

### *Pár slov úvodem ...*

Tato zpráva je odborně zaměřena na zhodnocení výživy ve školkách. Výživa ve školkách však není pouze otázkou pracovníků ve školní jídelně. Má návaznost na celé okolí dítěte – rodinu, pedagogické pracovníky, ostatní děti.

Proto, aby děti stravu dobře přijímali, je velice důležitá pomoc ze strany pedagogických pracovníků. Jsou to právě oni, kteří s dětmi pracují a ovlivňují je. Praxe, kdy pedagogičtí pracovníci jídlo otevřeně před dětmi kritizují je už v současnosti naštěstí vzácná. Vždyť celá školka by měla „táhnout za jeden provaz“. Praxe, kdy pedagogové jídlo dětem aktivně nabízejí, jedí s nimi stejné jídlo, jdou příkladem je nejlepší cestou, jak pomoci školní jídelně v prosazování ne vždy úplně oblíbených ale pro děti potřebných jídel. Školní jídelna by zase měla naslouchat pedagogům, kteří mají ty nejpřesnější informace, jak jídlo dětem chutná, po čem se „zapráší“ a co dětem na talířích „roste“

Druhá úvodní myšlenka se týká rodičů. V současné době je na dětech výrazně vidět trend rychlého vaření a hotových jídel ze strany rodičů. V málokteré rodině se dnes setkáte s luštěninami, z ryb jsou nejčastěji podávány rybí prsty nebo jinak smažená ryba, výjimkou není párek v rohlíku, hranolky, koblihy. Děti jsou motivovány bonbóny, sušenkami, čokoládou a jinými pamlsky. Často je ve školkách slyšet, že oni dávají dětem stravu, která odpovídá zdravé výživě, pak přijde pro dítě rodič pro dítě a v pytlíku mu nese koblihu s čokoládou. Občas se může zdát, že je to boj s větrnými mlýny. Avšak není to tak. Děti přijímají ve školce ca 60% denního příjmu potravy. Dodržováním pravidel výživy pro děti v mateřských školách je pro ně zajištěna alespoň část hlavních živin, které pro svůj růst potřebují. Když rodič nebere ohled na své dítě a vystavuje ho nevhodné stravě, chování, prostředí ... je to odpovědnost rodiče. Školky se však nesmí chovat jako některý nezodpovědní rodiče, jejich poslání je děti vychovávat a vést tím správným směrem.

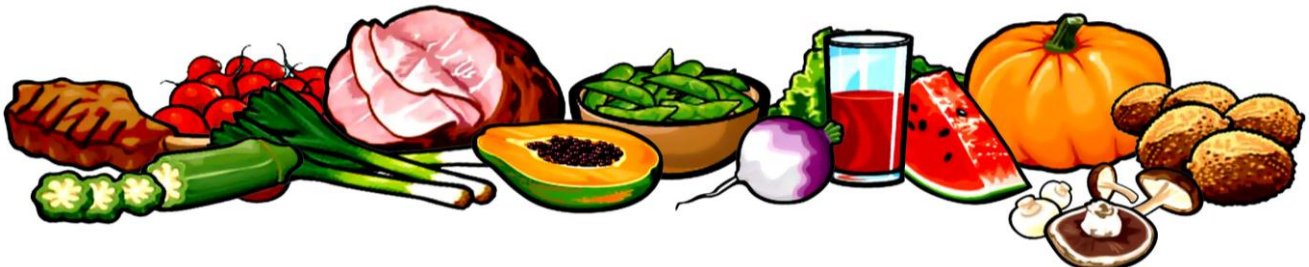
A na závěr drobná rekapitulace:

Když děti nastupují do školek, jedí jen málo jídel, spoustu jídel nikdy nejedli, seznamují se s nimi. Když ze školek odcházejí, většina dětí je naučená na správné stravování i stolování, jedí ryby, luštěniny, ovoce i zeleninu. Za to patří všem školkám obrovský dík.

### *Úvod do problematiky spotřebního koše*

Spotřební koš určuje vyhláška pro školní stravování a je v podstatě zjednodušením doporučených dávek potravin do 10 sledovaných komodit (maso, ryby, mléko, mléčné výrobky, tuky volné, cukr volný, zelenina, ovoce, brambory, luštěniny). Dodržování spotřebního koše přibližně zaručí dostatečný příjem všech doporučených živin. Velice přísně je u dětí rovněž sledován příjem soli.

