

ZPRÁVA O VÝŽIVĚ - KVĚTEN 2015

Tato zpráva je odborně zaměřena na hodnocení stravování předškolních dětí v mateřské škole Valkeřice, okres Děčín. Mateřská škola je v projektu zapojena od školního roku 2014/2015.

Hodnocena je strava dětí za období květen 2015, tj. 4.5. - 29.5.2015, 19 pracovních dní. Pro zprávu byly dodány kompletní jídelní lístky a hodnoty spotřebního koše, který je dán Vyhláškou 107/2005 Sb. pro školní stravování.

Hodnocení spotřebního koše

Hodnocení spotřebního koše jednotlivých komodit.

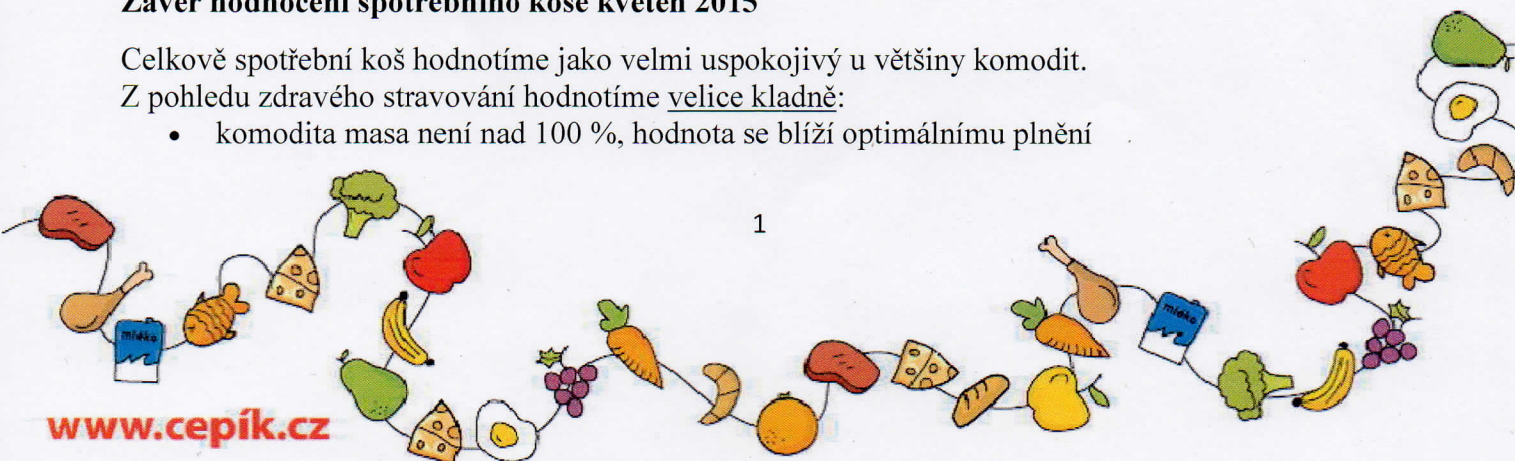
- **Maso** - plnění **84%** bylo z pohledu legislativy i zdravé výživy v pořádku. Není potřeba dosahovat 100 %, pokud budou mít děti dostatečný příjem i rostlinných bílkovin (např. luštěniny, obiloviny). Optimální plnění doporučujeme v rozmezí 75-80 %.
- **Ryby** - plnění **90%** bylo legislativně naprosto v pořádku. Doporučujeme držet hodnotu kolem 100 % i více každý měsíc.
- **Mléko tekuté** - plnění **90%** bylo naprosto v pořádku. V jen málo mateřských školách se daří tak uspokojivého plnění.
- **Mléčné výrobky** - plnění **91%** bylo naprosto v pořádku. Z pohledu výživy při nižším plnění mléka lze přihlídnout k součtu plnění mléka a mléčných výrobků, který by měl být minimálně 150 % (součet minimálních normativ 75 a 75 %). Zde byl součet 181 %, což je naprosto chválné.
- **Tuky volné** - plnění **67%** bylo z pohledu zdravého stravování naprosto v pořádku. V žádném případě nedoporučujeme plnit nad 100 %. Optimální plnění z pohledu zdravého stravování doporučujeme maximálně do 80 %.
- **Cukr volný** - plnění **50%** bylo z pohledu zdravého stravování v pořádku. Doporučujeme plnit maximálně do 75 %.
- **Zelenina** - plnění **85%** bylo v pořádku, nicméně z pohledu zdravého stravování doporučujeme plnit až na 100 % každý měsíc.
- **Ovoce** - plnění **80%** bylo v pořádku. Stejně jako u zeleniny doporučujeme snažit se dosáhnout hodnot 100 % každý měsíc.
- **Brambory** - plnění **76%** bylo legislativně i výživově v pořádku. Brambory byly pravidelně střídány s ostatními přílohami. Doporučujeme plnit dle legislativy na minimálních hodnotách 75% a maximálních 125 %.
- **Luštěniny** - plnění **72%** bylo z pohledu legislativy i zdravé výživy nižší. Doporučujeme plnit minimálně na 75%, optimálně 100 % každý měsíc.

