



UZDRAVME SVOU ŠKOLNÍ JÍDELNU

METODICKÝ MANUÁL
PRO ZVÝŠENÍ NUTRIČNÍ KVALITY
ŠKOLNÍHO STRAVOVÁNÍ



UZDRAVME SVOU ŠKOLNÍ JÍDELNU

1. Vydání, Praha 2014/5

Vydal Státní zdravotní ústav,
Šrobárova 48, 100 42 Praha 10,
za finanční podpory Ministerstva zdravotnictví ČR,
Palackého náměstí 4, 128 01 Praha 2.



Copywrite Státní zdravotní ústav

Grafická úprava MgA. Kateřina Novotná
za společnost Proof&Reason

Poděkování: Státní zdravotní ústav děkuje zaměstnancům hygieny dětí a mladistvých Krajských hygienických stanic Královéhradeckého (MUDr. Katarína Poláková, MUDr. Anna Niklová), Libereckého (MUDr. Jana Pilnáčková), Zlínského (Mgr. Ivana Lukašíková), Ústeckého kraje (Mgr. Miroslava Slavíková), Hygienické stanice hlavního města Prahy (MUDr. Blanka Kučerová, Mgr. Andrea Dalihodová), Ministerstvu zdravotnictví ČR (MUDr. Jarmile Rážové, MUDr. Zdeně Trestrové), šéfkuchaři Radku Šubrtovi, Bc. Anně Packové odborné referentce pro školní stravování za poskytnuté materiály, data, rady a postřehy z praxe.

OBSAH

I. Úvod – vize projektu Zdravá školní jídelna	4
II. Předmluva	5
III. 10 kritérií Zdravé školní jídelny	6
1. Pitný režim s omezením jednoduchých cukrů	7
2. Plánování jídelníčku dle nutričního doporučení ke spotřebnímu koši	7
3. Správné a bezchybné vedení spotřebního koše	8
4. Omezení používání dochucovadel a instantních dehydratovaných směsí	8
5. Nepoužívání polotovarů vysokého stupně konvence	8
6. Veřejně dostupný jídelníček	9
7. Solme s rozumem	9
8. Výzdoba jídelny	9
9. Komunikace jídelny s rodiči, žáky a pedagogy	10
10. Čtvero ročních období – zařazování sezónních potravin	10
IV. Jak při plnění kritérií postupovat?	11
V. Podrobný rozbor jednotlivých kritérií	17
Kritérium 1 Pitný režim s omezením jednoduchých cukrů	18
Kritérium 2 Plánování jídelníčku dle nutričního doporučení ke spotřebnímu koši	24
Kritérium 3 Správné a bezchybné vedení spotřebního koše	57
Kritérium 4 Omezení používání dochucovadel a instantních dehydratovaných směsí	62
Kritérium 5 Nepoužívání polotovarů vysokého stupně konvence	64
Kritérium 6 Veřejně dostupný jídelníček	69
Kritérium 7 Solme s rozumem	70
Kritérium 8 Výzdoba jídelny	74
Kritérium 9 Komunikace jídelny s rodiči, žáky a pedagogy	75
Kritérium 10 Čtvero ročních období – zařazování sezónních potravin	77



I. ÚVOD – VIZE PROJEKTU ZDRAVÁ ŠKOLNÍ JÍDELNA

Projekt Zdravá školní jídelna vznikl na podporu školního stravování, které má v naší zemi desítky let trvající tradici. Pro rodiče je školní stravování neocenitelnou službou, protože vědí, že je o jejich děti postaráno a jim odpadá starost se zajištěním oběda. Nicméně doba se od zavedení školního stravování změnila. Lidé si více hlídají, za co vydávají své peníze, a chtějí za ně kvalitu. Začínáme se častěji setkávat s rodiči, kteří vyžadují od školní jídelny, aby vařila jinak – podle jejich představ o správné výživě dětí. V poslední době se objevila nadměrná ostrá a někdy nespravedlivá kritika školního stravování. Tato kritika odhalila některá slabá místa současného systému školního stravování.

Tyto nedostatky lze odstranit i v mezích stávající legislativy – a právě to je cílem projektu Zdravá školní jídelna. Prostřednictvím 10 kritérií vám ukážeme, že školní stravování je možné dále zlepšovat, a docílit tak toho, aby děti dostávaly nutričně hodnotnou, vyváženou a pestrou stravu.

Další věc, která je nutná, a na kterou se zapomíná, je systematická edukace zaměstnanců školních kuchyní. Ti pak často získávají informace o zdravé výživě z různých neověřených zdrojů. Pakliže jsou takové informace podány atraktivní formou, není těžké jim uvěřit. Rádi bychom proto zaměstnancům školních kuchyní dali přesné informace a naučili je o různých výživových doporučeních kriticky přemýšlet. Věříme, že zvýšení jejich nutriční gramotnosti zvýší také jejich odborné sebevědomí, což se může příznivě projevit na komunikaci školní jídelny navenek. Správně fungující jídelna by měla být autoritou, která ukazuje správnou cestu, a této správné cestě by měli zaměstnanci školních jídelen sami věřit.

Projektu Zdravá školní jídelna celý náš tým věří a dění kolem něj je pro nás prací, zábavou a zároveň koníčkem. Velmi nás také inspiruje spolupráce se školními jídelnami, která nás utvrzuje v tom, že náš projekt má smysl. Přidejte se k nám a zaregistrujte se do projektu. Vaši školní jídelnu budeme odborně vést, individuálně s ní pracovat a společně zlepšíme její kvalitu. Získejte certifikát a označení Zdravá školní jídelna a dokažte, že pro své strávnický děláte opravdu maximum.

II. PŘEDMLUVA

Byl jednou jeden král, mistr slova a nesmírně moudrý člověk, Jan Werich. Život neměl lehký, ale vždy se ho snažil brát s humorem a nadsázkou. Těchto pár citátů by mohlo být mottem našeho projektu.

- „Dobré není jen to, co je nové. Nové je naopak to, co je dobré.“
- „Nadšení je nakažlivá věc a člověku je těžko mlčet, když kolem všechno jásá.“
- „Jestliže neumíš, naučíme, jestliže nemůžeš, pomůžeme ti, jestliže nechceš, nepotřebujeme tě.“
- „Neříkej, že nemůžeš, když nechceš! Přijdou dnové, kdy to bude daleko složitější a horší: budeš chtít a nebudeš moci.“
- „Člověk přišel na svět proto, aby tady byl, pracoval a žil. Jen moudrý se snaží náš svět postrčit dál, posunout výš. A jen vůl mu v tom brání.“
- „Člověk nemůže nikdy dělat víc, než je mu dovoleno člověčenstvím. Míň může dělat vždycky. A jak jste si všimli, to s úspěchem probíhá. Ale přemýšlet, a to dá práci, umí jen část lidstva. Ona část, ona tenoučká vrstva, která válčí s lidskou hloupostí.“
- Mnohdy jsem seděl u stolu pokrytého ubrusem, na kterém včerejší a předvčerejší omáčky nakreslily mapy neznámých světů, a přemýšlel, proč je tolik vedoucích a tak málo vědoucích?“

III.

10 KRITÉRIÍ ZDRAVÉ ŠKOLNÍ JÍDELNY



Tato kapitola obsahuje obecný popis kritérií. Podrobné návody, jak je plnit, jsou popsány dále v textu.

1. PITNÝ REŽIM S OMEZENÍM JEDNODUCHÝCH CUKRŮ

- Nabízejte vždy nesladký nápoj a jako druhou možnost na výběr nápoj mírně slazený nebo mléčný.
- Ke sladkému jídlu nabízejte pokaždé pouze neslazený nápoj či neochucené mléko (a to i v případě, že druhé výběrové jídlo je jídlo slané). Totéž dodržujte, pokud podáváte jako součást oběda sladký dezert.
- Nápoje s náhradními sladidly nedoporučujeme podávat.
- U slazených nápojů používejte koncentráty na bázi přírodních barviv. Ředění koncentrátu provádějte tak, aby obsah cukru byl maximálně 20 gramů/litr nápoje.
- Pokud nabízíte mléčný nápoj, nabídněte zároveň i nápoj nemléčný.
- Pokud nabízíte mléčný nápoj, upřednostněte neochucený.
- Ochucený mléčný nápoj nabízejte jen zřídka. Obsah cukru by neměl překročit 20 gramů/litr nápoje.

2. PLÁNOVÁNÍ JÍDELNÍČKU DLE NUTRIČNÍHO DOPORUČENÍ KE SPOTŘEBNÍMU KOŠI

- Školní jídelna plánuje měsíční jídelníček dle Nutričního doporučení ke spotřebnímu koši.
- Pokud školní jídelna kritérium plní, znamená to, že v hodnocení jídelníčku na základě metodiky Nutričního doporučení (viz metodika) dosahuje velmi dobrého či výborného hodnocení. Kladné musí být také slovní hodnocení a hodnocení při namátkových kontrolách. Hodnocení provádějí odborní zaměstnanci orgánů ochrany veřejného zdraví (zaměstnanci krajských hygienických stanic a Státního zdravotního ústavu) na základě přesně stanovených pravidel bodování a výsledek předávají škole formou slovního hodnocení.
- Výběrový jídelníček musí splňovat pravidla Nutričního doporučení pro každé menu zvlášť.
- Smažená jídla jídelna zařazuje maximálně 2x měsíčně.

3. SPRÁVNÉ A BEZCHYBNÉ VEDENÍ SPOTŘEBNÍHO KOŠE

- Pro splnění tohoto kritéria musí jídelna bezchybně vést spotřební koš – dle správného rozložení strávníků dle věkových kategorií, pracovat se správnými koeficienty a vypočítávat ze skutečného množství použitých surovin (viz metodika).

4. OMEZENÍ POUŽÍVÁNÍ DOCHUCOVADEL A INSTANTNÍCH DEHYDRATOVANÝCH SMĚSÍ

- Při přípravě pokrmů opravdu jen výjimečně použijte ochucovadla (zeleninová dochucovadla, aromata, bujóny, průmyslově vyráběné sójové omáčky atp.), a to pouze na finální dochucení jídel, kde je to opravdu nutné.
- Při nákupu upřednostňujte ochucovadla s vyšším podílem sušené zeleniny a s co nejmenším podílem aditivních látek a soli (viz metodika).

5. NEPOUŽÍVÁNÍ POLOTOVARŮ VYSOKÉHO STUPNĚ KONVENIENCE

- Většinu pokrmů vařte z čerstvých surovin či produktů s nízkým stupněm konvence – produktů připravených ke kuchyňské či tepelné úpravě (viz metodika).
- **Zdravá školní jídelna nepoužívá následující typy výrobků:**
Instantní polévky, instantní omáčky, bujóny jako základ pokrmů, vývary jako základ pokrmů, instantní masové šťávy, základy pokrmů (jíšky), instantní bramborové kaše, směsi pro přípravu dresinku, směsi pro přípravu zálivky, směsi pro přípravu krému, směsi pro přípravu dezertu, směsi pro přípravu polevy, směsi pro přípravu zmrzliny, masové konzervy.

Takové potraviny mohou být použity pouze ve výjimečných případech:

- Dodavatel nedodá potraviny.
- Dojde k neočekávanému znehodnocení připravovaného oběda, např. spálení, přesolení, a z časových důvodů není možné postup opakovat.

- V případě nemoci personálu.
- V jiné krizové situaci.

I pro tyto případy by měly být konvence voleny dle jasných pravidel kvality a nutriční hodnoty.

6. VEŘEJNĚ DOSTUPNÝ JÍDELNÍČEK

- Jídelníček je volně (bez hesla) veřejně dostupný na webových stránkách školy, je vždy aktualizovaný pro daný týden.
- Jsou dostupné i jídelníčky dřívějšího data (archiv), aby byl do budoucna patrný jídelníček za celý školní rok.

7. SOLME S ROZUMEM

- Školní jídelna zná množství soli, které bylo spotřebováno za minulý školní rok. V průběhu 1 roku trvání projektu (nebo pro následující školní rok, pokud školní jídelna vstupuje do projektu na jeho začátku) tuto spotřebu sníží o 10 % aniž by se zvýšila spotřeba instantních dehydratovaných dochucovacích směsí a koncentrátů. Pro zvýraznění chuti školní jídelna používá čerstvé bylinky, jednodruhové koření, citrón, zázvor, česnek apod. Volí čerstvé suroviny, zeleninu nejlépe v plné zralosti. Pokrmy vhodně tepelně upravuje a nekombinuje v jednom pokrmu více slaných potravin (sýry, uzeniny dohromady, slané sýry do salátů a zálivka se solí apod.).

8. VÝZDOBA JÍDELNY

- Jídelna je pro žáky zdrojem informací a místem společného setkávání. Díky příjemnému prostředí do ní pedagogové i žáci chodí rádi. Žáci se podílejí také na její tematické výzdobě.

9. KOMUNIKACE JÍDELNY S RODIČI, ŽÁKY A PEDAGOGY

- Jídelna, žáci, rodiče a pedagogové mezi sebou efektivně komunikují.
- Informovanost rodičů
 - Rodiče ve stravném platí částku určenou na nákup surovin. Mají tedy právo vědět, jaké suroviny jídelna nakupuje.
 - Rodiče se mohou zajímat o sestavování jídelníčku, podílet se na něm a dávat jídelně tipy na recepty.
 - Rodiče, kteří s jídelnou pro své dítě domluví dietní stravu, jsou zaměstnancům jídelny nápomocni a problémy řeší společně, dle pravidel stanovených platnou vyhláškou
 - Rodiče jsou informováni o filozofii školní jídelny tak, aby mohli správné stravovací návyky dětí podporovat svým vlastním chováním.
- Výuka v předmětech, jako jsou výchova ke zdraví, prvouka, přírodověda a další, může být prakticky propojena se školní jídelnou – například v rámci projektových dnů či týdnů mezinárodních kuchyní.
- Jídelna pořádá rozmanité akce, kterými podporuje zdravé stravování, a o zodpovědnost za správnou stravu dítěte se dělí s rodinou (která obstarává cca 60 % stravování dítěte).

10. ČTVERO ROČNÍCH OBDOBÍ – ZAŘAZOVÁNÍ SEZÓNŇÍCH POTRAVIN

- Školní jídelna zařazuje v závislosti na ročním období zejména sezónní druhy potravin. V každém ročním období žáky libovolným způsobem seznámí se sezónními surovinami, zvyky či tradicemi.

IV.

JAK PŘI PLNĚNÍ KRITÉRIÍ POSTUPOVAT?



Na splnění kritérií má každá školní jídelna 10 měsíců, pokud bude potřeba i déle. Řadu kritérií pravděpodobně plníte již nyní nebo vás jejich splnění nebude stát tolik úsilí. Část kritérií vám pomohou splnit žáci vaší školy za pomoci pedagogů, jen je třeba je jasně namotivovat. Nezapomeňte na rodiče, kteří by měli být aktivní součástí školního stravování.

Plnění kritéria č. 1

PITNÝ REŽIM S OMEZENÍM JEDNODUCHÝCH CUKRŮ

Pokud dosud dětem nabízíte pouze slazený nápoj, začněte jim nabízet i nápoj neslazený. Slazený nápoj začněte ředit více než doposud, 1 litr nápoje by měl obsahovat maximálně 20 gramů cukru. Pokud je k obědu podáváno sladké jídlo, nenabízejte slazený nápoj, a to ani v případě, že jako druhý výběr je jídlo slané. To samé platí, pokud je součástí oběda sladký dezert. Jako mléčný nápoj nabízejte přednostně neochucené varianty, střídavě pak i ochucené, kde obsah cukrů nepřekročí 20 gramů na litr nápoje. Věřte, že splněním tohoto kritéria velice přispějete ke zdraví dětí. A v nemalé míře přispějete ke snížení spotřeby jednoduchých cukrů. Nápoj má být zdrojem tekutin, ne zdrojem jednoduchých cukrů (které se spolupodílejí na vzniku nadváhy či zubního kazu).

Plnění kritéria č. 2

PLÁNOVÁNÍ JÍDELNÍČKU DLE NUTRIČNÍHO DOPORUČENÍ KE SPOTŘEBNÍMU KOŠI

Zajištění plnění tohoto kritéria zabere více času. Sestavování jídelníčku na základě Nutričního doporučení si nejprve musíte několikrát vyzkoušet. Určitě budete mít řadu dotazů, neváhejte se na nás obrátit, rádi vám je zodpovíme. Až budete podle pravidel jídelniček sestavovat poněkoličatě, zapamatujete si je a stanou se pro vás rutinou.

Není vhodné, abyste se snažili zavést všechny změny v jídelníčku najednou. Děti nemají radikální změny rády – je dobré, aby si na ně zvykaly postupně. Tímto způsobem byste měli zvyšovat pestrost a zavádět některé nutričně vhodnější kombinace.

Při plnění tohoto kritéria si naplánujte, jaké kroky, a v jakých časových intervalech, zavedete.

Plnění kritéria č. 3

SPRÁVNÉ A BEZCHYBNÉ VEDENÍ SPOTŘEBNÍHO KOŠE

Naplnit toto kritérium vám nezabere ani celý měsíc. Stačí si podle návodu zkontrolovat vykazování. Pokud si nebudete jisti, obraťte se na nás. Jsme tu proto, abychom vám pomohli. Rádi vám poradíme, ale záleží nám na tom, abyste kontrolu provedli vy sami. Jedině když případné chyby sami odhalíte, tak vedení spotřebního koše správně pochopíte. Při vašem vstupu do projektu kontrolu spotřebního koše provedeme sami a upozorníme vás na případné nedostatky či chyby v jeho vedení.

Plnění kritéria č. 4

OMEZENÍ POUŽÍVÁNÍ DOCHUCOVADEL A INSTANTNÍCH DEHYDRATOVANÝCH SMĚSÍ

Shromážděte si všechna dochucovadla, dehydratované směsi a instantní směsi, které ve škole používáte. U jednotlivých produktů si pečlivě přečtete složení, na každé balení nalepte štítek s cenou, za kterou toto balení nakupujete. Zjistěte, jak často výrobek nakupujete.

Projděte si receptury a označte ty, do kterých dochucovadlo používáte, případně si napište, kolik ho používáte. Zvažte, do kterých receptur dochucovadla používat vůbec nemusíte. Věřte, že jsou školy, kde vaří bez nich a jídla jsou velice chutná. Na internetu si najdete firmy, které vyrábí kvalitní dehydratované 100% zeleninové směsi.

Splnění tohoto kritéria záleží zejména na vás – na změně vašeho přístupu a systému organizace dosavadní práce a pochopení principů vhodné výživy pro děti.

Školní oběd tvoří 35 % celodenního příjmu energie a vy v těchto 35 % můžete výrazně ovlivnit příjem aditivních látek a soli. Vše ostatní je v rukou rodičů.

Plnění kritéria č. 5

NEPOUŽÍVÁNÍ POLOTOVARŮ VYSOKÉHO STUPNĚ KONVENIENCE

Opět si sami zrevidujte, které konvence používáte, zejména pak konvence 2., 3. a 4. stupně (viz metodika). Zaměřte se na jejich kvalitu a složení. Zvažte, zda stejný nebo podobný

produkt nedokážete udělat zdravěji a lépe. Určete si žebříček priorit:

- Suroviny, na kterých nebudu šetřit a vybírám výhradně kvalitu (maso, mražená zelenina, čerstvá zelenina a ovoce, těstoviny, brambory...)
- Polotovary, které mi šetří práci, ale při jejich použití mohu zapojit svou kreativitu a znalosti o zdravé výživě (např. neslazené instantní obilné kaše, které dochutím podle uvážení ovocem, sušeným ovocem či malým přídavkem cukru – cca 10g cukru na porci kaše)
- Polotovary, které mají jednoduché složení, minimum aditiv, šetří mi práci, čas i peníze, ale využívám je jen občas (směs na halušky, směs na knedlíky).
- Polotovary, které Zdravá školní jídelna vůbec nepoužívá – instantní polévky, instantní omáčky, bujóny jako základ pokrmů, vývary jako základ pokrmů, instantní masové šťávy, základy pokrmů (jíšky), instantní bramborové kaše, směsi pro přípravu dresinku, směsi pro přípravu zálivky, směsi pro přípravu krému, směsi pro přípravu dezertu, směsi pro přípravu polevy, směsi pro přípravu zmrzliny, masové konzervy.
- Polotovary v minimální zásobě pro případ nouze (bramborová kaše v prášku...)

Hledejte jednoduché recepty ze základních a čerstvých surovin. Dochucujte jednodruhovým kořením a bylinkami, česnekem, čerstvým zázvorem. Pamatujte, že v jednoduchosti je krása. Kvalita vaší jídelny a vámi připravované stravy závisí na nákupu kvalitních surovin. A kvalitní vždy neznamená nejdražší.

