

Slovní vyhodnocení jídelního lístku

Základní škola Nová Role, okres Karlovy Vary, Školní 232, 362 25 Nová Role, IČ 70939454

Ve školní jídelně se připravuje průměrně 260 porcí hlavního jídla denně. Je nabízen 1 druh polévky, 1 druh hlavního jídla, případně zeleninové saláty, ovoce, nápoje různých druhů. Hodnocení bylo provedeno za měsíc leden 2016 (20 stravovacích dní), únor 2016 (21 dní) a duben (21 dní).

I. Výsledek hodnocení:

- Leden 2016 – velmi dobrý jídelníček
- Únor 2016 – velmi dobrý jídelníček
- Duben 2016 – velmi dobrý jídelníček

Stupnice hodnocení:

- výborný jídelníček
- velmi dobrý jídelníček
- dobrý jídelníček
- nízká úroveň
- nevyhovující

II. Popis současného stavu

A. POLÉVKY

Z polévek převažují spíše polévky, kde je základem masový vývar, vždy doplněné zeleninou, případně různými druhy zavářek. Čistě zeleninová polévka je podávána méně často. Luštěninové polévky nejsou v jídelníčku opomenuty. Školní jídelna pravidelně zařazuje i různé druhy obilninových zavářek dle nutričního doporučení. Polévky a hlavní jídlo jsou kombinovány vhodně, tj. před bezmasé nebo sladké jídlo není zařazena masová polévka, kombinace nejsou jednotvárné.

B. HLAVNÍ JÍDLA

Drůbeží a králík

Drůbeží maso je zařazováno v doporučené frekvenci, nejčastěji maso kuřecí, na jídelníčku se objevilo i maso krůtí a králík.

Ryby

Ryby jako hlavní chod byly v hodnocených měsících zařazeny vždy 2x, v lednu a únoru navíc školní jídelna podávala i rybí polévku, což je také vhodný způsob.

Vepřové maso

Vepřové maso školní jídelna zařazuje v různých kulinářských úpravách, někdy v kombinaci s masem hovězím (mleté maso).

Bezmasé nesladké pokrmy

Bezmasé nesladké pokrmy byly zastoupeny na jídelníčku 2x v měsíci (v únoru pouze 1x).

Sladké pokrmy

Sladké pokrmy byly zařazeny vždy maximálně 2x do měsíce.

Uzeniny

Uzeniny byly zařazeny v lednu a dubnu, vždy 1x za měsíc (plněné bramborové knedlíky, francouzské brambory).

Luštěniny

Luštěniny jako hlavní chod byly zařazeny vždy alespoň 1x. V únoru byly navíc podávány jako součást zeleninového salátu.

C. PŘÍLOHY

Obiloviny

Obilninové přílohy volí školní jídelna spíše ty klasické, jako je rýže nebo těstoviny. V hodnoceném období se objevily na jídelníčku i 1x kroupy a 1x kuskus.

Houskové knedlíky z bílé mouky

Housové knedlíky byly podávány vždy max. 2x za měsíc.

D. ZELENINA

Zelenina čerstvá

Čerstvá zelenina není na jídelníčku opomenuta, v lednu a dubnu se objevila 5x, v únoru pouze 3x. Čerstvá zelenina byla servírována převážně ve formě salátu, méně často jako obloha.

Zelenina tepelně upravená

Tepelně upravená zelenina je do měsíčního jídelníčku zařazována v dostatečné frekvenci.

E. NÁPOJE

Školní jídelna nabízí vždy čistou vodu ochucenou plátkou ovoce nebo bylinkami, dále různé druhy slazených nápojů (čaj, sirupy, džusy) a mléko (mléčné nápoje).

F. OCHUCOVADLA A DEHYDRATOVANÉ INSTANTNÍ SMĚSI

Ve školní jídelně jsou dehydratované směsi a dochucovadla používány pouze výjimečně k finálnímu dochucení omáček.

