

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA ZDRAVOTNICKÝCH STUDÍÍ

Studijní program: Veřejné zdravotnictví B5347

Jana Koubová

Studijní obor: Asistent ochrany a podpory veřejného zdraví 5346R007

**KVALITA VÝŽIVY DĚTÍ V JESLÍCH A MATEŘSKÝCH
ŠKOLÁCH V PLZEŇSKÉM KRAJI**

Bakalářská práce

Vedoucí práce: MUDr. Lenka Luhanová

PLZEŇ 2014

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně a všechny použité prameny jsem uvedla v seznamu použitých zdrojů.

V Plzni dne 30. 05. 2014

.....

Vlastnoruční

podpis

Poděkování:

Děkuji své vedoucí bakalářské práce MUDr. Lence Luhanové za odborné vedení práce a za poskytování cenných rad a věcných připomínek, které mi pomohly k vypracování této práce.

Dále bych chtěla poděkovat asistentce MUDr. Luhanové Bc. Martině Korejčkové za výpomoc při vyhodnocování výsledků mé práce a Bc. Janě Strnadové z Krajské hygienické stanice v Plzni za podklady k vyhodnocování pestrosti stravy.

Nakonec bych ráda poděkovala ředitelkám mateřských škol a jeselských zařízení Bc. Martině Cihlářové, paní Heleně Kaprasové, paní Ireně Mainzerové, paní Ivaně Sauerové, paní Aleně Vaško Rázkové a paní Aleně Malé za spolupráci a poskytování materiálních podkladů.

OBSAH

ANOTACE.....	6
ANNOTATION.....	7
ÚVOD.....	8
TEORETICKÁ ČÁST.....	10
1 OBDOBÍ BATOLE	11
1.1 Psychomotorický vývoj.....	11
1.1.1 Vývoj motorický	11
1.1.2 Vývoj psychický	12
2 PŘEDŠKOLNÍ VĚK.....	13
2.1 Růst a proporcionalita těla	13
2.2 Prořezávání zubů druhé dentice	13
2.3 Lateralita	14
2.4 Psychomotorický vývoj.....	14
2.4.1 Vývoj motorický	14
2.4.2 Vývoj psychický	14
2.5 Období prvního vzdoru.....	15
2.6 Sociální vývoj a funkce rodiny	15
3 VÝCHOVA V PŘEDŠKOLNÍM ZAŘÍZENÍ.....	16
3.1 Stravování v předškolním zařízení	16
4 VÝŽIVA BATOLAT OD 1 ROKU DO 3 LET.....	18
5 VÝŽIVA DÍTĚTE PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU	20
6 PITNÝ REŽIM A PITÍ U DĚTÍ.....	21
6.1 Jak se pozná, že dítěti chybí tekutiny?	22
6.2 Vhodné nápoje pro děti.....	22

6.3 Nevhodné nápoje pro děti.....	23
7 PLÁNOVÁNÍ JÍDELNÍČKU.....	24
7.1 Příklad denního jídelníčku pro dítě od 1 roku do 3 let.....	24
7.2 Příklad denního jídelníčku dítěte od 3 do 6 let.....	25
7.3 Výživová pyramida	25
7.4 Strašák zvaný „éčka“	26
8 PROTEINY	27
9 SACHARIDY	29
9.1 Trávení a metabolismus sacharidů	30
9.2 Vlákna.....	31
9.2.1 Zdravotní účinky vlákniny.....	32
10 LIPIDY.....	33
11 MINERÁLNÍ LÁTKY	36
12 STOPOVÉ PRVKY.....	38
13 VITAMÍNY	41
PRAKTICKÁ ČÁST	45
14 VÝSLEDKY ŠETŘENÍ.....	47
DISKUSE	66
ZÁVĚR	71
LITERATURA.....	72
SEZNAM TABULEK.....	74
SEZNAM GRAFŮ.....	79
SEZNAM OBRÁZKŮ.....	80
SEZNAM PŘÍLOH.....	81
PŘÍLOHY	82

ANOTACE

Příjmení a jméno: Koubová Jana

Katedra: Záchranářství a technických oborů

Název práce: Kvalita výživy dětí v jeslích a mateřských školách v plzeňském kraji

Vedoucí práce: MUDr. Lenka Luhanová

Počet stran: 126 (tabulky 11, grafy 6)

Počet příloh: 17

Počet titulů použité literatury: 18

Klíčová slova: kvalita výživy – zastoupení živin – pestrost stravy - zdravá výživa – předškolní stravování

Souhrn:

Cílem mé bakalářské práce bylo monitorování úrovně předškolního stravování ve vybraných předškolních zařízeních z hlediska plnění výživových doporučení a zjištění některých informací od rodičů dětí ve věku 1 až 6 let.

Ve své práci jsem hodnotila kvalitu zastoupení živin v jídelníčcích a pestrost stravy v předškolních zařízeních, znalosti rodičů o zdravé výživě, zájem rodičů o jídelníčky svých dětí v předškolních zařízeních a nejčastěji konzumovanou nezdravou potravinu dětmi.

ANNOTATION

Surname and Name: Koubová Jana

Department: Paramedics and Technical Specialisations

Title of Thesis: Nutrition Quality of Children in Day Nurseries and Nursery Schools in Pilsen Region

Consultant: MUDr. Lenka Luhanová

Number of pages: 126 (11 tables, 6 graphs)

Number of appendices: 17

Number of literature sources: 18

Key words: nutritional quality - representation nutrients – variety of food – healthy food – pre-boarding

Summary:

The main objective of my bachelor thesis was to appraise the quality of preschool alimentation in chosen preschool facilities considering the meeting nutritive recommendations and finding out some specific information from the parents of children at the age of one to six years.

In my thesis I evaluated the quality of nutrients covered in menu and a food variety in preschool facilities, the parent's knowledge of healthy diet, the interest in their children's diet in pre-school facilities and the most unhealthy food consumed by children.

ÚVOD

Toto téma jsem si vybrala, neboť se domnívám, že patří mezi jedno z nejdůležitějších, co se zdravého života člověka týče.

Aby byl člověk s největší pravděpodobností zdravý, měl by začít se zdravou a kvalitní stravou již v dětském věku. U dítěte je důležité, aby si vypěstovalo správné stravovací návyky od útlého věku. Od dětství se střeďává riziko vzniku chronických neinfekčních chorob a stravovací návyky si neseme s sebou do života. Navíc prevence je smysluplná vždy, ale v dětském věku jsou osoby vnímavější a vstřícnější k intervenci.

Kvalita výživy dětí v jeslích a mateřských školách v Plzeňském kraji a nejenom v Plzeňském kraji, by měla být jednou z našich prvořadých starostí, pokud chceme, aby budoucí generace (naši potomci) vyrůstali a žili zdravě. Je to sice jeden z mála předpokladů, ale ten zásadní. Děti během dospívání mohou ovlivňovat různé faktory jako kouření, alkohol, drogy a jiné, a rodiče mohou jen doufat, že je dobře vychovali a vypravili je do života se správnými návyky, které si snad udrží a předají dalším generacím.

Tato práce v teoretické části seznamuje s vývojem a potřebami dětí v předškolním věku. Je zde zmíněna vyhláška č. 107/2005 Sb., o školním stravování. Dále jsou zde kapitoly o výživě dětí, o pitném režimu dětí, kde je i rozdělení vhodných a nevhodných nápojů. Plánování jídelníčku pak obsahuje cenné rady pro rodiče a příklady jídelníčků. Následuje výživová pyramida, která krásně dle vyobrazení dá člověku přehled, které potraviny by měl a v jakém poměru konzumovat. Je zde i kapitola o „ěčkách“ s jejich seznamem a zařazením.

V praktické části své práci se zabývám hodnocením zastoupení živin a pestrostí stravy v jídelničkách ve vybraných předškolních zařízeních v Plzeňském kraji. Vyhodnocování zastoupení živin probíhalo v počítačovém programu NUTRI3, který byl zpracován Okresní hygienickou stanicí (OHS) Teplice. Materiály vkládané do tohoto programu, pocházely z měsíčních jídelníčků předškolních zařízení. Také jsem z jídelníčků hodnotila pestrost stravy. Dále jsem zjišťovala, jak velké množství rodičů se zajímá o jídelničky svých dětí v předškolních zařízeních a jak velké množství rodičů se zajímá

o zdravou výživu svých dětí. Posledním zjištěním bylo, kterou nezdravou potravinu děti konzumují nejčastěji.

Ráda bych obsah této bakalářské práce věnovala hlavně všem rodičům.

TEORETICKÁ ČÁST

1 OBDOBÍ BATOLE

Období batole probíhá mezi druhým a třetím rokem života. V tomto období dochází k osamostatňování dítěte v základních životních funkcích, v chůzi, přijímání potravy, udržování čistoty, v řeči a poznávání prostředí, ve kterém žije. K častým úrazům pak vede nezkušenost, neobratnost a snaha po poznání. Dítě by se proto mělo doma i v kolektivním zařízení velmi dobře hlídat. Po druhém roce, nastává zpomalení růstového tempa. Průměrně za rok dítě vyroste o 12 cm. Výška ve dvou letech je pak něco kolem 87 cm, ve třech letech asi 97 cm. Po druhém roce se zvětší hmotnost asi o 3 kg, za třetí rok o 2 kg. Během tohoto období se mění tvar hrudníku. Ve druhém a třetím roce dochází k předozadnímu oplošťování hrudníku, čímž hrudník roste více do šířky. Charakteristické pro proporcionalitu těla je velká hlava, dlouhý trup a krátké končetiny. Po konci prvního roku se růst lebky velmi zpomaluje. Během druhého roku se hlava ve svém obvodu zvětší jen o 2 cm a ve třetím roce jen o 1 cm. Tříleté dítě má průměrný obvod hlavy kolem 50 cm. V dalších letech je růst lebky velmi pomalý. Během batolecího období se dokončuje prořezávání dočasného chrupu. Kompletní dočasný chrup má 20 zubů. Skládá se z osmi řezáků, čtyř špičáků a osmi stoliček.

1.1 Psychomotorický vývoj

Psychomotorický vývoj dítěte je velmi ovlivněn podmínkami, ve kterých dítě žije. Je zapotřebí stimulace a motivace dítěte v láskyplném prostředí.

1.1.1 Vývoj motorický

Dítě objevuje své okolí, prostorové vztahy a ze svých objevů projevuje radost. Mezi 15. až 18. měsícem dítě dovede vylézt na židli. V 18 měsících umí jít s přidržením do schodů přísuvným krokem. Po rovině a s jistotou chodí ve druhém roce. Krátký okamžik stojí na jedné noze a druhou udělá pohyb (kopne

do míče). Bez držení ještě přísuvným krokem chodí do schodů. Až ve třech letech umí střídat nohy při chůzi po schodech.

1.1.2 Vývoj psychický

Díky pohybové samostatnosti batolete se rozšiřuje okruh situací a předmětů, které na něj působí. Dítě napodobuje jednoduché činnosti, postaví několik kostek na sebe, vozí hračky a rádo si hraje. I když si dvouleté dítě hraje samo, může být ve společnosti jiných dětí. Během období batolete se dítě naučí samostatně jíst, udržovat tělesnou čistotu a ovládne základní společenské návyky. Začínají se vytvářet základní rysy povahy. Pro formování osobnosti dítěte je nadále důležité citové zázemí rodiny. Při nedostatku citových podnětů se nepříznivě ovlivňuje vývoj rozumových schopností, mravního základu a povahy dítěte, vytváření společenských vztahů. Když není uspokojena důležitá životní potřeba, může vzniknout frustrace. Psychickou deprivaci pak způsobuje nedostatek lásky a citové strádání. V dnešní době se nejčastěji v rodině objevuje subdeprivace dítěte, díky rodičům, kteří jsou buď to příliš zaneprázdnění, nebo mají jiné zájmy. Citově strádající děti, ve svém povahovém a citovém vývoji, mohou být natrvalo postříženy, a může z nich vyrůst psychopatická osoba. S rozvíjením sociálních vztahů se rozvíjí i řeč. Potřeba komunikovat s druhými lidmi, zvědavost, přirozená potřeba získat informace se nevytvářejí, když dítě v prvních letech strádá nedostatkem citů. Hrozí uzavírání dítěte do sebe a mlčení (1). Vše uvedené může mít vliv na nutriční stav dítěte a může ovlivňovat návyky při jídle, výběr jídla, chutě k jídlu, problémy při konzumaci jídla.

2 PŘEDŠKOLNÍ VĚK

Předškolní věk probíhá od začátku čtvrtého roku do konce šestého roku. Tělesný vývoj je oproti duševnímu vývoji rychlejší. Díky zvědavosti dítěte, dochází často k úrazům (otravy, pády, dopravní úrazy, úrazy při sportu, utonutí). V tomto věku si dítě nejčastěji hraje se stavebnicemi, modeluje, napodobuje pracovní činnosti. Hry s pravidly zvládá od čtvrtého roku. Hra rozvíjí myšlení, paměť, představivost, řeč, hrubá i jemná motorika, ukázněnost a sebeovládání. Dítě začíná toužit po společnosti jiných dětí a dospělých. Z předchozího období je dítě naučeno strávit část dne v mateřské škole. Uvědomuje si své zařazení v rodině a mimo ni. Zvyšuje se sociabilita dítěte.

2.1 Růst a proporcionalita těla

Od čtvrtého roku nastupuje pomalé, pravidelné a plynulé růstové tempo, které vydrží až do začátku puberty. Ročně dítě vyroste v průměru o 6 cm a přibere 2 kg na váze za rok. Průměrné šestileté dítě měří asi 118 cm a váží 22 kg. Mezi oběma pohlavími je v tomto období velmi malý rozdíl ve výšce a hmotnosti. Přibližně jsou chlapci o 1 cm vyšší a o půl kilogramů těžší než dívky. Počátkem předškolního věku je typ postavy stejný jako u batolete. Břicho vyčnívá dopředu a lopatky odstupují nazad vlivem dosud málo vyvinutého zádového a břišního svalstva. Stále válcovitý trup bez tvarování v pase. Díky zaoblené postavě od dvou do čtyř let, se objevuje období první tělesné plnosti.

2.2 Prořezávání zubů druhé dentice

Po pátém roce začne postupná výměna mléčného chrupu za trvalý. Přeměna v chrup trvalý může započít dvěma způsoby. Buď se první prořežou vnitřní řezáky (I_1 – dentes incisivi = I-typ), nebo se první prořežou stoličky (M_1 – dentes molares = M-typ). Zjistilo se, že děti s I-typem prořezávání jsou větší, těžší a celkově vyspělejší. Oba typy se vyskytují stejně často.

2.3 Lateralita

Zjištění, zda je dítě levoruké, nebo pravoruké je velmi důležité. Vzhledem ke stupni vyzrání centrálního nervového systému a jeho nervových drah, se projevují i počátky laterality. U většiny dětí lateralita rukou kolísá až do pěti let, ale projevuje se už od jednoho roku. V pěti letech se asi 50 % dětí projevuje jako praváci a jen 10 % jako leváci, neboť na ně působí pravoruké prostředí. U zbývajících dětí přejde většinou obourukost v pravorukost.

2.4 Psychomotorický vývoj

Dozrávání mozku je odrazem psychomotorického vývoje. Ve čtyřech a půl letech končí vyzrání nervových drah (myelinizace) v mozku. Koncem pátého roku vrcholí diferenciací vrstev mozkové kůry (stratifikace) a po sedmém roce se upravuje definitivní velikosti mozkových laloků.

2.4.1 Vývoj motorický

Zdokonaluje se hrubá motorika a ke konci období se zlepšuje i jemná motorika. Je-li tříleté dítě správně vyvinuté, dobře chodí, rozběhne se, utíká bez častých pádů. Umí napodobit i chůzi po špičkách. Ve čtyřech letech jezdí na tříkolce a přeskakuje nízké překážky. Mezi pátým a šestým rokem se dítě obléká a svléká bez pomoci, obratně hází míčem, skáče a dopadá na špičky.

2.4.2 Vývoj psychický

U dítěte předškolního věku se rozvíjí myšlení, paměť a řeč s rozvojem pohybu. Od čtyř let se silně vyvíjí fantazie. Fantazie se nejpravděpodobněji vytváří díky jevům, které si dítě v tomto věku není ještě schopno vysvětlit. Rozvoj kreslení odráží úroveň pohybových dovedností a psychického vývoje. V kresbě tříletého dítěte se ještě nepozná, co představuje, ale u čtyřletého dítěte jsou už rozpoznat základy kresby, kde zachycuje hlavu člověka, oči, ruce a nohy. Člověka s trupem kreslí až pětileté a šestileté kreslí vše ještě

podrobněji. Na vlastní prožitek a názor dítěte je úzce vázáno myšlení. Pětileté dítě pozná rozdíl mezi kratším a delším a rozliší lehčí a těžší, vyjmenuje čtyři základní barvy, pomáhá rodičům při jednoduchých domácích pracích. Řekne, jak se jmenuje, kolik mu je let a kde bydlí. Šestileté dítě umí rozlišit pravou a levou stranu. Ví, zda je dopoledne, či odpoledne a dokončí úkol, který vyžaduje větší trpělivost a vytrvalost.

2.5 Období prvního vzdoru

Až do začátku předškolního věku, trvá období prvního vzdoru. V tomto období dítě odmítá poslušnost, vzteká se a prosazuje své požadavky. Formuje se vlastní vůle a sebevědomí, které není v souladu s vůlí a autoritou rodičů.

2.6 Sociální vývoj a funkce rodiny

Rodina je rozhodujícím prostředím dítěte do tří let. Uspokojuje jeho potřeby a formuje osobnost. V předškolním věku si dítě osvojuje základní vzorce chování. Díky rozšiřování okruhu společenských vztahů, roste samostatnost dítěte. Jako vývojová nezbytnost, je styk tříletého dítěte s druhými dětmi a dalšími dospělými. Naučí se spolupracovat, soutěžit, pečovat o slabší, vést, podřizovat se atd. s jinými dětmi. Při vytváření těchto schopností se připravuje pro postupné zapojování do života společnosti (socializace). Dítě si uvědomuje své pevné místo a citové zázemí v rodině, kam se vrací, i část dne, kterou dovede trávit mimo domov. Je to krok k jeho osobnímu a společenskému dozrávání, tímto rozvojem nezávislosti a samostatnosti (1).

3 VÝCHOVA V PŘEDŠKOLNÍM ZAŘÍZENÍ

Než dítě nastoupí do předškolního zařízení, je na jeho rodině, aby ho naučila základním vzorcům chování, uspokojovala jeho potřeby, formovala jeho osobnost, dopřávala mu vídání se s dalšími dětmi a dospělými. Předškolní zařízení (jesle, školky) jsou pak další krokem v zespolečňování (socializaci) dítěte, vytváří a zpevňují výživové návyky. Dítě je celou dobu pod dozorem učitelek, které na něj dávají pozor, pomáhají mu a rozvíjejí jeho schopnosti. Ať při přechodu dítěte z jeslí do školky, nebo z rodiny do jeslí/školky, jsou na dítě kladeny zvýšené nároky na dovednosti, přizpůsobivost, změnu prostředí, vychovatelů, kolektivu, stravy a schopnost vyrovnat se se změnami denního režimu. Během vývoje člověka, se mění i jeho režim dne. V předškolních zařízeních je zavedený řád a činnosti se pravidelně opakují, je střídána aktivita s odpočinkem a jídlem. Celý režim dne, slouží k vytváření návyků. Mezi důležité návyky by měla patřit pevná doba podávání jídel, jejich počet, velikost porce, správné a dostatečné doplnění živin. Při opožděném podání stravy se brzdí činnost mozkové kůry, narušuje se funkce trávicích žláz, ustává vyměšování trávicích šťáv, snižuje se chuť k jídlu, až nechutenství. Odchylka ve stravovacím rytmu může zrovna tak způsobit snížené využití bílkovin a jiné. Mezi jednotlivými jídly by mělo být rozmezí přibližně 3 hodin. Při tvorbě stravovacích návyků je důležité též stolování (2).

Stolování:

- Ke stolu by děti měly přijít oblečené, učesané a umyté,
- Při jídle se učí používat všech příborů,
- Měl by být zachován klid,
- Dítě by se nemělo s jídlem loudat, ani s ním spěchat,
- Během stolování by se mělo ovládat.

3.1 Stravování v předškolním zařízení

Stravování ve předškolních zařízeních se řídí zákonem.

Vyhláška č. 107/2005 Sb., o školním stravování:

Školním stravováním se rozumí stravovací služby pro děti, žáky, studenty a další osoby, jimž je poskytováno stravování v rámci hmotného zabezpečení, plného přímého zaopatření, nebo v rámci preventivně výchovné péče formou celodenních služeb nebo internátních služeb.

Školní stravování se řídí výživovými normami stanovenými v příloze č. 1 této vyhlášky a rozpětím finančních limitů na nákup potravin stanovených v příloze č. 2 této vyhlášky.

Vyhláška dále obsahuje organizaci školního stravování, zařízení školního stravování a jejich provoz, rozsah služeb školního stravování, úplatu za školní stravování v zařízeních školního stravování zřízených státem, krajem, obcí nebo dobrovolným svazkem obcí, zrušovací ustanovení, účinnost a přílohy, které jsem zařadila do příloh této práce (3).

Procentuální zastoupení jednotlivých jídel během dne:

Snídaně	25 %
Dopolední svačina	10-15 %
Oběd	30-35 %
Odpolední svačina	10 %
Večeře	15-20 %

4 VÝŽIVA BATOLAT OD 1 ROKU DO 3 LET

Od jednoho roku se hodně mění přístup dítěte k jídlu. Od osvojení chůze, začíná aktivní spolupráce dítěte při jídle a jeho přípravě, oproti nižšímu věku, kdy přijímalo potravu pasivně. Dítě začíná být vybíravé. Jsou dny, kdy se jen vrtá v jídle a dny, kdy jídlo odmítá. Batole se vzteká a snaží upoutat svou pozornost. Je to obdobím prvního vzdoru. Zapojováním dítěte do přípravy stravy, prostírání, sklizení ze stolu, společného stolování, podobností dětského jídla s jídlem dospělých atd., lze překlenout toto výchovně náročné období. Dítě chodí, pije z hrnečku (nejprve používá obě ruce a později jen jednu ruku), samo jí lžící a následně i příborem, získává určité dovednosti. Při stolování by se mělo dítěti umožnit sezení u stolu s ostatními členy rodiny na vyvýšené stoličce. Batole potřebuje nerozbitné a dostatečně těžké nádobí, kvůli možnému převrnutí. Pro dítě je lepší krátká lžice a vidlička usnadňující úchop. Unavené malé děti nejedí dobře. Proto je dobré snížit aktivitu dítěte před jídlem, či odpočinek. Jídlo by mělo být podáváno v klidu, bez rozptylování jako je televize, počítač, hra atd. Je to období, kdy se dítě stává vzteklým, vybíravým a špatným strávníkem. Jídlo dítě moc nezajímá, raději jeví zájem o okolí. Nemají ani rády moc teplá či horká jídla ve velkém množství. Je dobré nechat dítěti mezi jídly rozmezí 3-3,5 hodiny, aby předchozí jídlo bylo strávené. Více vydatná jídla, po energetické stránce, dáváme dítěti ráno a v dopoledních hodinách.

Rady pro rodiče:

Dávejte pozor, aby jídelníček byl vyvážený, pestrý, chuťově a barevně výrazný, s dostatečným množstvím ovoce a zeleniny, menším množstvím sladkých jídel hlavně večer. Zelenina a ovoce jsou zdrojem vitamínů, minerálů a vlákniny. Do dvou let by měl být přísun vlákniny 5 gramů denně. U starších dětí má množství vlákniny narůstat podle vzorce: věk v letech + 5. Například u tříletého dítěte je to 8 g vlákniny denně. Snažte se dodržet pitný režim dítěte. Mléko je nadále důležitou součástí jídelníčku. Dítě by mělo vypít denně 500 ml mléka. Nepodávejte mléko se sníženým obsahem tuků do dvou let. Mléko není součástí pitného režimu. V jídelníčku by měly být i další mléčné výrobky, jogurty, čerstvé sýry, kysané nápoje. Nejlepším zdrojem vápníku pro

organismus je právě mléko a mléčné výrobky. Přísun masa za den by měl být asi 30-35 g. Jedním vajíčkem může být nahrazeno 30 g masa a 4-5 lžicemi vařených luštěnin. Více dávejte celozrnné pečivo. Dávejte pozor na tučné pokrmy, smažená jídla, uzeniny, kořeněné a příliš slané pokrmy, sladké limonády. Dítě by se mělo vyhýbat rychlým občerstvením (fast food). Pro vysoký obsah tuků a karcinogenních látek jsou hranolky nevhodné, stejně tak pečené klobásy, párky v rohlíku, hamburgery s majonézou, smažené sýry aj. Návyk na rychlé občerstvení a nesprávná hygienická příprava jídel může vést do budoucna k zdravotním rizikům jako je vysoký tlak, obezita a vysoká hladina cholesterolu, nádorová onemocnění, srdečně-cévní onemocnění. Maso musí být důkladně tepelně zpracováno. Nápoje v rychlých občerstveních jsou příliš sladké a sycené limonády jsou často s kofeinem nebo chininem. Navíc provoz těchto fast foodů je neekologický kvůli obrovskému množství odpadů (4).

5 VÝŽIVA DÍTĚTE PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Předškolním dětem se dost často střídají chutě. Navzdory tomu mají ale malý žaludek. Proto by měly jíst v malých porcích několikrát denně. Během dne by mělo dítě také vypít asi půl litru mléka s dalšími mléčnými produkty. Třikrát až čtyřikrát týdně by měla být podávána vejčička, libová masa, ryby a drůbež. Jídlo doplňujeme luštěninami a ovocem. Větší příjem džusů vede k průjmovému onemocnění následkem malabsorpce sacharidů. Některé studie ukazují, že nadměrný příjem džusů vedl k obezitě a malému vzrůstu. Džusy určitě nejsou vhodné k doplnění tekutin při průjmových onemocnění. Džusy také snižují chuť k jídlu. Množství do 350 ml džusu denně je v pořádku. V tomto věku je na rodině, aby určovala jídelníček dítěte a ne reklama (5).

