

Nutriční doporučení MZ pro sestavování jídelních lístků ve školní jídelně s ohledem na splnění spotřebního koše. Toto doporučení vyšlo 1.9. 2015 .

Dalším doporučením z 1.4.2016 je výzva hlavního hygienik ČR, MUDr. Vladimíra Valenty Ph.D , o použití soli a nadbytečném solení v ČR.

Doporučená spotřeba soli na jednoho člověka a den je 5g (1 čajová lžička), v ČR je spotřeba 16,5g soli na den.

V naší školní jídelně se snažíme o trvalé snížení spotřeby soli.

Doporučená četnost pokrmů v jednom měsíci :

Polévky :

- Zeleninová – 12x (3x během týdne)
- Luštěninová – 3x
- Vývar masový – 4x
- Obilné zavářky (jáhly, vločky, krupky, pohanka ...) – 4x

Hlavní jídla :

- Masité pokrmy – 12x (3x za týden) – dbát na střídání různých druhů masa (kuřecí, krůtí, hovězí, vepřové)
- Vepřové maso – 4x (1x za týden)
- Ryby – 2x – 3x (možno zařadit i do polévek)
- Luštěniny – 2x (bez uzenin)
- Sladké jídlo – 2x
- Bezmasé nesladké jídlo – 4x – 6x

Přílohy :

- Brambory – 8x (4x brambory, 4x bramborová kaše)
- Těstoviny – 4x
- Rýže – 4x
- Knedlíky – 2x
- Pečivo – 2x

Zelenina :

- Čerstvá zelenina – 8x (saláty, neochucená zelenina k pokrmům)
- Tepelně upravená – 4x

Ovoce :

- Čerstvé ovoce – 8x

Nápoje :

- Pitný režim s omezením jednoduchých cukrů
- Denně nabízet neslazený nápoj (voda, ochucená voda – citron, bylinky)
- Mléčný nápoj (zohlednit vhodnost k čemu je nabízen)

Hlavní jídlo lze opakovat v měsíci 1x

Polévku lze v měsíci opakovat 2x

Ostatní zásady zdravé školní jídelny :

- Vhodná kombinace polévek, hlavních jídel, salátů a zeleniny (i barevně)
- Výrazně omezit používání dochucovadel a inst. dehydrovaných směsí (upřednostňovat směsi bez glutamátů a přidané soli)
- Výrazné omezení polotovarů vysokého stupně konvence (používat v případě chybějícího personálu)
- Dbát na pestrost jídelníčku, zařazovat sezónní potraviny
- Zodpovědně hospodařit se svěřenými financemi
- Komunikace mezi jídelnou, rodiči, žáky a pedagogy

Legislativa :

- Vyhláška č. 107/2005Sb. o školním stravování
- Vyhláška č.137/2004 Sb. o hygienických požadavcích na stravovací služby