Tyto polotovary často z velké části obsahují sůl (až 50 % i více), různé koření, podíl zeleniny nebo masa je minimální, neměly by tvořit základ připravovaných pokrmů.

Konkrétní počty frekvence podávání jednotlivých druhů pokrmů jsou uvedeny v příložené tabulce.

III. Pozitivně hodnocené kategorie jídelníčku

Ač čistě zeleninové polévky nebyly zařazovány tak často, velmi oceňuji jejich pestrost a rozmanitost (např. kedlubnová, jarní zeleninová, dýňová apod.).

Zařazování luštěnin (polévek i hlavních jídel) pro vás není problém. Chválím za nápaditý způsob zařazení luštěniny jako součásti zeleninového salátu. V současnosti je nabízená pestrá škála luštěnin různých velikostí a barev a mohou tak právě vhodně oživit nabízené pokrmy.

V dubnu se na jídelníčku objevila hezká nápaditá jídla (jarní polévka, barevný kuskus s tofu).

Na jídelníčku nechybí pravidelně ryby, velmi vhodně jste volili rybí polévku.

Jsem ráda, že dětem nabízíte denně k pití čistou vodu.

IV. Nedostatky jídelníčku, slabá místa, doporučení k nápravě

V hodnocených jídelních lístcích nevidím žádné výraznější nedostatky, vždy hodnocen jako jídelníček velmi dobrý. Uvádím pouze vybrané kategorie nutričního doporučení, kde vidím možnost vylepšení.

Doporučuji navýšit podávání čerstvé zeleniny k obědu, ta by měla být zařazena alespoň 8x v měsíci, tedy 2x týdně. Vhodné je volit různé zeleninové saláty, jednodruhové nebo mixované, krájenou zeleninu, používejte sezónní druhy zeleniny. Zařazovat můžete i zeleninovou oblohu, která má spíše edukační význam nežli nutriční (z důvodu malé porce zeleniny). Ale můžete tak děti seznamovat s různými druhy zeleniny a učit je tak čerstvou zeleninu konzumovat. Zelenina v ideálním případě má tvořit součást každého jídla.

V otázce polévek převažují masové vývary doplněné zeleninou, které bohužel nelze počítat mezi zeleninové polévky. Vhodnější by tedy bylo volit jako základ vývar zeleninový, volit polévky s převažujícím druhem zeleniny (květáková, mrkvová apod.) nebo zeleninové krémy.

Pokuste se častěji zařazovat bezmasé pokrmy v doporučené frekvenci 4x měsíčně, tj. 1x týdně. Tím by došlo lehce i ke snížení konzumace masa. Bezmasé pokrmy mají být plnohodnotné, tzn. s vyváženým poměrem základních živin – sacharidů, bílkovin a tuků. Bílkovinu z masa je vhodné nahradit kvalitní bílkovinou z jiného zdroje, např. sýr, vejce, luštěniny, tofu apod.

Použití uzenin byste se měli, pokud možno, zcela vyvarovat. Uzeniny jsou českou populací konzumovány v nadbytku, proto není vhodné, aby je děti konzumovaly i ve školní jídelně.

V. ZÁVĚR

Vaše školní jídelna projevila zájem o projekt Státního zdravotního ústavu Zdravá školní jídelna. Velmi si cením vaší odvahy se do projektu přihlásit. Zájem o problematiku školního stravování v poslední době velmi narůstá a je ovlivněn celou řadou faktorů. Plánování jídelníčku dle Nutričního doporučení Ministerstva zdravotnictví ČR patří ke stěžejním bodům projektu. Toto hodnocení jídelního lístku bylo provedeno v rámci vstupního posouzení současné úrovně školního stravování. Další inspiraci můžete najít na webových stránkách www.zdravaskolnijidelna.cz. V případě dotazů či nejasností mne kontaktujte na telefonním čísle 355 328 371, 603 211 926 nebo emailem na adrese lenka.kleckova@khskv.cz.