

Vyhodnocení JL 1. 3. – 31. 3. 2017 dle Nutričního doporučení pro spotřební koš – celkem 23 stravovacích dní

Obědy

Polévka

Zeleninové polévky 12x - přesně dle doporučení. Počítány polévky, které jsou přímo zeleninové nebo je zelenina jejich součástí (např.jáhlová se zeleninou,...)

Luštěninové polévky 4x (doporučeno 3 – 4x) – v pořádku.

Obilné zavářky 8x (doporučeno 4x) – použity kromě běžných zavárek jako je rýže, nudle, kapání, také jáhly, bulgur, pohanka, kuskus – chválím.

Kombinace hlavních jídel a polévky – pozor, nedoporučuje se kombinace masová pol.+sladké jídlo (17.3.), ale ani masová pol.+bezmasé jídlo, ať už zeleninové nebo luštěninové (27. + 29. 3.). Poslední týden v březnu máte 2x masový vývar.

Jinak celkově výběr polévek oceňuji, zejména zařazení zavárek jako je pohanka, bulgur,....

Hlavní jídla

Drůbeží maso, králik – zařazeno 5x (doporučeno min. 3x) – z toho 1x králičí, dále krůtí i kuřecí

Ryby – 2x + 1x filé v polévce (doporučeno 2-3x měsíčně) – v pořádku. Oceňuji zařazení ryb v jiné úpravě, než smažené v trojbalu.

Vepřové maso 6x + ½ porce - (doporučeno max. 4x měsíčně) – zde plánované množství přesahuje doporučené množství. Předpokládala jsem, že holandský řízek je z vepřového a také lasagne s mletým masem. Pokud to tak není, součet si opravte. ½ porce jsem počítala na klopsy (zde jsem předpokládala kombinaci hovězího a vepřového masa). Ve dvou týdnech máte zařazeno vepřové 2x v týdnu (holandský řízek+vepřové po sečuánsku a potom vepřové nudličky na kari+lasagne s ml.masem, pokud tedy správně předpokládám druh použitého masa).

Bezmasá slaná jídla – zařazeno 6x – pokud tedy všechna luštěninová jídla bez masa – zejm.fazolový guláš. Minimální doporučené množství je 4x. Také pochvala.

Sladká jídla – 1x (doporučeno max. 2x měsíčně)

Uzeniny – neznám sice vaše normy, ale myslím, že v jídelníčku zařazeny na oběd nejsou. Což je hodnoceno velmi kladně.

Luštěniny – 3x (doporučeno 1 – 2x měsíčně)- opět v pořádku. V březnu máte luštěninový pokrm zařazený co druhý týden.

Přílohy

Objíloviny 11x (doporučeno min.7x měsíčně) – zařazeny zejména běžné přílohy – těstoviny, chléb, oceňuji snahu zkoušit kombinaci rýže+bulgur, zařazení pohankové rýže. Kuskus zařazen pouze 1x. Houskové knedlíky 1x (doporučeno max. 2x měsíčně)

Zelenina

Čerstvá zelenina – 11x (doporučeno min. 8x za měsíc) – chválím zařazení čerstvých salátů do jídelníčku a také tzv. přízdoby. Děti často raději „sáhnou“ jen po čerstvé nakrájené zelenině, než po salátu se zálivkou.

Tepelně upravená zelenina 7x (doporučuje se min. 4x měsíčně) – počítala jsem pokrmy, jejichž součástí je v názvu zelenina (např. kuskus s králičím masem a zeleninou), ale **nevím, kolik té zeleniny tam ve skutečnosti přijde. A neznám normy**, pokud je zelenina součástí i jiných pokrmů, i když to není v názvu. Ale i tak máte v jídelníčku 3x dušenou zeleninu + 1x zeleninový pokrm bez masa – zeleninové placičky.

Z jídelníčku nevyplývá, zda dětem nabízíte neslazené nápoje. Tak nemohu posoudit.

Nutriční doporučení pro přesnídávky a svačiny v MŠ

Luštěninové a zeleninové pomazánky

Zařazeno v jídelníčku celkem 10x (doporučeno min. 4x) – splněno nad limit

Rybí pomazánka – v jídelníčku celkem 2x (doporučeno min. 2x) – v pořádku.

Obilné kaše – zařazena 2x (doporučeno 2x) – v pořádku.

Zelenina nebo ovoce jako součást svačiny, přesnídávky – Ovoce nebo zelenina je součástí svačinky nebo přesnídávky vždy. I když v doporučení píší, že ke „slané variantě“ je lepší zařazovat zeleninu a ovoce jen ke „sladké“, mně to vůbec nevadí, že máte ovoce i např. k zeleninové pomazánce 1.3. Předpokládám, že děti si ovoce sní během dopoledne, mají ho třeba k dispozici volně na talířku. Ovoce většinou mají radši a podle mého názoru je lepší, když mají kousek ovoce, než kdyby nejedly nic. V tom nízkém věku zase nepotřebují tak moc vlákniny, na kterou je zelenina bohatší.

Celozrnné pečivo nebo chléb – zařazeno 9x (doporučeno 8x)

Uzeniny – použita 1x – kuřecí šunka 2.3. Uzeniny se doporučuje nezařazovat, protože obsahují velké množství soli. Pokud ji zařadíte, tak výjimečně a volit druhy s vysokým podílem masa.

Oceňuji zařazení domácích sladkých moučníků – makovec (vhodný obsah máku – mnoho železa, kvalitních tuků,...) a doplnění domácího perníku o ovesné vločky. **Předpokládám, že si to pečete sami a normy zkoušíte upravovat, tak aby byly „zdravější“.**

Stejně tak se mi líbí cizrnová nutela. Tu si také děláte sami? Tu neznám. Doufám, že dětem chutná.

Celkové vyhodnocení:

Jídelní lístek pro MŠ Scolarest dle mého názoru odpovídá současným doporučením pro výživu dětí předškolního věku. Jídelníček je pestrý, střídají se různé druhy potravin i jejich technologická úprava. Zelenina či ovoce jsou pravidelnou součástí hlavních jídel, přesnídávek i svačin. Četnost veprůvěho masa bych doporučila snížit, nahradit raději kuřecím, krůtim či králičím masem, případně pokud bude dobré vycházet spotřební koš stran masa, tak pokrmem bez masa.

Mgr. Jitka Knápková

Nutriční terapeut