SESTAVOVÁNÍ JÍDELNÍČKU PODLE NUTRIČNÍHO DOPORUČENÍ PRO ŠKOLNÍ STRAVOVÁNÍ

Složení stravy v mateřské škole se řídí mimo jiné spotřebním košem. Ten stanovuje, jaké výživové požadavky mají splňovat jídla podávaná ve školní jídelně. Legislativně jsou stanoveny určité skupiny potravin (mléko, mléčné výrobky, maso, ryby, luštěniny, ovoce, zelenina, brambory, tuky, volný cukr) a jejich doporučená spotřeba na žáka a den.

V září 2015 vydalo Ministerstvo zdravotnictví Nutriční doporučení pro školní stravování, které by mělo být pomůckou pro plnění spotřebního koše a sestavování jídelního lístku. ND popisuje 20 stravovacích dní.

O zavedení ND do praxe a sestavování jídelníčku v naší mateřské škole se můžete dočíst v následujícím příspěvku. Zobrazená jídla na fotografiích jsou z naší školní jídelny.

Polévky

Při plánování jídelníčku bychom měli upřednostňovat zeleninové polévky a to 12x v měsíci. Patří sem jak krémové polévky z mixované zeleniny (květáková, hrášková, dýňová), tak zahuštěné (zelná, kapustová) i nezahuštěné (z jarní zeleniny, zeleninové vývary se zavářkou).

Luštěninové polévky jsou doporučeny 3x až 4x a to jak klasické luštěninové polévky, tak i polévky s luštěninovou zavářkou.

Jiné polévky 4x – 5x v měsíci ND nestanovuje. Jedná se např. masový vývar, masový krém, přesnídávková s masem, drožďová, rybí, houbová.

Velký důraz se klade na používání obilných zavářek. Do této kategorie nejsou zařazeny klasické těstoviny (nudle, mušličky, písmenka). Cílem je zařazovat různé druhy obilných vloček (kukuřičné, špaldové, jáhlové, ovesné, žitné,….), ale patří sem i kroupy, jáhly, kuskus, bulgur, celozrnné těstoviny, špaldové nočky apod. Polévky s obilninovou zavářkou připravujeme každý týden a se splněním tohoto doporučení nemáme problém.

Nutriční doporučení se zabývá i kombinací polévky a hlavního jídla a za vhodné považuje, pokud před bezmasý nebo sladký hlavní pokrm není zařazena masová polévka.

Občas ovšem i přes to zařadíme tradiční kombinaci např. gulášovou polévku a buchty. Správnou volbou by v takovém případě mohla být polévka z luštěnin, dobrá bramboračka nebo brokolicová polévka se sýrem.

Ochucovadla by měla sloužit pro případné finální dochucení polévky, nikoli jako její základ. Dehydratované instantní směsi na přípravu polévek nepoužíváme. Používáme bylinky a lahůdkové droždí. Pro zahušťování polévek nepoužíváme hladkou mouku, ale mouku cizrnovou.





Hlavní jídla s masem

Složení hlavních jídel s masem by mělo být následující.
Minimálně 3x – 4x kuřecí nebo králičí maso. Do této skupiny patří kuře, slepice, krůtí, perlička, kachna, husa, husokachna, králík. Drůbeží maso má být podáváno převážně bez kůže, protože ta je zdrojem nasycených tuků, které by neměly tvořit více než 10% přijaté energie.

Maximálně 4x vepřové maso. Vybíráme maso s nižším obsahem tuku tj. libovější druhy. Do vepřového masa se zařazuje i maso mleté.

Ryba by měla být 2x – 3x v měsíci. Rybí maso má vysokou nutriční hodnotu, je zdrojem bílkovin, obsahuje nenasycené mastné kyseliny a je zdrojem jódu.

Pro zbývající dny 4x – 5x se nestanovuje konkrétní druh masa, tzn., že libovolně lze zařadit maso hovězí, telecí, skopové, zvěřinu, kuřecí, králičí. Zde je překážkou vyšší pořizovací cena. Jehněčí a skopové maso je navíc charakteristické svou specifickou chutí a vůní, na které nejsou naši strávníci zvyklí. A pštrosí a klokaní maso – to už je pro nás moc velká exotika.

Používání uzenin a uzeného masa se pro školní stravování nedoporučuje. A to nejen v hlavních jídlech, ale ani v polévkách. U nás uzené maso nepoužíváme. Přesto jsme se nerozloučili se zapečenými těstovinami, haluškami s kysaným zelím nebo plněnými bramborovými knedlíky. Uzené maso nahrazujeme šunkou s vysokým podílem masa.









