloviny se nesledují vůbec, přestože by měly tvořit podstatnou část jídelníčku. Pšenice, žito, ječmen, oves, kukuřice, rýže, jáhly a pohanka jsou velmi důležitými zdroji vlákniny a energie. Bohužel, v době před 25 lety, kdy normy vznikaly, se na obiloviny nekladl důraz.
2. **Ovoce** – spotřební koš udává, kolik gramů by žák měl dostat denně, ale v množství „jak nakoupeno“.
3. **Zelenina** – největším nedostatkem je, že spotřební koš nerozlišuje, zda je vařená, nebo syrová.
4. **Maso** – spotřební koš nepopisuje druhy masa ani tučnost.
5. **Ryba** – nepoznáme, zda se jedná o mořské, či sladkovodní ryby.
6. **Mléko** – nepoznáme tučnost ani obsah cukru.
7. **Mléčné výrobky** – nepoznáme tučnost, obsah cukru, ani druh výrobku (je rozdíl mezi tvarohem a nekvalitním, přeslazeným dezertem).
8. **Cukr volný** – do této kategorie nespádají hotové nakoupené dezerty, sladké nápoje.
9. **Tuk volný** – tato kategorie nepopisuje tuk v potravinách, tedy tuk skrytý. Nerozlišuje ani kvalitu tuku a vhodnost jednotlivých druhů ke kulinární úpravě.
10. **Sůl** – nesleduje se vůbec, kuchařky solí podle své chuti.

Doporučená
četnost měsíčně

Reálná četnost

Hodnocení

Polévky			
Zeleninová	12 x		
Luštěninová	3-4 x		
Obilné zavářky (jáhly, vločky, krupky, pohanka, bulgur, kuskus aj.)	4 x		
Vhodná kombinace polévky a hlavních jídel	většinou vhodná		
Hlavní jídla			
Drůbež (kuře, krůta, slepice) nebo králík	3 x		
Ryby	2-3 x		
Vepřové maso	max. 4 x		
Bezmasé, nesladké jídlo (včetně luštěnin bez masa)	4 x		
Uzeniny	nikdy		
Sladké jídlo	max. 2 x		
Nápaditost pokrmů, zařazení regionálních pokrmů	nápadité		
Luštěniny	1-2 x		
Přílohy			
Obiloviny (celozrnné těstoviny, rýže, kuskus...)	7 x		
Houskové knedlíky	max. 2 x		
Zelenina			
Zelenina čerstvá	8 x		
Zelenina tepelně upravená	4 x		
Nápoje			
Neslazený, nemléčný nápoj – každý den	ano		
Mléčný nápoj je vždy doplněný možností zvolit nemléčný – vždy	ano		
Přesnídávky a svačiny			
Luštěninová nebo zeleninová pomazánka	4 x		
Rybí pomazánka	min. 2 x		
Obilná kaše (rýže, vločky, jáhly, kukuřičná krupice...)	min. 2 x		
Zelenina či ovoce vždy součástí svačiny	vždy		
Celozrnné, vícezrnné, žitné či speciální pečivo (včetně chleba)	8 x		
Žádné uzeniny ani paštiky	nikdy		

Obecná pravidla

Nutriční doporučení ke spotřebnímu koši (dále také „ND“), jsou sestavena tak, aby při jejich dodržení byl splněn spotřební koš a současně i doporučené výživové dávky, protože z nich spotřební koš vychází. Nutriční doporučení se snaží v mezích daných současnou legislativou co nejvíce zpestřit školní stravování. V ND jsou zároveň zohledněny nové informace, které nemohl spotřební koš v době svého vzniku zahrnout.

ND se snaží ukázat směr při sestavování jídelního lístku. **Nemá být přesným návodem, jak sestavit jídelníček** na každý den v měsíci, ale u žádoucích potravin udává minimální frekvence (např. u ryb), u méně žádoucích potravin pak frekvence maximální (např. u vepřového masa). Neurčuje tedy vše, co má být v jídelníčku obsaženo, ale snaží se usměrňovat, ne diktovat či striktně vyžadovat. Položky, které nejsou nijak problémové (např. brambory), **ND nijak nesleduje**.

Polévky

ND řeší jen ty polévky, kterých jídelny často nenabízejí dostatek – tedy zeleninové a luštěninové. Ostatní druhy polévek jako různé vývary a krémy nechávají na rozhodnutí jídelen.

