

Jak se připravit na nový spotřební koš dle přílohy 1

krok za krokem

Mgr. Alexandra Košťálová, Státní zdravotní ústav



Prezentace bez výkladu autora není úplná.

© Státní zdravotní ústav

Prosíme o respektování autorských práv.

Prezentace bude poskytnuta všem účastníkům seminářů a následovat bude poskytnutí ještě podrobnější metodiky, která bude k dispozici naprosto všem zájemcům.



Zajímavost nebo potřebná znalost.



Kulinářský tip.



Vysvětlení významu bodu pod spotřebním košem.

Co je cílem novely SK

- 1 Minimalizovat chyby ve vedení SK díky oficiálně stanoveným pravidlům.
- 2 Podpořit maximální využívání nutričně hodnotných potravin a oficiálně omezit využívání vysoce průmyslově zpracovaných potravin.
- 3 Po 10 letech používání Nutričních doporučení ke SK v jejich promítnutí do každodenní praxe (pestrost, pravidelnost, přiměřenost).

První větší a komplexnější změna po 30 letech

Obavy jsou přirozené, obavy máme i my.

Přesně popsaná pravidla pro školní jídelny i pro další generace, protože největší věkovou skupinu zaměstnanců tvoří 49-69 letí. Generační obměna je nevyhnutelná (a pravděpodobně budou více přicházet lidé, kteří s gastronomií nemají zkušenosti).

Jednotná legislativně stanovená pravidla i pro dozorové orgány.

To, že je něco nyní ve vyhlášce napsáno, neznamená, že se to již nyní ve školních jídelnách neděje.



Abychom si rozuměli - co je pokrm, hlavní chod, jídlo?

Pokrm

Pokrmem je třeba polévka (např. dýňová), nebo hlavní chod (např. rybí filé na másle) nebo příloha (bramborová kaše) nebo salát. Pokrm je popsán konkrétním receptem.

Hlavní chod

Hlavním chodem k obědu (případně večeři) rozumíme sestavu pokrmů, je nejvýznamnější v rámci menu (např. svíčková na smetaně s houskovým knedlíkem)

Jídlo

Je vše co konzumujeme v rámci snídani, přesnídávce, obědu, svačiny, večeři. (u oběda je to např. polévka, hlavní chod, salát či dezert a nápoj)

Cesta ke změnám

Od Nutričních doporučení ke SK po změnu vyhlášky.

10 let známá pravidla, která plní cca 90 % jídelen



Změnou vyhlášky a propsáním ND do ní, již ND z roku 2015 dále nebudou od 1.9. 2026 platné.

(Ale po hodnocení pilotních JL, lze dle principů ND víceméně postupovat)

Polévky

Pevně daná frekvence zeleninových, luštěninových polévek a vhodné kombinace.

12x zeleninová

3-4x luštěninová

Můžete zůstat u současné praxe dle ND nebo zvolit větší volnost.

Jídelny mají **volnost** v nabídce polévek.

Mohou do nich promítnout dle potřeby luštěniny, zeleninu, maso, ryby, celozrnné obiloviny či mléko a mléčné výrobky.

Obiloviny

Celozrnné obiloviny jako zavářky/vložky do polévek **4x měsíčně**.

Pestrost obilovin v rámci příloh se zařazením i celozrnných **7x měsíčně**.

Celozrnné, vícezrnné, speciální, žitné, žitnopšeničné pečivo v rámci přesnídávek a svačin **8x měsíčně**.

Obilné kaše **2x měsíčně**.

Nijak se nebdovalo, že se celozrno přidalo do masa, do omáček, do dezertů, do mléčných výrobků.

Ve spotřebním koši je sledována skupina

Celozrnné obiloviny a pseudoobiloviny.

Je možné je zařadit do jakéhokoli pokrmu či jeho součásti.

Maso

Frekvence je dána za 20 strav. dnů.

Drůbeží a králík min. 3x.

Vepřové max. 4x.

Hovězí nebylo limitováno.

Celkem 12 masových dnů

(bez rybího masa).

-2/20

Frekvence je dána na týden.

1x bílé maso

1x červené nebo bílé

1x bílé maso (vystřídáno min. 1x za 14 dnů rybou)

Celkem 10 dnů s masem

(bez rybího masa).

Maso nelimitováno v polévkách.

Masné výrobky a polotovary

Spotřební koš nijak **nelimituje**.

Nutriční doporučení **pozitivně hodnotí jídelny**, které v rámci hlavních chodů a svačín nepoužívají.

V takto nastavené praxi mohou školní jídelny pokračovat.

Celou hmotností produktu

20 % z potravin vykázaných ve skupině maso.

Jedná se nejen o uzeniny, ale i o výrobky jako je zakoupené sous vide maso, ochucené směsi na mleté maso atd.

Ryby

2-3 x měsíčně

může se jednat o polévku či hlavní chod.



Minimálně 2x měsíčně

Ryba může být součástí hlavního chodu, polévky nebo třeba předkrmu.

Beze změn.

Bezmasé hlavní chody - obědy

4x měsíčně nesladký.
2x měsíčně sladký.

Nijak nebyla více definována skladba.

Kombinace **vždy s bezmasou polévkou.**

+2 nesladké/20

6x měsíčně nesladký.
2x měsíčně sladký.

Celé jídlo (oběd) obsahuje ovoce nebo zeleninu, bílkoviny, tuky, sacharidy.

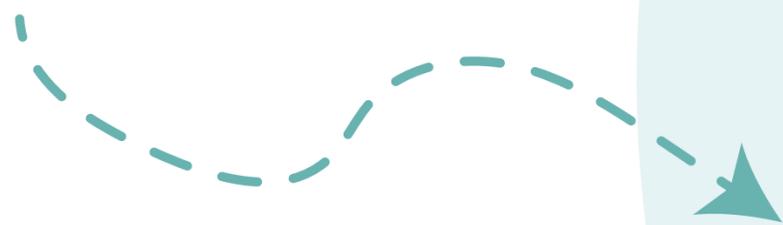
V případě výběrových jídelníčků si má vybrat dítě, které preferuje maso i dítě, které preferuje bezmaso.

Kombinace i s polévkou s masem.

Luštěniny v rámci hlavního chodu oběda

1-2x měsíčně

luštěninové hlavní chody s dominantní složkou luštěnin, ale i pokrmy, kde je přidáno malé množství luštěnin.



Nijak nestanovuje konkrétní počet zařazení, je čistě na školní jídelně v jaké formě a do jakých pokrmů luštěniny přidá.

Platí jen pravidlo, že **bílkovina musí být součástí každého denního jídla** (s výjimkou 2. večeře) a tudíž je luštěnina jednou z možných voleb bílkovin.

Sladké hlavní chody v rámci obědů

Max. 2x měsíčně.

Apel na vyšší nutriční hodnotu snížením množství cukru, přidáním ovoce či celozrnných obilovin.

Vždy s nesladkým nápojem.
Pouze jeden sladký pokrm za den.

Max. 2x měsíčně.

Apel na vyšší nutriční hodnotu snížením množství cukru, přidáním ovoce či celozrnných obilovin.

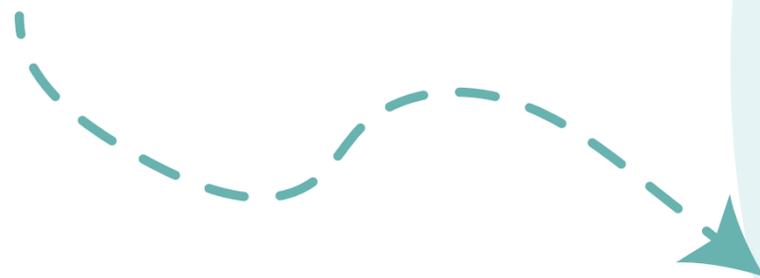
Povinnost přítomnosti zdroje bílkovin a ovoce nebo zeleniny - ale v celém obědě.

Max. 2x měsíčně mohou obsahovat jemné pečivo.

Přílohy kromě brambor

Max. 2x měsíčně houskové knedlíky.

Min. 7x měsíčně obiloviny bez požadavků na celozrnnost s důrazem na pestrost.



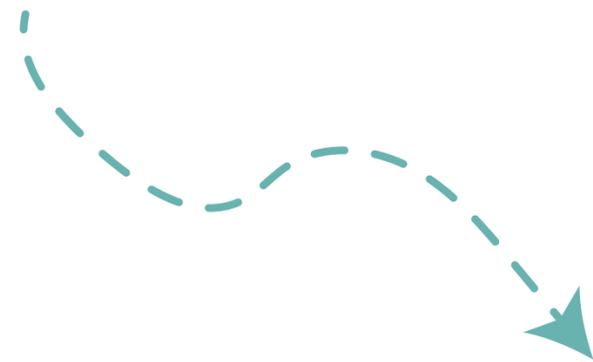
Nespecifikuje se frekvence.

Nutno plnit skupinu Celozrnné obiloviny a pseudoobiloviny a přídavek do příloh je jedna z vhodných cest (např. knedlíky).

Sladké přesnídávky a svačiny

V ND nespecifikováno kromě obilných kaší.

Běžná praxe 2-3x týdně.

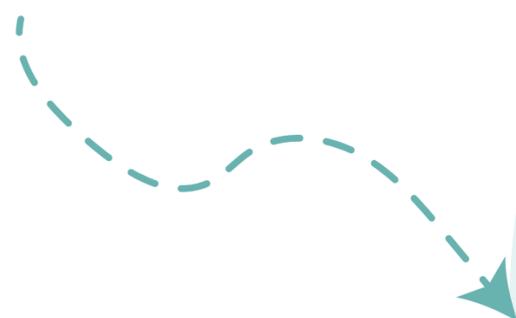


Max. 2x týdně obsahují-li volný cukr.

Max. 4x měsíčně mohou obsahovat **jemné pečivo** (připravené nebo zakoupené).

Nápoje

Vždy musí být k dispozici
neslazený nemléčný nápoj.
Další volba libovolná.



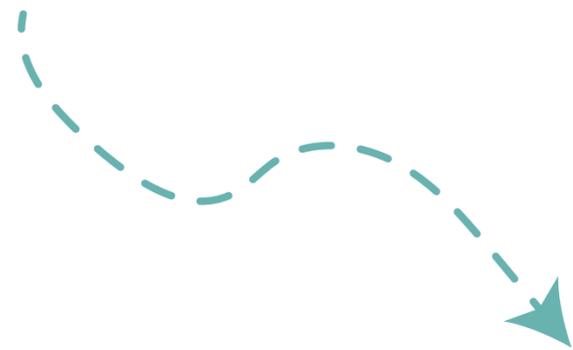
Nealkoholické nápoje nemléčné obsahující
volný cukr jsou **zakázány** podávat (včetně
moštů, mražených koncentrátů či 100% džusů).

Ochucené nápoje obsahující mléko a volný
cukr **regulovány**.

Vždy alternativa bez mléka (a volného cukru).

Výběrové jídelníčky

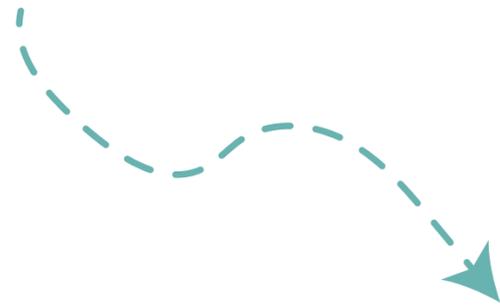
Popsána pravidla hodnocení JL v případě, že oba výběry odeberá podobné množství strávníků.



Jasná pravidla pro sestavování výběrového obědového menu.

Pravidla pro celodenní provoz

Nejsou stanovena.



Pravidla detailnější pro obědy, přesnídávka a svačiny.
Pro další denní jídla pravidla spíše doplňující.

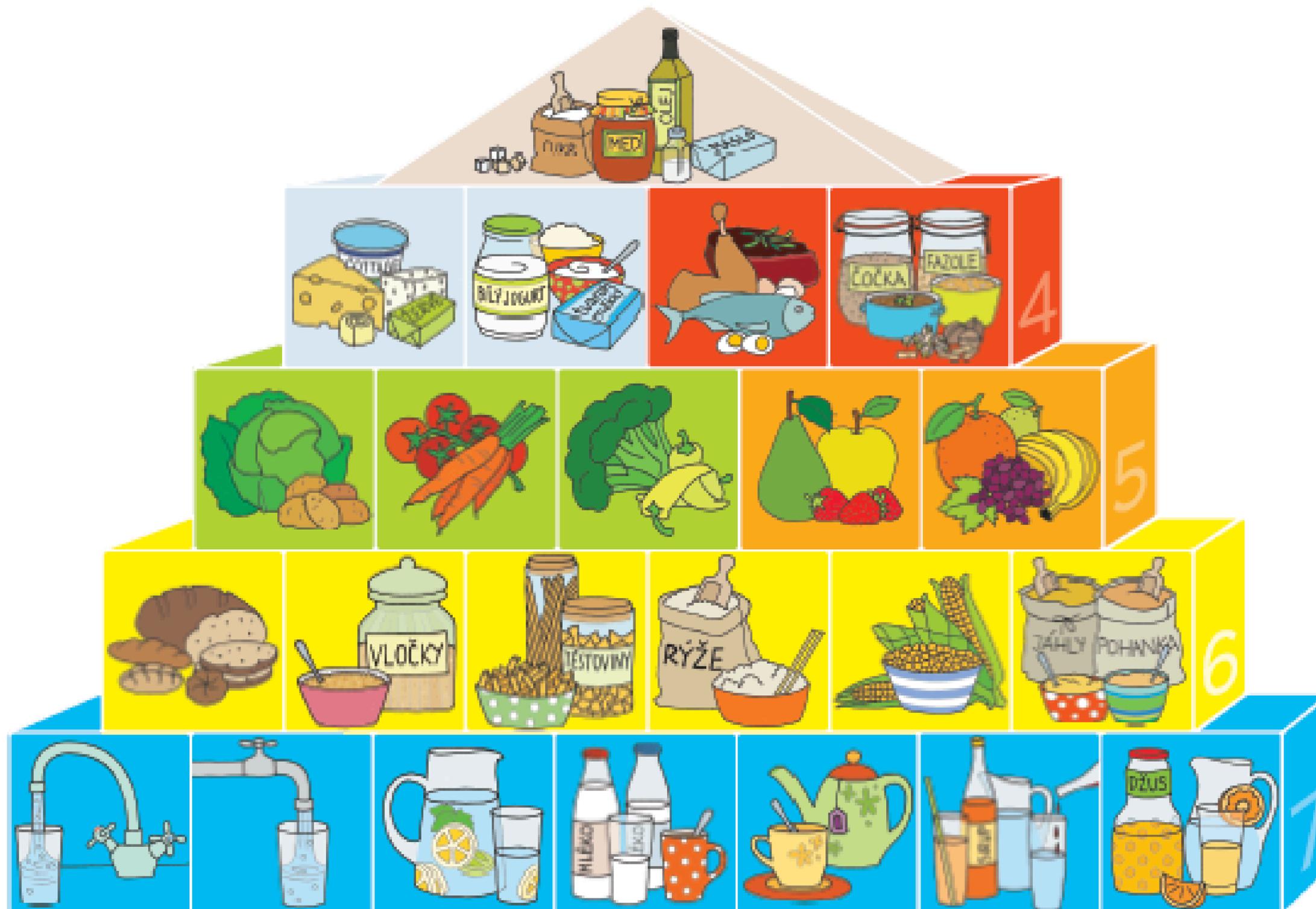
Tabulka 1 přílohy 1

Kde jsou změny ve srovnání s původním SK.

Skupiny potravin:

- Proč je sledujeme,
- jak je tabulka sestavena.





Tabulka 1

Druh a množství vybraných potravin v g na strávnicka a den (ČISTÁ HMOTNOST POTRAVIN)									
2-3 roky (0,4 celé porce)									
	Maso	Ryby, korýši, měkkýši	Mléčné výrobky, mléko	Tuky volné	Cukry volné	Zelenina, ovoce	Brambory a ostatní hlízy	Celozrnné obiloviny, pseudoobiloviny	Luštěniny
snídaně	5	0	98	3	3	48	0	5	0
přesnídávka	3	2	59	3	2	40	0	4	1
oběd	26	6	44	7	6	94	53	11	7
svačina	3	2	30	2	1	27	0	3	1
večeře	15	3	65	4	4	58	43	6	4
celodenní provoz mateřské školy (přesnídávka + oběd + svačina)	32	10	133	12	9	161	53	18	9
celodenní strava	52	13	296	19	16	267	96	29	13

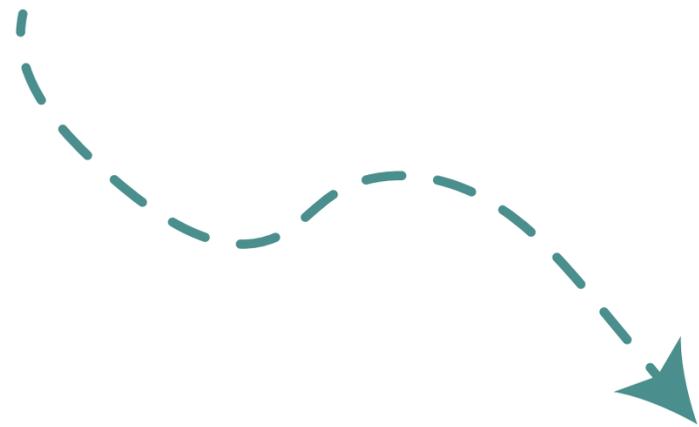
hlavní a doplňková jídla	Druh a množství vybraných potravin v g na strážníka a den									
	Maso	Ryby	Mléko tekuté	Mléčné výr.	Tuky volné	Cukr volný	Zelenina celkem	Ovoce celkem	Brambory	Luštěniny
3-6 r. přesnídávka, oběd, svačina	55	10	300	31	17	20	110	110	90	10
7-10 r. oběd	64	10	55	19	12	13	85	65	140	10
11-14 r. oběd	70	10	70	17	15	16	90	80	160	10
15-18 r. oběd	75	10	100	9	17	16	100	90	170	10
celodenní stravování										
3-6 r.	114	20	450	60	25	40	190	180	150	15
7-10 r.	149	30	250	70	35	55	215	170	300	30
11-14 r.	159	30	300	85	36	65	215	210	350	30
15-18 r.	163	20	300	85	35	50	250	240	300	20

Nový a starý SK se v mnoha ohledech nedají srovnat - čistá vs. hrubá hmotnost, a také zastoupení plnění v rámci denních jídel není shodné.