Plnění kritéria č. 6

VEŘEJNĚ DOSTUPNÝ JÍDELNÍČEK

Většina škol uvádí aktuální jídelníček na svých stránkách, často je ovšem zpřístupněn pod heslem. Pro transparentnost projektu a pro namátkové kontroly dodržování pravidel Nutričního doporučení ke spotřebnímu koši je potřeba jídelníček zpřístupnit bez hesel a mít zároveň možnost zobrazovat historii jídelníčků.

Pokud by tento bod byl pro školu problematický a nesplnitelný, nabízíme zveřejnění jídelníčku přímo na webových stránkách projektu – www.zdravaskolnijidelna.cz, a to na interaktivní mapě pod vaší školou. Je však nutné se s námi na tomto postupu předem domluvit.

Plnění kritéria č. 7

SOLME S ROZUMEM

V prvé řadě zjistěte kolik soli Vaše školní jídelna spotřebovala v průběhu minulého školního roku. Pokud počet strážníků v následujícím období nenarostl, nebo se nesnížil o významný počet strážníků, pak stačí, abyste spotřebu soli snížili o 10 % v následujících 10–12 měsících. Pokud se významně změnil počet strážníků. Vypočítejte nejprve jaké množství soli v minulém školním roce připadlo na 1 strážníka a pro následující rok snižte toto množství soli na strážníka o 10 %.

Plnění kritérií č. 8–9

VÝZDOBA JÍDELNY A KOMUNIKACE JÍDELNY S RODIČI A PEDAGOGY

Tato kritéria lze plnit pouze ve spolupráci s pedagogy, žáky, případně jejich rodiči. Záleží na domluvě a plánu, co jste schopni v podmínkách své školy zrealizovat. I malý projekt má význam, vše nemusí být velkolepé. Spíše zvažte smysl a dopad podobných projektů a nápadů tak, aby měly vždy konkrétní cíl, který můžete nějak sledovat, popsat a zhodnotit. Nechte žáky tvořit a vymýšlet, jejich nápady jen prakticky usměrňujte. Žáci si více zapamatují a pochopí, když projekt realizují od prvotního nápadu až do konečné fáze sami, jen s omezenou pomocí dospělých.

Plnění kritéria č. 10

ČTVERO ROČNÍCH OBDOBÍ – SEZÓNÍ ZAŘAZOVÁNÍ POTRAVIN

Rozepište si seznamy sezónních potravin, zejména ovoce a zeleniny, které jsou typické pro jednotlivá roční období.

V zimních a podzimních měsících má tělo nedostatek vitamínů C a D. Je náchylné na prochlazení a musí odolávat velkému množství virů a bakterií. Je proto třeba tělo zahřát a posílit imunitu. Vhodné je zařazování mléčně kysané zeleniny.

Na jaře a v létě je nejvhodnější maximálně využít všeho čerstvého, včetně bylinek. Jídelníček může být lehčí i díky vyšším teplotám vzduchu.

Nad tímto kritériem se důkladně zamyslete. Je jasné, že každé jídlo nebude sezónní, když je dnes na trhu všeho dostatek, nicméně trend zařazování sezónních potravin by měl z jídelníčku být zřejmý. Sezónní potraviny jsou také finančně méně náročné.

Všech 10 kritérií si seřad'te. Ta, která již plníte, vyřad'te. Pak plánujte zavedení těch kritérií, jejichž plnění vám zabere nejméně času a která jsou pro vás jednoduše splnitelná. Poté si přesně naplánujte a rozvrhněte ta, která potřebují více času, a budete jim muset věnovat více práce. Plnění kritérií si rozvrhněte a zaznamenejte přímo do kalendáře. Stanovte si cíle pro jednotlivé měsíce, abyste měli alespoň kostru, které se můžete držet, a bylo pro vás snazší kontrolovat jednotlivé kroky.



PODROBNÝ ROZBOR JEDNOTLIVÝCH KRITÉRIÍ



Kritérium 1

PITNÝ REŽIM S OMEZENÍM JEDNODUCHÝCH CUKRŮ

Cílem je žáky naučit pít neslazené varianty nápojů.

- Nabízejte vždy nesladký nápoj a jako druhou variantu nápoj mírně slazený nebo nápoj mléčný – max. do 20 g cukru/litr nápoje (cca 4–5 kostek cukru na 1 litr nápoje).
- Ke sladkému jídlu nabízejte pokaždé pouze neslazený nápoj či neochucené mléko (a to i v případě, že druhé výběrové jídlo je jídlo slané). Totéž dodržujte, pokud podáváte jako součást oběda sladký dezert.
- Nápoje s náhradními sladidly nepodávejte vůbec.
- U slazených nápojů používejte koncentráty na bázi přírodních barviv. Ředění koncentrátu provádějte tak, aby obsah cukru byl maximálně 20 gramů/litr nápoje).
- Pokud nabízíte nápoj mléčný, nabídněte zároveň i nemléčný.
- Pokud nabízíte mléčný nápoj, upřednostněte neochucený. Ochucený mléčný nápoj nabízejte zřídka. Obsah cukru by neměl překročit 20 gramů/litr nápoje.

Pitný režim představuje pravidelný přívod vhodných tekutin v dostatečném množství v průběhu celého dne. Bez vody vydrží lidský organismus jen 7–10 dní.

U dětí tvoří voda 60 % jejich tělesné hmotnosti. Dětský organismus je na ztráty tekutin mnohem citlivější než organismus dospělý. Potřeba tekutin stoupá v horkém, suchém počasí, při zvýšené tělesné zátěži a v průběhu nemoci, kdy nemocný zvrací, má průjem nebo horečku.

- 10 % vody si tělo umí získat v průběhu dne samo.
- 25 % vody přijímáme z potravin – polévek, ovoce, zeleniny, mléčných výrobků...
- 65 % vody musíme tělu dodat tekutinami.

Už 1–2% ztráta tekutin se u dítěte projevuje zcela zřetelně. Dítě je unavené, nepozorné, roztěkané, zpomaluje se jeho myšlení, zhoršuje se postřeh, celkově může pociťovat slabost, má žízeň a velice často si může stěžovat na bolest hlavy. Nedostatek tekutin naznačuje také tmavě žlutá až hnědá barva moči.

Dítě by mělo během dne vypít 7 sklenic tekutin (sklenice o obsahu 140–200 ml).

V rámci našeho projektu chceme děti naučit pít nápoje **neslazené** a začít je **odvykat od příliš sladké chuti**, aby byly schopny vnímat chutě jemnější a ne tolik intenzivní.

V kritériích proto požadujeme, aby převažovala nabídka neslazených nápojů a neslazeného mléka.

Neslazené varianty nápojů (u citrusů je lepší kůru ořezat nebo velice důkladně omýt, bylinky je třeba rovněž důkladně omýt):

1. Neochucená voda
2. Voda ochucená čerstvým nakrájeným citrónem
3. Voda ochucená limetkou
4. Voda ochucená grapefruitem
5. Voda ochucená okurkou
6. Voda ochucená mátou
7. Voda ochucená citrónem a zázvorem
8. Voda ochucená meduňkou
9. Voda ochucená zázvorem a bylinkami
10. Voda ochucená citrusy a bylinkami
11. Čaj bylinkový neslazený
12. Čaj ovocný neslazený
13. Slabý černý čaj s citrónem, neslazený
14. Mléko neslazené (převážně polotučné, občas je možno zařadit mléko tučné)

Mírně slazené nápoje (pouze jako druhá možná varianta) max. do 20 g cukru na 1 litr nápoje (WHO doporučuje 60 g cukru/den – tj. 15 kostek cukru. V případě velmi sladkých nápojů by došlo k naplnění doporučené denní dávky pouze pitným režimem. Za mírně slazené považujeme:

1. Mírně slazené čaje (slabý černý, bylinkový) s přídavkem cukru maximálně 20 g/litr nápoje doporučujeme ochutit citrónem. Ovocný čaj podáváme vždy bez cukru!
2. Mírně sladkou vodu se sirupem
3. Nápoje z ovocných koncentrátů ředěné tak, aby obsah cukru byl max. 20 g/litr nápoje

Většina výrobců koncentrátů doporučuje ředění 1:10, tedy 1 litr koncentrátu na 10 litrů vody. Nápoje z ovocného koncentrátu při doporučeném ředění 1:10 běžně obsahují 115 kJ/100 ml nápoje. 100 ml takového nápoje obsahuje asi 6,5 gramů cukru. Na 1 litr je to 65 gramů cukru. Kdybychom počítali, že kostka cukru má 4 gramy, pak by v 1 litru nápoje bylo více než 16 kostek cukru.

Zkušebně jsme si nápoje v tomto poměru namíchali – a zjistili jsme, že jsou extrémně sladké. Nemůžeme se divit, že dítě nedojí oběd, když v jeho průběhu popíjí takto přeslazený nápoj.

Firmy, které koncentráty vyrábějí a prodávají, doporučují toto ředění nikoli kvůli optimální chuti, ale aby se balení brzy vypotřebovalo.

My doporučujeme ředit 1:30

Nejvhodnější je, pokud si vyzkoušíte připravit nápoj, jehož chuť považujeme za mírně sladkou, a porovnáte ho s nápoji, které tradičně ve své školní jídelně připravujete.

Uvařte si 1 litr slabého černého čaje tak, jak ho vaříte dětem ve škole. Přidejte 20 gramů cukru, důkladně promíchejte a přidejte trochu citrónové šťávy. Výsledný nápoj považujeme za mírně sladký. Takto mírně sladké by měly být i nápoje připravené z ovocných koncentrátů. Pokud běžně připravujete nápoje ještě méně sladké, zůstaňte u své praxe, která je lepší a velice chvályhodná.

V případě ovocných koncentrátů byste se neměli nechat oklamat různými pozlátkovými tvrzeními: Návod říká „Pro konzumaci je doporučeno ředit pitnou vodou v poměru 1:6... Naředěním dostanete džus stejný jako z čerstvě vymačkaného ovoce. Jeden kilogram koncentrátu lze přirovnat k 6 kg čerstvého ovoce.“

Realita:

Vymačkáním tekutiny z ovoce získáme spolu s tekutinou jednoduché cukry, vitamíny a minerální látky. Část vitamínů a minerálních látek ale zůstane v nezpracovaných zbytcích, stejně tak jako velice důležitá vláknina. Proto 1 kg koncentrátu nikdy nemůže zastoupit 6 kg ovoce.

Matematicky:

WHO doporučuje denní příjem 500 g ovoce a zeleniny v poměru 2:3, tzn. 200 g ovoce a 300 g zeleniny.

Jestliže by se 1 kg koncentrátu rovnal 6 kg ovoce, pak by 1 kg koncentrátu měl stačit jako zdroj ovoce na 30 dnů.

Když 1 kg (více než 1 litr) koncentrátu naředíme 6 kg vody (cca 6 litrů), získáme více než 7 l ovocného džusu na 30 dnů, což znamená cca 2,3 dcl džusu na den. Zvažte, zda toto množství opravdu představuje dostačující zdroj ovoce.

Hlavním cílem pitného režimu je doplnění vody (tekutiny), nikoli jednoduchých cukrů – ty k chodu organismu nepotřebujeme (tělo si je získává z komplexních sacharidů).

Než si děti zvyknou na neslazené nápoje, je možné doslazovat čaj přírodními sladidly. Myslete však na to, že ačkoli některá sladidla (med, sladidla s melasou...) mohou obsahovat malé množství vitamínů a minerálních látek, **tak z 99 % jsou to stále jednoduché cukry**. Mnohá tato sladidla obsahují velké množství fruktózy, která má nepříznivý vliv na játra. Kromě rafinovaného cukru je cena takovýchto sladidel také výrazně vyšší a do školní jídelny se nevyplatí. Měly by sloužit jen k občasnému zpestření jídelníčku.

Klasický bílý cukr – rafinovaný

Rafinace znamená (velice zjednodušeně) čištění. Z cukrové řepy, třtiny a dalších rostlin se lisuje, louhuje a odstřeďuje co nejčistší sacharóza. Sacharóza je disacharid, to znamená, že je složená ze dvou molekul jednoduchých cukrů. V sacharóze jsou to 1 molekula glukózy a 1 molekula fruktózy. Sacharóza se získává hlavně z cukrové řepy a cukrové třtiny. Procesem jejího čištění se odstraňují minerální látky, vitamíny a další látky přítomné v původní melase. Nicméně těchto látek je v cukru málo a cukr není v naší stravě jejich výhradním zdrojem. Proto nelze říci, že cukr třtinový, který obsahuje melasu, či cukr hnědý, do kterého se melasa přidává, jsou výrazně zdravější.

Pojem zdravější cukr je celkově velmi zavádějící. Jednoduché cukry by v naší stravě měly tvořit pouze 10 % z celkového energetického příjmu. Tento limit je u nás výrazně překračován. To platí zejména u dětí, u nichž už v raném věku pěstujeme závislost na intenzivní sladké chuti. Děti se sice rodí s preferencí sladké chuti, ale ta by měla v předškolním věku přirozeně mizet. To se v dnešní době neděje, protože pro děti jsou sladkosti a sladké nápoje snadno dostupné – a denně je dostávají v nadměrném množství. Obrovský problém představuje také skrytý cukr, který je obsažen nejen v jemném pečivu, mléčných výrobcích, ale i tam, kde byste ho nečekali – v instantních vývarech, instantních omáčkách, kečupech...

Právě jednoduché cukry odborníci dávají do souvislosti s nadváhou, obezitou a z nich plynoucí cukrovkou II. typu.

Bílý rafinovaný cukr je u nás po staletí tradičně používaný a je také cenově nejdostupnější. Následující sladidla jsou výrazně dražší, do školní jídelny se pro běžné užívání nehodí, mohou však být použity pro zpestření, zejména pro svou odlišnou chuť.

Hnědý cukr

Hnědý cukr se dá vyrobit několika způsoby.

Rafinovaný neboli vyčištěný bílý řepný cukr se buď dobarví a dochutí třtinovou melasou. Nebo se může dobarvit karamelovým sirupem a vznikne například cukr kandys – cukrkandl.

Další sladidla jsou poměrně drahá, a proto nejsou do školního stravování běžně použitelná, uvádíme je pouze pro orientaci.

Třtinový cukr

Cena třtinového cukru bývá vyšší, neboť k jeho výrobním nákladům je třeba připočítat i náklady na dopravu do Evropy z tropických oblastí, odkud se dováží. Ve většině případů je jeho složení, tedy skutečnost, že je vyroben z cukrové třtiny, uvedeno na obalu. Dále ho poznáme podle typické zlatavé barvy. Používá se všude tam, kde byste použili cukr řepný. Třtinový cukr obsahuje melasu, která se do něj nepřidává během výroby, ale je již v základní surovině a během zpracování třtiny se z ní neodstraňuje.

Obilné sirupy a slady

Ječný, rýžový, kukuřičný, pšeničný, špaldový sirup. Některé sladí méně než cukr.

Ovocné sirupy, sirupy z rostlin

Datlový, brusinkový, švestkový, borůvkový, agáve, javorový.

Medy

Jejich kvalita na trhu velmi kolísá a zároveň mohou u některých dětí vyvolat alergickou reakci.

Jiná sladidla

Dříve označovaná jako umělá (náhradní – jelikož nejsou pro tělo zdrojem energie) pro zdravé děti nejsou vhodná. **Neodnaučují je sladké chuti.** Nedoporučuje se používat ani rostlinu stévie. Byla provedena řada studií, které potvrdily její pozitivní účinek na snížení hypertenze nebo cukrovku II. typu, ale zároveň jedna studie prokázala mutagenitu určité látky stévie. Ač byla tato studie vyvrácena, panuje mezi odborníky vůči této rostlině jistá ostražitost a její účinky se dále zkoumají.

Barviva

Barviva jsou v potravinářském průmyslu používána dnes a denně. Atraktivní barva totiž výrobek prodává. Školní jídelna, která vaří z čerstvých surovin a nepoužívá instantní směsi, problémem barviv řeší víceméně jen v nápojích. V nápojích připravovaných školní jídelnou by měla být barviva pouze přírodní. Zde musíme zopakovat, že v nabídce nápojů pro žáky upřednostňujeme vodu.

Následující barviva by nápoje podávané školní jídelnou neměly obsahovat, neboť mohou mít nepříznivý vliv na činnost a pozornost dětí:

- Žluť SY (E110)
- Chinolinová žluť SY (E104)
- Azorubin (E122)
- Červeň Allura AC (E129)
- Tartrazin (E102)
- Ponceau 4R (E124)

Při výběru koncentrátu proto dbejte na jejich kvalitu. Vybírejte koncentráty s cukrem, nikoli s umělými sladidly, dále s minimem konzervantů a s přírodními barvivy. Rovněž vybírejte takové koncentráty, jejichž barva odpovídá ovoci – vyhýbejte se intenzivním barvám, jako je neonově zelená, modrá, neonově růžová či barvy kolových nápojů. Koncentráty řed'te tak, aby v 1 litru nápoje bylo maximálně 15 – 20 g cukru. Množství cukru naleznete na obalu výrobku, například v nutriční tabulce, a je uváděno na 100 ml nápoje.

Příklad: Na obalu je uvedeno, že 100 ml nápoje (již ředěného dle doporučení výrobce 1:10) obsahuje 6,4 g cukru. Vy však nápoj chcete naředit tak, aby obsahoval pouze 15 g cukru na 1 litr.

Nejdříve zjistíme, kolik g cukru je v 1 litru nápoje:

$$\begin{array}{l} 6,4 \text{ g} \dots\dots\dots 100 \text{ ml} \\ x \text{ g} \dots\dots\dots 1000 \text{ ml} \end{array} \quad \mathbf{x = 64 \text{ g}}$$

V 1 litru nápoje je 64 g cukru (16 kostek cukru). Pak spočítáme, kolikrát víc cukru oproti požadovanému množství (tj. 15 g cukru/litr nápoje) nápoj obsahuje:

$$x = 64 : 15 \quad \mathbf{x = 4,2}$$

V nápoji je 4,2krát více cukru, než chceme. Abychom dosáhli optimální mírně sladké chuti, musíme tedy pro ředění použít více vody. K jednomu litru koncentrátu tak přidáme 42 litrů vody (4,2x více než doporučuje výrobce).

Kritérium 2

PLÁNOVÁNÍ JÍDELNÍČKU DLE NUTRIČNÍHO DOPORUČENÍ KE SPOTŘEBNÍMU KOŠI

Cílem je v rámci platné legislativy odstranit některé nedostatky spotřebního koše

- Školní jídelna plánuje měsíční jídelníček dle Nutričního doporučení ke spotřebnímu koši.
- Pokud školní jídelna kritérium plní, znamená to, že v hodnocení jídelníčku na základě metodiky Nutričního doporučení (viz metodika) dosahuje velmi dobrého či výborného hodnocení. Kladné musí být také slovní hodnocení a hodnocení při namátkových kontrolách. Hodnocení provádějí pracovníci odborní zaměstnanci orgánů ochrany veřejného zdraví (zaměstnanci krajských hygienických stanic a Státního zdravotního ústavu) na základě přesně stanovených pravidel bodování a výsledek předávají škole formou slovního hodnocení.
- Výběrový jídelníček musí splňovat pravidla Nutričního doporučení pro každé menu zvlášť.
- Smažená jídla jídelna zařazuje maximálně 2x měsíčně.

Slova šéfkuchaře:

„Slovo pestrost neznamená zapomenout naši původní kuchyni, ale znamená využít nabízená jídla tak, abychom začali ochutnávat a testovat. Tak se naše osobní pestrost začne vyvíjet od útlého věku a budeme rozeznávat více chutí. Je to podobné, jako když znáte víc světových jazyků. Pamatujte, čím více budeme šetřit na našich žaludcích, tím více sami sobě ublížíme. Malá pestrost, nekvalitní strava, nekvalitní levné potraviny a přechucená jídla jsou jen „hřebíky do rakve“!

Nutriční doporučení ke spotřebnímu koši vychází ze spotřebního koše stanoveného vyhláškou, je tedy v souladu s legislativou (vyhláška 107/2005 Sb., o školním stravování).

- Nutriční doporučení je doplňující metodikou ke spotřebnímu koši.
- Nutriční doporučení je souborem doporučení, která mají usměrňovat a vést školní jídelny k nutričně vyváženému a pestrému jídelníčku.
- Nutriční doporučení nejsou myšlena direktivně.

