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, ID nfeai4j, IČ 71009302

V České Lípě dne 5. 6. 2017

Č.j.: KHSLB 12142/2017
Vyřizuje: Procházková/487820034
Č.j. odesílatele:------

Základní škola Dubá
Dlouhá 113
471 41 Dubá

Hodnocení jídelníčku školní jídelny při Základní škole Dubá, Dlouhá 113, 471 41 Dubá dle „Nutričního doporučení Ministerstva zdravotnictví ČR ke Spotřebnímu koši" za měsíc leden 2017

Školní jídelna při výše uvedené Základní škole je držitelem certifikátu „Zdravá školní jídelna". Nabízí každý den jeden druh polévky a dva druhy hlavního jídla. Součástí jídelníčků jsou je i vícero druhů nápojů, kde vždy je jeden nesladký nemléčný. Jelikož jsou obě nabídky hlavních pokrmů vyvážené, je jídelníček hodnocen u jednotlivých skupin pokrmů dohromady.

Polévky:
Nabídka polévek je velice pěkná a splňuje současná doporučení. Bohatě jsou zastoupeny polévky zeleninové, a to převážně jednodruhové a dále luštěninové a za kladný přídavek ceníme zařazení polévky rybí. Velice vhodně jste volili obilné polévkové zavářky - ovesné vločky, jáhly, tarhoňa, pohanka, bulgur, které jsou zdravé a navíc také navyšují výživovou hodnotu a celkově zvyšují pestrost. Chválíme rovněž za kombinaci polévek a hlavních jídel, kde je před bezmasé a sladké jídlo zařazována zeleninová polévka a celý oběd je tak odhlečený a dobře stravitelný.

Hlavní jídlo:
Hlavní pokrmy jsou podávány nejčastěji masové. U obou výběrů v doporučené četnosti byly zastoupeny klasické druhy masa jako je hovězí, kuřecí, krůtí, králičí a rybí. Chválím, že nepodáváte častěji, než je doporučeno vepřové maso a raději svou pozornost upíráte k výše uvedeným jiným druhům mas.

Bezmasý nesladký pokrm bez přídavku jakéhokoli množství masa, včetně bezmasé polévky byl velmi správně zařazen dle nutričního doporučení, tj. 4x za hodnocené období u první nabídky a 5x u druhé nabídky.

Další potravinovou skupinou, které je důležité ve školním stravování věnovat pozornost, jsou luštěniny. Luštěniny byly v hodnoceném období zařazeny v doporučené četnosti 1-2x měsíčně a byly vhodně zkombinovány s obilovinou (s chlebem), což je z nutričního hlediska žádoucí, neboť vysoký obsah rostlinných bílkovin v kombinaci s obilovinami zvyšuje výživovou hodnotu pokrmu a dále přídavnou hodnotou je velký obsah vlákniny, vitamínů skupiny B a v neposlední řadě i to, že obsahují minimum tuků a z důvodu nízkého glykemického indexu luštěniny dobře zasytí. Ač v menším množství, tak byly luštěniny i součástí dalších hlavních pokrmů.

Sladké jídlo vhodných receptur bylo v lednu nabídnuto v prvním výběru 2x, v druhém 1x, což je v doporučené četnosti.
Uzeniny a uzené maso byly v daném období zcela vyloučeny. Za tento žádoucí přístup Vás nesmírně chválíme, neboť je to jedno z kritérií, které musí certifiková Zdravá školní jídelna plnit.

Přílohy:

Kladně hodnotíme nabídku obilovin jako příloh k hlavním jídlům, kde obiloviny nejsou zastoupeny pouze rýží a těstovinami z bílé mouky, ale také i bulgurem, kuskusem, celozrnným pečivem a celozrnými těstovinami.

Houskové knedlíky jste nabízeli v doporučené četnosti, tj. max.2x do měsíce. Oceňuji, že houskové knedlíky jsou vlastní výroby a že pšeničkou bílou mouku nahrazujete celozrnnou moukou a pak je tato příloha hodnocena i jako žádoucí obilovina. Přílohy byly vždy vhodně voleny k hlavnímu pokrmu.

Zelenina, zeleninové saláty:

Zařazení zeleniny je opravdu bohaté, což má svůj velký význam, neboť tím dáváte dětem najevo, že zelenina k obědu prostě patří. Tepelně upravená zelenina je součástí polévek a pravidelně součástí hlavních pokrmů, ale také čerstvá zelenina je pravidelně podávána formou zeleninových salátů či oblohy k hlavním jídlům. K obědům jste vhodně nabízeli i ovocné kompoty.

Nápoje:

Velmi správně nabízíte vždy čistou vodu nebo ochucenou ovocem a mírně slazené nápoje. Pokud jsou nápoje slazené sledujete obsah cukru, vyhýbáte se umělým sladidlům, nápoje nepřeslazujete a raději ředíte, obzvlášť u džusů. Pokud podáváte mléčný nápoj, je v nabídce také nemléčný.

Závěr hodnocení:

Za předložený jídelníček Vás musíme velice pochválit, neboť v obou výběrech dosahuje **výborné úrovně**. Jednotlivé druhy podávaných pokrmů, jak uvádí Nutriční doporučení splňujete z hlediska frekvence, tak i z výživového hlediska, kdy jste schopni vytvořit vyvážený plnohodnotný a pestrý měsíční jídelníček.
V souhrnu oceňujeme, že u polévek velice správně volíte polévky zeleninové jednodruhové, krémové či přesnídávkové s ohledem na sezonní dostupnosti dané zeleniny, taktéž i lustěninové polévky jsou pestré ve výběru z různých druhů luštěnin. Neopomínáte ani zavářky z netradičních druhů obilovin.
Předmětný jídelníček nabízí různé druhy mas, přes libové vepřové, hovězí, kuřecí, krůtí, králičí, tak i rybí.
U příloh volíte různé druhy obilovin i ty netradiční, místo klasických houskových kynutých knedlíků z bílé mouky nahrazujete z mouky celozrnné. Podáváte bohaté zeleninové přílohy z čerstvých surovin, a velice správně i v tomto zimní ročním období kysané zelí, které je bohaté na vitaminin C. Pitný režim je jako vždy velice pestrý s nabídkou od ovocných džusů, mléka, ochucené pitné vody, tak i obyčejné vody.
Oceňujeme úplné vynechání uzenin a uzeného masa, minimální používání dochucovacích instantních směsí a dále, že u výrobků sledujete obsah soli a cukru. Za zmínku stojí i zpestření jídelníčků moučníky vlastní výroby.

Na závěr musíme vyzdvihnout, že pečlivě sestavujete jídelníček z klasických i originálních receptur s ohledem na Nutriční doporučení a jako certifikovaná školní jídelna plníte všechna kriteria Zdravé školní jídelny.

Děkujeme za poskytnuté materiály. A těšíme se na další spolupráci.

Krajská hygienická stanice
Libereckého kraje 33
se sídlem v Liberci

S pozdravem

Bc.Kateřina Hochmalová
vedoucí oddělení hygieny dětí a mladistvých

Na vědomí :
ŠJ ZŠ Dubá