

# Krajská hygienická stanice Moravskoslezského kraje se sídlem v Ostravě

NA BĚLIDLE 7, 702 00 OSTRAVA

VÁŠ DOPIS ZN.:  
ZE DNE:

ČÍSLO SPISU: S-KHSMS 47439/2018/NJ/HDM  
ČÍSLO JEDNACÍ: KHSMS 48034/2018/NJ/HDM  
VYŘIZUJE: Burdíková, DiS.  
TEL.: 556 770 380  
E-MAIL: jana.burdikova@khssova.cz

DATUM: 13.9.2018

Základní škola a Mateřská škola  
Závišice, příspěvková organizace  
k rukám statutárního orgánu  
se sídlem: Závišice 110  
742 21 Závišice

## Sdělení

Dne 7.9.2018 byl Krajskou hygienickou stanicí Moravskoslezského kraje se sídlem v Ostravě proveden státní zdravotní dozor ve školní jídelně Základní školy, Závišice 110, 742 21 Závišice právního subjektu Základní školy a Mateřské školy Závišice, příspěvková organizace, se sídlem: Závišice 110, 742 21 Závišice IČ: 70994781. Součástí státního zdravotního dozoru bylo, provedeno zhodnocení pestrosti stravy a vhodné kombinace jídel z předloženého jídelního lístku za měsíc červen 2018. Jídelníček byl posuzován dle metodického doporučení „Nutriční doporučení ke spotřebnímu koši“ (dále jen „ND“), které je sestaveno tak, že při jeho dodržení bude splněn spotřební koš a současně i výživové doporučené dávky. Zároveň zohledňuje např. kombinace různých druhů pokrmů a skladbu pokrmů, které nelze ze spotřebního koše vyhodnotit.

K hodnocení pestrosti byl použit předložený jídelníček za měsíc červen 2018 (21 stravovacích dnů), kde je uvedena nabídka pokrmů připravených školní jídelnou k obědu, k dopoledním a odpoledním svačinám pro děti mateřské školy a nabídka pokrmů k obědům pro žáky základní školy. Všechna sdělení a závěry ND je třeba chápat jako doporučení, ne jako nařízení či výtku.

### Nutriční doporučení (obecně) Obědy – polévky:

ND stanoví četnost pro podávání zeleninových polévek 12x měsíčně, pro luštěninové polévky 3-4x měsíčně, u ostatních druhů polévek se četnost nestanovuje. Pokud jde o zeleninové polévky, řadíme zde polévky, ve kterých převažuje určitý druh zeleniny (květáková, brokolicevá, mrkvová, kapustová, celerová, kedlubnová, z fazolových lusků, zeleného hrášku, zelná, zeleninový boršč apod.). Dále zde řadíme zeleninové vývary, mixované, pasírované polévky (rajčatová), zeleninové krémy s přídavkem mléka či smetany (dýňový krém, špenátový krém, pórkový krém) a bezmasé přesnídávkové polévky zahuštěné, vydatné, s mnoha doplňky (bramboračka, boršč bez masa, dršťková z hlívy...). Za zeleninovou polévku nepovažujeme masový vývar, vydatné přesnídávkové polévky s masem či uzeninou, přestože by obsahovaly i zeleninu. Luštěninové polévky, obsahují kvalitní rostlinné bílkoviny, jsou hodnotným zdrojem vitamínů a minerálních látek a vlákniny. V jídelníčku by z tohoto důvodu měly být zařazovány. Podání luštěnin formou polévek je pro děti akceptovatelné, a touto cestou lze i přispět k plnění spotřebního koše. Za luštěninovou polévku považujeme: klasickou luštěninovou polévku (ty jsou hustší) - čočková, hrachová..., polévku s luštěninou (do polévky je přidáno menší množství luštěniny např. fazolí, cizrny, tofu, luštěninové vločky) - minestrone, hrstková, polévku zahuštěnou rozvařenou luštěninou např. červenou čočkou, bílými fazolemi (fenyklová, z kořenové zeleniny), polévku se sójovým masem. Není nutné tzv. „vylepšovat“ hlavní pokrmy a polévky uzeninou. Nutriční doporučení stanoví nezařazování uzenin vůbec. Většina uzenin je nízké kvality s vysokým obsahem soli. Příjem soli je u českých dětí několikanásobně vyšší, než je denní doporučená dávka. Uzeniny mají navíc vysoký obsah živočišných tuků. Vzhledem k tomu, že v běžném jídelníčku dětí se často uzeniny vyskytují, dle nutričního doporučení není žádoucí tyto používat ve školním stravování. Pokud jde o obilné zavářky používané do polévek, je vhodné volit bulgur, jáhly, vločky, pohanku a kuskus a další, doporučení stanoví četnost podání 4x měsíčně. Četnost ostatních polévek (celkem 4–5x měsíčně) typu masových vývarů, přesnídávkových polévek (gulášová, dršťková, boršč s masem), rybích polévek, droždíových polévek a houbových polévek ND nestanovuje. Kombinace polévek a hlavních jídel. Za vhodné kombinace je považováno, pokud před bezmasý či sladký pokrm nejsou zařazeny masové polévky (masový vývar, masové krémy, přesnídávkové polévky s masem).

