



Závěrečná zpráva o výživě

Mateřská škola Horní Habartice, Horní Habartice

Zpráva je odborně zaměřena na závěrečné hodnocení stravování předškolních dětí v mateřské škole v Horních Habarticích ve školním roce 2016/2017. Tato zpráva vychází z dodaného spotřebního koše a jídelních lístků za měsíc květen 2017.

Hodnocení spotřebního koše – květen 2017

Hodnocení spotřebního koše pro jednotlivé komodity:

Maso – u masa došlo v květnu 2017 k naplnění spotřebního koše na **71%**. To je kousek pod hranici legislativního plnění a pro dětskou výživu *nedostačující*. Povolené plnění je v rozmezí 75 – 125%. Z pohledu výživy a pro dodržení legislativní normy doporučujeme držet se na hodnotách okolo 75 - 80%.

Legislativní plnění je **úplně stejné** jako v úvodí zprávě.

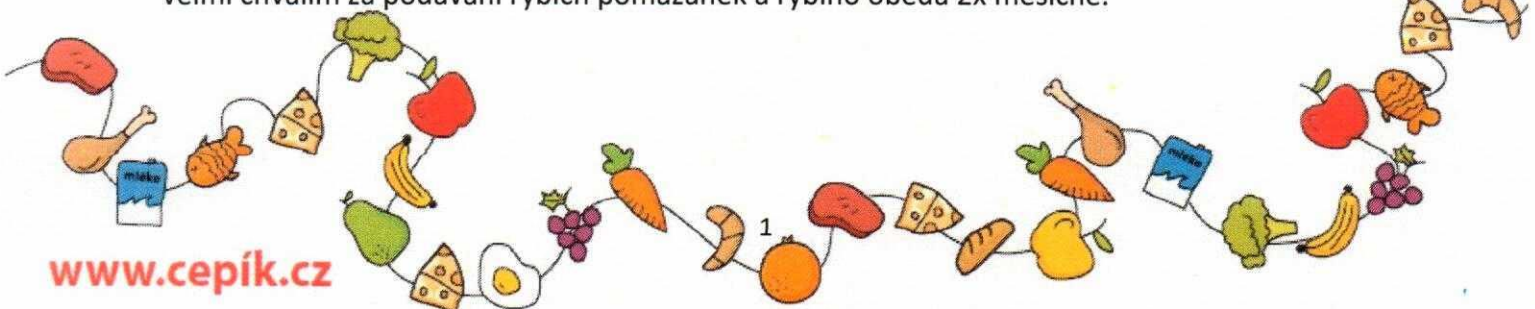
Na jídelním lístku byly zastoupeny všechny druhy masa běžně používané ve školním stravování. Podávaná skladba druhů mas v měsíci květnu 2017 vypadala následovně - maso vepřové bylo podáváno 3x (doporučení max. 4x), maso kuřecí a jiné 3x (doporučeno min.3x), maso hovězí 3x (doporučeno 3-4x). Četnost podávání masa tak byla dodržena podle doporučení.

Podávaná skladba masa v **květnu 2016** byla vepřové maso 1x (dop. max. 4), hovězí 4x (dop. 4x), drůbeží a jiné 7x(dop. min 3x). Ve srovnání s úvodní zprávou bylo navýšeno vepřové maso, ale stále je v limitu výživových doporučení.

Doporučuji zvednout počet masových obědů o jedno jídlo....

Jak jsme na tom s polévkami (vývary)?

Ryby - plnění květen 2017 je **112%**. Naplněné hodnoty jsou **velmi dobré**, vyhovují plnění legislativní normy (75%-125%). Je vhodné dodržovat plnění ryb na hodnotě kolem 100 % i výše každý měsíc. Ryba se na jídelníčku objevuje jako hlavní jídlo 2x v měsíci (doporučeno 2-3x), pomazánky z ryb jsou podávány 3x, což je také nad doporučeným limitem (min. 2x). Školu velmi chválím za podávání rybích pomazánek a rybiho oběda 2x měsíčně.





V **květnu 2016** bylo legislativní plnění **ryb 94%**, což je dobré plnění. Je vidět, že mateřská škola se na ryby zaměřuje a dlouhodobě plní limity.

Mléko tekuté – plnění v květnu 2017 je **92%**. Plnění je z pohledu legislativy **velmi dobré**. Vzhledem k tomu, že velké množství mateřských škol s plněním mléka bojuje, je toto číslo velmi pěkné. Školu chválím. Mléko je dětem podáváno téměř každý den k dopolední nebo odpolední svačině.

Plnění mléka v úvodní zprávě bylo **87%**. Nyní došlo ještě ke zvýšení. Vzhledem k tomu, že se ve školkách s mlékem bojuje, chválím.