U původního SK nesedí celodenní strava. Příklad pokud je pro celodenní stravu stanoveno, že má strážník dostat 163 g masa na den, pak k obědu, který má mít 35 % to je 57 g, u necelodenní stravy to však je 75 g.

Velikosti porcí

- 15 a více let - celá porce 1 (100 %),
- 11-14 let - 0,8 porce (80 %),
- 7-10 let - 0,7 porce (70 %),
- 3-6 let - 0,5 porce (50 %).



- 15 a více let - celá porce 1 (100 %),
- 11-14 let - **0,8** porce (80 %),
- 7-10 let - **0,7** porce (70 %),
- 4-6 let - **0,6** porce (60 %),
- 2-3 let - **0,4** porce (40 %).

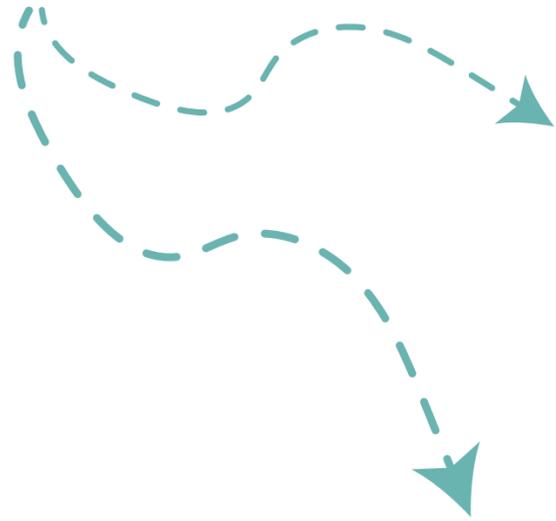
Tabulka 2

Které potraviny mají vliv na výpočet SK
Proč došlo ke pevnému stanovení koeficientů.
Jak s koeficienty pracovat a co znamenají.

Reaguje na přetrvávající administrativní chyby ve vedení SK, kvůli absenci oficiálních pravidel.



Tabulka 2



Potraviny, které jsou v tabulce 2 uvedeny = mají vliv na plnění tabulky 1.

Koefficient = jaký podíl z čisté hmotnosti potravin se počítá do SK.

Platí pravidlo, že potraviny, jejichž použití není vyhláškou zakázáno, je možné používat. Pouze nemají vliv na plnění SK. Jedná se zejména o potraviny, které není potřeba sledovat (vejce, obiloviny) nebo jejich nutriční hodnota není taková, aby byly pravidelnou a nedílnou součástí stravy.



Bramborové těsto v prášku

Složení

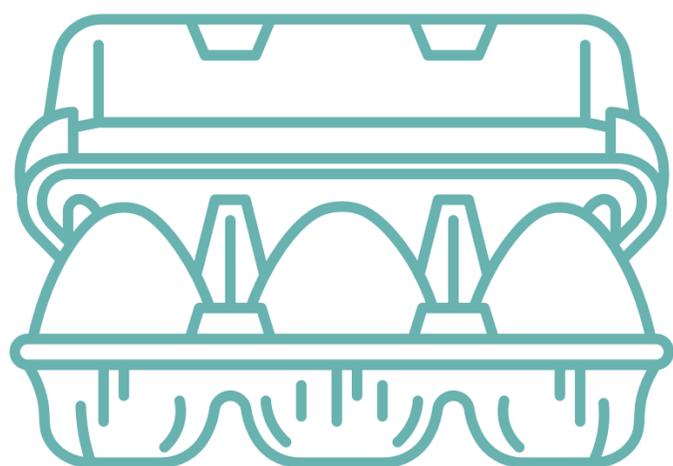
pšeničná mouka, bramborové vločky 23 %.
(brambory, emulgátor: mono- a diglyceridy
mastných kyselin, stabilizátor: difosforečnany,
antioxidant: estery mastných kyselin s kyselinou
askorbovou, antioxidant: disiřičitan sodný,
barvivo: kurkumin), jedlá sůl max. 3 %.



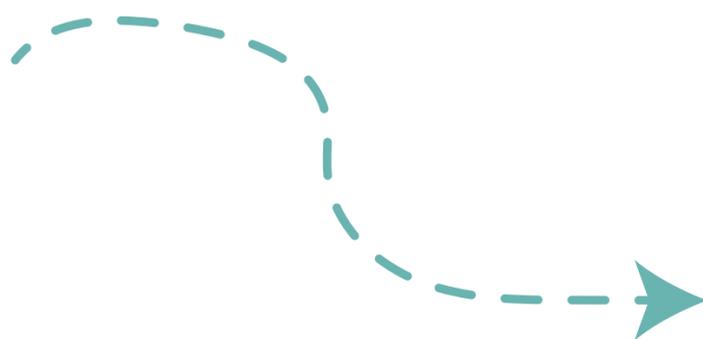
Složení ani nutriční
hodnotou to není
brambora.

Je možné používat, obvykle jídelna zařazuje
cca 1-2x měsíčně. Na množství brambor ve SK
nemá vliv, ale do těsta lze přidat třeba uvařené
ječné kroupy, bulgur.

To, že některé skupiny potravin nejsou ve SK, neznamená, že je nelze použít



Vejce, těstoviny, rýže



V původním SK se také nesledovala vejce, rýže, či obyčejné těstoviny, či pečivo, a přesto je na přípravu stravy používáte.

Maso

Železo je i v jiných potravinách, pokud však nepochází z krve (maso), je dobré ho jíst se zdrojem vitamínu C, aby se vstřebalo.



Zdrojem plnohodnotných **bílkovin**, dobře vstřebatelného **železa** a dalších **minerálních látek**, obsahuje **vitaminy skupiny B** a z nich je hlavním zdrojem vitamínu **B12**. Vnitřnosti jsou dobrým zdrojem **vitamínu A a kyseliny listové** (vyšší procento dětí vnitřnosti rádo nemá, nemusí tedy být v jídelníčku jako samostatný pokrm, ale třeba jako oblíbeně játrové knedlíčky do vývaru, můžete z nich také v provozu vyrobit paštiku).

Přesto, že je maso velmi výživnou potravinou, nemusí být v našem jídelníčku každý den, nebo součástí všech pokrmů.

Častěji by však mělo být zastoupeno **maso bílé** než maso červené.
Hlavní chody v rámci obědů:

1 den maso bílé,

1 den maso červené (nebo bílé),

1 den co 14 dnů maso bílé (možnost),

Polévky s masem libovolně.

U výběrových JL červené maso max. 1x týdně pro každý výběr.

Maso bílé

Drůbež, pernatá zvěř, zajícovití.

Maso červené

Vepřové, hovězí, jehněčí,
skopové, zvěřina, droby.

Mýty o mase

Vejsce, ryby či mléčné výrobky jsou dostatečnou náhradou bílkovin z masa. Kombinací luštěnin a obilovin v průběhu dne, také tělu dodáme, všechny potřebné bílkoviny

1

Maso je nezbytné pro zdravý růst a vývoj dětí

Maso je velmi kvalitní potravina, bohatá na bílkoviny, železo a třeba vitamin B12. Všechny tyto živiny děti potřebují pro růst a správné fungování organismu. Ale všechny tyto živiny můžeme nahradit zcela bezpečně jinými potravinami nebo kombinací různých potravin. To, že dítě nejí maso, není tragédie a nijak ho to neohrozí v případě, že je jeho strava pestrá a vyvážená a zařazuje dostatek například mléka, mléčných výrobků, vajec, luštěnin a obilovin (v případě veganského stravování již je nutná suplementace některých živin).

2

Maso je plné antibiotik a hormonů

Samozřejmě se může stát, že zvíře onemocní. V těchto případech lze k cílené léčbě využít antibiotika, ale jedině na předpis veterinárního lékaře. Produkty od léčených zvířat se ale nesmějí použít pro výživu lidí ani pro výrobu krmiv. Vyléčené zvíře je možné porazit až po uplynutí tzv. ochranné doby, kdy se již nadlimitní rezidua v mase nevyskytují. A o tom se přesvědčují orgány státního veterinárního dozoru. Přidávání antibiotik a hormonů za účelem zrychlení růstu bylo zakázáno již v roce 2002.

3

Dětská šunka, jemné párky, jemná paštik - jsou vhodné pro děti

Uzeniny deklarované "pro děti" s dětskými motivy, či fotografiemi dětí, jsou stejně jako ostatní uzeniny pro děti k pravidelné konzumaci nevhodné. Občas je mohou ochutnat, ale žádný významný přínos z hlediska výživy nemají.

Masné výrobky a masné polotovary mohou tvořit maximálně **20 %** hmotnosti potravin vykázaných ve skupině Maso.

Dnes - **Nutriční doporučení** - pozitivně hodnotí ty jídelny, které nepoužívají žádné uzeniny.



Proto v mnoha školních jídelnách již dnes funguje naprosto skvělá praxe, ve které mohou pokračovat.



Masné výrobky *Nemusí být v našich jídelničkách vůbec*

Vždy pamatujte na to, že vysoká konzumace zejména masných výrobků je spjata s rizikem vzniku celé řady závažných onemocnění a to až do té míry, že tyto výrobky zařadila Světová zdravotnická organizace mezi karcinogeny 1.třídy.

Nikdy nevíme, kolik snědí děti doma.

1

Šetřete s nimi

Masné výrobky přidávejte pouze do typických pokrmů - špek do svíčkové, uzené maso do náplně knedlíků, slaninu na brynzové halušky, šunku do šunkofleků.

2

Pro malé děti nejsou uzeniny vhodné

Masné výrobky by měly být spotřebovávány v mateřských školách a na prvním stupni ZŠ minimálně nebo vůbec. **Sledujte jejich složení a vybírejte ty, které obsahují nejméně soli, nasycených tuků, přídavných látek a vysoké procento masa.**

3

Párek, klobása nebo uzené k luštěninám nezvýší jejich konzumaci a ani děti touto cestou luštěniny nenaučíme jíst, protože dají přednost chuťově výraznějším uzeninám. Ty jsou ochucovány právě tak, aby velmi chutnaly.

4

Uzenou chuť lze v některých pokrmech nahradit uzeným tempehem nebo tofu. Velmi dobře fungují v pomazánkách, ale i například ve směsi se zeleninou do bramborových knedlíků.

Není to povinností.



Masné polotovary a kuchyňské masné polotovary

Sous vide masa

Sous vide technika znamená, že maso (či jiné druhy potravin) jsou připravovány ve vakuu při nízké teplotě delší dobu. V případě, že máte možnost maso zavakuovat, můžete takto maso rovněž připravit sami ve školní jídelně. V tom případě používáte jako surovinu syrové maso (nezapočítáváte do masných výrobků a polotovarů - tudíž se na takto vlastnoručně připravené maso nevztahuje 20% limit) a nepřidáváte přídavné látky. Takto připravené maso je určeno následně k okamžité spotřebě.

Pomohou, ale nemáte jejich chuť ve svých rukou. Obsahují přídavné látky.

Jak u masných výrobků, tak masných polotovarů nezapomeňte na správné zařazení do pokrmu s červeným nebo bílým masem.

Ryby, měkkýši, korýši

Nevýběrové jídelníčky

Ryby **min. 2x měsíčně** (předkrm, polévka nebo hlavní chod).

Výběrové jídelníčky

Ryby **min. 2x měsíčně** (předkrm, polévka nebo hlavní chod) - předpokládá se častější zařazení jako v současnosti, protože děti kličkují.

 Ryby nejsou žádnou novinkou v jídelníčcích od roku 1993.

Složení těchto živin, ale souvisí s tím, kde ryba žije a jak je krmena nebo čím se živí.



Rybí maso je zdrojem **plnohodnotných lehce stravitelných bílkovin** a velice **kvalitních tuků**. Obsahuje rovněž potřebné minerální látky (**zinek, fosfor, selen**), vitaminy (nejvíce **D a A**) a **jód**. Pokud jsou malé ryby jako sardinky konzumovány i s kostmi, pak jsou i dobrým zdrojem **vápníku**.



Proč jsou důležité omega 3 mastné kyseliny a vitamin D?

- 1** **Omega 3 mastné kyseliny** se vyznačují preventivně ochranným účinkem proti srdečně-cévním chorobám, proti stárnutí, proti šedému zákalu, proti rakovině tlustého střeva (a snad i rakovině prsu), podporují kognitivní funkce a mají význam pro vývoj zraku a mozku dětí. Snižují hladinu krevních tuků, snižují krevní tlak a srážlivost krve (snižují schopnost krevních destiček vytvářet sraženiny), blokují zánětlivé procesy, zvyšují imunitu, pomáhají při udržování duševního zdraví. Uvádí se léčivý vliv při zánětech kloubů, lupénce při zánětlivých střevních chorobách.
- 2** **Vitamin D** je důležitý pro správné fungování imunitního systému a v těle ovlivňuje více než 200 různých funkcí. Například tělu pomáhá využívat stravou přijatý vápník a tím přispívá ke zdraví kostí, zubů a ovlivňuje činnost svalů.



Dělení ryb podle množství tuku

1 **Ryby s nízkým obsahem tuku**
Candát, lín, platýs, štika, tilápie, treska.

do 2 % tuku

2 **Ryby středně tučné**
Pstruh, hejk, kapr, sumec, tuňák, žralok.

2-10 % tuku

3 **Ryby tučné**
Makrela, sled', sardinky, losos, úhoř.
Pozor tuk v tučných rybách může i při mrazírenských teplotách žluknout. Proto by se tučná mražená ryba neměla uchovávat déle jak 3 měsíce.

více než 10 % tuku



Jak vybírat ryby

Mražené, chlazené

Většinu ryb, které školní jídelny nakupují jsou ryby mražené. Jejich kvalita se může lišit.

- 1 Chlazené ryby**
Ryby, které byly vyloveny na moři, zmrazeny a rozmrazeny a jsou dále nabízeny jako chlazené. Nebo sladkovodní ryby z české produkce – které se prodávají při teplotě 0 až 5 °C.
- 2 Hluboce zmražené - sea frozen (zmrazeno na moři)**
Ryby byly zpracovány a zmrazeny přímo na palubě lodi, ještě na moři. Povolená prodleva mezi výlovem a zmrazením je cca 30 minut. Rychlým zmrazením dochází k tvorbě malých krystalků ledu. Při tepelné úpravě se uvolní méně vody. Toto zpracování zaručuje, že se do výrobků nepřidává voda ani aditivní látky.
- 3 Hluboce zmražené - land frozen (zmrazeno na pevnině)**
Vylovené ryby se na lodích skladují při teplotě tajícího ledu a zpracovávají a mrazí se až na pevnině.
- 4 Hluboce zmražené - double frozen (zmrazeno na moři i na pevnině)**
Ryby se zmrazí na moři hned po vylovení. Odvezou se na pevninu, tam se rozmrazí, zpracují (vykuchají, filetují a podobně), znovu zmrazí, a pak teprve putují dál. Lze říct, že „double frozen“ je nejhorší možný způsob zpracování ryb. Aby se předešlo hlubokému vysychání takto zpracovaných ryb, je potřeba do nich přidat vodu. Na obalech pak ve složení naleznete stabilizátory např. **E451** či **E452**.

Nelze zapsat do SK.
Při tepelné úpravě se
přidaná voda uvolňuje a
porce rybiho masa se
tak stane mnohem
menší.



Jak vybírat výrobky z ryb

1

Obalované ryby

Sledujte informace na obalu potraviny. Pokud chcete výrobek zapsat do SK, pak by měl obsahovat minimálně 60% rybího masa a max. 0,8 g soli/100 g potraviny. A nesmí obsahovat přídavné látky. Do SK se zapíše pouze podíl masa. Pokud koupíte potravinu s horším složením, pak ji nezapisujete do SK, ale nabídnout ji můžete.

2

Rybí výrobky

Jedná se o rybí burgery, rybí kuličky, rybí párky...Sledujte opět informacemi na obalu potraviny. Pokud chcete výrobek zapsat do SK, pak by měl obsahovat minimálně 60% rybího masa a max. 0,8 g soli/100 g potraviny. Do SK se zapíše pouze podíl masa. Pokud koupíte potravinu s horším složením, pak ji nezapisujete do SK, ale nabídnout ji můžete.

~~RYBÍ maso mleté 22 %, PŠENIČNÁ mouka, řepkový olej, pitná voda, hrachová vláknina a bílkovina, KALAMÁRY, jedlá sůl, dextróza, mletá HOŘČICE, cibule, kopr, česnek, citron, pepř černý a kayenský, mletá paprika, kurkuma, látka zvýrazňující chuť a vůni: E621, kypřící látka: E503.~~

RYBÍ MASO* 65 %, STROUHANKA (PŠENIČNÁ mouka, jedlá sůl, koření, droždí), voda, rostlinné oleje (řepkový a slunečnicový v různém poměru), PŠENIČNÁ mouka, bramborový škrob, jedlá sůl.

Lze sice použít, ale nelze zapsat do SK, čili nemá vliv na plnění skupiny Ryby, měkkýši, korýši.



Glazura

U mražených ryb je třeba, sledovat i množství glazury, vrstva by měla být pouze tenká.

K čemu slouží?

Glazování ryb je proces, při kterém se na povrchu ryby vytvoří **tenká vrstva ledu**, která ji **chrání před vysušením a ztrátou kvality během mražení a skladování.**

Správně provedené glazování (**do 10 % hmotnosti**) je užitečné, existují i výrobky bez glazury, ale ty se prodávají zavakuované, aby se naprosto zamezilo přístupu vzduchu.