6 PITNÝ REŽIM A PITÍ U DĚTÍ

Maminky si často nevědí rady, jak dítě přinutit napít se. V zápalu hry si totiž děti často neuvědomují pocit žízně. Tady je pár typů na zlepšení pitného režimu dítěte:

- Pití mějte vždy po ruce a na viditelném místě.
- Zkoušejte nabízet dítěti pití i v zápalu hry nebo formou hry.
- Nikdy dítě v pití neomezujte.
- Nezoufejte, pokud dítě nechce pít z hrnečku.
- Zkoušejte nejrůznější nápoje.
- Jděte svému dítěti příkladem.
- Pitný režim dětí by měl být v průběhu celého dne vyrovnaný.
- Nezapomeňte krýt ztráty tekutin při zvracení a průjmech, v horkém létě, při sportu.
- Pamatujte, že příjem tekutin můžeme částečně nahradit ovocem se zvýšeným obsahem vody nebo vodnatější stravou.
- Mějte na paměti, že mléko a mléčné výrobky jsou vydatnou potravinou obsahující řadu hodnotných látek, nejsou však nejvhodnějšími nápoji z hlediska pitného režimu.

Organismus dítěte je složen z více jak 2/3 z vody, tudíž má sklon k rychlému odvodnění. Při nedostatečném pitném režimu nedochází ke zředění krve a to vede ke zvýšené námaze ledvin. Mohou tak vznikat základy pro ledvinové kameny. Několikrát potlačený pocit žízně v rámci hry, je už pozdním signálem nedostatku tekutin. Odpařování vody z povrchu kůže, pocení a ztráty vody ze sliznic, které osychají vzduchem v přetopených místnostech, patří mezi další možnosti ztráty vody z organismu. K průniku infekce jsou pak náchylnější oschlé sliznice. Když se nedostatkem vody dostatečně nezředí střevní obsah, může se často objevit zácpa. Při každém zvýšeném stupni teploty, by se měl

i zvýšit příjem tekutin o 12 % z celkového denního příjmu. Při každém průjmu se ztratí 50-150 ml tekutin. Ztráty tekutin ze zvracení a průjmů je třeba co nejdříve nahradit. Dají se nahradit rehydratačními solnými roztoky. Nahradí se tím i ztráty solí (4).

6.1 Jak se pozná, že dítě chybí tekutiny?

Při špatném pitném režimu, začnou ledviny zadržovat tekutiny. Dítě močí méně a tmavší žlutou moč, až přestane vylučovat úplně. Když je dítě lehce dehydratováno, je unavené, nesoustředěné, malátné, může ho bolet hlava a je méně výkonné. Při doplňování tekutin sladkými nápoji, se rychleji vyplavuje inzulin, a tím je snížena hladina cukru v krvi. To se projeví únavou a poruchou pozornosti. V případě, kdy dítě vypadá zbědovaně, unaveně, má chladné ruce, oschlou pusu a jazyk, zrychlený tep, zapadlé oči, a kůži stařeckého vzhledu, mluvíme o střední až těžké dehydrataci. Příjem vody je 120-150 ml/kg/den. Do tohoto příjmu tekutin se počítají i potraviny. Krom hmotnosti dítěte, se dá denní příjem vody určit i podle věku:

2-3 leté děti700 ml/den (tekutin)

4-6 leté děti800 ml/den (tekutin)

10-20 kg děti1000 ml + 50 ml na každý 1 kg nad 10kg tekutin

20-30 kg děti1500 ml + 20 ml na každý 1 kg nad 20 kg tekutin (4)

6.2 Vhodné nápoje pro děti

Ranní nápoj by neměl být moc hutný, aby dítě doplnil noční ztráty tekutin. Tekutiny je třeba doplnit ředěnou ovocnou šťávou nebo zeleninovou šťávou, když je dítě zvyklé snídat jen čaj, kakao, bílou kávu nebo mléko s vločkami. Vhodnými nápoji jsou ovocné nebo bylinkové čaje, minerální nebo stolní vody, vodou ředěné koncentrované džusy nebo přírodní ovocné či zeleninové šťávy. K doslazení ovocného čaje, lze použít med, hroznový cukr nebo ovocnou šťávu. Ovocné čaje by se měly kupovat bez aromatizujících látek. Bylinkové čaje používejte jen ty, které jsou vyhrazeny pro děti. Vyhýbejte se granulovaným

sladkým čajům. Příjem tekutin, můžeme čerpat z ovocných nápojů, stolních vod a jemně perlivých minerálních vod s příchutí nebo bez příchutě. Neměli bychom zapomínat čas od času obměňovat značky minerálních vod. Bohatá na hořčík je Magnézia. Pro správnou funkci štítné žlázy je nezbytný jód, který máme v Hanáckých kyselkách. Železo, potřebné pro správnou krevstavbu, obsahují zase Poděbradky. Minerální vody s menším obsahem draslíku a sodíku jsou pro děti vhodnější.

Rady pro rodiče:

Když kupujete stoprocentní ovocné šťávy, dávejte pozor, aby byly vyrobeny z hluboce zmraženého nebo čerstvého ovoce. Ta by neměla obsahovat žádné konzervační látky, aroma, ani barviva. Takové to džusy jsou dobrým zdrojem kyseliny listové, vitamínů řady B, provitamínu A, vitamínu C a dalších. Můžeme je ředit vodou v poměru 1 : 2 nebo 1 : 1. Opatrně s krabičkovým pitím a ovocnými nektary. Jejich ovocný podíl je pouze 10 - 50 %, a tudíž jsou dochucovány, barveny a slazeny. Koupě nápojů od firem zabývajících se kojeneckou výživou, je nejlepší volbou pro vaše dítě (4).

6.3 Nevhodné nápoje pro děti

Nevhodné nápoje pro děti (limonády s příměsí kofeinu nebo teinu - kofoly, cocacoly, slazené ledové černé čaje nebo s příměsí chininu - toniky, přeslazené limonády), mají vysoký obsah cukru. Díky tomu jsou děti neposedné, hyperaktivní nebo obézní, a cítí se syté. Bublínky plynu v perlivých nápojích dráždí sliznici žaludku. Pozor na šumivé nápoje v prášku nebo tabletách, které obsahují konzervační látky, minerály, nejrůznější barviva, která zatěžují ledviny a odebírají vodu z organismu. Dalšími nevhodnými nápoji jsou iontové isotonické a energetické nápoje. Jsou složeny z iontů, kofeinu, taurinu, karnitinu a stimulačních látek, které jsou tak akorát svým poměrem pro vrcholové sportovce. Požití většího množství nápojů s umělými sladidly, může mít projímavý účinek. Nenechte dítě na možnost okusit alkohol nebo sladkosti s alkoholem (4).

7 PLÁNOVÁNÍ JÍDELNÍČKU

Nejdůležitější věcí v jídelníčku je rozmanitost, jak pokrmů, tak nápojů, a to během celého týdne. Důležitá je i zdravotnost surovin, či oblíbenost jídel členů rodiny. Jídla, nápoje by měly mít určitou chuť a dobře vypadat, aby dítě zaujalo (6). Co se solení jídel týče, děti od 1 do 3 let, by měly pozřít 2 g soli denně, a děti od 4 do 6 let 3 g soli denně (7).

V týdenním jídelníčku by nemělo chybět:

- alespoň 3x denně obiloviny (tmavé a bílé pečivo, těstoviny),
- nově „objevené“ zdravé jídlo,
- cca 3x denně zeleninu a 2x denně ovoce,
- nejoblíbenější jídlo,
- maximálně 1x za 1 - 2 týdny smažené jídlo s dostatkem zeleniny,
- nanejvýš 1 sladké jídlo týdně,
- 2 - 4x v týdnu další druhy masa,
- během týdne 2x ryby,
- alespoň 2x týdně luštěniny (6).

7.1 Příklad denního jídelníčku pro dítě od 1 roku do 3 let

Snídaně: Žitný chléb namazaný máslem či máslem s vařeným vejcem, rajče.

Svačina: Rozinky s tvarohem, ½ banánu.

Oběd: Mleté hovězí maso s těstovinami a domácí rajčatovou omáčkou s hráškem, hroznové víno bez semen.

Svačina: Malé balení ovocného jogurtu, ½ jablka.

Večeře: Zeleninové rizoto, červená řepa.

Nápoje během dne: Voda, čtvrt litru mléka, malý hrnek zředění neslazené ovocné šťávy jako součást jídel.

7.2 Příklad denního jídelníčku dítěte od 3 do 6 let

Snídaně: Pšeničné cereálie s jahodami a mlékem.

Svačina: Pudink s dušeným jablkem.

Oběd: Rybí filé s bramborem, míchaný salát

Svačina: Celozrnný toustový chléb s tvarohovou zeleninovou pomazánkou, paprika.

Večeře: Zapečená brokolice se sýrem (30% tuku v sušině) s tmavé pečivo 1 ks, mrkvový salát.

Nápoje během dne: Čtvrt litru mléka, sklenka zředěné neslazené ovocné šťávy jako součást jídel (7).

7.3 Výživová pyramida

Na rozdíl od dospělých, mají děti větší energetický výdej, větší potřebu živin pro vývoj, tudíž by měly mít i tomu odpovídající stravu, bohatou na energii

a dostatečný pitný režim dvou litrů tekutin denně. Výživová pyramida byla vytvořena začátkem devadesátých let, jakožto ukazatel správné stravy. V základech pyramidy jsou brambory, rýže, pečivo, těstoviny a obiloviny. Jsou zdrojem vitamínů (obzvláště vitamíny B skupiny), vlákniny, energie, minerální látky – železo, vápník a rostlinné bílkoviny. Alespoň poloviny obilovin by měla být celozrnná a požitá vícekrát za den. Nad základy pyramidy je zelenina

a ovoce. Zelenina je zdrojem kyseliny listové, beta karotenu, vitamínu C, vlákniny, fosforu, hořčíku, draslíku. Nejlepší je jíst zeleninu syrovou nebo dušenou, aby byly vitamíny co nejlépe zachovány. V ovoci najdeme pektin, beta karoten, vlákninu, draslík, vitamín C. Opět je nejlepší konzumovat ovoce

syrové. Nad ovoce a zeleninou se ve výživové pyramidě nachází mléčné výrobky, mléko, luštěniny, ořechy, vejce, ryby drůbež a maso. Mléčné výrobky a mléko jsou prospěšné kvůli vápníku. Luštěniny, ořechy, vejce, ryby, drůbež a maso, nám doplňují tuky a bílkoviny, železo, vitamíny skupiny B, a další minerály. U vajíček by se neměl jíst víc jak jeden žloutek denně. Maso zase spíše bílé než červené. Na vrcholku pyramidy a tudíž nejméně používané potraviny by měly být sladkosti, tuky a sůl (8).



Obrázek č. 1 Výživová pyramida (8)

7.4 Strašák zvaný „éčka“

Obešel by se bez nich dnes potravinářský průmysl? Většina lidí si myslí, že „éčka“ jsou zdraví škodlivá, ale není tomu tak u všech. Písmeno E označuje na etiketě výrobku přídavek (aditivum) nějaké látky. Aditiva mají různou funkci: dodržují trvanlivost a konzistenci potravin, vůni, biologickou hodnotu, jsou to složky zlepšující chuť, enzymy, kypřící látky, barviva. Na výrobcích musí být označení látky na etiketě mezinárodním symbolem E + číslo. Mezi „éčky“ jsou i látky příznivě působící, například E 300 - kyselina askorbová, E 330 - kyselina citronová, esenciální mastné kyseliny a lecitiny, antioxidanty (4)

8 PROTEINY

Bílkovina se skládá z dusíku, fosforu, kyslíku, síry, uhlíku, vodíku. Bílkoviny jsou neustále obnovovány, protože jsou součástí všech buněk. Jsou jedinou živinou, která obsahuje dusík a síru. V pestré stravě, nahrazují bílkoviny 10 – 15 % energie (9). Nejcennějšími zdrojem bílkovin je maso (svalovina, játra a vnitřnosti obecně), pak vejce, mléčná bílkovina, bílkovina brambor, sójová bílkovina, bílkovina luštěnin a ořechů a bílkovina ovoce, zeleniny a obilovin (10).

Funkce bílkovin:

- základní stavební látka pro tělesné tkáně a buňky
- transportní prostředek pro železo, tuky a vitamíny rozpustné v tucích
- výchozí látka pro tvorbu hormonů a enzymů
- zdroj energie
- obnova buněk a tkání
- udržování osmotických poměrů
- součást krve, mléka a spermatu
- součást protilátek a látek na srážení krve

Doporučená dávka bílkovin pro dívky do tří let je 13 g/den a chlapci 14 g/den. Dívky mezi čtyřmi až šesti lety, mají doporučenou denní dávku bílkovin 17 g a chlapci 18 g. Nejvýznamnějšími zdroji bílkovin jsou ryby, maso, vejce, mléko, mléčné výrobky, výrobky z obilovin, luštěniny a brambory (11). Hlavním zdrojem rostlinných bílkovin v naší stravě je pšenice. Hlavní skupiny rostlinných bílkovin tvoří prolaminy, histony, albuminy, globuliny a gluteliny. Gluten tvoří přes 80 % bílkovin v pšeničné obilce. Na gluten (lepek) mohou být někteří lidé přecitlivělí. Přecitlivělost se projevuje chronickým onemocněním sliznice tenkého střeva, zvaným celiakie. Lidé s tímto onemocněním by měli dodržovat bezlepkovou dietu. Znamená to vyloučit ze stravy potraviny z pšenice, žita, ječmene a ova. Pro tvorbu bílkovin těla vlastních a tvorbu dalších metabolicky aktivních látek, potřebuje organismus bílkoviny z potravy, které obsahují aminokyseliny. Energetická hodnota bílkovin je 17 kJ/g (11).

Dělení bílkovin podle původu:

- živočišné
- rostlinné
- mikrobiální (14)

Rozdělení proteinů dle postradatelnosti pro organismus:

- **Esenciální aminokyseliny:** tryptofan, treonin, lysin, fenylalanin, methionin, valin, izoleucin, leucin, jsou nezbytné pro organismus, protože si je naše tělo nedokáže samo vytvořit a musí je přijímat v potravě.
- **Semiesenciální aminokyseliny:** tyrosin, arginin (období růstu), histidin (aby nedošlo k selhání ledvin), jsou nezbytné v určitých situacích.
- **Neesenciální aminokyseliny:** asparagin, kyselina asparagová, hydroxyrolin, prolin, cystein, tyrozin, ornitin, alanin, taurin, serin, glutamin, kyseliny glutamová, glycin, jsou také nezbytné, ale tělo si je dokáže vytvořit (9).

Nedostatek bílkovin ve výživě:

- **Marasmus** – objevuje se při nedostatečném příjmu bílkovin a energie, při čemž je zachován poměr živin. Dochází k velkému snížení tělesného tuku, objevuje se svalová ochablost s velmi nízkou hmotností. Vzniká porucha metabolismu minerálů a vitamínů.
- **Kwashiorkor** – nastává také při nedostatečném příjmu bílkovin, ale s dostatkem energie (sacharidy). Člověk trpí nízkou hmotností, svalovou ochablostí a otoky. Má však normální vrstvu tuku (15).

9 SACHARIDY

Sacharidy skládají se z kyslíku, vodíku a uhlíku (11). Jsou pohotovostním a rychlým zdrojem energie pro organismus, nejdůležitější živinou pro mozek, který tak spotřebuje 25 % glukózy v těle. Zásobárna cukru je uložena v játrech a ve svalech ve formě živočišného zásobního polysacharidu glykogenu. Metabolickým centrem sacharidů jsou játra. 1 g glukózy má 17 kJ (9,13).

Funkce sacharidů:

- jsou součástí podpůrného systému kostí a pojiva
- mají antiketogenní účinek při přísunu menším nebo rovno 50 g/den
- udržují acidobazické rovnováhy
- jsou součástí heparinu
- zdrojem energie
- zásobní látka pro svalovou práci
- jsou součástí mukopolysacharidů (sloučeniny bílkovin a sacharidů)
- udržují hladinu glukózy v krvi

Nedostatek sacharidů vede k poruchám látkové výměny tuků a k poruše acidobazické rovnováhy. Sacharidy tvoří 55 – 60 % celkového energetického přísunu. Zdrojem sacharidů je ovoce, zelenina, sladkosti, mléko a obiloviny. Rychlost vstřebávání a tím využití sacharidů, je ovlivněna složením potravy (11).

Rozdělení sacharidů podle chemické struktury:

- a) Monosacharidy (fruktóza, galaktóza, glukóza)

Dělíme je na aldózy a ketózy. Podle počtu uhlíků v molekule jsou významné pentózy a hexózy. Pod pentózy spadá D-ribóza (součást RNA), D-ribulóza (meziprodukt fotosyntézy), L-arabinóza (základ hemicelulóz, bakteriálních polysacharidů a mnoha glykosidů). Nejvýznamnější hexóza je glukóza. Spolu s fruktózou ji obsahuje ovoce (10 – 12 %), med (35 %) a některé druhy zeleniny. Glukóza je průmyslově vyráběna hydrolýzou škrobu.

- b) Disacharidy (maltóza, laktóza, sacharóza)
Vznikají sloučením dvou molekul monosacharidů a odštěpení molekuly vody.
- c) Oligosacharidy (stachóza, rafinóza aj.)
Nejvýznamněji se vyskytují v luštěninách (4 – 5 %).
- d) Polysacharidy (glykogen, škrob, pektiny, celulóza, zásobní polysacharidy a polysacharidy se zvláštními funkcemi)
Arabinóza, fruktóza, manóza, galaktóza a glukóza, jsou stavebními složkami polysacharidů. Celulóza je málo reaktivní a nerozpustná ve vodě. Škrob nalezneme v menší míře v luštěninách, bramborech, obilovinách.
- e) Heteropolysacharidy (mukopolysacharidy, pektin, hemicelulóza (11)).

9.1 Trávení a metabolismus sacharidů

Jediné monosacharidy se vstřebávají v tenkém střevě přímo. Aby vznikla fruktóza, galaktóza a glukóza, musí být ostatní složitější sacharidy rozloženy na monosacharidy. Disacharidům a polysacharidům pomáhají v rozkladu enzymy v tenkém střevě. V dutině ústní začíná trávení škrobu působením slinné amylázy za neutrálního pH, které se ovšem zastaví v kyselém pH žaludku, ale dále pokračuje v tenkém střevě. Tam je opět zahájeno štěpení amylázou, díky slinivce. Složitým procesem se škrob přemění na maltózu, jejíž štěpení pokračuje na kartáčovém lemu enterocytů (střevních buňkách). Vzniká laktóza, sacharóza, či zůstane maltóza. Tyto monosacharidy jsou přes enterocyty přeneseny do krevního oběhu – portálního oběhu, kterým se dostanou do jater. Když se disacharidy nerozštěpí v tenkém střevě, rozloží je bakterie v tlustém střevě. Vzniklé látky na sebe vážou vodu, a tak vzniká vodnatý průjem. Luštěniny obsahují některé polysacharidy (stachyózu, rafinózu) ve slupkách, které způsobují nadýmání a zažívací potíže.

To vede k plynatosti, případně průjmu (9).

Přírodní kalorická sladidla:

- Bílý cukr
- Hnědý cukr
- Přírodní třtinový cukr
- Melasa
- Med
- Javorový sirup
- Ječmenný slad, rýžový slad, rýžový sirup, pšeničný sirup, kukuřičný sirup
- Jablečný koncentrát
- Sirup z agáve

Přírodní nekalorická sladidla:

- Přírodní sladidlo stévie (9)

9.2 Vlákna

Vlákninou jsou nazývány rostlinné polysacharidy, které odolávají enzymům v tenkém střevě. Mezi vlákninu se řadí i lignin a nerozpustné produkty Maillardovy reakce, kdy reagují dusíkaté látky se sacharidy. V tlustém střevě se bakterie postarají o rozpustnou i nerozpustnou vlákninu (2. Pentózy a hexózy (xylóza, arabinóza, manóza, galaktóza, glukóza), jsou hlavními částmi tvořící řetězce vlákniny, dále uronové kyseliny a jejich estery z monosacharidových derivátů. Vlákna také obsahuje fenylypropanové jednotky.

Typy vlákniny dle její rozpustnosti:

- *Rozpustná vláknina* – modifikované celulózy, modifikované škroby, polysacharidy mořských řas, rostlinné slizy, pektiny, beta-glukany a část hemicelulóz. Vlákna váže vodu, bobtná a tvoří rosolovité roztoky. Pektin je tvořen řetězcem kyseliny galakturonové, na nějž jsou navázány postranní řetězce z molekul galaktózy a arabinózy.

- *Nerozpustná vláknina* – lignin, část hemicelulóz a celulóza. Pro vlákninu jsou typická silná vlákna. Celulóza je složena z lineárně řazených glukózových vláken a je součástí semen, hlíz, membrán buněk rostlin a jejich plodů. Větvenou molekulu mají hemicelulózy, které jsou složeny z molekul arabinózy, galaktózy, xylózy. Lignin z fenypropanových jednotek, se nachází v celeru, ředkvičkách, kedlubnách a mrkvi.

9.2.1 Zdravotní účinky vlákniny

Obsah nerozpustné vlákniny, způsobující tuhost potravin, přispívá k neutralizaci kyselin a tím prevenci zubního kazu, odstraňuje zubní plak a pomáhá ke zpevnění čelisti a zubů. Rozpustná vláknina snižuje příjem potravy, pocit hladu a zpomaluje postup potravy žaludkem. Nerozpustná vláknina snižuje dobu průchodu potravy tenkým střevem a zvětšuje objem tráveniny, omezuje se vstřebávání škodlivin stěnou střeva. Dále se pomaleji vstřebává glukóza, žlučové kyseliny, klesá hladina cholesterolu v krvi. Díky zadržování vody a pomnožení se bakterií, zvětšuje nerozpustná vláknina množství tráveniny v tlustém střevě. Vyprazdňování je častější, stolice obsáhlejší, a průchod tráveniny rychlejší pomocí zrychlené peristaltiky. V obou střevech klesá doba styku škodlivých látek se střevní sliznicí. Doporučená denní dávka vlákniny pro děti se spočítá „věk + 5 g“. Např. 4 leté dítě potřebuje 9 g vlákniny za den. Nedostatek nebo výrazný nadbytek vlákniny může způsobit zácpu.

10 LIPIDY

Tuky jsou dalším důležitým zdrojem energie, jak živočišné, tak rostlinné. Mají kalorickou hodnotu 37 MJ/g. Jejich složení je z esterů vyšší mastných kyselin, alkoholů a jejich derivátů. Lipidy se rozpouštějí v organických rozpouštědlech (ether, chloroform, etanol), kdežto ve vodě se nerozpouští. Jsou důležitým prvkem buněk. Důležitými lipidy v organismu jsou mastné kyseliny ve formě fosfolipidů, glyceridů a volný a esterifikovaná cholesterol. Toť vše je součástí lipoproteinů. Pro člověka jsou nejvýznamnější vysoce nenasycené mastné kyseliny - fytostanoly, fytosteroly (rostlinné oleje), konjugované kyseliny linolové (rybí oleje (9,11)).

Funkce lipidů:

- slouží jako izolační materiál pro vnitřní orgány
- chrání kůži proti vysychání
- chrání proti chladu
- jsou nosiči nezbytných mastných kyselin
- pro vitamin D jsou stavebním materiálem
- je z nich výchozí materiál pro tvorbu tkáňových hormonů
- jsou součástí buněčných membrán
- nositeli vitamínů rozpustných v tucích (A, D, E, K)
- zdrojem energie (11)

Rozdělení lipidů dle složení:

- *Jednoduché (vosky, glyceridy)*
- *Složené (lipoproteiny, sfingolipidy, glykolipidy, fosfolipidy apod.)*

Rozdělení lipidů podle nasycení:

- *Nasyčené mastné kyseliny*

Jako součást živočišných tuků se nachází například v rybách, másle a sádle, vnitřnostech, mase, vejcích, kde se vyskytuje zároveň i cholesterol.

- *Nenasycené mastné kyseliny*

Rostlinné oleje jsou složeny z nenasycených mastných kyselin – kyselina linolová, kyselina linoleová a kyselina arachidonová. Jsou nepostradatelné pro látkovou výměnu. Řídí některé životně důležité procesy v organismu, zvyšují působení lipotropního cholinu, urychlují vylučování cholesterolu z organismu.

- *Mononenasyčené mastné kyseliny*

- *Polynenasycené mastné kyseliny*

Mezi polynenasycené mastné kyseliny patří esenciální kyseliny – kyselina linolová, linolenová, eikosapentaenová, dokosaheptaenová, a jako neesenciální je kyselina arachidonová, timnodová, klupadonová a cervonová (9).

Typy pro šetření tukem při přípravě stravy:

- při přípravě zálivky odměřit přesné množství oleje
- k přípravě salátů používat místo oleje a majonézy nízkotučný jogurt
- pro mazání používat výrobky se sníženým obsahem tuku
- mazat chléb a pečivo jen tenkou vrstvou tuku
- pro přípravu omáček nahradit majonézu jogurtem
- připravovat zeleninové omáčky zahuštěné moukou nebo uvařenými ovesnými vločkami
- omáčky zařazovat do jídelníčku zřídka

- při marinování odsát přebytečný tuk
- dávat přednost vaření, dušení, pečení v alobalu
- šťávy z masa nezahušťovat tukem
- kůži z drůbeže po uvaření odstranit
- maso nepřipravovat na tuku, podlít vývarem z masa
- volit netučná masa, viditelný tuk odstranit
- upravovat co nejméně přílohy s tukem (hranolky, krokety, bramboráčky)
- vařit co nejméně příloh z mouky a tuku (noky)
- k zahuštění použít mléko, kaši z obilovin, vařené brambory
- nezahušťovat polévku jíškou z mouky a tuku
- používat římskou nádobu nebo nádobí s teflonovým povrchem
- dusit v páře nebo ve vlastní šťávě bez tuku
- odměřovat množství tuku pro přípravu stravy
- sbírat tuk po přípravě polévek a gulášů
- používat mřížku na odvádění tuku při tepelném opracování masa
- před přípravou masa odkrojit viditelný tuk (11)

11 MINERÁLNÍ LÁTKY

Sodík

Sodík udržuje vodní rovnováhu, homeostázu krve a stálý osmotický tlak v těle. Jako zdroj sodíku je kuchyňská sůl, z potravin jsou to uzeniny a solené ryby. Nedostatek sodíku může nastat při dlouhotrvajících průjmech, kdy dochází k dehydrataci. Při nadbytku sodíku se může objevit hypertenze a ledviny jsou více zatížené.

