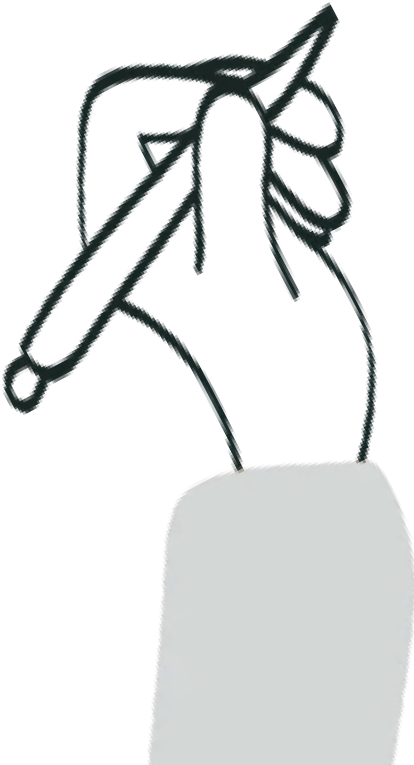




Pomůcka
k plánování
a kontrole pestrosti
jídelního lístku

Vážení ředitelky, ředitelé, vedoucí školních jídelen, možná znáte a používáte pomůcku Nutriční doporučení MZ ke spotřebnímu koši (Rádce školní jídelny 1) vydanou v roce 2015. V souladu s novelizovanou vyhláškou o školním stravování vám předkládáme pomůcku novou, která na ni v mnohém navazuje, ale je přátelštější a je navržena tak, aby vám byla oporou při každodenním plánování.

- **Zapomeňte na známkování:** Tentokrát nic nebodujeme ani nehodnotíme slovy jako „výborný“, „velmi dobrý“ či „nízká úroveň“. Naším cílem není vás hodnotit, ale nabídnout vám nástroj pro vlastní kontrolu.
- **Najděte cestu k řešení:** Tato pomůcka vám ukáže, jak jídelníček správně sestavit. Pokud zjistíte, že se vám nedaří plnit spotřební koš (dále SK), pomůže vám odhalit příčinu a nabídne konkrétní možnosti, jak to napravit.
- **Praktické tipy pro vybrané potraviny:** Najdete v ní doporučení, jak častěji a v jaké formě do jídla zařazovat luštěniny nebo celozrnné výrobky. Pokud s těmito skupinami v rámci spotřebního koše trochu bojujete, pomůcka vás navede, jak je do jídelníčku začlenit přirozenou cestou.

Jak vám tato pomůcka konkrétně usnadní práci?

- ① **Plánování a kontrola pestrosti**
Pomůže vám snadno sestavit i zkontrolovat jídelníček v ideálním cyklu 20 stravovacích dnů.
- ② **Zhodnocení postupů**
Pomůcka funguje jako vodítko. Pokud dodržujete pravidla skladby jídel podle vyhlášky a zároveň plníte spotřební koš, je vše v naprostém pořádku. I kdyby váš jídelníček v některém parametru přesně neodpovídal tomuto kontrolnímu seznamu (check-listu), nemusíte mít obavy – nejdůležitější je plnění požadavků na skladbu a pestrost u konkrétních skupin a druhů potravin vyjmenovaných ve vyhlášce a plnění SK.
- ③ **Rychlá diagnostika spotřebního koše**
Pokud zjistíte, že v některých skupinách spotřební koš neplníte, pomůcka vám pomůže najít příčinu:
 - Frekvence: Navede vás, jak často a jakým způsobem konkrétní potraviny do jídelníčku zařazovat.
 - Množství: Pokud máte frekvenci v pořádku, ale SK stále nevychází, je to signál, že používáte příliš malá (nebo naopak nadměrná) množství surovin.

Stejnou pomůcku mají v ruce kontrolní orgány či krajské metodické týmy, které se budou podílet na metodickém vedení v průběhu přechodného roku.

