



Naše č. j.: HSHMP 38682/2024
Vyřizuje: Ing. Jakub Pácal
Tel.: +420 281 000 429
E-mail: jakub.pacal@hygp Praha.cz
Územní pracoviště: Měšická 646/5, 190 00, Praha 9
V Praze dne: 16. 7. 2024
Počet listů/příloh: 1/0

**Základní škola a Mateřská škola, Praha 9- Horní
Počernice, Spojenců 1408**
Spojenců 1408
193 00, Praha 9 - Horní Počernice
IČO: 63830817

ID DS: 6jkmgrq

Pestrost jídelníčku školní jídelny Mateřské školy U Dráčka, Spojenců 2170/44, Praha 9 – Horní Počernice – odborné vyjádření

Vážení,

v rámci činnosti odboru hygieny dětí a mladistvých Hygienické stanice hlavního města Prahy v oblasti podpory veřejného zdraví se zaměřením na školní stravování byl posouzen jídelníček pokrmů připravených ve Vaší školní jídelně za období od 1. 4. do 30. 4. 2024.

Jídelníček byl posouzen z hlediska současných trendů v dětské výživě s přihlédnutím k mezinárodním doporučeným dávkám i doporučeným výživovým dávkám, ze kterých dosud vychází Spotřební koš.

Obecně lze konstatovat, že v dětské výživě v ČR je nedostatečné množství zeleniny a zejména tepelně upravené zeleniny. V sestavě jídelníčků nejsou často bezmasé pokrmy plnohodnotné, spíše jsou zařazována sladká jídla. Ne vždy jsou pokrmy nabízeny ve vhodných kombinacích.

Jídelníček ve Vaší mateřské škole lze hodnotit jako **výborný**.

Ve Vámi zpracovaném jídelníčku lze kladně hodnotit, zařazování luštěninových polévek do jídelníčku, včetně luštěnin v rámci hlavního jídla. Využívány jsou zeleninové základy. Ryby a rybí pomazánky jsou zařazovány také v dostatečném množství, stejně jako vhodná volba a kombinace polévek a hlavních jídel a nápojů.

Hlavní pokrmy se během měsíce neopakují. Jednotlivé druhy masa se rovnoměrně střídají (drůbeží, hovězí, vepřové, krůtí a rybí). Zařazují se zeleninové polévky, kde jsou (min. 3x za měsíc) zařazeny polévky na luštěninovém základu, též ryby a vepřové maso (max. 4x za měsíc) – za měsíc duben zařazeno pouze 3x. Sladké jídlo je také v souladu s nutričním doporučením (max. 2x za měsíc), za měsíc duben 1x. Bezmasé pokrmy jsou také v souladu s nutričním doporučením - měly by být zařazovány alespoň 4x za měsíc, za měsíc duben 4x. V rámci hlavních jídel jsou zařazovány také luštěniny. Přílohy jsou pravidelně obměňovány – nejčastěji brambory a výrobky z nich, rýže, těstoviny a bramborový knedlík. Malé je zastoupení houskových knedlíků – dvakrát za měsíc (doporučeno maximálně 2x za měsíc), což lze velmi dobře hodnotit dle nutričních doporučení. Úprava pokrmů smažením se objevuje minimálně, převažuje úprava dušením, pečením či vařením. Pochvalně hodnotíme podávání rybích pokrmů – za měsíc duben 5x (doporučeno min. 2x – 3x za měsíc). Rybí maso má vysokou nutriční hodnotu, je zdrojem bílkovin a zároveň jako jediná živočišná potravina, která s sebou přináší nenasycené mastné kyseliny.

U přesnídávek a odpoledních svačin lze kladně hodnotit zařazování rybí pomazánky (2x měsíčně) a nabídku celozrnných, žitných, vícezrnných, speciálních druhů pečiva včetně chleba (doporučeno min. 8x za měsíc). Ovoce nebo zelenina jsou vždy součástí svačiny. Denně jsou podávány slazené i neslazené nápoje – různé druhy čajů, voda a mléko. Děti mají také obilné kaše z vloček, jáhel – za měsíc duben 3x (doporučeno min. 2x za měsíc).

Pro zlepšení pestrosti pokrmů lze doporučit:

- častěji zařazovat tepelně upravenou zeleninu (min. 4x měsíčně)
- nezařazovat jako hlavního jídla žádné paštiky ani uzeniny

Jako zdroj informací a receptur pro Vaši práci je možné využít informací prezentovaných v rámci aktivity Státního zdravotního ústavu Praha „Zdravá školní jídelna“ s odkazem na www.zdravaskolnijidelna.cz, či v publikaci Rádce školní jídelny.

Ing. Jakub Pácal
Odborný rada oddělení hygieny dětí a mladistvých II.

„podepsáno kvalifikovaným elektronickým podpisem“

Kopie: HSHMP, oddělení hygieny dětí a mladistvých, Měšická 646/5, 190 00, Praha 9 – Prosek.