Draslík

Tak též jako sodík udržuje osmotický tlak a acidobazickou rovnováhu. Je důležitý pro činnost srdečního svalu a ostatních. Zdrojem draslíku jsou ořechy, ovoce, rostliny, celozrnné cereálie a maso. Pocením, zvracením, průjmy a vysokými ztrátami draslíku ledvinami, může nastat jeho nedostatek draslíku, který se projeví svalovou slabostí, arytmií a zvyšuje krevní tlak. Nadbytek draslíku naopak snižuje krevní tlak, zpomaluje srdeční činnost, způsobuje ochablost dýchacích svalů a svalovou obrnu.

Vápník

Díky vápníku nám správně funguje převodní systém srdce a srážení krve při převádění protrombinu na trombin. Vápník se převážně nachází v kostech. Jeho zdrojem jsou sýry, tvaroh, jogurty, zakysané mléčné výrobky, mléko a jiné mléčné výrobky, tvrdá pitná voda, zelenina, sardinky, luštěniny a ořechy. Nedostatek vápníku vede k osteoporóze. Vitamínu D je zapotřebí při metabolismu vápníku. Proto při jeho nedostatku dochází k osteomalacii. Nedostatkem vápníku může také dojít ke zvýšené nervosvalové dráždivosti a v menších případech až k tetanii. Důsledkem intoxikace vitamínu D nebo nadprodukcí parathormonu, dochází k nadbytku vápníku, a tím jeho ukládání do sliznice ledvin, plic a žaludku.

Fosfor

Je přítomen v zubech a kostech, je součástí nukleových kyselin, fosfoproteinů a fosfolipidů. Dále je fosfor nositelem vazeb přenášejících energii. Luštěniny, vaječný žloutek, tavené sýry, ryby, mastné výrobky, maso, mléčné výrobky, mléko, to vše jsou zdroje fosforu. U rostoucích žen, kojících matek a těhotných žen, je vhodný větší příjem fosforu.

Hořčík

Hořčík najdeme převážně v kostech a svalech, snižuje nervosvalovou dráždivost a je součástí mnoha enzymů. Zdrojem hořčíku jsou luštěniny, obilniny, ořechy, mléčné výrobky, mléko a zelené části rostlin. Únava, arytmie, křeče a zvýšení nervosvalové dráždivosti, nastávají při nedostatku hořčíku. Důvodem nedostatku hořčíků může být malabsorpce. V těhotenství je zvýšená potřeba hořčíku.

Síra

Je součástí glutathionu, pojivových tkání, aminokyselin methioninu a cysteinu. Jako zdroje síry jsou mléčné výrobky, vejce, bílkoviny rostlinného i živočišného původu. K nadbytku, ani nedostatku síry u člověka nedochází.

12 STOPOVÉ PRVKY

Železo

Účastní se přenosu kyslíku, podílí se na transportu elektronů v dýchacím řetězci, je součástí myoglobinu ve svalech a hemoglobinu v červených krvinkách. Zdrojem železa je maso, zelenina, ovoce, žloutky, játra, špenát. Existuje spousta faktorů, které nepříznivě ovlivňují vstřebávání železa. Při nadbytku může železo snižovat vstřebávání zinku. Účinnost železa, se zvyšuje s vitamínem C. Během ztráty krve, se snižuje i dávka železa. Větší příjem železa by měly mít těhotné a kojící ženy. Nedostatkem železa bývá snížená obranyschopnost, fyzická a psychická výkonnost, projevuje se únava, nedostatek železa v kostní dřeni a krevní plazmě.

Zinek

Zinek ovlivňuje hojení ran, růst tkání, díky němu správně fungují mužské pohlavní orgány při tvorbě spermií a testosteronu v Leidigových buňkách, napomáhá při tvorbě inzulinu, je součástí mnoha enzymů podílejících se na syntéze nukleových kyselin, na štěpení bílkovin, na energetickém metabolismu a jiných. Zinek se nachází v prostatě, pankreatu, rohovce, sítnici a pojivových tkání. Zdrojem zinku jsou převážně mořští korýši, celozrnné cereálie, kakao, vejce, mléko, sýry a maso. Nedostatkem zinku je zpomalen proces hojení ran, vypadávají vlasy, jsou poškozené nehty a kůže, projevuje se špatná funkce pohlavních orgánů, způsobuje retardaci vývoje a růstu.

Jód

Účastní se na tvorbě hormonů štítné žlázy, a tím ovlivnění bazálního metabolismu. Zdrojem jódu je jím obohacená kuchyňská sůl, mléko, vejce, mořští živočichové, mořské ryby a mořská voda. Při nadbytku i nedostatku jódu se mohou objevit problémy se štítnou žlázou. Nedostatkem jódu během těhotenství, může dojít k poruše vývoje nervového systému novorozence či kojence. Při nadbytku jódu hrozí hypertyreóza.

Selen

Je součástí enzymu glutathionperoxidázy podílející se na odstraňování volných radikálů a peroxidů z buněk. Nejvíce je selen obsažen v paraořechách, ořechách, chřestu, mase a mořských produktech. Nedostatek selenu vede ke kardiomyopatii a vzniku nádorů močového měchýře, žaludku a jícnu. Při zvýšeném množství dochází k poškození srdečního svalu, nekróze jater, změně nehtů, vypadávání vlasů a zápachu česneku z úst. Edémy plic se objevují při akutní otravě. Množství selenu v rostlinné potravě záleží na jeho množství v půdě, kterého u nás není moc.

Fluor

Je stavební složkou zubů a kostí, kde se také ukládá. Zdrojem jsou mořské ryby, čaj, pitná voda. Nadměrným příjmem fluoru se objevují tečky na zubní sklovině a zuby se stávají křehkými. Špatným ukládáním vápníku do kostí a zvýšenou kazivostí zubů se projevují nedostatky fluoru.

Hliník

Hliník je obsažen v čaji, potravinách rostlinného původu, v nápojích skladovaných v hliníkových obalech a potravinách, které přijdou do styku s hliníkovým nádobím. Nadbytek hliníků bývá spojen s Alzheimerovou chorobou.

Měď

Je důležitým prvkem pro tvorbu pigmentu a vlasů, ovlivňuje krvetvorbu, je součástí enzymů podílejících se na buněčném dýchání, nachází se v ledvinách a nehtech. Zdrojem mědi je maso, vejce a potraviny, co se dostaly do styku s mědí. Nedostatkem mědi jsou poruchy elasticity cév, osteoporóza, opoždění růstu, pseudorachitis, poruchy růstu nehtů a vlasů a anémie. Křečemi a poruchami ledvin, demencí, hromaděním mědi v mozkových jádrech a jaterní cirhózou se projevuje nadbytek mědi.

13 VITAMÍNY

Vitamíny jsou látky, které není člověk schopen sám si v těle vytvořit, a proto je musí přijímat v potravě. Máme vitamíny rozpustné v tucích – A, D, E, K a vitamíny rozpustné ve vodě – vitamíny skupiny B a vitamin C (13). Potřebu vitamínů ovlivňuje mnoho faktorů: těhotenství, zdravotní stav, laktace, stravování, způsob života, pohlaví a věk.

Biologické funkce vitamínů:

- látková výměna vody,
- syntéza hormonů, syntéza sterinů,
- látková výměna minerálních látek a stopových prvků,
- syntéza pirimidinu a purinů, syntéza nukleových kyselin
- syntéza tuků, sacharidů, aminokyselin a bílkovin,
- katabolické a anabolické funkce.

Vitamín A (retinol)

Vitamín A je podstatný pro proces vidění, pro funkci a stavbu sliznic a kůže, pro rozvoj buněk a tkání, pro imunitní systém a růst. Najdeme ho v játrech, vejcích, mléčných výrobcích a mléce (11). Dále v tučných rybách, másle, mrkvi, brokolici, listové zelenině, sladké červené paprice, mangu, dýni, melounu kantalupe a sušených meruňkách (16). Nedostatek vitamínu A vede k snížení obranyschopnosti, poškození kostí a kůže, poruše růstu, slepotě a šerosleposti (11). Při akutním předávkování vitamínem A, může dítě být ospalé, trpět nevolností, zvracet, mít dvojité vidění, obrnu hlavových nervů. Chronické předávkování vede k anorexii, neprospívání, svědění kůže, může se vyskytnout vypadávání vlasů, dochází k zánětům koutků úst, loupání kůže na chodidlech a dlaní, dítě se hůře pohybuje a je podrážděné (17).

Beta – karoten

Působí jako antioxidační látka, je předstupeň vitamínu A. Je obsažen v másle, zelenině a ovoci.

Vitamín D (kalciferoly)

Reguluje metabolismus a vstřebávání fosforu a vápníku. Zdrojem jsou houby, kvasnice, margaríny s vitamínem D, mléčné výrobky, mléko, žloutek, mořské ryby, olej a rybí tuk. Zvýšený krevní tlak, snížená odolnost proti infekcím, snížení svalového tonu, u starších osob osteoporóza, u dětí křivice, to jsou následky nedostatku vitamínu (11). Následkem předávkování vitamínem D, je dítě zmatené, podrážděné, pobledlé, spavé, hypotonické, nemá chuť k jídlu, mívá zácpu, často zvrací, má nadměrnou žízeň, často močí, dehydratuje se (17).

Vitamín E (tokoferoly)

Slouží jako ochrana buněčných membrán, podporuje imunitní systém a chrání proti oxidaci krevních tuků. Nalezneme ho v ořechách, semenech, obilných klíčcích a rostlinných olejích. Dále také v tuňáku, lososu a avokádu (16). Jeho nedostatek se může projevit poruchou nervového systému, látkové výměny svalů, nefunkčností buněčných membrán a zvýšené oxidace „zlého“ cholesterolu.

Vitamín K

Mineralizuje pojiva a kosti, ovlivňuje srážlivost krve a syntézu bílkovin. Nachází se v ovoci, obilovinách, vejci, játrech, rybách, masu, mléce a zelené zelenině. Nedostatkem vitamínu K se objeví zvýšená lomivost kostí, pravděpodobnost osteoporózy a poruchy srážlivosti krve.

Vitamín B₁ (thiamin)

Ovlivňuje činnost nervové tkáně, přeměnu energie a látkovou výměnu sacharidů a bílkovin. Brambory, ryby, játra, maso, luštěniny a celozrnné obiloviny jsou zdroj vitamínu B₁. Nedostatek vitamínu B₁ způsobuje otoky, ochrnutí svalstva, svalovou slabost, neurologické příznaky a poruchy látkové výměny sacharidů.

Vitamín B₂ (riboflavin)

Má centrální úlohu v látkové výměně, je součástí koenzymů a enzymů. Zdrojem jsou celozrnné obiloviny, vejce, ryby, maso, mléčné výrobky a mléko. Nedostatkem vzniká chudokrevnost, záněty sliznic, jazyka, kůže a poruchy růstu.

Vitamín B₆ (pyridoxin)

Je důležitý při tvorbě hemoglobinu, v imunitě a nervovém systému, účastní se látkové výměny bílkovin a jiných živin, je součástí enzymů. Tento vitamín obsahují banány, brambory, luštěniny, zelenina, játra, ryby a maso. Neurologické poruchy, záněty nervů, chudokrevnost, záněty sliznic a kůže jsou v důsledku nedostatku vitamínu B₆.

Niacin

Podílí se na obnově DNA, přepravě vápníku, mnoha funkcí při látkové výměně a je součástí enzymů. Jeho zdrojem je zrnková káva, ořechy, brambory, obiloviny, vejce, mléko, ryby, vnitřnosti a maso. Nedostatkem tohoto vitamínu vznikají psychické poruchy, průjmy, záněty kůže a sliznic.

Kyselina listová

Ovlivňuje nervový vývoj plodu, látkovou výměnu bílkovin, tvorbu krve a buňky. Vejce, mléko, játra, maso, brambory, obiloviny a listová zelenina tvoří zdroje kyseliny listové. Z jejího nedostatku jsou poruchy tvorby a dělení buněk, chudokrevnost, vrozené vady a neurální defekty novorozenců.

Vitamín B₁₂ (cobalamin)

Účastní se tvorby krve, látkové výměny železa, bílkovin a tuků. Vitamínu B₁₂ je hodně v kyselých okurkách a zelím, mléčných výrobcích, mléce, vejcích, rybách, mase a játrech. Nedostatek způsobuje chudokrevnost.

Kyselina pantotenová

Působí na syntézu steroidů, cholesterolu a mastných kyselin, je součástí látkové výměny tuků, bílkovin a sacharidů. Zdrojem kyseliny pantotenové jsou luštěniny, celozrnné obiloviny, mléko, maso, ryby a játra.

Biotin

Je přítomen při látkové výměně tuků, aminokyselin a cukrů. Najdeme ho v žampionech, čočce, špenátu, ovesných vločkách, ořechách, vejcích, mléce, sóje a játrech. Z nedostatku jsou deprese, nechutenství, tělesná slabost, záněty spojivek a kůže.

Vitamín C

Vitamín C je antioxidační látka, součást enzymů ovlivňujících tvorbu katecholaminů, karnitinu, pojiva a látkovou výměnu aminokyselin (11). Dostatek ho máme v bramborách, v ovoci hlavně v citrusech, kiwi, černém rybízu, jahodách a v zelenině především listové, fazolových klíčcích, rajčatech, červených a zelených paprikách (16). Nedostatkem se vyskytují psychické poruchy, krvácení do sliznic a kůže, poruchy tvorby a růstu kostí (11).

PRAKTICKÁ ČÁST

Cíle:

- C₁: Zjistit současný stav dodržování doporučeného zastoupení živin a pestrosti stravy ve vybraných předškolních zařízeních.
- C₂: Zjistit zájem rodičů o jídelníčky svých dětí v jeslích/školkách.
- C₃: Zjistit informovanost rodičů o zdravé výživě.
- C₄: Zjistit, kterou nezdravou potravinu konzumují děti nejčastěji.

Hypotézy:

- H₁: Domnívám se, že mnou sledované objekty budou dodržovat doporučené zastoupení živin a pestrost stravy.
- H₂: Předpokládám, že minimálně 75 % rodičů se zajímá o jídelníčky svých dětí v předškolních zařízeních.
- H₃: Předpokládám, že víc jak 50 % rodičů se zajímá o zdravou stravu svých dětí.
- H₄: Domnívám se, že nejčastější nezdravou potravinou, kterou děti konzumují, budou sladkosti.

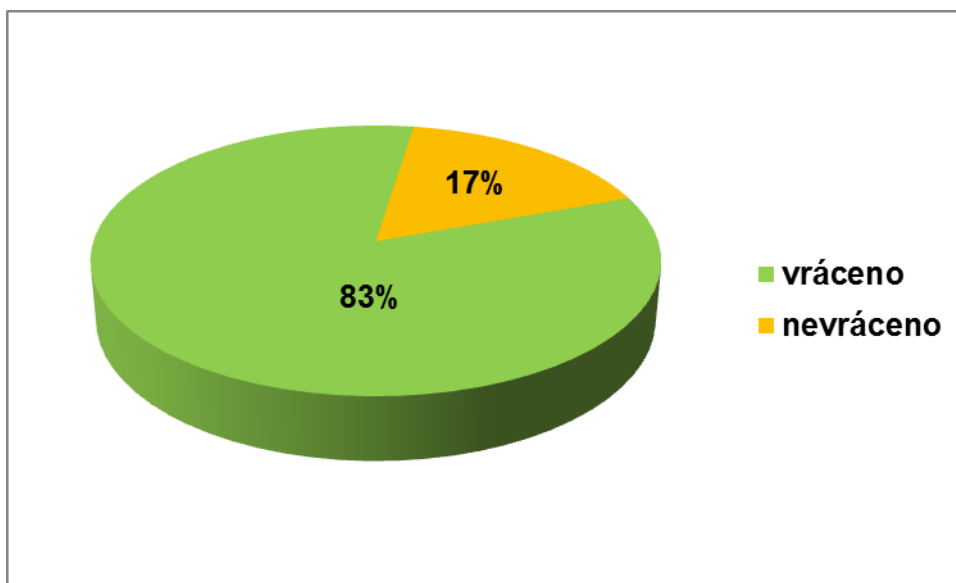
Metodika výzkumu:

Ve výzkumu byla použita kvantitativní metoda. Celkem jsem oslovila 386 respondentů z plzeňského kraje. Do jeselských zařízení po Plzeňském kraji bylo rozdáno 106 dotazníků, ze kterých se navrátilo 88 dotazníků (83%), znázorněno grafem č. 1. Do mateřských škol v Plzeňském kraji bylo rozdáno 280 dotazníků, z nichž se jich vrátilo 212 (76%), znázorněno grafem č. 2. Šetření probíhalo mezi 2. 9. 2013 až 28. 2. 2014 sběrem dat ve vybraných předškolních zařízeních. Dotazník obsahoval 18 uzavřených otázek a jednu tabulku k vyplnění.

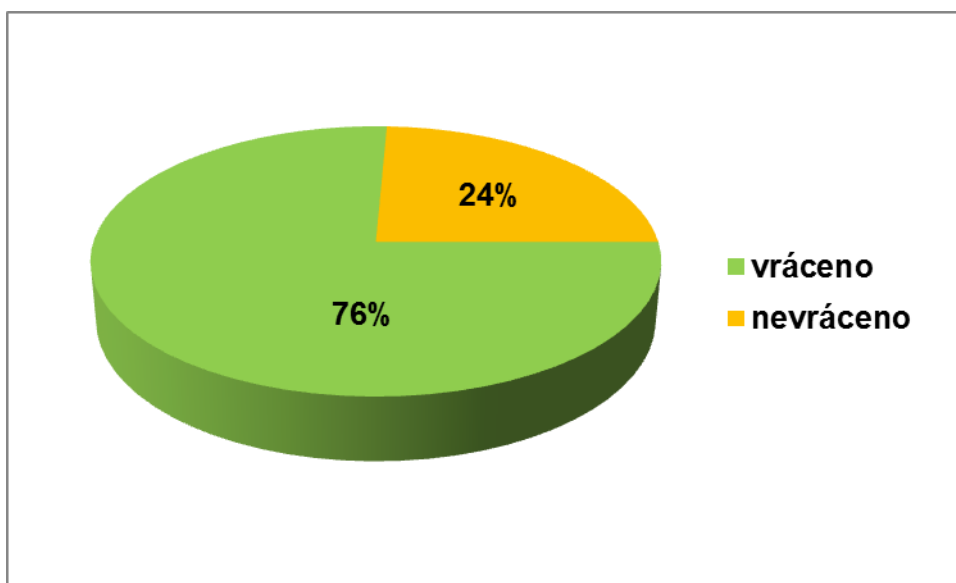
14 VÝSLEDKY ŠETŘENÍ

Celkem bylo do jeselských zařízení rozdáno 106 dotazníků. Z toho jich bylo vyplněno 88. Jejich návratnost tak byla 83 %. Do mateřských škol jsem rozdala 280 dotazníků. Vrátilo se mi jich 212, což byla 76 % návratnost.

Graf č. 1. Návratnost dotazníků z jeselských zařízení.



Graf č. 2. Návratnost dotazníků z mateřských škol.



Zkoumané objekty:

1. Jeselské zařízení
Puškinova 5
301 00 Plzeň
2. Jeselské zařízení
Na Celchu 33
326 00 Plzeň
3. Jeselské zařízení a Mateřská škola Harmonie
Jeřabinová 220
337 01 Rokycany
4. Jeselské zařízení a Mateřská škola
Michlova 565
344 01 Domažlice
5. Jeselské zařízení a Mateřská škola
Sadová 1356
347 01 Tachov
6. 90. Mateřská škola
Západní 7
323 00 Plzeň

Zastoupení živin v jídelničkách

Hypotéza - H₁:

Domnívám se, že mnou sledované objekty budou dodržovat doporučené zastoupení živin a pestrost stravy.

Hypotéza potvrzena

Tato hypotéza byla potvrzena dle přílohy č. 1 – Zastoupení živin v jídelníčku jeselského zařízení, Puškinova 5, 301 00 Plzeň. Trojpoměr základních živin (bílkovin, tuků, sacharidů) je vyvážený, snížené je poměrné zastoupení tuků z celkového energetického příjmu. Dále je v jídelníčku méně zastoupena kyselina linolová, vápník, železo, vitamín B₂, vitamín PP a vitamín C. Naopak se cení vyššího zastoupení vitamínu A, vitamínu B₁ a sníženého množství cholesterolu. Vápník odpovídá výživové dávce pro věk dětí do 3 let.

Dále hypotézu potvrzuje příloha č. 2 – Zastoupení živin v jídelníčku jeselského zařízení, Na Celchu 33, 326 00 Plzeň. Zastoupení trojpoměru základních živin je v pořádku. Méně je opět kyseliny linolové, železa, vitamínu PP a vitamínu C. Dobře naplněna je dávka vápníku, fosforu, vitamínu A, vitamínu B₁ a vitamínu B₂. Vláknina se pohybuje v normě dle daného věku.

Také hypotézu potvrzuje příloha č. 3 – Zastoupení živin v jídelníčku jeselského zařízení, Jeřabinová 220, 337 01 Rokycany. V základním trojpoměru živin byly podhodnoceny sacharidy a tuků je zastoupeno větší množství než doporučené. Zastoupení vápníku, železa, a vitamín PP je nižší než uvádí doporučená norma, nepatrně je snížené množství vlákniny a nepatrně zvýšený cholesterol. Pochválit můžeme za vyšší dávky vitamínu A, vitamínu B₁ a vitamínu B₂. Vše ostatní je v pořádku.

Hypotézu potvrzuje i příloha č. 4 – Zastoupení živin v jídelníčku jeselského zařízení, Michlova 565, 344 01 Domažlice. Trojpoměr základních živin (bílkovin, tuků, sacharidů) je vyvážený. Je zde ale zastoupeno málo vápníku, železa, vitamínu PP, vitamínu C a vlákniny. Hezké je tu zvýšené množství vitamínu A, vitamínu B₁, vitamínu B₂ a hodnota cholesterolu.

Nakonec nám hypotézu potvrzuje příloha č. 5 – Zastoupení živin v jídelníčku jeselského zařízení, Sadová 1356, 347 01 Tachov. Je splněno zastoupení trojpoměru základních živin. U vápníku je nepatrně snížené množství. Výsledky vykazují nedostatek železa, vitamínu PP a vitamínu C. Naopak dostatek fosforu, neuvěřitelně vitamínu A, dostatek vitamínu B₁ a vitamínu B₂. Vláknina je mírně snížena.

Chtěla bych podotknout, že předškolní zařízení v zásadě splňují daná doporučení, neboť nelze soudit podle jednoměsíčního jídelníčku. Například to co bylo v jednom jídelníčku sníženo, může být ve druhém zvýšeno, a tím dorovnáno. Krom legislativy a jiných doporučení, se musí vycházet s financemi pro hospodaření s potravinami, počtem dětí, množstvím jednotlivých porcí podle věku a dalším.

Pestrost jídelníčku

Tabulka č. 1. Pestrost jídelníčku 90. Mateřské školy, Západní 7, 323 00 Plzeň

POKRMY	HODNOCENÍ	JÍDELNÍČEK	
		četnost	hodnocení
Polévky			
Převážně zeleninové 12x za měsíc	1	9	0
Luštěninová minimálně 3x za měsíc, za 4x 2 body	1 nebo 2	2	0
Zařazování obilných zavářek (jáhly, vločky, krupky, pohanka, bulgur, kuskus...) 4x za měsíc	1	5	1
Kombinace polévek a hlavních jídel	1	17	1
Hlavní jídla			
Bílé druhy mas (kuře, krůta, slepice, králík) 3x za měsíc	1	6	1
Ryby 2x za měsíc, 3x za měsíc 2 body	1 nebo 2	1	0
Vepřové maso maximálně 4x za měsíc	1	4	1
Bezmasé jídlo 4x za měsíc (včetně luštěnin, pokud jsou nabídnuty bez masa)	1	1	0
Nejsou zařazeny uzeniny	1	0	1
Sladké jídlo maximálně 2x za měsíc	1	2	1
Nápaditost pokrmů, regionální pokrmy	1	1	1
Luštěniny 1x za měsíc, 2x luštěniny za 2 body	1 nebo 2	1	1
Přílohy			

Obiloviny (těstoviny, rýže, kuskus a jiné) 7x za měsíc	1	6	0
Houskové knedlíky maximálně 2x za měsíc	1	1	1
Zelenina			
Zelenina čerstvá minimálně 8x za měsíc	1	5	0
Tepelně upravená zelenina minimálně 4x za měsíc	1	8	1
Nápoje			
Denně výběr slazené/neslazené	1	0	0
Pokud je mléčný/výběr i z nemléčného	1	1	1
Přesnídávky a svačiny			
Luštěninová pomazánka 4x za měsíc	1	0	0
Rybí pomazánka minimálně 2x za měsíc	1	3	1
Obilná kaše (z vloček, jáhel, kukuřičné krupice, rýže a jiné) minimálně 2x za měsíc	1	1	0
Kombinace přesnídávek a svačin: slaná se zeleninou/sladká s ovocem	1	11	1
Celozrnné druhy pečiva 8x za měsíc	1	9	1
Nezařazení uzeniny a paštiky	1	2	0
Výsledek hodnocení	Dobrý		14

Pestrost jídelníčku v Plzeňské školce dopadla dle výsledků hodnocení dobře.

Polévky:

U zeleninových polévek scházely 3 další porce, aby byl splněn doporučený počet. U luštěninových polévek chyběla do počtu jedna porce. V normě bylo zařazování obilných zavářek (jáhlů, vloček, krupic, pohanky, bulguru, kuskusu a jiných). Kombinace polévek a hlavních jídel byla v pořádku.

Hlavní jídla:

Zařazení bílého masa (kuřete, krůty, slepice, králíka) bylo početně v normě. U ryb chyběla jedna porce. Vepřové maso bylo dodrženo v normě.

U bezmasých jídel chyběly 3 porce. Oceňuje se zde nezařazení uzenin. Množství sladkého jídla je v normě. U nápaditosti pokrmů mě zaujala ryby tilapie, která obsahuje méně kostí. Luštěniny v zastoupení byly splněny.

Přílohy:

Zastoupení obilovin je menší. Schází jedna porce. Naopak jsou v normě dodrženy houskové knedlíky.

Zelenina:

Čerstvá zelenina by se měla častěji podávat. Chybí zde 3 porce. Oproti tomu je dodržen počet tepelně upravené zeleniny.

