

Stáž v komunitní výživě
Seminární práce

Univerzita Karlova v Praze
1. lékařská fakulta
Specializace ve zdravotnictví

Mgr. Martina Kollerová
ročník: 1. BNT
2012/2013

1. Popis zařízení ZŠ Táborská

Příspěvková organizace je zřízena Městskou částí Praha 4 a vykonává činnost základní školy, školní družiny a **školní jídelny**. Vzdělávání zde probíhá již od roku 1906. Od roku 1998 je Fakultní školou Univerzity Karlovy. K termínu stáže se v 17 třídách vzdělávalo 450 žáků ve věku 7-16 let a pedagogický sbor tvořilo 46 pedagogů. Od roku 2001 je zařazena do sítě **Škol podporujících zdraví**.

Kuchyň školské jídelny a celé zázemí bylo nedávno kompletně rekonstruované. Prostory jsou vybavené moderním zařízením plně odpovídajícím hygienickým požadavkům. Vybavení připraven a varny je kompletně v nerezovém materiálu a velká část pokrmů se připravuje v konvektomatech. Celý provoz plně odpovídá standardům HACCP.

2. Rozsah nutriční péče

Školní jídelna nabízí žákům i cizím strávníkům **pouze obědy**. K termínu stáže připravovala školní jídelna **350 obědů denně**. Z tohoto celkového množství bylo 25 obědů denně vyhrazeno cizím strávníkům, z nich 5 obědů pro žáky nedaleké soukromé MŠ. **Zhruba 2/3 žáků a zaměstnanců ZŠ využívá možnosti stravování ve školní jídelně.**

Obědy jsou vydávány v době od 11.00-11.30 pro MŠ, od 11.30-12.00 pro cizí strávníky a od 12.10 do 14.00 pro žáky a zaměstnance školy, pokud není výjimečně stanoveno jinak.

3. Spotřební koš potravin

Z prováděcí vyhlášky o školním stravování platí **povinnost pro školní jídelny dodržovat obsah spotřebního koše**. Spotřební koš je odvozen z denních doporučených dávek živin. Spotřební koš odpovídá průměrné spotřebě potravin a je vypočten ze základního sortimentu potravin tak, aby bylo zajištěno **dosažení příslušných výživových norem**. Tento spotřební koš uvádí závazně kolik potravin z jednotlivých skupin musí dítě za den prostřednictvím školního stravování dostat. Průměrná spotřeba potravin je uvedena v hodnotách „jak nakoupeno“ a je do ní proto zahrnut i přirozený odpad čištěním a dalším zpracováním. Z celkové denní výživové dávky se počítá v průměru 18 % na snídani, 15 % na přesnídávku, **35 % na oběd**, 10 % na odpolední svačinu a 22 % na večeři.

Plnění spotřebního koše se **hodnotí v měsíčním průměru s tolerancí + - 25 %** s výjimkou tuků a cukrů, kde množství volných tuků a cukrů představuje horní hranici, kterou lze snížit. Neplatí, že všechny ukazatele musí být plněny na 100 %. Vzhledem k současnému nastavení spotřebního koše je vhodné plnit ukazatel maso blíže k nižší hranici tedy 75 % a ukazatele zelenina, luštěniny plnit výše.

Mezi hlídané komodity v školní jídelně ZŠ Táborská patří:

- maso
- ryby
- mléko
- mléčné výrobky
- tuky
- cukry
- zelenina
- ovoce
- brambory
- luštěniny

Plnění výživových norem v školské jídelně ZŠ Táborská je na **výborné úrovni**. Dokládá to jak výstup interního systému o **plnění spotřebního koše za měsíc duben 2013** tak i **Stanovisko k plnění spotřebního koše** ve školní jídelně ZŠ Táborská za 1. čtvrtletí 2013 z Úřadu městské části Praha 4, odboru školství a kultury.

| Spotřební koš | | Období: 01/04/2013 - 30/04/2013 Subjekt: 0 | | | |
|------------------------------|---|--|------------|--------|-----------|
| | | NORMA | SKUTEČNOST | ROZDÍL | SKUT. V % |
| MA maso | g | 389109 | 463790 | 74681 | 119.19 |
| RÝ ryby | g | 57799 | 67650 | 9851 | 117.04 |
| ML mléko | g | 388110 | 425329 | 37219 | 109.59 |
| MV mléčné výrobky | g | 99941 | 114650 | 14709 | 114.72 |
| TU tuky | g | 79065 | 78215 | -850 | 98.92 |
| CU cukry | g | 83698 | 47880 | -35818 | 57.21 |
| ZE zelenina | g | 512256 | 806114 | 293858 | 157.37 |
| OV ovoce | g | 425046 | 604640 | 179594 | 142.25 |
| BR brambory | g | 868235 | 976258 | 108023 | 112.44 |
| LU luštěniny | g | 57799 | 75650 | 17851 | 130.88 |
| MR rostlinné maso | g | 0 | 0 | 0 | ----- |
| VE vejce | g | 0 | 21756 | 21756 | ----- |
| XX ostatní | g | 0 | 347739 | 347739 | ----- |
| SKUPINY A POČET PORCÍ: | | | | | |
| 3 3 - 6 let, oběd | | | | | 76 |
| 10 7 - 10 let, oběd | | | | | 3132 |
| 16 11 - 14 let, oběd | | | | | 2231 |
| 22 15 - 18 let+dospělí, oběd | | | | | 633 |
| 0 Dospělí, nezařazení do SK | | | | | 1149 |





MĚSTSKÁ ČÁST PRAHA 4
ÚŘAD MĚSTSKÉ ČÁSTI
ODBOR ŠKOLSTVÍ A
KULTURY

č.j.: 1296
ZŠ TÁBORSKÁ

18-04-2013

Ř ZŘ E Jin

Vážený pan
PhDr. Bc. František Prokop
ředitel ZŠ
Táborská 45
140 00 Praha 4

Váš dopis zn.

