

Školní jídelny začaly vařit podle nutričního doporučení



Vloženo 25.1.2016 | Autor: Pavel Ludvík

Od nového školního roku začaly jídelny uplatňovat nové nutriční doporučení ministerstva zdravotnictví. Z řady jídelníčků proto postupně mizí některá jídla nebo potraviny, objevují se v nich nové a neobvyklé kombinace. Seznamte se s tím, jak mají školní jídelny nyní vařit.

Možná jste si všimli, že jídelníček ve vaší školní jídelně se od loňského roku trochu změnil. A možná jste, podobně jako řada dalších, téměř rozhořčeni, že k čočce dostaly vaše děti ne vejce, ale kopeček rýže, pohanky nebo zeleninového salátu, nebo že z jídelníčku zmizely párky, příp. i šunka.

Ano, od školního roku 2015/2016 platí nové nutriční doporučení ministerstva zdravotnictví, které naplňuje některé požadavky na „ozdravení“ stravy školních jídelen. Po určitých změnách ve školním stravování volali odborníci i část veřejnosti již několik let.

Nutriční doporučení se nevěnuje všem aspektům přípravy zdravé stravy. Pomíjí například potraviny, které jsou plně v souladu se zdravou výživou, a zaměřuje se na ty, kde tomu tak není nebo kde by bylo žádoucí provést změny.

Polévky

V jídelníčcích musí podle nové metodiky převažovat zeleninové polévky, mají být v měsíci 12x. Dále 3-4x luštěninové, 4x v měsíci musí být v polévce obilninová zavářka a bude se sledovat i to, jak jsou polévky a hlavní jídla zkombinovány. Již neplatí, že k bezmasému jídlu má být masová polévka, není na ni ostatně ani moc prostoru, ale hovězí či vepřové nebo i rybí maso může být v uvedených polévkách klidně obsaženo.

Hlavní jídla

Vepřové maso 4x v měsíci, drůbeží nebo králík 3x a rybí pokrm 2-3x v měsíci – tak zní doporučení. Posiluje se význam bezmasých nesladkých pokrmů, které mají být 4x za měsíc, nejlépe s bezmasou polévkou. Luštěninová jídla je vhodné nabízet 1-2 x měsíčně, mohou být s masem nebo bez masa, ale vhodné je nekombinovat je s živočišnými bílkovinami, tedy s masem nebo vejcem. Naprosto se nedoporučují uzeniny, nejen klobásy, slanina, ale i párky nebo dokonce šunka. Sladká jídla by měla být max. 1x za 14 dnů. K této doporučené četnosti

podávání jídel přistupují i některá další doporučení: např. omezení uzenin, hledisko nápaditosti pokrmů nebo používání regionálních a sezónních pokrmů.

Jídelny by podle nové metodiky měly také dbát na to, aby bezmasá nebo sladká jídla byla nutričně hodnotná. Výživovou hodnotu bezmasých jídel je možno zvýšit přidáním vhodné formy bílkovin, např. mléka, mléčných výrobků, ev. vajec, u luštěnin kombinací s obilovinami, zeleninou nebo bramborami.

Přílohy a zelenina

Podle nutričního doporučení by 7x v měsíci měly být jako příloha obiloviny – tedy těstoviny, rýže, kuskus apod. a maximálně 2x v období houskové knedlíky.

Metodika se výslovně zmiňuje o používání zeleniny (ale ne o ovoci). Čerstvá v kusové formě nebo ve formě salátů by se měla podávat aspoň 8x měsíčně, tepelně upravená zelenina by měla být součástí jídel aspoň 4x měsíčně.

Nápoje

Snad poprvé za mnoho let se podobné doporučení týká i nápojů. Jídelna má každý den nabídnout strávnickům aspoň 1 neslazený nemléčný nápoj, a pokud si strávník může vybrat z více nápojů, musí být jeden z nich nemléčný.

Přesnídávky a svačiny v mateřských školách

Nová doporučení se také týkají ranních a odpoledních svačin v MŠ. 4x měsíčně mají mít děti luštěninovou nebo zeleninovou pomazánku, aspoň 2x měsíčně rybí. Na přípravu těchto jídel by se 8x v měsíci měl používat chleba nebo pečivo z jiné než bílé mouky (celozrnné, vícezrnné, žitné pečivo). Přívržencům běžných rohlíků se to jistě nebude líbit. Podobně jako u obědů i zde platí nepoužívat uzeniny a paštiky. Aspoň 2x v období má být na jídelníčku obilná kaše (z krupice, vloček, rýže apod.) a součástí každé svačiny nebo přesnídávky by měla být porce ovoce či zeleniny.

Jak budou na změny reagovat strávníci?

Mnozí čekali, že doporučení bude přísnější. K jejich námitkám, proč nutriční doporučení více nereguluje používání brambor, mléka, mléčných výrobků, hovězího masa a dalších druhů potravin, je třeba poznamenat, že stále platí výživové normy (spotřební koš) a že tyto potraviny se musí zařazovat do jídelníčku tak, aby normy byly dodrženy.

Některé nová metodika vyděsila. Patříte k nim také? Nezoufejte. Je to doporučení, které by se mělo uplatňovat s rozumem, pozvolna. Dětské strávnický je potřeba pomalu vychovávat, ale k tomu je potřeba i vašeho přispění. Školní jídelny se shodnou v tom, že bez rodičů to nepůjde, zvyklosti z domova se ve školní jídelně překonávají jen těžko.

Dětští strávníci nemají v oblíbě například luštěniny, jejichž důležitost nutriční doporučení zvýšilo. Zkuste tedy své děti na změny připravit tak, že jim doma připravíte třeba [fazolový guláš se sójovým masem](#) nebo [bramborák s hrachem](#).

Ing. Pavel Ludvík je vedoucím redakce portálu Jídelny.