Pomůcka k plánování a kontrole pestrosti jídelního lístku (JL)

Kontrolní seznam (check list) na 20 stravovacích dnů

Skladba denních jídel

Platí pro všechny s výjimkou 2. večeře

Zelenina a ovoce

součástí každého denního jídla je porce minimálně velikosti pěsti, hrsti či dlaně – syrové nebo tepelně upravené.

ANO

NE

Sacharidy

součástí každého denního jídla (brambory, batáty, topinambury, obiloviny, celozrnné obiloviny, pseudoobiloviny).

ANO

NE

Bílkoviny

součástí každého denního jídla je porce minimálně velikosti pěsti či dlaně bez prstů (maso, ryby, vejce, mléko, mléčné výrobky, luštěniny).

ANO

NE

Tuky

buď použity na přípravu pokrmů, nebo jsou součástí samotných potravin (mléčný výrobek – smetana, jogurt apod.).

ANO

NE

Skladba obědů

Polévky

Polévky lze nahradit předkrmem – frekvence luštěnin, masa (vč. ryb) a celozrnné složky by měla být v případě předkrmů shodná jako u polévek. Lze samozřejmě kombinovat nabídku předkrmů nebo polévek.

Luštěninové

- Plnoluštěninová (čočková, hrachová, fazolová, luštěninové krémové polévky cca 30 g luštěnin na dospělé porci)
- S přídatkem luštěnin (hrstková, luštěninová vložka, ...)
- Zahuštěná luštěninovou moukou či rozmixovanými luštěninami

min. 4×

ANO

NE

Polévky s masem

Vývary, polévky s uzeným masem, rybím masem, polévka gulášová, boršč apod.

min. 4×

ANO

NE

Celozrnné vložky, zavářky, jíšky, záklehtky

Celozrnné krutony, celestýnské nudle z celozrnné mouky, bulgur, kroupy, quinoa, celozrnný kuskus, ovesné vločky, pohanka, pohanková lámanka, čirok, nočky z celozrnné krupice, kapání z celozrnné mouky, vaječný svítek z celozrnné mouky, popcorn apod., celozrnná mouka na zahuštění.

min. 8×

ANO

NE

Brambory

Brambory jako součást polévky (včetně brambor k zahuštění polévky).

2-5×

ANO

NE

méně

více

Hlavní chody

Maso bílé

drůbež, pernatá zvěř, zajícovití

Maso červené

hovězí, vepřové, skopové, jehněčí, zvěřina, droby

Ryba

Rybí hlavní chody může alternovat či doplnit rybí maso v polévce či předkrmu.

Bezmasý nesladký

Bezmasý sladký

Plnoluštěninové hlavní chody

80-100 g luštěnin na dospělé (celou) porci.

Čočka nakyselo, hrachová kaše, čočkový dhal, cizrna na paprice, bretaňské fazole, pokrmy z extrudovaných luštěnin, ...

nebo hlavní chody s větším podílem luštěnin

Cca 40 g luštěnin na dospělé (celou) porci - bezmasé nebo s masem.

Chilli con carne, luštěninovo zeleninové curry, boloňská směs s čočkou, přídavek rozmixovaných luštěnin či luštěninových mouk.

V případě menších porcí luštěnin je potřeba je zařazovat **častěji**.

Celozrnné obiloviny jako přídavek do mletých mas **

Celozrnné pečivo, kroupy, pohanka kroupa, pohanka lámanka, ovesné vločky, ...

Celozrnné pečivo**

Celozrnné pečivo jako příloha, celozrnné tortilly, pity a naany připravené z části nebo zcela z celozrnné mouky, celozrnné jemné pečivo – v rámci sladkých hlavních chodů.

Zahuštění **

Náhrada části bílé mouky nebo zahuštění pouze celozrnnou variantou. Omáčky, šťávy k masu apod.