Nápoje:

Výběr mezi slazenými a neslazenými nápoji by se měl objevit. Zvládnut je zde výběr mezi mléčnými a nemléčnými nápoji.

Přesnídávky a svačiny:

Zlepšení by mělo nastat u luštěninových pomazánek. Chybí tady 4 porce. Dobře vyšlo zastoupení rybích pomazánek. U obilné kaše (z vloček, jáhel, kukuřičné krupice, rýže a jiných) by měla být přidána ještě jedna porce. Zdařila se kombinace slaných a sladkých přesnídávek a svačin s ovocem a zeleninou. Byl dodržen počet celozrnného pečiva. Nezařazení uzenin a paštik nevyšlo.

Tabulka č. 2. Pestrost jídelníčku Mateřské školy harmonie, Jeřabinová 220,
331 01 Rokycany

POKRMY	HODNOCENÍ	JÍDELNÍČEK	
		četnost	hodnocení
Polévky			
Převážně zeleninové 12x za měsíc	1	11	0
Luštěninová minimálně 3x za měsíc, za 4x 2 body	1 nebo 2	0	0

Zařazování obilných zavářek (jáhly, vločky, krupky, pohanka, bulgur, kuskus...) 4x za měsíc	1	4	1
Kombinace polévek a hlavních jídel	1	12	1
Hlavní jídla			
Bílé druhy mas (kuře, krůta, slepice, králik) 3x za měsíc	1	3	1
Ryby 2x za měsíc, 3x za měsíc 2 body	1 nebo 2	1	0
Vepřové maso maximálně 4x za měsíc	1	4	1
Bezmasé jídlo 4x za měsíc (včetně luštěnin, pokud jsou nabídnuty bez masa)	1	3	0
Nejsou zařazeny uzeniny	1	4	0
Sladké jídlo maximálně 2x za měsíc	1	3	0
Nápaditost pokrmů, regionální pokrmy	1	1	1
Luštěniny 1x za měsíc, 2x luštěniny za 2 body	1 nebo 2	1	1
Přílohy			
Obiloviny (těstoviny, rýže, kuskus a jiné) 7x za měsíc	1	5	0
Houskové knedlíky maximálně 2x za měsíc	1	0	0
Zelenina			
Zelenina čerstvá minimálně 8x za měsíc	1	4	0
Tepelně upravená zelenina minimálně 4x za měsíc	1	6	1
Nápoje			
Denně výběr slazené/neslazené	1	0	0
Pokud je mléčný/výběr i z nemléčného	1	0	0
Přesnídávky a svačiny			
Luštěninová pomazánka 4x za měsíc	1	0	0
Rybí pomazánka minimálně 2x za měsíc	1	0	0
Obilná kaše (z vloček, jáhel, kukuřičné krupice, rýže a jiné) minimálně 2x za měsíc	1	0	0

Kombinace přesnídávek a svačin: slaná se zeleninou/sladká s ovocem	1	17	1
Celozrné druhy pečiva 8x za měsíc	1	4	0
Nezařazení uzeniny a paštiky	1	5	0
Výsledek hodnocení	Nízká úroveň		8

Pestrost jídelníčku v Rokycanech dopadla dle výsledků hodnocení jako nízká úroveň.

Polévky:

U zeleninových polévek chybí jedna porce. Luštěninové polévky zde žádné nebyly, a proto zde scházejí 3 porce. V pořádku bylo zařazování obilných zavářek (jáhlů, vloček, krupek, pohanky, bulguru, kuskusu a jiných). Kombinace polévek a hlavních jídel dopadla dobře.

Hlavní jídla:

Bílé druhy mas (kuře, krůta, slepice, králík) byli zastoupeny v normě. U ryb chyběla jedna porce. Dodržena byla norma vepřového masa. U bezmasých pokrmů scházela jedna porce. Zapracovat by se zde mělo na nezařazování uzenin. O porci méně by mělo být sladkých jídel. Nápaditost pokrmů a regionální pokrmy jsou v pořádku. Počet luštěnin je v normě.

Přílohy:

Obiloviny (těstoviny, rýže, kuskus a jiné) by se měly zvýšit o 2 porce. Pochvala je za nezařazení houskových knedlíků.

Zelenina:

Zapotřebí je navýšení čerstvé zeleniny o 4 porce. Tepelně upravená zelenina je v normě.

Nápoje:

Výběr mezi slazenými a neslazenými nápoji nebo mezi mléčnými a nemléčnými nápoji zde není žádný.

Přesnídávky a svačiny:

Podle normy schází 4 porce luštěninové pomazánky, 2 porce rybí pomazánky a 2 porce obilné kaše (z vloček, jáhel, kukuřičné krupice, rýže a jiných). Kombinace slaných a sladkých přesnídávek a svačin s ovocem a zeleninou je v pořádku. Chybí 4 porce celozrnného pečiva. Nezařazení uzenin a paštik se nepodařilo.

Tabulka č. 3. Pestrost jídelníčku Mateřské školy, Michlova 565, 344 01 Domažlice

POKRMY	HODNOCENÍ	JÍDELNÍČEK	
		četnost	hodnocení
Polévky			
Převážně zeleninové 12x za měsíc	1	12	1
Luštěninová minimálně 3x za měsíc, za 4x 2 body	1 nebo 2	2	0
Zařazování obilných zavářek (jáhly, vločky, krupky, pohanka, bulgur, kuskus...) 4x za měsíc	1	4	1
Kombinace polévek a hlavních jídel	1	17	1
Hlavní jídla			
Bílé druhy mas (kuře, krůta, slepice, králik) 3x za měsíc	1	3	1
Ryby 2x za měsíc, 3x za měsíc 2 body	1 nebo 2	3	2
Vepřové maso maximálně 4x za měsíc	1	1	1
Bezmasé jídlo 4x za měsíc (včetně luštěnin, pokud jsou nabídnuty bez masa)	1	2	0
Nejsou zařazeny uzeniny	1	2	0
Sladké jídlo maximálně 2x za měsíc	1	2	1
Nápaditost pokrmů, regionální pokrmy	1	0	0
Luštěniny 1x za měsíc, 2x luštěniny za 2 body	1 nebo 2	1	1
Přílohy			

Obiloviny (těstoviny, rýže, kuskus a jiné) 7x za měsíc	1	8	1
Houskové knedlíky maximálně 2x za měsíc	1	1	1
Zelenina			
Zelenina čerstvá minimálně 8x za měsíc	1	9	1
Tepelně upravená zelenina minimálně 4x za měsíc	1	5	1
Nápoje			
Denně výběr slazené/neslazené	1	0	0
Pokud je mléčný/výběr i z nemléčného	1	0	0
Přesnídávky a svačiny			
Luštěninová pomazánka 4x za měsíc	1	1	0
Rybí pomazánka minimálně 2x za měsíc	1	3	1
Obilná kaše (z vloček, jáhel, kukuřičné krupice, rýže a jiné) minimálně 2x za měsíc	1	1	0
Kombinace přesnídávek a svačin: slaná se zeleninou/sladká s ovocem	1	17	1
Celozrnné druhy pečiva 8x za měsíc	1	9	1
Nezařazení uzeniny a paštiky	1	0	1
Výsledek hodnocení	Velmi dobrý jídelníček		17

Pestrost jídelníčku v Domažlicích dopadla dle výsledků hodnocení jako velmi dobrý jídelníček.

Polévky:

Zeleninové polévky byly podle doporučeného počtu. Luštěninovým polévkám chybí jedna porce navíc. Zařazování obilných zavářek (jáhlů, vloček, krupek, pohanky, bulguru, kuskusu a jiných) a kombinace polévek a hlavních jídel bylo v normě.

Hlavní jídla:

Bílé maso (kuře, krůta, slepice, králík), ryby a vepřové maso, splňovala doporučení. Bezmasá jídla by se měla navýšit o 2 porce. Zpracovat by se mělo na nezařazování uzenin. Sladká jídla a luštěniny vyšly podle doporučených porcí. Nebyly shledány nápadité pokrmy, ani regionální pokrmy.

Přílohy:

Obiloviny (těstoviny, rýže, kuskus a jiné) i houskové knedlíky byly podle doporučených hodnot.

Zelenina:

Čerstvá i tepelně upravená zelenina byla v dostatečném množství.

Nápoje:

Nebyla zde možnost volby mezi slazenými a neslazenými nápoji a mezi mléčnými a nemléčnými nápoji.

Přesnídávky a svačiny:

Scházely 3 porce luštěninové pomazánky. Rybí pomazánka byla dodržena dle doporučeného počtu. U obilných kaší (z vloček, jáhel, kukuřičné krupice, rýže a jiných) chyběla jedna porce. V pořádku je kombinace slaných a sladkých přesnídávek a svačin s ovocem a zeleninou. Byly dodrženy doporučené dávky celozrnného pečiva. A nebyly použity uzeniny, ani paštika.

Tabulka č. 4. Pestrost stravy Mateřské školy, Sadová 1356, 347 01 Tachov

POKRMY	HODNOCENÍ	JÍDELNÍČEK	
		četnost	hodnocení
Polévky			
Převážně zeleninové 12x za měsíc	1	13	1
Luštěninová minimálně 3x za měsíc, za 4x 2 body	1 nebo 2	2	0
Zařazování obilných zavářek (jáhly, vločky, krupky, pohanka, bulgur, kuskus...) 4x za měsíc	1	4	1
Kombinace polévek a hlavních jídel	1	17	1

Hlavní jídla			
Bílé druhy mas (kuře, krůta, slepice, králík) 3x za měsíc	1	2	0
Ryby 2x za měsíc, 3x za měsíc 2 body	1 nebo 2	1	0
Vepřové maso maximálně 4x za měsíc	1	3	1
Bezmasé jídlo 4x za měsíc (včetně luštěnin, pokud jsou nabídnuty bez masa)	1	1	0
Nejsou zařazeny uzeniny	1	1	0
Sladké jídlo maximálně 2x za měsíc	1	2	1
Nápaditost pokrmů, regionální pokrmy	1	1	1
Luštěniny 1x za měsíc, 2x luštěniny za 2 body	1 nebo 2	1	1
Přílohy			
Obiloviny (těstoviny, rýže, kuskus a jiné) 7x za měsíc	1	7	1
Houskové knedlíky maximálně 2x za měsíc	1	2	1
Zelenina			
Zelenina čerstvá minimálně 8x za měsíc	1	5	0
Tepelně upravená zelenina minimálně 4x za měsíc	1	3	0
Nápoje			
Denně výběr slazené/neslazené	1	0	0
Pokud je mléčný/výběr i z nemléčného	1	0	0
Přesnídávky a svačiny			
Luštěninová pomazánka 4x za měsíc	1	2	0
Rybí pomazánka minimálně 2x za měsíc	1	2	1
Obilná kaše (z vloček, jáhel, kukuřičné krupice, rýže a jiné) minimálně 2x za měsíc	1	0	0
Kombinace přesnídávek a svačin: slaná se zeleninou/sladká s ovocem	1	12	1
Celozrnné druhy pečiva 8x za měsíc	1	11	1

Nezařazení uzeniny a paštiky	1	1	0
Výsledek hodnocení	Dobrý		12

Pestrost jídelníčku v Tachově dopadla dle výsledků hodnocení dobře.

Polévky:

Splněn byl počet zeleninových polévek. Luštěninovým polévkám chyběla jedna porce. Zařazování obilných zavářek (jáhlů, vloček, krupek, pohanky, bulguru, kuskusu a jiných) a kombinace polévek a hlavních jídel bylo v normě.

Hlavní jídla:

U bílého masa (kuřete, krůty, slepice, králíka) a ryb chybí jedna porce. Vepřové maso bylo dodrženo v normě. Bezmasým jídlům schází 3 porce. Sladké jídlo, luštěniny a nápaditost a regionálnost pokrmů vycházejí podle doporučených hodnot.

Přílohy:

Obiloviny (těstoviny, rýže, kuskus a jiné) i houskové knedlíky byly dodrženy podle doporučeného počtu.

Zelenina:

Tepelně upravená i čerstvá zelenina byla v dostatečném množství.

Nápoje:

Je zde nedodržování výběru mezi slazenými a neslazenými nápoji a mezi mléčnými a nemléčnými nápoji.

Přesnídávky a svačiny:

Schází 3 porce luštěninových pomazánek. Rybí pomazánky jsou dodrženy dle doporučení. Kombinace slaných (přesnídávek, svačin) a zeleniny, a kombinace sladkých (přesnídávek, svačin) s ovocem byly dodrženy. U obilné kaše (z vloček, jáhel, kukuřičné krupice, rýže a jiných) chybí jedna porce. Bylo dodrženo množství celozrnného pečiva. Paštiky a uzeniny nebyly v jídelníčku zařazeny.

Během doby sběru jídelníčků, neměl nikdo ponětí, že hodnocení pestrosti stravy se bude měnit. K vyhodnocování jsem použila novější metodu, se kterou jsem byla seznámena na Krajské hygienické stanici v Plzni. Návod a popis této metody najdete v příloze č. 7. Určitě tato stravovací zařízení mají v mnoha místech rezervy a věřím, že po té, co budou o těchto nových změnách v hodnocení jídelníčku informovány, udělají vše, aby své jídelníčky vylepšili.

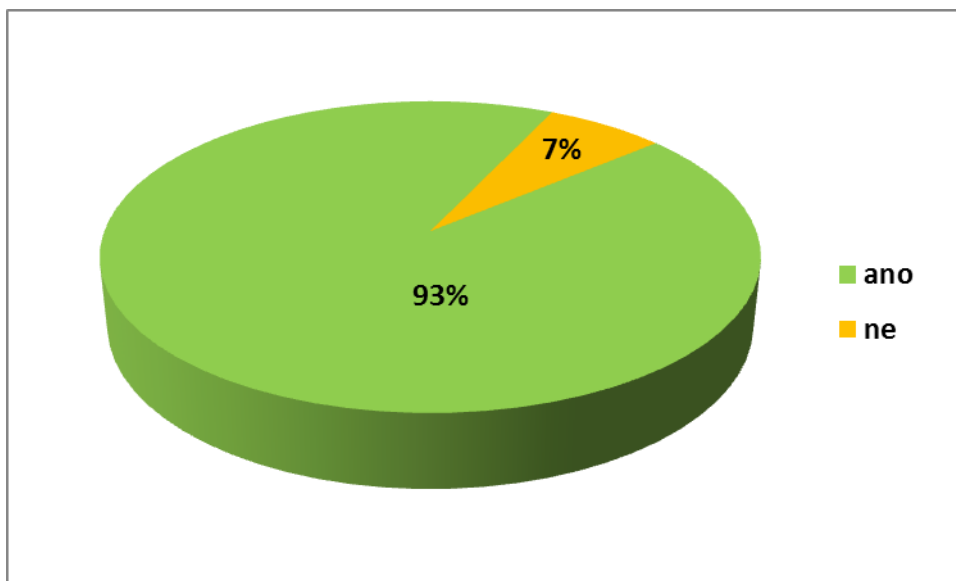
Hypotéza - H₂:

Předpokládám, že minimálně 75 % rodičů se zajímá o jídelníčky svých dětí v předškolních zařízeních.

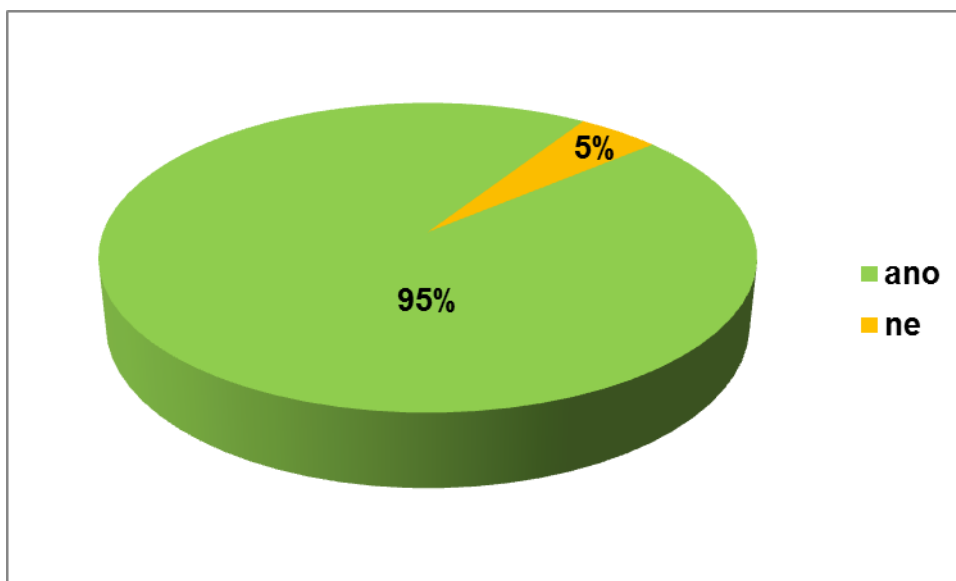
Výzkumná otázka č. 15

Sledujete jídelníček Vašeho dítěte ve školce/jesličkách?

Graf č. 3. Sledujete jídelníček Vašeho dítěte v jesličkách?



Graf č. 4. Sledujete jídelníček Vašeho dítěte ve školce?



Hypotéza potvrzena

Ze získaných dotazníků z jeselských zařízení, se mi kladně vyjádřilo 93 % rodičů, že sledují jídelníček svého dítěte v jesličkách.

U získaných dotazníků z mateřských školek, se mi kladně vyjádřilo 95 % rodičů, že sledují jídelníček svého dítěte ve školce.

Tímto byla hypotéza potvrzena ve všech předškolních zařízeních.

Hypotéza - H₃:

Předpokládám, že víc jak 50 % rodičů se zajímá o zdravou stravu svých dětí.

Jesle:

Výzkumná otázka č. 6

Mívá Vaše dítě k snídani často tmavé pečivo či cereálie?

Výzkumná otázka č. 8

Pokud připravujete Vašemu dítěti teplou večeři, preferujete lehčí, méně tučné pokrmy?

Výzkumná otázka č. 9

Pokud připravujete Vašemu dítěti studenou večeři, doplňujete jí zeleninou či ovocem?

Výzkumná otázka č. 10

Má Vaše dítě o víkendu pravidelně 5 denních chodů (snídani, svačinu, oběd, svačinu, večeři)?

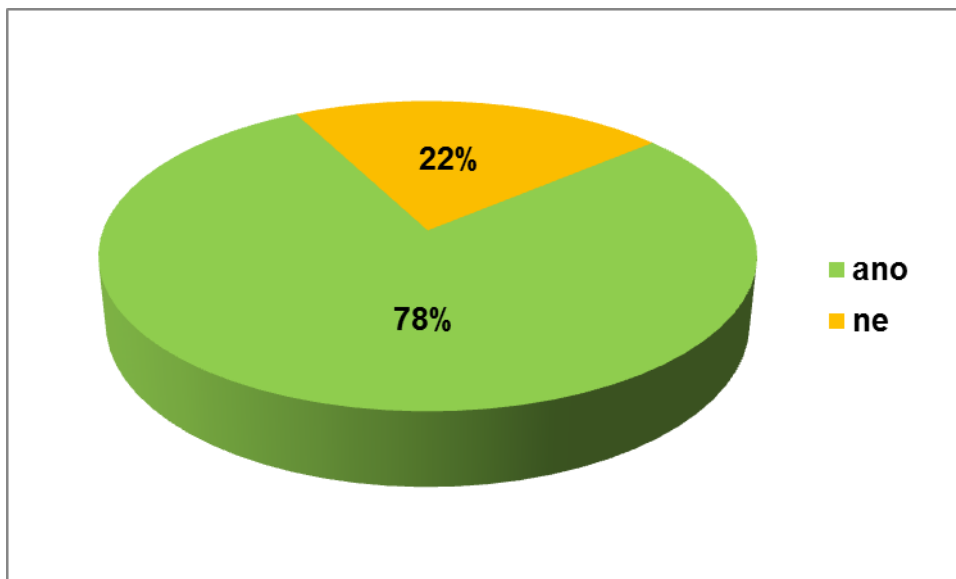
Výzkumná otázka č. 17

Snažíte se dítěti kupovat zdravější potraviny?

Výzkumná otázka č. 18

Všímáte si etiket na potravinách, které kupujete dítěti?

Graf č. 5. Zájem rodičů o zdravou stravu jejich dětí od 1 do 3 let.



Školky:

Výzkumná otázka č. 6

Mívá Vaše dítě k snídani často tmavé pečivo či cereálie?

Výzkumná otázka č. 8

Pokud připravujete Vašemu dítěti teplou večeři, preferujete lehčí, méně tučné pokrmy?

Výzkumná otázka č. 9

Pokud připravujete Vašemu dítěti studenou večeři, doplňujete jí zeleninou či ovocem?

Výzkumná otázka č. 10

Má Vaše dítě o víkendu pravidelně 5 denních chodů (snídani, svačinu, oběd, svačinu, večeři)?

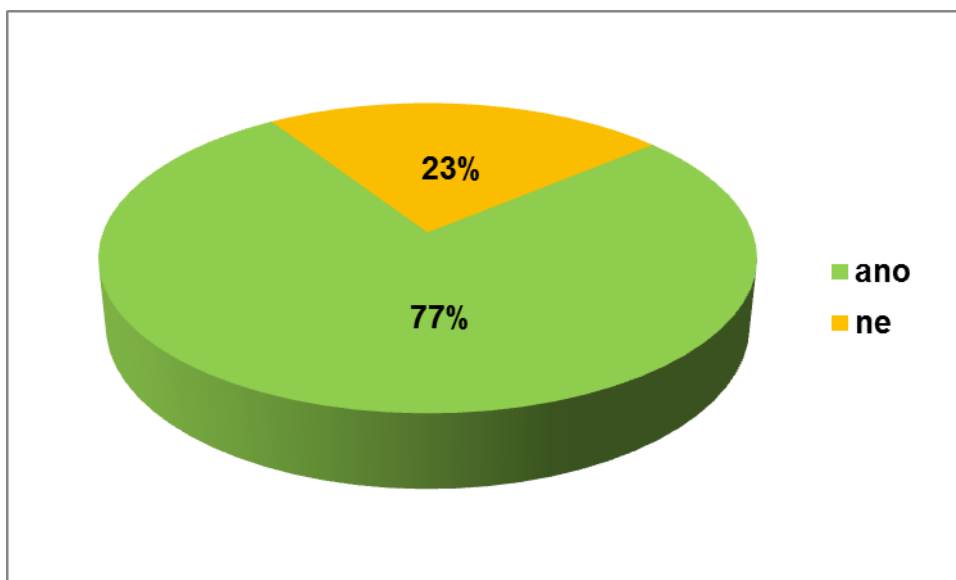
Výzkumná otázka č. 17

Snažíte se dítěti kupovat zdravější potraviny?

Výzkumná otázka č. 18

Všímáte si etiket na potravinách, které kupujete dítěti?

Graf č. 6. Zájem rodičů o zdravou stravu jejich dětí od 4 do 6 let.



Hypotéza potvrzena

K této hypotéze jsem použila více dotazníkových otázek, které jsem pak zprůměrovala. Hypotéza byla potvrzena, neboť Více jak 50 % rodičů se zajímá

o zdravou stravu svých dětí.

Hypotéza - H₄:

Domnívám se, že nejčastější nezdravou potravinou, kterou děti konzumují, budou sladkosti.

Jesle:

Tabulka č. 5. Množství nezdravých potravin v domácím stravování dětí od 1 do 3 let.

Potravina	Téměř nikdy	1-3 za měsíc	1x týdně	2-3x týdně	5-6x týdně	1x denně	2-3x denně	4-6x denně	>6x denně
Uzeniny, salámy, párky, paštiky, mletá masa	16	26	17	24	3	2	0	0	0
Sladké pečivo	9	20	18	33	4	3	1	0	0
Čokoláda	10	18	21	21	14	4	0	0	0
Sladkosti	3	8	12	35	11	17	2	0	0
Smažené pokrmy, hranolky	34	42	20	4	0	0	0	0	0

Školky:

Tabulka č. 6. Množství nezdravých potravin v domácím stravování dětí od 4 do 6 let.

Potravina	Téměř nikdy	1-3 za měsíc	1x týdně	2-3x týdně	5-6x týdně	1x denně	2-3x denně	4-6x denně	>6x denně
Uzeniny, salámy, párky, paštiky, mletá masa	16	61	65	54	8	8	0	0	0
Sladké pečivo	17	32	57	69	14	18	5	0	0
Čokoláda	13	28	66	62	21	18	4	0	0
Sladkosti	3	14	28	73	29	54	11	0	0
Smažené pokrmy, hranolky	58	113	35	6	0	0	0	0	0

Hypotéza potvrzena

Nejčastěji konzumovanou nezdravou potravinou dětí předškolního věku jsou sladkosti. V tabulce č. 6 a č. 7 jsou zvýrazněny nejvyšší hodnoty u jednotlivých nezdravých potravin. Po shlédnutí i okolních hodnot, si člověk jasně uvědomí, která nezdravá potravina vítězí.

DISKUSE

Problematika kvality výživy dětí v jeslích a mateřských školách nejen v Plzeňském kraji, se skládá z celé řady faktorů, které ji mohou ovlivnit nebo ovlivňují. Patří sem legislativa (finanční limity kvůli státním příspěvkům, složení stravy dětí v předškolních zařízeních, pestrost a nutriční hodnoty stravy), a především rodiče. Ti dítě ovlivňují svým vlastním přístupem ke zdravé výživě. Proto by bylo nejlepší, zavést dostatečnou informovanost pro rodiče prostřednictvím předškolních zařízení.

Cíl - C₁: Zjistit současný stav dodržování doporučeného zastoupení živin a pestrosti stravy ve vybraných předškolních zařízeních.

Současný stav dodržování doporučeného zastoupení živin ve vybraných předškolních zařízeních v Plzeňském kraji je celkově dobrý. Vzhledem k různým omezením, co se legislativy týče, dopadla vyhodnocení dle očekávání. V zastoupení živin nebyly shledány žádné extrémní ztráty nebo výkyvy hodnot jednotlivých živin. Dá se předpokládat, že hodnoty živin, které malinko strádaly nebo převyšovaly, budou v následujících jídelníčcích dorovnány. Nebylo by na škodu do budoucna vypracovat průměrné zastoupení živin za celý rok. Vhodná by byla úprava legislativy k lepšímu nebo lepší financování státními příspěvků. V tomto ohledu mají výhodu soukromá předškolní zařízení, která čerpají finance od dárců a ze školného. Nejsou tak vázány finančními limity od státu. Rodiče se pak mohou sami podílet na tom, jak budou peníze využity pro zlepšení stravování v předškolních zařízeních.