Naše značka
P4/032012/13/OŠK/HOLL

Vyřizuje/linka
Hollerová
26 11 92 486

Praha
11.4.2013

Věc: Plnění spotřebního koše ve školní jídelně ZŠ.

Vážený pane řediteli,

školní stravování se řídí výživovými normami dle přílohy č. 1 vyhlášky č. 107/2005 Sb., o školním stravování (spotřební koš potravin), ve znění pozdějších předpisů. Průměrná spotřeba potravin je vypočtena ze základního sortimentu tak, aby bylo zajištěno dosažení příslušných výživových norem s přípustnou tolerancí +/- 25% mimo tuků a cukrů, kde je stanovena hranice 100% jako maximum. U kategorie ovoce, zelenina a luštěniny lze zvýšit spotřebu nad horní hranici tolerance, vše s platností od 1.1.2012.

Na základě plnění výživových norem za období 1. čtvrtletí 2013 za Vaší organizaci byly zjištěny tyto výsledky plnění.

| maso | ryby | mléko | mléčné výrobky | tuky | cukr | zelenina | ovoce | brambory | luštěniny |
|------|-------|-------|----------------|------|------|----------|-------|----------|-----------|
| 90,1 | 125,9 | 106,5 | 99,1 | 62,1 | 54,2 | 135,4 | 126,3 | 93,8 | 112,4 |

Lze konstatovat, že plnění výživových norem je na výborné úrovni.

Věříme, že i nadále bude školní jídelna poskytovat žákům kvalitní stravovací služby a dbát na dodržování zásad zdravé výživy.

S pozdravem

Mgr. Bc. Jana Ságlová
vedoucí odboru školství a kultury

Sídlo: Antala Staška 2059/80b 140 46, Praha 4
Pracoviště: Antala Staška 2059/80b K 614
E-mail: michaela.hollerova@praha4.cz

IČO: 0006 3584
Bankovní spojení: 19-2000832359/0800
E-podatelna: posta@praha4.cz

Tel: + 420 26 11 92 486
Fax: + 420 24 17 41 743
Internet: www.praha4.cz

4. Dotazník

Vzhledem k vynikajícím výsledkům plnění výživových norem ve školní jídelně ZŠ Táborská již v rámci dotazníkového šetření mezi strávníky školské jídelny nebylo nutné zabývat se hledáním příčin a návrhů pro zajištění lepšího plnění spotřebního koše.

Cílem bylo **získat hodnocení jednotlivých typů jídel nabízených školní jídelnou** od žáků ZŠ a zároveň získat základní **přehled o stravování dětí školního věku i mimo školní jídelnu**. Stručný dotazník adresovaný žákům školy ve věku 7-10 let byl v tištěné podobě distribuován přímo v školní jídelně. Vyplňovali ho žáci, kteří oběd dojedli. Respondenti, kteří odevzdali řádně vyplněný dotazník, byli odměněni malým dárkem v podobě tužky s pohádkovým motivem.

Do zpracování dotazníkového šetření bylo zahrnuto **40 validních dotazníků**. 19 vyplněných dotazníků odevzdali kluci a 21 dívky. Nejpočetněji byla zastoupena věková skupina osmiletých žáků. 82,5 % dotazovaných konzumovala z nabídky dvou jídel oběd č. 1, který v den sběru dat pozůstával z polévky Zeleninové bílé a hlavního jídla Pečené vepřové krkovičky, bramborového knedlíku a dušeného zelí. V rámci obědu č. 2 si strávníci v den dotazování mohli dát Palačinky se špenátem a vařený brambor.

V rámci hodnocení jednotlivých typů jídel byla **nejlépe hodnocena sladká jídla** a jídla těstovinová. **Jídla z luštěnin získala nejhorší hodnocení**. Je nutné podotknout, že do značné míry je hodnocení ovlivněno předsudky a nízkou konzumací luštěnin v domácím prostředí. Ze zkušeností personálu jídelny je zpětná vazba na luštěninová jídla mnohem lepší. **Luštěninová jídla vůbec nejí téměř desetina dotázaných žáků**. Luštěninová jídla jsou nabízena žákům vícekrát týdně v tradiční i méně tradiční formě. Kreativní přístup je vidět i při volbě druhého jídla k luštěninovým jídlům. Jednou z úspěšných cest plnění výživových norem je např. nabídka jídla z ryb jako druhé volby k luštěninovým jídlům. Pokud se zeptáme dětí napřímo, čemu dávají přednost, když je v jídelně na výběr ryba nebo luštěniny, **2/3 volí jídla z ryb**.

S úmyslem získat přehled o stravování dětí mimo školní jídelnu byly děti dotazovány na „včerejší večeři“, „dnešní snídani“ a na „obvyklou svačinu“, kterou nosí do školy. Přibližně **polovina dětí uvedla, že měla k večeři teplé jídlo**, jedna čtvrtina uvedla teplé jídlo z kategorie rychlého občerstvení (pizza, hamburger) a jedna čtvrtina uváděla studenou večeři. **Polovina dětí snídá pečivo**, přičemž pouze ¼ z nich uvedla, že pečivo měly v nesladké úpravě. 30 % dotázaných snídá cereálie s mlékem. **Co se svačin týče, respondenti nejpočetněji uvedli pečivo s máslem a uzeninou a ovoce**.

