

# Krajská hygienická stanice Moravskoslezského kraje se sídlem v Ostravě

NA BĚLIDLE 7, 702 00 OSTRAVA

VÁŠ DOPIS ZN.:  
ZE DNE:

SPIS. ZNAČKA: S-KHSMS 51683/2018/OP/HDM  
ČÍSLO JEDNACÍ: KHSMS 53767/2018/OP/HDM  
VYŘIZUJE: Lichá  
TEL.: 553 668 851  
E-MAIL: marie.licha@khsova.cz

DATUM: 19. 10. 2018

Mateřská škola Hradec nad Moravicí,  
okres Opava, příspěvková organizace  
IČ: 70984352  
Smetanova 520  
747 41 Hradec nad Moravicí

## Sdělení

Dne 2. 10. 2018 byl Krajskou hygienickou stanicí Moravskoslezského kraje se sídlem v Ostravě ve školní jídelně právnické osoby, Mateřské školy Hradec nad Moravicí, okres Opava, příspěvkové organizace, IČ:70984352, se sídlem: Smetanova 520, 747 41 Hradec nad Moravicí, dle krajské priority plánu kontrolní činnosti, vyžádán jídelní lístek ke zhodnocení pestrosti stravy a vhodné kombinace jídel. Jídelníček byl posuzován dle metodického doporučení „Nutriční doporučení Ministerstva zdravotnictví ČR ke Spotřebnímu koši“ (dále jen „ND“), které je sestaveno tak, že při jeho dodržení bude splněn spotřební koš a současně i výživové doporučené dávky. Zároveň zohledňuje např. kombinace různých druhů pokrmů a skladbu pokrmů, které nelze ze spotřebního koše vyhodnotit. K hodnocení pestrosti byly použity jídelní lístky za měsíc červen 2018 s celkem 21 stravovacími dny. Pro základní a mateřskou školu se připravuje denně 1 druh hlavního jídla. K výše uvedenému Vám sděluji následující: Metodika nutričního doporučení (ND) je konstruována na 20 stravovacích dnů, všechna sdělení a závěry ND je třeba chápat jako doporučení, ne jako nařízení či výtku.

### Dle Nutričních doporučení lze hodnotit Váš jídelníček:

#### Polévky

Zeleninové polévky byly ve sledovaném měsíci nabídnuty celkem 13x, luštěninové polévky byly zařazeny 3x. Dle „ND“ je doporučeno podávat zeleninové polévky 12x/ měsíčně, což hodnotíme kladně, luštěninové polévky minimálně 3 - 4x v měsíci. Frekvence podávání luštěninových polévek je v daném měsíci splněna. Co se týká nabídky zavářek do polévek, v hodnoceném období byly obilné zavářky použity 4x, nutriční doporučení uvádí zařazovat obilné zavářky 4x/měsíc, což je dle ND dodrženo. Zavářky do polévek jsou průběžně obměňovány. Jako netradiční obilná zavářka byla použita tarhoňa, kroupy a 2x pohanka. Kombinace polévek s hlavními jídlý hodnotíme kladně.

#### Hlavní jídlo

Drůbeží maso bylo ve sledovaném měsíci zařazeno celkem 5x (kuře, krutí maso), dle ND dodrženo. Ryby byly v jídelníčku vhodně zařazeny 2x, dle ND doporučeno 2 – 3x v měsíci. Vepřové maso bylo ve sledovaném měsíci zařazeno 5x. Nutriční doporučení však upřednostňuje jeho zařazení maximálně 4x za měsíc. Při výběru doporučujeme zohledňovat druh vepřového masa (libové druhy – panenka, kýta). V měsíci červnu byl mezi hlavními jídlý zařazen pouze 2x bezmasý nesladký pokrm (těstoviny s boloňskou omáčkou sypané sýrem a bramborový guláš). Dle ND je doporučena četnost jeho nabídky 4x za měsíc, včetně luštěnin, pokud jsou nabídnuty bez masa. Rozumíme jimi plnohodnotná zeleninová, luštěninová, zeleninovo - luštěninová, obilovinovo - luštěninová nebo obilovinovo - zeleninová jídla. Mezi bezmasé pokrmy nepatří pokrmy s uzeninou, slaninou, špekem, šunkou, klobásou apod. a to ani v případě, že je jejich použité množství malé. Uzeniny však nebyly v hodnoceném měsíci při přípravě hlavních jídel použity vůbec. Kromě doporučených 4 bezmasých nesladkých jídel za měsíc, mohou být zařazena ještě 2 sladká jídla. Sladké jídlo bylo v rámci hlavního chodu nabídnuto ve sledovaném měsíci 3x, dle ND doporučeno maximálně 2x za měsíc. Celkově

IČ: 71009167  
ID datové schránky: w8pai4f  
web: www.khsova.cz

Úřední hodiny:  
pondělí, středa 8:00 – 17:00

jídelníček zahrnuje i regionální pokrmy, k obohacení jídelníčku doporučujeme zařazovat také tradiční jídla z rozmanitých zemí a regionů, sledovat moderní gastronomické trendy a výživová doporučení. Vhodné je při přípravě pokrmů střídat druhy kulinářských úprav, např. vaření, pečení, blanširování, dušení atp. Příkladem dalších kvalitních nápaditých pokrmů mohou být jídla jako kapustový karbanátek, rizoto s červenými fazolemi, cuketové placičky, lasagne se zeleninou apod. Luštěniny v rámci hlavního jídla byly v jídelníčku zařazeny 2x (bílé fazole nakyselo a hrachová kaše), luštěniny jako hlavní jídlo jsou doplňovány obilovinou. Dle ND doporučeno 1 -2x měsíčně, což je dodrženo.