Zeleninové

Tyto polévky by měly v jídelníčku převažovat, protože pomáhají zvyšovat příjem zeleniny. Mezi zeleninové polévky řadíme následující:

- **Jednodruhové** (nebo převažuje jeden druh zeleniny) – květáková, brokolicová, mrkvová, špenátová, kapustová, fazolková, celerová, pórková, kedlubnová, hrášková, dýňová, zelná, zeleninový boršč...
- **Zeleninové vývary**
- **Mixované a pasírované** – např. 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...

Základem zeleninové polévky je zelenina, a to lépe čerstvá, protože mražená nedodá takovou chuť a je nutričně méně hodnotná.

Luštěninové

Luštěninové polévky pomáhají zvýšit příjem rostlinných bílkovin, které mají v jídelníčku převažovat. Mezi luštěninové polévky řadíme následující:

1. **Klasická luštěninová polévka** – čočková, hrachová...

2. **Polévka s přidanou luštěninou** – polévky s menším přidaným množstvím luštěnin (fazole, cizrna, tofu, luštěninové vločky...) jako jsou minestrone či hrstková polévka.
3. **Polévka zahuštěná rozvařenou luštěninou** – polévky zahuštěné luštěninami (červenou čočkou, bílými fazolemi...) jako jsou fenyklová polévka či polévka z kořenové zeleniny.
4. **Polévka se sójovým masem**

Luštěniny jsou lépe stravitelné a dětmi lépe přijímané, pokud je podáváme v menším množství, což je možné právě prostřednictvím polévek.

Masové vývary

Nutriční doporučení je nelimituje, jen se jimi nezaobírá. ND reaguje na potřebu zvýšit příjem zeleniny, a proto doporučuje převahu zeleninových polévek. Díky velké škále druhů zeleniny jsou i tyto polévky chuťově atraktivní. Masový vývar bývá monotónní.

Pokud jídelna vaří vývar z hovězího masa, většinou postupuje ekonomicky a maso z vývaru použije k rajské či koprové omáčce.

Obilninové zavářky

Mezi tyto zavářky **nepočítáme** klasické těstoviny (nudle, mušličky, písmenka...). Naopak mezi ně **počítáme** obilné vločky, jáhly, kroupy, pohanku, kukuřičnou krupici, bulgur, celozrnný kuskus, špaldové noky či celozrnné těstoviny.

Hlavním cílem je jídlo obohatit o celozrnné, neboli vysoce vymílané obiloviny, tedy takové, které mají co nejvíce obalových vrstev. Takovými zavářkami obohatíme polévku buď o celé zrno nepomleté (např. bulgur, jáhly), nebo pomleté na mouku (noky), ovšem i s většinou obalů zrna. Ty jsou na celém zrně to nejhodnotnější. Obsahují vlákninu, vitamíny, minerální látky, tuky i bílkoviny.

Kombinace polévek a hlavních jídel

Před sladké a bezmasé pokrmy **nezařazujeme** polévky s masem (masové vývary, masové krémy, přesnídávkové polévky s masem). To je oproti dosavadním návykům změna. Vychází se z toho, že dnes již děti mají dostatečný příjem plnohodnotných bílkovin a není třeba je za každou cenu a všude doplňovat. Bezmasá jídla slouží k odlehčení jídelníčku a podle toho by měly být vybírány i bezmasé polévky.

Hlavní jídla

Při dodržování pravidel ND střídáme týden, kdy strážníkům nabídneme 4 masitá jídla a 1 bezmasé nesladké jídlo, a týden, kdy zařazujeme 3 masitá jídla, 1 bezmasé nesladké jídlo a 1 sladké jídlo.

Drůbeží a králík

Drůbeží rozumíme kuřata, slepice, krůty, perličky, kachny, husy a husokachny. Střídmě zařazujeme drůbeží maso s kůží.

Ryby

- Střídáme jak sladkovodní, tak mořské ryby. Mořské ryby jsou pro děti nutričně hodnotnější.
- Tučnější ryby (makrela, losos, sardinky) obsahují vhodné tuky, proto je do jídelníčku rovněž zařazujeme.
- Za rybí pokrm je považována i rybí polévka.

Vepřové maso

Používáme přednostně libovější části – kotletu, pečení, kýtu, panenku...

Uzeniny (zcela vyloučeny)

V jídelníčku některých dětí se vyskytují často, protože je dostávají k snídani, svačině a mnohdy i k večeři. Je proto důležité, aby se jim jídelny zcela vyhnuly. Výjimku mohou tvořit uzené ryby.