Závěr hodnocení spotřebního koše květen 2015

Celkově spotřební koš hodnotíme jako velmi uspokojivý u většiny komodit.

Z pohledu zdravého stravování hodnotíme velice kladně:

- komodita masa není nad 100 %, hodnota se blíží optimálnímu plnění





Mateřská škola Valkeřice, Děčín

- mléko tekuté a mléčné výrobky - součet těchto komodit je výrazně nad legislativní minimem 150 %
- tuky volné a cukry volné - nejsou zbytečně na vysokých hodnotách, naopak v optimálním zdravím prospěšném množství
- zelenina a ovoce - je dosaženo 80 % každý měsíc
- plnění ryb je 90%

V hodnotách spotřebního koše doporučujeme z pohledu výživy zaměřit pozornost na čerstvé ovoce, zeleninu, ryby a luštěniny. Všechny tyto komodity byly v souladu s legislativou platnou pro předškolní stravování, nicméně z pohledu výživy doporučujeme dosahovat hodnot plnění 100 % každý měsíc. Ostatní komodity jsou v pořádku legislativně i z pohledu zdravé výživy.

Pro přehlednost uvádíme optimální plnění jednotlivých komodit každý měsíc v hodnotách:

- maso - okolo 75-80 %
- ryby - 100 % i více
- součet mléka a mléčných výrobků - nad 150 %
- tuky - rozhodně pod 100 %, optimálně do 75-80 %
- cukr - maximálně do 75 %
- zelenina - 100 % i více
- ovoce - 100 % i více
- brambory - 75 % až 125 %
- luštěniny - 100 % i více