Od února letošního roku se začal využívat nový návod k hodnocení doporučené pestrosti jídelníčků. V přílohách této práce ho najdete pod názvem „Doporučení pro sestavování jídelních lístků ve školních jídelnách a metodický návod k hodnocení jídelníčku školních jídelen“. S největší pravděpodobností se bude v budoucnu širěji používat, proto už jsou s ním seznamována jednotlivá školní zařízení. Tyto informace jsem získala z Krajské hygienické stanice v Plzni. V návodu, konkrétně pro předškolní zařízení, jsou dvě tabulky. Hodnotí se bodovým systémem polévky, hlavní jídla, přílohy, zelenina, nápoje, svačiny a přesnídávky. Polévky se vyžadují převážně zeleninové, dále luštěninové

a pak se zařazováním obilných zavářek (kuskus, jáhly, bulgur, vločky, pohanka, krupky a jiné). Zajímavou kolonkou je kombinace polévek a hlavních jídel. Hlavní jídla mají určitý počet zastoupení bílých mas, ryb, vepřového masa, bezmasých jídel (luštěniny bez masa), sladkých jídel, luštěnin. Novinkou je zde bod, pokud jídelníček neobsahuje uzeniny. Opět je tu zajímavá kolonka nápaditosti pokrmů a regionální pokrmy. Přílohy jsou zaměřené na těstoviny, rýži, kuskus a jiné. Nesmí se zde ale přesahovat počet houskových knedlíků. Zelenina se upřednostňuje čerstvá a tepelně upravená. V nápojích by měly mít děti na výběr (slazené/neslazené, mléčné/nemléčné). V přesnídávkách a svačinách jsou dominantní pomazánky luštěninové a rybí, doporučuje se obilná kaše (z rýže, vloček, kukuřičné krupice, jáhel a jiných). Klade se zde důraz na celozrnné pečivo a žádné uzeniny, paštiky. Oproti starému hodnocení pestrosti stravy, se nezabývá masovými vývary, hovězím masem, brambory a výrobky z nich, ovocem, moučníky. Pestrost je více zaměřena na zeleninu, luštěniny, zdravá masa, obiloviny, celozrnné pečivo a vynechání uzenin. Do uzenin se tentokrát počítá i šunka. Podle tohoto nového návodu jsem hodnotila pestrost stravy ve vybraných předškolních zařízeních. Hodnocení by se mělo brát benevolentněji, neboť tato zařízení ještě o novinkách v hodnocení pestrosti stravy nevěděla. Výsledky hodnocení pestrosti stravy jsem dělala podle tabulky v příloze č. 7., kde jsou jednotlivé postupy vysvětleny. Plzeňské školce vyšla pestrost jídelníčku jako dobrá. V Rokycanech už vyšla nízká úroveň. Domažlice dopadly nejlépe s hodnocením velmi dobrý jídelníček. A Tachov měl výsledek vyhodnocení jídelníčku dobrý. Nejvíce oceňuji dodržování zařazení obilných zavářek (z jáhlů, vloček, krupky, pohanky, bulguru, kuskusu a jiných) u polévek. Opakem je nezařazování uzenin. V tom mají mnohá zařízení rezervy, přitom by to bez uzenin šlo. Vzhledem k faktu, že předškolní zařízení nevěděla o změnách v hodnocení pestrosti stravy, výsledky dopadly dobře.

Cíl – C₂: Zjistit zájem rodičů o jídelníčky svých dětí v jeslích/školkách.

Zájem rodičů o jídelníčky jejich dětí v předškolních zařízeních byl velký. Ve svém výzkumu jsem ještě měla doplňovací otázku, zdali se rodiče ozvou, pokud se jim v jídelníčku něco nelíbí. Tato otázka byla téměř zbytečná například u 90. Mateřské školy v Plzni. Zde rodiče plně důvěřovali jídelníčku. Často mi k této otázce i dopisovali, že nemají důvod nebýt spokojení. Naopak se mi stalo

v jiném předškolním zařízení, že si maminka stěžovala na kombinaci jídel přes den.

Cíl – C₃: Zjistit informovanost rodičů o zdravé výživě.

Informovanost rodičů o zdravé výživě byl jeden z nejpozitivnějších výsledků. Bylo to překvapivé zjištění ve srovnání s aplikací těchto poznatků samotnými rodiči. Dobré je, že většinou rodiče něco o zdravé výživě vědí, ale druhou otázkou je, jestli si tyto informace berou k srdci. Objevovala jsem totiž ve výsledcích od rodičů sem tam nějaké výchylky. Jedni, co dávali dítěti skoro denně párky, uzeniny, paštiky, salámy nebo mletá masa, a druzí, co chtěli až přes příliš zdravou stravu pro dítě. Mezi nimi se našli i tací, co by nejraději změnili celý systém stravování v předškolních zařízeních, ať už jedním extrémem nebo druhým. Díky omezenému rozsahu bakalářské práce se výzkum nemůže rozvíjet podrobněji. Například děti, které trpí nějakým onemocněním, musí dodržovat diety (nejíst sladké a nezdravé suroviny), by měly být jinak hodnoceny.

Praktický výstup z mé bakalářské práce by mohl být po úpravě edukační materiál pro rodiče dětí z předškolních zařízení.

Cíl – C₄: Zjistit, kterou nezdravou potravinu konzumují děti nejčastěji.

Pro batole či předškoláka se dá zdravý jídelníček poskládat tak, aby v něm bylo dostatečné zastoupení bílkovin, sacharidů, tuků a dalších živin, které by dodávaly malému človíčku energii po celý den. Dítě by pak nepotřebovalo konzumovat sladké potraviny s lacinými cukry, které mohou zvýšit riziko vzniku různých onemocnění a nezdravých stravovacích návyků. Některé děti navíc bývají po sladkostech a slazených nápojích hyperaktivní.

V tomto stanoveném cíli jsem se zabývala nezdravými potravinami, a to uzeninami, salámy, párky, paštikami, mletým masem, sladkým pečivem, čokoládou, smaženými pokrmy a sladkostmi. Sladkosti jakožto nejčastější nezdravá potravina, byly v největším zastoupení v kolonce 2-3x týdně. Hned za nimi by se umístilo sladké pečivo a čokoláda. Sladkosti a jiné nezdravé potraviny by se měly dětem podávat v co nejmenším množství. Skoro by se dalo říct, co se v dětském věku za stravovací návyky naučíš, jako když ve stáří najdeš. Existuje málo případů lidí, kteří mají vůli ze dne na den změnit své

stravovací návyky. Kolikrát je k tomu donutí až vážný zdravotní stav. Proto jděte dětem příkladem, ať mají vyhlídky na zdravý život.

V dotazníkovém šetření byla návratnost dotazníků z jeselských zařízení 83 %, u mateřských škol 76%.

Hypotéza – H₁: Domnívám se, že mnou sledované objekty budou dodržovat doporučené zastoupení živin a pestrost stravy.

Hypotéza byla potvrzena. Zastoupení jednotlivých živin v jídelničkách vybraných předškolních zařízení bylo vyvážené za předpokladu podobného jídelníčku i v dalších měsících. V jídelníčku se nikde neobjevily extrémní výkyvy hodnot živin. Pestrost stravy dopadla rozumně, vzhledem k tomu, že vybraná předškolní zařízení nebyla na nové vyhodnocování pestrosti stravy připravena.

Hypotéza – H₂: Předpokládám, že minimálně 75 % rodičů se zajímá o jídelničky svých dětí v předškolních zařízeních.

Hypotéza byla také potvrzena. Převážná většina rodičů potvrdila, že sledují jídelničky v předškolním zařízení. Většina z nich by byla schopná se i ozvat, kdyby se jim v jídelníčku něco nelíbilo.

Hypotéza – H₃: Předpokládám, že víc jak 50 % rodičů se zajímá o zdravou stravu svých dětí.

Hypotéza byla opět potvrzena. Rodiče se opravdu zajímají o zdravou stravu svých dětí, avšak druhou věcí je, v jaké míře ji dodržují.

Hypotéza – H₄: Domnívám se, že nejčastější nezdravou potravinou, kterou děti konzumují, budou sladkosti.

Hypotéza byla opět potvrzena. Hned za sladkostmi by se umístilo sladké pečivo a čokoláda. Rodiče, polepšete se. Jde to přeci i bez sladkostí.

Tímto bych nejvíce chtěla pochválit 90. Mateřskou školu v Plzni. Jejich snaha o zdravou výživu, zavádění nových potravin, pestrost stravy a mnoho dalších nápadů k lepšímu, mě ohromilo ze všech předškolních zařízení nejvíce. Děti měly rozmanitou stravu v podobě ne tak častých potravin v dnešní době, například čočkové pomazánky, tofu, cottage, pohanky, jáhlů, kuskusu, červené čočky, vlašských ořechů, mandlí, či tilapie. Polévky zde zahušťovali vločkami,

oproti nezdravé mouce a jíšky z ní. Měla jsem u nich i možnost blíže si prohlédnout jejich pracoviště v průběhu své praxe, kterou jsem zde měla. Přišlo mi, že čím dále jsou předškolní zařízení od hlavního města Plzeňského kraje, tím je i jejich nápaditost a rozmanitost menší.

Při své práci jsem se setkala s mnohými extrémy. Rodiče, co se vysloveně snažili zasahovat do školního jídelníčku, který se řídí legislativou. Rodiče, co se za každou cenu snažili prosadit až přehnaně příliš zdravou stravu, což také není úplně správné. Opakem byli rodiče, kterým bylo úplně jedno, čím se dítě stravuje, hlavně že je o něj postaráno. Je tak docela možné, že jejich dítě patřilo mezi ta, která se denně stravovala například uzeninami, jak jsem se z některých dotazníků dozvěděla.

Věřím, že tato práce bude přínosem pro širokou převážně laickou veřejnost, především rodiče malých dětí.

ZÁVĚR

Na závěr bych chtěla zhodnotit celou svoji práci na téma „ Kvalita výživy dětí v jeslích a mateřských školách v Plzeňském kraji“.

Teoretickou část práce obsahují kapitoly, do kterých jsem se snažila zařadit vše, co jsem k problematice kvality výživy dětí v jeslích a mateřských školách v Plzeňském kraji našla, při čemž jsem upřednostňovala knižní literaturu. Popisovala jsem zde období batolete a dítěte předškolního věku, výchovu v předškolních zařízeních, legislativu – vyhlášku č. 107/2005 Sb., o školním stravování, výživu batolat a dětí předškolního věku, pitný režim, plánování jídelníčku, bílkoviny, sacharidy (vlákninu), tuky, minerální látky, stopové prvky a vitamíny. Myslím si, že v této práci je spousta užitečných informací a rad směřující pro rodiče malých dětí.

V praktické části jsem se věnovala vyhodnocování zastoupení živin, pestrosti stravy a dotazníkovém výzkumu, ke kterému jsem rozdala celkem 386 dotazníků do vybraných předškolních zařízení v Plzeňském kraji. Všechny cíle byly splněny a hypotézy potvrzeny. Rodiče by se měli polepšit s nezdravými potravinami a co nejvíce je omezit v jídelníčku svého dítěte.

Do budoucna bych doporučovala spolupráci mezi rodiči a jídelnami. Jídelnám bych nechala konečné slovo a rodiče by mohli přicházet s nápady. Možná by nebylo ani na škodu, zavést aktivity jako ve školách. Při nich by rodiče byli informováni nejen o svém dítěti, ale i o zdravé výživě, zásadách stolování, učení návyků a novinkách, které by se tohoto tématu týkaly.

Bakalářskou práci bych přednostně věnovala rodičům malých dětí batolecího a předškolního věku. Do příloh přikládám letáček pro ně, kde najdou stručná doporučení pro děti. Doporučení se týkají poměru stravy během dne, pitného režimu a stolování.

LITERATURA

1. **MACHOVÁ, Jitka.** *Biologie člověka pro učitele.* Praha: Nakladatelství Karolinum, 2008. ISBN: 978-807184-867-7
2. **HNÁTEK, Jaroslav aj.** *Výživa a stravování dětí předškolního věku.* 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, n. p., 1971, ed. Odborná literatura pro veřejnost. Publikace č. 77-0-36.
3. **Vyhláška č. 107/2005 Sb., o školním stravování.** Praha: MZČR, 2005
4. **KEJVALOVÁ, Lenka.** *Výživa dětí od A do Z.* 1. vyd. Praha: Vyšehrad, spol. s. r. o., 2005. ISBN: 80-7021-773-1
5. **NEVORAL, Jiří a kolektiv.** *Výživa v dětském věku.* 1. vyd. H & H Vyšehradská s. r. o., 2003. ISBN: 80-86-022-93-5
6. **ILLKOVÁ, Olga, NEČASOVÁ, Lucie a VAŠÍČKOVÁ, Zdeňka.** *Zdravá výživa malých dětí: Od narození do 6 let.* 1. vyd. Praha: Portál s. r. o., 2005. ISBN: 80-7367-030-5
7. **KELLOW, Juliette.** *Miracle foods for Kids: 25 Super-nutritious Foods to Keep Your Children in Great Health.* Hamlyn, London, 2006. ISBN: 978-80-7391-0839
8. **GREGORA, Martin.** *Kuchařka pro rodiče malých dětí.* 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2010, ed. Pro rodiče. ISBN 978-80-247-3110-0.
9. **KASTNEROVÁ, Markéta.** *Poradce pro výživu.* 1. vyd. Nová Forma, 2011. ISBN: 978-80-7453-177-4
10. **HRUBÁ, Marie, RABOCH, František, a kolektiv.** *Kuchařka naší vesnice.* Státní zemědělské nakladatelství, Praha, 1988. ISBN: 80-209-0126-4
11. **STRÁNSKÝ, Miroslav a RYŠAVÁ, Lydie.** *Fyziologie a patofyziologie výživy.* 1. vyd. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích - Zdravotně sociální fakulta, 2010. ISBN: 978-80-7394-241-0
12. **HAVLÍK, Jaroslav a MAROUNEK, Milan.** *Živiny a živinové potřeby člověka.* 1. vyd. Česká zemědělská univerzita v Praze, 2012. ISBN: 978-80-213-2269-1
13. **MARTINÍK, Karel.** *Základy výživy.* Hradec Králové: Garamon, 2007. ISBN: 978-80-86472-28-7

14. **PÁNEK, Jan, POKORNÝ, Jan, DOSTÁLOVÁ, Jana aj.** *Základy výživy*. 1. vyd. Svoboda Servis, 2002. ISBN: 80-86320-23-5
15. **MARTINÍK, Karel.** *Výživa: Kapitoly o metabolismu – obecná část*. 1.vyd. Hradec Králové, 2005. ISBN: 80-7041-354-9
16. **READER´S DIGEST VÝBĚR.** *Léčivá moc vitamínů, bylin a minerálních látek*. 1. vyd. Rebus, Inc., Praha, 2001. ISBN: 80-86196-24-0
17. **BAYER, Milan aj.** *Lipidy ve výživě dětí*. 1. vyd. NESTLÉ Česko, 2005. ISBN: 80-903507-2-0
18. **NUTRI3;** [CD - ROM]. OHS Teplice

SEZNAM TABULEK

1. Tabulka č. 1. Pestrost jídelníčku 90. Mateřské školy, Západní 7, 323 00 Plzeň
2. Tabulka č. 2. Pestrost jídelníčku Mateřské školy harmonie, Jeřabinová 220, 331 01 Rokycany
3. Tabulka č. 3. Pestrost jídelníčku Mateřské školy, Michlova 565, 344 01 Domažlice
4. Tabulka č. 4. Pestrost stravy Mateřské školy, Sadová 1356, 347 01 Tachov
5. Tabulka č. 5. Množství nezdravých potravin v domácím stravování dětí od 1 do 3 let.
6. Tabulka č. 6. Množství nezdravých potravin v domácím stravování dětí od 4 do 6 let.
7. Tabulka č. 7. Základní potraviny a jejich porce podle věku
8. Tabulka č. 8. Obsah bílkovin v potravinách
9. Tabulka č. 9. Obsah glycidů v potravinách
10. Tabulka č. 10. Obsah vlákniny (% sušiny) v potravinách
11. Tabulka č. 11. Obsah tuku v potravinách

TABULKY

Tabulka č. 7. Základní potraviny a jejich porce podle věku

Orientační základy jídelníčku s jednotlivými skupinami jídel a velikostí porcí podle věku
(Tuky, omáčky, dezerty jsou dalším zdrojem energie.)

Jídlo	Věk 2–3 roky		Věk 4–6 let		Poznámky
	Velikost porce	Počet porcí	Velikost porce	Počet porcí	
Mléko a mléčné výrobky	1/2 hrnečku (125 ml)	4–5	1/2–3/4 hrnečku (125–180 ml)	3–4	1/2 hrnečku mléka = 15–20 g sýru = 1/2 hrnečku jogurtu.
Maso, drůbež, ryby	30–60 g	2	30–60 g	2	30 g masa může být nahrazeno: 1 vajíčkem, 4–5 lžicemi vařených luštěnin.
Zelenina vařená Zelenina syrová *	2–3 lžice několik málo kousků	4–5	3–4 lžice několik málo kousků	4–5	Zahrnuje jednu listovou nebo žlutou zeleninu pro obsah vitamínu A (mrkev, špenát, brokolice).
Ovoce syrové Konzervované ovoce Ovocné šťávy	1/2–1 malé 2–4 lžice 100–120 ml	4–5	1/2–1 malé 4–6 lžic 120 ml	4–5	Zahrnuje jedno na vitamín C bohaté ovoce nebo zeleninu, např. pomeranče, grapefruity, citróny, jahody, rajčata, brokolici.
Chléb a výrobky z obilí Celozrnný chléb Vařené obilniny	1/2–1 krajíc 1/4–1/2 hrnečku	3–4	1 krajíc 1/2 hrnečku	3–4	Jeden krajíc chleba může být nahrazen 1/2 hrnečkem vařených těstovin nebo rýže.

* nesmí se podávat dětem, které neumí ještě dobře žvýkat

Zdroj: KASTNEROVÁ. *Poradce pro výživu*. (8)

Tabulka č. 8. Obsah bílkovin v potravinách

100 gramů potraviny	Obsah bílkoviny v gramech	
	v potravinách živočišného původu	v potravinách rostlinného původu
Mouka sójová	-	40,0
Luštěniny	-	25,0
Maso hovězí	20,0	-
Eidamská cihla	30,0	-
Krémový sýr	12,5	-

Maso vepřové	15,0	-
Vejce	13,0	-
Mouka pšeničná	-	10,0
Pečivo bílé	-	8,0
Chléb	-	6,0
Mléko	3,5	-
Brambory	-	3,0
Zelenina	-	2,0
Ovoce	-	1,0

Zdroj: HNÁTEK. *Výživa a stravování dětí předškolního věku.* (2)

Tabulka č. 9. Obsah glycidů v potravinách

100 gramů potraviny	Obsah glycidů v gramech	
	v potravinách živočišného původu	v potravinách rostlinného původu
Cukr	-	99,5
Mouka pšeničná	-	75,0
Pečivo bílé	-	60,0
Luštěniny	-	60,0
Chléb	-	50,0
Brambory	-	20,0

Ovoce	-	15,0
Zelenina	-	5,0
Mléko	5,0	-
Eidamská cihla	2,0	-
Krémový sýr	2,0	-

Zdroj: HNÁTEK. *Výživa a stravování dětí předškolního věku.* (2)

Tabulka č. 10. Obsah vlákniny (% sušiny) v potravinách

Potravina	Rozpustná	Nerozpustná	Celková
Jablka	5,6 – 5,8	7,2 – 7,5	12,8 – 13,3
Broskve	4,1 – 7,1	3,4 – 6,4	7,5 – 13,5
Jahody	5,1 – 7,7	6,8 – 10,6	11,9 – 18,3
Pomeranče	6,5 – 8,9	3,9 – 5,2	10,4 – 15,0
Mrkev	4,4, - 14,9	10,4 – 11,1	14,8 – 26,0
Zelí	13,5 – 16,6	4,2 – 20,8	27,6 – 37,4
Rajčata	0,8 – 3,5	3,2 – 12,8	6,7 – 13,6
Hrášek	5,9	15,0	20,9
Fazole	7,2 – 12,4	9,1 – 9,6	16,8 – 21,5
Brambory	2,8 – 3,5	2,4 – 3,2	5,2 – 6,7
Mouka pšeničná bílá	2,0	1,2	3,2
Mouka pšeničná celozrnná	2,6	7,7	10,3
Chléb pšeničný	1,6 – 2,7	1,1 – 2,9	2,7 – 5,6
Chléb žitný	6,7	6,6	13,3
Kukuřičné lupínky	0,2 – 0,4	0,5	0,7 – 0,9

Zdroj: HNÁTEK. *Výživa a stravování dětí předškolního věku.* (2)

Tabulka č. 11. Obsah tuku v potravinách

100 gramů potraviny	Obsah tuku v gramech	
	v potravinách živočišného původu	v potravinách rostlinného původu
Olej	-	98,0
Máslo	80,0	-
Maso vepřové	25,0	-
Tvaroh tučný	12,0	-
Eidamská cihla	15,0	-
Krémový sýr	15,0	-
Maso hovězí	10,0	-
Vejce	10,0	-
Játra	5,0	-
Mléko plnotučné	3,5	-
Mléko egalizované	2,0	-
Mouka pšeničná	-	1,0

Zdroj: HNÁTEK. *Výživa a stravování dětí předškolního věku.* (2)

SEZNAM GRAFŮ

1. Graf č. 1. Návratnost dotazníků z jeselských zařízení.
2. Graf č. 2. Návratnost dotazníků z mateřských škol.
3. Graf č. 3. Sledujete jídelníček Vašeho dítěte v jesličkách?
4. Graf č. 4. Sledujete jídelníček Vašeho dítěte ve školce?
5. Graf č. 5. Zájem rodičů o zdravou stravu jejich dětí od 1 do 3 let.
6. Graf č. 6. Zájem rodičů o zdravou stravu jejich dětí od 4 do 6 let.

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek č.	Název	Strana
1	Výživová pyramida	29

SEZNAM PŘÍLOH

1. Příloha č. 1. Přílohy vyhlášky č. 107/2005 Sb., o školním stravování
2. Příloha č. 2. Zastoupení živin v jídelním lístku jeselského zařízení, Puškinova 5, 301 00 Plzeň
3. Příloha č. 3. Zastoupení živin v jídelním lístku jeselského zařízení, Na Celchu 33, 326 00 Plzeň
4. Příloha č. 4. Zastoupení živin v jídelním lístku jeselského zařízení, Jeřabinová 220, 337 01 Rokycany
5. Příloha č. 5. Zastoupení živin v jídelním lístku jeselského zařízení, Michlova 565, 344 01 Domažlice
6. Příloha č. 6. Zastoupení živin v jídelním lístku jeselského zařízení, Sadová 1356, 347 01 Tachov
7. Příloha č. 7. Doporučení pro sestavování jídelních lístků ve školních jídelnách a metodický návod k hodnocení jídelníčků školních jídelen
8. Příloha č. 8. Jídelníček jeselského zařízení, Puškinova 5, 301 00 Plzeň
9. Příloha č. 9. Jídelníček jeselského zařízení, Na Celchu 33, 326 00 Plzeň
10. Příloha č. 10. Jídelníček jeselského zařízení a Mateřské školy Harmonie, Jeřabinová 220, 337 01 Rokycany
11. Příloha č. 11. Jídelníček jeselského zařízení, Michlova 565, 344 01 Domažlice
12. Příloha č. 12. Mateřská škola, Michlova 565, 344 01 Domažlice
13. Příloha č. 13. Jídelníček jeselského zařízení a Mateřské školy, Sadová 1356, 347 01 Tachov
14. Příloha č. 14. 90. Mateřská škola, Západní 7, 323 00 Plzeň
15. Příloha č. 15. Dotazník
16. Příloha č. 16. Letáček pro rodiče
17. Příloha č. 17. CD s bakalářkou prací

PŘÍLOHY

Příloha č. 1. Přílohy vyhlášky č. 107/2005 Sb., o školním stravování

Částka 34

Sbírka zákonů č. 107 / 2005

Strana 1117

Příloha č. 1 k vyhlášce č. 107/2005 Sb.

Výživové normy pro školní stravování

Průměrná měsíční spotřeba vybraných druhů potravin na strážníka a den v gramech, uvedeno v hodnotách "jak nakoupeno".

Druh a množství vybraných potravin v g na strážníka a den:

Věková skupina strážníka, hlavní a doplňková jídla	Druh a množství vybraných potravin v g na strážníka a den										
	Maso	Ryby	Mléko	Klédě	Tuhy	Cukr	Zelenina	Ovoce	Brambory	Luštěniny	
3-6 r. přeseňdávka, oběd, svačina	55	10	300	31	13	20	110	110	110	90	10
7-10 r. oběd	64	10	55	19	12	11	85	65	140	140	10
11-14 r. oběd	70	10	70	17	15	16	90	80	160	160	10
15-16 r. oběd	75	10	100	9	17	16	100	90	170	170	10
Celodenní stravování											
3-6 r.	114	20	450	60	25	40	190	180	180	150	15
7-10 r.	149	30	250	70	35	55	215	170	300	300	30
11-14 r.	159	30	300	85	36	65	215	210	350	350	30
15-16 r.	163	20	300	85	35	50	250	240	300	300	20
Druh a množství vybraných druhů potravin v g na strážníka a den pro laktovovegetariánskou výživu											
Věková skupina strážníka, hlavní a doplňková jídla	Druh a množství vybraných potravin v g na strážníka a den pro laktovovegetariánskou výživu										
	Vejce	Mléko	Klédě	Tuhy	Cukr	Zelenina	Ovoce	Brambory	Luštěniny		
3-6 r. přeseňdávka, oběd, svačina	15	350	75	12	20	130	135	90	90	20	

7-10 r. oběd	15	250	45	12	12	92	70	140	15
11-14 r. oběd	15	250	45	12	15	104	80	160	15
15-18 r. oběd	15	250	45	12	13	114	90	160	15
15-18 r. celodenní stravování	25	400	210	35	40	370	290	250	30

1. Průměrná spotřeba potravin je vypočtena ze základního sortimentu potravin tak, aby bylo zajištěno dosažení příslušných výživových norem. Je uvedena v hodnotách "jak nakoupeno" a je do ní proto zahrnut i přirozený odpad čištění a dalším zpracováním. Z celkové denní výživové dávky se počítá v průměru 18% na snídávku, 35% na oběd, 10% na odpolední svačinu a 22% na večeři.