### **Přílohy:**

Obiloviny byly jako příloha k hlavním jídlům zařazeny celkem 8x (těstoviny, rýže, kuskus). Vhodnější je nezařazovat pouze těstoviny z bílé pšeničné mouky, ale zařadit také těstoviny z jiných druhů mouky (např. pohankové, celozrnné), popřípadě jiné druhy obilovin, např. bulgur, jáhly (i v kombinaci se zeleninou) apod. Kladně hodnotíme nezařazení houskového knedlíku jako příloh ve sledovaném měsíci.

### **Zelenina:**

Čerstvá zelenina byla v měsíci červnu zařazena 6x, ve formě zeleninových salátů nebo zeleninové oblohy (např. okurkový salát, rajčatový salát, ledový salát, polníček). Druhy zeleniny, popřípadě ovoce je vždy vhodné volit s přihlédnutím k ročnímu období, doporučujeme pravidelně zařazovat také kysané nesterilované zelí. Čerstvou zeleninou jsou míněny saláty, čerstvá krájená zelenina (zeleninové bary) nebo obloha. V případě, že je oblohou míněn pouze plátek rajčete či papriky, má i tento způsob nabídky své opodstatnění, a to z edukačních důvodů (naučit děti konzumovat syrovou zeleninu), i když z nutričního hlediska je takováto porce nedostatečná. Tepelně upravená zelenina byla podávána ve sledovaném měsíci 4x, zejména jako součást hlavního pokrmu (dušená mrkev s kukuřicí, špenát, bílé fazole nakyselo, hlávkové zelí). Nabídku možno rozšířit také např. o zelené fazolky, hrášek, plněné papriky atd. Tepelně upravenou zeleninou není míněna cibule jako základ kulinární úpravy, stejně tak pórek, česnek či jen symbolické množství zeleniny.

### **Nápoje:**

Nedílnou součástí je pitný režim. Denně je podáván slazený čaj, džusy a zároveň i nesladký nápoj, voda. Vodu možno ochutit taktéž citrónem, mátou, jablkem apod. Pokud je nabízen k obědu mléčný nápoj, je zajištěna nabídka také nemléčného nápoje.

### **Přesnídávky a svačiny (pro děti mateřské školy):**

Ke svačinkám jsou v mateřské škole podávány různé druhy pomazánek (např. tvarohová, sýrová, rybí, česneková s tvarohem, z pečeného kuřecího masa). Luštěninové nebo zeleninové pomazánky byly zařazeny v měsíci červnu 6x (kapustová, vitamínová, sýrová s avokádem, sýrová s pečeným lilkem, špenátová, sýrová se sójovými boby). Rybí pomazánka byla ve sledovaném měsíci zařazena vhodně celkem 4x (z pečené tresky, filetová, sardinková, z lososa). Obilné kaše v nabídce zcela schází, dle nutričního doporučení je vhodné obilné kaše zařazovat minimálně 2x měsíčně. Doporučujeme nabízet obilné kaše z různých druhů obilných vloček – jako např. ovesné, žitné, špaldové, kukuřičné, pohankové nebo jejich kombinace. Dále může být obilná kaše ve sladké i nesladké variantě připravena z rýže, kukuřičné krupice, krupice, pohanky apod.

Zelenina nebo ovoce je vždy součástí svačinek či přesnídávek. Zařazování zeleniny a ovoce do dětského jídelníčku jako součást přesnídávek a svačin by mělo být dnes již běžnou praxí (např. i formou zeleninových a ovocných talířků). Z hlediska podpory správného trávení je ke slaným pomazánkám doporučeno zařazovat zeleninu, ke sladkým ovoce. Nabídka celozrnných, vícezrnných, speciálních, žitných druhů pečiva včetně chleba byla dostačující. Uzeniny při přípravě přesnídávek a svačin byly v jídelníčku zařazeny 2x (domácí pizza se šunkou, šunkový sloní mls), ND zařazení uzenin ani paštík se nedoporučuje. Uzeniny není vhodné používat ve školním stravování, a to zejména pro svůj vysoký obsah soli a tuku.

**Doporučení vyplývající z hodnocení obědů:**

1. Mírně snížit nabídku vepřového masa např. ve prospěch nabídky bezmasého nesladkého pokrmu.
2. Zvýšit nabídku čerstvé zeleniny, minimálně 8x/měsíc.
3. Snížit frekvenci podávání sladkého jídla maximálně 2x za měsíc.

**Doporučení vyplývající z hodnocení přesnídávek a svačín:**

1. Zařadit do jídelníčku obilné kaše (z vloček, jáhel, kukuřičné krupice, rýže apod.), minimálně 2x/měsíc.
2. Nepoužívat při přípravě přesnídávek a svačín uzeniny a paštiky.

**Celkové hodnocení (obědy, přesnídávký a svačiny):** velmi dobrý jídelníček

**Závěr:**

Hodnocený jídelníček, hodnotíme jako velmi dobrý jídelníček. Při sestavování jídelníčku je přihlíženo k výše uvedeným nutričním doporučením (ND), z hodnoceného jídelníčku se jeví snaha zajistit, aby podávané pokrmy splňovaly požadavky spotřebního koše. Zařazením výše uvedených doporučení dojde ke zvýšení jak pestrosti nabízených jídel, tak zároveň částečně k odlehčení a ozdravení jídelníčku dětí a žáků a nastavení trendu správných stravovacích návyků dětí.

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

**Rozdělovník:**

**Počet výtisků vyhotoveného dokumentu: 1**

1x adresát: 2 (DS)

1x KHS, oddělení HDM, počet listů 2 + 1/7