

SPOTŘEBNÍ KOŠ POTRAVIN

Ve snaze zachovat zdravotní význam školního stravování, zůstává základní výživovou normou pro stravování dětí ve školách a školských zařízeních tzv. spotřební koš, tj. průměrná měsíční spotřeba vybraných druhů potravin na strávnicka a den, která vychází z doporučených výživových dávek v České republice.

Spotřební koš je soustava 10 skupin základních potravin, jejichž denní doporučená dávka ke spotřebě by měla pokrýt doporučenou dávku živin pro jednotlivá odebraná jídla.

Novela 463/2011, kterou se mění vyhláška 107/2005 Sb., o školním stravování, ve znění vyhlášky č. 107/2008 Sb. zařazuje kategorie strávníků podle věku dětí:

- | | |
|--------------|-------------|
| 1. kategorie | 3 - 6 let |
| 2. kategorie | 7 - 10 let |
| 3. kategorie | 11 - 14 let |
| 4. kategorie | 15 - 18 let |

Výpočet spotřebního koše se provádí každý měsíc a dokumentuje se, jak se tato doporučení plní.

Přehled sledovaných potravin a jejich tolerance plnění dle vyhlášky:

<u>kategorie</u>	<u>tolerance</u>
maso	75 - 125 %
ryby	75 - 125 %
mléko	75 - 125 %
mléčné výrobky	75 - 125 %
tuky volné	max. 100 %
cukr volný	max. 100 %
zelenina	více než 100 %
ovoce	více než 100 %
brambory	75 - 125 %
luštěniny	více než 100 %

Množství potravin v jednotlivých kategoriích se liší podle věku strávníků a podle počtu odebraných jídel.

Zda školní jídelna dodržuje naplňování spotřebního koše, kontroluje ČŠI. V případě kontroly ze strany Zdravotního dozoru /hygieny/ je Spotřební koš první, co je kontrolováno a v případě nedodržení uvedeného také citelně postihováno.

Personál školní jídelny je pravidelně proškolen o směrech ve zdravé výživě. Zdravým stravováním předškolních a školních dětí přispíváme k dobrému fyzickému i duševnímu vývoji našich dětí.

DOPORUČENÁ PESTROST MĚSÍČNÍHO JÍDELNÍHO LÍSTKU

Naplnění spotřebního koše nám pomáhá dodržovat tzv. "doporučená pestrost měsíčního jídelního lístku."

Stručný výpis doporučeného složení měsíčního jídelního lístku pro školní jídelny:

druh pokrmu	doporučení
-------------	------------

POLÉVKY

zeleninový vývar - různé vložky	4x - 8x
základ: zelenina	6x - 9x
základ: luštěnina	3x - 4x
vývar z hovězího masa	1x - 2x
vývar z drůbežího masa	1x - 2x
základ: obilniny	2x - 6x

MASO

hovězí maso	2x - 4x
vepřové maso	3x - 6x
drůbež, drůbeží maso	3x - 5x
ryby, rybí filé	2x - 3x

BEZMASÁ JÍDLA

sladká	2x - 3x
slaná zeleninová	2y - 3x

PŘÍLOHY

brambory	3x - 4x
bramborová kaše	1x - 4x
rýže	3x - 4x
knedlík houskový	1x - 3x
těstoviny	3x - 4x
luštěniny	2x - 3x
zelenina tepelně upravená	3x - 5x
zelenina syrová /saláty/	8x - 16x
ovoce /ovocný salát/	4x - 8x

DOPLŇKY

jogurt, mléčné výrobky

1x - 3x

PITNÝ REŽIM

různé druhy čajů - omezovat cukr

ovocné šťávy bez cukru

přístup k pramenité vodě /džbán s pitnou vodou/

mléčné nápoje

POZNÁMKA

Zařazení hovězího masa není závadné. Ryby a drůbež se může zařadit i častěji
Smažená jídla zařazovat pouze 1x -2x v měsíci

Odborníci na zdravou výživu zdůrazňují, že je žádoucí snižovat spotřebu tuků
a cukrů a naopak zvyšovat spotřebu ryb, zeleniny, ovoce a luštěnin.