

# KRAJSKÁ HYGIENICKÁ STANICE

## LIBERECKÉHO KRAJE SE SÍDLEM V LIBERCI

Husova tř. 64, 460 31 Liberec 1, P.O.Box 141, tel. 485 253 111, [SEKRETARIAT@KHSLBC.CZ](mailto:SEKRETARIAT@KHSLBC.CZ), ID nfeai4j,  
IČ 71009302

---

V Liberci dne 22.10.2012

Č.j.: KHSLB 22747/2012

Vyřizuje: Bc. Němcová

Č.j. odesílatele: -

**Mateřská škola „Korálek“, Liberec, Aloisina výšina 645/55,  
příspěvková organizace  
Aloisina výšina 645/55  
460 15 Liberec 15**

### **Hodnocení jídelníčku školní jídelny Mateřské školy „Korálek“, Liberec, Aloisina výšina 645/55, příspěvková organizace**

Ve školní jídelně mateřské školy se denně připravuje cca 90 porcí. Denně se připravuje dopolední přesnídávka, oběd skládající se z polévky a hlavního pokrmu a odpolední svačina. Součástí každého jídla je nápoj. Nepřipravuje se žádná dietní strava.

Pestrost podávaných dopoledních přesnídávek, obědů i odpoledních svačin je na velmi dobré úrovni, při kontrole jídelníčků za měsíc září 2012 byly zjištěny pouze mírné odchylky od doporučené frekvence u některých druhů potravin.

#### *Dopolední přesnídávky:*

Pozitivně hodnotíme zařazování tvarohových, sýrových, rybích a zeleninových pomazánek, chválíme i zařazení drožd'ové pomazánky. Kladně hodnotíme denní nabídku ovoce nebo syrové zeleniny jako součást přesnídávky.

Přesnídávky dále můžete doplnit o podávání mléčných kaší, které dětský organismus příznivě přijímá, např. vločková, kukuřičná, jáhlová nebo rýžová, v měsíci září jste pouze 1x připravovaly krupicovou kaši. Dále je vhodné podávat i domácí pečivo s ovocem nebo tvarohem, případně připravovat i drůbeží pomazánku.

Negativně bychom hodnotily podávání pomazánek z taveného sýra, jak při dopoledních přesnídávkách, tak i při odpoledních svačinách, v měsíci září celkem 5x. Podávání pomazánek z tavených sýrů bych doporučila omezit na minimum. Tavené sýry mají vysoký obsah fosforu z tavících solí, který může způsobit vyplavování vápníku z kostí a zubů.

#### *Odpolední svačiny:*

Z celkové denní výživové dávky připadá na odpolední svačinu 10%, z toho vyplývá, že svačiny mohou být lehké – ovocné a zeleninové saláty, mléčné výrobky nebo sytější, pokud děti odcházejí v pozdějších odpoledních hodinách, z vašeho předloženého jídelníčku vyplývá, že převážně podáváte svačiny sytější, zvažte, zda je to ve všech dnech nutné, vzhledem ke vzrůstající obezitě u dětí.

Chválíme, že připravujete na odpolední svačinu domácí pečivo, z důvodu zvyšující se obezity i u předškolních dětí, dodržujte doporučenou frekvenci 3x v měsíci (v měsíci září 5x – z toho 1x průmyslově vyráběnou koblihu). Pozitivně hodnotíme podávání mléčných výrobků, jejich

frekvenci můžete i navýšit. Chválíme, že i součástí odpolední svačiny je syrová zelenina, dále dle svých možností používáte i jiný druh pečiva – grahamový rohlík, lámankový a slunečnicový chléb.... Svačiny obohaťte o ovocné nebo zeleninové saláty, celozrnné kuličky a kukuřičné lupínky do mléka.

Negativně bychom hodnotili již výše uvedené pokrmy z tavených sýrů a používání průmyslově vyráběných paštik (v měsíci září 3x), paštiky používejte výjimečně, obsahují velké množství tuků a přídavných látek a ty nejsou pro dětský organismus vhodné.

#### *Polévky:*

Chválíme, převážně se objevují polévky zeleninové, vývary se objevují max. 1x týdně, kladně hodnotíme, že nepoužíváte při přípravě instantní přípravky a vývary jsou připravované z kuřecích skeletů. Pozitivně hodnotíme, že dodržujete frekvenci u podávání luštěninových polévek a v měsíci září jste zařadili do jídelníčku i droždovou polévku.

Doporučujeme používat jako zavářku i netradiční suroviny např. cizrnu, nočky, kroupy, jáhly, pohanku, kukuřičkou krupici.