Bezmasé pokrmy a luštěniny

Bezmasá nesladká jídla vaříme dle ND 4 x za měsíc, tedy 1 den v týdnu (včetně luštěnin, pokud jsou vařeny bez masa).

Za plnohodnotné jídlo je považován luštěninový pokrm v kombinaci s obilovinou (bez vejce či masa). Takový oběd je pro strávníky lépe stravitelný.

Luštěniny lze ale podávat i v masových jídlech, kdy nahradí část masa např. fazolový guláš. My vaříme převážně celo luštěninová jídla. Podáváme je nejčastěji s chlebem. Zkušenosti máme i s přípravou karbanátků, rizot a podobných pokrmů s přídavkem luštěnin, které rozšířily pestrost jídelníčku.







Přílohy

Obiloviny mají být zařazovány minimálně 7x v měsíci a neměly by být zastoupeny pouze těstovinami.

Za obilovinovou přílohu je považována rýže (jasmínová, dlouhozrnná, parboleid, jasmínová, natural), kuskus, bulgur, jáhly, kroupy, pohanka, rýžové nudle, celozrnné těstoviny i chléb (pšeničný, žitný, pšenično-žitný, vícezrnný,….). Obiloviny lze i kombinovat např. rýži s bulgurem, rýži s pohankou, atd.

Brambory jsou doporučeny 5x v měsíci, bramborová kaše 2x, bramborové knedlíky 1x.

Houskové knedlíky z bílé mouky se doporučují max. 2x za měsíc. Celozrnné knedlíky 1x.

Občas pro zpestření zařadíme bramborovo-batátové pyré, bramborovo-mrkvové pyré. Děti tyto kombinace přijímají kladně.

Sladké pokrmy

Neměly by být častěji než 2x v měsíci.

I sladké jídlo může být nutričně hodnotné. Nutriční hodnota se zvýší použitím různých obilovin (jáhly, ovesné vločky), celozrnných mouk. Přidaný cukr se nahradí přidáním většího množství ovoce.







Zelenina

Dětem nabízíme zeleninu čerstvou i tepelně upravenou. Preferujeme zeleninu čerstvou, ale používáme i zeleninu mraženou,. V minimálním množství používáme zeleninu sterilovanou (červená řepa, sterilované okurky...). Připravujeme nejrůznější čerstvé zeleninové saláty.



Ovoce

Dětem podáváme čerstvé ovoce v ranních miskách, ke svačinkám a někdy jako doplněk k hlavnímu chodu.









Přesnídávky a svačinky

ND se ve stručnosti zabývá i přesnídávkami a svačinkami.

Doporučuje četnost pomazánek luštěninových, rybích, sýrových, tvarohových, zeleninových.







Dětem děláme oblíbené džemové či medové máslo.





2x v měsíci dětem servírujeme obilné kaše (jáhlové, špaldové, kukuřičné, rýžové, z ovesných vloček, nebo kombinace jáhlovo–špaldové, kukuřično-špaldová, apod.). Kaše ochucujeme skořicí, holandským kakaem nebo kokosem.





1x v měsíci děti překvapíme šlehaným tvarohem (vanilkovým, kakaovým, přidáním ovoce nebo marmelády). 1x v měsíci si můžou pochutnat na pudinku, kdy střídáme různé příchutě (vanilkový, čokoládový, jahodový,….). 1x v měsíci děti dostávají bílý řecký jogurt, buď jen ochucený skořicí nebo pro zpestření s přidáním kvalitního kakaa nebo džemu.







Podáváme pečivo namazané máslem, pomazánkovým máslem, sýrem Lučinou, uvařené vejce, topinky, cereálie s mlékem, chléb obalovaný ve vajíčku, pečivo se šunkou s vysokým podílem masa či plátkovým nebo strouhaným sýrem.

K přesnídávkách a svačinkám dle ND střídáme pečivo pšeničné, žitné, pšenično- žitné, žitno – pšeničné a vícezrnné.

Slané přesnídávky dle ND doplňujeme zeleninou, sladké ovocem.





Pro děti jsme nachystaly i ochutnávku slovenských sýrů.





Jednou v měsíci pečeme k odpoledním svačinkám dezerty vlastní výroby.




A když zbyla chvilička, tak jsme dětem připravily ovocné překvapení a hádanku v jednom.






Nápoje

Děti mají vždy k dispozici pitnou vodu, buď čistou nebo ochucenou citronem, pomerančem, salátovou okurkou nebo mátou ze školní bylinkové zahrádky. K ranní přesnídávce převažuje mléko, 1x v týdnu holandské kakao a 1x týdně bílá káva z melty. K mléčnému nápoji je nabízen i nemléčný nápoj.

Zpracovala: Bc. Marcela Šancová, vedoucí školní jídelny
Dne: 17. 12. 2021