Dle výše uvedených doporučení pro polévky lze hodnotit váš jídelníček:

Zeleninové polévky byly zařazeny 12x v měsíci – plně v souladu s ND, 1x v měsíci byla zařazena polévka (např. polévka mléčná s hlívu ústřičnou, vepřový vývar), 2x v měsíci byl zařazen (hovězí vývar) u všech těchto polévek je množství zeleniny na porci polévky nižší a dle ND tyto nelze řadit mezi zeleninové. Luštěninové polévky klasické (fazolová, hrachová), či s přídavkem luštěniny (např. hrstková) byly podány 5x za měsíc, a to (polévka poctivá fazolačka, polévka hrstková, polévka sójová s pórkem, polévka z pečeného čeneku a cizrny, polévka luštěninový mix) - plně v souladu s ND. Sledované obilné zavářky do polévek byly v hodnoceném období zařazeny 4x (1x ovesné vločky, 1x jáhly, 1x jáhlové vločky a 1 x krupky), plně v souladu s ND. Ani jednou nebyla součástí polévky uzenina, což je hodnoceno velmi kladně.

Kombinace polévek a hlavních jídel lze hodnotit kladně. Například polévka z červené řepy s jáhlovými vločkami a květákový mozeček, šťouchaný brambor se šalotkou, polévka hrstková a tvarohové knedlíčky s jahodovým pyré. Méně vhodné kombinace polévek a hlavních jídel: Například hovězí vývar s česnekem a hovězí plátek, koprová omáčka a opékaný brambor. Polévka hovězí vývar s nudlemi a jogurtový koláč s drobenkou a ovocem. Dnes již neplatí, že děti mají nedostatek bílkovin, a není proto nutné ani žádoucí volit masovou polévku, pokud není maso součástí hlavního pokrmu.

Doporučení vyplývající z hodnocení polévek:

- luštěninové polévky lépe zařazovat k bezmasým pokrmům

Nutriční doporučení (obecně) Obědy – hlavní jídla, maso:

**Maso** – ND stanoví četnost pro podávání drůbežního a králičího masa min. 3x měsíčně, max. 4x pro vepřové maso, 2-3x pro ryby, 4x pro bezmasé zeleninové jídlo (včetně luštěninových bezmasých), 2x pro sladké jídlo. Pro další dny nestanovuje konkrétní druhy masa. Do skupiny masa drůbeže patří kuře, slepice, krůta, perlička, kachna, husa, husokachna, králík. Doporučuje se podávat drůbeží maso bez kůže, protože ta je zdrojem nasycených tuků, které by neměly tvořit více než 10% přijaté energie. Ryby mají vysokou nutriční hodnotu, jsou zdrojem bílkovin a současně jako jediná živočišná potravina s sebou přináší nenasycené mastné kyseliny. Mořské ryby jsou zdrojem jódu. U vepřového masa se doporučuje vybírat libovější druhy.