VZOR DOTAZNÍKU:

Pokyny k vyplnění dotazníku

Svou odpověď napiš na označené místo _____ nebo označ křížkem: ☒

Identifikační údaje

holka kluk věk: _____

Dnešní oběd: 1. Pečená vepřová krkovice, chlupatý knedlík, dušené zelí

2. Vaječná amoleta se špenátem, bylinkové brambory

1. Jak Ti chutnají jednotlivé druhy jídel ze školní jídelny

Oznámkuj jako ve škole. Použij známky 1-5. Pokud jídlo nejíš, označ 6.

| | | | | | | |
|-------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| Polévky | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 6 |
| Masitá jídla | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 6 |
| Sladká jídla | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 6 |
| Zeleninová jídla | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 6 |
| Jídla z luštěnin | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 6 |
| Těstovinová jídla | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 6 |

2. Když je v jídelně na výběr ryba nebo luštěniny, čemu dáváš přednost?

Označ jednu ze dvou možností

ryba



luštěniny



3. Co si měl/a včera k večeři






Napiš

4. Co si dnes ráno snídal/a

Napiš

5. Jakou svačinu nosíš do školy?

Označ možnost, která je nejbližší k tvé obvyklé svačině

- a)  b)  c)  d)  e) 
- UKÁZKY VYPLNĚNÉHO DOTAZNÍKU:

Pokyny k vyplnění dotazníku

Svou odpověď napiš na označené místo _____ nebo označ křížkem:

Identifikační údaje

holka

kluk

věk: 9

Dnešní oběd: 1. Pečená vepřová krkovička, chlupatý knedlík, dušené zelí
 2. Vaječná amoleta se špenátem, bylinkové brambory

1. Jak Ti chutnají jednotlivé druhy jídel ze školní jídelny

Oznámkuj jako ve škole. Použij známky 1-5. Pokud jídlo nejíš, označ 6.

| | | | | | | |
|-------------------|---------------------------------------|----------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------|---------------------------------------|
| Polévky | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input checked="" type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 6 |
| Masitá jídla | <input checked="" type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 6 |
| Sladká jídla | <input checked="" type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 6 |
| Zeleninová jídla | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 | <input checked="" type="checkbox"/> 6 |
| Jídla z luštěnin | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input checked="" type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 6 |
| Těstovinová jídla | <input checked="" type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 6 |

2. Když je v jídelně na výběr ryba nebo luštěniny, čemu dáváš přednost?

Označ jednu ze dvou možností

ryba



luštěniny



3. Co si měl/a včera k večeři

Napiš

spaghetti

4. Co si dnes ráno snídal/a

Napiš

chléb s marmeládou

5. Jakou svačinu nosíš do školy?

Označ možnost, která je nejbližší k tvé obvyklé svačině

a)



b)



c)



d)



e)



TOM

Pokyny k vyplnění dotazníku

Svou odpověď napiš na označené místo _____ nebo označ křížkem:

Identifikační údaje

 holka

 kluk

 věk: 8

Dnešní oběd: 1. Pečená vepřová krkovička, chlupatý knedlík, dušené zelí
 2. Vaječná amoleta se špenátem, bylinkové brambory

1. Jak Ti chutnají jednotlivé druhy jídel ze školní jídelny

Oznámkuj jako ve škole. Použij známky 1-5. Pokud jídlo nejíš, označ 6.

| | | | | | | |
|-------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|---------------------------------------|
| Polévky | <input type="checkbox"/> 1 | <input checked="" type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 6 |
| Masitá jídla | <input checked="" type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 6 |
| Sladká jídla | <input checked="" type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 6 |
| Zeleninová jídla | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 | <input checked="" type="checkbox"/> 6 |
| Jídla z luštěnin | <input checked="" type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 6 |
| Těstovinová jídla | <input checked="" type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 6 |

2. Když je v jídelně na výběr ryba nebo luštěniny, čemu dáváš přednost?

Označ jednu ze dvou možností



3. Co si měl/a včera k večeři

Napiš

ROHLÍK SE SÝREM

4. Co si dnes ráno snídal/a

Napiš

ROHLÍK SE SÝREM

5. Jakou svačinu nosíš do školy?

Označ možnost, která je nejbližší k tvé obvyklé svačině



Pokyny k vyplnění dotazníku

Svou odpověď napiš na označené místo _____ nebo označ křížkem: ☒

Identifikační údaje

holka

kluk

věk: 08UM

Dnešní oběd: 1. Pečená vepřová krkovice, chlupatý knedlík, dušené zeli
 2. Vaječná amoleta se špenátem, bylinkové brambory

1. Jak Ti chutnají jednotlivé druhy jídel ze školní jídelny

Oznámkuj jako ve škole. Použij známky 1-5. Pokud jídlo nejíš, označ 6.

| | | | | | | |
|-------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------|----------------------------|
| Polévky | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input checked="" type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 6 |
| Masitá jídla | <input checked="" type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 6 |
| Sladká jídla | <input type="checkbox"/> 1 | <input checked="" type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 6 |
| Zeleninová jídla | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input checked="" type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 6 |
| Jídla z luštěnin | <input checked="" type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 6 |
| Těstovinová jídla | <input checked="" type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 6 |

2. Když je v jídelně na výběr ryba nebo luštěniny, čemu dáváš přednost?

Označ jednu ze dvou možností

ryba



luštěniny



3. Co si měl/a včera k večeři

Napiš

NIC

4. Co si dnes ráno snídal/a

Napiš

JAHODI

5. Jakou svačinu nosíš do školy?

Označ možnost, která je nejbližší k tvé obvyklé svačině

a)



b)



c)