Ostatní druhy masa

Nutriční doporučení ostatní druhy masa nijak nelimituje. Zařazujeme je dle libosti. Hovězí nebo telecí maso do jídelníčku dětí jednoznačně patří. Je výborným zdrojem železa.

Bezmasá slaná jídla

Mezi tato jídla řadíme plnohodnotná zeleninová a luštěninová jídla, jejich vzájemné kombinace a kombinace s obilovinami.

Tato jídla pokládáme za odlehčená (co se týče masa). Není je potřeba kombinovat s masovými vývary, masovými krémy či masovými polévkami!

Díky zelenině, obilovinám, luštěninám a zároveň přidanému mléku, smetaně, tvarohu a vejším, které takový pokrm může obsahovat, získáme dostatek **bílkovin**.

Zelenina je obecně na **tuky** chudá, tudíž je do jídla musíme přidat, aby se uvolnily vitamíny rozpustné v tucích. Preferujeme převážně rostlinné tuky (např. řepkový, olivový olej), ale pro děti je vhodné i máslo.

Každý tuk se hodí na jinou úpravu. Panenský olivový olej je vhodný do salátů a studené kuchyně. Řepkový olej můžete použít pro tepelnou úpravu.

I bezmasý pokrm můžeme doplnit salátem (zeleninovým či ovocným).

Sladká jídla

Pozitivní je, pokud tyto pokrmy doplňuje ovoce.

Tato jídla jsou u dětí velice oblíbená. Cílem není, abychom je ze stravy úplně vyloučili. Nabízíme jejich nutričně vyváženější varianty, které dětem přinesou něco více než jen energii z jednoduchých cukrů.

Luštěniny

Luštěniny měly historicky v našem jídelníčku svou opodstatněnou roli. Obsahují velké množství bílkovin a zároveň s sebou nepřinášejí nasycené tuky jako živočišné potraviny. Jsou zároveň hodnotným zdrojem vitaminů a minerálních látek a rovněž vlákniny. Za luštěninová jídla považujeme:

1. **Luštěninová hlavní jídla** – například čočka nakyselo či hrachová kaše.
2. **Jídla s přídavkem luštěnin** – rizota, těstoviny, sekané, karbanátky, guláše... Luštěninové jídlo může být bezmasé (nejlépe doplněné obilovinou), luštěniny také mohou být součástí masitého pokrmu, kde slouží jako náhrada části masa.

Luštěniny mají velmi vysoký obsah bílkovin. Kombinací s obilovinami tak dosáhneme jídla s dostatečným množstvím plnohodnotné bílkoviny (i bez přidání masa). Obilovinu můžeme přidat ve formě pečiva.

Druhy luštěnin:

Fazole:

- **Strakaté** – velice běžný druh, hodí se pro jakoukoli úpravu.
- **Červené** – velice běžný druh. Jsou hodně moučné a hodně zasytí. Hodí pro kombinace s rajčatovým protlakem (chilli con carne).
- **Bílé** – mohou být jak drobnější, tak větší. Hodí se do lehčích pokrmů, polévek, pomazánek. Dají se dobře kombinovat se zeleninou.
- **Černé oko** – mají krémovou barvu s typickou černou tečkou. Hodí se do polévek či zeleninových jídel.
- **Adzuki** – drobná zrna tmavě červené až hnědé barvy. Vynikají oříškovou chutí. Používají se hojně v Asii. Hodí se do polévek, pomazánek, kaší i salátů. Výborné jsou v kombinaci s rýží.
- **Mungo** – jsou známé spíše ve formě klíčků nebo výhonků. Často se přidávají do zeleninových salátů.
- **Pinto** – moučný, červenohnědý druh. Jsou vhodné na pomazánky či zahuštění jídel.

Čočka:

- V evropské kuchyni je oblíbená zejména zelená čočka. Při vaření si udržuje tvar.
- Tmavá francouzská čočka (beluga) je jednou z nejkvalitnějších a nerozváří se.
- Žlutá čočka je vzhledem ke svému asijskému původu často označovaná indickým výrazem „dal“.
- Indická hnědá čočka nazývaná také „masoor dal“ se při vaření změní na kaši.

Hrách:

Semena mohou být zelená nebo žlutá. Nezralá semena hrachu jsou velmi oblíbenou luskovou zeleninou. Hrách jako luštěnina je k dostání v řadě úprav jako celá nebo půlená semena, hrachová mouka, hrachové instantní vločky, těstoviny z mouky ze žlutého hrachu...