Při hlídání spotřebního koše je nutné mít na mysli, že se strávníci nestravují ve školní jídelně celý den. Je spočítáno, že předškolní dítě, které odebírá ve školce 3 jídla denně, tímto pokryje cca 60% doporučené denní dávky potravin. Těmito třemi jídlý však nemohou být zabezpečeny všechny potřebné živiny v optimálním množství. Rozhodující vliv na stav výživy dětí bude mít vždy domácí stravování. Přesto pravidelné zabezpečení alespoň části hlavních živin může sehrát ve výživě dětí



důležitou roli.

### ***Hodnocení spotřebního koše MŠ II***

Z hodnocení spotřebního koše v průběhu dvou měsíců (červen, září 2013) pro jednotlivé komodity:

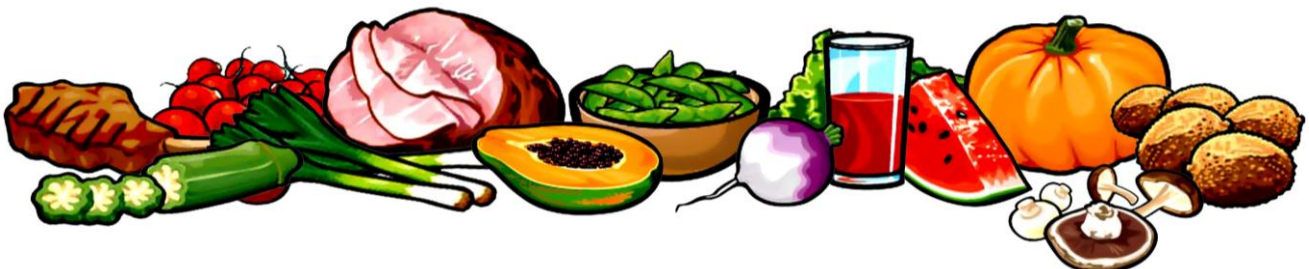
- Maso – splněno na 112% a 92%. Z dlouhodobého hlediska je plnění masa na 100%. Plnění je, co se týká normativu vyšší ale v mezích tolerance. Z ohledu do jídelního lístku je však vidět, že maso je na úkor některých jiných jídel – nižší podíl ryb a bezmasých pokrmů. Doporučuji podíl masa mírně snížit na cca 90%, přidat ryby, bezmasé pokrmy.
- Ryby – splněno na 48% a 111% co je jednou silně nedostatečné, pak zas vzorné plnění ryb. Z dlouhodobého pohledu je průměrná hodnota 89%, co už je v rámci povolené tolerance. Věnovat pozornost výkyvům v plnění ryb 6/2013 plnění 48%; plnění 126%. Jídelníček by měl být z pohledu jednotlivých měsíců vyvážený. Vyhnou se úpravě ryb smažením, a v případě rybích konzerv všimnout si jejich původu (vyhnout se rybám z Baltického moře).
- Mléko tekuté – v obou měsících je spotřeba nižší, než je spodní hladina tolerance nastaveného normativu (63% a 48%). Z dlouhodobého pohledu je plnění mléka na 70%, co je opět pod povolenou tolerancí. Tento propad je možné zčásti nahradit zvýšenou spotřebou mléčných výrobků a to tak, aby se v součtu tyto 2 komodity (mléko a mléčné výrobky) dostaly na 150%. Ze spotřebního koše je vidět, že podíl mléčných výrobků je vyšší než u mléka tekutého, v součtu obou komodit to však není vždy dostatečné.
- Mléčné výrobky – plnění mléčných výrobků (106% a 89%), je dostatečné, ne však natolik, aby pokaždé pokryl propad v plnění mléka tekutého. Z dlouhodobého plnění jsou mléčné výrobky plněny na 86%. Nicméně nerozumím velkým výkyvům v plnění mléčných výrobků, kdy jeden měsíc jsou mléčné výrobky plněny na 130% a v jiném měsíci na 51%. Zde platí to, co u ryb – ustálit plnění na hladině cca 100%, vyhnout se výkyvům v jednotlivých měsících.

Tuky volné – obecně by měly být hodnoty tuku volného pod hodnotou 100%.

V jednotlivých měsících bylo plnění 94% a 124%. Z dlouhodobého pohledu je plnění volných tuků na 111%, co je velice vysoká hodnota, překračující povolenou hranici.