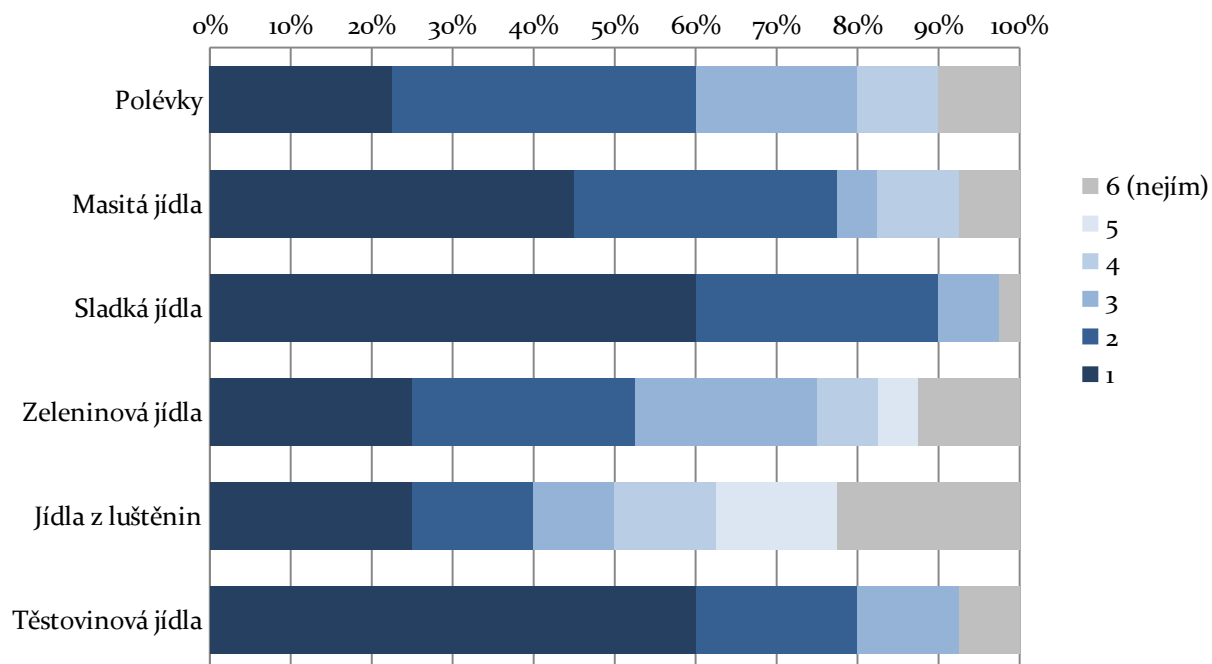
d)



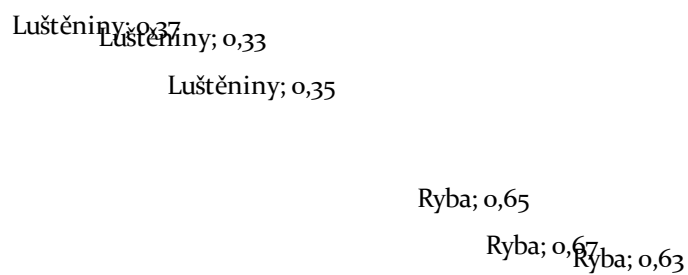
e)



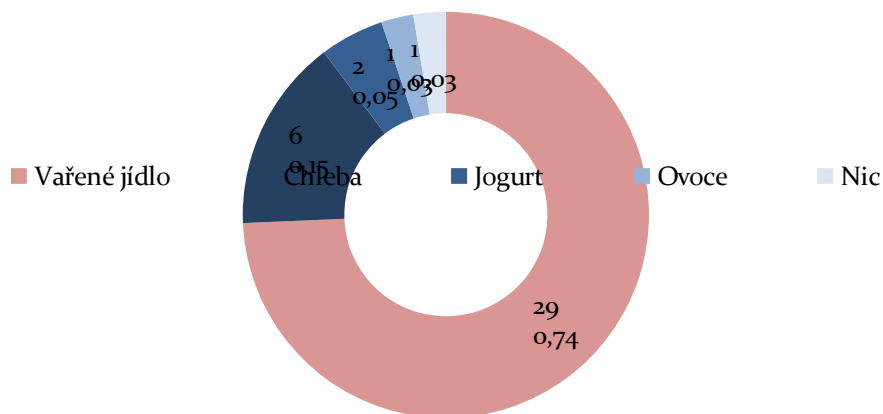
Hodnocení jídel - školní známkování 1-5 (podíl udělených známek)



