



**HYGIENICKÁ
STANICE
HLAVNÍHO MĚSTA
PRAHY**

Váš dopis č. j.: sine
Ze dne: -
Naše č. j.: HSHMP 45303/2022
Sp. zn.: S-HSHMP 45303/2022
Vyřizuje: Ing. Lucie Kubátová
Tel.: +420 281 000 425
E-mail: lucie.kubatova@hygp Praha.cz
V Praze dne: 14. 9. 2022

**Mateřská škola, Praha 5 – Barrandov, Kurandové
669, příspěvková organizace**
Kurandové 669/18
152 00 Praha 5

IČ: 70107815
ID schránky: s67kxpz

**Pestrost jídelníčku školní jídelny Mateřské školy, Praha 5, Kurandové 669, příspěvková organizace,
150 00 Praha 5 – odborné vyjádření**

Vážení,

v rámci činnosti odboru hygieny dětí a mladistvých Hygienické stanice hlavního města Prahy, v oblasti podpory veřejného zdraví se zaměřením na školní stravování, byl posouzen jídelníček – skladba pokrmů připravených ve Vaší školní jídelně za období od **1. 6. do 30. 6. 2022 (hodnoceno 21 dní)**.

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 to jak syrové, tak tepelně upravené zeleniny. V sestavě jídelníčků nejsou často bezmasé pokrmy plnohodnotné, spíše jsou zařazována sladká jídla. Ne vždy jsou pokrmy nabízeny ve vhodných kombinacích.

Vámi zpracovaný jídelníček lze hodnotit jako **výborný jídelníček**.

Pozitivně je hodnoceno:

- ✓ zařazování čerstvé zeleniny a ovoce při každé přesnídávce či svačině
- ✓ zařazování luštěninových polévek (doporučená četnost 3-4x měsíčně, ve sledovaném období byly zařazeny 5x)
- ✓ součástí polévek jsou obilné zavářky – nejméně 4x měsíčně, četnost ve sledovaném období 6x měsíčně
- ✓ dle výběru masa je upřednostňováno drůbeží
- ✓ k přesnídávám a ke svačinám jsou pravidelně zařazovány pomazánky – zeleninové, luštěninové i rybí.
- ✓ ochucovadla nejsou používána, většinou jsou jídla dochucena jednodruhovým kořením a bylinkovým kořením (zjištěno při kontrole v rámci státního zdravotního dozoru)

Pro zlepšení jídelníčku lze doporučit:

- častěji zařazovat tepelně upravenou zeleninu.
- obiloviny by neměly být zastoupeny převážně těstovinami, volit i jiné vhodné alternativy, např. kuskus, bulgur, rýžové nudle, aj.
- uzeniny jsou z hlediska výživy dětí nevhodné, a to z důvodu významného zdroje soli, ale i dalších látek, které se užívají nebo vznikají při technologické úpravě masa uzením. Většina uzenin navíc obsahuje velký podíl tuku. Ve vašem jídelníčku byla zařazena uzenina v hlavním chodu – Frankfurtská hovězí pečeně.
- omezit kupované výrobky k přesnídávkám a svačinám (např.: tvarohový koláč, makovka, croissant) a oproti tomu častěji zařazovat obilné kaše (z vloček, jáhel, kukuřičné krupice, rýže, apod.).

Doporučení:

Rádce školních jídelen: www.zdravaskolnijidelna.cz - hlavní zdroj informací a zejména i receptur.

Zpracovala:

Ing. Lucie Kubátová

Odborný rada oddělení hygieny dětí a mladistvých

Hygienická stanice hl. m. Prahy
Oddělení hygieny dětí a mladistvých
poboček Západ, Severozápad a Sever
Měšická 646/5, 190 00 Praha 9
Tel.: 281 000 449