Na obale musí být vždy uvedena hmotnost ryby bez glazury.

Údaj hmotnosti s glazurou je dobrovolný. **Pokud je přidaná voda přímo do svaloviny, musí být voda uvedena ve složení a musí být zároveň uveden podíl ryby.** Přídavek vody tímto způsobem nijak nezlepšuje kvalitu a ryby s nástřikem jsou obvykle méně kvalitní (viz výše).



Pár kulinářských rad

Ryba je skvělá, protože její příprava je velmi rychlá, ale právě v tomto může být v jídelně zádrhel.

Práce s rybou se zdá jednoduchá a ano je, ale dá se udělat mnoho chyb. Počínaje nákupem, přípravou před tepelnou úpravou, přes zvolený recept, teplotu při tepelné přípravě až po čas, který stráví v konvektomatu či ve výdeji.

Platí 3 základní pravidla:

Rozmrazit

Nižší teplota

Krátký čas

1

Mražené ryby je potřeba pomalu rozmrazit. I kdybyste se snažili sebevíc, připravit atraktivní rybu, kterou před tím nerozmrazíte je nemožné. Ryba totiž pustí velké množství vody a bude se spíše dusit. Vznikne i mnoho nevábnych sraženin bílkovin, které se objeví na povrchu masa a v tekutině, kterou maso pustí.

Rybu rozmrazíme tak, že ji přendáme do děrované gastro nádoby, pod kterou umístíme plnou gastro nádobu, do které bude odtékat tekutina z rozmrazování. Zmrazenou rybu jednoduše umístíme do lednice nastavené na 4 °C na 16 - 24 hodin. Doba rozmrazování závisí na velikosti ryby nebo jejího balení.

2

Ryba snese nižší teploty, bílkoviny jsou velmi dobře stravitelné a **nepotřebují ani extra vysokou teplotu ani dlouhou dobu úpravy.** Při vysoké teplotě ryba rychle vysychá a ztrácí na své atraktivitě. Tepelná úprava ryby trvá jen několik minut. Celkový čas samozřejmě závisí na druhu a velikosti ryby. Doporučuje se proto rybu připravovat jen několik minut (10 - 20) před výdejem a ryby tepelně upravovat ve várkách dle organizace výdeje, aby nedocházelo k jejich vysušování.



Pár kulinářských rad

Co dětem chutná? nejsou potřeba desítky receptů.

Křupe to

Ne vždy je nutné, aby to byly smažené ryby, ale krásně funguje i krusta, která se vytvoří z namletého pečiva (s klidem i celozrnného), bylin a tuku. Občas dát dětem smaženou rybu není špatně - tuk se ale nesmí přepálit.

Jednoduché chutě

Filé na másle s kmínem, nebo nějakou bylinkou (provensálským kořením). Děti mají rády jednoduché chutě - čím menší jsou, tím více.

Karbanátky, kuličky

Kostka rybího filé vám lépe než na přírodno poslouží do karbanátků a třeba kuliček, také do špaget a lasagní.

Šťavnaté

Pokud víte, že nejste schopni udržet rybí maso šťavnaté, pomozte si omáčkou - třeba bešamel s restovanou zeleninou a rybou lze dát do lasagní. Nebo kousky ryby lze přidat do voňavého kari.

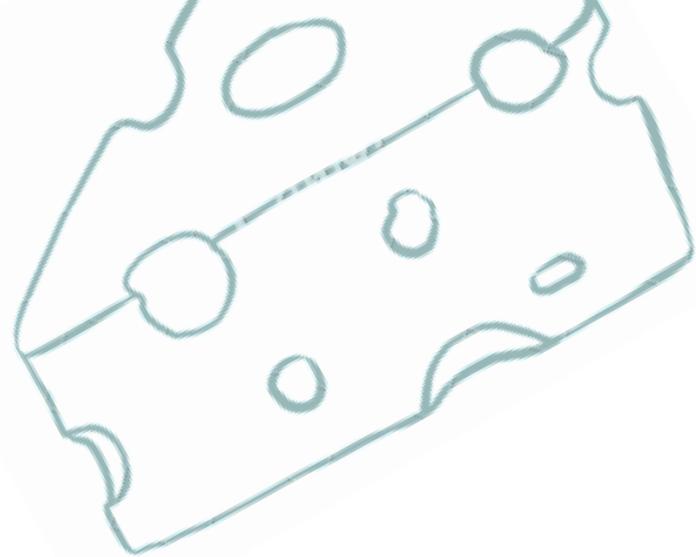
Pomazánky na hrad

Rybičkové pomazánky ať už z makrely, tuňáka nebo sardinek patří k nejoblíbenějším - zkuste je dát třeba místo polévky jako předkrm. Občas místo tvarohu či žervé může posloužit jako pojídlo rozmixované natural tofu.

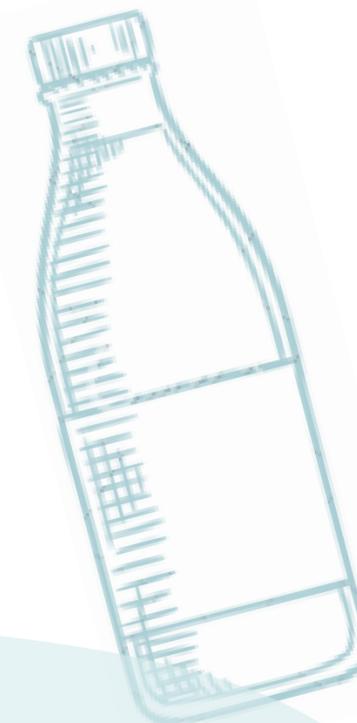
Schováno v červené

To, co je podáváno s tomatovou omáčkou většinou funguje. Takže třeba špagety s rajčatovou omáčkou s kousky ryb, stejně tak lasagne, nebo pizza. A co třeba rybí kuličky v tomatové omáčce.

Mléko a mléčné výrobky



Důvodem sloučení skupiny je, abyste mohli zvolit mléko, nebo mléčný výrobek, podle toho, co se vám hodí a na co jsou strávníci zvyklí, či co mají raději.



Mléko a mléčné výrobky jsou zdrojem **kvalitních bílkovin, vitaminů skupiny B**, ale i těch rozpustných v tucích **A, D E**. Jsou rovněž důležitým zdrojem **jódu** a hlavně **vápníku**.

Vápník, který je v mléce a mléčných výrobcích potřebujeme pro stavbu kostí a zubů, ale rovněž pro práci našeho svalstva, či srážení krve.

Z mléka a mléčných výrobků se živiny dobře vstřebávají.

Kysané mléčné výrobky jsou **probiotikum** - zdrojem prospěšných mikroorganismů - mikrobioty, která osidluje například naše střevo a má řadu velmi pozitivních funkcí.



Mýty o mléce a mléčných výrobcích

1 Pít mléko je vhodné jen v kojeneckém věku - ostatní savci také mléko déle nekonzumují

Genetika tomu chtěla ale jinak, proto se udála v naší genetické výbavě mutace, která nám umožňuje pít mléko i v dospělosti.

2 Krabicové mléko (UHT - tetrapak) není mléko, je to chemie

Tak spíše je to fyzika. Co do složení a nutričních hodnot je mléko upravené UHT metodou stejné jako mléko pasterované. Rozdíl je, že pro prodloužení trvanlivosti byla využita právě fyzika. Mléko je ohřáto na velmi vysokou teplotu po dobu pár vteřin a následně je uzavřeno do obalu, který nepropustí vzduch ani světlo, takže nedochází k oxidaci (kažení). Bez chemie je tak zajištěna dlouhá doba trvanlivosti.

3 Živý jogurt je lepší než obyčejný

Všechny jogurty jsou živé - bez mikroorganismů, tedy jogurtové kultury by nedošlo k fermentaci a podle české legislativy musí každý jogurt na konci data spotřeby obsahovat alespoň 10 milionů mikroorganismů živé jogurtové kultury na 1 g hmoty. A také jogurt, který se láme není nijak lepší než ten krémový, on jen zrál přímo v kelímku, jiné kouzlo v tom není.

4

Jogurty jsou plné chemie

Bílé jogurty nesmí obsahovat žádné přídavné látky - tak po nich sáhněte a ochuťte je sami. Naopak ochucené jogurty z výroby přídavné látky obsahovat mohou - například v ochucující složce.

5

Mléko zahleňuje

Mléko nezahleňuje, neexistuje mechanismus, kterým by mléko v těle spustilo produkci hlenu. Mléko má ale tu vlastnost, že po vypití na krátkou chvíli pokryje sliznice ochranným filmem. Možná odtud pramení tento prastarý mýtus.



Proč mají mléčné výrobky tak divné koeficienty?

Mléko a mléčné výrobky jsou ve spotřebním koši sledovány jako **zdroj vápníku**.

Jenže mléko a různé druhy mléčných výrobků obsahují vápníku různé množství. Kdybychom měli vápník doplnit pouze mlékem, musíme ho vypít větší množství, než kdybychom jej chtěli doplnit pouze parmezánem. Ten ho totiž obsahuje 10x více než mléko.

Proto jsou u mléčných výrobků různé koeficienty. **Symbolizují, o kolik více nebo méně mají vápníku oproti mléku.**

Takže pokud má dítě dostat adekvátní porci vápníku a jídelna použije sýr, stačí ho menší množství, než kdyby nabízela jen mléko.

Pro upřesnění - kam zařadit?

Mozzarella

Pařený sýr - koeficient 3.

Ricotta

Syrovátkový sýr - koeficient 1,7.

Cottage, Mascarpone

Čerstvý sýr - koeficient 0,6.



Proč jsou ve skupině rostlinné alternativy mléka a mléčných výrobků?

Mléko a mléčné výrobky jsou zdrojem dobře vstřebatelného vápníku, a právě proto je sledujeme ve spotřebním koši.

Dobrym zdrojem vápníku, kromě zeleniny, jsou však i rostlinné alternativy mléka a mléčných výrobků. Avšak pouze ty, **do kterých je vápník v procesu výroby přidán.**

Pro ty, kteří ze stravy vylučují mléko a mléčné výrobky, ať už z důvodu svého přesvědčení nebo dietního omezení je vhodné do stravy zařadit tyto rostlinné alternativy fortifikované o vápník. Ale občas je možné je zařadit na zpestření (pozor nikoli povinné).

Vhodné jsou tak **nápoje** nebo **alternativy jogurtů.**

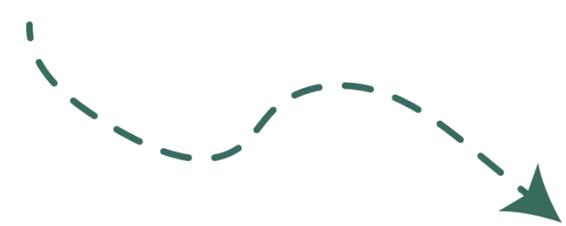
Rostlinné alternativy sýrů mají ve většině případů nutričně nevhodné složení, protože jsou vyrobeny z palmového, palmojádrového nebo kokosového tuku. Ty nedoporučujeme využívat a není je možné ani zapsat do spotřebního koše přestože by fortifikovány vápníkem byly.

Marketing

na slazené mléčné výrobky pro děti?

Všimli jste si někdy, jak vypadají obaly mléčných výrobků pro děti? Ano roztomilý pejsek, kočička, medvídek, panáček, vtipný kostlivec, postavičky z oblíbených pohádek a dětských filmů, lentilky ve víčku nebo čokoládky či marshmallowny.

Podprahově jasná zpráva - tyhle výrobky jsou vhodné pro děti. Kdo to ale určil?



Mléčných výrobků děti snědí relativně dost a to i proto, že jsou sladké. V jednom takovém jogurtu děti snědí i 4 kostky přidaného cukru.



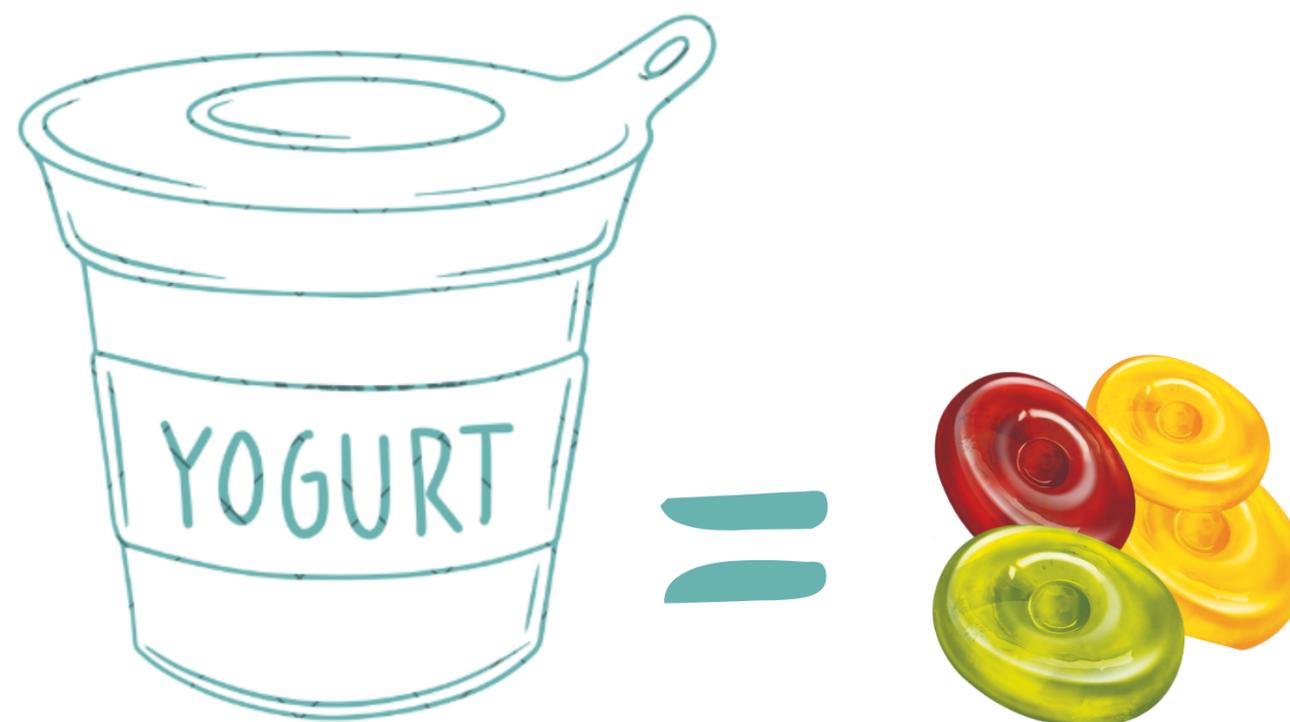
A kolik běžně vidíte takto hravých, veselých a lákavých obalů na bílých jogurtech?



Cukr - škoda, že ho je přespříliš - etiketa napoví

Všechny cukry, které výrobek obsahuje, včetně těch, které jsou v mléce přirozeně (laktóza) jsou v tabulce výživových hodnot uvedeny pod pojmem "**z toho cukry**".

Pro představu jogurt má 150 g, tudíž v něm není 13,5 g cukrů, ale 20 g - z toho 6 g je laktóza. Takže sladší jogurt obsahuje cca **4 kostky přidaného cukru**. To se dá srovnat **4 bonparům**.



Ke snídani 1 takový jogurt, ke svačině a další doma po příchodu ze školy - to je 12 bonparů.

Sladká jídla, sladké hlavní chody, sladké pokrmy a sladké dezerty

b) Sladké varianty přesnídávek a svačín jsou nabízeny maximálně 2x týdně. Za sladkou variantu přesnídávek a svačín je považován pokrm s volnými cukry.

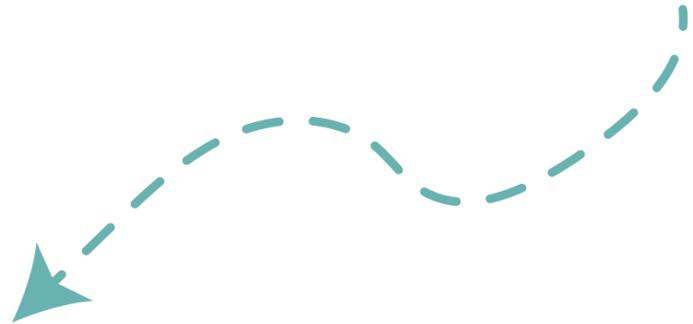
Volnými cukry se rozumí cukry, které jsou:

- 1 přídávané v průběhu přípravy nebo výroby nápoje nebo potraviny, a to zejména **glukóza, fruktóza, glukózovofruktózový sirup a sacharóza,** nebo
- 2 **obsažené v medu, sirupu, zeleninových a ovocných šťávách, nektarech, sušených zeleninových a ovocných šťávách** nebo **koncentrovaných zeleninových a ovocných šťávách.**

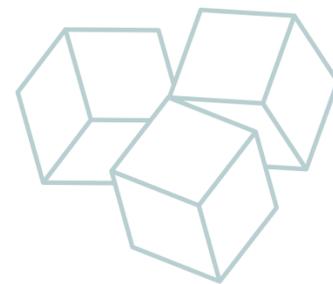
oficiální legislativní název pro mošt
nebo např. džus



Neslalkár/neslazená
svačina.



Sladká/slazená svačina. Je
slazena i něčím jiným než
celistvým ovocem





Pár kulinářských rad

Jak dochutit tvaroh či jogurt bez přidaného cukru

Jogurt

Ananas, banán, datle - rozmixovat s jogurtem, servírovat s ovesnými vločkami.

Tvaroh

Jahody, banán, tvaroh, mandlové mléko, smetana, vanilka. Rozmixovat.

Jogurt

Mango, banán, smetanový jogurt - rozmixovat, posypat kokosovými lupínky.

Shake (smoothie)

Banán, kakao, perníkové koření, acidofilní mléko nebo kefír, ořechové mléko.

Dezert z tofu a jogurtu

Natural tofu, jogurt, smetana, banán, jahody - vše rozmixovat.

Chia dezert

1. **vrstva** - chia, smetana, banán - zamíchat a odležet do zhoustnutí.