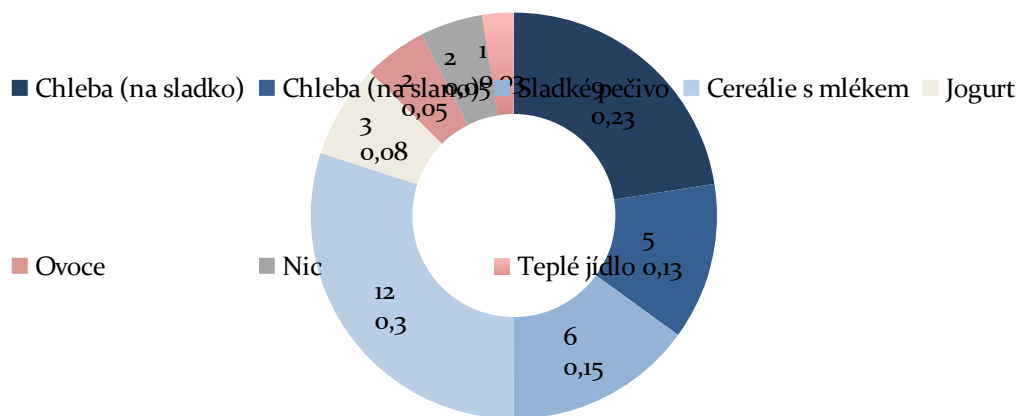
Preference: ryba vs. luštěniny



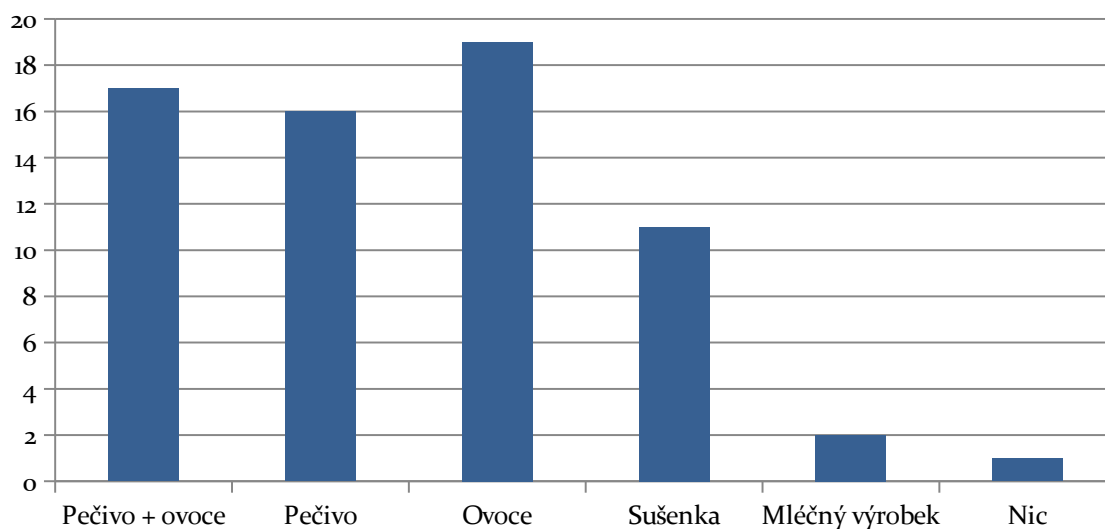
Co si měl/a včera k večeři?



Co si dnes ráno snídal/a?



Jakou svačinu obvykle nosíš do školy? (Možnost více odpovědí)



5. Vzorový jídelní lístek - hodnocení

Vzorový jídelní lístek ze školní jídelny ZŠ Táborská:

Školní jídelna ZŠ Táborská 45/421, Praha 4 - Nusle, 140 00, tel. 241 029 325

Jídelní lístek

platný od 10.6. 2013 do 14.6.2013

**V nabídce každý den ovocný, zeleninový nebo mléčný produkt
a ovoce dle sezónní nabídky**

PONDĚLÍ

| | | |
|-------|---------|---|
| 10.6. | polévka | Květáková |
| | 1. | Domažlické vepřové ragů, těstoviny |
| | 2. | Gratinované brambory s kuřecím masem, zeleninou a cizrnou |
| | nápoje | Ovocný nápoj džus, ochucené mléko, čaj |

ÚTERÝ

| | | |
|-------|---------|---|
| 11.6. | polévka | Drůbeží vývar s játrovou rýží |
| | 1. | Masová směs se zeleninou, bylinkové brambory, tat. omáčka |
| | 2. | Těstovinový salát s řeckým jogurtem, tuňákem a zeleninou |
| | nápoje | Ovocný nápoj džus, ochucené mléko, čaj |

STŘEDA

| | | |
|-------|---------|---|
| 12.6. | polévka | Kulajda s vejci |
| | 1. | Uzená kýta , čočka orient, křupavá zelenina |
| | 2. | Moravská drůbeží játra, vařený brambor |
| | nápoje | Ovocný nápoj džus, ochucené mléko, čaj obložených chlebíčků s pažitkovou pomazánkou |

ČTVRTEK

| | | |
|-------|---------|--|
| 13.6. | polévka | Zeleninová bílá |
| | 1. | Pečená vepřová krkovice, bramborový knedlík, dušené zelí |
| | 2. | Palačinka se špenátem, bylinkové brambory |
| | nápoje | Ovocný nápoj džus, ochucené mléko, čaj |

PÁTEK

| | | |
|-------|---------|---|
| 14.6. | polévka | Frankfurtská |
| | 1. | Zapečený pangasius s modrým sýrem a rajčaty, bramborová kaše |
| | 2. | Luštěninový guláš s kuřecím masem, dušená rýže |
| | nápoje | Ovocný nápoj džus, ochucené mléko, čaj |

Kolektiv kuchyně přeje strávnickům dobrou chuť!

Jídla pro Vás připravuje vedoucí kuchařka Eva Staňková s kolektivem ŠJ.

Sestavila: vedoucí ŠJ Jitka Uhlíková

Změna jídelního lístku vyhrazena.

