

Doporučení k úpravám jídelníčku

Mgr. Miroslava Slavíková,

vedoucí oddělení hygieny dětí a mladistvých, KHS Ústeckého Kraje, ÚP Teplice
Člen Správní rady Společnosti pro výživu, Doktorand 3. LF UK, ústav výživy

Lenka Vlčková,

oddělení hygieny dětí a mladistvých, KHS Ústeckého Kraje, ÚP Teplice

Cílem následujících doporučení je jídelníčky školních jídelen „odlehčit“, mírně snížit množství nabízených masitých pokrmů, zařazovat více zeleniny a upravit kombinace pokrmů tak, aby byly živiny co nejlépe a nejefektivněji zkombinovány a přinesly strávnickům co největší užitek.

Doporučení jsou sestavena na základě nutričního složení jídelních lístků dlouhodobě sledovaných výpočetním programem. Jsou v souladu s legislativou reprezentovanou spotřebním košem. Doporučení jsou propočítána výpočetním programem tak, aby byly respektovány výživové doporučené dávky pro ČR a spotřební koš, který je sestaven na jejich základě. Zároveň doporučení zohledňuje nejnovější trendy ve výživě.

V dalších číslech budou následovat články podrobně se věnující zelenině, luštěninám, bezmasým pokrmům, pokrmům z ryb a z králíčího masa.

1. Polévky

- Polévky by měly převažovat zeleninové.
- 3x v měsíci nebo raději každý týden doporučujeme zařazovat luštěninovou polévku nebo polévku s luštěninami (stačí pár fazolí nebo např. cizrny na porci, polévka nemusí být hutná). Luštěniny jsou zdrojem minerálních látek a rostlinných bílkovin a vlákniny. Vždy musí být dobře uvařené – raději více než méně, neboť pro řadu strávníků jsou luštěniny hůře stravitelné.
- Hovězí vývar zařadit max. 1 - 2x v týdnu, ne častěji.
- Jako zavárku do polévek je vhodné používat i jáhly, pohanku, kuskus, obilné vločky, krupky apod.
- Dnes již neplatí, že děti mají nedostatek bílkovin a není proto nutné ani žádat, volit masovou polévku, pokud není maso součástí hlavního pokrmu. Masové polévky nekombinujeme s luštěninovými pokrmy z důvodu zbytečné zátěže bílkoviny. Luštěninové polévky popř. masové je vhodné kombinovat s pokrmy s nižším obsahem masa (např. rizoto) či bezmasými pokrmy.

2. Hlavní pokrmy

- U hlavních pokrmů dbát na pravidelné střídání a frekvenci zařazování různých druhů mas. Doporučujeme do měsíčního jídelního lístku zařadit 3x drůbež, minimálně 2x ryby, max. 4x vepřové maso a max. 5x dle možnosti zařadit jiné druhy mas /hovězí, králík atd./.
- Nepřidávat uzeniny do pokrmů pro „vylepšení“, např. fazolová polévka s uzeninou. Z nutričního hlediska to není vhodné ani žádat.
- 4x za měsíc by mělo být zařazeno bezmasé zeleninové jídlo. Bezmasý pokrm zajistí přiměřenou a požadovanou dávku vlákniny, minerálních látek a vitamínů.
- Mezi bezmasé pokrmy řadíme také pokrmy luštěninové. Aby byl i bezmasý pokrm plnohodnotný, je důležité znát správnou kombinaci surovin. Pro získání plnohodnotné bílkoviny z rostlinných zdrojů – tedy např. z luštěnin je nezbytné kombinovat luštěniny s obilovinami (chléb, rýže, těstoviny, špagety, kuskus apod.). Např. jsou vhodné kombinace – luštěninová polévka

a rizoto, nebo rizoto s luštěninami /např. s fazolemi nebo cizrnou/, fazolový guláš s chlebem, čočka je vhodné kombinovat s chlebem a dušenou zeleninou nebo zeleninovým salátem.

3. Přílohy

- Dbejte na pestrost příloh.
- Doporučujeme měsíčně zařadit 5x brambory, 2x bramborovou kaši, 3x těstoviny, 4x rýži, 2x houskové knedlíky, 1x bramborové knedlíky, 1-2x luštěniny, 2x pokrmy sladké.
- Preferujte rýži parboiled, která obsahuje minerální látky a vitamíny, před rýží bílou. Zařazena může být také rýže celozrnná.
- Vhodnou přílohou je také kuskus, bulgur.
- Postupně je vhodné do jídelníčku zařadit i celozrnné těstoviny. Část mouky (např. do knedlíků) může být nahrazena celozrnnou.

4. Přesnídávky a svačiny v mateřských školách

- Každý týden zařadte luštěninovou pomazánku
- Minimálně 2x za měsíc zařadte rybí pomazánku
- Každý týden nebo minimálně 2x za měsíc zařadte obilnou kaši (z vloček, jáhel, kukuřičné krupice, rýže apod.)
- Přesnídávky naslano doplňujte zeleninou, přesnídávky nasladko doplňujte ovocem. Např. rybí pomazánka s pomerančem není vhodná kombinace.
- Obměňujte druhy pečiva, zařazujte také celozrnné druhy.
- Je-li zařazen mléčný výrobek – např. jogurt, nepodávejte již mléčný nápoj.

5. Nápoje

- Pokud nabízíte sladký nápoj, nabídněte i nesladký.
- Děti by se měly učit pít také neochucenou vodu, měla by jim být pravidelně nabízena.
- Pokud nabízíte mléčný nápoj k obědu, nabídněte i nemléčný.

- Nápoje nepřeslazujte, raději více řed'te.
 - Pro zdravé děti preferujte raději nápoje přislazené cukrem před nápoji s umělými sladidly. Cukr je přirozenější než umělá sladidla.
 - Snažte se volit nápoje bez nadbytku barviv a aromat, nezařazujte výrazně barvené nápoje jako např. modré nebo nápoje kolového typu.
 - Nápoje je důležité střídat. Stejně tak druhy minerálek.
 - Nápoje obohacené jódem zařazujte maximálně 2x v týdnu.
- Nápoj je „pouze“ nápoj, hlavním zdrojem minerálních látek a vitaminů je jídlo.

6. Ovoce

- Preferujte čerstvé ovoce před kompoty.
- Druhy ovoce a zeleniny volte s přihlédnutím k ročnímu období, nabízejte rozmanitou skladbu a vhodně kombinujte s hlavními pokrmy, např. k buchtíčkám s krémem raději ovoce než zeleninový salát.