- Nutriční doporučení jsou obecně konstruovaná na 20 stravovacích dnů (tedy 4 týdny). Pokud je v měsíci stravovacích dnů více, je to zohledněno (např. navýšením četnosti jídel s vepřovým masem na 5x měsíčně atd.)
- Nutriční doporučení nepopisují všechny potraviny, zejména ne ty, kterých je v jídelníčku dostatek a u nichž nemá smysl tvořit další nástroj pro jejich sledování (např. brambory, mléko, mléčné výrobky, vejce...). Rovněž popisuje pouze některé druhy masa. Ty, které popsány nejsou, je možné zařazovat libovolně dle uvážení a možností. To platí i pro masové vývary, či polévku s masem.
- Dodržování stanovených zásad se boduje – pozitivní stav je ohodnocen přidělením bodů. Při hodnocení se body nestrhávají.
- Číselné vyjádření má k dispozici pouze hodnotitel (odborný zaměstnanec orgánů ochrany veřejného zdraví (zaměstnanec krajské hygienické stanice či Státního zdravotního ústavu k tomu proškolen). Body školní jídelně sdělovány nejsou. Číselná hodnota totiž neukazuje chyby, nenavrhuje možnosti nápravy, neříká nic o tom, co je správně a v čem by jídelna měla pokračovat dále. Škola obdrží slovní hodnocení, které by mělo popisovat současný stav, již dosažená pozitiva jídelníčku a také nedostatky spolu s konkrétními možnostmi jejich nápravy. Ve slovním hodnocení se objeví také stanovení nedostatku, který je nutno řešit jako první, protože nejvýrazněji negativně ovlivňuje kvalitu jídelníčku.
- Bodové hodnocení jídelníčků jednotlivých jídelen bude uváděno do nového informačního systému hygieny dětí a mladistvých a bude sloužit k zachycení trendů ve školním stravování.

Proč metodika Nutriční doporučení ke spotřebnímu koši vznikla

Školní jídelna je při sestavování jídelníčků povinna se řídit spotřebním košem stanoveným vyhláškou. Spotřební koš vznikl před 20 lety na základě v té době dostupných dat a je propočítán dle dávek z roku 1989, které jsou v ČR stále platné. V době vzniku spotřebního koše nebyla výpočetní technika standardním vybavením školních jídelen, i proto je spotřební koš jednoduchý a počítá s 10 potravinovými skupinami, u nichž vyžaduje plnění v gramech na žáka (dle věku) a den v jednotkách „jak nakoupeno“.

Abychom pochopili, proč se zavádí Nutriční doporučení, musíme nejdříve přesně znát, co všechno nám jednoduchá metodika spotřebního koše nepopisuje:

1. **Spotřební koš** sleduje omezený počet potravinových skupin, např. obiloviny se nesledují vůbec, přestože by měly tvořit podstatnou část jídelníčku. Pšenice, žito, ječmen, oves, kukuřice, rýže, jáhly a pohanka jsou velmi důležitými zdroji vlákniny a energie. Bohužel, v době před 25 lety, kdy normy vznikaly, se na obiloviny nekladl důraz.

2. **Ovoce** – spotřební koš udává, kolik gramů by žák měl dostat denně, ale v množství „jak nakoupeno“ – pokud však žák oloupe pomeranč nebo banán, reálně zkonsumuje menší množství. To vše by mělo být ošetřeno koeficienty, což se neděje. Nabídka ovoce také bývá monotónní – jídelny podávají především takové druhy ovoce, které si dítě může odnést domů a zároveň preferují těžší druhy (jablka, hrušky, banány, pomeranče). Nákup ovoce je ovlivněn zejména cenou a sezónou. Pokud je škola zapojena do projektu Ovoce a zelenina do škol, je dobré se s dodavatelem domluvit, aby předem oznámil den dodávky a druh ovoce či zeleniny, která bude dodána. Zamezí se tak tomu, aby v jeden den děti dostaly stejné ovoce či zeleninu ke svačině i k obědu.
3. **Zelenina** – největším nedostatkem je, že spotřební koš nerozlišuje, zda je vařená, nebo syrová.
4. **Maso** – spotřební koš nepopisuje druhy masa ani tučnost. Do této skupiny se schovají uzeniny, které do dětského jídelníčku nepatří (s výjimkou uzených ryb, které se dají udit i v konvektomatu).
5. **Ryba** – nepoznáme, zda se jedná o mořské, či sladkovodní ryby, spotřební koš neřeší ani úpravu. Pokud jsou místo kvalitní ryby servírovány nekvalitní rybí prsty, pak to ze spotřebního koše nevyčteme.
6. **Mléko** – nepoznáme tučnost ani obsah cukru.
7. **Mléčné výrobky** – nepoznáme tučnost, obsah cukru, ani druh výrobku (je rozdíl mezi tvarohem a nekvalitním, přeslazeným dezertem).
8. **Cukr volný** – do této kategorie nespádají hotové nakoupené dezerty, sladké nápoje, cukrovinky... Přitom právě ty by měly být omezovány a kontrolovány.
9. **Tuk volný** – tato kategorie nepopisuje tuk v potravinách, tedy tuk skrytý. Nerozlišuje ani kvalitu tuku a vhodnost jednotlivých druhů ke kulinární úpravě.
10. **Sůl** – nesleduje se vůbec, kuchařky solí podle své chuti. Dle studií bývá v jednom školním obědě obsažena více než jedna celodenní dávka soli pro děti. Zbývajících 4 denní jídla by pak již správně neměla obsahovat žádnou sůl.

Neděste se, že jsou Nutriční doporučení spojena s bodováním, to má pro vás být vodítkem. Srovnajte doporučenou četnost s reálnou četností v jídelníčku vaší jídelny za měsíc. Tam, kde se shodujete, udělejte „fajfku“, tam, kde se neshodujete, zaznamenejte křížek. Podle křížků jednoduše zhodnotíte, kde jsou ve vašem jídelníčku rezervy. Při vstupu do projektu a při namátkových kontrolách budeme váš jídelníček hodnotit my. Obdržíte od nás slovní hodnocení i s doporučením, jak postupovat dále, a co se vám již velice dobře daří.

	Doporučená četnost měsíčně	Reálná četnost	Hodnocení ✓ ✗
Polévky			
Zeleninová	12 x		
Luštěninová	3–4 x		
Obilné zavářky (jáhly, vločky, krupky, pohanka, bulgur, kuskus aj.)	4 x		
Vhodná kombinace polévky a hlavních jídel	většinou vhodná		
Hlavní jídla			
Drůbež (kuře, krůta, slepice) nebo králík	3 x		
Ryby	2–3 x		
Vepřové maso	max. 4 x		
Bezmasé, nesladké jídlo (včetně luštěnin bez masa)	4 x		
Uzeniny	nikdy		
Sladké jídlo	max. 2 x		
Nápaditost pokrmů, zařazení regionálních pokrmů	nápadité		
Luštěniny	1–2 x		
Přílohy			
Obiloviny (celozrnné těstoviny, rýže, kuskus...)	7 x		
Houskové knedlíky	max. 2 x		
Zelenina			
Zelenina čerstvá	8 x		
Zelenina tepelně upravená	4 x		
Nápoje			
Neslazený, nemléčný nápoj – každý den	ano		
Mléčný nápoj je vždy doplněný možností zvolit nemléčný – vždy	ano		
Přesnídávky a svačiny			
Luštěninová nebo zeleninová pomazánka	4 x		
Rybí pomazánka	min. 2 x		
Obilná kaše (rýže, vločky, jáhly, kukuřičná krupice...)	min. 2 x		
Zelenina či ovoce vždy součástí svačiny	vždy		
Celozrnné, vícezrnné, žitné či speciální pečivo (včetně chleba)	8 x		
Žádné uzeniny ani paštiky	nikdy		

✓ Plňte doporučenou četnost? Použijte fajfku. ✗ Neplňte doporučenou četnost? Použijte křížek.

OBECNÁ PRAVIDLA

Nutriční doporučení ke spotřebnímu koši (dále také „ND“), jsou sestavena tak, aby při jejich dodržení byl splněn spotřební koš a současně i doporučené výživové dávky, protože z nich spotřební koš vychází. Nutriční doporučení se snaží v mezích daných současnou legislativou co nejvíce zpestřit školní stravování. V ND jsou zároveň zohledněny nové informace, které nemohl spotřební koš v době svého vzniku zahrnout.

ND se snaží ukázat směr při sestavování jídelního lístku. **Nemá být přesným návodem, jak sestavit jídelníček na každý den** v měsíci, ale u žádoucích potravin udává minimální frekvence (např. u ryb), u méně žádoucích potravin pak frekvence maximální (např. u vepřového masa). Neurčuje tedy vše, co má být v jídelníčku obsaženo, ale snaží se usměrňovat, ne diktovat či striktně vyžadovat. Položky, které nejsou nijak problémové (např. brambory), **ND nijak nesleduje**.

Jako velký problém se jeví výběrové jídelníčky. Ve většině případů se z výběrů spotřební koš počítá dohromady, nebo spotřební koš splňuje jen výběr 1, ostatní výběry jsou jen doplňující, a to není správné. Navíc tak nikdy není popsán reálný individuální výběr. Pokud dítě vybírá ze dvou jídel, je možné za měsíc vytvořit více než 1 000 000 různých kombinací jídelníčků. Spotřební koš vznikl v roce 1992 a tehdy ještě jídla na výběr většinou nebyla. S masivním nástupem výběrových jídelníčků se tento systém ukazuje jako nepřesný a ne plně dostačující.

Jídelníček s jedním výběrem podle Nutričního doporučení sestavíte velice jednoduše, chce to jen trochu zkušeností a trénink. Jídelníček výběrový je nutné sestavovat s rozmyslem. Je nutné postupovat pro každý výběr zvlášť. Tedy menu 1 musí splňovat ND v každém případě, stejně tak je musí splňovat i menu 2 – pokud ho vaříte v dostatečném množství (nejedná se jen o okrajovou alternativu pro několik procent strávníků).

Nemůžeme tak úplně 100% ošetřit individuální výběry dětí, nicméně můžeme přispět k alespoň částečné nápravě. Pokud již máte, nebo se rozhodujete, že ve školní jídelně zavedete výběrový jídelníček, zamyslete se nad jeho filosofií. Uvádíme několik příkladů:

1. Menu 1 – česká a evropská jídla (zaměřeno spíše na dobře a jednoduše uvařená klasická jídla, která splňují jak Nutriční doporučení, tak spotřební koš).

Menu 2 – odlehčená jídla typu rizot, těstovin, kuskusů, více ryb... (opět menu 2 splňuje jak ND, tak spotřební koš)

2. Například v pondělí a pátek jídelna vaří pouze jedno jídlo a jsou nabízeny výhradně luštěninové, bezmasé či rybí pokrmy. Ostatní dny je na výběr ze dvou jídel. Obě menu samostatně však musí plnit ND i spotřební koš.

3. Třetí variantou je nabízet ve stejný den jídla ze stejných surovin jen jinak kulinárně upravená (jinak barevná i s jinou přílohou) – např. v jeden den menu 1 rybí filé s brambory, menu 2 těstoviny s tuňákem nebo menu 1 čočka na kyselo (pakliže je oblíbená i tato varianta), menu 2 zeleninové rizoto s čočkou.

Nedoporučujeme vařit více výběrů než dva. Už i dva výběry jídel jsou komplikovanější, dražší. Výběr z 3 jídel (kdy menu 3 je často studený salát, nebo bezmasé jídlo) je nákladný, zbytečný a v praxi se dělá jen proto, aby se splnil spotřební koš (který školy většinou počítají dohromady za všechny výběry). Navíc za jeden měsíc by mělo být v repertoáru pro každé menu nejméně 20 různých jídel, což je opravdu velice náročné na kreativitu.

Rodiče platí cenu za suroviny, tedy i za maso. To ale potenciální strávnick, který si vybírá jen bezmasé menu, nedostane – to je další aspekt, proč cesta výběrových jídelniček nabízejících 3 jídla není vhodná. Z psychologického hlediska vytváří teplé jídlo větší dojem sytosti. Raději vařte jídla dvě a salát či jen nakrájenou syrovou zeleninu podávejte k většině jídel jako doplněk, ovšem v adekvátním množství (velikosti salátové misky, ne pouze jako malinkou ozdobu).

POLÉVKY

Nutriční doporučení popisuje 20 stravovacích dnů. Nabídka polévek by měla být následující:

- **12× zeleninová**
- **3–4× luštěninová**
- **4–5× jiná polévka, kterou ND nestanovuje** (masový vývar, masový krém, přesnídávková s masem, drožděná, rybí, houbová aj.)

ND řeší jen ty polévky, kterých jídelny často nenabízejí dostatek – tedy zeleninové a luštěninové. Ostatní druhy polévek jako různé vývary a krémy nechávají na rozhodnutí jídelny.

Zeleninové (12× měsíčně)

Tyto polévky by měly v jídelničce převažovat, protože pomáhají zvyšovat příjem zeleniny. Mezi zeleninové polévky řadíme následující:

- **Jednodruhové (nebo převažuje jeden druh zeleniny)** – květáková, brokolicevá, mrkvová, špenátová, kapustová, fazolková, celerová, pórková, kedlubnová, hrášková, dýňová, zelná, zeleninový boršč...

- **Zeleninové vývary**
- **Mixované a pasírované** – např. rajčatová
- **Zeleninové krémy (s přídavkem smetany či mléka)** – hráškový krém, dýňová, špenátová, pórkový krém...
- **Přesnídávkové polévky (bezmasé)** – zahuštěné a vydatné polévky jako jsou bramboračka, zeleninový boršč, dršťková z hlívy...

Masové vývary a polévky s masem či uzeninou mezi zeleninové polévky nikdy neřadíme – ani když obsahují zeleninu.



Bod je splněn, pokud jídelna měsíčně nabídne alespoň 12× zeleninovou polévku, která spadá do některé z výše uvedených kategorií.

Základem zeleninové polévky je zelenina, a to lépe čerstvá, protože mražená nedodá takovou chuť a je nutričně méně hodnotná. Do základu polévky použijte zároveň bylinky (libeček, petržel, oregano, tymián, rozmarýn, bazalku, majoránku, saturejku, estragon, fenykl aj. a jejich kombinace). Uvolní se tak jejich chuť a podpoří finální aroma základu. Pokud použijete zeleninu mraženou, napřed ji orestujte na másle či oleji, její chuť se zvýrazní. Jestliže mražená zelenina tvoří základ polévky, pak přidejte více bylinek (sušených, bez přídavku soli), česneku či jiných aromatických surovin.

Na dochucení používejte opět spíše:

- **česnek,**
- **zázvor,**
- **kmín,**
- **citrónovou šťávu** apod. než dochucovadla.

Dochucovadlo je výjimečně možné použít až při závěrečné úpravě chuti (pokud se vám zdá polévka mdlá), nikoli jako základ polévky (viz dále). Dochucovadlo je instantní směs, je rychle rozpustné, proto není nutné používat ho hned na začátku vaření. Zkuste dosáhnout dobré chuti polévky nejprve přírodními surovinami. Pokud se vám chuť polévky zdá mdlá, zkuste i netradiční kombinace koření, např. do špenátové polévky se velice hodí tymián a rozmarýn. Pokud je čerstvá zelenina příliš drahá, kombinujte s levnějšími druhy, např. u dýňové polévky část dýně Hokkaido nahraďte mrkví, bramborem, případně další kořenovou zeleninou, po rozmixování to nelze poznat. Můžete přidat i červenou čočku – po rozmixování je rovněž k nepoznání.

1. Na základ polévky použijí zeleninu, přednostně čerstvou nebo kvalitní mraženou.
2. Chuť zvýrazní tukem (např. řepkový olej, máslo), ve kterém se dobře rozpustí i vitamíny rozpustné v tucích. Na tuku zeleninu orestují.
3. Polévku ochutím výraznými bylinkami, česnekem, zázvorem... (vaříte je se zeleninou už od začátku).
4. Polévku mírně osolím.
5. Mohu přidat rajče či houby, které jsou přírodním dochucovadlem.
6. Pokud je potřeba, přidám velmi malé množství dochucovadla. To ovšem dělejte jen opravdu výjimečně. Raději namísto dochucovadla zopakujte krok 3.
7. Dozdobte čerstvými bylinkami.

Zeleninové vývary

Samotný zeleninový vývar nemá silnou chuť. Správně by se měl vařit krátce. Používá se spíše místo vody do omáček a podobně. Proto je lepší mít v jídelníčku převahu zeleninových polévek (viz výše) a zeleninové vývary zařazovat méně často.

Nejpracnější částí je zeleninu očistit, oškrábat a nakrájet. Proto se často setkáváme s vývary z mražených směsí, které se silně dochucují dochucovadly, protože zejména levnější a nepříliš kvalitní mražená zelenina ztrácí svou chuť.

Pojďme se podívat na příklad z praxe. Za co při nákupu těchto dochucovadel platíme?

Zeleninový bujón

2 kg, cena 228,57 Kč/kg (za celé 2 kg = 457,14)

Složení: Jedlá sůl, škrob, cukr, maltodextrin, kvasničný extrakt, směs zeleniny 5 % (mrkev, cibule, česnek, pórek), palmový tuk, aroma, petrželový list, kurkuma, kyselina citrónová, barvivo riboflavin.

Tabulka nutričních hodnot (na 100 g výrobku):

Tuky	1,2 g
→ Z toho nasycené	0,6 g
Bílkoviny	4,5 g
Sacharidy	30,7 g
→ Z toho cukry	12,6 g
Sůl	55,6 g

Sůl tvoří polovinu balení. Po přepočtu zjistíme, že při nákupu jedné 2kg krabice zaplatíme za sůl 251 Kč a za cukr cca 58 Kč. Navíc výrobek neobsahuje ani zeleninu, od které bychom očekávali, že jídlu dodá „tradiční chuť“. Aby měl tento vývar barvu, jsou přidána barviva kurkuma a riboflavin (patří do skupiny vitaminů B). Tento výrobek navíc obsahuje palmový olej, tedy jeden z nejméně kvalitních tuků.

Výrobce doporučuje na 250 ml tekutiny použít 5 g sytké směsi (tzn. 2,5 g soli).

Pokud máte 200 strážníků a vaříte cca 50 l polévky, pak byste měli podle návodu použít 1 kg směsi, tedy polovinu krabice. Za sůl tak zaplatíte 125,5 Kč a za cukr 29 Kč.

Kilogram soli přitom stojí v obchodě cca 6 Kč!

Jak správně vařit zeleninový vývar

Francouzi vývar připravují z mrkve, řapíkatého celeru a cibule (v poměru 1:1:2). V Asii mají rádi zázvor, česnek a jarní cibulku (v poměru 2:2:1).

U nás je nejčastější kombinace celeru, mrkve, petržele, cibule atd.

Cibule nechybí skoro nikdy, protože přidává základní sladkost a chuť. Pokud cibuli neoloupete, zabarví se vývar do oranžova (jen je třeba dát pozor, aby nebyla špinavá či napadená plísní).

Celer přidáváme pro jeho intenzivní a kořenitou chuť. Hodně aromatická je i petržel a pastinák. Mrkev dodává vývaru sladkost, a pokud je ve vývaru i tuk, tak do něj pouští beta karoten, což je provitamin A a zároveň i barvivo.

Do tohoto základu se pro posílení celkové chuti polévky přidává většinou alespoň jeden kousek zeleniny navíc. Může to být například pórek, kapusta, kedluben nebo fenýkl, který krásně voní po anýzu a do vývaru přidá extra sladkost. Česnek nebo rajčata, která dodávají barvu, kyselost i sladkost, jsou nositeli i tzv. umami chutě (zvýrazňují chuť), neboť přirozeně obsahují kyselinu glutamovou. Vysoký obsah kyseliny glutamové mají také houby – jak sušené nebo např. žampiony.

Velikostí kousků zeleniny je ovlivněna rychlost extrakce a celková doba vaření. Čím menší kousičky, tím rychleji se do vody ze zeleniny vyextrahují cenné složky. Pokud jste se rozhodli, že chcete se zeleninou dále pracovat i po uvaření, je zelenina nakrájená na kusy vhodnější. Když zeleninu nastroháte, zůstane vám jen rozvařená směsice.

Zeleninu můžete na tuku před vařením buď jen krátce podusit, nebo ji opéct dozlatova.

Koření – typická směs na vývar zahrnuje tymián, bobkový list, petrželovou nať a pepř. Ale je velmi příjemné tuto typickou chuť obměnit libečkem, celerovými natěmi či kerblíkem. Vyzkoušejte i medvědí česnek nebo jiné bylinky.

Luštěninové (3–4× měsíčně)

Luštěninové polévky pomáhají zvýšit příjem rostlinných bílkovin, které mají v jídelníčku převažovat. Mezi luštěninové polévky řadíme následující:

1. **Klasická luštěninová polévka** – čočková, hrachová...
2. **Polévka s přidanou luštěninou** – polévky s menším přidaným množstvím luštěnin (fazole, cizrna, tofu, luštěninové vločky...) jako jsou minestrone či hrstková polévka.
3. **Polévka zahuštěná rozvařenou luštěninou** – polévky zahuštěné luštěninami (červenou čočkou, bílými fazolemi...) jako jsou fenyklová polévka či polévka z kořenové zeleniny.
4. **Polévka se sójovým masem**

Pokud luštěninová polévka zároveň obsahuje maso, stále ji řadíme do luštěninových polévek. Případné použití uzeniny je ale zapotřebí započítat do příslušné kolonky.