Vzorový jídelníček je velmi **dobrým příkladem kreativního přístupu** při plnění spotřebního koše. Ukazuje různé způsoby jak nabízet dětem čerstvou a tepelně upravenou zeleninu na denní bázi v různých podobách. Uvádí příklady luštěninových jídel až 3 krát za týden a využití rybího masa 2 krát týdně. Zároveň naznačuje, že nejlepší hodnocení sladkých jídel mimo jiné může pramenit v jejich vzácnosti pro děti, jelikož jim jídelna sladké jídlo nenabízí každý týden.

Hodnocení vybraného dne z jídelníčku:

Celkový denní energetický příjem by měl být u dětí ve věkové kategorii:

- 7 až 10 let: 7 500 kJ
- 10 až 13 let: 8 500 kJ
- 13 až 15 let: 9 500 kJ

Skladba živin by měla odpovídat poměru:

- bílkoviny: 15 %
- tuky: 30 %
- sacharidy: 55 %

Z celkové výživové dávky se na oběd počítá: 35 %

Vzorový jídelní lístek na 1 den je propočítán na věkovou kategorii 10 – 13 let. Energetický příjem je stanoven na **8 500 kJ na den**, na oběd z toho připadá **2 975 kJ**. Poměr živin z celkového příjmu by měl být následující:

- bílkoviny: 1 275 kJ => **75 g**
- tuky: 2 550 kJ => **67 g**
- sacharidy: 4 675 kJ => **275 g**

Na **oběd** z toho připadá:

- bílkoviny: 446 kJ => **26 g**
- tuky: 893 kJ => **23 g**
- sacharidy: 1 636 kJ => **96 g**

V den dotazování byly na výběr tato jídla:

1. Polévka zeleninová bílá, Pečená vepřová krkovice, bramborový knedlík, dušené zelí
2. Polévka zeleninová bílá, Palačinka se špenátem, vařený brambor

Propoččet energetické a biologické hodnoty těchto dvou jídel:

| | Jídlo | Množství (g) | Výživové hodnoty nauvedenou dávkou | | | | |
|---------------------|--|----------------------|------------------------------------|---------------|--------------|---------------|------|
| | | | E (kJ) | Bílkoviny (g) | Tuky (g) | Sacharidy (g) | |
| Snídaně | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Přesnídávka | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Oběd | | | | | | | |
| Zeleninová bílá | Mražená císařská zelenina | 12,5 | 10,8 | 0,2 | 0,1 | 0,3 | |
| | Mražená francouzská zelenina | 25 | 24,8 | 0,4 | 0,1 | 0,9 | |
| | Mražená polévková zelenina | 12,5 | 14,3 | 0,2 | 0,0 | 0,5 | |
| | Mléko | 60 | 114,0 | 1,9 | 0,9 | 2,8 | |
| | Olej | 5 | 182,5 | 0,0 | 4,9 | 0,0 | |
| | Hladká mouka | 10 | 148,7 | 1,0 | 0,1 | 7,4 | |
| | Pečená krkovice, bramborový knedlík, dušené zelí | Vepřová krkovice | 80 | 652,8 | 15,4 | 10,6 | 0,0 |
| | | Uzená krkovice | 3 | 20,2 | 0,3 | 0,4 | 0,0 |
| | | Bramborové těsto | 150 | 990,0 | 7,2 | 1,2 | 47,0 |
| | | Zelí sterilované | 18 | 16,3 | 0,2 | 0,0 | 1,1 |
| | | Zelí kysané | 92 | 81,2 | 1,4 | 0,3 | 0,7 |
| | | Cukr krupice do zelí | 5 | 82,5 | 0,0 | 0,0 | 5,1 |
| | | Olej stolní | 5 | 182,5 | 0,0 | 4,9 | 0,0 |
| Ovocný čaj s cukrem | Česneková pasta | 5 | 16,1 | 0,2 | 0,0 | 2,4 | |
| | Cibule | 15 | 21,2 | 0,2 | 0,0 | 0,8 | |
| | Mouka hladká | 5 | 76,3 | 0,5 | 0,1 | 3,8 | |
| | Čaj | 250 | 42,5 | 1,3 | 0,0 | 1,3 | |
| | Cukr | 20 | 321,8 | 0,0 | 0,0 | 19,9 | |
| Svačina | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Večeře | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | | 773,5 | 2998,4 | 30,6 | 23,6 | 93,9 | |
| | | | | 17,3% | 29,9% | 53,2% | |

| | Jídlo | Množství (g) | Výživové hodnoty nauvedenou dávkou | | | |
|--|------------------------------|--------------|------------------------------------|---------------|--------------|---------------|
| | | | E (kJ) | Bílkoviny (g) | Tuky (g) | Sacharidy (g) |
| Snídaně | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Přesnídávka | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Oběd | | | | | | |
| Zeleninová bílá | Mražená císařská zelenina | 12,5 | 10,8 | 0,2 | 0,1 | 0,3 |
| | Mražená francouzská zelenina | 25 | 24,8 | 0,4 | 0,1 | 0,9 |
| | Mražená polévková zelenina | 12,5 | 14,3 | 0,2 | 0,0 | 0,5 |
| | Mléko | 60 | 114,0 | 1,9 | 0,9 | 2,8 |
| | Olej | 5 | 182,5 | 0,0 | 4,9 | 0,0 |
| Palačinky se špenátem, vařený brambor | Hladká mouka | 10 | 148,7 | 1,0 | 0,1 | 7,4 |
| | Mražený špenát | 102,0 | 119,4 | 2,9 | 0,7 | 2,6 |
| | Brambory | 250,0 | 742,5 | 5,0 | 0,3 | 37,0 |
| | Olej stolní | 10,0 | 365,0 | 0,0 | 9,8 | 0,0 |
| | Cibule | 10,0 | 13,8 | 0,1 | 0,0 | 0,5 |
| | Mouka hladká | 50,0 | 743,5 | 5,2 | 0,7 | 37,2 |
| | Mléko | 125,0 | 237,5 | 4,0 | 1,9 | 5,8 |
| | Vejce | 0,5 | 3,3 | 0,1 | 0,1 | 0,0 |
| Ovocný čaj s cukrem | Čaj | 250 | 42,5 | 1,3 | 0,0 | 1,3 |
| | Cukr | 20 | 321,8 | 0 | 0 | 19,9 |
| Svačina | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Večeře | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | 942,5 | 3084,2 | 22,3 | 19,5 | 116,0 |
| | | | | 12,3% | 24,0% | 63,9% |