Cizrna (neboli římský hrách):

Podle mnohých je vůbec nejchutnější luštěninou. U nás ovšem ještě není tak často používána. Má oříškovou chuť.

Přílohy

Nutriční doporučení nijak nelimituje brambory a výrobky z nich, protože jich je ve stravě dostatek. Pestrá je i jejich úprava.

Nutriční doporučení se snaží o zvýšení nabídky různých obilovin a snížení nabídky kynutých knedlíků z bílé mouky.

Houskové knedlíky z bílé mouky

Vhodné je, abychom je nahradili například knedlíky špaldovými nebo cizrnovými. Část bílé mouky tak nahradíme moukou s vysokou nutriční hodnotou.

Obiloviny

Obiloviny jsou velice bohaté na sacharidy, a proto by měly tvořit základ stravy. Náš jídelníček obohacují rovněž o vitamíny skupiny B, hořčík, draslík, železo a zinek. Obalové vrstvy jsou cenným zdrojem vlákniny.

Za obilninovou přílohu považujeme různé druhy rýže, kuskus (lépe celozrnný), bulgur, jáhly a kroupy (i v kombinaci se zeleninou), pohanku, rýžové nudle, těstoviny (vhodnější jsou celozrnné), kukuřičnou polentu, pečivo (i chléb) a další. Obilovin i jejich úprav je na trhu velké množství druhů.

Rýže

Je lehce stravitelná, nenadýmá, a je tedy vhodná mimo jiné pro osoby se žaludečními či střevními potížemi. Rýžový škrob pozvolna uvolňuje do krve glukózu, čímž reguluje množství cukru v krvi, a proto se rýže hodí i do stravy pro diabetiky. Neobsahuje lepek, tudíž se hodí pro bezlepkovou dietu.

Nejčastěji dělíme rýži podle tvaru obilky:

- dlouhozrnná
- se středně velkými zrny
- krátkozrnná
- kulatozrnná

Bulgur

Vyrábí se z tvrdozrnné pšenice či ze špaldy. Pšenice se nejdříve předvaří, poté vysuší a naláme na menší kousky. Bulgur bývá buď celozrnný, nebo polozrnný. Bulgur se může připravovat na sladko i na slano. Může sloužit jako náhrada rýže. Dá se dobře použít jako zavářka do polévek.

Pokud chceme zvýšit používání bulguru, můžeme ho také přidávat do mletých mas místo strouhanky.

Jáhly

Jáhly jsou loupané obilky prosa setého. Jsou přirozeně bezlepkovou potravinou. Jsou dobře stravitelné, neobsahují tolik vlákniny a jsou ceněny pro příznivý obsah nenasycených mastných kyselin. Připravené naslano se zeleninou jsou vynikající. Jsou vhodné jako zavářky do polévek, jako příloha, k zapečení, do sladkých dezertů a pohárů.

Ječné kroupy

Kroupy jsou obroušená zrnka ječmene. Ječmen setý patří mezi nejstarší obilniny. Jedná se o odolnou rostlinu, která snáší i vysokohorské podmínky. Nejznámějším produktem jsou ječné kroupy a krupky, které se přidávají do polévek a dušených jídel. Kromě běžných krup se vyrábějí také ječné celozrnné vločky. Do těstovin, knedlíků, zavářek či omáček se přidává ječná mouka. Ječmen obsahuje málo lepku,

Kuskus

Kuskus je těstovina vyráběná ze semoliny (druh tvrdé pšenice). Existuje několik druhů kuskusu, pro naše zdraví je rozhodně nejlepší tzv. celozrnný kuskus. Ten je zpracováván z celých zrn pšenice včetně slupek a uchovává si díky tomu všechny zdravé látky, zejména vlákninu. Jednotlivá zrnka mají velikost okolo jednoho milimetru. Kuskus se obecně dobře vaří na páře. Je možné ho zalít také vývarem a chutná skvěle.

Quinoa (merlík chilský)

V současné době je velice populární. Již Inkové ji považovali za posvátnou rostlinu. Quinoa je velice dobře stravitelná a obsahuje téměř plnohodnotnou bílkovinu. Hodí se tam, kde byste běžně použili rýži – do rizot, nákypů, na přípravu kaší, do salátů, s luštěninami, nebo jako příloha. Quinou je možné upravit na slano i na sladko. Chuťově se přizpůsobí, natáhne chuť pokrmu. Je bezlepková. Mívá žlutavou, červenou i černou barvu.