1. **vrstva** - banán, jahody, maliny, vanilka - rozmixovat.

Jogurt dvoubarevný

1. **vrstva** - avokádo, datle (neslazené), kakao - rozmixovat.

2. **vrstva** - jogurt.

Chia dezert

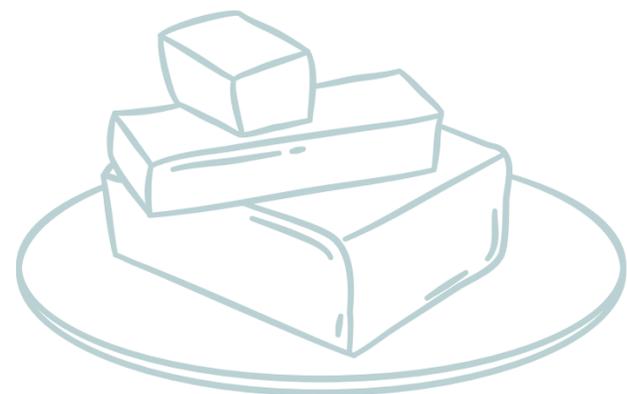
1. **vrstva** - banán, pomeranč, - rozmixovat.

2. **vrstva** - smetana, chia a rozmixované datle.

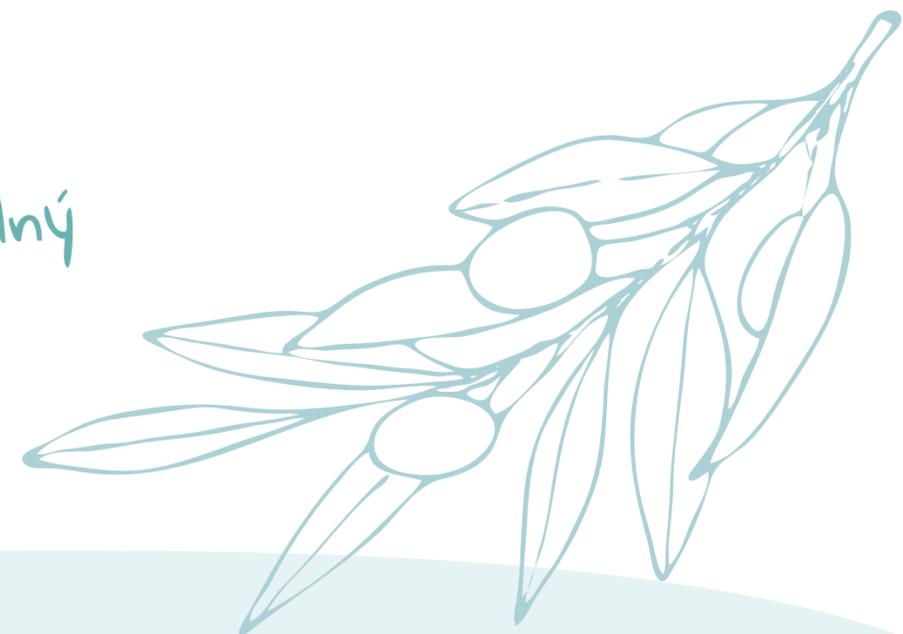
Tvaroh

Tvaroh, trocha smetany na zjemnění, ořechové mléko (nebo peanut butter 100%), banán - rozmixovat a polít dušenými jablky.

TUK volný



Tuky z mléčných výrobků již do skupiny TUK volný nezařazujeme.



Tuky jsou velice zásadní složkou naší výživy, mají řadu nenahraditelných funkcí například se v nich **rozpouštějí některé vitaminy, chrání orgány** před mechanickým poškozením, **pomáhají s termoregulací** atd., a proto je přirozené, že jsou součástí řady potravin samotných, ale měly by být i součástí pokrmů.

Tuky jsou rovněž **nositeli chuti**, rozpouští se v nich sensoricky atraktivní látky, pokrmy jsou díky nim **lahodné**. Z analýz školních obědů vím, že právě v oblasti tuků je slabé místo. Chybí dostatečné množství kvalitních nenasycených tuků (řepkový, olivový, rybí).

Nejjednodušší dělení tuků je na tuky rostlinného původu (většinou oleje) a tuky živočišného původu. Obecně platí, že tuky rostlinného původu mají pro správnou výživu lidského organismu vhodnější složení mastných kyselin a neobsahují cholesterol.

Jako vždy jsou však výjimky. Těmi jsou tři rostlinné tuky, které se svým složením liší a pro pravidelnou konzumaci nejsou vhodné – jsou to **palmový, palmojádrový a kokosový tuk**. Naopak v živočišné říši je jeden tuk, který svým složením má velký potenciál pozitivně ovlivňovat naše zdraví, a tím je rybí tuk.

Skladba denních jídel a jídelních lístků

- b) Poměr rostlinných a živočišných tuků v rámci spotřeby ve skupině Tuk volný je minimálně 2:1 ve prospěch rostlinných tuků. V rámci školního stravování se **nepoužívá volný jednodruhový palmový, palmojádrový a kokosový tuk.**

~~Kokosový tuk ne~~

Margarín ano

Margaríny (ztužené roztíratelné tuky), tekuté margaríny apod. lze využít, nejedná se o jednodruhové tuky, např. v MŠ na přípravu pomazánek, nebo tepelnou přípravu pokrmů. Otázka je atraktivita jejich chuti.

Vybírejte takové, které mají na prvních místech ve složení **řepkový olej** (palmový nebo kokosový až za ním)- budou obsahovat více omega 3 mastných kyselin. Pozor na informaci - v různých poměrech.



Co se dozvíme z obalu potravin

- 1 Ve složení si všimněte jaké tuky jsou použity, v případě, že výrobek obsahuje tuk **palmový, palmojádrová či kokosový**, raději vyberte jiný, který je neobsahuje nebo alespoň ne na předních místech.
- 2 Pokud je ve složení výrobku uveden, že obsahuje **částečně ztužené tuky**, vyberte raději jiný. Je totiž možné, že potravina v sobě skrývá díky ztužování tzv. trans tuky, které nejsou zdraví prospěšné.
- 3 V tabulce výživových hodnot se dívejte kolik výrobek obsahuje **“z toho nasycených tuků”**. Neměla by jich být převaha. Vzhledem k riziku vzniku a rozvoje KVO. U mléčných výrobků to takto úplně neplatí, mléčný tuk tento negativní efekt nemá (v případě másla je to trochu jinak).

Tuků není potřeba se obávat, naopak děti jich potřebují trošku více než dospělí, je však potřeba se zaměřit na jejich kvalitu. Různé tuky se skládají z různých poměrů mastných kyselin. Takový nejprospěšnější poměr mají řepkový či olivový olej, které jsou již v dnešní době zcela dostupné.



Pár kulinářských rad

Různé tuky a oleje vydrží různě vysokou teplotu záhřevu. Nikdy však při smažení či zahřívání oleje nesmí dojít ke vzniku nafialovělého kouře.

Pro tepelnou přípravu pokrmů je vhodné používat.

Řepkový olej

Slunečnicový olej s vysokým obsahem kyseliny olejové (tzv. HOSO)

Vhodný na fritování. Pozor – obyčejný slunečnicový olej se na smažení příliš nehodí.

Fritovací olej

Vhodný pouze na smažení a fritování.

Olivový olej

I extrapanenský je vhodný na tepelnou úpravu, samozřejmě jako u všech olejů nesmí docházet k přepalování. Kouřový bod je podobný řepkovému.

Máslo

Je možné použít při přípravě jíšky, na zjemnění omáček, krémových polévek, při přípravě bramborového pyré, omaštění brambor a dalších pokrmů. Pozor na tuky, které obsahují i cholesterol to platí i pro přepuštěné máslo (ghee). Cholesterol smažením oxiduje a v takové formě je pro lidský organismus rizikem.

Sádlo

Je vhodné používat pouze do receptů, kde je vyžadováno pro své typické sensorické a technologické vlastnosti.



Pár kulinářských rad

Využití zastudena.



- Olivový olej (extra panenský olivový olej)
- Řepkový olej
- Slunečnicový olej
- Máslo
- Ořechové oleje (z vlašských ořechů, arašídový)
- Oleje ze semen (sezamový, lněný)
- Ořechová 100% másla (pomazánky)
- Avokádový olej
- Tahini pasta
- Ořechy, olejnatá semena



Ořechy je možné podávat i malým dětem, je však potřeba je nastrohat nebo použít ořechové 100% pomazánky (másla, pasty). V dětském věku jsou mnohem větším alergenem mléko a vejce.

CUKR volný



Cukry jsou skupinou sacharidů, které bezpečně poznáme podle toho, že **jsou sladké** - některé více jiné trochu méně (mléčný cukr). Tělo již nemá příliš mnoho práce s jejich štěpením v průběhu trávení, a proto se velmi rychle vstřebávají stěvem do krve, kde zvedají tzv. glykemii neboli hladinu cukru v krvi. Cukry chutnají nejen nám, ale jsou potravou i pro bakterie zubního plaku. Ty se v přítomnosti cukrů rychle množí a produkují kyseliny, které naleptávají zubní sklovinu a vzniká tak **kaz**.

Příroda ví, že je potřeba s cukry šetřit a proto je skryla v ovoci a zelenině, kde se však nacházejí společně s vlákninou, která brání v tom, aby cukrů bylo zkonzumováno příliš. Pak ho skryla do vzácné potraviny - medu. Anebo do mléka, kde cukrů, ale není velké množství.

Ostatní potraviny obsahují sacharidy a pokud tělo potřebuje cukry, právě ze sacharidů si je umí perfektně naštěpit. Takže shrnuto a podtrženo - **jíst a pít samotné cukry nemusíme**.

Tenže nám chutnají, tak co s tím

Záleží na **množství a frekvenci** konzumace sladkých potravin a nápojů. Proto je v rámci školního stravování regulován.

Cukry celkem

Na obalech potravin značeno jako "z toho cukry". Jedná se o všechny jednoduché cukry v potravině - tedy ty, které se v potravinách nacházejí přirozeně, ale i volné cukry včetně těch přidaných.

Přirozené cukry

Cukry přirozeně se vyskytující v mléce, ovoci a zelenině

Tuto skupinu (Cukr volný) sledujeme ve spotřebním koši

Volné cukry - slouží k oslazení

Přidané cukry

cukry přidávané v průběhu přípravy nebo výroby nápoje či potraviny, a to zejména glukóza, fruktóza, glukózo-fruktózový sirup a sacharóza (moučka, krystal, třtinový, hnědý, vanilkový, skořicový, panela apod.)

Cukry v medu, sirupech, zeleninových a ovocných šťávách, nektarech, sušených zeleninových a ovocných šťávách nebo koncentrovaných zeleninových a ovocných šťávách

Mošt cukru jako v Cole

To samé platí pokud odšťavňujete ovoce!

Na etiketě je shodná hodnota **11g sacharidů i cukrů**. Tato informace znamená, že v moštu nejsou žádné komplexní sacharidy, ani vláknina, ale **pouze jednoduché sladké cukry**.

Dítě si nápoj může v jídelně nabrat opakovaně - mohou to být i dvě a více skleniček, tudíž **12 i více kostek cukru k obědu**.



Sklenice (200 ml) moštu ve školní jídelně obsahuje téměř **6 kostek cukru**.

A co cukr udělá v těle?

- 1 Mošt obsahuje sacharózu, glukózu a fruktózu. Pro tělo jsou to naprosto stejné molekuly jako např. v kolových nápojích.

Tělo nepozná odkud cukr pochází. Tělo jen přesně ví, co udělat, když se cukr ve střevu vstřebá a v krvi je najednou velké množství glukózy.

Vysoké množství cukru v krvi je signálem, že ho tělo musí co nejrychleji dostat z krve pryč - do buněk.

- 2 Cukr je výživa pro bakterie zubního plaku - ty produkují kyseliny naleptávající sklovinu. Kyseliny obsahuje i sám mošt. Oplachování zubů moštem snižuje pH v ústech a podporuje tvorbu kazu. Při pití vody a neslazených nápojů se po jídle tímto nápojem pH naopak neutralizuje.

Proto vyplaví hodně inzulínu. Prudké výkyvy inzulínu jsou však nebezpečné a mohou z dlouhodobého hlediska vést k rozvoji cukrovky.



Proč jsou v tabulce 2 i nápojové, ovocné koncentráty, ovocné šťávy, nektary atd., když se nesmí používat na nápoje?

Ano, **na výrobu nápojů je použít nelze**, ale občas je možno je použít v rámci přípravy sladkého pokrmu. Například na doslazení jahodového culis je možné využít trochu jahodového sirupu/koncentrátu. Puding můžete udělat i z mangového, nebo jablečného džusu a doplnit o další ingredience včetně samotného ovoce. Také můžete ovesné vločky povařit v pomerančovém nebo jablečném džusu a servírovat pak i s bílým jogurtem a nastrohanými ořechy či ořechovou pastou. **Všechny tyto pokrmy však musí být počítány mezi sladké.**

~~Každodenní konzumace skrze nápoje.~~

Občasné podání skrze pokrmy.

Sladká jídla, sladké hlavní chody, sladké pokrmy a sladké dezerty

a) V rámci celodenní stravy nebo celodenního provozu je možné nabízet pouze 1 sladký pokrm v rámci dne.

Snídaně	zapečený celozrnný toast se sýrem, cherry rajčata, bílá káva
Přesnídávka	jogurt s rozmixovaným banánem a jahodami, loupák, čaj
Oběd	hrachová polévka s majoránkou a celozrnnými krutony vepřový plátek, grenaille pečené brambory ve slupce s rozmarýnem, mrkvový salát, voda s citrónem
Svačina	chléb tradiční kváskový, máslo, vejce natvrdo, kápie, mléko
Večeře	špagety pomodoro s parmezánem, voda

pokud zde místo loupáku budou kukuřičné lupínky, pak například večeře může být sladká ovesná kaše.

Sladká jídla, sladké hlavní chody, sladké pokrmy a sladké dezerty

- c) Možnost volby **sladkého pokrmu v rámci hlavního chodu oběda** je **maximálně 1x za 2 týdny** bez ohledu na jeho zařazení v konkrétním výběru.

Strávník si může sladký hlavní chod k obědu vybrat pouze 2x měsíčně, častěji není v nabídce.

Není tak možné, sladký pokrm dát jeden týden na jeden výběr, druhý týden na druhý výběr a třetí týden opět na první výběr.

Sladká jídla, sladké hlavní chody, sladké pokrmy a sladké dezerty

- d) V rámci školního stravování lze **jemné pečivo** podávat maximálně **2x měsíčně v rámci obědů**, maximálně **4x měsíčně v rámci přesnídávek a svačtin** a maximálně **8x měsíčně v rámci celodenního stravování**.
- e) V rámci měsíce je možné maximálně 1x k obědu a 1x k večeři podat dezert s volným cukrem.

P
Pokud tedy chci dát jemné pečivo (např. upečenou buchtu) 1x měsíčně jako dezert, pak mohu dát pouze jen 1x jemné pečivo (např. buchtičky s krémem) jako hlavní chod. A druhý hlavní chod musí být např. krupicová kaše.

Oběd

Polévka + hlavní chod + doplněk (ovoce, salát, dezert)

2x sladký hlavní chod v měsíci.

1x dezert s volnými cukry k obědu v měsíci.
(1x dezert s volnými cukry k večeři v měsíci).

2x jemné pečivo k obědu za měsíc.

Pokud jemné pečivo kupujete, volte ty varianty, které obsahují **méně cukru** (mazanec, loupák, vánočka...).

Velmi sladké bývá jemné pečivo plněné povidly, džemy, marmeládami či ořechovými krémy, pudinkem a s různou polevou či cukrovým posypem na povrchu (donuty, štolky...) atd. Takové druhy do jídelníčku dětí patřit nemusí, i když jsou pro ně tolik lákavé. Zvolte spíše makovou, tvarohovou nebo ořechovou náplň.

Pokud jemné pečivo připravujete sami, nezapomeňte:

- Přidat celozrnnou mouku nebo
- přidat ovesné vločky,
- přidat čerstvé ovoce třeba i na oslazení (banán, strouhané jablko, hruška, třešně...),
- přidat mléčný výrobek,
- přidat ořechy, semena (do těsta nebo drobenky),
- přidat umírněně cukru či medu apod.



	1. týden					2. týden				
	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek
snídaně				Sladká (jemné pečivo)	sladká					Sladká (jemné pečivo)
přesnídávka	Sladká (kaše)		Sladká (jemné pečivo)			Sladká (jogurt)		Sladká (jemné pečivo)		Sladké mléko
oběd		Sladký (jemné pečivo – buchtičky s krémem)		Sladké mléko			sladký dezert (müsli tyčinka)			
svačina										
večeře						Sladké mléko			sladký dezert	

	3. týden					4. týden				
	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek
snídaně	Sladké mléko				sladká		sladká			Sladká (jemné pečivo)
přesnídávka	Sladká (kaše)		Sladká (jemné pečivo)			Sladká (jogurt)		Sladká (jemné pečivo)		Sladké mléko
oběd		Sladký								
svačina										
večeře				Sladká (jemné pečivo – žemlovka)					sladký dezert (mléčný výrobek)	

1 sladký pokrm za den

2x týdně sladká svačina či přesnídávka

1x za 14 dnů sladký hlavní chod oběda

1x za měsíc k obědu nebo večeři sladký dezert

Ke sladkému pokrmu nesmí být sladký nápoj s mlékem nebo mléko

Jemné pečivo – max. 2x oběd, 4x svačina, 8x celodenní strava



Pár kulinářských rad

Je jedno, jestli použijete cukr, třtinový cukr, med, datlový, javorový sirup nebo třeba džus. Žádný z nich není zdravější. Vždy je to cukr a s tím je třeba zacházet s rozvahou.