Tabulka níže ukazuje, že varianta č. 1 lépe odpovídá požadovaným nutričním hodnotám:

| Oběd | E (kJ) | B (g) | T (g) | S (g) |
|--------------------|----------------|-------------|-------------|-------------|
| Požadované hodnoty | 2975 kJ | 26 g | 23 g | 96 g |
| Varianta 1 | 2998 kJ | 31 g | 24 g | 94 g |
| Varianta 2 | 3084 kJ | 22 g | 20 g | 116 g |

Oběd č. 2 je energeticky vydatnější, má však méně vhodné složení živin. Obsahuje vysoký podíl sacharidů a naopak nižší podíl bílkovin.

Pokud doplníme jídelníček o další 4 jídla s přihlédnutím na zjištění dotazníku, získáme následující hodnoty:

| Strava na 1 den | E (kJ) | B (g) | T (g) | S (g) |
|--------------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| Požadované hodnoty | 8500kJ | 75 g | 67 g | 275 g |
| Varianta 1 | 8344 kJ | 91 g | 67 g | 254 g |
| Varianta 2 | 8367 kJ | 82 g | 65 g | 268 g |

Tyto hodnoty vzešli z následujících propočtů:

| | Jídlo | Množství (g) | Výživové hodnoty na uvedenou dávku | | | | % z celk. E |
|--|------------------------------|---------------|------------------------------------|---------------|--------------|---------------|----------------|
| | | | E (kJ) | Bílkoviny (g) | Tuky (g) | Sacharidy (g) | |
| Snídaně | Rohlík | 80 | 840 | 6,24 | 1,12 | 40,96 | |
| Rohlík se sýrem | Sýr tavený | 50 | 392,5 | 9,8 | 5,7 | 0,4 | |
| Čaj | Čaj | 250 | 42,5 | 1,25 | 0 | 1,25 | |
| | Cukr | 10 | 160,9 | 0 | 0 | 9,95 | 17,21% |
| Přesnídávka | Chléb pšenično-žitný | 80 | 803,2 | 4,48 | 0,72 | 41,12 | |
| Chléb s máslem a šunkou | Máslo | 10 | 301,1 | 0,05 | 8,11 | 0,03 | |
| | Šunka | 50 | 756 | 13,3 | 13,95 | 0 | 22,30% |
| Oběd | Mražená císařská zelenina | 12,5 | 10,8 | 0,2 | 0,1 | 0,3 | |
| Zeleninová bílá | Mražená francouzská zelenina | 25 | 24,8 | 0,4 | 0,1 | 0,9 | |
| | Mražená polévková zelenina | 12,5 | 14,3 | 0,2 | 0,0 | 0,5 | |
| | Mléko | 60 | 114,0 | 1,9 | 0,9 | 2,8 | |
| | Olej | 5 | 182,5 | 0,0 | 4,9 | 0,0 | |
| | Hladká mouka | 10 | 148,7 | 1,0 | 0,1 | 7,4 | |
| Pečená krkovice, bramborový knedlík, dušené zelí | Vepřová krkovice | 80 | 652,8 | 15,4 | 10,6 | 0,0 | |
| | Uzená krkovice | 3 | 20,2 | 0,3 | 0,4 | 0,0 | |
| | Bramborové těsto | 150 | 990,0 | 7,2 | 1,2 | 47,0 | |
| | Zelí sterilované | 18 | 16,3 | 0,2 | 0,0 | 1,1 | |
| | Zelí kysané | 92 | 81,2 | 1,4 | 0,3 | 0,7 | |
| | Cukr krupice do zelí | 5 | 82,5 | 0,0 | 0,0 | 5,1 | |
| | Olej stolní | 5 | 182,5 | 0,0 | 4,9 | 0,0 | |
| | Česneková pasta | 5 | 16,1 | 0,2 | 0,0 | 2,4 | |
| | Cibule | 15 | 21,2 | 0,2 | 0,0 | 0,8 | |
| | Mouka hladká | 5 | 76,3 | 0,5 | 0,1 | 3,8 | |
| Ovocný čaj s cukrem | Čaj | 250 | 42,5 | 1,3 | 0,0 | 1,3 | |
| | Cukr | 20 | 321,8 | 0,0 | 0,0 | 19,9 | 35,94% |
| Svačina | Jablko | 100 | 218 | 0 | 0 | 14 | 2,61% |
| Večeře | Kuřecí maso | 80 | 416,8 | 18 | 2,64 | 0 | |
| Kuřecí steak s bylinkami | Olej, toskánské bylinky | 10 | 365 | 0 | 9,82 | 0 | |
| Vařený brambor | Brabory, voda, sůl, kmín | 250 | 805 | 5 | 0 | 45 | |
| Zeleninový salát | Hlávkový salát | 100 | 62,8 | 1 | 0 | 3 | |
| | Rajče | 30 | 22,62 | 0,3 | 0 | 1,2 | |
| | Okurka | 30 | 18,84 | 0,3 | 0 | 1,2 | |
| | Paprika | 30 | 25,11 | 0,3 | 0 | 1,5 | |
| | Olej | 3 | 109,5 | 0 | 2,946 | 0 | |
| | Citron. šťáva | 5 | 5,25 | 0 | 0 | 0,45 | 21,94% |
| | | 1941,5 | 8343,5 | 90,6 | 68,6 | 253,9 | 100,00% |
| | | | | 18,5% | 31,2% | 51,7% | |