Některé polévky (např. minestrone) můžeme zařadit zároveň mezi zeleninové i luštěninové.

Luštěniny jsou lépe stravitelné a dětmi lépe přijímané, pokud je podáváme v menším množství, což je možné právě prostřednictvím polévek.



Bod je splněn, pokud jídelna měsíčně alespoň 3× nabídne luštěninovou polévku. V případě, že ji za měsíc nabídnete 4× (nebo vícekrát), započítejte o bod více.

Masové vývary

Při každém vysvětlování principů ND padne otázka, proč limitujeme masové vývary a vývary z kostí.

Jedná se o nepochopení. Nutriční doporučení je nelimituje, jen se jimi nezaobírá. Monitoring hygienické služby, který proběhl v roce 2014, zjistil nedostatečnou nabídku zeleniny, ať už syrové či tepelně upravené. ND reaguje na potřebu zvýšit příjem zeleniny, a proto doporučuje převahu zeleninových polévek. Díky velké škále druhů zeleniny jsou i tyto polévky chuťově atraktivní. Masový vývar bývá monotónní.

Dalším problémem je způsob, kterým se takový vývar ve školní jídelně připravuje. Jedině pokud jídelna připravuje vývar opravdu z kostí, masa a dostatku zeleniny, bez přidaných dochucovadel a instantních přípravků, je takový vývar opravdu hodnotný a výživný.

Právě pro relativní komplikovanost přípravy masových vývarů a jejich finanční náročnost je zařazujte cca 1x týdně. Kombinujte je nejlépe s jidly, kde nepoužíváte celou dávku masa (rizota, špagety...) nebo kde do jídla využijete maso z vývaru (např. koprová nebo rajská omáčka).

Základem masových vývarů jsou buď kuřecí skelety a kuřecí křídla, nebo maso typu hovězí oháňky. Pokud má být vývar světlý, dává se maso zavařit do studené vody. Po zavaření se přidává zelenina. Pro tmavý vývar je třeba kosti (klidně i se zeleninou) nejprve cca 30 minut opéct v troubě nahřáté na 220 °C a až poté vařit ve vodě. Tuk je vhodné po vypečení slít a ponechat ho k případnému dalšímu kulinárnímu využití, např. do rizota (připravovaného ten samý den).

Do masových vývarů se přidává kořenová zelenina (opatrně s mrkví, polévku může osladit) a cibule, z koření pak pepř, nové koření a bobkový list.

Pokud jídelna vaří vývar z hovězího masa, většinou postupuje ekonomicky a maso z vývaru použije k rajské či koprové omáčce. Tento postup je v jídelníčku patrný. Škola, která má v jídelníčku hovězí vývar a jako hlavní chod kuřecí stehno a brambory, pravděpodobně vaří vývar z dehydratovaných směsí.

Pokud se na základ vývaru použije instantní dehydratovaná směs, doplní se mraženou zeleninou nevalné kvality a symbolickým množstvím masa, pak dětem taková polévka dětem nic nepřináší – ba naopak.

Podívejme se na složení jednoho konkrétního instantního bujónu. Na obalu hovězího vývaru se dočtete složení v sestupném pořadí od složky, které je ve výrobku nejvyšší podíl:

pitná voda, mořská sůl (22 %), aroma, rostlinný tuk (palmový), trehalosa (disacharid), třtinový cukr, **sušená zelenina** (mletá – mrkev, cibule, pórek), **E415 – xanthan**, **E417 – guma tara**, **sušené hovězí maso (0,2 %)**, **E330 – kyselina citronová**, pepř černý (mletý)

E415 – xanthan – látka přírodního původu, polysacharid získávaný fermentací glukózy nebo sacharózy. Ve své čisté podobě je to bezbarvá látka gelovitěho charakteru, v potravinářství se s ní však setkáme jako s bílým práškem. Využívá se jako zahušťovadlo či stabilizátor v mléčných výrobcích, dresincích nebo masných výrobcích. Obecně je považována za bezpečnou látku bez vedlejších účinků.

E417 – guma tara – guma tara se vyskytuje v semenech rostliny druhu *Caesalpinia spinosa* pocházející z Peru. Je to bílý až nažloutlý prášek bez zápachu. Používá se jako zahušťovadlo a stabilizátor. V ČR je použití gumy tara povoleno v nezbytném množství v potravinách kromě dětské výživy a dehydratovaných výrobků.

Pokud použijeme selský rozum, pochopíme, že v tomto výrobku kupujeme nejvíce vodu, pak sůl, pak něco, co nám vodu se solí ovoní, nekvalitní tuk a dva druhy cukrů. Až poté se objevuje zelenina, z kořenové však jen mrkev. Potom následují látky, které slouží k zahuštění či stabilizování potravin (látky umožňující udržování rovnoměrného rozložení dvou nebo více nemísitelných látek v potravine, látky udržující nebo posilující zbarvení potravin...), a téměř na konci výčtu je uvedeno 0,2 % sušeného hovězího masa. Jeden takový bujón postačí na 2 litry polévky.

Jiné výrobky jsou vcelku podobné. Liší se pouze v podílech zeleniny a hovězí složky (zde ale pozor, hovězí složka nemusí být jen maso, počítá se i tuk a ve složení pak nepoznáte, kolik je masa a kolik tuku) či jiných přidaných látek, jako jsou různé extrakty k ovonění či dochucení (musí se přidat tam, kde chuť základní potraviny chybí).

U těchto výrobků bývá kritizována přítomnost glutamátu sodného (sůl kyseliny glutamové, což je aminokyselina, jejíž výskyt je velmi častý). Do výrobků se přidává buď samostatně, nebo jako součást bílkovinných, kvasničných hydrolyzátů a extraktů.

Glutamát sodný není škodlivý. Vypadá jako bílý prášek bez chuti a zápachu. Dokáže však zvýraznit nevýrazné chutě, což pravděpodobně způsobuje skutečnost, že funguje jako neurotransmitter, který působí přímo v mozku. Přirozeně se vyskytuje v rajčatech, sýrech či žampionech. Tělo nepozná, zda je glutamát syntetický či přirozený.

Na těchto výrobcích nám vadí především to, že jsou vydávány za něco, čím ale ve skutečnosti nejsou. Je možné pojmenovat výrobek hovězím vývarem, když obsahuje 0,2 % něčeho, co může připomínat hovězí maso jen vzdáleně? Za vysokou cenu koupíte především vodu, sůl a cukr. Pokud se jedná o dehydratovaný sytký přípravek, pak pouze sůl, cukry, škroby, různá barviva a aromata a až v poslední řadě a v mizivém množství to, co dělá vývar vývarem.

Pokud do vývaru nepoužijete dostatek základních surovin, je možné použít tyto výrobky, ale pouze **pro finální dochucení**, nikoli jako základ polévky, jak na obalu doporučují výrobci.

Obilninové zavářky

Mezi tyto zavářky **nepočítáme** klasické těstoviny (nudle, mušličky, písmenka...). Naopak mezi ně **počítáme** obilné vločky, jáhly, kroupy, pohanku, kukuřičnou krupici, bulgur, celozrnný kuskus, špaldové noky či celozrnné těstoviny.



Bod je splněn, pokud se obilninové zavářky v jídelníčku objeví alespoň 4× měsíčně.

K dostání jsou i méně tradiční obiloviny jako např. quinoové, amarantové a teffové vločky. Jejich cena je ale velmi vysoká a je zbytečné za ně utrácet v rámci školního stravování.

Hlavním cílem je jídlo obohatit o celozrnné, neboli vysoce vymílané obiloviny, tedy takové, které mají co nejvíce obalových vrstev. Takovými zavářkami obohatíme polévku buď o celé zrna nepomleté (např. bulgur, jáhly), nebo pomleté na mouku (noky), ovšem i s většinou obalů zrna. Ty jsou na celém zrnu to nejhodnotnější. Obsahují vlákninu, vitamíny, minerální látky, tuky i bílkoviny.

Kombinace polévek a hlavních jídel

Před sladké a bezmasé pokrmy **nezařazujeme** polévky s masem (masové vývary, masové krémy, přesnídávkové polévky s masem). To je oproti dosavadním návykům změna. Vychází se z toho, že dnes již děti mají dostatečný příjem plnohodnotných bílkovin a není třeba je za každou cenu a všude doplňovat. Naopak současný spotřební koš má oproti soudobým trendům pro bílkoviny nastaveny mnohem vyšší hodnoty, než se doporučuje ve zbytku Evropy. Bezmasá jídla slouží k odlehčení jídelníčku a podle toho by měly být vybírány i bezmasé polévky.

Při sestavování jídelníčku dbejte rovněž na to, abyste před smetanovou omáčkou neplánovali smetanovou či mléčnou polévku (je to zbytečná a monotónní kombinace). Také před těžší, tudíž energeticky bohatší a sytější jídla, zařazujte lehčí polévky (vývar, nezahuštěná, nekremová). K lehčím jídlům naopak můžete volit polévky sytější (krémy, zahuštěné polévky).



Bod je splněn, pokud jsou kombinace většinou vhodné. To znamená, že před bezmasý pokrm nejsou zařazeny masové polévky a před sladký pokrm nejsou zařazeny masové polévky.

Zahušťování polévek

V instantních jíškách byla prokázána přítomnost trans mastných kyselin, což značí, že jejich výrobci používají nekvalitní (ztužené rostlinné) tuky. Pokud používáte klasickou zasmažku, připravte si ji sami. Nepředstavuje to tolik práce, finanční úspora je přitom výrazná.

Zasmažku (jíšku) lze nahradit i záklehtkou, což je mouka rozmíchaná v tekutině (vývar, voda, smetana, mléko...) bez smažení na tuku. V polévce je ale třeba ji déle povařit.

Nejllepší ovšem je polévky zahušťovat bramborami, rozmixovanou zeleninou či rozmixovanými luštěninami, ovesnými, rýžovými a pohankovými vločkami nebo kukuřičnou polentou. Při takovém zahušťování se totiž vyhneme přidávání tepelně zpracovaného tuku.

HLAVNÍ JÍDLA

Při dodržování pravidel ND střídáme týden, kdy strážníkům nabídneme 4 masitá jídla a 1 bezmasé nesladké jídlo, a týden, kdy zařazujeme 3 masitá jídla, 1 bezmasé nesladké jídlo a 1 sladké jídlo.

Nutriční doporučení popisuje 20 stravovacích dní. Nabídka hlavních jídel v tomto období by měla být následující:

- alespoň 3× drůbeží či králičí maso
- maximálně 4× vepřové maso
- 2–3× ryba
- 4× zeleninové bezmasé jídlo (včetně luštěninových jídel)
- maximálně 2× sladké jídlo
- 4–5× libovolné jídlo (zde je prostor také pro hovězí, telecí, skopové, jehněčí, zvěřinu či další drůbeží a králičí maso)

Drůbeží a králík (min. 3x měsíčně)

Drůbeží rozumíme kuřata, slepice, krůty, perličky, kachny, husy a husokachny. Drůbeží či králičí maso v různých úpravách by se na jídelníčku dětí mělo objevit alespoň 3x měsíčně. Střídme zařazujte drůbeží maso s kůží, kůže obsahuje hodně tuku a je bohatá i na cholesterol.



Bod je splněn, pokud jídelna podává drůbeží či králičí maso alespoň 3x měsíčně.

Ryby (2–3x měsíčně)

- Rybu je třeba do jídelníčku zařazovat **minimálně 2x měsíčně**.
- Střídejte jak sladkovodní, tak mořské ryby. Mořské ryby jsou pro děti nutričně hodnotnější. Pozor – pangasius je ryba sladkovodní!
- Tučnější ryby (makrela, losos, sardinky) obsahují vhodné tuky, proto je do jídelníčku rovněž zařazujte.
- Střídejte různé druhy úpravy, ale minimalizujte podávání smaženého filé, rybích prstů či obalovaných rybích polotovarů. Tyto úpravy přinášejí nejen nadbytečný příjem tuku,

ale zejména nežádoucí látky, které při smažení vznikají. Při smažení by nikdy neměl vznikat namodralý kouř.

- Za rybí pokrm je považována i rybí polévka.



Bod je splněn, pokud se ryby v jídelníčku objeví alespoň 2× za měsíc. Pokud jídelna nabídne ryby alespoň 3× (nebo vícekrát), započítejte 2 body.

Vepřové maso (maximálně 4× měsíčně)

Mezi vepřové maso započítáváme také vícedruhové mleté maso v odpovídajícím poměru. Pokud tedy mleté maso bude směsí hovězího a vepřového v poměru 1:1, počítáme jej za půl čárky.

Uzené vepřové maso započítáváme zároveň do uzenin i vepřového masa. Pokud má měsíc více než 20 stravovacích dní, zvyšuje se limit na 5 porcí vepřového masa.



Bod je splněn, pokud se vepřové maso v jídelníčku neobjeví více než 4× měsíčně (5× v případě měsíců s více než 20 stravovacími dny).

Libovost vepřového masa výrazně kolísá na základě toho, z jaké části těla pochází. Používejte přednostně libovější části – kotletu, pečení, kýtu, panenku...

Tučnější vepřové maso zařazujte velice střídavě, vždy spíše v kombinaci s masem libovějším. Tuk je samozřejmě nositelem chuti, ale ve stravě ho nesmí být příliš. Proto když připravujete tučnější druh masa, nepřidávejte již mnoho tuku na přípravu.

Vzhledem k obsahu tuku není vhodné zařazovat samotný bůček a žebra. Pro zpestření či na určité druhy úpravy je možné občas zařadit krkovicí. Vzhledem k dnes již běžnému využívání konvektomatů ovšem ani libové maso není suché.

Uzeniny (zcela vyloučeny)

Češi uzeniny konzumují výrazně častěji, než je žádoucí. Jejich nutriční kvalita bývá většinou nízká. Uzeniny jsou významným zdrojem soli, které české děti přijímají o 400–600 % více, než by měly. Uzeniny také bývají tučné a maso ze svaloviny v nich nahrazují semleté kůže a šlachy. V jídelníčku některých dětí se vyskytují často, protože je dostávají k snídani, svačině a mnohdy i k večeři. Je proto důležité, aby se jim jídelny zcela vyhnuly.

Výjimku mohou tvořit **uzené ryby**. Dnes je možné v konvektomatu také udit.



Jídelna bod splní, pokud se v jídelníčku vůbec neobjeví uzeniny ani uzené maso (ani v malém množství).

Opět trocha počtů:

Dítě do 6 let by mělo za celý den přijmout pouze 2 g soli (ani ne polovina čajové lžičky), starší děti pak 4 g (zarovnaná čajová lžička). 1 párek (20 g) obsahuje 1,3 g soli. Pokud by byl podáván k čočce na kyselo, pak i v takto připravené čočce je sůl. K této úpravě čočky se navíc tradičně podává kyselá okurka – a ta rovněž obsahuje sůl. Připočítejme ještě sůl z pečiva a polévky. Zjistíme, že takový oběd může obsahovat veškerou denní dávku soli, kterou by 6leté dítě mělo přijmout.

Ostatní druhy masa

Nutriční doporučení ostatní druhy masa nijak nelimituje. Zařazujte je dle libosti. Hovězí nebo telecí maso do jídelníčku dětí jednoznačně patří. Je výborným zdrojem železa. Zařazovat můžete také zvěřinu, jehněčí a méně tradiční druhy mas jako např. klokaní (záleží na finanční situaci jídelny).

Na úkor vepřového masa můžete zařazovat více ostatních druhů mas měsíčně. Limitem je jen jejich vyšší cena.

Bezmasá slaná jídla (4× měsíčně)

Mezi tato jídla řadíme plnohodnotná zeleninová a luštěninová jídla, jejich vzájemné kombinace a kombinace s obilovinami.

Plnohodnotné jídlo musí obsahovat bílkoviny, sacharidy i tuky. V případě zeleninových jídel tak je zapotřebí přidat mléko, smetanu, sýr či vejce. Luštěniny stačí vhodně zkombinovat s obilovinou (např. chlebem, rýží, kuskusem, bulgurem).

Mezi bezmasá jídla **nepatří pokrmy s uzeninou, slaninou, špekem, šunkou, klobásou a jinými formami masa**, a to ani v případě, že je jejich použité množství malé.



Bezmasý nesladký pokrm by se měl v jídelníčku objevit právě 4× měsíčně – **potom je splněn bod**.

Tato jídla pokládáme za odlehčená (co se týče masa). Není je potřeba kombinovat s masovými vývary, masovými krémy či masovými polévkami!

I když se jedná o jídla bezmasá, měla by být nutričně stejně plnohodnotná jako ta masitá. To znamená, že i tato jídla by měla obsahovat živiny v doporučeném troj-poměru:

S : **B** : **T**
55 % : **15 %** : **30 %** celkové energetické hodnoty

Sacharidy v zeleninovém jídle jsou zejména ty komplexní (škrob, vláknina), tedy ty, které tělo potřebuje především. Součástí zeleninového pokrmu by měly být obiloviny ve formě celozrnných těstovin, rýže, kuskusu, bulguru, krup, jáhel, pohanky, různých mouk a vloček.

Díky zelenině, obilovinám, luštěninám a zároveň přidanému mléku, smetaně, tvarohu a vejším, které takový pokrm může obsahovat, získáme dostatek **bílkovin**.

Zelenina je obecně na **tuky** chudá, tudíž je do jídla musíme přidat, aby se uvolnily vitamíny rozpustné v tucích. Preferujte převážně rostlinné tuky (např. řepkový, olivový olej), ale pro děti je vhodné i máslo.

Každý tuk se hodí na jinou úpravu. Panenský olivový olej je vhodný do salátů a studené kuchyně. Řepkový olej můžete použít pro tepelnou úpravu. Pokud pro tepelnou úpravu volíte i máslo, je lepší ho nejprve přepustit.

Genově mají být jídla bezmasá a masitá srovnatelná. Nicméně nejdůležitější je jejich nutriční hodnota. Kvalita bezmasého pokrmu by měla být srovnatelná s masitým (hovoříme však o kvalitním masitém jídle, ne například o smažených rybích prstech). Z důvodu nedostatečného zastoupení živin nepovažujeme bezmasé pokrmy, jako jsou třeba samotné těstoviny s pórkem nebo vařené brambory s vařenou brokolicí za nutričně vyvážená a kvalitní jídla.

Jelikož bezmasá slaná jídla většinou obsahují tepelně upravenou zeleninu, je nutné ji upravovat tak, aby si zachovala co možná nejvyšší nutriční hodnotu a zároveň aby byla sensoricky lákavá na začátku i na konci výdeje.

Řadu druhů zeleniny lze upravovat jen blanširováním či v páře. Zachovají si nejen vitamíny, ale i atraktivní barvu (např. brokolice). Pokud však takto upravenou zeleninu budete udržovat po celou dobu výdeje v požadované teplotě, efekt krátkodobé úpravy zmizí. Je třeba tedy dobře promyslet, zda jste schopni zeleninu připravovat na etapy a rovnou ji vydat. V řadě škol je to možné, protože takováto tepelná úprava trvá pár minut.

I bezmasý pokrm můžete doplnit salátem (zeleninovým či ovocným).

Sladká jídla (maximálně 2× měsíčně)

Sladká jídla by se na talíři dětí neměla objevit více než 2× měsíčně. Pozitivní je, pokud tyto pokrmy doplňuje ovoce.



Bod splníte, pokud je v jídelníčku sladké jídlo maximálně 2× měsíčně.

Tato jídla jsou u dětí velice oblíbená. Naším cílem není, abychom je ze stravy úplně vyloučili. Chceme jen nabídnout jejich nutričně vyváženější varianty, které dětem přinesou něco více než jen energii z jednoduchých cukrů.

Ideální variantou je doplnit takové jídlo ovocem, ořechy či semínky. Vhodné je také použít jiné než tradiční obiloviny (celozrnné mouky atd.). Přídavkem čerstvého sezónního ovoce zvýšíte nutriční hodnotu a můžete pak přidat i méně cukru. Pokud připravíte lívance z tvarohu, ovesných vloček a strouhaných jablek, budou již samy o sobě sladší, a není je proto třeba tolik doslazovat. Jejich nutriční hodnota přitom bude mnohem vyšší než u běžných lívanců. Dalším vhodným příkladem je ovesná kaše, kterou místo cukru osladíte rozmačkaným banánem a sušenými rozinkami.

Pokud ovoce takto zakomponujete do sladkých jídel, nemusíte je dětem dávat zvlášť jako doplněk k obědu. Ve většině případů si jej vezmou domů, v horších případech se povaluje v okolí jídelny. Pokud dítě sní většinu oběda, pak už často nemá chuť jíst ještě další porci ovoce.

