

# Nutriční doporučení Ministerstva zdravotnictví ČR

## ke školnímu stravování

### platná od 1. 9. 2015

#### Polévky

Doporučuje se v průběhu 20 stravovacích dnů **12krát zeleninová** polévka a **3krát luštěninová**. K bezmasým pokrmům nepodávat polévky masité, k vydatným pokrmům podávat polévky nezahuštěné a naopak.

#### Hlavní pokrm

**Ve dvaceti dnech** doporučuje ND (Nutriční doporučení) **14 masových dnů** (včetně ryby, které by měly být nabízeny 2-3krát), **4 dny**, kdy je zařazen **bezmasý nesladký pokrm**, a **2 dny** zůstanou na podání **sladkého pokrmu**.

Ze školního jídelníčku by se měly vyřadit nebo alespoň **výrazně omezit uzeniny**, jelikož obsahují velké množství soli.

Co se týče luštěnin, jsou výživově velice hodnotné a přirozeně obsahují na rozdíl od masa málo tuku. I když jsou považovány za velice kvalitní potravinu, neobsahují plnohodnotné bílkoviny a tudíž ani všechny esenciální aminokyseliny. Podobně jsou na tom i obiloviny. U obou skupin je nedostatečná jiná aminokyselina, proto jejich kombinací získáme plnohodnotnou bílkovinu, a **není tak potřeba dále luštěniny kombinovat s masem**. Luštěninový pokrm může být bezmasý nebo naopak můžeme kombinovat maso s luštěninami např. formou karbanátků a sekaných mas, kdy luštěninou částečně nahradíme tuk z masa.

**Jediná kombinace, která se nedoporučuje, je kombinace luštěnin s uzeninami.** Dítě většinou upřednostní uzeninu, a pokud ji ještě zají pečivem, pak již v žaludku nezbyde dost místa na celou porci luštěnin, které mají i více vlákniny a tedy zasytí. Dalo by se to přirovnat k tomu, že dítěti dáte na výběr mezi bonbóny a jablky-preference bývá jasná, většina dětí sáhne po bonbónech, a tak je to i s uzeninou.

#### Nápoje

Nápoj slouží k doplnění tekutin, nemusí dodávat žádnou energii ani vitamíny. V ND se doporučuje vždy nabízet neslazený nemléčný nápoj. V nabídce by pak měl být ještě jeden nápoj, a to mléčný (neochucený, či slabě uchucený).

Zdroj: Výživa a potraviny (Zpravodaj pro školní stravování)