

Váš dopis č. j.: -  
Ze dne: -  
Naše č. j.: HSHMP 07137/2020  
Vyřizuje: Bc. Alena Štefanová  
Tel.: +420 281 000 436  
E-mail: alena.stefanova@hygpraha.cz  
V Praze dne: 24. 2. 2020

**Mateřská škola Čtyřlístek, Praha - Běchovice**  
Za Poštovskou zahradou 588  
Lišická 1502  
190 11, Praha 9 – Běchovice  
IČO: 72070609

**Pestrost jídelníčku školní jídelny Mateřská škola Čtyřlístek, Praha – Běchovice, Za Poštovskou zahradou 588, 190 11 Praha – Běchovice, IČO: 72070609 - odborné vyjádření**

Dobrý den,  
v rámci činnosti odboru hygieny dětí a mladistvých Hygienické stanice hl. m. Prahy v oblasti podpory veřejného zdraví se zaměřením na školní stravování byl posouzen jídelníček pokrmů připravených ve vaší školní jídelně za měsíc listopad 2019. Celkově bylo provedeno hodnocení 20 dnů. Jídelníček byl posouzen z hlediska současných trendů v dětské výživě s přihlédnutím k mezinárodním doporučeným dávkám i doporučeným výživovým dávkám, ze kterých dosud vychází Spotřební koš.

Obecně lze konstatovat, že v dětské výživě v ČR je nedostatečné množství zeleniny a zejména tepelně upravené zeleniny. V sestavě jídelníčků nejsou často bezmasé pokrmy plnohodnotné, spíše jsou zařazována sladká jídla. Je nadbytečně používáno uzenin, případně masových paštik na úkor rybího masa. Ne vždy jsou pokrmy nabízeny ve vhodných kombinacích (tj. nabídka zeleninové bezmasé polévky se zeleninovým bezmasým hlavním jídlem).

Jídelníček Vaší mateřské školy lze hodnotit **jako velmi dobrý**.

- Ve Vámi zpracovaném jídelníčku lze kladně hodnotit:

**1. Polévky:**

Celkově lze velmi kladně hodnotit zařazování zeleninových polévek, jejich pestré obměňování, s využitím zavářek jako např. ovesné vločky, pohanka, jáhly a polévek jednodruhových s vyšším obsahem zeleniny (např. celerová, dýňová a květáková apod.) a polévek luštěninových jako je čočková nebo hrstková polévka. Také nabídka čistě zeleninové polévky s bezmasým zeleninovým pokrmem je v předloženém jídelníčku obsažen (např. květáková polévka s krutonky s hlavním pokrmem čočka na kyselo s vejci, okurka), což splňuje doporučení Státního zdravotního ústavu Praha „Zdravá školní jídelna“.

Doporučila bych zvýšit snahu o postupné zařazení rybích polévek, případně luštěninových polévek.

**2. Hlavní jídlo:**

Je možné vyzdvihnout časté zařazení ryb do nabídky hlavních jídel, konkrétně 4x v měsíci (obalovaná treska s brambory, kompot, treska zapečená se sýrem a šlehačkou, brambory a okoun Nilský na bylinkách, bramborová kaše, okurka a rybí biftečky bramborová kaše, zelenina), zařazení luštěnin čočka na kyselo s vejci, okurka.

Doporučila bych zvýšit snahu o zařazení fazolových jídel, cizrnu apod.

Dalším kladným hodnocením je bezesporu zařazování tepelně upravené zeleniny (mrkev, zelí, červená řepa). Dle doporučení SZÚ by měla být zařazena tepelně upravená zelenina k hlavnímu pokrmu minimálně 4x a čerstvá zelenina až 8x do měsíce. Zde bych viděla možnost zajištění zvýšené nabídky zeleniny do hlavních jídel. Při celkovém hodnocení je bráno v úvahu časté podávání

čerstvého ovoce a zeleniny při svačinách. Ke každé svačině je podávána čerstvá zelenina nebo ovoce, případně ovocného talíře.

### 3. Svačiny:

Svačiny jsou nápadité, ke každé je podávána čerstvá zelenina nebo ovoce dle druhu pokrmu. Časté jsou zeleninové pomazánky (celerová, z mrkve a tvarohu, kapiová, špenátová, ředkvičková s vejci a luštěninová pomazánka cizrnová. Dále lze velmi kladně hodnotit zařazení rybích pomazánek např. z olejovek se žervé, z rybího filé, z krabího masa nebo tuňáková pomazánka.

Doporučila bych zařazení do nabídky dětských svačin obilné kaše (např. krupicovou, jáhlovou nebo ovesnou). Dle doporučení SZÚ by měla být zařazena obilná kaše do jídelníčku alespoň 2x do měsíce.

### 4. Pitný režim:

V dodržování pitného režimu je třeba kladně hodnotit pestrou nabídku nápojů vždy jednoho nápoje mléčného s nápojem nemléčným, ovocných sirupů, různých čajů, který každodenně doplňuje nabídka neochucené nesyčené pitné vody, která je základem pitného režimu dětí.

Jako zdroj informací a receptur pro Vaši práci je možné využít informací prezentovaných v rámci aktivity Státního zdravotního ústavu Praha „Zdravá školní jídelna“ s odkazem na [www.zdravaskolnijidelna.cz](http://www.zdravaskolnijidelna.cz), či v publikaci Rádce školní jídelny.

V Praze dne: 24. 2. 2020

Bc. Alena Štefanová

RADA ODDĚLENÍ HYGIENY DĚTÍ A MLADISTVÝCH POBOČEK ZÁPAD, SEVEROZÁPAD A SEVER

Měšická 646/5, 190 00 Praha 9

[alena.stefanova@hygp Praha.cz](mailto:alena.stefanova@hygp Praha.cz)

ID datové schránky: zpqai2i

[www.hygp Praha.cz](http://www.hygp Praha.cz)

+420 281 000 436



HYGIENICKÁ  
STANICE  
HLAVNÍHO MĚSTA  
PRAHY



...STARÁME SE SPOLEČNĚ  
S VÁMI O VAŠE ZDRAVÍ

*Pokud poskytnete v rámci této komunikace Vaše osobní údaje, dochází ze strany Hygienické stanice hlavního města Prahy (HSHMP) k jejich zpracování. S osobními údaji HSHMP nakládá v souladu s platnou právní úpravou, přičemž základní informace o ochraně osobních údajů v HSHMP podle čl. 13 nařízení Evropského parlamentu a Rady (EU) 2016/679 ze dne 27. dubna 2016 o ochraně fyzických osob v souvislosti se zpracováním osobních údajů a o volném pohybu těchto údajů a o zrušení směrnice 95/46/ES (obecné nařízení o ochraně osobních údajů) jsou dostupné na webových stránkách HSHMP ([www.hygp Praha.cz](http://www.hygp Praha.cz)) v informačním memorandu: „Zásady ochrany osobních údajů a informace o zpracování osobních údajů“.*