Amarant (laskavec)

Je přirozeně bezlepkový a pro lidi s bezlepkovou dietou se velmi často využívá. Je velice výživný a doporučuje se přidávat ho do jídel i jako doplněk, protože zvyšuje jejich nutriční hodnotu. Lze ho použít jako přílohu, do plněných paprik a nákypů. Je možné ho kombinovat s rýží. Z amarantové mouky lze připravit jíšku. Do jogurtů je skvělý amarantový popkorn. Na trhu jsou k dostání vločky, těstoviny, nápoj, chlebičky a další výrobky z amarantu.

Oves

Oves mezi bezlepkové obiloviny neřadíme, i když se ukazuje, že osoby trpící celiakií ho dobře tolerují. Nicméně bývá lepkem kontaminován během sklizně, přepravy, skladování i zpracování. U nás je oves znám zejména v podobě různých vloček, s klíčky, bez klíčku, s vlákninou, jemných či klasických. Oves se hodí např. do květákových nebo brokoliceových placek (vločky ale ubírají na šťavnatosti).

Kukuřice - polenta

Polenta je kukuřičná kaše. Dá se použít i na polentový knedlík či pečené hranolky z polenty.

Pohanka

Pohanka je bezlepková obilovina. Její největší předností je vysoký obsah bioflavonoidu, rutinu, obsaženého v semenech i slupkách, který působí léčivě na cévy v celém organismu. Rutin také brání znehodnocení vitamínu C a zvyšuje jeho účinnost.

Zelenina

Zeleninu dětem nabízíme denně, podáváme jak syrovou, tak vařenou zeleninu.

U zeleniny preferujeme kratší dobu vaření.

Upřednostňujeme čerstvou zeleninu před sterilovanou, zeleninové oblohy či ozdoby ze zelených natí.

Barva duhy

Zelenina je bohatá na vitamíny, minerální látky a vlákninu. Každý druh je trochu jiný, proto je různě střídáme a kombinujeme.

Krásnou pomůckou jsou barvy duhy. Aby strava nebyla monotónní, vybíráme tedy střídavě z různých barev:

- **Žlutá a oranžová**

Kukuřice, kapie, dýně, žlutá cuketa, mrkev...

- **Zelená**

Listová zelenina, kedluben, okurky, paprika, cuketa, brokolice, kapusta, hrášek, jarní cibulka, špenát, bylinky...

- **Modrá a fialová**


Červené zelí, lilek...

- **Červená**

Kapie, řepa, cibule, ředkvička, rajče, rebarbora...

- **Bílá**

Cibule, květák, brambory, česnek, petržel, celer...



Zelenina je významná zejména pro svou vysokou nutriční hodnotu – obsahuje živiny, vitamíny, minerální látky a biologicky aktivní látky, které jsou pro zdraví člověka velice přínosné. Zelenina má naopak nízkou energetickou hodnotu, která je dána nízkým obsahem tuků a sacharidů.

Zelenina je dobrým zdrojem vitamínu C a karotenoidů (provitaminů A). Některé druhy jsou významné i pro obsah vitamínů skupiny B. Minerální látky jsou většinou vázány do špatně využitelných sloučenin s fyáty a oxaláty. Konzumace zeleniny má význam zejména z hlediska příjmu draslíku a hořčíku (ty jsou součástí chlorofylu – zeleného barviva). Zelenina je významná také pro vysoký obsah vlákniny.

Nápaditost pokrmů, regionální pokrmy

Zařazujeme sezónní jídla (dýňová polévka, lečo, květák aj.) a tradiční jídla z rozmanitých zemí a regionů. Sledujeme moderní gastronomické trendy a výživová doporučení

Zařazení potravin do jednotlivých skupin

Ve spotřebním koši se vykazujeme následující skupiny potravin:

- **Do skupiny maso patří:**

Vepřové maso a vnitřnosti, uzené maso, hovězí maso a hovězí vnitřnosti, telecí maso, drůbeží maso a vnitřnosti, ostatní masa výseková, masné výrobky

- **Do skupiny ryby patří:**

Mražené filé a ostatní ryby, uzené ryby, ryby čerstvé, rybí konzervy

- **Do skupiny mléko patří:**

Mléko, mléko kondenzované, mléko sušené

- **Do skupiny mléčné výrobky patří:**

Biokys, jogurt bílý, ovocný, smetanové krémy, mražené smetanové krémy, podmásli, smetana do 12 %, sýry tvrdé, tavené, ostatní, termix, tvaroh