Mléčné výrobky – legislativní plnění v květnu 2017 je **87%**. Plnění mléčných výrobků je **velmi dobré** z hlediska legislativního, z pohledu výživy je pěkné. Mléčné výrobky byly v **květnu 2016** naplněny na **128%**. V porovnání s tímto plnění mléčných výrobků pokleslo, ale pořád je dobré. Nicméně doporučuji zvednout a udržet mléčné výrobky na hodnotě kolem 100%.

Tuky volné – legislativní plnění v měsíci květen 2017 je **88%**. Z pohledu legislativy, je plnění v **normě**. Je však poměrně vysoké. Je doporučováno max. 100%. Podle výživových doporučení je však vhodné snížit příjem volných tuků na max. 70-80 %. To doporučujeme i v tomto případě. Doporučujeme vynechat smažené výrobky jako karbanátky apod.

V porovnání s úvodí zprávou byly volné tuky sníženy. V **květnu 2016** bylo plnění volných tuků na **hranici 100%** a to je velmi vysoké. Došlo ke snížení, za co školku chválím a doporučuji v trendu pokračovat.

Cukr volný – plnění květen 2017 je **59%**. Mateřskou školu za procentuální obsah cukru chválím. Legislativní plnění volného cukru by nemělo přesáhnout hranici 100%. V tomto případě je volný cukr výrazně pod hranicí.

Cukr byl v porovnání s úvodní zprávou (**květen 2016, 89%**) je volný cukr velmi snížen. Chválím.

Zelenina – plnění květen 2017 je **105%**. **Velmi dobré** plnění. Z pohledu výživy je nutné plnit zeleninu pravidelně 100% a více. To mateřská škola dodržuje. Zelenina se objevuje jak čerstvá ke svačinám, tak ve formě salátů k hlavnímu jídlu. Vařená zelenina je také zařazována podle doporučení min. 4x měsíčně. Mateřská škola také splňuje výživová doporučení 12 zeleninovými polévkami měsíčně, které jsou často doplněny o obilnou zavářku. To velmi chválím.

Zelenina byla oproti úvodní zprávě navýšena ještě **o 10%**.





Ovoce – plnění květen 2017 je **80,93%**. Legislativně v pořádku. Z výživového hlediska doporučuji navýšit na 100% a více. Mateřská škola zařazuje čerstvé ovoce ke svačině. Navýšení plnění ovoce je možné zařazením do kaší nebo mléčných výrobků. Děti ocení sladkou chuť v těchto produktech.

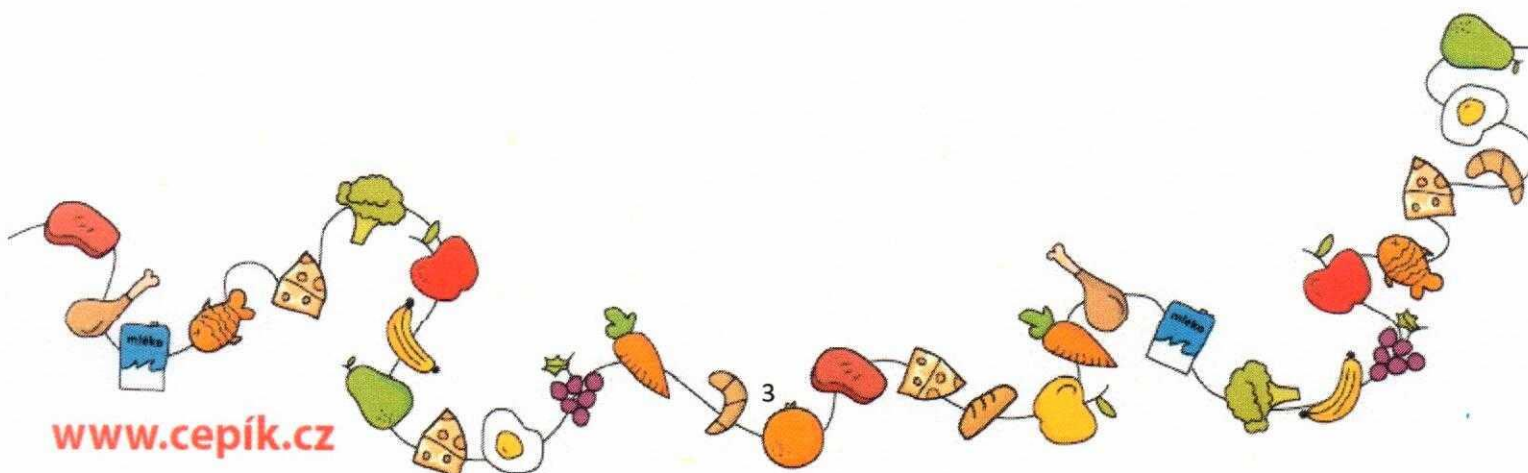
Plnění ovoce bylo o trochu **sníženo**. V úvodní zprávě bylo **plnění 85%**.