2. Spotřeba potravin odpovídá měsíčnímu průměru s připustnou tolerancí $\pm 25\%$ s výjimkou tuků, kde množství volných tuků představuje horní hranici, kterou lze snížit. Poměr spotřeby rostlinných a živočišných tuků činí přibližně 1 : 1 s důrazem na zvyšování podílu tuků rostlinného původu.

3. Uvedené množství zeleniny, ovoce a luštěnin je dolní hranicí spotřeby, kterou je žádoucí zvýšit. Při propočtu průměrné spotřeby se hmotnost sterilované a mražené zeleniny násobí koeficientem 1,42, protože nevznikají ztráty čištěním jako u syrové zeleniny. U sušené zeleniny se hmotnost násobí koeficientem 10 (10 dkg = 1 kg).

4. Součástí jídel je vždy nápoj a k dosažení žádoucích hodnot vitamínu C je nutno zařazovat do jídelniček nápoje, kompoty a zeleninové saláty s přísadkou vitamínu C.

5. Laktoovvepeptariánskou výživu lze uplatnit v případě, že s tím souhlasí všichni zákonní zástupci nezletilých strávníků nebo zletilí strávníci, nebo u provozovatelů stravovacích služeb, kde lze uplatnit podávání jídel na výběr. Průměrnou spotřebu potravin lze doplnit drůbežím a rybím masem.

7. Souhlasí-li zákonný zástupce strávníka nebo zletilý strávník, lze strávníkům ze třídy se sportovním zaměřením, strávníkům vykonávajícím sportovní přípravu a strávníkům v konzervatoři připravujícím se v oboru tanec zvýšit celkovou denní výživovou dávku s přihlednutím k charakteru tělesné činnosti až o 30 %. Další zvýšení je možné pouze na doporučení lékaře.

Příloha č. 2 k vyhlášce č. 107/2005 Sb.

Finanční limity na nákup potravinFinanční limity
Kč/den/strávníkVěkové skupiny strávnicků,
hlavní a doplňková jídla**1. Strávníci 3 - 6 let**

snídaně	5,50 až 9,50
přesnídávka	4,50 až 6,00
oběd	11,00 až 18,00
svačina	4,50 až 6,00
večeře	9,50 až 13,00
Celkem (celodenní) na nápoje	35,00 až 52,50 2,00 až 3,50

2. Strávníci 7 - 10 let

snídaně	7,00 až 10,50
přesnídávka	5,50 až 8,50
oběd	13,50 až 23,00
svačina	4,50 až 6,00
večeře	11,00 až 18,00
Celkem (celodenní)	41,50 až 66,00

3. Strávníci 11 - 14 let

snídaně	7,50 až 11,00
přesnídávka	5,50 až 8,50
oběd	15,00 až 24,50
svačina	4,50 až 6,00
večeře	12,00 až 19,50
Celkem (celodenní)	44,50 až 69,50

4. Strávenci 15 a více let

snídaně	7,50 až 12,00
přesnídávka	5,00 až 8,50
oběd	16,00 až 26,00
svačina	3,50 až 4,50
večeře	14,00 až 24,00
Celkem (celodenní)	46,00 až 75,00
II. večeře	7,00 až 11,00

Strávnickům ze tříd se sportovním zaměřením, stravnickům vykonávajícím sportovní přípravu a stravnickům v konzervatoři připravujícím se v oboru tanec lze úměrně se zvýšením výživových dávek zvýšit horní limit na nákup potravin. Výsledná částka se zaokrouhluje na padesátihaléře nahoru.

Do věkových skupin jsou strávníci zařazováni na dobu školního roku, ve kterém dosahují věku podle hodů 1 až 4.

Příloha č. 2. Zastoupení živin v jídelním lístku jeselského zařízení, Puškinova 5,
301 00 Plzeň

Vyhodnocení jídelníčku PUSKINOV.TXT ze dne 13.02.14

Pocet cyklu vyhodnoceni: 20
Denni doporučene davky : 3 Deti - 1 az 3 roky
Popis objektu:
mesicni jídelnicek zari 2013 Puskiniva / jesle 20 dni

	bilkoviny	tuky	sacharidy	celkem
Energie vypoctena	528.7	929.6	2553.1	4011.5
troj pomer v %	13.1	23.1	63.6	
	Celkem	Prumer	Dop.davky	% davky
Energie	79050.0	3952.5	5500.0	71.86
Bilk_ziv.	357.1	17.8	30.0	59.52
Bilk_rost.	276.1	13.8	15.0	92.03
celkem	633.2	31.6	45.0	70.36
Tuky	493.2	24.6	40.0	61.65
Kys_lin.	54.5	2.7	4.5	60.56
Sacharidy	3057.6	152.8	193.0	79.21
Vapnik	7759.0	387.9	900.0	43.11
Fosfor	12123.0	606.1	900.0	67.35
Zezezo	93.4	4.6	10.0	46.75
Vitamin A	7951.0	397.5	400.0	99.39
Vitamin B1	10.4	0.5	0.5	104.79
Vitamin B2	10.6	0.5	0.8	66.57
Vitamin PP	98.9	4.9	9.0	54.94
Vitamin C	442.2	22.1	50.0	44.22
Cholesterol	2593.0	129.6	300.0	43.22
Vlaknina	53.7	7.8	30.0	26.85

Příloha č. 3. Zastoupení živin v jídelním lístku jeselského zařízení, Na Celchu
33, 326 00 Plzeň

Vyhodnocení jídelnicku CELCHA.TXT ze dne 13.02.14

Pocet cyklu vyhodnoceni: 20
Denni doporučene davky : 3 Deti - 1 az 3 roky
Popis objektu:
mesicni jídelnicek Celcha jesle 2014

	bilkoviny	tuky	sacharidy	celkem
Energie vypočtena	668.5	1168.8	2328.7	4166.1
troj pomer v %	16.0	28.0	55.9	
	Celkem	Prumer	Dop.davky	% davky
Energie	79124.0	3956.2	5500.0	71.93
Bilk_ziv.	537.4	26.8	30.0	89.57
Bilk_rost.	263.2	13.1	15.0	87.73
celkem	800.6	40.0	45.0	88.96
Tuky	620.1	31.0	40.0	77.51
Kys_lin.	52.1	2.6	4.5	57.89
Sacharidy	2788.9	139.4	193.0	72.25
Vapnik	14484.0	724.2	900.0	80.47
Fosfor	17012.0	850.6	900.0	94.51
Zezezo	97.6	4.8	10.0	48.83
Vitamin A	11069.0	553.4	400.0	138.36
Vitamin B1	12.2	0.6	0.5	122.90
Vitamin B2	19.4	0.9	0.8	121.70
Vitamin PP	108.0	5.4	9.0	60.03
Vitamin C	532.4	26.6	50.0	53.24
Cholesterol	3131.0	156.5	300.0	52.18
Vlaknina	58.4	8.7	30.0	29.2

Příloha č. 4. Zastoupení živin v jídelním lístku jeselského zařízení, Jeřabinová
220, 337 01 Rokycany

	bilkoviny	tuky	sacharidy	celkem
Energie vypočtena	625.0	1323.6	1964.0	3912.6
trojpoměr v %	15.9	33.8	50.2	
	Celkem	Prumer	Dop.davky	% davky
Energie	76942.0	3847.1	5500.0	69.95
Bilk_ziv.	499.4	24.9	30.0	83.23
Bilk_rost.	249.1	12.4	15.0	83.03
celkem	748.5	37.4	45.0	83.17
Tuky	702.2	35.1	40.0	87.78
Kys_lin.	73.2	3.6	4.5	81.33
Sacharidy	2352.1	117.6	193.0	60.94
Vapnik	9828.0	491.4	900.0	54.60
Fosfor	13538.0	676.9	900.0	75.21
Zelezo	100.5	5.0	10.0	50.27
Vitamin A	10339.0	516.9	400.0	129.24
Vitamin B1	10.9	0.5	0.5	109.71
Vitamin B2	14.3	0.7	0.8	89.81
Vitamin PP	97.4	4.8	9.0	54.14
Vitamin C	755.2	37.7	50.0	75.52
Cholesterol	4458.0	222.9	300.0	74.30
Vlknina	49.4	7.4	30.0	24.00

Příloha č. 5. Zastoupení živin v jídelním lístku jeselského zařízení, Michlova
565, 344 01 Domažlice

Vyhodnocení jídelnicku DOMAZLIC.TXT ze dne 13.02.14

Pocet cyklu vyhodnoceni: 20
Denni doporučene davky : 3 Deti - 1 az 3 roky
Popis objektu:
20 denni jídelnicek jesle Domazlice 2014

Energie vypočtena	bilkoviny	tuky	sacharidy	celkem
troj pomer v %	554.3	1040.7	2534.4	4129.5
	13.4	25.2	61.3	
	Celkem	Prumer	Dop.davky	% davky
Energie	81109.0	4055.4	5500.0	73.74
Bilk_ziv.	371.7	18.5	30.0	61.95
Bilk_rost.	292.2	14.6	15.0	97.40
celkem	663.9	33.2	45.0	73.77
Tuky	552.1	27.6	40.0	69.01
Kys_lin.	61.2	3.0	4.5	68.00
Sacharidy	3035.3	151.7	193.0	78.63
Vapnik	8517.0	425.8	900.0	47.32
Fosfor	12942.0	647.1	900.0	71.90
Zelezo	100.0	5.0	10.0	50.03
Vitamin A	6801.0	340.0	400.0	85.01
Vitamin B1	9.7	0.4	0.5	97.55
Vitamin B2	12.3	0.6	0.8	77.30
Vitamin PP	107.1	5.3	9.0	59.51
Vitamin C	608.9	30.4	50.0	60.89
Cholesterol	3339.0	166.9	300.0	55.65
Vlaknina	43.6	6.3	30.0	21.81

Příloha č. 6. Zastoupení živin v jídelním lístku jeselského zařízení, Sadová
1356, 347 01 Tachov

Vyhodnoceni jidelnicku TACHOV.TXT ze dne 13.02.14

Pocet cyklu vyhodnoceni: 20
Denni doporucene davky : 3 Deti - 1 az 3 roky
Popis objektu:
20 denni jidelnicek jesle Tachov 2014

Energie vypoctena	bilkoviny	tuky	sacharidy	celkem
troj pomer v %	707.1	1530.0	2990.3	5227.6
	13.5	29.2	57.2	
	Celkem	Prumer	Dop.davky	% davky
Energie	103368.0	5168.4	5500.0	93.97
Bilk_ziv.	542.9	27.1	30.0	90.48
Bilk_rost.	304.0	15.2	15.0	101.33
celkem	846.9	42.3	45.0	94.10
Tuky	811.7	40.5	40.0	101.46
Kys_lin.	66.2	3.3	4.5	73.56
Sacharidy	3581.3	179.0	193.0	92.78
Vapnik	12274.0	613.7	900.0	68.19
Fosfor	15927.0	796.3	900.0	88.48
Zelezo	111.3	5.5	10.0	55.65
Vitamin A	14604.0	730.2	400.0	182.55
Vitamin B1	10.9	0.5	0.5	109.49
Vitamin B2	16.8	0.8	0.8	105.18
Vitamin PP	115.2	5.7	9.0	64.04
Vitamin C	431.5	21.5	50.0	43.15
Cholesterol	3643.0	182.1	300.0	60.72
Vlakhna	48.6	7.2	30.0	24.30

Příloha č. 7. Doporučení pro sestavování jídelních lístků ve školních jídelnách a metodický návod k hodnocení jídelníčků školních jídelen

„Doporučená pestrost jídelníčků“

Doporučení pro sestavování jídelních lístků ve školních jídelnách a metodický návod k hodnocení jídelníčků školních jídelen

Doporučená pestrost (dále jen „DP“), je sestavena tak, že při jejím dodržení bude splněn spotřební koš a současně i výživové doporučené dávky, protože z nich spotřební koš vychází. Zároveň jsou zohledněny nové informace, které nemohl spotřební koš v době svého vzniku zahrnout. V DP je nastavena doporučená frekvence zařazení některých druhů potravin při výrobě pokrmů, kombinace různých druhů pokrmů a skladby pokrmů. Tyto zásady kladou důraz na prevenci neinfekčních onemocnění s hromadným výskytem, na jejichž vzniku se podílí výživa. Doporučená pestrost se snaží ukázat směr při sestavování jídelního lístku, **nemá být přesným návodem jak sestavit jídelníček** každý den v měsíci, ale u žádoucích potravin udává minimální frekvence (např. u ryb) u méně žádoucích potravin udává maximální frekvence (např. u vepřového masa). Neurčuje tedy vše, co má být v jídelníčku obsaženo, ale snaží se usměrňovat, ne diktovat či striktně vyžadovat. Položky, které nečiní žádný problém např. brambory nejsou prostřednictvím DP sledovány.

Cílem následujících doporučení je jídelníčky školních jídelen „odlehčit“, mírně snížit množství nabízených masitých pokrmů, změnit přístup k zařazování zeleniny do jídelníčku dětí a upravit i kombinace pokrmů tak, aby byly živiny co nejlépe a nejefektivněji zkombinovány a přinesly strážníkům co největší užitek. V neposlední řadě je cílem také naučit děti od nejtělejšího věku zásadám zdravého stravování tím, že se s ním budou denně setkávat ve škole.

Výchozí skutečnosti:

1. A. **Nedostatečné množství zeleniny v jídelničkách školních jídelen.**
B. **Nedostatečná frekvence zařazení tepelně upravené zeleniny.**

Doporučení:

Zařazovat zeleninu k obědu každý den, a to formou polévky, součásti pokrmu, přílohy nebo oblohy. Zařazovat rovněž zeleninu krátkodobě nebo šetrně tepelně upravenou – např. napařování, blanšírování apod. Preferovat zeleninové polévky před masovými.

2. **Stávající doporučení dle spotřebního koše obsahuje vyšší dávky masa, snahou je proto zohlednit také aktuální doporučení (DACH, EU PRI), kde jsou stanoveny nižší dávky bílkovin.**

Doporučení:

- A. Plnit spotřební koš v ukazateli maso blíže ke spodní hranici doporučení – 75%.
 - B. Nezařazovat uzeniny. „Nevylepšovat“ pokrmy uzeninami např. čočková polévka s párkem, šoulet s uzeninou apod.
 - C. Každý týden zařazovat zeleninový/luštěninový bezmasý pokrm.
3. **Bezmasé pokrmy jsou obvykle voleny jako „odlehčené“, nikoli jako plnohodnotné.** Cílem by mělo být nabízet nutričně vyvážené pokrmy s masem i bez masa, nikoli např. jednou na bílkoviny bohatý pokrm např. luštěniny s uzeným masem a jindy pouze rajčatový salát s chlebem, nebo dušený hrášek s brambory apod.

Doporučení:

Zařazovat plnohodnotné bezmasé pokrmy, tj. pokrmy, které obsahují optimální množství základních živin ve správném vzájemném poměru.

- 4. Luštěniny jsou zařazovány v nutričně nevhodných kombinacích, neboť jsou často kombinovány s masem, uzeninou nebo vejcem.** Luštěniny jsou samy o sobě významným zdrojem bílkovin a není vhodné je doplňovat živočišnými bílkoviny, které znesnadňují trávení rostlinných bílkovin. Zdraví prospěšnější je doplnit je obilovinami, které obsahují rostlinné bílkoviny doplňující spektrum bílkovin obsažených v luštěninách.

Doporučení:

Luštěniny zařazovat v menších porcích a častěji. Pro děti, které nejsou zvyklé na luštěniny, je přijatelnější přídavek luštěnin do jiných pokrmů (např. polévek, popř. ve formě luštěninového guláše doplněného chlebem).

Na základě výše uvedeného byla zpracována doporučení pro sestavování jídelních lístků ve školních jídelnách.

Doporučení pro ozdravení školních obědů:

1. Polévky

- Polévky by měly převažovat zeleninové.
- 3x v měsíci nebo raději každý týden by měly být zařazeny **luštěninové** polévky. Luštěniny jsou zdrojem minerálních látek, rostlinných bílkovin a vlákniny. Vždy musí být dobře uvařené – raději více než méně, neboť pro řadu strávníků jsou luštěniny hůře stravitelné.
- Jako zavářku do polévek používat i jáhly, pohanku, kuskus, obilné vločky, krupky apod.
- Před sladké a luštěninové pokrmy nezařazovat masovou polévku, např. k buchtíčkám s krémem není nejvhodnější gulášová polévka nebo k luštěninám masový krém. Dnes již neplatí, že děti mají nedostatek bílkovin, a není proto nutné ani žádoucí, volit masovou polévku, pokud není maso součástí hlavního pokrmu. Masové polévky nekombinujeme s luštěninovými pokrmy z důvodu zbytečné zátěže bílkoviny, a ani se sladkými pokrmy z důvodu horší stravitelnosti oběda.

2. Hlavní jídla

- U hlavních pokrmů dbát na pravidelné střídání a frekvenci různých druhů mas. Doporučuje se do měsíčního jídelního lístku zařadit 3x bílé druhy mas (drůbež, králík), minimálně 2x ryby, max. 4x vepřové maso. U mas je tedy doporučena frekvence ryb, drůbeže a maximální frekvence vepřového masa. Do potřebné konečné frekvence mas za měsíc mohou být zařazeny i jiné druhy mas. Doporučení pro sestavování jídelníčku jde cestou minimální intervence. To, že jiné druhy mas nejsou vyjmenovány, neznamená, že nemají být v jídelníčku nabízeny. Z ostatních druhů mas zařazovat i hovězí maso. Nepřidávat uzeniny do pokrmů pro „vylepšení“, např. slaninu, párky apod. Z nutričního hlediska to není vhodné ani žádoucí.

- 4x za měsíc zařazovat bezmasé nesladké zeleninové jídlo. Bezmasý pokrm zajistí přiměřenou a požadovanou dávku vlákniny, minerálních látek a vitamínů.
- Mezi bezmasé nesladké pokrmy patří také pokrmy luštěninové, pokud není přidáno maso. Aby byl i bezmasý pokrm plnohodnotný, je důležité znát správnou kombinaci surovin. Pro získání plnohodnotné bílkoviny z rostlinných zdrojů – tedy např. z luštěnin je nezbytné kombinovat luštěniny s obilovinami (chléb, rýže, těstoviny, špagety, kuskus apod.). Např. jsou vhodné kombinace – luštěninová polévka a rizoto, nebo rizoto s luštěninami (např. s fazolemi nebo cizrnou), fazolový guláš s chlebem, čočka je vhodné kombinovat s chlebem a dušenou zeleninou nebo zeleninovým salátem.

3. Přílohy

- Je nutno dbát na pestrost příloh.
- Je třeba preferovat obiloviny (těstoviny, rýže, rýže parboiled, kuskus, bulgur, chléb...). Postupně je vhodné do jídelníčku zařadit i celozrnné těstoviny. Část mouky (např. do knedlíků) může být nahrazena moukou celozrnnou, špaldovou, žitnou, pak lze hodnotit knedlík jako žádoucí obilovinu.
- Frekvenci podávání houskových knedlíků omezit na maximálně 2x za měsíc.

4. Přesnídávky a svačiny v mateřských školách

- Každý týden je vhodné zařadit luštěninovou pomazánku.
- Minimálně 2x za měsíc zařadit rybí pomazánku.
- Každý týden nebo minimálně 2x za měsíc zařadit obilnou kaši (z vloček, jáhel, kukuřičné krupice, rýže apod.).
- Slané přesnídávky doplňovat zeleninou, přesnídávky sladké doplňovat ovocem. Např. rybí pomazánka s pomerančem není vhodná kombinace z hlediska dobré stravitelnosti. Doporučuje se obměňovat druhy pečiva, zařazovat také celozrnné druhy.
- Je-li zařazen mléčný výrobek např. k svačině např. jogurt, není nutno podávat k téže svačině i mléčný nápoj.
- Alespoň 2x za týden tedy 8x za měsíc zařazovat celozrnné pečivo.
- Nezařazovat uzeniny ani paštiky.

5. Nápoje

- Děti by se měly učit pít také neochucenou pitnou vodu, měla by jim být pravidelně nabízena nejen k jídlu, ale i v průběhu dne v rámci pitného režimu.
- Pokud je nabízen mléčný nápoj k obědu, je vhodné nabídnout i nemléčný. Neznamená to, že pokud je nabídnut nemléčný, musí být nabídnut i mléčný. Jde o to, aby děti pokud je nabízen mléčný nápoj, měly možnost z výběru i nemléčného.
- Nápoje není vhodné přeslázovat, raději více ředit.
- Pokud je nabízen sladký nápoj, měl by být nabídnut i nesladký.
- Pro zdravé děti jsou preferovány raději nápoje příslazené cukrem před nápoji s umělými sladidly.

- Doporučuje se volit nápoje bez nadbytku barviv a aromat, nezařazovat výrazně barvené nápoje, jako např. modré nebo nápoje kolového typu.
- Je vhodné preferovat jiné druhy čaje než černý, černý čaj obsahuje povzbuzující kofeinové a theinové látky.
- Nápoje je důležité střídat. Stejně tak druhy minerálních vod.
- Pokud jsou zařazeny nápoje obohacené jódem, neměly by být zařazovány častěji než 1x v týdnu.
- Nápoj je „pouze“ nápoj, hlavním zdrojem minerálních látek a vitaminů je jídlo.

6. Zelenina

- Denně je vhodné nabízet dětem zeleninu, jak syrovou, tak i tepelně upravenou. Syrová zelenina obsahuje řadu důležitých látek, ale zároveň může být i hůře stravitelná. V tepelně upravené zelenině jsou již některé pevné vazby narušeny tepelnou úpravou, a proto se zelenina stává lépe stravitelná. Příliš dlouhým varem je však znehodnocena řada důležitých látek, proto je nutné do jídelníčků zařazovat zeleninu krátkodobě tepelně upravenou – např. blanšírovaná, napařovaná. Tepelně upravená zelenina by měla být pravidelnou součástí pokrmů. Tepelná úprava může být krátkodobá např. blanšírování nebo může trvat delší dobu – např. dušení nebo vaření v polévce apod.
- Je nutné preferovat zeleninu čerstvou před sterilovanou. Např. sterilované okurky organismu nedodají skoro žádnou nutriční hodnotu.
- Vhodné je pravidelně zařazovat kysané nesterilované zelí, které je prospěšné zdraví pro jeho obsah vitamínu C a také proto, že má pozitivní vliv na imunitní systém dítěte.
- Vybrané pokrmy je možné zdobit zelenými natěmi.

7. Luštěniny

- Luštěniny zařazovat v menších dávkách a častěji.
- Každý týden zařazovat luštěninovou polévku nebo polévku s luštěninami.
- Pravidelně zařazovat do jídelníčku polévky s přídavkem luštěnin a pokrmů s luštěninami – např. zeleninová polévka s cizrnou, rizoto s fazolemi. Luštěniny by se měly stát přirozenou součástí jídelníčku, nebudou tak zbytečně budít pozornost ani způsobovat případné zažívací obtíže. Na porci polévky lze přidat např. 3-4 fazole, nebo cizrny apod.
- Luštěniny mohou být použity i k zahuštění polévek (např. rozmixovaná červená čočka, bílé fazole apod.).
- V MŠ je vhodné pravidelně zařazovat luštěninové pomazánky.
- Doporučuje se využívat tofu (do rizota, do polévek, do pomazánek).
- Pro správné využití bílkovin z luštěnin je nezbytné kombinovat je s obilovinami – např. čočková polévka a rizoto, fazolový guláš s chlebem, těstovinový salát s fazolemi, cizrna na paprice s rýží, luštěninová pomazánka s chlebem apod.

8. Ovoce

- Preferovat čerstvé ovoce před kompoty.
- Druhy ovoce a zeleniny volit s přihlédnutím k ročnímu období, nabízet rozmanitou skladbu a vhodně kombinovat s hlavními pokrmy,

např. k buchtičkám s krémem raději ovoce než zeleninový salát, k rybí pomazánce raději zeleninu než ovoce.

K tomu, aby bylo možné výsledky hodnocení jídelních lístků ve školních jídelnách hodnotit, včetně zhodnocení trendu vývoje, byl vytvořen systém bodového hodnocení jídelníčků včetně slovního hodnocení. Bodové hodnocení bude také sloužit jako podklad pro nový modul v registru IS HDM. Pro potřeby jednotného způsobu hodnocení byl vypracován metodický návod.

(Data z informačního systému budou zdrojem informací pro samotné KHS a dále pro MZ a rovněž podkladem pro jednání MZ s MŠMT ve věci aktualizace spotřebního koše).