Vždy přemýšlejte, zda klasickou variantu nemůžete nějak „ozdravit“ a do sladkého pokrmu dodat více vitamínů, minerálních látek a vlákniny.

Sladké pokrmy můžete z jídelníčku vynechat úplně (nahradit je bezmasým slaným jídlem) a místo nich dětem jako dezert servírovat malé sladké jednohubky – nepečené jahelné kuličky, vločkové cookies (pečené placičky, hrudky), šlehané tvarohy se sušeným ovocem a oříšky, malé kousky koláčů a buchet z celozrnné mouky. Máme na mysli opravdu malé jednohubky, ne celou porci (čtverec koláče), která by nahrazovala hlavní jídlo. Takové jednohubky mohou být příjemnou sladkou tečkou na konci oběda.

Luštěniny (1–2× měsíčně)

Luštěniny měly historicky v našem jídelníčku svou opodstatněnou roli. Obsahují velké množství bílkovin a zároveň s sebou nepřinášejí nasycené tuky jako živočišné potraviny. V dobách nedostatku masa sloužily jako zdroj bílkovin. Jsou zároveň hodnotným zdrojem vitamínů a minerálních látek a rovněž vlákniny. Proto by v jídelníčku neměly chybět. Za luštěninová jídla považujeme:

1. **Luštěninová hlavní jídla** – například čočka nakyselo či hrachová kaše
2. **Jídla s přídavkem luštěnin** – rizota, těstoviny, sekané, karbanátky, guláše...

Luštěninové jídlo může být bezmasé (nejlépe doplněné obilovinou), luštěniny také mohou být součástí masitého pokrmu, kde slouží jako náhrada části masa.

Pokud je luštěninový pokrm bezmasý (například čočka se zeleninou a chlebem), pak ho řadíme zároveň do luštěnin i bezmasých jídel.

Pokud se nám podaří luštěniny vhodně zkombinovat s obilovinami, získáme jídlo s dostatkem plnohodnotných bílkovin i bez zařazení masa či vejce. Příkladem takových jídel mohou být fazolový guláš s chlebem, zeleninové rizoto s červenou čočkou či halušky se zelím a bílými fazolemi.



Objevuje se ve vašem jídelníčku luštěninové jídlo 1× měsíčně? Započítejte 1 bod.
Vaříte ho alespoň 2× měsíčně? Započítejte 2 body.

Luštěniny jsou vyluštěná, suchá, čištěná a tříděná zrna luskovin s velmi nízkým obsahem vody. Fazolové lusky nebo čerstvý zelený hrášek řadíme k zelenině, protože obsahují vody více a mají i odlišné chemické složení.

Luštěniny mají velmi vysoký obsah bílkovin. Kombinací s obilovinami tak dosáhneme jídla s dostatečným množstvím plnohodnotné bílkoviny (i bez přidání masa). Obilovinu můžete přidat ve formě pečiva, které servírujete na ubrousek, nikoli přímo na kaši, aby se nerozmočilo. Pokud servírujete větší množství luštěnin, upřednostněte k nim obyčejný chléb před celozrnným. Další možnosti jsou různě upravené obiloviny (jáhly, vločky, kroupy, bulgur, pohanka, quinoa – ta nejlépe v kombinaci s jinou obilovinou, protože je poměrně drahá...)

Za luštěninová jídla považujeme i ta, která nejsou celá pouze z luštěnin, např. rizoto s luštěninami, kuskus s luštěninami, bulgur s přídavkem luštěnin či mexické fazole s rýží. Mezi luštěninová jídla řadíme i luštěniny jako součást salátu. Velice hezky se s luštěninami snoubí zelné saláty – zelný s mrkví a jablkem, zelný s křenem, zelný s kapií, zelný s koprem...

Zejména pro lidi, kteří jedí luštěniny jen velmi zřídka, platí, že jsou luštěniny lépe stravitelné v malém množství. V opačném případě mohou způsobovat nadýmání. Tuto nežádoucí vlastnost omezíme, pokud slijeme vodu, ve které byly luštěniny namočené, a nebudeme ji dále používat.

Luštěniny samy o sobě nemají výraznou chuť ani vůni. To může být u dětí výhodou, protože častěji odmítají potraviny, které mají výraznou pachovou stopu (houby, ryby, brokolici...).

Luštěniny raději používejte v menších dávkách. Jestliže dětem nabízíte celé luštěninové jídlo (hrachová kaše, čočka na kyselo), pamatujte na to, že taková porce obsahuje velké množství vlákniny a děti jistě brzy zasytí. Může se tedy stát, že budete mít více odpadu, což ovšem nemusí být způsobeno tím, že děti toto jídlo nemají rády.

Spotřební koš pro luštěniny samozřejmě můžete plnit i tím, že je přidáte do masových karbanátků, gulášů apod. To platí i v případě, že k luštěninám místo uzeniny dětem nabídnete plátek masa či maso pečené. Z nutričního hlediska je to sice zbytečná kombinace, ovšem hlavní zásadou je **nekombinovat luštěniny s uzeninami**.

Pokrm složený z luštěnin a masa nepovažujeme za bezmasý.

Druhy luštěnin:

Fazole:

- Strakaté – velice běžný druh, hodí se pro jakoukoli úpravu.
- Červené – velice běžný druh. Jsou hodně moučné a hodně zasytí. Hodí pro kombinace s rajčatovým protlakem (chilli con carne).
- Bílé – mohou být jak drobnější, tak větší. Hodí se do lehčích pokrmů, polévek, pomazánek. Dají se dobře kombinovat se zeleninou.
- Černé oko – mají krémovou barvu s typickou černou tečkou. Hodí se do polévek či zeleninových jídel.
- Adzuki – drobná zrna tmavě červené až hnědé barvy. Vynikají oříškovou chutí. Používají se hojně v Asii. Hodí se do polévek, pomazánek, kaší i salátů. Výborné jsou v kombinaci s rýží.
- Mungo – jsou známé spíše ve formě klíčků nebo výhonků. Často se přidávají do zeleninových salátů.
- Pinto – moučný, červenohnědý druh. Jsou vhodné na pomazánky či zahuštění jídel.

Čočka:

Velkozrná čočka pochází od Středozevního moře, drobnozrná pak z Asie. Různé odrůdy čočky se obvykle rozlišují a nazývají podle barvy. Všechny druhy mají plochý diskovitý tvar, liší se ale jejich velikostí. Prodávají se půlené, nebo celé.

- Půlená červená čočka je například na Středním východě základní potravinou, která se obvykle kombinuje s rýží.

- V evropské kuchyni je oblíbená zejména zelená čočka. Při vaření si udržuje tvar.
- Tmavá francouzská čočka (beluga) je jednou z nejkvalitnějších a nerozváří se.
- Žlutá čočka je vzhledem ke svému asijskému původu často označovaná indickým výrazem „dal“.
- Indická hnědá čočka nazývaná také „masoor dal“ se při vaření změní na kaši.

Hrách:

Semena mohou být zelená nebo žlutá. Nezralá semena hrachu jsou velmi oblíbenou luskovou zeleninou. Hrách jako luštěnina je k dostání v řadě úprav jako celá nebo půlená semena, hrachová mouka, hrachové instantní vločky, těstoviny z mouky ze žlutého hrachu...

Cizrna (neboli římský hrách):

Podle mnohých je vůbec nejchutnější luštěninou. U nás ovšem ještě není tak často používána. Má oříškovou chuť. Na trhu jsou dostupné i různé směsi na přípravu placek, cizrnových kuliček (falafel) nebo na pomazánky (hummus).

PŘÍLOHY

Nutriční doporučení nijak nelimituje brambory a výrobky z nich, protože jich je ve stravě dostatek. Pestrá je i jejich úprava.

Stojí za zmínku, že pokud děláte z brambor pyré, existuje mnoho variant, jak brambory zkombinovat se zeleninou např. brambory a celer, brambory a kořenová zelenina, brambory a hrášek či brambory a dýně. Připravíte tak bramborovo-zeleninové pyré. Tímto způsobem zvýšíte spotřebu zeleniny ve spotřebním koši a jídelníček zároveň bude pestřejší.

Nutriční doporučení se snaží o zvýšení nabídky různých obilovin a snížení nabídky kynutých knedlíků z bílé mouky.

Pokud nahrazujete houskové knedlíky k omáčkám obyčejnými těstoviny, nejedná se o „zdravější“ variantu, protože nutriční přínos těstovin je v tomto případě stejný u knedlíků.

Houskové knedlíky z bílé mouky (maximálně 2× měsíčně)

Tradiční houskové knedlíky by se v jídelníčku neměly objevit častěji než 2× měsíčně. Vhodné je, abychom je nahradili například knedlíky špaldovými (pak jídlo počítáme do obilovin) nebo cizrnovými (luštěniny). Část bílé mouky tak nahradíme moukou s vysokou nutriční hodnotou.



Bod je splněn, pokud jídelna knedlíky servíruje maximálně 2× měsíčně.

Obiloviny (alespoň 7× měsíčně)

Obiloviny jsou velice bohaté na sacharidy, a proto by měly tvořit základ stravy. Náš jídelníček obohacují rovněž o vitamíny skupiny B, hořčík, draslík, železo a zinek. Obalové vrstvy jsou cenným zdrojem vlákniny. Řada lidí se mylně domnívá, že by děti celozrnné obiloviny neměly jíst. To ale platí pouze pro velmi malé děti, jejichž zažívací trakt by nadměrný přívod vlákniny nemusel zvládnout. Docházelo by k urychlení průchodu stravy střevem, průmům a ze stravy by se nevstřebávaly živiny tak, jak potřebujeme. U předškoláků a školáků už toto tak docela neplatí. V jejich jídelníčku by celozrnné potraviny rozhodně neměly chybět.

Nabídka obilovin by se neměla omezovat jen na těstoviny. Obyčejné (necelozrnné) těstoviny se totiž složením příliš neliší od knedlíků. Jediná výhoda těstovin spočívá v tom, že jako příloha bývají většinou podávány ve zdravějších pokrmech než knedlíky (obvykle doplňující smetanovou omáčku).

Za obilninovou přílohu považujeme různé druhy rýže, kuskus (lépe celozrnný), bulgur, jáhly a kroupy (i v kombinaci se zeleninou), pohanku, rýžové nudle, těstoviny (vhodnější jsou celozrnné), kukuřičnou polentu, pečivo (i chléb) a další.



Bod je splněn, pokud se obiloviny v jídelníčku objeví alespoň 7× měsíčně.

Obilovin i jejich úprav je na trhu velké množství druhů.

Rýže

Je lehce stravitelná, nenadýmá, a je tedy vhodná mimo jiné pro osoby se žaludečními či střevními potížemi. Rýžový škrob pozvolna uvolňuje do krve glukózu, čímž reguluje množství cukru v krvi, a proto se rýže hodí i do stravy pro diabetiky. Neobsahuje lepek, tudíž se hodí pro bezlepkovou dietu.

Nejčastěji dělíme rýži podle tvaru obilky:

- dlouhozrnná
- se středně velkými zrny
- krátkozrnná
- kulatozrnná

Dlouhozrnnou rýži používáme nejčastěji při přípravě typicky českých pokrmů jako přílohu. Mezi dlouhozrnnou rýží řadíme rovněž rýži basmati, která pochází z oblasti Indie a Pákistánu a vyniká svou typickou vůní, chutí, menším obsahem škrobu a větším obsahem nutričně důležitých látek. Je však dražší.

Dalším druhem, podobným rýži basmati, je jasmínová rýže (ta je pro školy finančně výhodnější), která je trochu lepivější. Díky tomu ji lze jíst hůlkami, a je proto také nepostradatelnou součástí čínské kuchyně.

Rýže se středními zrny je mírně lepavá, kratší a kulatější než rýže dlouhozrnná.

Mezi **krátkozrnné rýže** řadíme italské rýže arborio či carnaroli, které využíváme při přípravě krémového italského rizota. Dále sem řadíme japonskou rýži nishiki, která je v Japonsku využívána především jako součást hlavních jídel a zároveň při přípravě světově známého pokrmu sushi. Do této skupiny patří i Bhútánská rudá rýže – starověká krátkozrnná rýže pěstovaná ve vysoké nadmořské výšce v himalájském pohoří na území Bhútánu. Tato rýže má příjemnou ořechovou vůni, jemnou texturu a červenohnědou barvu.

Kulatozrnná rýže je často využívána ve Španělsku při přípravě paelly a dále při přípravě různých kaší a nákypů, jelikož obsahuje velké množství škrobu.

Druhy rýže podle technologické úpravy:

- **Neloupaná rýže** – na trhu je málo obvyklá, zrna jsou jen vymláčená, neodstraňuje se z nich slupka. Je nejbohatší na vlákninu a mikroživiny, ale vaří se déle.
- **Přírodní rýže („natural“, „hnědá“)** – má odstraněnou (jen částečně obroušenou) slupku a neporušený klíček, obsahuje proto vysoké množství vitaminů B1, B2, B6, E, hořčíku, fosforu a vápníku. Kvůli vyššímu obsahu tuku snadněji žlukne. Má oříškovou chuť. Vaří se déle (cca 30 minut), potřebuje více tekutiny a i po uvaření zůstává na skus pevnější.
- **Leštěná (bílá) rýže** – loupáním a následným broušením (leštěním) je zbavena nejen vnější slupky, ale i klíčku a povrchové vrstvy zrna. Je trvanlivější, nežlukne tak snadno, ale ztrácí značný podíl vitaminů a minerálních látek.
- **Předvařená rýže** – vzniká z bílé loupané rýže působením zvýšené teploty bez přidání vody. Vaření trvá cca jen 10 minut, ovšem rýže při něm ztrácí velké množství vody.
- **Rýže parboiled** – je upravená zvláštním postupem. Při vaření se nelepí. Vitamíny a minerální látky se při kuchyňské úpravě méně vyluhují. Doba vaření je kratší než u rýže natural.

Bulgur

Vyrábí se z tvrdozrné pšenice či ze špaldy. Pšenice se nejdříve předvaří, poté vysuší a naláme na menší kousky. Bulgur bývá buď celozrnný, nebo polozrnný. Bulgur se může připravovat na sladko i na slano. Může sloužit jako náhrada rýže. Dá se dobře použít jako zavářka do polévek. Pokud chceme zvýšit používání bulguru, můžeme ho také přidávat do mletých mas místo strouhanky.

Jáhly

Jáhly jsou loupané obilky prosa setého. Dříve se u nás těšily velké oblibě. Postupně ale byly vytlačeny konzumací brambor a obilovin, z nichž lze upéct chléb a další pečivo. Jsou přirozeně bezlepkovou potravinou. Jsou dobře stravitelné, neobsahují tolik vlákniny a jsou ceněny pro příznivý obsah nenasycených mastných kyselin. Pozor ale na to, že jáhly i vločky z nich velice rychle žluknou, je proto lepší uchovávat je v chladu.

Před vařením je nutné jáhly spařit, aby ztratily nahořklou chuť. Z jáhel se připravují tradiční pokrmy jako jáhelník, jáhelná kaše nebo šklubánky. Je možné je použít na rizoto místo rýže. Připravené naslano se zeleninou jsou vynikající. Jsou vhodné jako zavářky do polévek, jako příloha, k zapečení, do sladkých dezertů a pohárů.

Ječné kroupy

Kroupy jsou obroušená zrnka ječmene. Ječmen setý patří mezi nejstarší obilniny. Jedná se o odolnou rostlinu, která snáší i vysokohorské podmínky. Nejznámějším produktem jsou ječné kroupy a krupky, které se přidávají do polévek a dušených jídel. Kromě běžných krup se vyrábějí také ječné celozrnné vločky. Do těstovin, knedlíků, zavářek či omáček se přidává ječná mouka. Ječmen obsahuje málo lepku, nadýchaný chléb se z něj upéct nedá – upéct z něho můžete pouze ploché chleby či placky.

V kuchyních se dnes jako příloha používá také tzv. „krupeto“. Ve spojení se sušenými rajčaty, bazalkovým pestem a grilovanou zeleninou vznikne výborné jídlo.

Kuskus

Kuskus je těstovina vyráběná ze semoliny (druh tvrdé pšenice). Existuje několik druhů kuskusu, pro naše zdraví je rozhodně nejlepší tzv. celozrnný kuskus. Ten je zpracováván z celých zrn pšenice včetně slupek a uchovává si díky tomu všechny zdravé látky, zejména vlákninu. Jednotlivá zrnka mají velikost okolo jednoho milimetru. Kuskus se obecně dobře vaří na páře. Je možné ho zalít také vývarem a chutná skvěle.

Quinoa (merlík chilský)

V současné době je velice populární. Již Inkové ji považovali za posvátnou rostlinu. Quinoa je velice dobře stravitelná a obsahuje téměř plnohodnotnou bílkovinu. Hodí se tam, kde byste běžně použili rýži – do rizot, nákypů, na přípravu kaší, do salátů, s luštěninami, nebo jako příloha. Quinou je možné upravit na slano i na sladko. Chuťově se přizpůsobí, natáhne chuť pokrmu. Je bezlepková. Mívá žlutavou, červenou i černou barvu.

Quinoa je velmi zdravá pro svůj obsah živin, ale je velmi drahá – stojí cca 220,- Kč/ kg. Vaří se v poměru 1:2. Ve školní jídelně je dobré quinou kombinovat například s kuskusem.

Amarant (laskavec)

Je přirozeně bezlepkový a pro lidi s bezlepkovou dietou se velmi často využívá. Je velice výživný a doporučuje se přidávat ho do jídel i jako doplněk, protože zvyšuje jejich nutriční hodnotu. Lze ho použít jako přílohu, do plněných paprik a nákypů. Je možné ho kombinovat s rýží. Z amarantové mouky lze připravit jíšku. Do jogurtů je skvělý amarantový popcorn. Na trhu jsou k dostání vločky, těstoviny, nápoj, chlebičky a další výrobky z amarantu.

Oves

Oves mezi bezlepkové obiloviny neřadíme, i když se ukazuje, že osoby trpící celiakií ho dobře tolerují. Nicméně bývá lepkem kontaminován během sklizně, přepravy, skladování i zpracování. U nás je oves znám zejména v podobě různých vloček, s klíčky, bez klíčku, s vlákninou, jemných či klasických. Oves se hodí např. do květákových nebo brokoliceových placek (vločky ale ubírají na šťavnatosti).

Kukuřice - polenta

Polenta je kukuřičná kaše. Dá se použít i na polentový knedlík či pečené hranolky z polenty.

Pohanka

Pohanka je bezlepková obilovina. Její největší předností je vysoký obsah bioflavonoidu, rutinu, obsaženého v semenech i slupkách, který působí léčivě na cévy v celém organismu. Rutin také brání znehodnocení vitamínu C a zvyšuje jeho účinnost. Pomáhá při krvácení dásní, zvyšuje obranyschopnost, napomáhá snižovat krevní tlak, snižuje hladinu cholesterolu v krvi a pravděpodobně má řadu dalších pro zdraví prospěšných funkcí.

V prodejním sortimentu nalezneme celou loupanou pohanku, pohankovou lámanku, krupici, mouku, pohankový čaj, vločky, instantní kaše, těstoviny, extrudované křupky, pukance,

pohankový instantní nápoj, využívají se dokonce i pohankové slupky jako součást bylinných čajů, obkladů či náplní do polštářků. V obchodech najdeme i chléb a pečivo s vysokým podílem pohankové mouky.

ZELENINA

Dle výsledků monitoringu doporučené pestrosti v roce 2014 je právě kategorie “málo zeleniny” nejslabším místem školního stravování. Proto tomuto bodu přiřkládejte prioritní význam.

Ideální je zeleninu dětem nabízet denně. Syrová zelenina je sice hůře stravitelná, ovšem obsahuje řadu látek, které var zničí. Výhodou vařené zeleniny je naopak lepší stravitelnost. Dětem bychom proto měli podávat jak syrovou, tak vařenou zeleninu.

U zeleniny bychom měli preferovat kratší dobu vaření, která zajistí zachování potřebných látek. Ideálními úpravami tak jsou zejména blanširování či napařování. I zelenina vařená delší dobu je ale pro děti vhodná.

Vždy bychom měli upřednostnit čerstvou zeleninu před sterilovanou, jejíž hodnota je minimální. Neměli bychom zapomínat ani na kysané nesterilované zelí, které je důležité pro imunitu dětí. Příjemným doplněním mohou být také zeleninové oblohy či ozdoba ze zelených natí.

Zelenina čerstvá (min. 8x za měsíc)

Čerstvou zeleninou se rozumí saláty, čerstvá krájená zelenina (zeleninové bary) nebo obloha (dostatečně velká).

Ozdobení jídla, například plátkem rajčete, je pozitivní trend. Jako porci čerstvé zeleniny ho ale počítat nemůžeme. Mezi čerstvou zeleninu také nepočítáme sterilovanou zeleninu. Naopak kysané zelí či jinak mléčně kvašenou zeleninu (neboli pickles) do této kategorie řadit můžeme.



