

Článek pro rodiče

Doporučená pestrost stravy a spotřební koš

Doporučená pestrost v jídelním lístku

Doporučená pestrost stravy v rámci školního stravování není oficiálně stanovena, existuje pouze jako pomůcka. Vznikla na pracovišti Krajské hygienické stanice Ústeckého kraje se sídlem v Ústí nad Labem, územní pracoviště Teplice s odborným přispěním Mgr. Slavíkové. Tato doporučená pestrost vychází z požadavků na zdravou výživu a byla propočítána programem Nutricom tak, aby splňovala požadavky legislativy a byla jednoduchým návodem, jak zkombinovat jednotlivé potravinové komodity, aby byl splněn spotřební koš. Doporučená pestrost stravy stanovuje, kolikrát v měsíci má být do jídelního lístku zařazen určitý druh pokrmu: rybí, mléčný, luštěninový atd.

Spotřební koš vychází z dosud platných doporučených výživových dávek, je uveden ve vyhlášce č. 107/2005 Sb., o školním stravování, MŠMT ČR a je závazný.

Pokud hodnotíme jídelní lístek, je pro nás důležité nejen to, že je naplněný spotřební koš, ale také to, jakým způsobem je naplněn:

- Zda děti nedostávají příliš mnoho uzenin a vepřového masa na úkor libovějších druhů masa či bezmasých pokrmů.
- Zda děti nedostávají příliš mnoho smažených a sladkých pokrmů.
- Zda děti nedostávají příliš málo zeleniny ať již vařené, syrové nebo naopak, zda nepřevažuje zelenina sterilovaná.
- Zda děti nedostávají příliš málo rybího masa a luštěnin.

Poznámky k tabulce

Polévky

- Preferujeme zeleninové polévky nebo polévky se zeleninou s rozmanitými obilninovými zavárkami (pohanka, jáhly, kuskus).
- Luštěniny nemusí být vždy hlavní složkou v polévce, ale můžeme využívat i luštěninové zavárky, luštěniny jsou tak lépe stravitelné. Do luštěninových polévek nepřidáváme uzeniny.
- Droždové polévky jsou hodnotným zdrojem vitaminů, obzvláště vitaminů skupiny B a jsou také významným zdrojem bílkovin.
- U vývarů preferujeme zeleninové vývary, masové vývary užíváme umírněně. Nepoužíváme vývary z uzeného masa a uzených kostí.

Hlavní jídla

- Preferujeme drůbeží maso nebo vepřové libové, které je lépe stravitelné a má menší obsah tuků.
- Rybí maso by se v jídelníčku mělo objevit alespoň 2x do měsíce.
- Bezmasé pokrmy zařazujeme 1x týdně, můžeme využít následující jednoduché opakující se schéma: jeden týden: 3x masový pokrm 1x sladký pokrm a 1x bezmasý. Druhý týden: 4x masový pokrm a 1x bezmasý pokrm.

Přílohy

- Usilujeme o to, aby přílohy byly v JL rovnoměrně prostřídány.
- Snažíme se využívat i méně obvyklé typy příloh jako například – jáhly, pohanka, kuskus, ovesné vločky, kroupy, bulgur, atd.
- U knedlíků můžeme vedle klasické mouky využít i méně obvyklé druhy, např. cizrnové, pohankové, celozrnné a jiné zajímavé alternativy.

Další obecné zásady

- Snažíme se nepřekračovat doporučení maximálně 1 smaženého pokrmu v měsíci z důvodu prokázaného negativního vlivu na zdraví konzumentů.
- Omezujeme nebo úplně vyřazujeme používání uzenin v polévkách a hlavních jídlech z důvodu vysokého obsahu tuků a solí.
- Snažíme se o to, aby každý den byla podána zelenina, ať již v polévce, hlavním pokrmu nebo salátu, jedině tak se strážníci naučí, že zelenina k jídlu neodmyslitelně patří. Nezapomínáme také na ovoce.

OVOCE A ZELENINU střídavě zařazovat jako přílohu k přesnídávkám a odpoledním svačinám co nejčastěji. Přednost dávat ovoci a zelenině s vysokým obsahem vitamínu C.