Tabulka 1 - Doporučená pestrost – obědy

Polévky	hodnocení	jídelníček	
		četnost	hodnocení
převážně zeleninové 12x za měsíc	1		
luštěninová min. 3x/měsíc, za 4x 2 body	1 nebo 2		
zařazování obilných zavářek (jáhly, vločky, krupky, pohanka, bulgur, kuskus...) 4x za měsíc	1		
kombinace polévek a hlavních jídel	1		
Hlavní jídla			
Bílé druhy mas (kuře, krůta, slepice, králik) 3x měsíčně	1		
ryby 2x/měsíc; v případě 3x/měsíc 2 body	1 nebo 2		
vepřové maso max. 4x/měsíc	1		
bezmasé jídlo 4x/měsíc (včetně luštěnin, pokud jsou nabídnuty bez masa)	1		
nejsou zařazeny uzeniny	1		
sladké jídlo max. 2x/měsíc	1		
nápaditost pokrmů, regionální pokrmy	1		
luštěniny 1x/měsíc; luštěniny 2x 2body	1 nebo 2		
Přílohy			
obiloviny (těstoviny, rýže, kuskus apod....) 7xměsíc	1		
houskové knedlíky max.2x/měsíc	1		
Zelenina			
zelenina čerstvá min. 8x měsíc	1		
tepelně upravená zelenina min. 4x měsíc	1		
Nápoje			
denně výběr slazené/neslazené	1		
pokud je mléčný/výběr i z nemléčného	1		
výsledek hodnocení			

V případě souladu s DP se přidělí 1 bod nebo 2 (viz tabulka), v případě nesouladu 0 bodů

Hodnocení

Počet bodů	Hodnocení
15 – 21	výborný jídelníček
11 – 14	velmi dobrý jídelníček
7 – 10	dobrý
4 – 6	nízká úroveň
3 body a méně	nevyhovující

Tabulka 2 - Doporučená pestrost – přesnídávky a svačiny v MŠ

V případě souladu s DP se přidělí 1 bod nebo 2 (viz tabulka), v případě nesouladu 0 bodů

Mateřské školy - Přesnídávky a svačiny			
4x/měsíc luštěninová pomazánka	1		
Min.2x/ měsíc rybí pomazánka	1		
Min. 2x/měsíc obilná kaše (z vloček, jáhel, kukuřičné krupice, rýže apod.)	1		
Kombinace přesnídávek a svačin: - slaná se zeleninou - sladká s ovocem	1		
Nabídka celozrnných druhů pečiva 8x za měsíc	1		
Nezařazení uzeniny a paštiky	1		
výsledek hodnocení			

Hodnocení

Počet bodů	Hodnocení
5 – 6	výborný jídelníček
4	velmi dobrý jídelníček
3	dobrý
2	nízká úroveň
1 bod a méně	nevyhovující

Výsledné hodnocení je v případě hodnocení MŠ součtem výsledku tabulky 1 + 2:

Hodnocení

Počet bodů	Hodnocení
20 – 27	výborný jídelníček
15 – 19	velmi dobrý jídelníček
10 – 14	dobrý
6 - 9	nízká úroveň
5 bodů a méně	nevyhovující

Metodický návod, jak sledovat nutriční úroveň školního stravování dle doporučené pestrosti

Polévky

Zeleninová polévka

Bod je uznán, pokud je ve sledovaném období zařazen v jídelníčku příslušný či vyšší počet zeleninových polévek, za které považujeme zeleninový vývar nebo polévku se zeleninou nebo zeleninovou krémovou polévku.

Za zeleninovou polévku nepovažujeme masový vývar, polévka s masem, polévka s uzeninou, přestože by obsahovaly i zeleninu.

Luštěninová polévka

Bod je uznán, pokud je zařazen příslušný počet luštěninových polévek, za které považujeme klasickou luštěninovou polévku (ty jsou hustší) nebo polévku s luštěninou (do polévky je přidáno menší množství luštěniny např. fazolí, cizrny, tofu, sojové maso, luštěninové vločky) nebo polévku zahuštěnou rozvařenou luštěninou např. červenou čočkou.

Zařazování obilných zavářek

Bod je uznán, pokud se v jídelníčku vyskytují obilné zavářky nejméně 4x za měsíc, nepočítáme těstoviny, ty jsou běžné. Jde nám o zařazování různých druhů obilných vloček dále jáhly, pohanku, kukuřičnou krupici, bulgur, kuskus, špaldové noky apod..

Kombinace polévek a hlavních jídel

Bod je uznán, pokud jsou kombinace vhodné. Za vhodné kombinace považujeme, pokud před bezmasý pokrm nejsou zařazeny masové polévky a pokud před sladký pokrm nejsou zařazeny masové polévky.

Hlavní jídla

Bílé druhy mas

Bod je uznán, pokud je zařazen bílý druh masa 3x za měsíc či častěji (kuře, krůta, slepice, králík).

Ryby

Bod je uznán za zařazení dvou porcí ryb (nebo mořských plodů) ve sledovaném období, nebo jsou uznány 2 body za zařazení porce ryb 3x nebo vícekrát ve sledovaném období. Je vhodné zohlednit i zařazení rybí polévky.

Vepřové maso

Bod je uznán, pokud vepřové maso není zařazeno více než 4x. Uzené maso řadíme do uzenin.

Bezmasé nesladké pokrmy

Bezmasý nesladký pokrm by měl být zařazen 4x za měsíc – potom je uznán 1 bod.

Mezi bezmasé pokrmy řadíme také pokrmy luštěninové, pokud jsou podány bez masa. Pokud jsou luštěniny podány s vejcem, řadíme tento pokrm do bezmasých, ale snažíme se ve slovním písemném hodnocení vedoucí školní jídelny motivovat k tomu, aby našla vhodnější kombinaci.

Mezi bezmasé pokrmy **nepatří pokrmy s uzeninou, slaninou, šunkou, klobásou apod.**, a to i v případě, že je jejich použité množství malé.

Uzeniny

Pokud jídelna nezařadila (ani v polévce ani v hlavním pokrmu) do jídelníčku uzeniny (ani uzené maso), pak je uznán jeden bod.

Luštěniny

Bod může být uznán, pokud jsou luštěniny součástí hlavního pokrmu, a to např. formou „klasickou“ jako zahuštěná čočka, hrachová kaše, fazole na kyselo. Dále také např. formou guláše (vepřový guláš s cizrnou a fazolemi), přídatku do rizota (rizoto s fazolemi), přídatku do omáčky (např. cizrna na paprice) apod.

Pokud jsou luštěniny zařazeny 2x jsou uznány 2 body.

Pokud je luštěninový pokrm bezmasý (např. čočka se zeleninou a chlebem), pak řadíme do luštěnin a také do bezmasého pokrmu.

Nápaditost pokrmů, regionální pokrmy

Bod je uznán, pokud je jídelníček celkově nápaditý, je patrná snaha o pestrý jídelníček, nové trendy, zařazovány jsou místní a regionální pokrmy apod.

Přílohy

Obiloviny

Bod je uznán, pokud jsou 7x zařazeny do jídelníčku obiloviny např. rýže (i ve formě rizota), těstoviny, rýžové nudle, kuskus, bulgur, chléb, halušky apod.

Houskové knedlíky

Bod je uznán, pokud nejsou zařazeny častěji než 2x za sledované období. Zde limitujeme horní hranici.

Zelenina

Zelenina čerstvá

Bod je uznán, pokud je zelenina čerstvá zařazena 2x v týdnu nebo častěji, a to formou zeleninové oblohy nebo salátu.

Zelenina tepelně upravená

Bod je uznán, pokud je 4x měsíčně nebo častěji součástí pokrmu tepelně upravená zelenina např. dušená mrkev, zelené fazolky, špenát, dušené zelí, hrášek, plněné papriky apod.

Bod je rovněž uznán, jedná-li se o bezmasý zeleninový pokrm např. květákový mozeček – potom tento pokrm zahrnujeme do bezmasých pokrmů i do tepelně upravené zeleniny.

Nápoje

Bod je uznán, pokud je vždy, když je ve školní jídelně nabídnut nápoj mléčný, nabídnut i nápoj nemléčný.

Bod je uznán, pokud je vždy, když je ve školní jídelně nabídnut nápoj slazený, nabídnut také nápoj neslazený.

V mateřské škole by měla být možnost podávat dětem nesladké nápoje, pokud nejsou na sladké zvyklé, a rovněž pravidelně zařazovat nápoje nesladké pro všechny děti.

Mateřské školy – přesnídávky a svačiny

Luštěninová pomazánka

Bod je uznán, pokud je 4x za měsíc zařazena luštěninová pomazánka (z fazolí, cizrny, čočky, tofu, soji).

Rybí pomazánka

Bod je uznán, pokud je 2x za měsíc zařazena rybí pomazánka.

Obilná kaše

Bod je uznán, pokud je 2x za měsíc zařazena obilná kaše (z vloček, jáhel, rýže, kukuřičné krupice, krupice, pohanky apod.)

Kombinace přesnídávek a svačín

Je samozřejmě vhodné zařazovat do dětského jídelníčku jako součást přesnídávek a svačín zeleninu a ovoce. Dnes by to již mělo být běžnou praxí. Dalším krokem jsou vhodné kombinace z hlediska podpory správného trávení. Ke slaným pomazánkám by měla být zařazena zelenina – např. k rybí pomazánce nebo sýrové okurka nikoli pomeranč. Jde o nastavení trendu a správných stravovacích návyků dětí. Bod je uznán, pokud je většina kombinací správná.

Nabídka celozrnných druhů pečiva

Bod je uznán, pokud je alespoň 8x za měsíc nabídnuto celozrnné pečivo.

Nezařazení uzeniny

Bod je uznán, pokud nejsou zařazeny uzeniny ani paštiky ani uzené maso. Případné zařazení uzené ryby nevedí.

Příloha č. 8. Jídelníček jeselského zařízení, Puškinova 5, 301 00 Plzeň

Datum	Přesnídávka	Polévka	Oběd	Svačina
2. 9. 2013	Bageta šestizrná, pomazánka z olejovek, bílá káva.	Polévka gulášová.	Krupicová kaše s cukrem a kakaem, čaj ovocný.	Chléb, pomazánka šunková, čaj.
3. 9. 2013	Chléb, pomazánka tvarohová rozhuda, ochucené mléko, banán.	Polévka zeleninová s bramborem.	Přírodní roštěná, rýže dušená, čaj.	Chléb, pomazánka křenová, čaj.
4. 9. 2013	Sójový rohlík, pomazánkové máslo, vanilkové mléko, jablko, hroznové víno.	Polévka vločková.	Vepřové maso v mrkvi, brambor, sirup.	Chléb, pomazánka z taveného sýra, čaj ovocný, broskve.
5. 9. 2013	Chléb, pomazánka letní, granko, jablko.	Polévka hovězí s těstovinou.	Čočka na kyselo, vejce, okurka, čaj.	Chléb, pomazánka masová, čaj ovocný, jogurt.
6. 9. 2013	Chléb, pomazánka budapešťská, bílá káva, jablko.	Polévka kmínová s vejci.	Svíčková na smetaně, kynutý knedlík, čaj.	Chléb, pomazánka drožďová, čaj.
9. 9. 2013	Bageta šestizrná, pomazánka z tuňáka, bílá káva, jablko.	Polévka frankfurtská.	Buchtíčky s vanilkovým krémem, čaj ovocný.	Chléb, pomazánka vaječná, čaj.
10. 9. 2013	Chléb, pomazánka žervé, kakao, kedluben.	Polévka zeleninová s kroupami.	Vepřový guláš se sojou, brambor, čaj.	Chléb, pomazánka špenátová, čaj.
11. 9. 2013	Sojový rohlík, máslo, plátkový sýr, ochucené mléko, jablko, hruška.	Polévka česneková.	Filé se sýrem, bramborová kaše, salátová okurka, džus.	Chléb, pomazánka pórková se šunkou, čaj ovocný, tvarohová tyčinka.
12. 9. 2013	Chléb, pomazánka liptovská, mléko, paprika.	Polévka krupicová s vejci.	Vepřové maso na paprice, kolínka, čaj.	Chléb, pomazánka celerová, čaj ovocný, jogurt.
13. 9. 2013	Chléb, pažitkové máslo, bílá káva, jablko.	Polévka hrstková.	Zapečené brambory, červená řepa, čaj.	Chléb, pomazánka ze strouhaného sýra, čaj.
16. 9. 2013	Bageta šestizrná, pomazánka z tresčích jater, bílá káva, jablko.	Polévka hovězí s těstovinou.	Mexické fazole, chléb, čaj ovocný.	Chléb, máslo, debrecínka, čaj, banán.
17. 9. 2013	Chléb, pomazánka tvarohová s ředkvičkou, granko, jablko.	Polévka brokolicevá.	Čevabčiči, brambor, zeleninová obloha, džus.	Chléb, máslo, uzený sýr, čaj.
18. 9. 2013	Sójový rohlík, pomazánka	Polévka z jarní zeleniny.	Králík pečený, špenát, bramborový	Chléb, pomazánka z leča, čaj ovocný.

	džemová, mléko, hroznové víno.		knedlík, čaj.	
19. 9. 2013	Chléb, pomazánka plzeňská, ochucené mléko, paprika.	Polévka z vaječné jíšky.	Vepřové maso na kmíně, těstoviny, čaj.	Perník s čokoládou, čaj ovocný.
20. 9. 2013	Chléb, pomazánka z lučiny, bílá káva, jablko.	Polévka selská.	Kuře na zelenině, rýže dušená, čaj.	Chléb, pomazánka česneková, čaj.
23. 9. 2013	Bageta šestizrná, pomazánka rybí tomatová, bílá káva jablko.	Polévka rychlá s vejci.	Bramborové šišky s mákem a cukrem, čaj ovocný.	Chléb, pomazánka masová se sýrem, čaj, ovoce.
24. 9. 2013	Chléb, pomazánka švédská, kakao, kedluben.	Polévka zeleninová se sýrovým kapáním.	Vepřové maso, míchaná zelenina, brambor, čaj.	Chléb, pomazánka vlašská, čaj.
25. 9. 2013	Sojový rohlík, pomazánka sýrová, mléko, jablko.	Polévka kapustová.	Kuřecí řízek, bramborová kaše, salátová okurka, džus.	Chléb, pomazánka z cizrny, čaj ovocný.
26. 9. 2013	Chléb, pomazánka vídeňský krém, ochucené mléko, rajče.	Polévka s droždovými knedlíčky.	Hovězí maso vařené, rajská omáčka, kolínka, čaj.	Ovocný jogurt, cereální polštářky, čaj ovocný.
27. 9. 2013	Chléb, máslo, vařené vejce, bílá káva, jablko.	Polévka hrachová.	Rizoto s vepřovým masem a sýrem, červená řepa, čaj.	Chléb, pomazánka z rybího filé, čaj.

Příloha č. 9. Jídelníček jeselského zařízení, Na Celchu 33, 326 00 Plzeň

Datum	Přesnídávka	Polévka	Oběd	Svačina
2. 9. 2013	Chléb, pomazánka letní, čaj ovocný, bílá káva, ovoce	Polévka drůbková jemná	Špagety s kečupem, strouhaný sýr	Chléb, pomazánka z kuřecího masa, mléko
3. 9. 2013	Jogurt ovocný, piškoty, čaj s džusem, mléko, ovoce	Polévka kapustová	Čevapčiči, bramborová kaše, okurkový salát	Chléb, čočková pomazánka, mléko
4. 9. 2013	Pečivo, máslo, čaj ovocný, malcao, ovoce	Polévka kmínová s vejci	Svíčková na smetaně, houskový knedlík	Chléb, pórková pěna, mléko
5. 9. 2013	Severský chléb, pomazánka tuňáková, čaj s džusem, mléko, ovoce	Polévka luštěninová s kroupami a zeleninou	Králík pečený, brambory, salát z hlávkového zelí s mrkví	Chléb, pomazánka zeleninová se sýrem, mléko
6. 9. 2013	Chléb, vídeňský krém, čaj se sirupem, mléko, ovoce	Polévka zeleninová s droždovými knedlíčky	Pečená treska s kořenovou zeleninou, brambory, červená řepa	Chléb, pomazánka tvarůžková, čaj
9. 9. 2013	Chléb, pomazánka rybí, ovocný čaj, bílá káva, ovoce	Polévka celerová	Čočka na kyselo, šunka, vejce, okurka	Chléb, pomazánka tutti frutti, mléko
10. 9. 2013	Vanilkový tvaroh, pečivo, čaj, ovoce, mléko, ovoce	Polévka chlebová	Vepřové maso v kapustě, brambor	Chléb, pažitkové máslo, mléko
11. 9. 2013	Veka, pomazánka z tresčích jater, čaj se sirupem, instantní kakao, ovoce	Polévka z rybího filé	Vepřová plec po selsku, špenát, bramborový knedlík	Chléb, pomazánka ze šunkového sýra, mléko
12. 9. 2013	Mouřenín, pomazánka rozhodla, čaj, mléko, ovoce	Polévka zeleninová	Hovězí roštěná, rýže	Chléb, máslo, vařené vejce, mléko
13. 9. 2013	Koláček, čaj s džusem, mléko, ovoce	Polévka z dýně Hokkaido	Přírodní kuřecí řízek, brambor, rajčatový salát	Chléb, pomazánka cizrnová, čaj
16. 9. 2013	Chléb, pomazánka sardinková, ovocný čaj, bílá káva, ovoce	Polévka bramborová	Rančerské fazole	Chléb, vaječný krém, mléko
17. 9. 2013	Lipánek, piškoty, čaj s citronem, ovoce, mléko, ovoce	Polévka vložková	Rybí filé zapečené v sýrové omeletě, brambor, zelenina	Chléb, pomazánka ze strouhaného sýra, mléko
18. 9. 2013	Selský rohlík, pomazánkové máslo, ovocný čaj, granko, ovoce	Polévka kmínová s kapáním	Hamburská kýta, houskový knedlík	Chléb, pomazánka z krabích tyčinek, mléko

19. 9. 2013	Slunečnicový chléb, pomazánka z lučiny s paprikou, čaj s džusem, mléko, ovoce	Polévka zeleninová s kuskusem	Hovězí pečeně na paprikách, rýže	Chléb, pomazánka švédská, mléko
20. 9. 2013	Makovka, čaj se sirupem, mléko, ovoce	Polévka špenátová	Kuře po zahradnicku, brambor, okurka	Chléb, budapeštský krém, mléko
23. 9. 2013	Chléb, pomazánka z tuňáka, čaj ovocný, bílá káva, ovoce	Polévka fazolová	Bavorské vdolečky s tvarohem a šlehačkou	Chléb, pomazánka speciál, mléko
24. 9. 2013	Jogurt, piškoty, čaj se sirupem, mléko, ovoce	Polévka krupková jemná	Vepřová plec pečená, hrachová kaše, okurka	Chléb, pomazánka z více druhů sýra, mléko
25. 9. 2013	Chléb cereální, plzeňská pomazánka, čaj ovocný, granko, ovoce	Polévka žemlová	Rajská omáčka, važené hovězí maso, těstoviny	Chléb, pomazánka tvarohová po italsku, mléko
26. 9. 2013	Rohlík, džemové máslo, čaj s džusem, mléko, ovoce	Polévka zeleninová	Rybí filé po japonsku, brambor, zelenina	Chléb, pomazánka hermelínová, mléko
27. 9. 2013	Česnekové toasty, čaj s citronem, bílá káva, ovoce	Polévka pórková s ovesnými vločkami	Vepřové ala bažant, rýže	Chléb, pomazánka z droždí, mléko

Příloha č. 10. Jídelníček jeselského zařízení a Mateřská škola Harmonie,
Jeřabinová 220, 337 01 Rokycany

Datum	Přesnídávka	Polévka	Oběd	Svačina
4. 11. 2013	Obložený chléb s vejci a ředkvičkami	Kachní vývar s nudličkami	Sekaná pečeně, brambor, okurkový salát	Ovocný jogurt, piškoty, mléko
5. 11. 2013	Kuřecí salát s mandarinkami, žitný chléb	Brokolice se svítkem	Tilápie na másle, bramborová kaše, kompot	Toast s kuřecí šunkou a sýrem, kedluben
6. 11. 2013	Čajový krém s chlebem, zeleninový talíř	Kapustičková s housičkou	Hrachová kaše, uzená šunka	Makovec, bílá káva
7. 11. 2013	Čokokrém, rohlík, mandarinka	Sýrová s vločkami	Kuřecí srdíčka na smetaně, těstoviny	Veka s pomazánkovým máslem, jablko
8. 11. 2013	Šneci z odpalovaného těsta se skořicí, mléko	Slepíčí s nočky a zeleninou	Plněné bramborové knedlíky, zelí	Mušličky s oříšky, cukrem a máslem, jablko
11. 11. 2013	Chléb s ramou a vajíčkem, jablko	Bramborová s vločkami a kedlubnami	Babiččiny buchty s tvarohem, kakao	Lívanečky na slano se sýrem a šunkou, kapie
12. 11. 2013	Hroznové víno, chléb s pomazánkovým máslem	Králičí smetanová	Peciválky s mákem, máslem a medem	Zeleninovo-šunkové lívanečky
13. 11. 2013	Veka s nutelou, mléko	Kuřecí s drůbky	Husí jatýrka na cibulce, rýže	Toast se sýrem a vejci, kedluben
14. 11. 2013	Chléb s hovězí haší, rajčata	Květáková	Králík na zelenině a divokém koření, brambor	Mrkvový salát s jablky, chléb s máslem
15. 11. 2013	Droždová pomazánka, chléb, kapie	Kuřecí se závorovými nočky	Pečená krkoviče, knedlík, zelí s jablky	Řezy z listového těsta, kakao
18. 11. 2013	Chléb s medovým máslem, jablko	Kapustová s kuskusem	Brambor zapečený s vejci a sýrem, okurkový salát	Vanilkový jogurt s piškoty
19. 11. 2013	Žitný chléb se šunkou	Milánská	Bramborové šišky s cibulkou	Rohlík s žervé, salát z čínského zelí
20. 11. 2013	Těstoviny s tvarohem, cukrem a máslem, mléko	Králičí bílá polévka	Krkovička na leču, brambor	Toast s masovým pyré a rajčetem
21. 11. 2013	Chléb s máslem a džemem, mléko	Zeleninová a květákem a zakysanou smetanou	Pizza, papriková salát	Ovocná přesnídávka, rohlík
22. 11. 2013	Tvaroháček s čokoládou, veka,	Kuřecí vývar se zeleninou	Divoké kuře na slanině, rýže	Piškotový řez s pudinkovým

	mléko			krémem, kakao
25. 11. 2013	Žitný chléb s žervé, hroznové víno	Mrkvová s bramborem a smetanou	Vdolky s povidly a tvarohem, mléko	Sýrový salát s fazolemi, šunkou a kukuřicí
26. 11. 2013	Plněná žemle rajčaty a mozzarellou	Italská minestrone	Masový závitok v kapustovém listu, rýže	Medovník, mléko
27. 11. 2013	Tvaroh s bylinkami, slunečnicový chléb, ředkvičky	Žemlová s vejci	Uzená šunka, šípková omáčka, těstoviny	Borůvkový koláč, kakao
28. 11. 2013	Jogurt s dobromilkou, rohlík	Jemná krémová květáková	Čína s opečeným zelím a sýrem	Palačinky s džemem, jahodový koktejl
29. 11. 2013	Chlebové bramboráčky, zelný salát	Kulajda s houbami	Vepřový řízek, brambor, okurkový salát	Meruňková bublanina, kakao

Město Domažlice
Jeselské zařízení
Michlova 565

Jídelníček od 2. 9. - do 6. 9. 2013

- Pondělí:** Chléb se šunkovou pěnou, caro
ovoce, čaj
Polévka hovězí s rýží
Smažený květák, brambor, tomatový salát
Chléb s máslem, čaj
- Úterý:** Chléb s vaječnou pomazánkou s mrkví, mléko
zelenina, čaj
Polévka bramborová
Těstoviny s kuřecím masem, brokolicí, minerálka
Rohlík s lučinou, ovocný čaj
- Středa:** Toustový chléb zapečený se sýrem, ochucené mléko
ovoce, čaj
Polévka kedlubnová
Houbařská vepřová kotleta, rýže, ovocný sirup
Vanilkový pudíng, čaj
- Čtvrtek:** Slunečnicový chléb s pomazánkovým máslem, kakao
zelenina, čaj
Polévka zeleninová s kroupami
Zapečené rybí filé na másle se zeleninou, brambor, čaj
Jablečný závin, čaj
- Pátek:** Chléb s pomazánkou z cizrny, švédský čaj
ovoce, čaj
Polévka špenátová s vajíčkem
Znojemská roláda s bramborovým knedlíkem, mošt
Banán, čaj

sestavila: Eva Vomžilová

- Pondělí:** Chléb s pomazánkou z olejovek, švédský čaj
ovoce, čaj
Polévka vločková s vejci
Masová haše, brambor, ledový salát
Rohlík s nugetou, čaj
- Úterý:** Houska se sloním papáníčkem, mléko
zelenina, čaj
Polévka květáková
Dušená čočka, vařené vajíčko, okurka, ovocný čaj
Chléb s česnekovou pomazánkou, čaj
- Středa:** Toustový chléb s rajčatovou pomazánkou, kakao
ovoce, čaj
Polévka celerová
Hovězí maso na žampionech, rýže, mošt
Chléb s máslem, jahody, čaj
- Čtvrtek:** Chléb se zeleninovým lečem, ochucené mléko
zelenina, čaj
Polévka frankfurtská
Kuře pečené na slanině, brambor, kompot
Šlehaný tvaroh s ovocem, zelený čaj
- Pátek:** Vícezrnné pečivo s bylinkovým máslem, caro
ovoce, čaj
Polévka rajska s kapáním
Pličky na smetaně, knedlík, ovocný sirup
Müsli, čaj

sestavila: Eva Vomžilová

Jídelníček 16. 9. - 20. 9. 2013

- Pondělí:** Chléb s máslem, plátkovým sýrem, caro zelenina, čaj
Polévka slepičí s vlasovými nudlemi
Dukátové buchtičky s krémem, ovocný čaj
Chléb s masovou pomazánkou, čaj
- Úterý:** Chlebičková veka s pomazánkou z uzené makrely, švédský čaj
ovoce, čaj
Polévka se sýrovým kapáním
Sekaný řízek, bramborová kaše, zeleninový salát
Rohlík s čajovkou, čaj
- Středa:** Chléb s drožd'ovou pomazánkou, mléko zelenina, čaj
Polévka mléčná
Hovězí „Stroganov“, rýže, minerálka
Ovocné pyré, piškoty, čaj
- Čtvrtek:** Slunečnicový chléb s pomazánkou z nivy, kakao ovoce, čaj
Polévka z krabích tyčinek
Vepřové v mrkvi, vdolek, ovocný čaj
Chléb s máslem, ovocný čaj
- Pátek:** Chléb pečený v těstíčku, mléko zelenina, čaj
Polévka česneková
Pečené kuře, kyselé zelí, knedlík, čaj
Cereálie, mléko, čaj

sestavila: Eva Vomžilová

Jídelníček 23. 9. - 27. 9. 2013

- Pondělí:** Chléb se šunkovou pěnou, kakao
ovoce, čaj
Polévka hovězí s masovými knedlíčky
Bramborák, acidofilní mléko
Chléb s máslem, vařené vajíčko, čaj
- Úterý:** Žemle s luštěninovou pomazánkou, caro
zelenina, čaj
Polévka rýžová s hráškem
Kuřecí řízek, bramborová kaše, kompot
Ovocný jogurt, čaj .
- Středa:** Vícezrný chléb s krabí pomazánkou, švédský čaj
ovoce, čaj
Polévka zeleninová s krupičkou
Hovězí azzu, rýže, rýže, minerálka
Krupicové flameri se sirupem, čaj
- Čtvrtek:** Chléb s pomazánkou tutti- frutti, mléko
zelenina, čaj
Polévka s vaječnou jíškou
Šunkofleky, okurka, mošt
Chléb s máslem, salátovou okurkou, čaj
- Pátek:** Cerea a pomazánkou z uzených šprotů, ochucené mléko
ovoce, čaj
Polévka se strouháním
Segedinský guláš, knedlík, ovocný čaj
Mřížkový koláč, čaj

sestavila: Eva Vomžilová

JÍDELNÍČEK

2.9. - 6.9.