Bod je splněn, pokud strážníci dostanou zeleninu ve formě oblohy, salátu či zeleninového baru alespoň 8x za měsíc.

Tepelně upravená zelenina (alespoň 4x měsíčně)

Za tepelně upravenou zeleninu považujeme například dušenou mrkev, fazolky, špenát, dušené zelí, hrášek či plněné papriky.

Do této kategorie naopak nemůžeme počítat zeleninu, jako je cibule, česnek či pórek a zeleninu, které se v jídle vyskytuje jen symbolické množství (kousek kapie, pár zrněk kukuřice aj.).

Zeleninový pokrm často zároveň započítáváme do kategorie bezmasých pokrmů.



Bod je splněn, pokud se v jídelníčku alespoň 4× měsíčně objeví pokrm, jehož základem je zelenina.

Barva duhy

Zelenina se může pyšnit ohromnou škálou druhů. Poté, co se otevřel trh, máme po celý rok k dispozici nabídku jakékoli zeleniny. Otázkou je jen její cena. Zelenina je bohatá na vitamíny, minerální látky a vlákninu (viz dále). Každý druh je trochu jiný a je dobré je různě střídat a kombinovat.

Krásnou pomůckou jsou barvy duhy. Aby strava nebyla monotónní, vybírejte tedy střídavě z různých barev:

- **Žlutá a oranžová**
Kukuřice, kapie, dýně, žlutá cuketa, mrkev...
- **Zelená**
Listová zelenina, kedluben, okurky, paprika, cuketa, brokolice, kapusta, hrášek, jarní cibulka, špenát, bylinky...
- **Modrá a fialová**
Červené zelí, lilek...
- **Červená**
Kapie, řepa, cibule, ředkvička, rajče, rebarbora...
- **Bílá**
Cibule, květák, brambory, česnek, petržel, celer...

Sezónnost

Po celý rok lze na trhu sehnat téměř všechny druhy zeleniny. To je velice příjemné, co se týče pestrosti, ale cenově už to tak výhodné není. Proto je dobré brát v potaz sezónnost zeleniny. Každý druh přirozeně dozrává v jiném období a to, co je právě v našich klimatických podmínkách sezónní, má i nižší cenu.

Například na jaře či počátkem léta je svazek ředkviček k dostání za 4 Kč/kus, což úplně vyzývá k zařazení tvarohové pomazánky s ředkvičkami k svačině, či použití ředkviček do salátu (okurkového). Naopak v zimě takový svazek koupíte za 14 Kč. Na jaře je dobré dětem

posypat brambory čerstvou pažitkou. Jistě se dá i v rámci praktických činností vypěstovat na školním pozemku. V zimě je tato surovina nedostupná, tak místo pažitky brambory posypejte nadrobno nakrájeným pórkem.

Pokud vaříte lečo, ať už jako zeleninové jídlo či pod maso, je dobré jej zařazovat někdy počátkem školního roku, kdy jsou dostupná rajčata i paprika. V zimních měsících už to tak výhodné není a školy začínají sahat po mražené či konzervované směsi. To není dobrý způsob.

V zimě je výborným zdrojem vitamínu C i vlákniny kysané zelí. V teplejších měsících je zase škoda nevyužít sezónní druhy.

Kvalita mražené zeleniny

Je mražená zelenina stejně zdravá jako ta čerstvá?

Odborníci potvrzují, že obsahem vitaminů je srovnatelná – ale jen v případě, že si koupíte kvalitní mraženou zeleninu.

Kvalita mražené zeleniny se odvíjí nejen od způsobu jejího pěstování, ale především rychlosti dalšího zpracování. Jsou firmy, které zeleninu ještě přímo na plantážích po sklizni zpracovávají, roztrídí a následně zmrazí. Taková zelenina neputuje nezralá přes půl světa, sklízí se na vrcholu zralosti a šokově se zmrazí na teplotu $-42\text{ }^{\circ}\text{C}$. Proto bývá i dražší.

Zelenina sklizená na vrcholu zralosti obsahuje optimální množství vitaminů a minerálních látek. Mražená zelenina sice může částečně suplovat tu čerstvou, ale neměla by ji z vašich jídelníčků zcela vytěsnit.

Vždy platí:

1. Přečtěte si i složení zeleniny. To, co je ve složení na prvním místě, toho se ve směsi vyskytuje nejvíce. Obrázky na obalu bývají mnohdy velice klamavé. Je možná lepší kupovat zeleninu jednodruhovou. Víte, co nakupujete, a poté můžete libovolně kombinovat. Nestává se tak, že je například polévka fádni a vždy v ní plave stejná zelenina.
2. Mražená zelenina, kterou kupujete do školní jídelny, by neměla obsahovat sůl!
3. Zelenina by neměla být v „jedné hroudě“. Pokud takové hroudy nahmatáte, je to důkaz povolení a následného zamražení.
4. Někdy se do výrobků přidává voda. Je to výsledek snahy ušetřit výrobní náklady. Pokud je ale ve výrobku více než 5 % vody, musí být deklarována na výrobku a na obalu musí být uvedena i čistá hmotnost výrobku.

Pokud už si vyberete a koupíte kvalitní mraženou zeleninu, neměli byste vitamíny z ní znehodnotit ihned při přípravě. Pokud to není polévka a nebudete tedy vodu konzumovat, ve vodě ji nevařte. Při delším vaření se totiž některé vitamíny vylouhují do vody. Jestliže má být přílohou, pak je lepší ji ohřát v páře nebo krátce podusit. Do zeleniny přidejte například rostlinný olej (olivový, řepkový), díky kterému tělo může využít i vitamíny rozpustné v tucích.

Zelenina je významná zejména pro svou vysokou nutriční hodnotu – obsahuje živiny, vitamíny, minerální látky a biologicky aktivní látky, které jsou pro zdraví člověka velice přínosné. Zelenina má naopak nízkou energetickou hodnotu, která je dána nízkým obsahem tuků a sacharidů.

Zelenina je dobrým zdrojem vitamínu C a karotenoidů (provitaminů A). Některé druhy jsou významné i pro obsah vitamínů skupiny B. Minerální látky jsou většinou vázány do špatně využitelných sloučenin s fytáty a oxaláty. Konzumace zeleniny má význam zejména z hlediska příjmu draslíku a hořčíku (ty jsou součástí chlorofylu – zeleného barviva). Zelenina je významná také pro vysoký obsah vlákniny.

Zelenina dále obsahuje řadu biologicky aktivních látek, které působí jako prevence některých onemocnění (nádorových či kardiovaskulárních) a podporují správné fungování organismu. Důležitou složkou jsou i některé těkavé a netěkavé aromatické látky, které podmiňují typickou chuť a vůni zeleniny.

Kulinární úprava a ztráty jednotlivých živin, vitamínů a antioxidantů

Vláknina – k prvním ztrátám vlákniny dochází již při přípravě zeleniny – jejím loupáním, ořezáváním, škrábáním... Vláknina se dále ztrácí dlouhým varem (více jak 30 minut) nebo úpravou pod tlakem či v mikrovlnné troubě. V posledních dvou případech se vláknina rozpadá na jednoduché cukry, které ale naše tělo ve velkém množství přijímat nepotřebuje.

Bílkoviny – tepelnou úpravou většinou dochází ke zvýšení jejich stravitelnosti, protože se vysokými teplotami inaktivují antinutriční látky, které stravitelnost bílkovin snižují. Pro zvýšení stravitelnosti bílkovin je tedy velice vhodné vaření (40 minut), vaření pod tlakem (15 minut) či mikrovlnný ohřev (4 minuty při vyšším výkonu – 600 W). Při vysokých teplotách (120 °C) vzniká tzv. neenzymatické hnědnutí potravin, čímž sice potraviny získávají sensoricky atraktivní vzhled i chuť, nicméně silným smažením či opékáním zároveň vzniká řada látek ohrožujících zdraví.

Antioxidanty – se mohou ničit dlouhým skladováním zeleniny nebo poškozením její celistvosti. Příprava zeleniny loupáním a škrábáním by měla být rychlá, protože působením kyslíku se antioxidanty ztrácejí. Ničí se také tepelnou úpravou, přehříváním atd., proto je vhodné například bylinky do jídel dodávat až po uvaření. Některé antioxidanty, jako například kyselina listová, se velice snadno při vaření vylouhují do vody. Proto se doporučuje blanšírování nebo v tomto případě úprava na malém množství tuku.

Vitamín C – se ze zeleniny ztrácí dlouhým skladováním, vadnutím, poškozením celistvosti, čištěním a působením kyslíku. Vitamín C může být přítomen v různých částech rostliny v různém množství. Typickým příkladem je brokolice, kde je ho ve stonku o 20 % více než v růžici. Proto je dobré přemýšlet nad využitím všech částí rostliny. Vitamín C je velmi termolabilní, škodí mu veškeré tepelné úpravy.

Nejvyšší nutriční hodnotu má tedy zelenina syrová. Tepelnou úpravou se její nutriční hodnota snižuje, ale u některých látek (bílkoviny, beta karoten) se **zvyšuje jejich stravitelnost. Proto potřebujeme mít v jídelníčku zeleninu jak syrovou, tak tepelně upravenou!**

Aby ztráty nutrientů byly co nejnižší, je třeba:

1. Dbát na vhodné skladování (teplota, vlhkost, doba uskladnění).
2. Zvážit vhodnost a způsob předběžné úpravy zeleniny – škrábání, loupání (např. brambory lze vařit na páře i se slupkou).
3. Při tepelné úpravě nechat teplotu působit jen po nezbytně nutnou dobu. Vyvarovat se dlouhého varu a přípravy při vysokých teplotách (smažení, pečení, grilování, vaření pod tlakem).
4. Dávat přednost dušení či vaření v páře.
5. Vařit jídlo pod poklicí a minimalizovat míchání, čímž se zamezí působení kyslíku.

Zeleniny je na našem trhu široký výběr, je chuťově velice rozmanitá a nabízí nepřeborné množství kombinací. Příprava zeleninových jídel skýtá obrovský prostor pro fantazii. Jídlo je barevné (děti milují barvy), voní vždy jinak a nemusí se používat ani koření. Využijte toho. Na rozdíl od zeleniny je maso v syrovém stavu pořád stejné, bez výrazné vůně a chuti (tu získává až tepelnou úpravou). Má ovšem jiné nenahraditelné přednosti.

Nápaditost pokrmů, regionální pokrmy

Je obtížné poskytnout stručný návod, jak zajistit nápaditost pokrmů. Nápaditost prostě znamená nevařit jen tradiční jídla. Zařazovat místo klasických příloh (brambor, knedlíků, rýže a těstovin) i jiné. Zkoušet různé kombinace zeleniny. Upravovat zeleninu různými způsoby – na páře, grilovat, zapékat, smažit.

Velkým pozitivem je například zařazování sezónních jídel (dýňová polévka, lečo, květák aj.) a tradičních jídel z rozmanitých zemí a regionů. Školní jídelna by také měla sledovat moderní gastronomické trendy a výživová doporučení.

Příkladem kvalitních nápaditých pokrmů mohou být jídla jako kapustové karbanátky s tofu,

guláš z cizrny, rizoto s červenými fazolemi, cuketové placičky, lasagne se zeleninou, kuskusový náryp či torteliny s lososem.



Bod je splněn, pokud jídelna nabízí pestrou škálu moderních a zdravých jídel. Recepty by měly obsahovat rozmanité suroviny, které se nebudou příliš často opakovat. Zapomínat byste neměli na čerstvé sezónní potraviny, vhodné je také přinášet různé regionální speciality. Recepty by měly být vyvážené, chutné a výživově plnohodnotné.

svačiny a přesnídávky

Luštěninová nebo zeleninová pomazánka (4× měsíčně)



Bod je splněn, pokud děti 4× měsíčně dostanou luštěninovou nebo zeleninovou pomazánku (z fazolí, cizrny, čočky, tofu, sóji, zeleniny...).

Rybí pomazánka (2× měsíčně)



Bod je splněn, pokud se v jídelníčku alespoň 2× měsíčně objeví rybí pomazánka.

Obilná kaše (2× měsíčně)

Obilné pomazánky se sice nehodnotí, ale jejich použití je velmi vhodné.



Bod je splněn, pokud jídelna 2× měsíčně nabídne obilnou kaši. Ta může být připravena z ovesných, žitných, špaldových, kukuřičných či pohankových vloček, případně jejich kombinace. Možnými surovinami jsou také jáhly, rýže, kukuřičná krupice, krupice, pohanka a další.

Zelenina nebo ovoce jako součást svačiny

Zelenina a ovoce by měly každý den doplňovat svačinu i přesnídávku. Slané pokrmy je vhodné doplnit zeleninou, sladké spíše ovocem. Dobrý nápad je také dát dětem nakrájené ovoce a zeleninu k dispozici po celý den.



Bod je splněn, když přesnídávku i svačinu vždy doplňuje ovoce či zelenina (jako obloha či součást svačiny – například strouhané jablko v jogurtu...).

Celozrné, vícezrné, žitné, žitno-pšeničné a speciální druhy pečiva (8× za měsíc)

Přílohou k určitým pokrmům může být pečivo. U nás je velmi tradiční a hojně zastoupené pečivo klasické bílé. V našem jídelníčku je méně část zastoupeno pečivo s vyšší nutriční hodnotou. Proto na něj zaměříme svou pozornost. Pokud bude v měsíci 20 stravovacích dnů, mělo by se toto pečivo objevit v 8 svačinách ze 40.

Konkrétně máme na mysli následující druhy:

- **Celozrný:** pečivo obsahuje nejméně 80 % celozrné mouky.
- **Vícezrný:** obsahuje mlýnské výrobky z jiných obilovin, luštěnin a olejnin, než jsou pšenice a žito. Množství těchto dalších surovin tvoří alespoň 5 % z celkové hmotnosti.
- **Speciální:** kromě mlýnských výrobků z pšenice a žita obsahuje další složky (obiloviny, olejninu, luštěniny, suché skořápkové plody, vlákninu, zeleninu, mléčné výrobky či brambory) v množství nejméně 10 % z celkové hmotnosti.
- **Žitný:** obsahuje minimálně 90 % žitných mlýnských výrobků.
- **Žitno-pšeničný:** obsahuje alespoň 50 % žitné mouky a více než 10 % pšeničné mouky.

Z obchodních názvů pečiva do těchto kategorií spadají například staročeský, tradiční, žitný, selský, kyjevský a moskevský chléb, chléb Graham, dalamánek (žitno-pšeničný) či Kornspitz...



Bod je splněn, pokud jídelna alespoň 8× za měsíc podává pečivo, které spadá do některé z výše uvedených kategorií.

Nezařazení uzeniny a paštiky



Bod je uznán, pokud nejsou zařazeny uzeniny ani paštiky, ani uzené maso. Případné zařazení uzené ryby nevádí.

Některé mateřské školy si připravují vlastní paštiky z jater. Při použití dostatečného množství jater a minimálního množství tuku jsou nesrovnatelně lepší než kupované. Nicméně musíme mít na paměti, že vnitřnosti (játra, ledvinky) by měly předškolní děti dostávat maximálně 1x za 3 měsíce!

Treščí játra jsou velice bohatá na vitamín D, který děti velmi potřebují pro růst a sílu kostí, proto je doporučujeme občas zařadit.

Snídaňové cereálie – pozor na cukr!

V Nutričním doporučení neřešíme snídaňové cereálie, přesto na jejich zařazování do jídelníčku chceme upozornit a doporučujeme jejich výskyt minimalizovat – alespoň těch, které obsahují velké množství cukru.

Snídaňové cereálie určené dětem jsou spíše sladkostí. Ačkoli obal tvrdí, že je výrobek plný vlákniny a že je důležitý pro růst a vývoj, opak bývá pravdou. Vlákninu ve výrobku jistě najdeme, ale ve složení dominuje spíše cukr. Dětské cereálie obsahují o cca o 70 % více cukru a poloviční množství vlákniny než ty, které jsou reklamou přisuzovány spíše dospělým.

S nadsázkou lze použít citát: „...je to cukr, na který se tu a tam přilepilo trochu pšenice.“

Sladké cereálie vhodné k snídani, svačině či přesnídávkce by měly obsahovat méně než 20 g jednoduchých cukrů na 100 g. Oblíbené dětské snídaňové cereálie ale mohou obsahovat i kolem 38 g cukru na 100 g výrobku (tedy více než 9 kostek cukru).

Dětské cereálie navíc obsahují i velké množství soli, protože právě sůl podtrhuje sladkost. Optimální množství sodíku pro snídaňové cereálie je kolem 0,12 g sodíku na 100 gramů cereálií.

Problémem je i velikost porce. Ta, která nám připadá přiměřená, se velice liší od té doporučené výrobcem i odborníky (30 g).



Doporučených 30 gramů



Reálně konzumovaná porce

Kritérium 3

SPRÁVNÉ A BEZCHYBNÉ VEDENÍ SPOTŘEBNÍHO KOŠE

Cílem je, aby školní jídelny minimalizovaly chyby ve vedení spotřebního koše

- Spotřební koš je veden bezchybně – podle skutečného rozložení strávníků (dle věkových kategorií), používají se správné koeficienty, potraviny jsou zařazeny do správných skupin a vypočítává se ze skutečného množství použitých surovin.

Spotřební koš tak, jak jej stanovuje Vyhláška 107/2005 Sb. o školním stravování ve znění pozdějších předpisů, je zjednodušením doporučených dávek. Potraviny jsou v něm rozděleny na 10 základních skupin, u kterých je určované jejich doporučené množství. Tyto dávky pochází z roku 1989 a jistě by bylo potřebné je upravit na základě dnešních znalostí.

Spotřební koš vznikl v roce 1990 a dá se říct, že v té době splňoval svou roli. Dnes, po více jak 20 letech, se změnil trh s potravinami a rozšířil se sortiment, který je školním jídelnám dostupný. I proto se dnes jeví jako potřebné spotřební koš doplnit například o metodiku Nutričního doporučení ke spotřebnímu koši.

Vy sami však můžete ke zlepšení přispět tím, že zkontrolujete, zda nevědomky ve vedení spotřebního koše neděláte chyby. Ujasněte si pravidla a překontrolujte informace zadávané do programu, který při vykazování spotřebního koše používáte.

Odhalili jsme 3 oblasti, ve kterých se nejčastěji chybuje

1. Vypracování SK – odebrali všichni strávníci stejný druh pokrmu?

- Spotřební koš **může být společný**, pokud všichni strávníci odebrali stejné druhy pokrmů např.:
 - Oběd
 - Dopolední svačina, oběd, odpolední svačina
 - Snídaně, oběd, svačina, večeře
- Spotřební koš **nemůže být společný**, pokud všichni strávníci neodebrali stejné druhy pokrmů:
 - Společný SK pro děti MŠ a žáky ZŠ (kdy žáci neodebírají svačiny a přesnídávky)

- Společný SK s personálem a s cizími strávníky v mateřské škole
- Domovy mládeže a dětské domovy, pokud všichni neodeberou stejné druhy pokrmů

2. Zařazení potravin do jednotlivých skupin

Ve spotřebním koši se vykazují následující skupiny potravin:

- Do skupiny **maso** patří:
Vepřové maso a vnitřnosti, uzené maso, hovězí maso a hovězí vnitřnosti, telecí maso, drůbeží maso a vnitřnosti, ostatní masa výseková, masné výrobky
- Do skupiny **ryby** patří:
Mražené filé a ostatní ryby, uzené ryby, ryby čerstvé, rybí konzervy
- Do skupiny **mléko** patří:
Mléko, mléko kondenzované, mléko sušené
- Do skupiny **mléčné výrobky** patří:
Biokys, jogurt bílý, ovocný, smetanové krémy, mražené smetanové krémy, podmáslí, smetana do 12 %, sýry tvrdé, tavené, ostatní, termix, tvaroh
- Do skupiny **tuky** patří:
Máslo, smetana ke šlehání (33%), olej, tuk na smažení, sádlo, slanina, tuky ztužené (Omega, Ceres Soft, Iva), margaríny (Alfa, Rama, Hera), margaríny se sníženým obsahem tuku (Flóra, Alfa plus), margaríny nízkotučné (Diana, Perla), pomazánkové máslo
- Do skupiny **cukr** patří:
Džemy, sirupy, marmelády, cukr
- Do skupiny **zelenina** patří:
Zelenina čerstvá, zelenina mražená, zelenina sterilovaná bez nálevu, zelenina sušená, kečup, meloun
- Do skupiny **ovoce** patří:
Mražené ovoce a ovocné protlaky, ovoce sušené, ovoce čerstvé mírného pásma, hrozny, ovoce čerstvé jižní, citróny, džusy podle % na obalu, kompoty (bez nálevu), ořechy, ovocné dřeně sterilované, přesnídávky ovocné, rozinky
- Do skupiny **brambory** patří:
Bramborová kaše v prášku, bramborové knedlíky v prášku, bramborové těsto, brambory, brambory loupané
- Do skupiny **luštěniny** patří:
Čočka, fazole, hrách, sója, sójová mouka, cizrna (mouka), tofu

- Do skupiny **rostlinné „maso“** patří:
Sójové „maso“, „maso“ z rostlinných zdrojů
- Do skupiny **vejce** patří:
Vejce čerstvá, vejce mražená pasterovaná, vejce sušená pasterovaná

3. Zařazování potravin k příslušným koeficientům

Každý typ potravin má svůj koeficient. Koeficienty jsou popsány v Metodickém pokynu Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy a uvádíme je i zde.