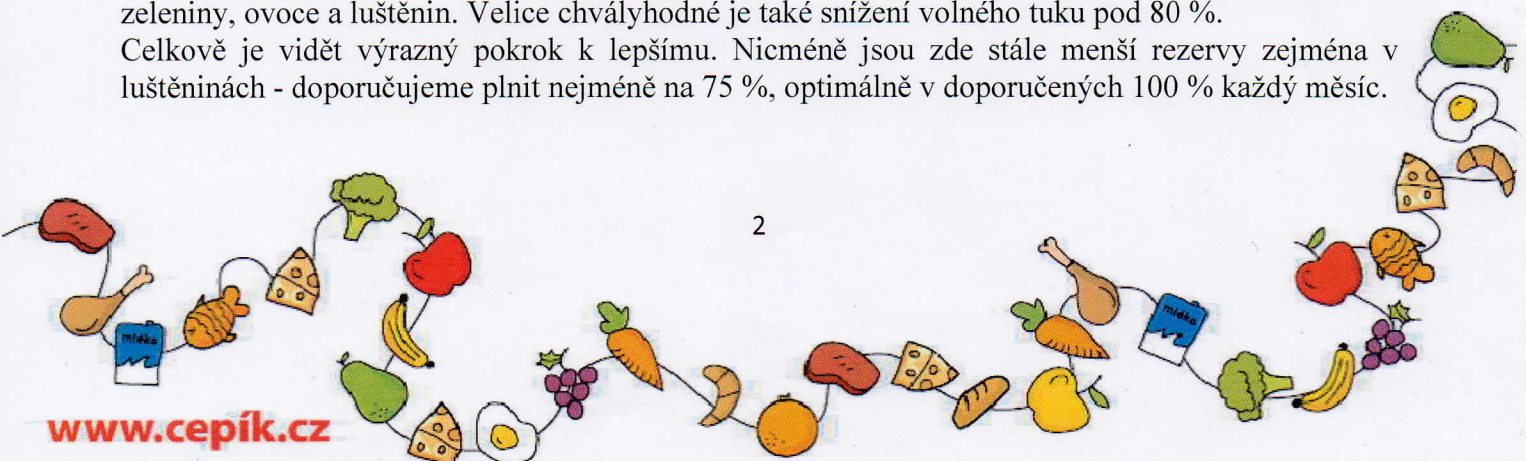
Porovnání hodnot spotřebního koše květen 2014 a květen 2015

Spotřební koš měsíce května 2014 byl hodnocen v úvodní výživové zprávě v únoru 2015.

	květen 2014	květen 2015
maso	83	84
ryby	70	90
mléko	44	90
mléčné výr.	130	91
tuky vol.	102	67
cukry vol.	53	50
zelenina	62	85
ovoce	69	80
brambory	60	76
luštěniny	59	72

Z pohledu zdravého stravování je velice důležité, že došlo k navýšení spotřeby ryb, mléka tekutého, zeleniny, ovoce a luštěnin. Velice chvályhodné je také snížení volného tuku pod 80 %.

Celkově je vidět výrazný pokrok k lepšímu. Nicméně jsou zde stále menší rezervy zejména v luštěninách - doporučujeme plnit nejméně na 75 %, optimálně v doporučených 100 % každý měsíc.





Hodnocení jídelního lístku - květen 2015

Pitný režim a mléko

V mateřské škole mají děti během dne k dispozici neslazenou kohoutkovou vodu, ostatní nápoje jsou slazené nebo ředěné (džusy, mošty).

Takto nastavený pitný režim je to naprosto v souladu s doporučením.

Mléko nebo mléčné nápoje byly podávány každou dopolední svačinu. Je to naprosto v pořádku. Pokud děti mléko dobře přijímají, doporučujeme při nižším plnění podávat občas také v odpoledních svačinách.

Dopolední svačiny

Skladba dopoledních svačin byla velmi pestrá, většinou se jednalo o pečivo s pomazánkou a 1-2x v týdnu svačina "nasladko". Vždy bylo podáváno čerstvé ovoce nebo zelenina, mléko nebo mléčný nápoj.

Ve skladbě dopoledních svačin nebyla nalezena žádná pro děti předškolního věku nevhodná pomazánka a za to velice chválíme.

Velice chválíme, že nebyly nalezeny pomazánky typu nivová, salámová, popř. paštiková z kupované paštiky, jako tomu v mnoha mateřských školách bývá.

Velice chválíme za mléčnou krupicovou kaši a kukuřičné lupínky s mlékem. Podávány byly také domácí pečené moučníky - chválíme, že není podáváno kupované sladké pečivo.

Rybí pomazánka byla podána 1x, luštěninová 0x. Vzhledem k nízkému plnění luštěnin doporučujeme zavést luštěninové pomazánky a podávat je alespoň 1x týdně. Stejně tak i rybí pomazánky doporučujeme podávat 1x týdně.

Stejně jako bylo uvedeno v úvodní výživové zprávě, doporučujeme pokračovat ve skladbě dopoledních svačin - každý den podávat mléko nebo mléčné nápoje s omezením slazení těchto nápojů, většiny pomazánek na bázi tvarohu a tvarohových sýrů, vždy čerstvou zeleninu nebo ovoce, pravidelně podávat mléčné kaše, popř. snídaňové kukuřičné cornflakes s mlékem.