- **Do skupiny tuky patří:**

Máslo, smetana ke šlehání (33%), olej, tuk na smažení, sádlo, slanina, tuky ztužené (Omega, Ceres Soft, Iva), margaríny (Alfa, Rama, Hera), margaríny se sníženým obsahem tuku (Flóra, Alfa plus), margaríny nízkotučné (Diana, Perla), pomazánkové máslo

- **Do skupiny cukr patří:**

Džemy, sirupy, marmelády, cukr

- **Do skupiny zelenina patří:**

Zelenina čerstvá, zelenina mražená, zelenina sterilovaná bez nálevu, zelenina sušená, kečup, meloun

- **Do skupiny ovoce patří:**

Mražené ovoce a ovocné protlaky, ovoce sušené, ovoce čerstvé mírného pásma, hrozny, ovoce čerstvé jižní, citróny, džusy podle % na obalu, kompoty (bez nálevu), ořechy, ovocné dřeně sterilované, přesnídávky ovocné, rozinky

- **Do skupiny brambory patří**

Bramborová kaše v prášku, bramborové knedlíky v prášku, bramborové těsto, brambory, brambory loupané

- **Do skupiny luštěniny patří:**

Čočka, fazole, hrách, sója, sójová mouka, cizrna (mouka), tofu

- **Do skupiny rostlinné „maso“ patří:**

Sójové „maso“, „maso“ z rostlinných zdrojů

- **Do skupiny vejce patří:**

Vejce čerstvá, vejce mražená pasterovaná, vejce sušená pasterovaná

Cílem všech, kteří mají zájem o kvalitní školní stravování, by mělo být nejen vařit pestře, ale zároveň z kvalitních surovin s vysokou nutriční hodnotou.

Pro mnohé děti je oběd ve školní jídelně jediným teplým jídlem, které daný den dostanou.

Omezení používání dochucovadel a instantních dehydratovaných směsí

- Při přípravě pokrmů jen výjimečně používáme ochucovadla (zeleninová dochucovadla, průmyslově vyráběné sójové omáčky atp.), a to pouze na finální dochucení jídel, kde je to opravdu nutné.
- Při nákupu upřednostňujeme ochucovadla s vyšším podílem sušené zeleniny a s co nejmenším podílem aditivních látek a soli.

Školní oběd tvoří 35 % celodenního příjmu energie a my v těchto 35 % můžeme výrazně ovlivnit příjem aditivních látek a soli. Vše ostatní je v rukou rodičů.

Nepoužívání polotovarů vysokého stupně konvence

Většinu pokrmů vaříme z čerstvých surovin či produktů s nízkým stupněm konvence – produktů připravených ke kuchyňské či tepelné úpravě.

Nepoužíváme následující typy výrobků:

Instantní polévky, instantní omáčky, bujóny jako základ pokrmů, vývary jako základ pokrmů, instantní masové šťávy, základy pokrmů (jíšky), instantní bramborové kaše, směsi pro přípravu dresinku, směsi pro přípravu zálivky, směsi pro přípravu krému, směsi pro přípravu dezertu, směsi pro přípravu polevy, směsi pro přípravu zmrzliny, masové konzervy.

Hledáme jednoduché recepty ze základních a čerstvých surovin. Dochucujeme jednodruhovým kořením a bylinkami, česnekem, čerstvým zázvorem, atd.

Zařazování receptur s limitovaným množstvím soli

Pravidelně zařazujeme jídlo dle receptur: Víme, co jíme. Naleznete je na webu www.zdravaskolnijidelna.cz.

Informovanost rodičů

Rodiče ve stravném platí částku určenou na nákup surovin.

Rodiče se mohou zajímat o sestavování jídelníčku.

Rodiče jsou informováni o filozofii školní jídelny, tak, aby mohli správné stravovací návyky dětí podporovat svým vlastním chováním

Čtvero ročních období – zařazování sezónních potravin

Zařazujeme v závislosti na ročním období zejména sezónní druhy potravin. V každém ročním období děti libovolným způsobem seznamujeme se sezónními surovinami, zvyky či tradicemi.

V zimních a podzimních měsících má tělo nedostatek vitamínů C a D. Je náchylné na prochlazení a musí odolávat velkému množství virů a bakterií. Je proto třeba tělo zahřát a posílit imunitu. Dbáme na zařazování mléčně kysané zeleniny.

Na jaře a v létě maximálně využíváme všeho čerstvého, včetně bylinek. Jídelníčky mohou být lehčí i díky vyšším teplotám vzduchu.