Brambory	Koeficient
Bramborová kaše v prášku	7
Bramborové knedlíky v prášku, bramborové těsto	2
Brambory	1
Brambory loupané	1,4
Cukr	
Džemy, sirupy, marmelády	0,6
Cukr	1
Luštěniny	
Čočka, fazole, hrách	1
Sója, sójová mouka	1
Cizrna (mouka)	1
Tofu	0,3
Maso	
Vepřové maso a vnitřnosti	1
Uzené maso	1
Hovězí maso a hovězí vnitřnosti	1
Telecí maso	1
Drůbeží maso a vnitřnosti	1
Ostatní masa výseková	1
Masné výrobky	1
Rostlinné „maso“	
Sójové „maso“	3,5
„Maso“ z rostlinných zdrojů	1
Mléko	
Mléko	1
Mléko kondenzované	2,7
Mléko sušené	10

Mléčné výrobky

Biokys	1
Jogurt bílý, ovocný	1
Smetanové krémy, mražené smetanové krémy	1
Podmáslí	1
Smetana do 12 %	1
Sýry tvrdé, tavené, ostatní	1
Termix	1
Tvaroh	1

Ovoce

Mražené ovoce a ovocné protlaky	1,4
Ovoce sušené	10
Ovoce čerstvé mírného pásma	1
Hrozny	0,9
Ovoce čerstvé jižní	1
Citróny	0,6
Džusy podle % na obalu	
Kompoty (bez nálevu)	1
Ořechy	1
Ovocné dřeně sterilované	1,4
Přesnídávky ovocné	1,4
Rozinky	1(4)

Ryby

Mražené filé a ostatní ryby	1
Uzené ryby	1
Ryby čerstvé	1
Rybí konzervy	1

Tuky

Máslo	0,8
Smetana ke šlehání (33%)	0,3
Oleje mimo smažení	1
Olej, tuk na smažení	0,6
Sádlo	1
Slanina	1
Tuky ztužené (Omega, Ceres Soft, Iva)	1
Margaríny (Alfa, Rama, Hera)	0,8
Margaríny se sníženým obsahem tuku (Flóra, Alfa plus)	0,7
Margaríny nízkotučné (Diana, Perla)	0,4
Pomazánkové máslo	0,3

Vejsce

Vejsce čerstvá	1
Vejsce mražená pasterovaná	1
Vejsce sušená pasterovaná	10

Zelenina

Zelenina čerstvá	1
Zelenina mražená	1,4
Zelenina sterilovaná bez nálevu	1,4
Zelenina sušená	10
Kečup	2
Meloun	0,7

Podívejte se do svého spotřebního koše, vyberte si jeden libovolný měsíc, a zaznamenejte si, do jaké skupiny jste potraviny zařadili a jaký koeficient jste přiřadili. Poté svůj záznam srovnajte s výše uvedenou tabulkou. Nespolehejte na to, že počítačový program je bezchybný.

Informace o skupinách potravin a koeficientech získáte dvěma způsoby:

- **Ze sestavy všech použitých potravin** za daný měsíc (všechny potraviny, které byly do spotřebního koše zařazeny za vybraný měsíc a které jsou zařazeny do skupin potravin).
- **Ze skladové karty vybrané potraviny** (ve skladové kartě naleznete zařazení potraviny do skupiny s příslušným koeficientem).

Kritérium 4

OMEZENÍ POUŽÍVÁNÍ DOCHUCOVADEL A INSTANTNÍCH DEHYDRATOVANÝCH SMĚSÍ

Cílem je vařit především z čerstvých a sezónních potravin a pokrmy dochucovat spíše bylinkami či jednodruhovým kořením než přípravky se zvýrazňovači chuti a přemírou soli

- Při přípravě pokrmů jídelna jen výjimečně používá dochucovadel a instantních dehydratovaných směsí (typu bujónů, vývarů, veget, maggi, aromatů..., průmyslově vyráběné sójové omáčky), a to na finální dochucení tam, kde je to opravdu nutné. Při nákupu se upřednostňují dochucovadla s vyšším podílem sušené zeleniny a s co nejmenším podílem aditivních látek a soli (viz metodika dále).

Slovo šéfkuchaře:

„Je to jasné, nechme promluvit samotné potraviny, přidejme sůl a bylinky. Pak vzniká skvělé jídlo. Nepotřebujete tedy žádné směsi koření ani tuny dochucovadel.“

Historie dochucovadel a polévkových směsí

Významným mezníkem v historii polévkových polotovarů je rok 1772, kdy si kapitán Cook na svou výpravu poprvé vzal polévku v kostce. Byla vyrobena dlouhým vařením vývaru, až se tekutina vypařila a zůstala z ní mazlavá hmota, která se mohla skladovat delší dobu.

Polévkové polotovary mají svůj počátek ve Francii, kde chemici Proust a Parmentier nechali vývar odpařit do sirupové konzistence, nalili jej do forem, nechali zrosolovatět a pak vysušit. Tyto kostky se pak rozpouštěly ve vařící vodě a používaly se zejména v lodních a vojenských kuchyních – tedy v podmínkách s omezeným přístupem k čerstvým potravinám.

Ve stejné době začali se sušenou zeleninou a různými kořeními experimentovat také Karl a Alfred Knorrovi. Přidávali je do polévek a už v roce 1873 začala společnost KNORR polévkové směsi balit a prodávala je v obchodech s potravinami. Okolo roku 1880 byla vynalezena polévková pasta a později přišli moderní výrobci dnešních dehydratovaných polévek a bujónů.

Další významnou osobností dějin dochucovadel byl švýcarský mlynář Julius Maggi. Pro dělníky z továren vymyslel jako náhradu drahého masa dehydratované polévky z hrachu a fazolí, které splňovaly požadavky na vyšší výživovou hodnotu, krátkou dobu přípravy a nízkou cenu.

Z výše zmíněného je patrné, že tyto dehydratované směsi byly vynalezeny jako nouzové, pro použití pouze ve výjimečných případech, kdy není jiná možnost snadno dostupná. Měly zajišťovat přísun kvalitních nutrientů pro období potenciálního nedostatku.

To už v dnešní době neplatí. Dehydratované instantní směsi nelze považovat za nutričně vyvážené a zdraví prospěšné výrobky. Kromě soli v nich najdeme jen energii z nekvalitních tuků a cukrů. Poskytují nám pouze minimum bílkovin. Proto je doporučujeme používat velmi omezeně. Do jídelníčku dětí by stejně jako uzeniny patřit neměly. A rozhodně by neměly tvořit základ jídel, jak se tomu běžně děje.

Zde si ještě jednou ukážeme příklad toho, jak rozdílné může být složení různých dehydratovaných výrobků. V prvním případě opět uvádíme zeleninový vývar z předchozích kapitol. Druhým příkladem je výrobek, který se skládá pouze a jedině z dehydratované zeleniny.

1. Zeleninový vývar (bez lepku) 1 kg výrobku za 228,57 Kč.

- V 1 kg výrobku je 55,6 % soli. Cena za sůl (556 g) je tedy 125,50 Kč.
- V 1 kg výrobku je 12,6 % cukru. Cena za cukr (126 g) je tedy 29 Kč.
- V 1 kg výrobku je 5 % sušené zeleniny. Cena za zeleninu (50 g) je tedy za 11 Kč.
- Z 1 kg směsi se navaří 50 l polévky. Výrobce doporučuje takové ředění, že v jedné porci polévky (250 ml) bude 2,5 g soli, což pro mladší děti tvoří téměř celodenní dávku, pro starší děti pak více než polovinu denní dávky.
- V 50 l polévky z této sušené směsi je pouze 50 g sušené zeleniny.

2. Směs sušené zeleniny na polévku 1 kg výrobku za 295 Kč

- Složení: 100 % sušené zeleniny (mrkev, celer, pastinák, cibule, kapusta, petržel nať, pórek).
- Cena je pouze za sušenou zeleninu, výrobek neobsahuje nic jiného.
- Z 1 kg se navaří 50 l polévky. V ní je 1000 g sušené zeleniny (20x více než u předchozího výrobku).

Tyto počty samozřejmě nejsou zcela přesné, protože cena soli reálně může být nižší, nebo naopak mohou cenu výrobku navyšovat aditiva. Proč by je ale potom výrobce používal namísto základních surovin? K aditivním látkám se výrobce přiklání jednak proto, aby ušetřil za základní suroviny, a také proto, aby měl výrobek dlouhou trvanlivost a stále stejnou unifikovanou chuť. Ale trvanlivost v tomto případě pro nás asi nebude to základní kritérium. Pakliže byste přidávali do polévek tolik výrobku, kolik výrobce doporučuje, spotřebovali byste balení relativně rychle.

U druhého výrobku – sušené zeleniny na polévku se po otevření obalu doporučuje obsah přesypat (nebo i s obalem umístit do uzavíratelné nádoby) a nevystavovat teplotám vyšším než 25 °C a přímému slunci. To stačí na uchování po dobu 36 měsíců od data výroby.

Kritérium 5

NEPOUŽÍVÁNÍ POLOTOVARŮ VYSOKÉHO STUPNĚ KONVENIENCE

Cílem je vařit především z čerstvých a sezónních potravin – vhodně a dobře tepelně upravených. Z velkého množství nabízených surovin je třeba vybírat takové, které jsou kvalitní a uchovávají si nutriční hodnotu.

- Většina pokrmů se vaří z čerstvých surovin či z produktů s nízkým stupněm konvence (produkty připravené ke kuchyňské či tepelné úpravě).
- Zdravá školní jídelna nepoužívá následující typy výrobků:
Instantní polévky, instantní omáčky, bujóny jako základ pokrmů, vývary jako základ pokrmů, instantní masové šťávy, základy pokrmů (jíšky), instantní bramborové kaše, směsi pro přípravu dresinku, směsi pro přípravu zálivky, směsi pro přípravu krému, směsi pro přípravu dezertu, směsi pro přípravu polevy, směsi pro přípravu zmrzliny, masové konzervy.
- Tyto potraviny mohou být použity pouze ve výjimečných případech, kdy dodavatel nedodá potraviny, dojde k neočekávanému znehodnocení připravovaného oběda – spálení, přesolení apod. a časově již není možné postup opakovat, v případě nemoci personálu či jiné krizové situaci. I pro tyto případy by měly být konvence voleny podle jasných pravidel kvality a nutriční hodnoty.

Cílem všech, kteří mají zájem o kvalitní školní stravování, by mělo být nejen vařit pestře, ale zároveň z kvalitních surovin s vysokou nutriční hodnotou. Pro mnohé děti je oběd ve školní jídelně jediným teplým jídlem, které daný den dostanou. Zdravá školní jídelna využívá čerstvé suroviny, pracuje s nimi s rozmyslem a minimalizuje plýtvání (např. při zpracování celých kuřat opeče skelety společně se zeleninou a použije je na vývar, maso na hlavní chod). Taková příprava samozřejmě stojí více práce, ovšem zamysleme se nad tím, co všechno získáme.

Jedním z faktorů vzniku alergie je i prostředí, ve kterém žijeme – jeho chemizace a s tím související výskyt chemikálií v jídle. Návrat k vaření s rozmyslem šetří zdraví i peněženku.

V posledních letech se v gastronomii ve velkém rozmohl obchod s polotovary, pohotovými potravinami (nebo chcete-li s konvencemi). A zejména ve společném stravování firmy dodávající takovéto potraviny diktují trendy.

Školních jídelen je v ČR přes 6000 – to je pro tyto firmy obrovský trh s pravidelným odběrem. Je na vás, abyste měli pod kontrolou přísun kvalitních surovin do své školní jídelny. Hospodaříte s penězi rodičů dětí a oni mají plné právo znát kvalitu surovin, ze kterých jídelna vaří.

Mezi polotovary a konvencencemi je nepatrný rozdíl. Polotovarem je vše, co není základní surovina. Polotovarem by se tak daly nazvat těstoviny, máslo, porcované maso atd.

Konvence chápeme jako tzv. „pohodlné potraviny“, které usnadňují a urychlují práci v kuchyni. V jejich ceně platíme i určitou službu, která byla provedena za nás (očistění, oškrábání, nakrájení, nastrohání, předvaření atd.). V mnoha případech bychom se ovšem měli zamyslet, zda výraz „pohodlná potravina“ není jen eufemismem pro nouzovou potravinu. Řada konvencencí předchází úpravou ztrácí svou nutriční hodnotu.

O konvencencích se říká, že šetří čas. Váš čas strávený v kuchyni je dán délkou pracovní doby a konvence na tom nic nezmění. To, že se konvencencemi ušetří čas, se v řadě jídelen řeší větším výběrem jídel k obědu. Je to ale opravdu správná cesta? Je lepší navařit dva obědy z konvencencí a dochucovadel, nebo je lepší navařit jeden oběd, ovšem z kvalitních surovin a mít dostatek času vyhrát si s chutí jídla a servírováním?

Dále se o konvencencích říká, že šetří energii. Šetří energii vám, nebo energii na provoz spotřebičů? Zde asi platí, že energii člověka, protože konvence stejně musíte ohřívat, vařit či jinak tepelně upravovat.

Dalším argumentem pro konvence bývá, že netvoří tolik odpadu. I s tím by se dalo polemizovat. Ano, ve vaší školní jídelně skutečně vznikne méně odpadu, ovšem jen pro to, že vznikl již v místě výroby, kde se musí zlikvidovat. Přírodě tedy takto nijak neulehčíme.

Nemůžeme však zatracovat všechny konvence. Popíšeme si, jak je vybírat podle kvality, co u jednotlivých výrobků sledovat. Nízká cena nesmí být jediným kritériem výběru. Pojdme si nyní konvence roztřídit podle stupně zpracování:

1. Produkty připravené ke kuchyňské úpravě

Tyto suroviny je potřeba před vlastním tepelným zpracováním ještě kuchyňsky upravit, tzn. oloupat, nakrájet, nastrohat, míchat, naklepat. Do této skupiny patří například: mouka, opaná zelenina, opané tříděné brambory, dělené maso. Tyto polotovary mají velice nízký stupeň konvence. Pokud splňují kvalitativní požadavky, je v některých případech výhodné je ve školním stravování použít.

2. Produkty připravené k tepelné úpravě (polotovary)

Jedná se o potraviny, které můžeme tepelně upravovat bez další přípravy. Patří sem těsta, těstoviny, kuskus, syrová mražená zelenina, loupané brambory, knedlíky všech druhů,

mražené zavářky do polévek, mražené hranolky, mražených ryby, obalované ryby, rybí prst, obalovaná masa, různé předpřipravené rolky, rolády, sekané, hamburgery, předpečené pečivo, marinovaná masa, mražené bramboráky...

Do ceny těchto výrobků je již započítáno zpracování a část práce je vykonána bez vaší kontroly. Proto je dobré zvážit přínos a kvalitu takovéto potraviny. Hlediskem výběru v tomto a následujících případech nesmí být cena.

Pokud nakoupíte příliš levné těstoviny, dlouhodobým ohříváním při výdeji se z nich nejspíše stane rozměklá kaše. Pokud koupíte obalené ryby či maso, nemůžete si být stoprocentně jisti, jak kvalitní maso pod trojobalem je. Maso na sekanou či hamburger se vyrábí z nejméně kvalitního masa tzv. separátu, tedy masa, které se získá ze zbytků masa, šlach a chrupavek, jež zůstaly na kosti. Toto maso (pokud se dá hovořit o mase) je samo o sobě velmi tučné. Jeho chuť je dotvořena uměle. Stejně tak při nákupu rolek a rolád nedokážete ovlivnit kvalitu surovin, ze kterých je polotovar připraven, a neovlivníte ani jeho chuť.

U loupáných brambor musíte počítat se ztrátami živin, které s sebou nese samo oloupání a poté i uchovávání v obalu po dobu delší než při tradičním způsobu úpravy. Mraženou zeleninu je třeba vybírat podle kvality. Dobře vybraná mražená zelenina může být kvalitnější než nekvalitní čerstvá. Na trhu jsou firmy dodávající zeleninu, která byla ihned po sklizni rychle zmrazena dusíkem. Ke zmrazení dochází do 4 hodin od sklizně. Taková zmražená zelenina je mnohdy „čerstvější“ než ta, která cestuje na pulty obchodů z druhého konce světa. Takto mraženou zeleninu je však třeba u dodavatelů hledat a za její kvalitu si připlatit.

Marinovaná masa do jídelníčku školní jídelny nepatří. Základem jakýchkoli marinád je olej, sůl, okyselující složka, spousta koření, v případě průmyslově vyráběných marinád i kopa aditivních látek. Právě nekontrolované množství soli zde vadí nejvíce a v takto předem upraveném mase již nevidíme jeho kvalitu (vůně masa je překryta kořením).

Při nákupu této skupiny polotovarů zvažujeme kromě kvality (těstoviny, mražená zelenina) i to, zda je opravdu potřeba zařazovat některé z nich do jídelníčku právě ve školní jídelně – rybí prsty, hranolky a řízek děti dostanou v kdejaké i méně kvalitní restauraci. Mnozí i doma. Zvažte, zda jiná úprava masa a ryb není vhodnější i chutnější. Po loupáných bramborách sáhněte až tehdy, kdy nemáte dostatek pracovních sil na vlastní oloupání. Pokud chcete dětem připravit rolky, rolády a sekané, pak raději ušetřete čas jednoduchou polévkou z čerstvých surovin a věnujte se přípravě samotného masa. Pokud strávníkům dáváte více jídel na výběr, pak ke složitějšímu zvolte variantu jednoduchou na přípravu, abyste mohli v plné míře využívat spíše čerstvých surovin.

3. Produkty tepelně upravené, snadno připravené v kombinaci s další složkou

Od relativně čerstvých polotovarů jsme se dostali do skupiny, kterou tvoří zejména instantní produkty. Přidáním další složky vytvoříme produkt, který lze konzumovat, aniž by ho bylo

nutné dále tepelně upravovat. Do této skupiny patří instantní těstoviny, instantní omáčky, sušená bramborová kaše, sušené mléko či práškové polévky, bujóny a vývary.

Pokud se předchozí dva druhy polotovarů dají při dodržení měřítek kvality použít ve školní jídelně, pak tato skupina do stravy dětí nepatří. Ve školní jídelně by se mohla nacházet pouze jako železná zásoba pro případ nenadálé situace, jako je například spálení či přesolení původního jídla, chřipková epidemie u personálu, nečekaná odstávka plynu, selhání dodavatele a podobně. Pro tyto případy, kdy se děti musí naobědvat, je možné tyto potraviny NOUZOVĚ použít. Koneckonců pro tento účel vznikly.

Při standardních situacích by se ale v jídelničce objevit vůbec neměly. Jednak jsou drahé (na suroviny přispívají rodiče) a jednak u nich utrácíte za práci, za kterou jste placeni vy.

4. Hotové pokrmy (nebo jejich složky) připravené k ohřevu

Tyto produkty stačí před konzumací pouze ohřát. Do této skupiny patří masové, zeleninové a luštěninové konzervy, polévky v konzervě, zmrazené hotové pečivo a také hotová jídla dodávaná v zatavených vaničkách, hotové polévky zatavené v plastových pytlících atd. Takové výrobky NEMAJÍ ve školním stravování své místo.

U konzerv dochází ke konzervaci v první řadě teplem a tlakem. Musíte počítat s tím, že tyto potraviny jsou již ochuceny, zejména pozor na sůl u luštěnin a zeleniny v mírně slaném nálevu. Pokud takové konzervy občas zařadíte, je třeba je před přidáním do jídel propláchnout vodou a zbavit je tak nadbytečného slaného láku. Ve školních jídelnách se z této skupiny používá nejvíce sterilovaný hrášek, cizrna, fazole či kukuřice.

Konzervované maso do školního stravování nepatří, a to ani v nenadálých situacích, kdy chybí personál, nebyly dodány suroviny či stávkuje technika. V takových případech navařte raději obilnou kaši než masovou konzervu. U masových konzerv nikdy nekupujete libové maso, ale jen spoustu tuku, ořezů, kůží a soli.