1

Použijte celozrné obiloviny

Většina sladkých pokrmů je tzv. moučných. Pokud to lze zaměňte část nebo celou dávku mouky za celozrnou variantu. Krásně to lze využít u kaší (zkuste nejdříve nahradit 1/3 klasické krupice celozrnou a postupně množství zvyšujte), lívanců (část mouky lze nahradit třeba ovesnými vločkami), palačinek (dobře v nich bude fungovat celozrná jemně mletá mouka nebo mouka pohanková - zkuste nahradit jen část), ale lze zaměnit i trocha bílé mouky za celozrnou u dukátových buchtiček.

zvažte, zda můžete použít následující tipy:

2

Místo části cukru použijte ovoce

Tohoto lze využít do kaší nebo mléčných výrobků. Tepelně upravené ovoce třeba mírně přirozeně zkaramelizované na másle získá takovouto úpravou sladší chuť (dušené nebo pečené švestky, hrušky, jablka). Vnímání sladké chuti můžete podpořit hřebíčkem, skořicí či vanilkou.

3

Sušené ovoce

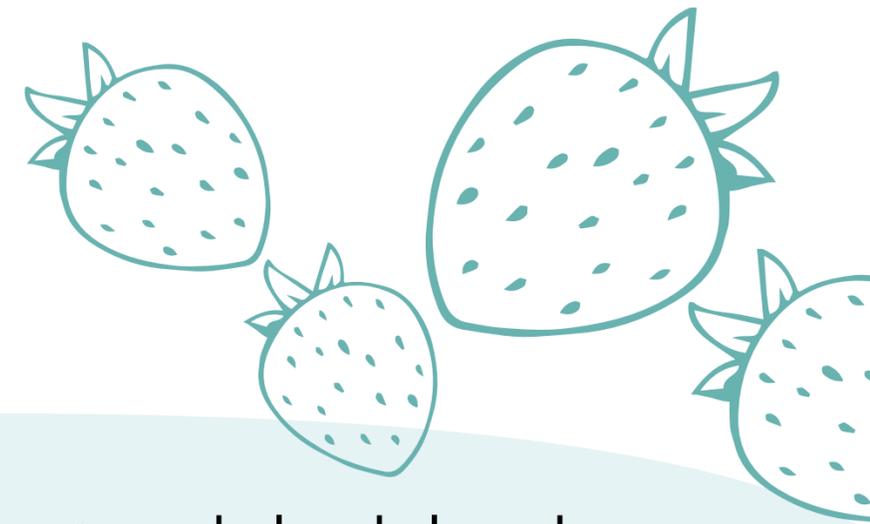
I sušené ovoce lze použít na doslazení - sušením je odstraněna voda, cukry jsou zakonzentrovány (energetická hodnota na 100 g výrobku je vysoká), ale zůstává vláknina. Používejte však nesířené a nedoslazované druhy.

4

Snižte množství přidaného cukru

Pokud připravujete třeba banana bread nebo do štrúdlu dáváte celé nebo rozmixované rozinky, nemusíte již přidávat mnoho cukru. To samé platí třeba pokud děláte muffiny s čokoládou. Doporučujeme přidávat tu na vaření nebo hořkou a snížit množství dále přidávaného cukru. I takové muffiny lze zvláčnit přidáním nastrohaných jablek a i tak doplnit sladkou chutí.

Ovoce a zelenina



Zelenina a ovoce obsahují řadu **vitaminů, minerálních látek, antioxidantů** a dalších látek, které mají **ochranný vliv** na lidský organismus. Tyto ochranné látky jsou skryté například v **různých barvách zeleniny a ovoce.**

Zelenina a ovoce jsou rovněž bohaté na **vlákninu**, která v našem těle slouží jako výživa pro mikrobiotu osídlující naše střevo. Právě ta má velmi pozitivní vliv na naši imunitu, ale i psychickou pohodu, normální hmotnost atd.

Vláknina nás rovněž zasytí, ovlivňuje pohyblivost střev a dokáže na sebe navázat řadu potenciálně škodlivých látek.

Pravidelná a dostatečná konzumace zeleniny (ovoce) je spojena s **nižším rizikem vzniku nadváhy a obezity, srdečně cévních onemocnění a některých typů nádorových onemocnění.**



1

Ztráty vitaminů

Ovoce a zelenina má vysokou nutriční hodnotu v syrovém stavu, vitaminy se mohou ztrácet například dlouhou tepelnou přípravou, úpravou při vysoké teplotě nebo nevhodným skladováním a působením kyslíku.

2

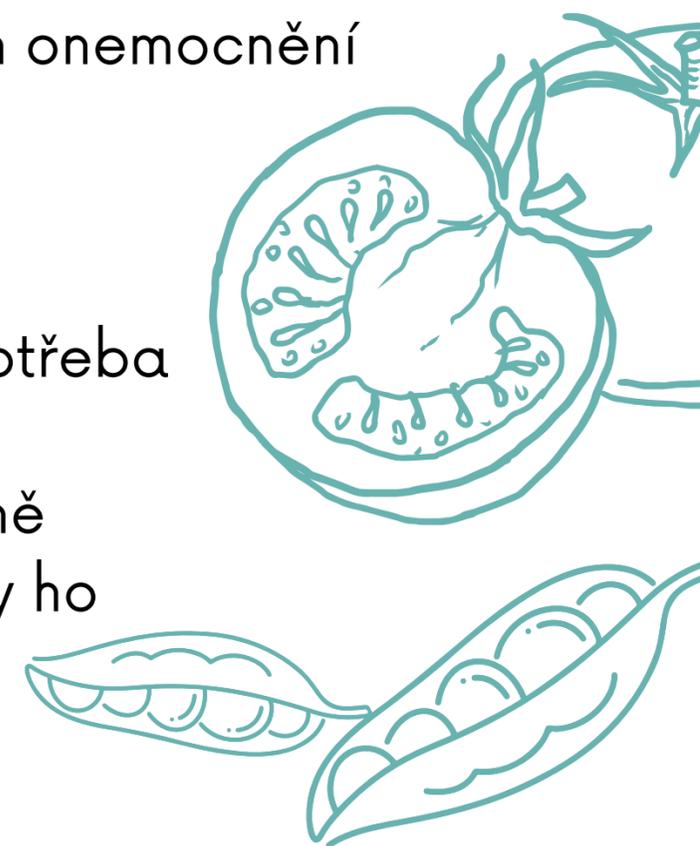
Výhody tepelné úpravy

U některých druhů (např. zelených, žlutých, oranžových a červených, které obsahují karotenoidy) se tepelnou úpravou zvyšuje stravitelnost a využitelnost některých živin. Nebo např. lykopen, který se nachází ve vnější slupce rajčat a způsobuje jejich červenou barvu. Lykopen je antioxidant a díky tomu se podílí na snižování rizika vzniku některých onemocnění včetně rakoviny či srdečních chorob.

3

Lepší využitelnost vitaminů a minerálních látek

Vstřebatelnost lze v mnoha případech ovlivnit tepelnou úpravou, ale někdy je potřeba přidat i tuk. Např. pokud potraviny obsahují beta karoten (špenát, mrkev...), je potřeba k nim přidat tuk. Vstřebatelnost betakarotenu se tak několika násobně zvýší. Podobně je to se železem, pokud se nachází v rostlinných zdrojích, tak aby ho tělo dokázalo dobře využít je potřeba vitamin C.





Čerstvá, mražená, sterilovaná, mléčně kvašená

- 1 Čerstvá zelenina a ovoce**

V současné době lze na trhu koupit široké spektrum druhů nezpracované zeleniny a ovoce. Je ale dobré sledovat odkud pochází, aby zbytečně necestovala přes půl planety a volit spíše druhy sezónní, které se právě dají sehnat tuzemské nebo ještě lépe od lokálních dodavatelů. Zelenina a ovoce nesmí obsahovat hnilobu a plísně, a pokud by se na některé zelenině či ovoci objevili v žádném případě se neokrajuje, ale celá zelenina a ovoce se vyhazuje.
- 2 Mražená zelenina a ovoce**

Mražení je velmi dobrým způsobem konzervace zeleniny a ovoce. Ideální je, pokud je zelenina či ovoce ihned po sklizni šokově zmrazeno na velmi nízkou teplotu. Zachová si tak vitaminy. Zmrazená zelenina by neměla obsahovat velké krystaly - zmrazky, které značí porušení teplotního řetězce. To znamená, že například při transportu došlo k rozmrazení takového výrobky a opětovnému zmrazení na prodejně.

3

Sterilovaná zelenina a ovoce

Je sterilována většinou ve sladkokyselém nálevu. Obsahuje tedy větší množství cukru, a soli. Určitě je vhodná pro zpestření jídelníčku, ale neměla by být hlavní součástí a nahrazovat tak čerstvé či mražené druhy. Jsme na ni kulturně zvyklí a v mnoha pokrmech je typická.

4

Mléčně kvašená zelenina

Zelenina upravená kysáním, neboli mléčným kvašením je veřejností považována za velice zdravou. A to z důvodu, že obsahuje právě bakterie mléčného kvašení, které jsou probiotiky. Jako už vše ve světě výživy, ani toto není tak jednoduché. Tyto výrobky obsahují také **vysoké množství soli**, takže na vahách přínosnosti je tato vlastnost spíše ke škodě. Jenže bez soli by se zelí v průběhu kysání zkazilo. **Obsah mikroorganismů** a jejich působení na naše zdraví záleží na složení výrobku (aditivech), uskladnění, ale také na další tepelné úpravě. Pokud výrobek zpracováváte tepelně, pak v něm příliš mnoho živých kultur nezůstane.

Volte takové výrobky, které nemají ve složení disiřičitany draselné, aroma či regulátory kyselosti, které nejsou pasterované, protože i tak se snižuje potenciální přínos přítomných bakterií mléčného kvašení. Vybírat takové výrobky, které obsahují méně soli. Některé se od sebe liší téměř o 1 g na 100 g výrobku.

Kompoty, sterilovaná zelenina, mléčně kvašená zelenina a zelenina v oleji mohou tvořit maximálně **15 %** hmotnosti potravin vykázaných ve skupině Zelenina a ovoce. To neplatí pro výrobky bez přidaného cukru a soli.

Nezapočítávají se např. protlaky, drcená rajčata, loupaná rajčata atd.

U kompotů a sterilované zeleniny pozor na sladidla.

Chuť mléčně kvašené zeleniny může být zejména pro malé děti velmi intenzivní, pokud ji nemají v oblibě, můžete vynechat, probiotika lze doplnit i jinak.

Konzervovaná zelenina	
Pasterovaná zelenina	Koeficient 1
Sterilovaná zelenina; do čisté hmotnosti se započítává pouze pevný podíl	Koeficient 1
Mléčně kvašená zelenina; do čisté hmotnosti se započítává pouze pevný podíl	Koeficient 1
Zeleninové protlaky a pyré	Koeficient 1
Rajčatové protlaky a pyré	Koeficient 1
Zelenina v oleji; do čisté hmotnosti se započítává pouze pevný podíl	Koeficient 1
Směs potravin a čerstvé nebo zmrazené zeleniny bez přidané soli, přídatných látek, palmového, palmojádrového a kokosového tuku a volných cukrů, s obsahem podílu zeleniny nad 50 %; do čisté hmotnosti se započítává pouze hmotnost zeleniny	Koeficient 1
Konzervované ovoce	
Kompoty; do čisté hmotnosti se započítává pouze pevný podíl	Koeficient 1
Ovocné protlaky a pyré bez přidaného cukru	Koeficient 1
Ovocná a zeleninová smoothie obsahující jedlé slupky, bez přídavku cukru a sladidel	Koeficient je roven podílu zeleniny a ovoce na složení výrobku
Směs potravin a čerstvého nebo zmrazeného ovoce bez přidané soli, přídatných látek, palmového, palmojádrového a kokosového tuku a volných cukrů, s obsahem podílu ovoce nad 50 %; do čisté hmotnosti se započítává pouze hmotnost ovoce	Koeficient 1



Pár kulinářských rad

Práce s pigmenty

Zelenina a ovoce jsou krásně barevné a právě toto může hrát roli v lákavosti pokrmů. Bohužel se tyto jejich krásné barvy mohou nešetrnou tepelnou úpravou zničit. **Pracovat správně s pigmenty** zeleniny a ovoce je velmi důležité.

- 1 Zelené pigmenty** - zelenou zeleninu s chlorofylem je dobré po tepelné úpravě prudce zchladit, aby nedocházelo k jejímu šednutí. Pro regeneraci pak použijeme páru mezi 65 a 70 °C. Dlouhým vařením, nebo dlouhým uchováváním při vysoké teplotě a také v kyselém prostředí zelená barva šedne až černá.
- 2 Žluté pigmenty** - jsou stabilní, vydrží vyšší teplotu i kyselé prostředí. Pouze pokud je zelenina nebo ovoce vařeno v kyselé tekutině, pak velmi obtížně a pomalu měkne.
- 3 Červené, fialové, bílé pigmenty** - tepelnou přípravou růžovofialové druhy zeleniny a ovoce modrají. Barva se navrátí přidáním kyselosti. Tyto pigmenty jsou intenzivní a mohou zabarvit zeleninu či ovoce jiné barvy, proto je vhodné je připravovat zvlášť (např. červená řepa).



Pár kulinářských rad

Pigmenty a konzistence je rozhodující i pro volbu typu pokrmů.

- 1 **Brokolice** - barva
- 2 **Špenát** - barva a nevýhody listového špenátu
- 3 **Lilek** - konzistence
- 4 **Rozmražování** - přes noc pomalu v lednici při teplotě 4 °C
- 5 **Karamelizace**
- 6 **Konfitování**



Brambory a ostatní hlízy



Brambory jsou tradiční součástí našeho středoevropského jídelníčku. Japonci mají rýži, Italové těstoviny a my máme brambory. Brambory neobsahují žádný tuk, jsou však **bohaté na škrob** a obsahují rovněž **vlákninu**, **minerální látky** a **stopové prvky** (hořčík, draslík, železo), vitaminy skupiny **B a C**.

Vitamin C se však varem a oxidací (vystavením vzdušnému kyslíku) vytrácí. Pro jeho uchování je nejlepší připravovat brambory ve slupce, nebo je krájet na co největší kusy, dávat je do vroucí vody, co nejméně odklápět při vaření poklicí a co nejméně míchat, aby se k nim dostalo, co nejméně kyslíku. Pokud se vaří brambory ve vodě, vylouhuje se do ní část vitaminů a minerálních látek – jsou dvě možnosti. Jednak vodu ještě nějak zužít (např. do polévky) nebo připravovat brambory v páře.

Brambory se slupkou jsou bohatší na železo a vlákninu, proto je důležité i tyto varianty zařazovat pravidelně a často do jídelníčku i v rámci školního stravování.

Konzumace brambor však nepřináší zvlášť významné zdravotní benefity, jedná se spíše o **kulturní zvyklost**.



Na co dát pozor

- 1** Pozor na **zelené brambory** (to samé platí pro zelená rajčata), obsahují solanin, který brambory chrání před okusováním škůdci, když se brambory dostanou na povrch. Jejich část vystavená slunci zezelená (díky chlorofylu), a právě zelená barva ale signalizuje i vyšší hladiny solaninu. Solanin je rezistentní vůči vysoké teplotě, varem se tedy neztrácí. U brambor může vzniknout i nevhodným skladováním na příliš světlých nebo teplých místech. Zelené, nebo nazelenalé brambory, případně také **silně naklíčené brambory** ke kuchyňskému zpracování nikdy nepoužívejte.
- 2** **Při vysoké teplotě** (120 °C) při úpravě brambor (smažení, prudké pečení při vysokých teplotách) může vznikat látka nazývaná **akrylamid**. Akrylamid v potravinách potenciálně zvyšuje riziko vzniku rakoviny. A vzniká u potravin bohatých na polysacharidy zejména škrob. Při smažení, restování a opékání brambor, je důležitým rozlišovacím prvkem barva. Platí, že se smaží pouze „dozlatova“, tmavší hnědé zbarvení už je nebezpečné nejen z hlediska obsahu akrylamidu.



Pár kulinářských rad

Varné typy

Takové členění není pro jiné státy typické

Většinou je to tak, že se sklídí více odrůd vykazujících vlastnosti daného varného typu a ty jsou jako mix prodávány. Stává se pak, že ne všechny brambory uvařené v jedné várce jsou stejně měkké nebo, že chutnají zcela stejně.

A

Na obalech je označení varný typ A nebo AB (BA). Tyto odrůdy jsou charakteristické velmi pevnou či pevnou dužninou, která se nerozváří, je lojovitá a velmi slabě moučnatá. Vhodné jsou pro přípravu **salátů** nebo **příloh, opékání, vaření** ve slupce i bez slupky. Nejsou vhodné na kaše a těsta.

B

Na obalech je označení varný typ B nebo BC. Jedná se o odrůdy se středně pevnou až kyprou dužninou, slabě až středně moučnaté. Hodí se jako **příloha, do polévek** a pro přípravu **těst a kaší**.

C

Na obalech je označení varný typ C nebo CB. Odrůdy s kyprou, silně moučnatou dužninou. Vhodné pro přípravu **těst a kaší**.

Brambory - snížení o minimum a pouze u některých věkových skupin

Věková skupina	Současný SK hrubá hmotnost g/den (- 20 % odpad)	Návrh nového SK čistá hmotnost g/den
4-6 let	90 g (72 g)	79 g
7-10 let	140 g (112 g)	92 g
11-14 let	160 g (128 g)	106 g
15 let	170 g (136 g)	132 g



Není problém plnit Brambory na 125% pokud potřebujete.

Brambory se nesnižují ve prospěch quinoi :), ale třeba ve prospěch knedlíků s celozrnnou moukou.

Celozrnné obiloviny a
pseudobiloviny



Celozrnné obiloviny jsou pro nás velmi cenné kvůli obsahu **vlákniny**. Celozrnné mouky a výrobky z nich, nebo celá zrna obilovin obsahují kromě vlákniny, bílkoviny, **vitaminy skupiny B, zinek**, ale i **železo** (ale jelikož je z rostlinných zdrojů, je pro jeho vstřebání potřeba kombinovat s potravinami obsahujícími vitamin C).