Nevýběrový JL

4-10×

ANO

NE

méně

více

max. 4×

ANO

NE, vícekrát

min. 2×

ANO

NE, méněkrát

min. 6×

ANO

NE, méněkrát

min. 2×

ANO

NE, méněkrát

2-4×

ANO

NE

méně

více

1×

ANO

NE

méně

více

1×

ANO

NE

méně

více

vždy

ANO

NE

Výběrový JL

4-16×

ANO

NE

méně

více

max. 1× týdně
na každý výběr

ANO

NE, vícekrát

min. 2×

ANO

NE, méněkrát

min. 18×

ANO

NE, méněkrát

min. 2×

ANO

NE, méněkrát

4-8×

ANO

NE

méně

více

2×

ANO

NE

méně

více

2×

ANO

NE

méně

více

vždy

ANO

NE

Přílohy

Brambory

Brambory jako hlavní chod (např. francouzské brambory) nebo příloha.

Knedlíky s celozrnnými obilovinami/pseudoobilovinami **

(bramborové, houskové, kynuté, tvarohové, karlovarské, noky, ...)

Na přípravu použita celozrnná mouka, celozrnné pečivo, přídavek krup, bulguru, quinoi, pohanky apod.).

Bulgur **

(případně kroupy, pohanka, quinoa)

Jako příloha, pilaf, nastavované kaše, na sladko, ... Započítejte tyto obiloviny i pokud je přidáváte např. do rýže, do nastavovaných kaší apod.

Celozrnné těstoviny, těstoviny s podílem celozrnné mouky **

Náhrada části běžných těstovin nebo celá porce.

** V případě, že touto formou celozrnné obiloviny/pseudoobiloviny nenabízíte vůbec, nebo méně často, pak je potřeba je nabídnout jinou formou nebo častěji.

Nevýběrový JL

6×

ANO

NE

méně

více

2×

ANO

NE

méně

více

1×

ANO

NE

méně

více

1×

ANO

NE

méně

více

Výběrový JL

12×

ANO

NE

méně

více

4×

ANO

NE

méně

více

2×

ANO

NE

méně

více

2×

ANO

NE

méně

více

Skladba přesnídávek/svačin

Pečivo běžné celozrnné, chléb celozrnný, žitný, celozrnné trvanlivé pečivo nesladké (např. celozrnné tyčinky k tvarohovým dipům).

Pečivo jemné připravené z celozrnné mouky či s náhradou části běžné mouky za celozrnnou.

Obilné kaše celozrnné (nebo s min. obsahem vlákniny 6 g/100 g výrobku), **müsli, celozrnné snídaňové cereálie** (nebo s min. obsahem vlákniny 6 g/100 g výrobku).

Zařazení luštěnin

Luštěninové pomazánky (humusy), pečivo (jemné, běžné) s přídavkem luštěniny (fazolové, cizrnové brownies, muffiny, housky z červené čočky apod.), sladké krémy s využitím tofu či luštěnin apod.

6-8×

ANO

NE

méně

více

1-2×

ANO

NE

méně

více

4-6×

ANO

NE

méně

více

4×

ANO

NE

méně

více

Dezerty s volnými cukry

V rámci obědů

max. 1×

ANO

NE, vícekrát

V rámci večeří

max. 1×

ANO

NE, vícekrát

Pitný režim

Nejsou nabízeny nealkoholické nápoje (bez obsahu mléka) obsahující volné cukry

ANO

NE

Mléka, mléčné nápoje, nápoje s přídavkem mléka – obsahující volné cukry

obědy max. 1×

ANO

NE, vícekrát

přesn./svačiny max. 2×

ANO

NE, vícekrát

celodenní strava max. 4×

ANO

NE, vícekrát

K dispozici je vždy i nemléčný nápoj

ANO

NE

Ke sladkému pokrmu se podává pouze

voda, mléko, mléčné nápoje bez volného cukru, nápoje s přídavkem mléka bez volného cukru, jejich rostlinné alternativy bez volného cukru nebo nealkoholické nápoje bez volného cukru.

ANO

NE