



Váš dopis č. j.: -

Ze dne: -

Naše č. j.: HSHMP 52814/2019

Vyřizuje: Bc. Alena Štefanová

Tel.: +420 281 000 436

E-mail: alena.stefanova@hygp Praha.cz

V Praze dne: 7. 10. 2019

Základní škola a Mateřská škola,
Praha 9 – Horní Počernice, Spojenců
1408

Spojenců 1408/63

190 00, Praha 9 – Horní Počernice

IČO: 63830817

**Pestrost jídelníčku školní jídelny Mateřská škola Spojenců 2170/44, Praha 9 – Horní Počernice,
IČO: 63830817 – odborné vyjádření**

Dobrý den,

v rámci činnosti odboru hygieny dětí a mladistvých Hygienické stanice hl. m. Prahy v oblasti podpory veřejného zdraví se zaměřením na školní stravování byl posouzen jídelníček pokrmů připravených ve vaší školní jídelně za měsíc duben 2019. Celkově bylo provedeno hodnocení 20-ti dnů.

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 syrové zeleniny, případně tepelně upravené zeleniny. V sestavě jídelníčků nejsou často bezmasé pokrmy plnohodnotné, spíše jsou zařazována sladká jídla. Mnohdy jsou málo zařazovány pokrmy z rybího masa. Ne vždy jsou pokrmy nabízeny ve vhodných kombinacích, to je zeleninové polévky s bezmasým slaným jídlem.

Jídelníček Vaší mateřské školy lze celkově hodnotit **jako výborný.**

- Ve Vámi zpracovaném jídelníčku lze kladně hodnotit:

1. Polévky:

Celkově lze kladně hodnotit časté zařazování jedno-druhových zeleninových polévek s vyšším obsahem zeleniny (např. kapustová, květáková, rajská, brokolicevá, luštěninová apod.), jejich pestré obměňování, s využitím zavářek jako je bulgur nebo ovesné vločky atd. Dále lze velmi kladně hodnotit časté zařazování rybích polévek (maďarská rybí nebo rybí s vejcem). Kladně lze hodnotit vhodně volená kombinace zeleninové polévky s bezmasým slaným jídlem.

2. Hlavní jídlo:

U hlavního jídla je možné vyzdvihnout časté zařazení rybího masa (obalované rybí filé, přírodní filé bramborová kaše a bezmasého slaného pokrmu (např. fazolovo-bramborový guláš, zapečené penne s vejcem a houbami, hrachová kaše, čočka po švábsku, špagety s rajčaty). Dále lze velmi kladně hodnotit zařazení luštěnin vhodně kombinované se zeleninovým salátem a toustovým chlebem. Z předloženého jídelníčku je zřejmá snaha o četné zařazování tepelně upravené zeleniny, což odpovídá naplnění podmínek doporučení SZÚ. Surová zelenina je nabízena k hlavnímu jídlu formou salátů nebo příloh. Další přísun čerstvé zeleniny je zřejmý nabídkou ke svačinám. Ke každé svačině je nabízena zelenina nebo ovoce.

- 3. Svačiny:** Svačiny jsou nápadité, ke každé je podávána čerstvá zelenina nebo ovoce dle druhu pokrmu. Dále lze velmi kladně hodnotit zařazení rybí pomazánky až 5x za měsíc, luštěninové pomazánky 4x za měsíc a 2x do měsíce je nabízena rýžovo – ovocná nebo rýžovo-kokosová kaše. Také nabídka celozrnného pečiva včetně chleba je dostatečná.