Pravidelná konzumace celozrnných potravin je spojována se **sníženým rizikem srdečně cévních onemocnění, cukrovky 2. typu** či vznikem **nádorů tlustého střeva a konečníku**. Vláknina obsažená v celozrnných potravinách způsobuje pocit **nasycení** a tím může mít vliv na udržování ideální hmotnosti těla. A opět je potřeba zmínit nenahraditelnou funkci vlákniny jako stravy pro **mikrobiotu** našich střev.

Vláknina

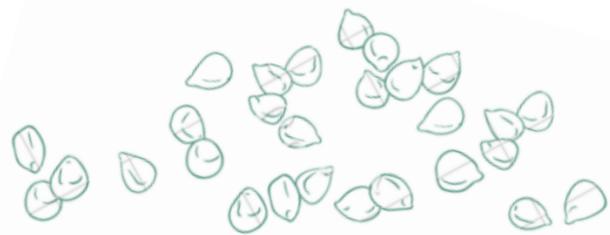
je opředená řadou mýtů

Malé děti nesmí jíst nic celozrnného, vláknina by jim mohla poškodit střeva. Rychlá pasáž tráveniny zabrání vstřebávání živin. Děti neporostou.

Vláknina patří do skupiny sacharidů, jenže tělo **nemá enzymy, aby ji naštěpilo** na monosacharidy a tak prochází naším trávicím traktem nezměněna.

Ale právě toto má svůj důvod. **To, co nedokáže zužítkovat přímo naše tělo zužitkuje někdo jiný - mikroorganismy**, které bydlí v našich střevech. Ty vlákninu trávit umí a produkují pak jiné látky (např. kyselinu máslenou), které jsou pro nejen naše střeva prospěšné.

Kde je vlákniny nejvíce?



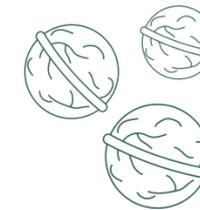
Celozrnné obiloviny



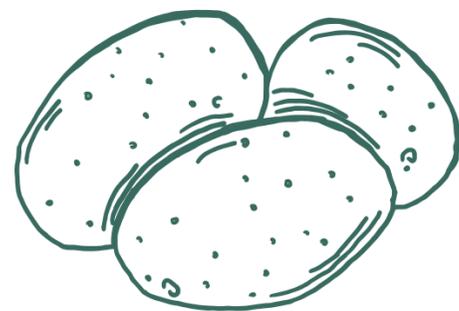
Luštěniny



Zelenina a ovoce



Ořechy a semena



Brambory se slupkou

Vlákniny jsou různé druhy, které mají charakteristickou funkci, proto je potřeba ji přijímat z různých druhů potravin (z etiket můžete znát pektin, inulin nebo třeba beta glukany).

Co vláknina v našem těle dělá?

Některé druhy vlákniny slouží jako **strava střevním bakteriím**, také umí v žaludku nabobtnat a **prodlužuje pocit sytosti**, je velmi důležitá ve **regulaci hladiny krevního cukru** a některé druhy ovlivňují hladinu cholesterolu v krvi. Jiné druhy slouží jako **kartáč k čištění střeva**, což je prevence proti vzniku nádorových onemocnění nebo divertikulózy.

A co děti

I dětem funguje tělo jako dospělým, i ony potřebují dostatek vlákniny od raného dětství. To, že dětem může vláknina ublížit je **velký mýtus**, který může být velmi škodlivý. Je samozřejmé, že malým dětem nebudeme dávat celé ořechy, nebo housky posypané dýňovými semeny (aby jim nezaskočilo), ale pokud se ořechy pomelou, jejich podávání nic nebrání. Místo dýňové housky je možné někdy sáhnout po grahamovém rohlíku.

Jak se proměnily doporučené dávky vlákniny

1995

Věk + 5	
Věková kategorie	VDD vlákniny/den
1-2 roky	6-7 g
2 roky	7 g
3-6 let	8-11 g
7-10 let	12-15 g
11-14 let	16-19 g
15-18 let	20-23 g

2021

Doporučené dávky vlákniny pro děti DGE 2021	
Věková kategorie	VDD vlákniny/den
1-2 roky	11-14 g
2 roky	14-15 g
3-6 let	16-23 g
7-10 let	20-28 g
11-14 let	28-37 g
15-18 let	32-48 g



Někdy to už tak bývá, že podle názvu nebo barvy výrobku předpokládáme, že je zdravější. A právě u obilovin je potřeba dávat pozor obzvláště. Ne každé pečivo se semínky je celozrnné, ne každý tmavý chléb je z celozrnné mouky. Špaldová mouka je automaticky považována za celozrnnou, ale nemusí být.

Co tedy hledat na etiketě?

U pečiva (a jiných potravin) je klíčové slovo **CELOZRNNÉ** - právě toto slovo garantuje, že toto pečivo, těstoviny nebo některé mouky jsou celozrnné.

~~více zrnné~~

~~speciální~~

~~corn~~

~~fit~~

~~cereální~~

~~tmavé~~



Kde najít informace o obsahu vlákniny ve výrobky

Obsah vlákniny **není povinné značit na obale** potravin, ale výrobce se s tímto údajem rád pochlubí, pokud je vlákniny v potravině více.

A pokud je jí tam vysoké množství, pak má výrobek benefity, které mohou převyšovat jiné podobné potraviny. A to už za pochlebení stojí, protože je to určitá výhoda.

Pokud je ve výrobky vysoký obsah vlákniny, musí jí tam být alespoň **6 g na 100 g výrobku**. Pokud výrobce tuto informaci uvádí, pak je údaj vepsán ve výživové tabulce (u malých obalů v řádku s výživovými údaji).

Na obalu takovéto potraviny můžete (ale nemusíte) najít také povolené výživová tvrzení - **“s vysokým obsahem vlákniny”**.

Pokud na etiketě není toto výživové tvrzení, ani není obsah vlákniny minimálně 6 g na 100 g výrobku uveden ve výživových hodnotách, tak informace o obsahu vlákniny chybí. Pokud takovýto výrobek není celozrnný či žitný nebo není uveden v tabulce 2 vyhlášky, **pak se do celozrnných obilovin a pseudoobilovin nezařazuje**.



Pár kulinářských rad

Nabízet produkty z pohanky nebo quinou je možnost, nikoli povinnost.

Nabízet celozrnné obiloviny určitě **není o hromadě pohanky nebo quinoi na talíři.**

Celozrnné obiloviny mají své **typické vlastnosti**, kterých se dá krásně využít při přípravě pokrmů, a strávníci je nemusejí vůbec poznat. Stejně jako v mletém mase nepoznají rohlík, tak vůbec nemusejí poznat špaldové kroupy nebo třeba pohankovou lámanku.

Stejně jako běžně děti nepoznají, zda je omáčka zahuštěna bílou moukou, bramborem nebo rozmixovanou zeleninou, nepoznají ani, že je zahuštěna celozrnnou moukou.

Máme zde pro vás rady, pokud začínáte a sázky na jistotu, které někdy dokonce i zvýší chutnost pokrmů.

Sázky na jistotu

Ale můžete vyzkoušet třeba kombinaci jasmínové rýže a třeba do ní přidat trochu špaldových krup.

1

Nezačínejte přílohou

Nezačínejte s pohankou, kroupami, jednozrnkou, čirokem nebo quinoou jako se samostatnou přílohou. Vyplatí se zpočátku je **přidávat do oblíbených jídel**. U této praxe můžete začít a s klidem u ní i natrvalo zůstat.

2

Dopřejte dětem oblíbenou rýži, není cílem, aby vše bylo celozrnné.

Naturální rýže (rýže natural, neloupaná, pololoupaná, černá, červená, indiánská, hnědá...) jako příloha dětem příliš chutnat nebude. Je úplně v pořádku vařit dál bílou rýži (např. basmati nebo jasmínovou). Pestrost obilovin zajistíte jinak a díky jiným a výrazně chutnějším druhům.

3

Celozrnné těstoviny nemusí být trefa do černého

Ne všechny druhy budou dětem chutnat, mají mnohem tmavší barvu a jsou tužší konzistence. Nedoporučujeme dětem ihned servírovat celou porci celozrnných těstovin. Nejdříve se podívejte, co je na trhu. Poté přidejte do klasických těstovin pouze menší část celozrnných. Děti takovýto mix většinou akceptují. Ale opět není vůbec špatně, pokud zůstanete u klasických těstovin a celozrnné obiloviny nabídnete jinou formou.

4

Namáčejte

Celozrnné obiloviny je vhodné před použitím namáčet. S klidem je dejte namáčet před odchodem domů (při dodržení HACCP) a nechte namáčet přes noc, vůbec nic se jim, stejně jako luštěninám, nestane. Nabydou hmotnost a mírně se zkracuje doba varu. Ráno vodu slijte, obiloviny propláchněte a vařte v čerstvé vodě podobným způsobem jako rýži nebo pilaf metodou, která dodá obilovinám nejpříjemnější chuť. U jáhel, pohanky, quinoj a čiroku se namočením zbavíte i případné hořkosti.

5

Celozrnné jemně mleté

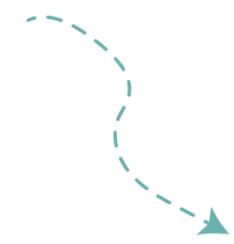
Mezi celozrnnými moukami sáhněte po těch, které jsou „celozrnné jemně mleté“ (důležité je slovo jemně), vláknina u nich má nejjemnější granulaci.

6

S klidem sáhněte po biokvalitě

Ve školním stravování bude nově i povinnost využívat 2 % biopotravin, proto se nabízí využít ty druhy biopotravin, které jsou snadno dostupné, což jsou právě obiloviny, mouky, luštěniny nebo mléčné výrobky.

Zkuste nejdříve nahradit pouze určitou část klasické mouky.



Zahušťování	Do mletých mas	Lívance a palačinky	Noky do polévky
Ječná celozrnná jemně mletá mouka	Ovesné vločky	Ječná celozrnná jemně mletá mouka	Celozrnná špaldová krupice
Čiroková mouka	Uvařené ječné kroupy	Špaldová celozrnná mouka	
Ovesná mouka	Uvařené špaldové kroupy	Pohanková mouka	
Pohanková mouka	Pohanková lámanka (uvařená nebo neuvařená)	Ovesné vločky jako přídavek do lívanců	
Rozmixované ovesné vločky	Uvařená pohanka		
Rozmixované předem namočené ovesné vločky			
Rozmixované uvařené ječné nebo špaldové kroupy			
Zavářky do polévky	Kaše	Do pokrmů s brambory (bramborové knedlíky, štouchané brambory, nastavovaná kaše)	Jemné pečivo
Ječné vločky	Celozrnná špaldová krupice	Ječné kroupy	Špaldová celozrnná mouka
Ovesné vločky	Ovesná krupice	Špaldové kroupy	
Pohanková lámanka	Pohanková krupice	Pohanka	
Čirok			
Quinoa			



Celozrnný karlovarský knedlík,
rajská zahuštěná ječnou
celozrnnou moukou.



Pohanka a celozrnné pečivo v
masových kuličkách, veluté -
celozrnná ječná jíška.



Ječné kroupy v sekané.



Celozrnný karlovarský
knedlík, rozlitaný ptáček.



Wafle z ječné celozrnné mouky
1/2 (1/2 mouky obyčejné).



Špaldové kroupy v
bramborovém těstě na noky.

LUŠTĚNINY



Luštěniny obsahují **málo tuků** (kromě sóji), zejména těch nasycených. Ceníme si jich pro **nízký obsah sodíku** a zároveň pro **vyšší obsah draslíku**. Luštěniny jsou výborným zdrojem **vlákniny, kyseliny listové a také železa**. Aby se železo vstřebalo, je potřeba pokrmy doplnit o vitamin C (například salátem, přidáním citrónové nebo limetkové šťávy, přidáním čerstvých natí – nestačí však jen ty na ozdobu).

Luštěniny mají nízký glykemický index, to mimo jiné znamená, že po nich nemáme tak rychle zase hlad. A nakonec – luštěniny jsou krásný příklad **bezlepkové** potravin.



Antinutriční látky

Jsou například **nestravitelné oligosacharidy**, které způsobují nadýmání nebo látky, které **blokují aktivitu enzymů**, které **rozkládají bílkoviny**, čímž omezují jejich využitelnost; **látky narušující aktivitu vitaminů** nebo bránící jejich vstřebávání; kyselina fytová, která snižuje například využití vápníku nebo saponiny, které také snižují vstřebávání některých minerálních látek, ale také mají řadu příznivých vlivů na organismus a v neposlední řadě **alergeny**. V dětském věku je však nejčastějším alergenem mléko či vejce.

Celá řada těchto antinutričních látek je ovšem vhodnými technologickými postupy (klíčení, namáčení, vaření, loupání, sbírání pěny, fermentace aj.) odstranitelná a není proto nutné se konzumace luštěnin bát.

Pozitiva konzumace převládají a diskuse kolem antinutričních látek je zveličována.

Méně nadýmají loupaná čočka, loupaný hrách a fazolky adzuki. Nadýmavost se snižuje i častějším zařazováním malého množství luštěnin.



Proč mají suché luštěniny koeficient 1 a sterilované nebo zmrazené 0,4?

Koeficienty se odvíjí od **obsahu bílkovin ve 100 g**. Suché luštěniny obsahují bílkovin více, pokud je tepelně připravujete nabobtnají díky vodě a bílkoviny v nich se naředí. Tudíž na 100 g mají sterilované nebo vařené luštěniny již bílkovin méně.

Jak správně zapisovat směsi potravin a luštěnin?

U potravin, které jsou směsí luštěnin a jiných potravin je potřeba dávat pozor na složení. Do spotřebního koše se zapisuje pouze čistá hmotnost luštěnin ať už v suchém stavu nebo v podobě mouk, či sterilované nebo jinak tepelně upravené luštěniny. Pokud výrobek obsahuje pouze bílkoviny z luštěnin (luštěninové proteiny), pak se nejedná o celou luštěninu a její benefity. Tyto vyextrahované suroviny přidávané do výrobků se do skupiny Luštěniny vůbec nezapočítávají (využívat se však mohou).



Kvalita bílkovin v luštěninách

Kvalita bílkovin v luštěninách

Průměrný obsah bílkovin v luštěninách je vysoký, kolem 24% (podobně jako maso). Obsahují méně sirných aminokyselin, ty však jsou běžné v potravinách, které s luštěninami typicky podáváme (obiloviny - chléb, rýže, těstoviny nebo vejce či brambory). Tímto smícháním získáme bílkoviny zcela plnohodnotné. Dokonce tělu nevadí, pokud je chybějící aminokyselina doplněna i jindy v průběhu dne. Aminokyseliny se totiž shromažďují v játrech a důležité je, aby jich v tomto skladu bylo dostatek a je vcelku jedno jestli doputují skrze jeden pokrm, jedno jídlo, nebo v různém čase v průběhu dne.

Kombinace luštěniny a vejce

Tato kombinace nikdy nebyla zakázána, ale tato informace se mnohdy nějak šířila. Mohlo by se zdát, že v pokrmu z luštěnin a vejce je mnoho bílkovin. Enormní dávku v tom však nehledejte. Tělu nevadí, pokud někdy dostane bílkoviny méně a jindy trochu více, důležitý je určitý průměr. Ale ani dvojnásobek doporučení by nemělo způsobovat zdravotní komplikace.

Protein flip

Je záměna živočišných bílkovin za rostlinné, právě aby se podíl rostlinných, které nejsou doprovázeny nasycenými tuky a jsou environmentálně šetrnější zvyšoval. Typicky se jedná o burger, kde je část masa nahrazena například fazolemi a žampiony.



Pár kulinářských rad

Namáčení

Pokud pracujete s luštěninami v suchém stavu, je potřeba je namáčet, nejlépe všechny druhy s ohledem na různorodost strávníků, kterým vaříte. Luštěniny totiž obsahují oligosacharidy, které mohou způsobovat nadýmání. Naštěstí jsou rozpustné ve vodě a namáčením luštěnin se jich zbavujeme, ale za předpokladu, že vodu, ve které byly luštěniny namáčeny vylijeme a vaříme je ve vodě čisté. Podle druhu luštěnin se doporučuje namáčení **5-24 hodin**.



Solení luštěnin a přidavek jedlé sody

Solit luštěniny při vaření nedoporučujeme, některé druhy, zejména fazole pak hůře měknou. Traduje se, že luštěniny se rychleji uvaří s přidavkem **jedlé sody**, ale není to pravdou, tento zvyk můžete vynechat.

Luštěniny určitě rychleji změknu a jejich konzistence bude krásně krémová, pokud je můžete vařit v tlakovém hrnci. Ty však nejsou tradiční výbavou školních kuchyní a i bez nich se luštěniny krásně doměkka uvaří na standardních přístrojích.

Sterilované luštěniny

Na trhu je dnes velké množství sterilovaných luštěnin, které určitě urychlí práci. Doporučujeme před použitím slít nálev a luštěniny důkladně **propláchnout**. V nálevu totiž mohou ještě zůstat ony **oligosacharidy**, které nadýmají. Také však odstraníme nadbytečné množství **solí**.

Luštěniny nemají intenzivní vůni či chuť a této vlastnosti je dobré využít.



1

Pasta z uvařených luštěnin

Z uvařených - neosolených luštěnin lze vyrobit rozmixováním s tekutinou pastu. Tu můžete použít na zahuštění polévek, omáček, přidat do suga na pizzu, do těsta na halušky, do bramborové kaše, ale také např. do brownies (cizrna, červená fazole). Nejlépe funguje pasta z bílých fazolí nebo červené čočky. Ochucená pasta z cizrny (i jiných luštěnin) je známá jako pomazánka hummus.

2

Rozmixované tofu

Přidáním malého množství tekutiny vyrobíte z tofu krém - lze z něj udělat různé pomazánky podobně jako z žervé (česnekovou, tuňákovou...), tataru (dipy), ale také třeba dezert podobný přibináčku nebo termixu.

