



ZÁKLADNÍ ŠKOLA A MATEŘSKÁ ŠKOLA DUB NAD MORAVOU
příspěvková organizace, Pod Školou 209, 783 75 Dub nad Moravou
tel.: 585 964 017, 731 030 646, e-mail: info@skoladub.cz, www.skoladub.cz

Doporučená pestrost stravy aneb frekvence pokrmů ve školní jídelně v měsíci

Podle současně platné vyhlášky o školním stravování se sleduje spotřební koš. Spotřební koš je stanoven počítačovou metodou na základě dosud platných doporučených výživových dávek. Tyto dávky mají být v dohledné době novelizovány a v souvislosti s tím bude nutno upravit spotřební koš nebo zvolit jiný způsob sledování plnění doporučených výživových dávek. MŠMT navrhlo řídit nutriční hodnotu stravy ve školních jídelnách pomocí doporučené pestrosti stravy jídelního lístku. Toto doporučení říká, kolikrát v měsíci má být do jídelníčku zařazen jaký druh pokrmu.

Tento způsob usměrňování výživy není jako závazný ukazatel zařazen do vyhlášky o školním stravování, může však posloužit jako metodický návod při sestavování jídelníčků.

NÁVRH MINISTERSTVA ZDRAVOTNICTVÍ

PŘESNÍDÁVKY

- 1x med nebo džem
- 1x domácí pečivo s ovocem nebo tvarohem
- 2x kaše (vločková, krupicová, kukuřičná, jáhlová, rýžová) nebo mléčný výrobek
- 3x rybí pomazánka
- 1x drůbeží pomazánka (nedoporučuje se v letních měsících)
- 2x tvarohová pomazánka
- 4x sýrová pomazánka nebo sýr
- 1x drožd'ová pomazánka
- 2x zeleninová pomazánka
- 1x šunka
- 2x dle možností

ODPOLEDNÍ SVAČINY

- 4x ovocný nebo zeleninový salát
- 3x domácí pečivo - ovocné, tvarohové, makové
- 3x jogurt, tvaroh s ovocem nebo pudink=svačiny s mléčným základem
- 3x celozrnný chléb se sýrovou nebo tvarohovou pomazánkou
- 7x dle možností (celozrnné pečivo, celozrnné kuličky, kukuřičné lupínky apod.)

OVOCE a ZELENINU

Střídatě zařazovat jako přílohu k přesnídávkám a odpoledním svačinám co nejčastěji. Přednost dávat ovoci a zelenině s vysokým obsahem vitamínu C.

POLÉVKY

Volit podle hlavního jídla, preferovat zeleninové polévky. Jako zavářku používat více obiloviny (ovesné vločky, jáhly, apod.)

- Určitě: 1x drožd'ová
- 3x luštěninová

HLAVNÍ JÍDLA

- 3x drůbež
- 2x ryby
- maximálně 4x vepřové maso
- 5x podle možností (hovězí maso, králík)

4x bezmasé zeleninové jídlo (včetně zařazení luštěnin)
max. 2x sladké jídlo
nezapomeňte na výrobky ze soji

PŘÍLOHY

5x brambory

2x bramborová kaše

3x těstoviny (možnost zařazovat celozrnné těstoviny)

4x rýže (možnost zařazovat rýži parboiled, rýži natural)

2x houskové knedlíky (možnost kombinace mouky a sójové mouky)

1x bramborové knedlíky

min. 1x luštěniny

ZELENINOVÉ SALÁTY nebo OVOCE event. OVOCNÉ SALÁTY

Podávat dle možnosti denně. Plně využívat sezónní ovoce a zeleninu. Přednost dávat ovoci a zelenině s vysokým obsahem vitamínu C.

MOUČNÍKY a DEZERTY

K pečení lze využít možnosti kombinace mouky (bílé a celozrnné), podávat mléčné výrobky.