- Pondělí - Rohlík, sýrová pěna, bílá káva, ovocná mísa
Kuřecí polévka s nudlemi
Rizoto z drůbežího masa se zeleninou a sýrem, salát z červené řepy, ovocný čaj
Chléb, pomazánka z lučiny, ovocný koktejl
- Úterý - Slunečnicový chléb s vařeným vejcem, kakao, zeleninová mísa
Květáková polévka
Masové koule v rajské omáčce, těstoviny, ovocný čaj
Houska s pomazánkovým máslem a zeleninou, mléko
- Středa - Chléb s máslem a zeleninou, horká čokoláda
Fazolová polévka
Pečené kuře na žampionech, vařený brambor, zeleninový salát, čaj se šťávou
Vánočka, kakao
- Čtvrtek - Krupicová kaše s čokoládou, ovocná mísa, čaj
Špenátová polévka s kukuřičnými lupínky
Cikánská hovězí pečeně, dušená rýže, ovocný čaj
Selský rohlík s pomazánkou z míchaných vajec a pažitky, čaj s citrónem
- Pátek - Chléb, zeleninová pomazánka, ochucené mléko, ovocná mísa
Zeleninová polévka s rybími noky
Hrachová kaše s dušenou šunkou, veka, zelný salát, ovocný čaj
Ovocný jogurt, čaj se šťávou

Sestavila kuchařka Hana Opatová

OD 9.9.2013 DO 13.9.2013

PONDĚLÍ svačina: houska s pomazánkovým máslem a zeleninou, bílá káva, ovocná mísa
oběd: polévka z míchaných luštěnin
zapečené rybí filé, vařené brambory, mrkvový salát, čaj
přesnídávka: chléb s ramou a plátkovým sýrem, ochucené mléko

ÚTERÝ svačina: chléb s drožd'ovou pomazánkou, kakao, zeleninová mísa
hovězí polévka s játrovými noky
švestkové knedlíky s tvarohem a cukrem, čaj
přesnídávka: chléb fénix s pomazánkou z tresčích jater, čaj s citrónem

STŘEDA svačina: zeleninový salát s těstovinou, čaj
oběd: zeleninová polévka s kapáním a červenou čočkou
znojenská hovězí pečeně, dušená rýže, čaj
přesnídávka: vločkový rohlík s hermelínovou pěnou, ochucené mléko

ČTVRTEK svačina: corn flakes, mléko, ovocná mísa
oběd: rajská polévka s ovesnými vločkami
sekaná pečeně, bramborová kaše, zeleninový salát, nápoj
přesnídávka: lněný chléb s pomazánkou z nivy a vajec, ovocný koktejl

PÁTEK svačina: chléb s mrkvovou pěnou s vejci, ovocný koktejl, zeleninová mísa
oběd: mléková polévka se strouháním
těstoviny se špenátem a kuřecím masem, minerální voda
přesnídávka: domácí koláč s ovocem, čaj

Jídelníček sestavila a jídla pro vás uvařila: p. H. Opatová a p. H. Hötzelová

**JÍDLO JE URČENO K PŘÍMÉ SPOTŘEBĚ!
ZMĚNA JÍDELNÍČKU VYHRAZENA!**

OD 16.9.2013 DO 20.9.2013

PONDĚLÍ svačina: toust zapečený se sýrem a zeleninou, bílá káva, zeleninová mísa
oběd: kuřecí polévka s těstovinovou rýží
čočka na kyselo, vařené vejce, veka, okurka, čaj
přesnídávka: rohlík s masovou pomazánkou, čaj

ÚTERÝ svačina: houska s pomazánkou z jarní cibulky, švédský čaj, ovocná mísa
polévka kulajda
špagety s tuňákovou směsí se sýrem, čaj
přesnídávka: chléb s okurkovou pomazánkou s lučinou, ochucené mléko

STŘEDA svačina: chléb s pomazánkou z makrely, mléko, zeleninová mísa
oběd: zeleninová polévka s vaječnou jíškou
vepřové maso v mrkvi, vařené brambory, ovocný čaj
přesnídávka: veka s čokoládovou philadellphií, mléko

ČTVRTEK svačina: chléb s ramou, vařeným vejcem a rajčetem, ochucené mléko, ovocná mísa
oběd: zeleninová polévka s pohankou
kuře na paprice, kynutý knedlík, ovocný čaj
přesnídávka: chléb s ramou a strouhaným sýrem, mléko

PÁTEK svačina: ovocný tvaroh, čaj, ovocná mísa
oběd: pórková polévka
brambory zapečené s masem a zeleninou, zeleninový salát, nápoj
přesnídávka: slunečnicový chléb s pomazánkovým máslem a zeleninou, čaj

Jídelníček sestavila a jídla pro vás uvařila: p. H. Opatová a p. H. Hötzelová

**JÍDLO JE URČENO K PŘÍMÉ SPOTŘEBĚ!
ZMĚNA JÍDELNÍČKU VYHRAZENA!**

jídelní lístek

agfoods
a family company since 1990



OD 23.9.2013 DO 27.9.2013

PONDĚLÍ svačina: chléb s pomazánkou z olejkovek a lučiny, bílá káva, jablko
oběd: kuřecí krémová polévka
krupicová kaše s čokoládou, nápoj
přesnídávka: chléb hraničář s masovou selskou pomazánkou, čaj

ÚTERÝ svačina: chléb s pomazánkou z více druhů sýra a cizrny, mléko, zeleninová mísa
hrachová polévka
smažené rybí filé, bramborová kaše, mrkvový salát s jablky, nápoj
přesnídávka: houska s mrkvovou pěnou, ochucené mléko

STŘEDA svačina: pudink s topingem, čaj, ovocná mísa
oběd: zeleninová polévka s jáhlami
španělský ptáček, dušená rýže, nápoj
přesnídávka: chléb s ředkvičkovou pomazánkou, čaj

ČTVRTEK svačina: rohlík s máslem, kakao, ovocná mísa
oběd: celerová polévka
čevapčiči, vařené brambory, zeleninová obloha, džus Mrkvík
přesnídávka: chléb s pomazánkou s almette a tresčích jater, mléko

PÁTEK svačina: slunečnicový chléb se škvarkovou pomazánkou, švédský čaj, zelenina
oběd: gulášová polévka
těstoviny zapečené se šunkou, zeleninový salát, nápoj
přesnídávka: ovocná přesnídávka (tvarohový dezert), piškoty, čaj

Jídelníček sestavila a jídla pro vás uvařila: p. H. Hötzelová a p. N. Zdanovcová

JÍDLO JE URČENO K PŘÍMÉ SPOTŘEBĚ!
ZMĚNA JÍDELNÍČKU VYHRAZENA!

JÍDELNÍ LÍSTEK

od 02. 09. do 06.09. 2013

- Pondělí: 1) chléb, medová pomazánka, vitakao, jablko, citronový čaj
2) polévka selská
3) rizoto z vepř. masa se zeleninou, červená řepa, citronový čaj
4) chléb, pomazánka sýrová, citronový čaj
- Úterý : 1) rohlík s máslem, kakao, zeleninový talíř, ostružinový čaj
2) polévka čočková
3) holandský řízek, brambor, zeleninový salát, ostružinový čaj
4) slunečnicový chléb, hermelínová pomazánka, ostružinový čaj
- Středa: 1) vločkový rohlík, pomazánk. máslo, horká čokoláda, ovoc. talíř, čaj
2) polévka z vaječné jíšky
3) hovězí tokáň, těstoviny, malinový čaj
4) chléb, budapešťská pomazánka, malinový čaj
- Čtvrtek: 1) ovocný jogurt, cereálie, jablko, šípkový čaj
2) polévka pórková
3) plněná kotleta, bramborová kaše, šípkový čaj
4) domácí perník, mléko, šípkový čaj
- Pátek : 1) cechovní chléb s máslem plátkový sýr, malcao, jahodový čaj
2) polévka hovězí s domácími nudlemi
3) koprová omáčka, vajíčko, houskový knedlík, jahodový čaj
4) chléb, pomazánka z tuňáka, jahodový čaj

JÍDELNÍ LÍSTEK

od 09. 09. do 13. 09. 2013

- Pondělí:**
- 1) chléb, pomazánka sýrová s pórkem, mléko, jablko, jahodový čaj
 - 2) polévka zeleninová s jáhly
 - 3) neapolské nudle, jablko/banán/, jahodový čaj
 - 4) chléb, vaječná pomazánka, jahodový čaj
- Úterý :**
- 1) raženka s nutelou, malcao, ovocný talíř, šípkový čaj
 - 2) polévka luštěninová
 - 3) pečené kuře na másle, brambor, okurkový salát, šípkový čaj
 - 4) kozácký chléb, pomazánka šunková, šípkový čaj
- Středa:**
- 1) slunečnic.chléb s máslem, strouh. sýr, kakao, jablko, citronový čaj
 - 2) polévka gulášová
 - 3) žemlovka s jablky, müsli tyčinka, citronový čaj
 - 4) chléb, pomazánka z drůbežího masa se zeleninou, citronový čaj
- Čtvrtek:**
- 1) cereální trojhránek s pom. máslem, zeleninový talíř, vitakao, ostr.čaj
 - 2) polévka vločková
 - 3) hovězí maso se zeleninou, brambor, oSTRUŽINOVÝ čaj
 - 4) ovocný jogurt, rohlík, oSTRUŽINOVÝ čaj
- Pátek :**
- 1) šáteček s marmeládou, jablko, bílá káva, malinový čaj
 - 2) polévka bramborová
 - 3) vepřová játra na cibulce, dušená rýže, malinový čaj
 - 4) chléb, pomazánka tvarohová s mrkví, malinový čaj

JÍDELNÍ LÍSTEK

od 16. 09. do 20. 09. 2013

- Pondělí: 1) chléb, pomazánka zeleninová s žervé, malcao, jablko, oSTRUŽIN. čaj
2) polévka hovězí s domácím drobením
3) hrachová kaše, vajíčko, okurka, müsli tyčinka, oSTRUŽINOVÝ čaj
4) chléb, pomazánka masová, oSTRUŽINOVÝ čaj
- Úterý : 1) chléb vločková pomazánka, vitakao, ovocný talíř, malinový čaj
2) polévka fazolová
3) karbanátek, brambor, zeleninový salát, malinový čaj
4) cechovní chléb s máslem obložený vejci, kapií, malinový čaj
- Středa: 1) rohlík, šlehaný tvaroh, jablko, šípkový čaj
2) polévka kulajda
3) zapečené těstoviny s uzeninou, červená řepa, citronový čaj
4) chléb, celerová pomazánka, citronový čaj
- Čtvrtek: 1) vločkový rohlík s pomaz. máslem, zelenin. talíř, malcao, jahod. čaj
2) polévka s droždovými knedlíčky
3) obalovaná treska, bramborová kaše, okurka, jahodový čaj
4) bublanina s ovocem, kakao, jahodový čaj
- Pátek : 1) chléb pomazánka sýrová s česnekem, jablko, mléko, citronový čaj
2) polévka rýžová s hráškem
3) segedínský guláš, houskový knedlík, citronový čaj
4) chléb, švédská pomazánka, citronový čaj

JÍDELNÍ LÍSTEK

od 23. 09. do 27. 09. 2013

- Pondělí: 1) chléb s máslem s džemem, čokoplus, banán, jahodový čaj
2) polévka česneková
3) španělský ptáček, dušená rýže, ovocný džus mrkvík
4) chléb, pomazánka ze žervé s vejci, jahodový čaj
- Úterý : 1) chléb, drožd'ová pomazánka, bílá káva, zelenin. talíř, citronový čaj
2) polévka zeleninová s bulgurem
3) vepřové maso v mrkvi, brambor, citronový čaj
4) vločkový rohlík, pomazánkové máslo, citronový čaj
- Středa: 1) chléb s máslem obložený šunkou, ovocný talíř, kakao, šípkový čaj
2) polévka zelná
3) krupicová kaše s kakaem, banán, šípkový čaj
4) kozácký chléb, pomazánka z rybího file, šípkový čaj
- Čtvrtek: 1) ovocný jogurt s tvarohem, cereálie, oSTRUŽINOVÝ čaj
2) polévka krupicová s vejci
3) pečené kuřecí stehno, špenát, bramborový knedlík, oSTRUŽINOVÝ čaj
4) chléb maroko, křenová pomazánka, mléko, oSTRUŽINOVÝ čaj
- Pátek : 1) chléb, liptovská pomazánka, vitakao, jablko, šípkový čaj
2) polévka celerová s houskou
3) špagety po milánsku se sýrem, šípkový čaj
4) chléb, čočková pomazánka, šípkový čaj



90. Mateřská škola Plzeň

Jídelní lístek

🌻🌻🌻 **Od 2.9. do 6.9. 2013**

 PONDĚLÍ	Přesnídávka Chléb s máslem a debrecínkou, Vitakao(kakaový nápoj s vitamíny) Polévka Slepíci s kapáním jablko Oběd Mašličky s tvarohem a cukrem, míchaný kompot, čaj s citronem hruška Svačina Rohlík, pomazánka z krabích tyčinek, čaj s citronem
 ÚTERÝ	Přesnídávka Bílý smetanový jogurt, cereální kakaové kuličky, čaj s medem a citronem Polévka Ze zeleného hrášku salátová okurka Oběd Krutý plátek s mandlemi, brambor, 100% jablečný mošt mrkev Svačina Chléb, pórková pěna, mléko
 STŘEDA	Přesnídávka Chléb, salámový sýr, ovocný čaj rajče Polévka Luštěninová s červenou čočkou kedluben Oběd Vepřový guláš, rýže, MRKVÍK (sušená mrkvová a jablečná šťáva, bez barviv a konzervantů) Svačina Domácí moučník s kokosem, jogurtové mléko (s parobiotickou vlákninou a vitamíny)
 ČTVRTEK	Přesnídávka Chléb, pomazánka vaječná s křenem, čokoládové mléko banán Polévka Jáhlová s květákem Oběd Kuřecí plátek, brambor, čerstvá zelenina (rajče, kapie, salátová okurka), čaj Svačina Celozrnná houska, pomazánka sýrová s kukuřicí, čaj
 PÁTEK	Přesnídávka Žitný chléb, pomazánka masová, ochucené mléko kapie Polévka Kmínová s vejci cherry rajče Oběd Pečený králík, špenát, bramborový knedlík, čaj Svačina Chléb, sýr Cottage, čaj s citronem



VEDOUcí ŠKOLNÍ JÍDELNY: Jana Králová



VEDOUcí KUCHARKA: Marcela Jedličková

90. Mateřská škola Plzeň



Jídelní lístek

Od 9.9. do 13.9. 2013

 PONDĚLÍ	Přesnídávka Polévka Oběd Svačina	Sójový rohlík s máslem, kapie, Vitakao (kakaový nápoj s vitamíny) Selská Kuřecí maso na žampionech, jasmínová rýže, čaj Chléb, Lučinová pěna s vlaškými ořechy, čaj s citronem broskev nektarinka
 ÚTERÝ	Přesnídávka Polévka Oběd Svačina	Chléb, RAMA,plátkový sýr Ementál, ovocný čaj Rýžová s vejci Vepřové maso v zelenině, brambor, ovocný sirup Domácí moučník jablkovec, ochucené mléko mrkev salátová okurka
 STŘEDA	Přesnídávka Polévka Oběd Svačina	Chléb Triumf, pomazánka vaječná se šunkovým sýrem, kakao S krupicovými noky Hovězí svíčková pečeně, houskový knedlík, čaj se sirupem Chléb, pomazánka z Tofu a Žervé, čaj ovocný jablko
 ČTVRTEK	Přesnídávka Polévka Oběd Svačina	Vločková kaše se skořicí a cukrem, čaj Zeleninová s kuskusem Čevabčiči, bramborová kaše, červená řepa, MRKVÍK (sušená mrkvová a jablečná šťáva, bez barviv a konzervantů) Chléb, pomazánka špenátová, čaj banán
 PÁTEK	Přesnídávka Polévka Oběd Svačina	Celozrnná houska, pomazánka z ryb v tomatě, bílá káva Gulášová Čočka na kyselo, vejce, kyselá okurka, banketka, čaj Chléb, pomazánka z drůbežího maso, mléko KRAVÍK ochucené kapie cherry rajče

VEDOUCÍ ŠKOLNÍ JÍDELNY: Jana Králová

VEDOUCÍ KUCHAŘKA: Marcela Jedličková

90. Mateřská škola Plzeň



Jídelní lístek

Od 16.9. do 20.9. 2013

<p>PONDĚLÍ</p>	Přesnídávka	Chléb s máslem, plátky vajíček, kakao	jablko hruška
	Polévka	Krámová špenátová	
	Oběd	Pečená kuřecí roláda, brambor, baby mrkvička, čaj s citronem	
	Svačina	Sójový rohlík, pomazánka sýrová s česnekem, kapie, čaj	
<p>ÚTERÝ</p>	Přesnídávka	Houska, pomazánka ze strouhaného sýra, ovocné mléko	mrkev
	Polévka	Čočková	
	Oběd	Španělský ptáček, rýže, ovocný sirup (obsah 50% ovoce, bez barviv a konzervantů, přírodní koncentrát)	
	Svačina	Chléb, pomazánka z paštiky, ovocný čaj	
<p>STŘEDA</p>	Přesnídávka	Chléb, pomazánka budapešťská, Granko s vitamíny	kapie cherry rajče
	Polévka	Zeleninová s vaječnou jíškou	
	Oběd	Ryba TILÁPIE zapečená s MOZZARELLOU, bramborová kaše, salátová okurka, čaj	
	Svačina	Domácí moučník, čaj se sirupem	
<p>ČTVRTEK</p>	Přesnídávka	Jogurt s jahodami, rohlík, čaj s citronem	banán
	Polévka	Vločková s bramborem	
	Oběd	Vepřová pečeně po cikánsku, kolínka (s obsahem 40% hrachu), čaj	
	Svačina	Chléb, pomazánka mrkvová, mléko	
<p>PÁTEK</p>	Přesnídávka	Chléb ŽITNÝ, pomazánka z TUŇÁKA, bílá káva	kedluben salátová okurka
	Polévka	Slepičí s nudlemi	
	Oběd	Domácí buchty, VITAKAO (kakaový nápoj s vitamíny)	
	Svačina	Chléb, pomazánka z vepřového masa, ovocný čaj	

VEDOUCÍ ŠKOLNÍ JÍDELNY: Jana Králová

VEDOUCÍ KUCHAŘKA: Marcela Jedličková

90. Mateřská škola Plzeň



Jídelní lístek

Od 23.9. do 27.9. 2013

 PONDĚLÍ	Přesnídávka	Vánočka, čokoládové mléko	jablko
	Polévka	Květáková	
	Oběd	Kuře na paprice, těstoviny, 100% jablečný mošt s mrkví	
	Svačina	Chléb, pomazánka zeleninová, čaj s citronem	
 ÚTERÝ	Přesnídávka	Chléb, máslo, plátkový sýr, rajče, ovocné mléko	kiwi pomeranč
	Polévka	Zeleninová s rýží	
	Oběd	Kapustový karbanátek, bramborová kaše, salát z čínské zelní, čaj mléčný drink	
	Svačina	Pohankové zrnko, pomazánka sýrová s křenem, čaj	
 STŘEDA	Přesnídávka	Vanilkový PRIBINÁČEK, rohlík, čaj se sirupem (obsah 50% ovoce, bez barviv a konzervantů, přírodní koncentrát)	mrkev salátová okurka
	Polévka	Bramborová	
	Oběd	Rizoto s masem a zeleninou, strouhaný sýr, cherry rajčátka, čaj	
	Svačina	Chléb, pomazánka z hovězího masa, jogurtovo-ovocné mléko (obohacené o vitamíny a rozpustnou vlákninu – inulin)	
 ČTVRTEK	Přesnídávka	Chléb, pomazánka rybí speciál, kapie, bílá káva (z melty)	rajče
	Polévka	S masovými knedlíčky	
	Oběd	Fazolový guláš, pečivo, ovocný čaj	jablko
	Svačina	Celozrnná houska, pomazánka vaječná, čaj	
 PÁTEK	Přesnídávka	Chléb MAROCO, pažitkové máslo (z čerstvé pažitky), VITAKAO (kakaový nápoj s vitamíny)	švestky
	Polévka	Se sýrovými noky	
	Oběd	Pečené vepřové maso, hlávkové zelí, bramborový knedlík, čaj	
	Svačina	Chléb, pomazánka dudácká, čaj	

 VEDOUCÍ ŠKOLNÍ JÍDELNY: Jana Králová

 VEDOUCÍ KUCHARKA: Marcela Jedličková

Příloha č. 15. Dotazník

Vážení rodiče,

Jsem studentkou Fakulty zdravotnických studií na Západočeské univerzitě v Plzni. Tímto bych Vás chtěla požádat o vyplnění lehkého anonymního dotazníku, který Vám nezabere ani 5 minuty. Získané odpovědi by sloužily pro výzkum mé bakalářské práce na téma Kvalita výživy dětí v jeslích a školkách v Plzeňském kraji.

Děkuji za spolupráci, Koubová.

1. Jaké je pohlaví Vašeho dítěte?

- a) kluk
- b) holka

2. Jaké je Vaše pohlaví?

- a) muž
- b) žena

3. Kolik je Vám let?

- a) 16 – 20
- b) 21 – 25
- c) 26 – 30
- d) 31 – 35
- e) 36 a více

4. Jaké máte vzdělání?

- a) základní
- b) vyučen/a
- c) středoškolské
- d) vysokoškolské

5. Děláte Vašemu dítěti pravidelnou snídani?
- a) ano
 - b) ne
 - c) občas
6. Mívá Vaše dítě k snídani často tmavé pečivo či cereálie?
- a) ano
 - b) ne
7. Vypije Vaše dítě při snídani alespoň hrnek tekutin?
- a) ano
 - b) ne
8. Pokud připravujete Vašemu dítěti teplou večeři, preferujete lehčí, méně tučné pokrmy (např. zeleninová jídla)?
- a) ano
 - b) ne
9. Pokud připravujete Vašemu dítěti studenou večeři, doplňujete jí zeleninou či ovocem?
- a) ano
 - b) ne
10. Má Vaše dítě o víkendu pravidelně 5 denních chodů (snídani, svačinu, oběd, svačinu, večeři)?
- a) ano
 - b) ne
11. Má Vaše dítě o víkendu dostatečný pitný režim? (batole 1 – 2 roky: 1200 – 1500 ml, dítě 3 – 6 let: 1500 – 2000 ml za 24 hodin)
- a) ano
 - b) ne

12. Jaké nápoje připravujete nejčastěji pro dítě? (můžete označit více možností)

- a) voda
- b) limonády
- c) voda se šťávou
- d) ovocné šťávy, neslazené džusy
- e) slazené džusy
- f) kolové nápoje
- g) černý čaj
- h) zelený čaj
- i) ovocný čaj
- j) bylinný čaj

13. Vaříte dítěti sami nebo ho občas berete do stravovacích zařízení?

- a) sami
- b) stravovací zařízení (mimo jeslí a školky) + sami
- c) často navštěvujeme stravovací zařízení

14. Navštěvujete s dítětem fastfoody typu Mac Donald, KFC?

- a) nikdy
- b) málokdy
- c) 1x měsíčně
- d) 2 – 3x do měsíce
- e) 1x týdně
- f) téměř denně

15. Sledujete jídelníček Vašeho dítěte ve školce/jesličkách?

- a) ano
- b) ne

16. Ozvete se, když se Vám něco v jídelníčku nelíbí?

- a) ano
- b) ne

17. Snažíte se dítěti kupovat zdravější potraviny?

a) ano

b) ne

18. Všímate si etiket na potravinách, které kupujete dítěti?

a) ano

b) ne

19. Zaškrtněte, jak často Vaše dítě jí tyto potraviny.

	téměř nikdy	1-3x za měsíc	1x týdně	2-3x týdně	5-6x týdně	1x denně	2-3x denně	4-6x denně	>6x denně
uzeniny salámy, párky paštiky, mletá masa									
bůček, slanina, špek									
sladké bílé pečivo									
čokoláda									
mléko plnotučné, smetana, šlehačka									
majonéza (tatarka, majolka...)									
smažené pokrmy									
sladkosti									

hranolky									
ovoce, zelenina									
ryby									
luštěniny									
obiloviny									
mléčné výrobky									

Milí rodičové, věděli jste, že ...

Procentuální zastoupení jednotlivých jídel během dne:

Snídaně	25 %
Dopolední svačina	10-15 %
Oběd	30-35 %
Odpolední svačina	10 %
Večeře	15-20 %

Zastoupení tekutin dle věku dítěte:

2-3 leté děti	700 ml/den (tekutin)
4-6 leté děti	800 ml/den (tekutin)
10-20 kg děti	1000 ml + 50 ml na každý 1 kg nad 10kg tekutin
20-30 kg děti	1500 ml + 20 ml na každý 1 kg nad 20 kg tekutin

Stolování:

- Ke stolu by děti měly přijít oblečené, učesané a umyté,
 - Při jídle se učí používat všech příborů,
 - Měl by být zachován klid,
- Dítě by se nemělo s jídlem loudat, ani s ním spěchat,
 - Během stolování by se mělo ovládat.

Pitný režim:

- Pití mějte vždy po ruce a na viditelném místě.
- Zkoušejte nabízet dítěti pití i v zápalu hry nebo formou hry.
 - Nikdy dítě v pití neomezujte.
 - Nezoufejte, pokud dítě nechce pít z hrnečku.
 - Zkoušejte nejrůznější nápoje.
 - Jděte svému dítěti příkladem.
- Pitný režim dětí by měl být v průběhu celého dne vyrovnaný.
- Nezapomeňte krýt ztráty tekutin při zvracení a průjmech, v horkém létě, při sportu.
- Pamatujte, že příjem tekutin můžeme částečně nahradit ovocem se zvýšeným obsahem vody nebo vodnatější stravou.
- Mějte na paměti, že mléko a mléčné výrobky jsou vydatnou potravinou obsahující řadu hodnotných látek, nejsou však nejvhodnějšími nápoji z hlediska pitného režimu.