**K bezmasým slaným jídlům** patří plnohodnotná zeleninová, luštěninová, zeleninovo-luštěninová, obilovinovo-luštěninová nebo obilovinovo-zeleninová jídla. Nepatří zde pokrmy s uzeninou, slaninou, špekem, šunkou, klobásou apod., a to ani v případě podání malého množství.

**Sladká jídla** – neměly by být častěji než max. 2x měsíčně. ND stanoví zařazovat ke sladkým jídlům ovoce, mléčné výrobky a nezařazovat jako dezert sušenky, oplatky, musli tyčinky.

**Uzeniny** – ND stanoví nezařazování uzenin vůbec! Většina uzenin je nízké kvality, zejména obsahují vysoký obsah soli. Příjem soli je u českých dětí o 400-600% vyšší než by měl být. Navíc jsou uzeniny tučné, obsahují malé množství svalových bílkovin, ale velké množství semletých kůží, šlach, tuku. Vzhledem k tomu, že v jídelníčku dětí se uzeniny vyskytují často, ND stanoví nepoužívat je ve školním stravování.

**Luštěniny** – ND stanoví četnost luštěninových hlavních jídel 1-2x měsíčně. Za luštěninové hlavní jídlo se považuje např. čočka na kyselo, hrachová kaše nebo jídlo s přídavkem luštěnin (rizota, těstoviny, sekané, karbanátky, guláše apod.). Luštěninové jídlo může být bezmasé (nejlépe doplněné obilovinou), ale může být i součástí masitého pokrmu, kde luštěnina slouží jako náhrada části masa. Pokud je luštěninový pokrm bezmasý, pak se řadí do luštěnin a také do bezmasého pokrmu.

**Nápaditost pokrmů, regionální pokrmy** – ND stanoví ve smyslu nápaditosti pokrmů nevařit jen tradiční jídla, zařazovat místo klasických příloh (brambor, knedlík, rýže, těstoviny) i jiné, zkoušet kombinace zeleniny, upravovat zeleninu různými způsoby – na páře, grilováním, zapékat. Pozitivem je zařazování sezónních jídel (dýňová polévka, lečo, květák), tradičních jídel z jiných zemí a regionů.

**Přílohy** - ND stanoví četnost pro podávání obilovin 7x měsíčně a pro podávání houskových knedlíků z bílé mouky 2x měsíčně. Nelimituje brambory a výrobky z nich. Snaží se o zvýšení nabídky různých obilovin a snížení nabídky kynutých knedlíků z bílé mouky. Obiloviny by neměly být pouze těstoviny. Za obilovinovou přílohu je považována rýže (různé druhy), kuskus, bulgur, jáhly v kombinaci se zeleninou, s bylinkami, kroupy, pohanka, rýžové nudle, těstoviny (lépe celozrnné), pečivo, včetně chleba (celozrnné, vícezrnné, žitné, žitno-pšeničné), kukuřičná polenta... Houskové knedlíky lze nahradit špaldovými (řadíme do obilovin), cizrnovými (řadíme do luštěnin), kdy je část bílé mouky nahrazena moukou nutričně kvalitnější.

**Zelenina** – ND stanoví četnost pro podávání čerstvé zeleniny min. 8x měsíčně. Čerstvou zeleninou jsou míněny saláty, čerstvá krájená zelenina nebo obloha. Vhodnější je servírovat větší porce v podobě salátu či čerstvé krájené zeleniny. Za čerstvou zeleninu se nepovažuje sterilovaná zelenina (řepa, zelí, okurky). Kysané zelí či jinak kvašená zelenina se řadí mezi čerstvou zeleninu. Četnost pro podávání tepelně upravené zeleniny je min. 4x měsíčně. Tepelně upravenou zeleninou není míněna cibule jako základ kulinární úpravy, či pórek, česnek či jiné symbolické množství zeleniny.

**Nápoje** – ND stanoví základní pravidlo pro nabídku nápojů – děti a mladiství by se měly učit pít vodu a jiné neslazené nápoje! Proto by vždy měla být v nabídce možnost nesladkého nemléčného nápoje. Pokud je nabízen slazený nápoj, měl by být nabídnut i neslazený. Podporujeme pití mléka, ale ne všechny děti jej akceptují. Proto by měla být nabídnuta i nemléčná varianta nápoje. Neslazený nemléčný nápoj může být voda, neslazený ovocný čaj, jiný neslazený čaj, výjimečně minerální voda. Minimálně by v nabídce měly být dva nápoje. Neslazený nemléčný (čaj, voda) a libovolný mléčný (mléko, kakao).