Primární opatření pro snížení volného tuku je vynechání smažených jídel, která do dětské výživy stejně nepatří (smažené ryby, čevapčiči, řízek, vdolky). Některá z těchto jídel je možné technologicky zvládnout pečením, nicméně nezavádět případně neprohlubovat u dětí návyk na smažená a jím podobná jídla. Další možností je snížení obsahu másla v pomazánkách (nahradit tvarohem), omezit „chleba s máslem“. Omezit případné maštění příloh. Doporučení je dostat se pod 80%.

- Cukr volný – zde se hodnoty pohybují rozumně (62 % a 67%). Z dlouhodobého plnění je



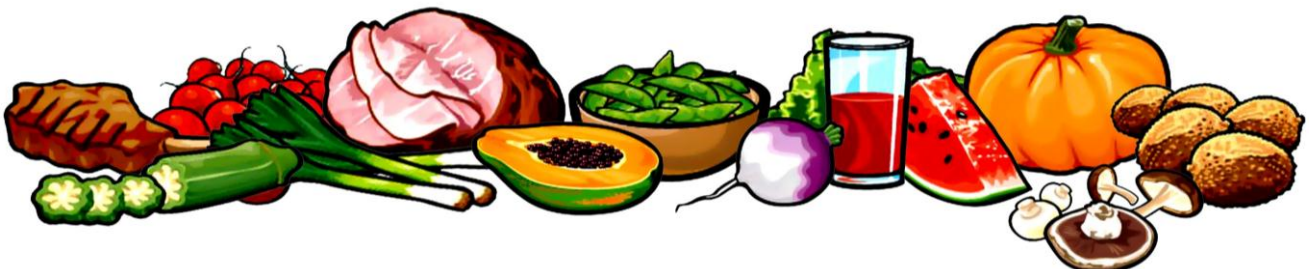
hodnota volného cukru 60%. Zde platí obdobné doporučení jako u volných tuků - v žádném případě nepřekračovat 100%.. Na základě doporučení KHS, by měly děti pít přes den obyčejnou vodu. Nápoje, které jsou podávány s jídlem, by měly mít minimální sladkost, případně by měly být taky nesladké. Z příloženého jídelníčku je však patrné, že školka zařazuje nakupované sladkosti (oplatky, tyčinky). Z pohledu výživy a složení jídelníčku to není vhodné. Rovněž jsou pravidelně zařazované sladké cereálie pro děti. Z důvodu vysokého obsahu cukru a dokonce i soli, nejsou tyto cereálie pro děti vhodné.

- Zelenina – zde jsou hodnoty plnění 88% a 107%. Z dlouhodobého pohledu je zelenina plněna na 100%. Velice hezké plnění zeleniny, zde je nutno pochválit. Velkou výhodou zeleniny je, že může být přidávána do polévek, hlavních jídel, pomazánek a nemusí být konzumována pouze v syrovém stavu.
- Ovoce – plnění není vždy dostatečné (72% a 104%). Z dlouhodobého pohledu je ovoce splněno na 80%. Z jídelního lístku je vidět ovoce a zeleninu, které jsou současně přidávány k dopoledním svačinám. Co je důvodem této praxe? Na druhou stranu, k odpoledním svačinám ovoce téměř vždy chybí. Zde bych ho rozhodně přidávala ovoce pravidelně. Ovoce je možné rovněž zařadit jako hlavní část svačiny např. ve formě ovocných salátů, tvarohu s jogurtem a ovocem, ovoce s jogurtem, pudink s tvarohem a ovocem apod.
- Brambory – komodita je víceméně v normě (74% a 78%), z dlouhodobého plnění jsou brambory na 98%. Komodita je v pořádku.
- Luštěniny – u této komodity není povolena tolerance -25%. Dávka určená spotřebním košem je dolní hranicí doporučené dávky. U luštěnin je jejich plnění v některých měsících velice nízké – pouze 45%, jindy přesahuje hranici 100%. I tak je z dlouhodobého pohledu plnění nedostatečné – pouze 76%. Je potřeba plnění luštěnin zvednout ve většině měsíců a jejich plnění ustálit na hodnotě minimálně 100%.
- Sůl – plnění soli je spíše nízké - z pohledu dětské výživy je to v pořádku.

