

Pravidla tvorby jídelníčku

Při tvorbě jídelníčku jsme vázáni spotřebním košem a finančním limitem a doporučenou pestrostí stravy (DPS).

Spotřební koš vychází z dosud platných doporučených výživových dávek a je uveden ve Vyhlášce č. 107/2005 Sb., o školním stravování, je závazný a podléhá každoroční kontrole České hygieny a České školní inspekce.

Sledované potraviny ve spotřebním koši:

1. Maso
2. Ryby
3. Mléko
4. Mléčné výrobky
5. Tuky
6. Cukry
7. Zelenina
8. Ovoce
9. Brambory
10. Luštěniny

Doporučená pestrost stravy v rámci školního stravování vychází z požadavků na zdravou výživu, splňuje požadavky legislativy a je 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, např. ryba, mléčný výrobek, luštěnina apod.

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

- zda děti nedostávají příliš mnoho uzenin
- omezujeme nebo úplně vyřazujeme používání uzenin v polévkách a hlavních jídlech z důvodu vysokého obsahu tuků a soli
- zda děti nedostávají příliš mnoho smažených a sladkých pokrmů
- nepřekračujeme doporučení maximálně dvou smažených a dvou sladkých pokrmů v měsíci
- zda nepřevažuje v jídelním lístku zelenina sterilovaná
- snažíme se o to, aby každý den byla podána zelenina, ať již v polévce, hlavním pokrmu nebo salátu
- nezapomínáme také na čerstvé ovoce
- zda děti nedostávají příliš málo rybího masa a luštěnin

V případě výběru ze dvou jídel je doporučováno např. volit jinou úpravu masa

1. Pečené kuře s rýží, okurkový salát
2. Rizoto s kuřecím masem a sýrem, okurkový salát nebo změnit přílohu

1. Vepřový plátek se sýrem, bramborová kaše
2. Vepřový plátek se sýrem, kuskus

Také není psaným pravidlem, že musíme sestavovat výběr vždy z masového a bezmasého pokrmu, naopak je žádoucí nabídnout čas od času dva masové nebo dva rybí pokrmy současně, aby byl u všech dětí zajištěn příjem této skupiny potravin.

Doporučená pestrost v měsíčním jídelním lístku**Doporučení – frekvence v měsíci**

Polévky	zeleninová	preferovat
	luštěninová	3x
	drožd'ová	1x
	vývary	umírněně
Hlavní jídla	drůbež	3x
	ryby	2x
	vepřové	4x
	hovězí a jiné	5x
	bezmasé zeleninové vč.luštěnin	4x
	uzeniny	max. 1x
	sladký pokrm	2x
Přílohy	brambory	5x
	bramborová kaše	2x
	těstoviny	3x
	rýže	4x
	houškové knedlíky	2x
	bramborové knedlíky	1x
	luštěniny	min. 1x
Technologické úpravy	smažení a grilování	2x

Všichni, včetně dětí, by si měli uvědomit, že jídelna není „fast – food“, ba právě naopak, školní jídelna je součástí vzdělávacího zařízení a spolupodílí se na formování stravovacích návyků a na výchově ke zdraví. Jsme rádi, když máme spokojené strávníky, ale bohužel ne vždy můžeme uspokojit požadavky každého strávníka. Také nás mrzí, že neuspokojíme vždy všechny strávníky dle jejich požadavků i když je výběr ze dvou jídel.