#### *Hlavní jídla:*

Pozitivně hodnotíme dodržování frekvence u kuřecího masa, sladkých pokrmů, dále podávání jídel z hovězího masa i vepřového masa. U vepřového masa bychom měly výtku k četnosti podávaným pokrmům z tohoto druhu masa, v předloženém jídelním lístku bylo maso podáváno nejméně 5x, frekvence u vepřového masa je 4x měsíčně. K podávaným vnitřnostem 1x měsíčně bychom neměli také připomínky, častější podávání se nedoporučuje, vnitřnosti mají sice velkou výživovou hodnotu, ale obsahují i větší množství nasycených tuků a v tuku rozpustných kontaminantů a těžkých kovů.

Negativně bychom hodnotili nedodržení frekvence nabídky pokrmů z ryb. Dle doporučené frekvence je požadováno podávat pokrmy z ryb min. 2x měsíčně a vy jste pokrmy z ryb připravili pouze 1x (zapečené rybí filé), dále nižší počet v podávání bezmasých jídel včetně luštěnin (doporučená frekvence je 4x měsíčně). Negativně hodnotíme i podávání uzenin, v měsíci září jste uzeniny do připravovaných pokrmů přidali 4x. Uzeniny by se v jídelníčku MŠ měly vyskytnout maximálně 1x za 6 týdnů, obsahují velké množství konzervačních látek a solí, což pro dětský organismus není vhodné ani žádoucí.

Doporučujeme podávat pokrmy i z jiných druhů ryb a dále využívat při přípravě i jiné druhy mas – krůtí, telecí, zvěřinu, králík...

#### *Přílohy:*

Hodnotíme pozitivně, přílohy jsou pestré, zařazujete brambory, bramborovou kaši, těstoviny, rýži, kuskus, bramborové i houskové knedlíky. Negativně hodnotíme nedodržení frekvence u houskových knedlíků (frekvence je 2x měsíčně a dle vámi předloženého jídelníčku byly podávány 3x – 6.9., 13.9. a 18.9.), pozitivně hodnotíme, že při přípravě používáte i cizrnovou mouku.

Častěji můžete podávat rýži (frekvence je 4x měsíčně v předložené jídelním lístku byla rýže podávána 3x měsíčně).

Přílohy dále můžete doplnit o burgur, jáhly.

#### *Zelenina, ovoce, moučníky a dezerty:*

Velmi kladně hodnotíme zařazování ovoce a zeleniny jako součást dopolední přesnídávky a odpolední svačiny, dále nabízíte zeleninu syrovou i tepelně upravenou v rámci oběda. Ovoce nabízíte při hlavním pokrmu i v podobě kompotu.

Dezerty a moučníky jako součást hlavního pokrmu nebyly v měsíci září podávány.

#### *Pitný režim:*

Vhodně je součástí každého pokrmu nápoj. Dle předloženého jídelníčku podáváte mléčné a nemléčné nápoje, z nemléčných nápojů převážně čaj, džusy, sirupy a minerálky. Kladně hodnotíme, že v průběhu celého dne mají děti k dispozici i pitnou vodu.

*Kombinace pokrmů:*

Nezařazovat před sladké a luštěninové pokrmy masové polévky, masové polévky nekombinujte se sladkými pokrmy z důvodu horší stravitelnosti oběda, s luštěninovými pokrmy z důvodu zvýšené dávky bílkovin. Luštěninové a masové polévky je vhodnější kombinovat s pokrmy s nižším obsahem masa (zároveň s nižším obsahem bílkovin) či bezmasými pokrmy a tím podat odlehčený pokrm, což není případ z 27.9. – čočková polévka + pečené kuřecí maso na kari a rýže.

**Závěr:**

**Až na některé mírné výhrady k doporučené frekvenci v zařazení některých druhů surovin u dopoledních přesnídávek, odpoledních svačin i u hlavních pokrmů se vám podařilo sestavit velmi dobrý jídelníček. Zelenina a ovoce je ve vašem jídelníčku samozřejmostí. Věříme, že i přes mnoho aspektů, kterými se musíte při sestavování jídelníčku řídit, dokážete vytvořit jídelníček, který ještě více přispěje ke zlepšení zdraví dětí a i k jejich výchově ke zdravému životnímu stylu. Ve vaší další práci vám přejeme hodně úspěchů.**

Děkujeme za poskytnuté materiály. A těšíme se na další spolupráci. Případné dotazy rádi zodpovíme.

S pozdravem

MUDr. Jana Pilnáčková  
vedoucí odboru hygieny dětí a mladistvých