3

Rozmačkané luštěniny

Třeba rozmačkané červené fazole dobře poslouží na potřetí tortill, ty pak po přidání zeleniny nevlhnou a dobře se zapékají. Jakékoli fazole nebo sója mohou nahradit část masa například v oblíbených masových kuličkách.

4

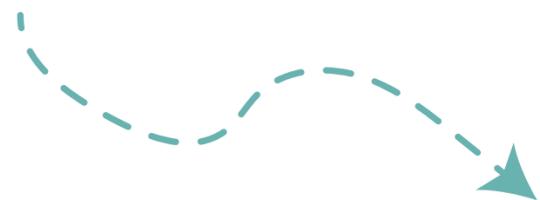
Trocha místo masa

Luštěniny mohou být součástí masových pokrmů, tradičně jako chilli con carne, nebo je lze přidat do sekaných či karbanátků, nebo do kari spolu s kuřecím masem.

5

Voňavá Indie

Vyzkoušejte chuti, které děti milují přidejte luštěniny do indického kari, dhálu nebo do butter chicken.



Luštěniny i děti milují červenou - nebojte se protlaku - třeba čočková boloňská omáčka je u dětí velmi oblíbená. Tak šup s ní na lasagne i do špaget.

Sója a mýty kolem ní

Fytoestrogeny

Strach, že při konzumaci sóji bude docházet k úbytku testosteronu a růstu estrogenů (stejně receptory) - aktivita fytoestrogenů je až 1000 x nižší - účinek se nepotvrdil

Strach, že fytoestrogeny mohou mít vliv na vznik karcinomu prostaty a prsou - se nepotvrdil (naopak).

Silný alergen

V dětském věku jsou mnohem silnějšími alergeny mléko, mléčné výrobky a vejce. Potenciálním alergenem je vše, co obsahuje bílkoviny.

Tempeh

Tempeh je vyroben z vařených slisovaných **sójových bobů fermentací**. Dnes už najdeme na trhu tempeh i z jiných luštěnin například cizrny, hrachu nebo lupiny, který je mimochodem velmi dobrý. Tempeh je **porostlý ušlechtilou plísní** stejně jako hermelín. Můžete ho zakoupit i například uzený, jehož vůně a chuť tak lze využít jako náhradu uzenin například do bezmasých pokrmů.

Natural tempeh je potřeba tepelně upravit, ideálně orestovat na oleji, uzený tempeh je možné použít i syrový, ale tepelně úpraven je chutnější.

Tofu

← Není vysoce průmyslově zpracovaná potravina.

Tofu vzniká **srážením sójového mléka, která vzniká povařením, rozmixováním** a scezením ze sójových bobů.

Pokud chcete použít tofu i jako zdroj vápníku hledejte na obale informaci, že bylo sráženo **vápenatou solí**. Natural tofu má širokou paletu využití a doporučujeme s ním pracovat například v rozmixovaném stavu, kdy se hodí do koktejlů, přídavek do těsta na lívance, do dipů, či sladkých dezertů nebo pomazánek.

Uzené tofu, stejně jako uzený tempeh dodá pokrmům uzenou chuť. Pokud volíte marinované tofu, pečlivě čtěte etiketu i tyto výrobky mohou obsahovat více soli a také řadu přídavných látek.

Moderní náhražky masa

Možná jste si všimli, že se v posledních letech v nabídkách dodavatelů objevují rostlinné alternativy masa. Někdy se jí říká **nemaso, beyond meat, rostlinné maso** apod. Jsou vhodné pro dětskou výživu?

Většinou jsou vysoce průmyslově zpracovaná potravina.

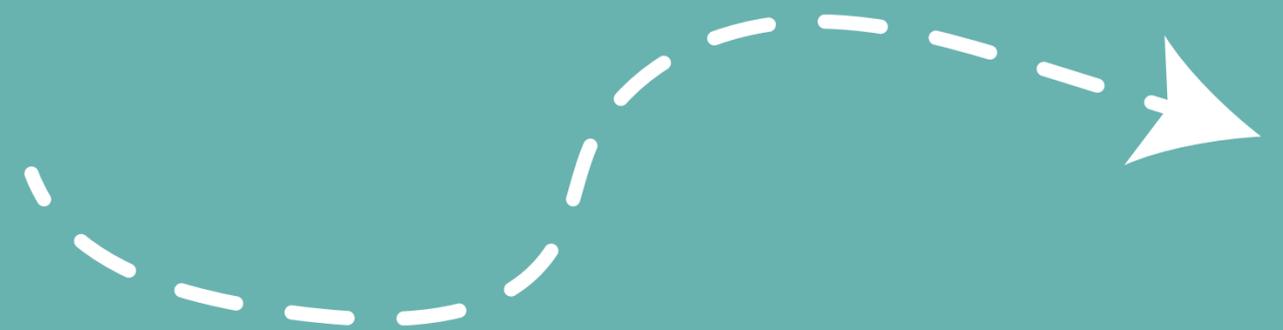
Ingredience na ni se získávají extrakcí, separací a dalšími metodami z jiných potravin, aby se z nich pak vytvořila potravina imitující jinou základní potravinu.

Ve složení je celá **řada aditivních látek**, některé výrobky bývají výrazně slané a vzhledem ke komplikované výrobě bývá vysoká i cena.

Děti by měly v maximální míře jíst potraviny co nejméně takto průmyslově upravené, přestože tyto produkty obsahují luštěniny, nebo jejich proteiny, benefity luštěnin mít nemusí a neměly by je nahrazovat.

Tabulka 3

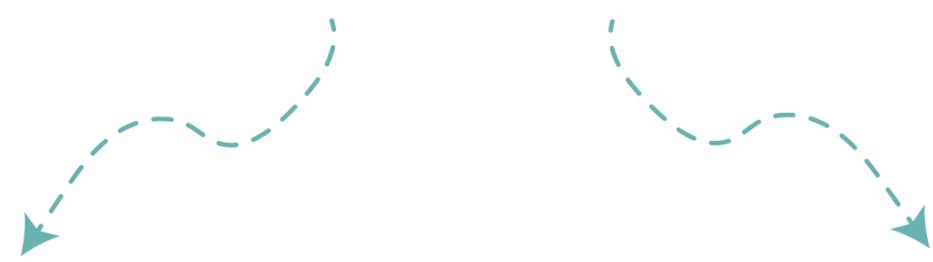
Přípustná tolerance měsíční spotřeby potravin



	Minimum	Maximum
Maso	75 %	125 %
Ryby, korýši, měkkýši	75 %	Není stanoveno
Mléčné výrobky, mléko	75 %	125 %
Tuky volné	75 %	100 %
Cukry volné	0 %	100 %
Zelenina, ovoce	75 %	Není stanoveno
Brambory	75 %	125 %
Celozrnné obiloviny, pseudoobiloviny	75 %	Není stanoveno
Luštěniny	75 %	Není stanoveno

Maso

Spotřeba potravin odpovídá měsíčnímu průměru s přípustnou tolerancí uvedenou v tabulce č. 3. Pokud zařízení školního stravování či provozovatel stravovacích služeb poskytují po většinu stravovacích dnů výběr z hlavního chodu oběda, připouští se dolní mez plnění skupiny Maso ve výši **50 %**. Poskytují-li zároveň po většinu stravovacích dnů 3 a více výběrů hlavního chodu, připouští se horní mez plnění skupiny Maso ve výši **150 %**.



50 %

Např. zdravotnické školy, školy s převahou dívek - v případě častější volby bezmasých pokrmů na výběr.

150 %

V případě 3 a více výběrů je maso na JL častěji v plné porci nikoli v polomasitých pokrmech, proto je možno zvýšit spotřebu. Strávník stejně jako u výběru se 2 variantami má vždy možnost si vybrat pokrm s masem či bezmasý.

Tabulka 4

Čisté hmotnosti

Průměrná měsíční spotřeba vybraných druhů potravin na strážníka a den je v tabulce č. 1 uvedena v gramech čisté hmotnosti, kterou se rozumí hmotnost potravin určených ke konzumaci po očištění, oloupání, okrájení, oškrábání, bez kostí a dalších nepoživatelných částí, u konzervované zeleniny, ovoce, luštěnin a ryb bez nálevu nebo oleje. **Pro výpočet čisté hmotnosti některých potravin** se použijí násobky hrubé hmotnosti uvedené v tabulce č. 4. **V ostatních případech** se čistá hmotnost stanoví vážením.



Práci s čistou hmotností znáte, nyní ji používáte např.:

- 1 Potravina je uvedena v tabulce** - je u ní uveden násobek, kterým se násobí hrubá hmotnost. S touto tabulkou bude pravděpodobně pracovat SW firmy a zavedou ji již automaticky do programů.
- 2 Potravina není uvedena v tabulce** - čistá hmotnost bude stanovena vážením.

V případě, že některá hmotnost v tabulce chybí můžeme i my ji zvážit - např. poptávka byla po spodních stehnech - paličky (0,8), kuřecí skelety (0,7).

Práci s čistou hmotností znáte, nyní ji používáte např.:

- 1 **Sterilované zeleniny/kompotů** - na sklad a ze skladu berete celou hmotnost, ale do SK zapisujete jen pevný podíl
- 2 **Uzeniny** - do skupiny Maso zapisujete čistou hmotnost masa - pokud například šunka obsahuje 90 % masa uvádíte do SK pouze tuto čistou hmotnost
- 3 **Výrobky z ryb** - Do skupiny Ryby zapisujete pouze čistou hmotnost rybího masa, přestože naskladňujete a vyskladňujete celý výrobek.

Ve starém SK nevyplývalo z vyhlášky, ale upraveno v rámci doporučení Rádce školní jídelny 2

Název : Okurky sterilované 3500 g **1.** Číslo : 30-3034 ▶ Druh materiálu : 30 ▶ Sterilované, mražené
 Použito : Ano ▼ Kód CPV : ▶ Umístění : ▶
 Sazba DPH pro příjem : 12,00 pro výdej : 12,00

Údaje pro normování **2.** MJ skladová : ks =Koeff: 1,750000 MJ plán.: kg Gramáž pro spotřební koš [Návod](#)
 Surovina : Okurky sterilované ▶ Koeff. hmot. : 1,000 Množství 1 : 1000 g Množství 2 : 0 g Množství 3 : 0 g
 Číslo sur.: 30-VI-0260 ▶ Zaokrouhlení : 0,000 Skupina 1 : ZE ▼ Skupina 2 : ▼ Skupina 3 : ▼
 MJ pl. sur.: kg Zp.zaokr. : Nahoru Koeff.SK 1 : 1,42 Koeff.SK 2 : 1,42 Koeff.SK 3 : 1,42 **3.**

Nutriční hodnota : ▶
 Kód nutr. hodnot : - - ▶
 Nutri-Score : ▼ Koeff. :
 Alergeny : ▶
 Akt. množství : 6,00
 Jednotková cena : 78,00

Poznámka :
 Zapsal : Stanice : VEDOUCI-PC Datum zápisu : 30.08.2018 Čas zápisu : 17:40:19000

V SW je potřeba doplnit pouze převod z hrubé na čistou hmotnost, kde ŠJ zadají násobek hrubé hmotnosti dle tabulky 4 ve vyhlášce nebo dle svého navážení.

- 1.** Hrubá hmotnost 3500 g,
- 2.** Čistá hmotnost do SK je 1750 g
- 3.** Koeficient do SK 1 dle tabulky 2 novely

Body pod spotřebním košem

Upřesňují práci s tabulkami.

Vedoucí k plnění principů výživových doporučení.



Průměrná měsíční spotřeba potravin provozovatele stravovacích služeb, který má v daném měsíci zapsaných více než **180 strážníků**, obsahuje minimálně (2 559 ZŠS, tj. **33,6 %** z celkového počtu zařízení školního stravování, 77,2 % z celkového počtu strážníků)

- a) **2 % hmotnosti potravin** produkovaných v systému ekologického zemědělství počítáno v hmotnosti **jak nakoupeno**
- b) **10 % sezónního ovoce, zeleniny nebo brambor** počítáno v hmotnosti **jak nakoupeno**. Do sezónních produktů se **nezapočítávají mražené a sterilované ovoce a mražená a sterilovaná zelenina**.

Bio neznamená nutně lepší nutriční hodnotu potravin, ale že rostliny či zvířata pro jejich výrobu byla pěstována či chována s ohledem na přírodu a jejich životní podmínky.



Jak poznat bio

Své produkty mohou jako BIO označovat výrobci, kteří splní zákonem stanovené požadavky pro ekologické zemědělství a kteří získali **certifikát od kontrolní organizace**.

Na obalech těchto potravin najdete logo - v případě českých potravin certifikovaných v registru tzv. **biozebru** a v případě potravin z EU **lístek**; a dále **kód kontrolní organizace** (např. CZ-BIO-00x).





Kde hledat bioproducenty?

Bio producenty ve svém okolí nebo v celé ČR můžete najít i ověřit platnost jejich certifikace v Registru ekologických podnikatelů na adrese:
mze.gov.cz/rep.

Můžete využít také následující mapy ekofarmářů:

<https://mze.gov.cz/public/app/eagriapp/EKO/Prehled/>

www.adresarfarmaru.cz;

www.kamprobio.cz;

www.kde.lovime.bio

Pro biopotraviny založte zvlášť skladovou kartu, nebo v rámci skladové karty také mohou SW povolit zvolit kolonku bio a dojde k automatickému zařazení do biopotravin

Požadujte od dodavatele také biocertifikát.

Které biopotraviny volit

Sáhněte po bio mléku

Cena bio mléka a konvenčního mléka není příliš rozdílná.

Bio mléka je dostatek a mělo by být nejdostupnější ze všech biopotravin.

Bio obiloviny dávají smysl

Ani zde cenový rozdíl konvenčních a bio variant není radikální. navíc bio obiloviny zejména v celozrnné variantě je vhodně zařazovat často a rozličnými způsoby.

Brambory, kořenová zelenina, cibule či jablka

Brambory a zelenina jsou dostupnější méně i cenově jsou dražší (avšak na 1 kg nedosahují ceny např. bio masa), ale třeba právě ve vašem regionu jich je dostatek či ve svém okolí najdete pěstitele, který váš sortiment může zpestřit bio variantami. Nemusíte totiž brát celé potřebné množství.

Bio vejce nebo bio hovězí

Proč jimi nezpestřit jídelníček. Někdy se stane, že jídelnám zbydou peníze - není tedy potřeba kupovat klokaní maso nebo přilepšovat sladkostmi, ale dává smysl spíše peníze investovat do bio hovězího (nebo jiného bio masa). Od producentů můžete sehnat výhodné balíky včetně kostí, které lze využít na vývar.

Bio vejce můžete třeba použít ke koprovce.



Sezónní potraviny

Sezónní zelenina a ovoce mívá **vyšší obsah vitaminů, minerálních látek či antioxidantů**, protože se sklízí v plné zralosti a většinou neputuje zdaleka, nedozrává dlouho ve skladě.

Sezónní druhy **mohou být chutnější**, právě proto, že jsou sklizeny v plné zralosti.

Mohou být i levnější, protože jich v dané období bývá na trhu dostatek.

Nákupem od místních producentů je **podporována i naše lokální produkce**.

Převážením na kratší vzdálenosti se šetří **uhlíková stopa**.

Lokálnost není nikde definována, proto alespoň sezónnost, kde se dá předpokládat, že většina potravin sezónních může být naší provenience.

Skladba denních jídel a jídelních lístků

- a) Každé denní jídlo obsahuje **zeleninu nebo ovoce** v syrovém stavu nebo tepelně upravené, zdroj **sacharidů** ve formě obilovin, pseudoobilovin, brambor, batátů nebo topinamburů, zdroj **bílkovin** ve formě masa, ryb, korýšů, měkkýšů, mléčných výrobků, mléka, luštěnin nebo vajec a zdroj **tuků**, který je přítomen buď v potravinách samotných, nebo se do pokrmů přidává provozovatelem stravovacích služeb v rámci jejich přípravy. To neplatí pro druhou večeři.

Oběd

Zelenina/ovoce
zastoupeny ve
hráškové
polévce a
mrkvového
salátu

Sacharidy
zastoupeny
formou rýže

Bílkoviny
zastoupeny ve
formě masa

Tuk
použit při
přípravě pokrmů





Důležité je i množství ovozeu, sacharidů, bílkovin a tuků

Plátek papriky nebo trocha cibule či česnek do základu úplně nestačí

Ve výživových doporučeních se porce přirovnávají k **velikosti pěsti, dlaně či hrsti**. Každý ji dle věku máme jinak velkou a tudíž i potřebná porce je menší nebo větší.

2leté dítě bude mít adekvátní porci jablka (ovoce) odpovídající asi 1/4, kdežto pro dospělého je vhodné jablko celé.

Porce masa by měla odpovídat **dlani bez prstů**, nebo množství sýra, které se vejde na chleba (porce je velká jako celá dlaň i s prsty)





Na co dávat více pozor

1

Bílkoviny zejména ve dny, kdy je **bezmasý pokrm vč. sladkého**.

Není špatně, pokud bezmasý pokrm ve smyslu hlavního chodu neobsahuje dostatek bílkovin, např. **aglio olio, nebo špagety pomodoro** - množství parmazánu či sýra není dostatečné, je potřeba tedy doplnit také v polévce.

Luštěninová polévka, vývar s masem,
polévka z bešamelu - kulajda

Nebo třeba **nudle s mákem**, zde sice nechybí jen bílkoviny, ale i zelenina nebo ovoce. Bílkoviny lze opět doplnit polévkou, nebo např. nabídnutím mléka, nicméně, mléko si nemohou vzít děti alergické, lepší je zajistit bílkoviny v polévce a pouze dát možnost i mléka.

Zelenina či ovoce mohou být syrové nebo tepelně upravené.

2

Zelenina a ovoce mohou chybět spíše u sladkých pokrmů.

Třeba oblíbené **buchtičky s krémem**, bílkoviny v nich částečně budou, chybí doplnit ovoce nebo zeleninu.

Cest je opět více:

Obdobně v případě obilných kaší, šišek s mákem, nebo strouhankou, lívanců...