### **Závěr:**

Z uvedeného vyplývá věnovat zvýšenou pozornost rybám, kterých plnění je nedostatečné. Ubrat mírně z masa a přidat bezmasé pokrmy. Zaměřit se na mléko v kombinaci s mléčnými výrobky. Zde je nevysvětlitelné kolísání plnění mléčných výrobků. Vyřadit z jídelníčku veškeré sladké tyčinky. Hodnoty volných tuků jsou velice vysoké, omezit smažení, nahrazovat máslo v omazáních tvarohem, zavést k pití obyčejnou vodu. Kladně hodnotím plnění zeleniny, u ovoce bych přidala k odpoledním svačinám.

### **Hodnocení jídelníčku MŠ II**



### Dopolední svačiny

K dopoledním svačinám je téměř vždy nějaké pečivo s různými pomazánkami, s máslem, pomazánkovým máslem apod. K svačinám je vždy ovoce nebo zelenina, většinou mléčný nápoj. U pomazánek doporučuji dávat přednost tvarohovým pomazánkám nebo alespoň část másla (Ramy) nahrazovat tvarohem. Přednostně zařazovat sezónní ovoce a zeleninu.

K dopoledním svačinám však jsou někdy zařazována jídla a potraviny, které nejsou pro předškoláky vhodné: čokokuličky, skořicové kroužky, topinka, turistická pomazánka, nutella. Rovněž doporučuji vyhýbat se taveným sýrům. Tavené sýry - z pohledu výživy se jedná o prázdnou energii s vysokým obsahem tuku a soli, kde vápník je vázán do nevyužitelných komplexů. Proto v každém případě doporučuji použití sýra tvrdého. Z uzenin je pro děti předškolního věku vhodná pouze šunka, vyhnout se tudíž všem uzeninám a uzeným potravinám. Pomazánkové máslo je vyráběno ze smetany a ztuženého tuku. Upřednostňovala bych sýry na bázi tvarohu (Lučina, Gervais). Paštika není pro děti vůbec vhodná. Občas se v dopoledních svačinách objevují slazené cereálie do mléka (kuličky). Zde bych zařazovala pouze corn-flakes. Slazené cereálie „pro děti“ mají velice vysoký obsah cukru a často i soli. Dále se ve svačinách v některých dnech objevuje ovoce současně se zeleninou. V odpoledních svačinách naopak většinou ani ovoce ani zelenina chybí. Doporučuji dávat část dopoledne a část odpoledne, nekombinovat k dopolední svačině např. švestky-okurka, okurka-jablko, nektarinka-paprika ale zařadit jedno z toho odpoledne.

Souhrnně doporučuji u svačin vynechat nevhodná jídla a nadále dodržovat uvedené schéma: pečivo, pomazánka, ovoce nebo zelenina. Občas je možné pro pestrost zařadit domácí buchtu, loupák, kukuřičné lupínky s mlékem, kaše, mléčné výrobky. Snižovat sladkost nápojů k dopolední svačině, ideální je časem se dostat až na neslazené nápoje. Vždy když je to možné dávat k dopolední svačině nápoj na bázi mléka.

### Obědy

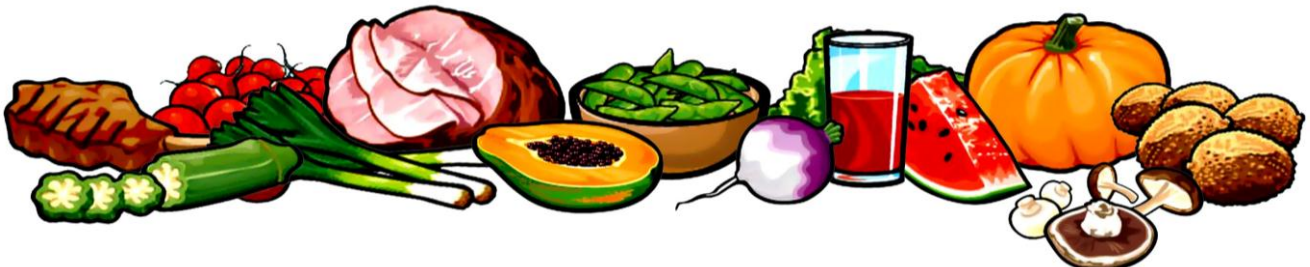
Složení obědů má rovněž určitá pravidla. Je doporučováno alespoň 3 krát měsíčně drůbeží maso, co nebylo splněno. Ryby by se ve formě oběda měly objevit alespoň 2 krát, co taky nebylo splněno v obou měsících, čemuž pak odpovídá i nízké plnění ryb ve spotřebním koši. U ryb je důležitá technologická úprava – smažené rybí filé nebo smažené karbanátky, nejsou pro předškolní děti vhodné. Smažená jídla se potom projevují na vysokém plnění tuků.