5. Potraviny nebo pokrmy připravené k přímé konzumaci (rady to eat)

Tyto potraviny lze konzumovat okamžitě teplé či studené (chléb, pečivo, uzeniny, mléčné výrobky, jídla s donáškou, fast food, plněné bagety, sendviče, tousty, párek v rohlíku...).

Při používání polotovarů je třeba pečlivě dbát na jejich výběr. Zaměřte se v první řadě na **kvalitu, nikoli na cenu**. Vybírejte produkty, pro které platí dvě zásadní věci:

- **Nakupujete v nich jen minimum služeb.**
- **Můžete je sami dochutit (použít méně soli atp.).**

Příklady:

Raději nakupte dražší maso od ověřeného dodavatele než výrazně a podezřele levné maso. Výrobce totiž umí s využitím různých přidaných látek v maso udržet vodu (na obale je pak maso označené jako „křehčené“). V ceně tedy zaplatíte i za vodu, která při tepelné úpravě může zmizet na úkor velikosti porce.

Pokud koupíte ty nejlevnější těstoviny, nemusí vydržet po celou dobu výdeje v senzoricky přijatelném stavu. Kupte tedy raději těstoviny kvalitní, například semolinové, i když je jejich cena vyšší.

Co s ušetřenými penězi? Škola peníze ušetřené za suroviny nemůže využít jinak než k nákupu surovin. Často se dětem za ušetřené peníze nakupují mléčné výrobky plné cukru (jogurty s lentilkami, nanuky) či sladkosti typu plněných oplatek nevalné kvality. To není správný směr. Raději vydejte všechny peníze za kvalitní suroviny, a pokud dětem chcete občas dát něco sladkého, pak jim upečte moučník, do kterého dáte na rozdíl od zakoupených cukrovinek mnohem méně cukru, více ovoce a kvalitní tuk.

Kritérium 6

VEŘEJNĚ DOSTUPNÝ JÍDELNÍČEK

Cílem je transparentnost a zpřístupnění měsíčních jídelníčků pro případnou namátkovou kontrolu

- Jídelníček je volně (bez hesla) veřejně dostupný na webových stránkách školy, vždy aktualizovaný pro daný týden.
- Jsou dostupné i jídelníčky dřívějšího data (archiv), aby byl do budoucna patrný jídelníček za celý školní rok.

Většina škol uvádí aktuální jídelníček na svých stránkách, ovšem někdy bývá zpřístupněn pod heslem. Pro transparentnost projektu a pro namátkové kontroly plnění Nutričního doporučení potřebujeme jídelníček zpřístupnit bez hesel a mít zároveň možnost zobrazovat historii jídelníčků. Pokud by tento bod byl pro školu problematický a nesplnitelný, nabízíme zveřejnění přímo na webových stránkách www.zdravaskolnijidelna.cz na interaktivní mapě pod vaší školou. Stačí se na tomto postupu předem domluvit.

Takto zveřejněný jídelníček bude vaší vizitkou – ukázkou, jak má správně sestavený jídelníček vypadat. Pro odborníky bude patrná změna k lepšímu v průběhu celoročního zavádění projektu do praxe. Zveřejněný jídelníček bude zároveň sloužit pro náhodné a namátkové kontroly Nutričního doporučení. Tuto kontrolu budou provádět odborní zaměstnanci krajských hygienických stanic nebo státního zdravotního S výsledky namátkové kontroly a dalšími doporučeními vás podrobně seznámíme. Postaráme se také o vaše metodické vedení.

Kritérium 7

SOLME S ROZUMEM

Kuchyňská sůl neboli chemicky chlorid sodný (NaCl) je sloučeninou sodíku (40 %) a chlóru (60 %). Všichni známe ony bílé krystalky, které nám slouží k ochucení jídla. Avšak sodík a chlór mají jinou, mnohem důležitější funkci, než ochucovat stravu. Jsou nezbytné pro normální fungování organismu. Spolu s dalšími minerálními látkami a stopovými prvky se podílejí na udržování rovnováhy tekutin a tím i výši krevního tlaku, jsou nezbytné i pro správnou funkci srdce, nervů a svalů a pro vstřebávání různých látek ve střevě či ledvinách. Chlór ve formě kyseliny chlorovodíkové je hlavní součástí žaludečních šťáv. Sodík a chlór jsou jedny z nejdůležitějších iontových složek krve, proto se i v medicíně využívají solné roztoky jako okamžitá krevní náhrada.

Soli se říkalo „bílé zlato“. V historii byla tak důležitá, že na ni záviselo přežití civilizací v průběhu krutých zim, protože konzervovala jídlo. Pro svou důležitost se stala platidlem. Vojákům se soli vyplácel žold (od slova salt – sůl, pochází původ názvu salary – žold, výplata).

Z pohledu získávání soli ji můžeme dělit na:

Mořskou (má šedý odstín). Různá moře mají různou koncentraci soli. Průměrná koncentrace je 2,7 %, Středomoří je slanější obsahuje 4 % soli, Mrtvé moře je typické svou vysokou salinitou 33,7 %, díky které má specifické vlastnosti.

Sůl kamenná – může mít různé zbarvení, podle dalších látek, které obsahuje. Čirá, bílá barva je způsobena vzduchovými bublinkami, červená, růžová je důsledkem rozptýleného hematitu, šedou barvu způsobují jílové částice, žlutá a modrá barva je důkazem rozptýleného kovového sodíku.

Kamenná sůl se buď těží, nebo se získává louhováním. Tímto způsobem z tzv. solanky vzniká sůl vakuovaná. Pozor tato sůl pomaleji vstřebává vlhkost, a tudíž se pomaleji rozpouští. Touto solí se snadněji pokrm přesolí.

- **75 %** konzumovaného chloridu sodného pochází z průmyslově zpracovaných potravin.
- **15 %** je přidáváno do pokrmů během kulinární přípravy a dochucování již hotových pokrmů.
- **10 %** soli je obsaženo v přírodních surovinách a potravinách.

Největším zdrojem soli jsou tedy již hotové potraviny, ve kterých nemůžeme ovlivnit obsah soli (pouze můžeme nakupovat ty, kde je obsah nejnižší). Jedná se konkrétně o masné výrobky a výrobky z ryb, pečivo, potraviny naložené ve slaných nálevech, některé tvrdé a plísňové sýry, salátové dressingy, instantní polévky a omáčky, kořenící směsi a masové extrakty, paštiky,

slané pochutiny. K významným zdrojům sodíku také patří některé minerální vody a přídatné látky obsahující sodík.

Přestože by dospělému člověku stačil denní příjem asi 2–4 g soli v závislosti na stupni fyzické aktivity, v současné době představuje průměrná spotřeba v naší společnosti **více než 16 g (10 g u žen a kolem 16 g u mužů)** na den, což je téměř trojnásobek oproti doporučeným dávkám. A právě touto vysokou spotřebou se z nezbytných iontů stávají tiší zabijáci.

Světová zdravotnická organizace i národní společnosti zabývající se kardiovaskulární prevencí bijí oprávněně na poplach a doporučují omezit denní příjem soli pro dospělé **pod 5 g** na den a u dětí ještě více. Takovéto denní dávky jsou bezpečné a zdraví neškodné, neboť takovýto nadbytek soli je organismus schopen bez jakýchkoli obtíží vyloučit ledvinami do moče. Problém může nastat, pokud příjem soli převyšuje denní doporučené dávky nebo člověk trpí onemocněním ledvin, které nedovolí správné a dostatečné vylučování nadbytečného sodíku.

Jak jsme zmínili na začátku, je sůl pro lidské tělo potřebná a velmi důležitá, ale její nadbytečný příjem podporuje zvyšování krevního tlaku, může způsobit srdeční selhání, cévní mozkové příhody, nebo další zdravotní komplikace spojené se zadržováním vody v organismu. Nadbytečný přísun soli zároveň tlumí citlivost chuťových buněk a snižuje vnímání slané chuti. Tím vzniká začarovaný kruh „závislosti“ na slané chuti a tím neustálého dosolování.

Samotné snížení spotřeby soli, třeba jen o jeden gram denně, způsobí pokles krevního tlaku, který ve svém důsledku vyvolá v populaci významné snížení kardiovaskulární nemoci a úmrtnosti.

Kromě běžné zdravé populace by zcela určitě měly dodržovat denní doporučené dávky soli osoby s vysokým krevním tlakem, srdečním či mozkovým onemocněním, lidé s onemocněním ledvin a s otoky.

Malé děti nemají ještě zcela vyvinuté ledviny a jejich kapacita je omezená. Větší dávky soli by u nich mohly způsobit poškození funkce ledvin. V důsledku toho musí mít příjem soli přiměřený a vyrovnaný. Doporučeny denní dávky soli vhodné pro děti (do 15 let) jsou nižší než pro dospělé a jsou vztaženy k energetickým potřebám dětí dle věkových skupin.

Příkrmy pro kojence by se neměly solit vůbec. Starší kojenci mohou dostat v malém množství některé potraviny, které přidanou sůl obsahují (pečivo, sýry apod.). Nepodáváme jim však nikdy příliš slané potraviny, jako jsou např. uzeniny, masové konzervy, slané sýry a pečivo sypané solí, solené pochutiny nebo nakládanou zeleninu, která obvykle obsahuje také mnoho soli.

Nezapomeňte, že antagonistou sodíku je draslík. Ten naopak pomáhá proti neblahým účinkům nadměrného množství sodíku. Draslík je přítomen zejména v rostlinné stravě a proto je dobré každý pokrm doplňovat syrovou zeleninou bez zálivky (pokud obsahuje sůl).

Určitá část sodíku je vypocena při intenzivní pohybové aktivitě. I touto formou lze do jisté míry snižovat příjem sodíku. Nicméně takováto aktivita by musela být intenzivní a každodenní a určitě to neznamená, že když se více zpotím, mohu si více solit svou stravu.

Jak snížit obsah soli ve školní jídelně

- Jídlo by pro děti měl ochucovat **nekuřák** – kuřáci, mají již pozměněné vnímání chuti.
- Příprava pokrmů by měla být založena na použití zejména čerstvých potravin. U zeleniny je potřeba dbát na plnou zralost, kdy je chuť nejintenzivnější.
- Polotovary by mělo být využíváno co nejméně. Při jejich nákupu **čtěte etikety, ptejte se dodavatelů** na obsah soli a vybírejte ty polotovary, které obsahují soli nejméně. Samotný nízký obsah soli však není zárukou kvality těchto výrobků.
- **Pečivo** – dětem vždy dávejte pečivo, které není na povrchu posypáno solí. Rovněž pečivo, které je plněné různými sýrovými, zeleninovými směsmi, či uzeninou dětem nepodávejte.
- **Uzeniny** – uzeniny obecně obsahují velké množství soli, přesto, že se někteří výrobci snaží její obsah snižovat. S uzeninami se děti v rodinách setkávají často. Bývají častou součástí snídaní, svačin i večeří, proto je nedoporučujeme zařazovat do jídelního lístku ve školách. Pokud uzeniny výjimečně zařadíte, pak by se mělo jednat o uzeninu s vysokým obsahem masa a nižším obsahem soli. Takovéto jídlo vždy doplňte syrovou zeleninou bez zálivky, která je zdrojem draslíku.
- **Mléčné výrobky** – problematické v této skupině jsou sýry, zejména ty s vysokým obsahem soli jako je balkánský sýr, korbáčiky, niva a jim podobné. Současně nejsou správné kombinace vícero slaných výrobků – například pečivo tavený sýr a uzenina dohromady – z každé složky tělo získá sůl.
- **Pomazánky** – vyhýbejte se kupovaným hotovým pomazánkám, ve kterých nemůžete kontrolovat sůl. Pomazánky připravujte sami a doplňte je čerstvými bylinkami, česnekem, citrónem, zázvorem či výraznějším jednodruhovým kořením, které potlačí méně slanou chuť.
- **Zelenina** – zdrojem soli je zelenina konzervovaná, sterilovaná a kysaná. Pokud používáte takovouto zeleninu, nálev slijte a zeleninu před podáním či další kulinární úpravou propláchněte čistou vodou.
- **Ochucovadla** – ve stravě dětí velice uvážlivě používejte dochucovadla typu sójová omáčka, hořčice, kečup, či různé dresinky, maggi, klasik ...
- Sůl obsahují i **dětské cereálie** – do těchto výrobků se přidávají, aby podtrhly sladkou chuť. Opět platí pravidlo, abyste vybírali takové výrobky, které obsahují na 100g co nejméně soli a zároveň i jednoduchých cukrů.
- **Minerálky** – nemusí být součástí jídelníčku dětí. Pokud jsou v dětském věku zařazovány, neměly by jich děti pít více než 2 dl denně. Mělo by se jednat o slabě mineralizované vody a ty by se měly pravidelně střídát.

- **Iontové nápoje** – mohou být v nabídce automatů, kantýn či bufetů, přesto, že jsou pro děti naprosto nevhodné. Jsou určeny především vytrvalostním sportovcům, kteří pocením ztrácejí obrovské množství tekutin a minerálních látek. Pro děti mohou být zdravotním nebezpečím.
- **Zralost zeleniny** – dbejte na to, abyste nakupovali co nejzralejší a chuťově nejplnější zeleninu. Taková má již velice intenzivní chuť a není potřeba ji výrazně dochucovat.
- **Kulinární úprava** – lépe se sůl snižuje u receptur, kde je potravina opékána či prudce restována. Chuť je vysokou teplotou uzavřena v potravíně a tu je následně možno méně dosolit, protože si svou typickou chuť udržuje. Právý opak platí pro dušení či vaření. Chuť potraviny se vyluhovává do vody a je tendence tyto pokrmy více solit.
- **Bylinky a jednodruhové koření** – slanou chuť můžete do jisté míry nahradit chutí bylinek, česneku, cibule, zázvoru, citrónu či jednodruhového koření.
- **Tuk je nositelem chuti** – je proto vhodné, aby byl v pokrmech přítomen. Avšak je potřeba dbát na jeho kvalitu, na jeho vhodnost k tepelné úpravě a rovněž na množství.
- Nemějte solničky na stolech ve školní jídelně, nemějte je ani na stolech pro pedagogy.
- **Podívejte se, kolik soli jste spotřebovali ve vaší školní jídelně za minulý rok. Zkuste v následujících 12 měsících snížit toto množství soli o 10 %, aniž byste zvýšili používání dochucovadel.**
- Sensoricky člověk vnímá až snížení soli o 20–25 %, proto nemějte obavy, že by strávníci tento rozdíl (plánovaných 10 %) vnímali.

Kritérium 8

VÝZDOBA JÍDELNY

Cílem je využít prostor jídelny k edukaci o potravinách, stravování a výživě

- Jídelna je atraktivním místem, kam žáci i pedagogové chodí rádi.
- Jídelna je pro děti zdrojem informací a místem společného setkávání, k čemuž přispívá tematická výzdoba jídelny. Podílejí se na ní samy děti.

Stejně jako každá místnost, ve které člověk tráví čas rád, by i jídelna měla mít svou atmosféru. Většinou se jedná o prostor zaplněný stoly a židlemi. Střídá se zde rychle spousta lidí, což s sebou nese hluk. K hluku přispívá i hukot přístrojů a zvuky doprovázející práci v kuchyni či výdej. V tomto prostoru je často i velice intenzivní vůně jídla a kvůli vaření i poměrně vyšší teplota.

Přesto i tento prostor může být pro děti atraktivní. Dejte jim příležitost ho upravit:

1. Zaměřte se na prostory, kde děti čekají v řadě – je zde místo pro nějakou tematickou výzdobu?
2. Kde máte umístěný jídelníček? Nešlo by toto místo využít i k propagaci zdravé výživy?
3. Podívejte se na stěny školní jídelny – není zde prostor pro žákovskou výzdobu s tematikou výživy?
4. Nemohla by se vaše školní jídelna nějak jmenovat, stejně jako se jmenují restaurace?
5. Jak vypadají stoly, okna? Nestálo by za to je nějak vyzdobit?
6. Nestálo by za to změnit barvu výmalby?
7. Je vaše školní jídelna před začátkem výdeje stravy dostatečně vyvětraná?
8. Spolu s pedagogy zadejte žákům například projekt – „školní jídelna mýma očima“. Může vám přinést cenné rady o tom, co zlepšit.
9. Udělejte anketu, co dětem v jídelně nejvíce vadí, a co se jim naopak líbí.

Díky pohledu dětí můžete objevit to, co byste sami neviděli, nebo to nepovažujete za důležité. Pak dejte prostor dětem na realizaci. Jen je s pedagogy usměrňujte a ved'te. Dejte jim správné informace.

Výzdobu si foťte, archivujte, často i obměňujte. A samozřejmě se skrz náš projekt pochlubte a inspirujte ostatní.

Kritérium 9

KOMUNIKACE JÍDELNY S RODIČI, ŽÁKY A PEDAGOGY

Při každé správně vedené práci je velice důležitá komunikace, a to zejména tam, kde dochází ke kontaktu s lidmi

- Jídelna, žáci, rodiče a pedagogové mezi sebou efektivně komunikují.
- Informovanost rodičů:
 - Rodiče ve stravném platí částku určenou na nákup surovin. Mají tedy právo vědět, jaké suroviny jídelna nakupuje.
 - Rodiče se mohou zajímat o sestavování jídelníčku, podílet se na něm a dávat jídelně tipy na recepty.
 - Rodiče, kteří s jídelnou pro své dítě domluví dietní stravu, jsou zaměstnancům jídelny nápomocni a problémy řeší společně. V mezích platné legislativy.
 - Rodiče jsou informováni o filozofii školní jídelny tak, aby mohli správné stravovací návyky dětí podporovat svým vlastním chováním.
- Výuka v předmětech, jako jsou výchova ke zdraví, prvouka, přírodověda a další, může být prakticky propojena se školní jídelnou – například v rámci projektových dnů či týdnů mezinárodních kuchyní.
- Jídelna pořádá rozmanité akce, kterými podporuje zdravé stravování, a o zodpovědnost za správnou stravu dítěte se dělí s rodinou (která obstarává cca 60 % stravování dítěte).

Při své práci přicházíte do kontaktu s řadou lidí. S dětmi, pro které vaříte, s jejich rodiči, kteří od vás tuto službu nakupují, s pedagogy, kteří díky vám získávají obrovskou výhodu – nutričně vyvážené jídlo. Dále musíte komunikovat se zřizovatelem, kontrolními orgány, obchodními zástupci atd. To, jak dobře dokážete se všemi těmito složkami vycházet, vytváří veřejný obraz vaší práce.

V našem projektu se vám snažíme předat co nejvíce vědomostí a informací, které vám pomohou odpovědět na všechny dotazy. Když je zkombinujete s vlastními zkušenosti, dokážete si svůj jídelníček a postupy argumentačně obhájit a motivovat děti ke zkoušení nových jídel a nových kombinací.

Často je složité komunikovat zejména s rodiči, kteří si ještě pamatují na svá školní léta a předpokládají, že se nic nezměnilo. Je ale třeba být připravený pro komunikaci se všemi, i když to mnohdy nebude jednoduché. Nabízíme pár podnětů:

1. Seznamte 1x za rok rodiče s tím, jak se pracuje ve školní jídelně a čím se musíte řídit. Pojměte to jako exkurzi. V době, kdy kuchyň nevaří, ukažte rodičům své prostory a vybavení.
2. Dejte rodičům možnost jídlo ochutnat. Rodiče by měli vědět, jaké jídlo jejich děti jedí, a za co jídelna utrácí jejich peníze.
3. Zapojte děti do hodnocení jídel. Neoblíbená jídla zkuste pozměnit.
4. Vymyslete nějaký postup, jak hodnotit a vylepšovat nové receptury společně s dětmi.
5. Vařte někdy i recepty od dětí.
6. Mějte knihu přání a stížností.
7. Zřídte na škole stravovací komisi, ve které budou vedle rodičů i odborníci.
8. Přispějte svou činností do tematických školních projektů.
9. Jídelna může vést kurzy vaření pro rodiče.
10. Snažte se být jídelnou, do které byste chtěli posílat své vlastní děti. Uvědomte si, že i na vás záleží zdraví celé jedné generace.

Kritérium 10

ČTVERO ROČNÍCH OBDOBÍ – ZAŘAZOVÁNÍ SEZÓNŇÍCH POTRAVIN

Cílem je seznámit žáky s něčím novým způsobem, který je bude bavit a zajímat

- Školní jídelna zařazuje podle ročního období zejména sezónní druhy potravin. V každém ročním období žáky libovolným způsobem seznámí se sezónními potravinami, zvyky či tradicemi.

Na plnění tohoto kritéria spolupracujte také s pedagogy a žáky.

Uvádíme několik příkladů:

1. Jaro (velikonoční tradice, vejce, zelené bylinky, špenát, ředkvičky...)
2. Léto (jahody, rybíz...)
3. Podzim (dýně, švestky, rané brambory, jablka...)
4. Zima (kysané zelí, Vánoce, masopust...)