

## **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 drožděvá 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**

Střídavě 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 drožděvá
- 3x luštěninová

### **HLAVNÍ JÍDLA**

- 3x drůbež
- 2x ryby
- 4x vepřové maso
- 5x podle možností (hovězí maso, králík)
- 4x bezmasé zeleninové jídlo (včetně zařazení luštěnin)
- 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 možností 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.