U vepřového masa je zase naopak stanoveno jeho množství na maximálně 4krát do měsíce. Tato hodnota byla v obou měsících výrazně překročena. Bezmasá jídla v kombinaci se zeleninovou polévkou mají být zařazena alespoň 2 krát do měsíce. To taky nebylo vždy splněno. Sladká jídla jsou doporučována maximálně 2 krát do měsíce, co nebylo překročeno. Luštěniny byly v každém měsíci alespoň dvakrát jako hlavní jídlo.

Doporučila bych výrazně snížit množství vepřového masa a přidat maso rybí, kuřecí a bezmasá jídla v kombinaci se zeleninovou polévkou. Upravit poměry v obědech dle doporučení

V uvedeném jídelníčku se rovněž objevují jídla, které do dětského jídelníčku nepatří, jako jídla ve kterých se objevuje uzené maso, nebo jiná uzenina kromě šunky (zapečené těstoviny s uzeninou, frankfurtská polévka - s párkem?).

Pro úplnost doplňuji vysvětlení vhodných a nevhodných kombinací luštěnin - luštěniny není vhodné



kombinovat s masem nebo vajíčkem, protože už sami o sobě jsou velkým bílkovinným zdrojem. Přidáním masa se zhoršuje stravitelnost pokrmu. Luštěniny je vhodné kombinovat spíše s obilovinami, které navíc doplňují chybějící esenciální aminokyselinu.

Z pohledu technologických úprav, jak už bylo uvedeno výše, jsou smažená jídla pro děti nevhodná. Jednak vzniká návyk na smažená jídla, zatěžuje to organismus a velice se zvedá hodnota volného tuku. Proto by se tyto úpravy ve školním jídelníčku neměly vůbec objevovat. Z jídelníčku je vidět, že se smažená jídla občas ve školce objevují. Omezila bych smažení, protože hodnota volného tuku je výrazně překročena. Dalšími opatřeními pro snížení volného tuku je omezit použití másla v pomazánkách (část másla nahrazovat tvarohem), snížit podíl svačin typu „chléb s máslem“, omezit maštění příloh, případně snížit množství tuku v jíškách, polévkách. U obědního nápoje platí to co u všech nápojů ve školce – postupně snižovat sladkost nápojů až na nesladké pití = postupně omezit sirupy.

### **Odpolední svačiny**

Odpolední svačiny jsou už z menší části postavené na pomazánkách. Častěji se zde objevuje chléb s máslem. I zde se však občas objevují nevhodná jídla (pomazánka z paštiky, cereální oplatka, jogurtové knapi, pomazánka z uzeného sýra, musli tyčinka, čokokuličky). Doporučila bych tato nevhodná jídla vyřadit, přidat mléčné výrobky, šlehané tvarohy, kukuřičné lupínky s mlékem, kaše. Rovněž v odpoledních svačinách ve většině dnů chybí ovoce nebo zelenina. Vzhledem k nedostatečnému plnění ovoce, bych doporučovala pravidelně zařazovat přednostně ovoce. Snižovat sladkost podávaných nápojů.

### **Závěr:**

U odpoledních svačin není potřeba velkých změn – hlavně vynechat nevhodné potraviny pro děti v MŠ a nedávat současně ovoce i zeleninu. U obědů upravit celkový poměr jednotlivých skupin jídel, omezit smažená jídla, snížit podíl vepřového masa, zvednout rybí a kuřecí maso, přidat bezmasé pokrmy. U odpoledních svačin opět vynechat nevhodné potraviny, přidat mléčné výrobky, pravidelně zařazovat přednostně ovoce případně zeleninu. Zaměřit se na výrazné snížení volného tuku (omezit máslo, smažení, snížit tuky ve vaření).

Kromě toho doporučuji pravidelně sledovat weby věnující se výživě a souvisejícím informacím:

<http://www.bezpecnostpotravin.cz/>

<http://www.vyzivaspol.cz/>

**Ing. Lenka Plzáková**

Centrum podpory zdraví, o.s.

*Ředitelka centra, specialista na výživu*