Odpolední svačiny

Skladba odpoledních svačin byla také velmi pestrá, většinou byla svačina "nasladko". Součástí byl čaj, čerstvé ovoce nebo zelenina byly podávány téměř každý den.

Ani v odpoledních svačinách nebyla nalezena žádná nevhodná pomazánka, naopak se zde objevily Gervais, Lučina, špenátová pomazánka apod.

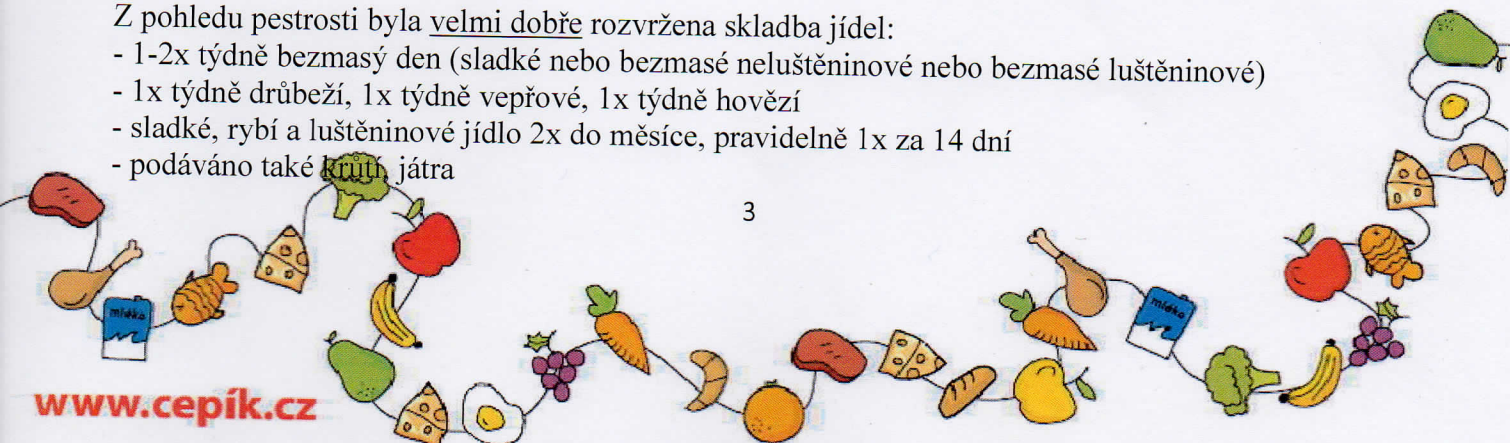
Doporučujeme pokračovat v skladbě odpoledních svačin - podávat vždy ovoce nebo zeleninu, dle možností podávat mléko nebo mléčné nápoje, podávat domácí pečené moučníky, tvarohové pomazánky, pudinky, tvarohy, jogurty.

Obědy

Celkově byly obědy postaveny dobře pestrostí, pečlivě střídány přílohy, zastoupeny všechny druhy masa.

Z pohledu pestrosti byla velmi dobře rozvržena skladba jídel:

- 1-2x týdně bezmasý den (sladké nebo bezmasé neluštěninové nebo bezmasé luštěninové)
- 1x týdně drůbeží, 1x týdně vepřové, 1x týdně hovězí
- sladké, rybí a luštěninové jídlo 2x do měsíce, pravidelně 1x za 14 dní
- podáváno také křup, játra





Mateřská škola Valkeřice, Děčín

Velmi pestrá byla skladba polévek, upřednostňovány byly zeleninové polévky, jako zavářka byly podávány netradiční obiloviny (kuskus, jáhly). Velice chválíme a doporučujeme v takovém trendu pokračovat.

Velmi chvályhodné je, že vepřové maso nepřevyšovalo na úkor ostatních a podáno bylo 4x. Drůbeží bylo 3x (maximum je 4x), hovězí a jiné bylo 4x.