Brambory - plnění květen 2017 je **123%**. Legislativně i z výživového hlediska je příjem brambor v normě. Doporučuji bychom některou bramborovou přílohu vyměnit z obilnou nebo rýži.

Plnění brambor v **květnu 2016 bylo 104%**.

Luštěniny – plnění květen 2017 je 84%. Tímto je legislativní plnění v pořádku. Chválím. Mateřská škola zařazuje luštěniny jako hlavní jídlo 2x měsíčně (doporučeno 1-2x). Luštěninovou pomazánku 3x do měsíce a polévku z luštěnin 5x za měsíc (doporučeno 3-4x).

V úvodní zprávě bylo velmi dobré plnění **luštěnin 145%**. Doporučujeme se k tomuto plnění přiblížit na hodnotu kolem 100%.

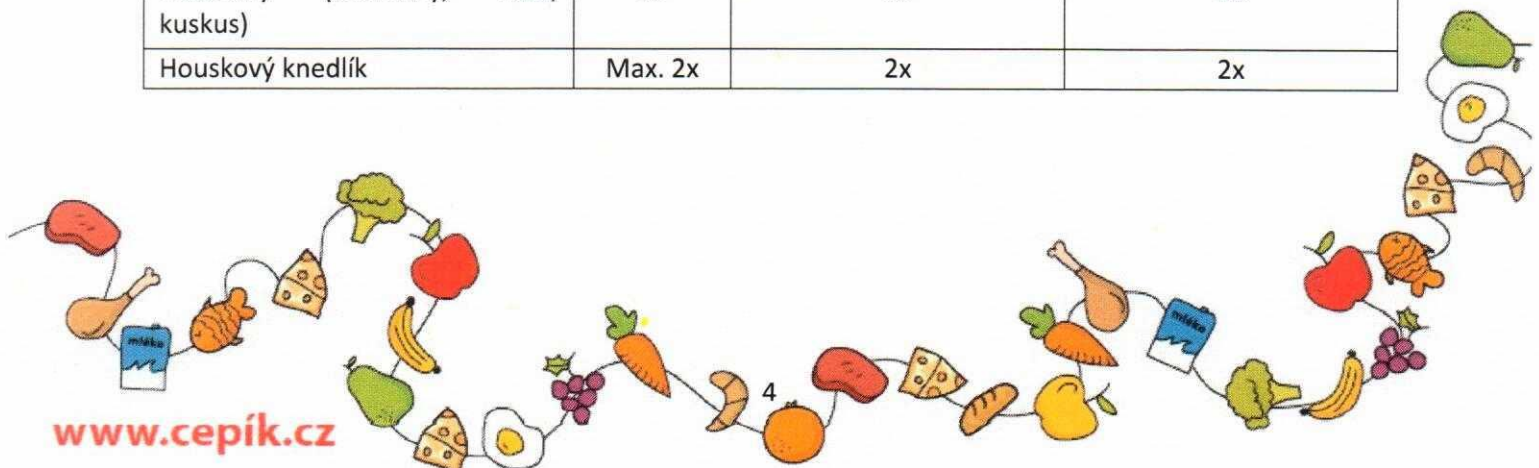




Současný stav podle jídelníčku za květen 2017:

Hodnotící tabulka podle Nutričního doporučení

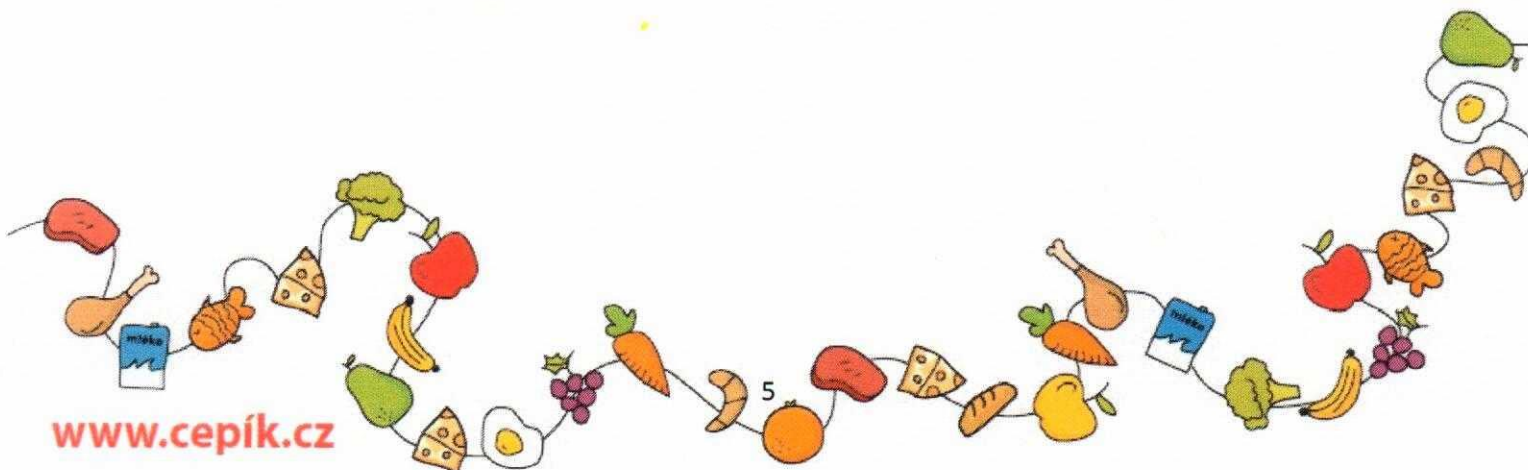
	Doporučená četnost	květen 2016	Květen 2017
Svačiny			
Luštěninová nebo zeleninová pomazánka	4x	2+3x	4x
Rybí pomazánka	2x	3x	3x
Obilná kaše (z vloček, jáhel, rýže, kukuřice, krupice)	2x	2x	2x
Chléb, pečivo - žitné, celozrnné, vícezrnné	8x	13x	8x
Uzeniny a paštiky		0	0
Polévky			
Zeleninová	12x	12x	12x
Luštěninová	3-4x	4x	5x
Obilné zavářky (jáhly, vločky, krupky, pohanka, bulgur)	4x	5x	2x
Vývar	5x	5x	3x
Hlavní jídla			
		7x	
Drůbež a králík (krůta, kuře, slepice, králík)	3x	4x	3x
Hovězí maso	4x	2x	4x
Ryby	2-3x	1x	2x
Vepřové maso	Max. 4x	1x	3x
Bezmasé nesladké jídlo	Min. 2x	2x	2x
Sladké jídlo	Max. 2x	2x	2x
Luštěniny	1-2x	1+1 polo	2x
Přílohy			
Obiloviny (těstoviny, rýže, kuskus)	7x	8x	4x
Houskový knedlík	Max. 2x	2x	2x





Doporučení z úvodní zprávy:

- **Snížit plnění tuků na 60%.** Nejlépe omezením smažených jídel ze 2 na 1 v měsíci a omezit podávání másla a margarínů, a to jak samostatně, tak jako základ do pomazánek, kde je vhodné je nahradit tvarohem a tvarohovými sýry.
V květnu 2017 sníženy tuky na **88%**.
- **Snížit plnění cukru,** nejlépe podáváním zejména neslazených nápojů. Případně méně sladit domácí mléčné výrobky (šlehaný tvaroh, termix).
Plnění cukr v květnu 2017 sníženo na **59%**, chválím!
- **Mírně zvýšit plnění masa** ve spotřebním koši zároveň dodržet doporučenou četnost masových obědů v počtu 11 (4x vepřové, 4x hovězí, 3x drůbeží a jiné).
V květnu 2017 10 masových obědů. Četnost nebyla dodržena.
- **Častěji podávat dětem ovoce** a pravidelně plnit na 100% nebo i více.
Ovoce nebylo navýšeno (květen 2017, 80%). Zde doporučuji ještě zapracovat.
- **Obilné kaše** (krupicová, jáhlová, ovesná, pod.), které jsou výživově velmi hodnotné a děti je navíc mají rády, zařazovat vždy k svačině, nejlépe 2x do měsíce.
Kaše byla v květnu 2017 **2x za měsíc**.





Závěr:

Závěrem lze říci, že se jídelní lístek i plnění spotřebního koše výrazně zlepšilo. Plnění ryb, mléka, mléčných výrobků, cukru, luštěnin a zeleniny jsou velmi pěkné. Za tyto komodity si mateřská škola zaslouží pochvalu. Celkově je jídelníček pestrý a pro děti zajímavý. Oceňuji pestrost svačin, zejména pak zařazení celozrnného pečiva ke svačinám. V plnění spotřebního koše nenaplnuje normu maso. Jinak jsou všechny komodity podle legislativy v pořádku. Celkově stravování v mateřské škole Horní Habartice hodnotím velmi pozitivně. K ještě většímu zkvalitnění jídelníčku a dodržování legislativních norem navrhuji následující postup viz. níže

Doporučený následující postup:

- **Navýšit ovoce na min. 100% plnění**
- **Snížit plnění tuků min na 75%**
- **Navýšení příjmu masa min. 75%**
- **Více bezmasých neluštěninových jídel**

Kromě těchto doporučení je vhodné informace o dětské výživě sledovat na těchto odborných webech:

<http://vyzivadeti.cz/>

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

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

výživovou zprávu zpracovala

Ing. Dagmar Fillo

Specialista na výživu v projektu Cepík

