**[Doporučená pestrost v jídelním lístku](http://www.jidelny.cz/show.aspx?id=1105)**

Doporučená pestrost stravy v rámci školního stravování není oficiálně stanovena, existuje pouze jako pomůcka. Vznikla na pracovišti Krajské hygienické stanice Ústeckého kraje se sídlem v Ústí nad Labem, územní pracoviště Teplice s odborným přispěním Mgr. Slavíkové. Tato doporučená pestrost vychází z požadavků na zdravou výživu a byla propočítána programem Nutricom tak, aby splňovala požadavky legislativy a byla jednoduchým návodem, jak zkombinovat jednotlivé potravinové komodity, aby byl splněn spotřební koš. Doporučená pestrost stravy stanovuje, kolikrát v měsíci má být do jídelního lístku zařazen určitý druh pokrmu: rybí, mléčný, luštěninový atd.

Spotřební koš vychází z dosud platných doporučených výživových dávek, je uveden ve vyhlášce č. 107/2005 Sb., o školním stravování, MŠMT ČR a je závazný.

Pokud hodnotíme jídelní lístek, je pro nás důležité nejen to, že je naplněný spotřební koš, ale také to, jakým způsobem je naplněn:

* Zda děti nedostávají příliš mnoho uzenin a vepřového masa na úkor libovějších druhů masa či bezmasých pokrmů.
* Zda děti nedostávají příliš mnoho smažených a sladkých pokrmů.
* Zda děti nedostávají příliš málo zeleniny ať již vařené, syrové nebo naopak, zda nepřevažuje zelenina sterilovaná.
* Zda děti nedostávají příliš málo rybího masa a luštěnin.

**Poznámky k tabulce**

***Polévky***

* Preferujeme zeleninové polévky nebo polévky se zeleninou s rozmanitými obilninovými zavářkami (pohanka, jáhly, kuskus).
* Luštěniny nemusí být vždy hlavní složkou v polévce, ale můžeme využívat i luštěninové zavářky, luštěniny jsou tak lépe stravitelné. Do luštěninových polévek nepřidáváme uzeniny.
* Drožďové polévky jsou hodnotným zdrojem vitaminů, obzvláště vitaminů skupiny B a jsou také významným zdrojem bílkovin.
* U vývarů preferujeme zeleninové vývary, masové vývary užíváme umírněně. Nepoužíváme vývary z uzeného masa a uzených kostí.

***Hlavní jídla***

* Preferujeme drůbeží maso, které je lépe stravitelné a má menší obsah tuků.
* Rybí maso by se v jídelníčku mělo objevit alespoň 2x do měsíce.
* Mezi „jiné“ druhy masa můžete zařadit králíka a zvěřinu, které jsou ceněny pro nízký obsah tuků.
* Bezmasé pokrmy zařazujeme 1x týdně, můžeme využít následující jednoduché opakující se schéma: jeden týden: 3x masový pokrm 1x sladký pokrm a 1x bezmasý. Druhý týden: 4x masový pokrm a 1x bezmasý pokrm.
* K bezmasému pokrmu není nutné přidávat masovou polévku, nevadí, pokud strávníci mají jeden den v týdnu lehčí bezmasý pokrm. V současné době je doporučeno plnit spotřební koš masa spíše ke spodní hranici (75 %) a luštěniny a zeleninu spíše k horní hranici.

***Přílohy***

* Usilujeme o to, aby přílohy byly v JL rovnoměrně prostřídány.
* Snažíme se využívat i méně obvyklé typy příloh jako například – jáhly, pohanka, kuskus, ovesné vločky, kroupy, bulgur, atd.
* U knedlíků můžeme vedle klasické mouky využít i méně obvyklé druhy, např. cizrnové, pohankové, celozrnné a jiné zajímavé alternativy.

***Další obecné zásady***

* Snažíme se nepřekračovat doporučení maximálně 1 smaženého a 2 sladkých pokrmů v měsíci z důvodu prokázaného negativního vlivu na zdraví konzumentů.
* Omezujeme nebo úplně vyřazujeme používání uzenin v polévkách a hlavních jídlech z důvodu vysokého obsahu tuků a solí.
* Snažíme se o to, aby každý den byla podána zelenina, ať již v polévce, hlavním pokrmu nebo salátu, jedině tak se strávníci naučí, že zelenina k jídlu neodmyslitelně patří. Nezapomínáme také na ovoce.

**DOPORUČENÁ PESTROST STRAVY MĚSÍČNÍHO JÍDELNÍHO LÍSTKU**

**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  
1x drožďová 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 puding=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.  
Určitě: 1x drožďová  
 3x luštěninová  
jako zavářku používat více obilovin (ovesné vločky, jáhly apod.)

**HLAVNÍ JÍDLA**  
3x drůbež  
2x ryby  
max. 4x vepřové maso  
5x podle možností (hovězí maso, králík)  
4x bezmasé zeleninové jídlo (včetně zařazení luštěnin)  
max. 2x sladké jídlo  
nezapomeňte na výrobky ze sóji

**PŘÍLOHY**  
5x brambory  
2x bramborová kaše  
3x těstoviny (možnost zařazovat celozrnné těstoviny)  
4x rýže (možnost zařazovat rýži parboild, 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 denně. Plně využívat sezónní ovoce a zeleninu. Přednost dávat ovoci a zelenině s vysokým obsahem vitaminu C.