#### Dle výše uvedených doporučení pro hlavní jídlo lze hodnotit váš jídelníček:

Bílé druhy mas u hlavních jídel byly zařazeny 4x (3x kuřecí, 1x krůta) – plně v souladu s ND, vepřové maso podáno 3x – plně v souladu s ND, ryba byla nabídnuta 2x jako součást pokrmu v různých kulinářských úpravách – plně v souladu s ND. 1 x byly zařazeny jako součást hlavního pokrmu vepřová játra. Bezmasý nesladký pokrm, včetně luštěninového, byl zařazen 3x (3 x zeleninový pokrm) dle ND doporučeno zařadit 1x týdně (4x). Negativně je hodnoceno vylepšování 2 x luštěninových pokrmů masem, vnitřností a 1 x byla součástí domácí pizzy šunka. Vnitřnosti by se měly podávat pouze 1 x za 3 měsíce a uzeniny nejsou ve školním stravování doporučovány, protože jsou významným zdrojem soli a obsahují velký podíl tuku. Sladký pokrm byl zařazen 2 x plně v souladu s ND. Obiloviny jako příloha k hlavním jídlům byly zařazeny pouze 6 x (1x bulgur, 1x rýže s brokolicí, 1x rýže, 2x chléb a 1x těstoviny) dle ND je doporučeno 7 x měsíčně, houskový knedlík byl zařazen 2x, plně v souladu s ND. Čerstvá zelenina byla podána celkem 8x a to převážně formou zeleninových salátů (1x salát z čínské zeleniny, 1x okurkový salát, 2x mrkvový salát, 1x celerový salát s jablky, 1x zelový salát, 1x rajský salát, 1x zeleninový salát dvou barev) – plně v souladu s ND. Tepelně upravená zelenina jako součást hlavních pokrmů byla nabídnuta 4x (1x kapusta, 1x brokolice, 1x špenát a 1x červené zelí), plně v souladu s ND. Tepelně upravená zelenina by měla být pravidelnou součástí pokrmů, preferována krátkodobá tepelná úprava. Nedílnou součástí ND je pitný režim. K hlavním jídlům jsou převážně podávány různé druhy čajů, ovocné nápoje, minerálka, pitná voda, mošt či 100 % džus. K obědům je vždy nabídnut mléčný i nemléčný nápoj.

#### Nápaditost pokrmů, regionální pokrmy:

ND stanoví ve smyslu nápaditosti pokrmů nevařit jen tradiční jídla, zařazovat místo klasických příloh (brambor, knedlík, rýže, těstoviny) i jiné, zkoušet kombinace zeleniny, upravovat zeleninu různými způsoby – na páře, grilováním, zapékat. Pozitivem je zařazování sezónních jídel (dýňová polévka, lečo, květák) nebo tradičních jídel z jiných zemí a regionů. Příkladem kvalitních nápaditých pokrmů mohou být jídla jako kapustový karbenátek, rizoto s červenými fazolemi, cuketové placičky, lasagne se zeleninou apod.

#### Hodnocení:

K nápaditosti pokrmů – jsou zařazována zpravidla jídla tradiční české kuchyně. Z netradičních pokrmů byl zařazen: kapustové závitky, čočka a chléb a z netradičních polévek byla zařazena: polévka z červené řepy s jáhlovými vločkami.