Ryba byla podána 2x jako hlavní jídlo a 1x v polévce - za což velice chválíme, jen v málo mateřských školách rybí polévku vaří.

V bezmasých dnech, kdy bylo podáváno hlavní jídlo sladké nebo bezmasé neluštěninové nebo bezmasé luštěninové, byla většinou dodržena také bezmasá svačina (pouze 2x v den sladkého jídla byla podána šunka nebo tuňáková pomazánka). Je to velice chvályhodné, je vidět, že mateřské škole není lhostejné nastavení pestrosti jídel a dodržení těchto bezmasých dnů.

Sladká jídla byla podána 2x, je to naprosto v pořádku, doporučujeme tento počet dodržovat a nenavyšovat.

Luštěninová hlavní jídla byla podána 2x, v polévce pak 1x. Pro uspokojivé plnění této komodity (nad 75 % i více) doporučujeme podávat luštěninu 4x jako polévku nebo zavářku do polévek, 2x jako hlavní jídlo a 4x v pomazánce. Luštěniny jsou velmi důležité pro správný růst a vývoj předškolních dětí. Luštěniny nejsou u dětí často oblíbené a snáze je přijímají v menších množstvích v pomazánkách a zavářkách do polévek, kde se lépe "ztratí".

Smažené jídlo bylo podáno pouze 1x (karbanátky z rybiho filé). Z pohledu zdravé výživy nejenom dětí smažená jídla obecně do zdravé výživy vůbec nepatří. Doporučujeme je podávat pouze výjimečně.

Závěr hodnocení jídelního lístku

Celkově hodnotíme jídelní lístek jako velmi uspokojivý. Shrnutí nejdůležitějších poznatků z hodnocení jídelních lístků, které jsou hodnoceny velmi kladně:

- podávána neslazená kohoutková voda jako součást pitného režimu
- čerstvé ovoce nebo zelenina každé dopoledne i odpoledne
- mléko nebo mléčný nápoj každé dopoledne
- podávány rybí pomazánky, tvarohové pomazánky
- podávána rybí polévka 1x v měsíci
- pestrá skladba polévek, upřednostňovány zeleninové polévky
- pečlivě střídány přílohy
- k bezmasým jídlům podávána bezmasá polévka
- sladké, bezmasé neluštěninové, luštěninové, rybí hlavní jídlo podáváno 2x do měsíce
- pečlivě rozvržena měsíční skladba jídel - pestrost, 1 druh masa 1x v týdnu, dodrženo střídání bezmasých dnů
- vepřové maso nepřevyšovalo na úkor ostatních
- smažené jídlo max. 1x





Mateřská škola Valkeřice, Děčín

Závěrem

Při porovnání jídelních lístků měsíce dubna, května 2014 a května 2015 je vidět, že mateřská škola udělala veliký pokrok ve změně k lepšímu.

Plnění spotřebního koše se u všech komodit, vyjma luštěnin, pohybuje v legislativně i výživově ve správných hodnotách.

Jídelní lístek je velice pestrý, je vidět, že skladba všech jídel je připravována s velkou pečlivostí. Nejsou zařazovány žádné pro děti předškolního věku nevhodné potraviny a naopak se jim dostává dostatek zdraví prospěšných jídel (čerstvé ovoce a zelenina, zeleninové polévky, mléčné výrobky, pomazánky na bázi tvarohu, vepřové maso nepřevyšuje na úkor ostatních, nabízena je také neslazená kohoutková voda apod.).

Doporučujeme ještě zaměřit pozornost na luštěniny.

Velmi oceňujeme, že mateřská škola má snahu jít správným směrem a podávat dětem pro jejich správný růst a vývoj důležité potraviny.

Zapojením do projektu Cepík je vidět kladný vztah mateřské školy ke stravování.

Zpracovala:

Ing. Alena Dvořáková
poradce pro výživu

V Ústí nad Labem 24.6.2015