- Zeleninová nebo zeleninovolůštěninová polévka, nebo vývar s masem a s větším množstvím zeleniny,
- dýňové pyré do těsta,
- nastrohaná jablka a skořice do těsta nebo jako náplň buchtiček,
- ovoce jako doplněk,
- ovocný salát,
- ovocné coulis, rozvar na buchtičky.

Skladba denních jídel a jídelních lístků

c) V rámci nevýběrového obědového jídelního lístku obsahuje hlavní chod v 1 týdnu:

1 den **maso bílé** (drůbež, pernatá zvěř, zajícovití),

1 den **maso bílé** nebo **červené** (hovězí, vepřové, skopové, jehněčí, zvěřina, droby),

1 den **rybí** pokrm nebo **maso bílé** (rybím pokrmem se rozumí hlavní chod, polévka nebo předkrm); rybí pokrm je podáván minimálně 2x měsíčně,

2 dny **bezmasý pokrm.**

Skladba denních jídel a jídelních lístků

d) V případě možnosti výběru z více hlavních chodů je **vždy možnost zvolit bezmasý pokrm.**

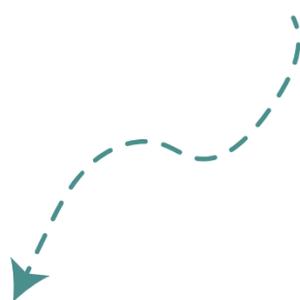
Minimálně **1x za 2 týdny je nabídnut rybí pokrm.**

Červené maso je možné nabízet **v rámci každého výběru maximálně 1x týdně.**

Skladba denních jídel a jídelních lístků

- e) Pokud poskytovatel stravovacích služeb vaří 7 dní v týdnu, platí pravidla podle písmen a) až d), přičemž zbývající dva dny je nabízen **libovolný pokrm**.

Hlavní chody obědů další 2 dny libovolně
Snídaně a večeře také musí obsahovat ovoze, bílkoviny,
sacharidy, tuky.



Skladba denních jídel a jídelních lístků

f) V rámci celodenní stravy se pokrmy ani přílohy v daný den **neopakují**.

Knedlík k obědu, knedlík k večeři.
Řízek k obědu řízek k večeři.
Rohlík s žervé k snídani, rohlík s žervé ke svačině.



Pokud například je k obědu řízek s bramborovou kaší a okurkový salát. Pak ani řízek, ani bramborová kaše ani okurkový salát nemohou být podány v rámci večeře.



Bezmasé pokrmy

1

Jen bez masa

Bezmasé pokrmy mohou obsahovat jiné živočišné potraviny - vejce, mléko, sýry, smetanu, jogurt, máslo. Neobsahují ale ani ryby nebo uzeniny.

2

Důležitá je skladba

Kombinace s polévkou nebo doplňkem je důležitá. I bezmasý oběd má obsahovat **zeleninu/ovoce, zdroj bílkoviny, sacharidy** a **tuky**.

Pokud zvolíte občas veganskou variantu je důležité začlenit do pokrmu luštěniny či produkty z nich jako zdroj bílkovin, neuškodí to ale ani vegetariánskému pokrmu, právě naopak. Pozor, vegetariánská strava není strava s omezením tuků. Oleje je potřeba také přidávat, aby byl pokrm lahodný.

Grilovaný kukuřičný klas a zeleninová polévka nevadí, ale celý oběd je chudý na bílkoviny. To lze vyřešit nějakým dobrým tvarohovým dipem nebo dresingem na salát. Nebo nahradit zeleninovou polévku luštěninovou nebo vývarem s masem.

3

Nečekejte, že si u výběrových jídelníčků bezmaso vybere většina

Pravidelné zařazení i možnosti bezmasého výběru nemusí být spojeno s nárůstem zbytků. Z objednávek vidíte o kolik těchto pokrmů je při volbě zájem a tedy kolik pokrmů se bude připravovat. Ani v současné době netvoří dominantní část objednávek.



Plinoluštěninové pokrmy

Čočka na kyselo, hrachová kaše, dhal, cizrna na paprice, "cizrna ala butter chicken"...

Pokrmy s přidavkem luštěnin

Luštěninovozeleňinové kari, kovbojské fazole..



Bezmasé pokrmy

Karbanátky, placičky, falafel

na 6ti týdení cyklus postačí:
nevýběrový jídelníček **12 receptů**
výběrový jídelníček **30 receptů**

Pasta, gnocchi, halušky, špecle

S tomatovou omáčkou, se sýrovou omáčkou, se špenátem a smetanou, s žampionovou omáčkou, cacio e pepe, ravioli, lasagne, gnocchi s grilovanou zeleninou, dýňovou omáčkou, omáčkou z pečených paprik, aglio olio...

Pizza, quiche, palačinky
Burrito, tortilla, quesadilla,
fajitas

Bezmasé varianty klasik

Koprová máčka s vejcem, špenát s vejcem a brambory, bramboráky, smažený květák, smažený sýr...

Rizota a pilafy, krupetta, kernota, bulgur, kuskus, poke

Zapečené brambory,
fritaty



Pitný režim

a) V rámci školního stravování je zakázáno nabízet nealkoholické nápoje bez obsahu mléka obsahující volné cukry.

Co tedy není možné nabízet:

- Mošty
- Džusy
- Nápoje vyrobené z koncentrátů, vč. mražených výrobků
- Nápoje vyrobené odšťavněním ovoce/zeleniny přímo v jídelně
- Voda se sirupem
- Čaj se medem, cukrem, sirupem
- Nápoje slazené náhradními sladidly
- Nápoje vyrobené z práškových směsí...

Pít vodu je normální - pestrá má být strava, pitný režim pestrý být nemusí.



Děti pijí neslazené nápoje

Většinou mají problém nenabízet slazené nápoje spíše dospělí.

Pokud děti **nemají na výběr mezi slazeným a neslazeným, ale mají k dispozici pouze neslazené, napijí se.**

Některé děti pijí méně, ale tekutiny děti přijímají i ze zeleniny a ovoce, pokrmů, polévek, mléčných výrobků.

Doporučené množství tekutin záleží na tom, jak jsme aktivní a jaká je teplota okolí. Množství tekutin na kg hmotnosti je údaj, který mnoho neřekne, protože tekutiny jsou i v potravinách.

Co je ale velmi dobré vodítko, je jak často chodíte na záchod a jakou barvu má vaše moč, pokud jdete jen párkrát a moč je tmavá, je potřeba se napít. Moč by měla být světloune žlutá.



Pitný režim

b) Obsahují-li ochucená mléka, ochucené mléčné nápoje, ochucené nápoje s přídavkem mléka nebo jejich ochucené rostlinné alternativy **volný cukr**, lze je podávat v rámci **obědů maximálně 1x měsíčně, maximálně 2x měsíčně v rámci přesnídávek a svačín** a **maximálně 4x měsíčně v rámci celodenního stravování**.

K takovýmto nápojům jsou vždy podávány na výběr nápoje bez mléka a bez volných cukrů.



Pár kulinářských rad

- 1 V některých mateřských školách nesladí ani kakao, používají však na jeho přípravu mléko od lokálního farmáře, které je **více tučné** a přidají pouze trochu holandského kakaa
- 2 Pokud v mléce, kefíru, neochuceném jogurtovém či acidofilním mléce **rozmixujete ovoce** - například banán, jahody, ale osvědčilo se i mražené mango, a nepřidáte do něj žádný volný cukr, pak podobné koktejly **můžete podávat s klidem denně**.
- 3 A někde děti preferují pouze neochucené mléko. Jestli je to právě váš případ, pak s klidem nabízejte pouze mléko.



Pitný režim

- c) 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**.



Sladký pokrm pouze s neslazeným nápojem

Na přípravu pokrmů v rámci školního stravování je zakázáno používat následující výrobky

a) Dehydratované výrobky: **polévka, přísady do polévky, bujón, vývar, omáčka, šťáva a základ pokrmu.**

*Neplatí např. pro pudinky, bramborová těsta v prášku, instantní kaše atd.
Nejedná se o všechny výrobky, které byly vyrobeny dehydratací.*



Co jsou vysoce průmyslově zpracované potraviny a jak je poznat?

VPZP vznikají kombinací mnoha jiných potravin a složek (vč. přídatných látek). Jsou vlastně takovou „**skládačkou**“. Díky sofistikovaným průmyslovým procesům je možné z různých potravin získávat jednotlivé jejich složky, aby se ty následně mohly použít při výrobě vysoce průmyslově zpracovaných potravin.

Ve vysoce průmyslově zpracovaných potravinách jsou tak zkombinovány přísady jako **sůl, cukr, oleje, ale i izolované látky jako např. proteinové izoláty, kasein, laktóza, lepek, vysoce fruktózový kukuřičný sirup, maltodextrin apod.**

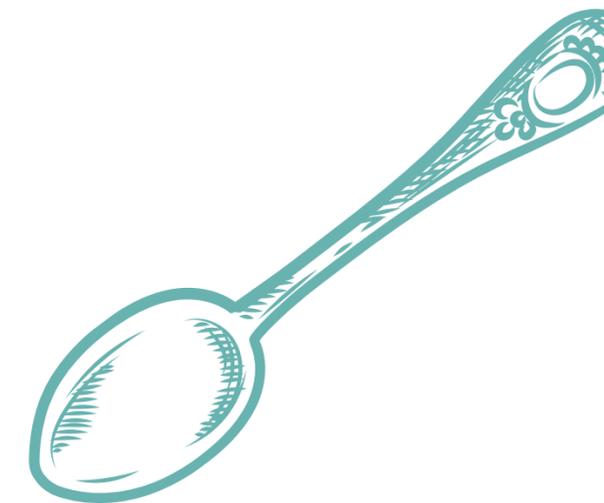
Výsledkem jsou vzhledově atraktivní, barevné, voňavé, cenově dostupné, trvanlivé, vysoce chutné výrobky.

Jednoduchým klíčem k rozeznání takto vysoce průmyslově zpracovaných potravin je otázka, **zda byste přesně takovou potravinu (alespoň teoreticky) zvládli připravit doma.** Pokud ne, je velmi pravděpodobné, že se jedná o vysoce průmyslově zpracovaný produkt.



Problematické je zejména množství soli

Denní doporučené množství soli je 5 g. Což je zarovnaná kávová lžička spíše menší velikosti. V těchto 5 gramech je však započítávána i sůl, která je přítomna v hotových potravinách jako sýry, uzeniny či např. pečivo nebo právě VPZP



Dehydratovaný slepičí vývar

Ve výrobku je 51,7 g soli na 100 g, doporučené použití 23 g na 1 l vody. Při porci 250 ml obsah soli v 1 porci činí **3 g** pouze v polévce. Dle hygienických doporučení by však polévka měla obsahovat do 1 g soli ve 250 ml porci. Polévka připravená z tohoto přípravku sama o sobě odčerpá **60 % maximálního denního přívodu soli.**



(Ne)bezpečná “Éčka”

K čemu slouží “Éčka” - neboli přídatné látky? Jsou démonizovány, nebo reálně existují rizika?

Každá přídatná látka, která prošla testováním a je povolena k použití do potravin nese písmeno E a číselný kód a je bezpečná. Přestože je toto testování důkladné a jednotlivé látky jsou označeny za bezpečné, **nehodnotí se vzájemné reakce jednotlivých přídatných látek, které se však mohou v řadě potravin vyskytovat pospolu.**

Tuto skutečnost je potřeba vzít v potaz zejména **u dětí**. Například u slazených nápojů mohou zkonzumovat vzhledem ke své hmotnosti vysoké množství přídatných látek a kombinací s dalšími potravinami se jejich škála zvyšuje.

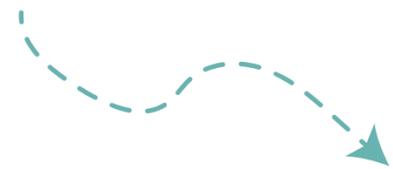
Na přípravu pokrmů v rámci školního stravování je zakázáno používat následující výrobky

b) Ochucovadla s obsahem soli více než 10 g soli na 100 g nebo na 100 ml výrobku.

Sójovky, worcester, teriyaki, ústřicová omáčka, hoisin, česneková pasta....

Použití těchto výrobků není zcela zakázáno, protože se předpokládá jejich omezené využití v rámci například **asijské kuchyně**, pro kterou jsou typické.

Tekutá polévková koření jsou mnohem více slaná a do stravy dětí nepatří. Jejich chuť lze nahradit například:



Ale jsou snahy potravinářů o reformulaci - to znamená o zlepšení nutriční hodnoty snížením soli, což je dobře. Sledujte však složení a například i množství přídavných látek.

libečkem



Na přípravu pokrmů v rámci školního stravování je zakázáno používat následující výrobky

- c) Stolní sladidla a potraviny včetně nálevů a nápoje, které sladidla obsahují jako potravinářskou přídatnou látku.

Sorbitol, mannitol, acesulfam K, aspartam, kyselina cyklamová a její sodná a vápenatá sůl, isomalt, sacharin a jeho sodná, draselná a vápenatá sůl, sukralosa, thaumatin, neohesperidin DC, neotam, sůl aspartamu-acesulfamu, steviol-glykosidy, maltitol, laktitol, xylitol, erythritol

V poslední době jsou odborníci na výživu a lidské zdraví ohledně sladidel obezřetnější než tomu bylo v minulosti. I proto, že se začaly objevovat důkazy, že jejich konzumace nemusí být prospěšná pro zdraví.



Kde se mohou sladidla skrývat

- 1 Dezerty**
Pokud občas dáváte dětem v rámci oběda či večeře dezert, podívejte se nejen na obsah cukru a hlavní zastoupené složky, ale také na složení. Právě tam budou vyjmenovaná případná sladidla.
- 2 Sterilovaná zelenina a kompoty**
Vždy dobře zkontrolujte složení i u těchto výrobků. Sladidla se v nich vyskytují relativně často. Nezapomeňte na kečup a podobné výrobky.
- 3 Nápoje**
Mnoho nápojů je slazeno sukralózou - její název může evokovat, že se jedná o cukr, ale rovněž patří mezi sladidla.
- 4 Pozor na potraviny, kde bychom to nečekali**
Třeba čekankový sirup, což je vlastně vláknina bývá často doslazen rovněž sukralózou. Pokud tyto a podobné produkty používáte, vždy zkontrolujte složení.

Pozor na tvrzení "bez přidaného cukru" na obalech. Takové výrobky mohou jednak obsahovat cukry volné (tudíž v nich cukr je, a mnohdy mnoho), ale také sladidla, která doplní chybějící sladkou chuť.

Bez cukru, Bez přídavku cukru = bez volných cukrů (bez přidaných mono a disacharidů, či jiných látek pro sladivé účinky),
S nízkým obsahem cukrů (5 g cukrů na 100 g nebo 2,5 g cukrů na 100 ml)

Na přípravu pokrmů v rámci školního stravování je zakázáno používat následující výrobky

d) Kořenící přípravky s přidanou solí.

- ✓ Koření = jeden druh
- ✓ Směs koření = více druhů koření (provensálské, perníkové, kari...)
- ✗ Kořenící přípravek (grilovací koření, koření na americké brambory...) - nelze v rámci školního stravování použít, pokud obsahuje sůl

Neofobie

Strach z nového, neznámého





4 druhy učení se chuťovým preferencím

Stejně jako se děti učí chodit, učí se i poznávat a mít rády potraviny. Důležitý je trpělivý, důsledný a vlídný přístup. Chuťové preference můžeme získat i při nepravidelných náhodných příležitostech.

Efekt zdravotního následku

Pokud mi po nějaké potravíně je zle – její konzumaci se vyhýbám, ale toto platí i naopak – vyhledávám potraviny, po nichž mám příjemné pocity. (Tyto příjemné pocity umí typicky vyvolávat vysoce průmyslově zpracované potraviny – slaná, sladkokyselá, křupnutí, tučnost – lahodnost).

Učení se na principu - Chuť chuť

Oblíbená chuť se páruje s novou či méně oblíbenou chutí – kečup efekt. Funguje u velmi rezistentních dětí a tuto metodu používají i šéfkuchaři, když párují potraviny do překvapivých netradičních kombinací – párování potravin

Učení se na principu - Živina chuť

Kombinace například s tukem (lahodnost) – mrkev v páře x mrkev na másle

Vystavení opakované expozici

U situací, kde není negativní zkušenost – po cca **10 opakovaných expozicích** dojde k oblibě (akceptování) potraviny.



Smysly a představivost

Vzhled na talíři

- Kontrast barev,
- nesmíchat ingredience dohromady,
- oblíbená červená barva.

Představivost

- Zábavné názvy,
- tematické dny spojené s interaktivní zábavou, výzvy.

Senzorika

Křupnutí - ze zkušeností mateřských škol třeba pomazánku na křupavém toustíku děti jedí lépe. Obecně máme rádi křupnutí - smažené potraviny, křehké, krusty...

Jednoduchost - děti se chtějí v jídle vyznat

Obecně děti více odmítají různé pokrmy, které jsou směsí mnoha ingrediencí, protože se v pokrmu nevyznají.

Možnost volby - možnost zvolit si ovoce/zeleninu, salát, možnost vybrat si přílohu, možnost vybrat si pokrm, možnost vybrat si přídavek do polévky (krutonky, semena, olej, popcorn).

Metodická podpora

Státem garantovaná

- 1 Jak se na nový spotřební koš připravit krok za krokem Již k dispozici
- 2 Standardy kvality stravy - detailní doprovodná metodika; Metodika pro pravidla donášky vlastní stravy Připravuje se
- 3 Webinář Připravuje se
- 4 Semináře v krajích Probíhají říjen - listopad, leden
- 5 Video a podcasty Připravuje se
- 6 Dlouhodobá spolupráce s ČŠI, HS, metodiky - jednotné metodické vedení
- 7 Ambasadory - pro pomoc v praxi Probíhá

Děkujeme Vám, dáváte mnoha lidem šanci být zdravější

1 600 000 dětí,
248 000 zaměstnanců
191 000 cizích strávníků

Denně odstravuje **1/5** české populace
kvalitní stravou