#### **Doporučení vyplývající z hodnocení hlavního jídla, masa:**

- mírně navýšit četnost v zařazování obilovin jako součást příloh k hlavním chodům na 7 x měsíčně
- u luštěninových pokrmů vyloučit zařazování masa a vnitřností
- vyloučit podávání uzeniny jako součást hlavních pokrmů
- zvýšit četnost v zařazování bezmasých nesladkých jídel na 4 x měsíčně
- vnitřnosti zařazovat pouze 1 x za 3 za měsíce

#### **Celkové hodnocení-obědy: výborný jídelníček**

#### Přesnídávky a svačiny:

Dle ND jsou stanovena pro nabídku přesnídávek a svačin následující pravidla: 4x do měsíce luštěninová nebo zeleninová pomazánka, 2x do měsíce rybí pomazánka, 2x do měsíce obilná kaše (z vloček, jáhel, kukuřičné krupice, rýže apod.), dále nabídku celozrnných druhů pečiva minimálně 8x do měsíce. Do jídelníčku dětí nezařazovat uzeninu, paštiky, a to zejména pro vysoký obsah soli a tuku.

#### Dle výše uvedených doporučení pro přesnídávky a svačiny lze hodnotit váš jídelníček:

K dopoledním přesnídávkám i odpoledním svačinám byla zařazena 7 x zeleninová pomazánka a 1x luštěninová pomazánka, plně v souladu s ND, rybí pomazánka byla zařazena 3x, plně v souladu s ND. Obilná kaše byla zařazena 2 x v měsíci, a to (krupicová kaše a rýžová kaše) – plně v souladu s ND. Kladně jsou hodnoceny kombinace sladkých přesnídávek a svačin doplněné ovocem. Slané svačiny je vhodné doplnit spíše čerstvou zeleninou. Různé druhy celozrnného pečiva byly zařazeny v měsíci červnu 8x, plně v souladu s ND. Negativně je hodnoceno zařazování 2 x játrové paštiky, což není v souladu s ND, vnitřnosti by se dle ND měly zařazovat pouze 1 x za 3 měsíce. Kladně je dále hodnoceno nezařazení sušenek, oplatek v červnovém jídelníčku, které nejsou z nutričního hlediska vhodné.

#### **Celkové hodnocení-přesnídávky a svačiny: výborný jídelníček**

#### **Doporučení vyplývající z hodnocení přesnídávek a svačin:**

- vnitřnosti zařazovat pouze 1 x za 3 měsíce

#### **Závěr:**

Celkové hodnocení jídelního lístku za měsíc červen – výborný jídelníček. Zpracované doporučení nemá charakter zásadního nedostatku a neovlivňuje negativně celkový ráz jídelníčku. Jídelníček hodnocený v měsíci červnu je vcelku v souladu s nutričním doporučením a je žádoucí v takto nastaveném jídelníčku nadále pokračovat. Z pohledu nutričně vyváženého a pestrého jídelníčku rozpory se žádoucími trendy jsou především v obohacení vašeho jídelního lístku o navýšení četnosti v zařazování bezmasých nesladkých jídel na 4 x měsíčně, mírně navýšit četnost v zařazování obilovin jako součást příloh k hlavním chodům na 7 x měsíčně, u luštěninových pokrmů vyloučit zařazování masa a vnitřností, vyloučit podávání uzeniny jako součást hlavních pokrmů, vnitřnosti zařazovat pouze 1 x za 3 za měsíce a luštěninové polévky lépe zařazovat k bezmasým pokrmům. Cílem následujících doporučení je jídelníčky školních jídelen „odlehčit“, mírně snížit množství nabízených masitých pokrmů a upravit i kombinaci pokrmů tak, aby živiny v nich obsažené, byly co nejlépe a nejefektivněji zkombinovány a přinesly strávnickům užitek. V neposlední řadě je také naučit děti od nejtělejšího věku zásadám správného a zdravého stravování, se kterými se budou denně setkávat ve školském zařízení.

Dodržením výše uvedených doporučení dojde ke zvýšení zejména pestrosti nabízených jídel a zároveň částečně k odlehčení a ozdravení jídelníčku dětí.

Odkaz na: [www.zdravaskolnijidelna.cz](http://www.zdravaskolnijidelna.cz)

Mgr. Alena Rajsкупová, v.r.  
vedoucí oddělení hygieny dětí a mladistvých  
Krajské hygienické stanice Moravskoslezského kraje  
se sídlem v Ostravě

#### Rozdělovník:

Počet výtisků vyhotoveného dokumentu: 2  
1x adresát, počet listů 4 (DS)  
1x KHS, odd. HDM, počet listů 2 + 2/15