| | Jídlo | Množství (g) | Výživové hodnoty na uvedenou dávku | | | | % z celk. E |
|--|------------------------------|---------------|------------------------------------|---------------|--------------|---------------|----------------|
| | | | E (kJ) | Bílkoviny (g) | Tuky (g) | Sacharidy (g) | |
| Snídaně | Rohlík | 80 | 840 | 6,24 | 1,12 | 40,96 | |
| Rohlík se sýrem | Sýr tavený | 50 | 392,5 | 9,8 | 5,7 | 0,4 | |
| Čaj | Čaj | 250 | 42,5 | 1,25 | 0 | 1,25 | |
| | Cukr | 10 | 160,9 | 0 | 0 | 9,95 | 17,16% |
| Přesnídávka | Chléb pšenično-žitný | 80 | 803,2 | 4,48 | 0,72 | 41,12 | |
| Chléb s máslem a šunkou | Máslo | 10 | 301,1 | 0,05 | 8,11 | 0,03 | |
| | Šunka | 50 | 756 | 13,3 | 13,95 | 0 | 22,23% |
| Oběd | Mražená císařská zelenina | 12,5 | 10,8 | 0,2 | 0,1 | 0,3 | |
| Zeleninová bílá | Mražená francouzská zelenina | 25 | 24,8 | 0,4 | 0,1 | 0,9 | |
| | Mražená polévková zelenina | 12,5 | 14,3 | 0,2 | 0,0 | 0,5 | |
| | Mléko | 60 | 114,0 | 1,9 | 0,9 | 2,8 | |
| | Olej | 5 | 182,5 | 0,0 | 4,9 | 0,0 | |
| | Hladká mouka | 10 | 148,7 | 1,0 | 0,1 | 7,4 | |
| Palačinky se špenátem, vařený brambor | Mražený špenát | 102,0 | 119,4 | 2,9 | 0,7 | 2,6 | |
| | Brambory | 250,0 | 742,5 | 5,0 | 0,3 | 37,0 | |
| | Olej stolní | 10,0 | 365,0 | 0,0 | 9,8 | 0,0 | |
| | Cibule | 10,0 | 13,8 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | |
| | Mouka hladká | 50,0 | 743,5 | 5,2 | 0,7 | 37,2 | |
| | Mléko | 125,0 | 237,5 | 4,0 | 1,9 | 5,8 | |
| | Vejce | 0,5 | 3,3 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | |
| Ovocný čaj s cukrem | Čaj | 250 | 42,5 | 1,3 | 0,0 | 1,3 | |
| | Cukr | 20 | 321,8 | 0 | 0 | 19,9 | 36,86% |
| Svačina | Jablko | 100 | 218 | 0 | 0 | 14 | 2,61% |
| Večeře | Kuřecí maso | 80 | 416,8 | 18 | 2,64 | 0 | |
| Kuřecí steak s bylinkami | Olej, toskánské bylinky | 10 | 365 | 0 | 9,82 | 0 | |
| Vařený brambor | Brabory, voda, sůl, kmín | 250 | 742,5 | 5 | 0,25 | 37 | |
| Zeleninový salát | Hlávkový salát | 100 | 62,8 | 1 | 0 | 3 | |
| | Rajče | 30 | 22,62 | 0,3 | 0 | 1,2 | |
| | Okurka | 30 | 18,84 | 0,3 | 0 | 1,2 | |
| | Paprika | 30 | 25,11 | 0,3 | 0 | 1,5 | |
| | Olej | 3 | 109,5 | 0 | 2,946 | 0 | |
| | Citron. šťáva | 5 | 5,25 | 0 | 0 | 0,45 | 21,14% |
| | | 2110,5 | 8366,8 | 82,3 | 64,8 | 268,1 | 100,00% |
| | | | | 16,7% | 29,4% | 54,5% | |

Propočítání jídel na celý den naznačuje, že varianta č. 2, tedy zeleninové jídlo bez masa by mohlo být v kombinaci s ostatními konzumovanými jídly dokonce lepší variantou pro

danou věkovou skupinu. Ve skutečnosti je však nutné přihlídnout k mnoha faktorům. Jeden důležitý je např. zdroj bílkovin. Ve variantě 2 je zdroj převážně rostlinného původu, tedy se jedná o neplnohodnotné bílkoviny a pro děti v uvedené věkové kategorii méně vhodné.

Závěrem lze konstatovat, že **obě jídla splňují výživové normy.**

6. Klady a zápory nutriční péče v školní jídelně ZŠ Tábořská.

Za největší pozitiva nutriční péče v školní jídelně považuji **otevřený přístup** vedení jídelny k různým úpravám **zeleniny a luštěnin**. Atraktivní formou tak jídelna dokáže dětem nabídnout i méně oblíbené potraviny a bez problémů naplňovat spotřební koš také u položek, které bývají v školních jídelnách problematické.

Za můj pobyt na stáži ve školní jídelně jsem neshledala žádná negativa nutriční péče.