

Doporučení pro zdravé stravování
v mateřských a základních školách,
zřizovaných městem Liberec

Čerstvé suroviny a potraviny ve školních stravovacích zařízeních

Obecné doporučení:

Statutární město Liberec doporučuje při standardních provozních podmínkách připravovat ve školních jídelnách dětem pokrmy z čerstvých surovin či z produktů s nízkým stupněm konvence. Polotovary s vyšším stupněm konvence, které dále nazýváme potravinovými náhražkami, by měly být používány pouze v nenadálých situacích, kdy technické a personální vybavení neumožní použít čerstvé nezpracované potraviny a suroviny, takovéto suroviny nebyly včas dodány, nebo byly znehodnoceny.

Příklady užití konkrétních surovin a potravin

- Jsou-li při přípravě pokrmů nezbytné polotovary a potravinové náhražky, pak doporučujeme použít ty, které neobsahují transmastné kyseliny (vyskytují se především ve ztužených tucích), GMO (geneticky modifikované organismy), umělá sladidla, nadměrné množství aditiv (aromata, látky zvýrazňující chuť, konzervační látky, umělá barviva aj).
- Při přípravě pokrmů doporučujeme používat čerstvé suroviny a nikoli průmyslově vyráběná ochucovadla do jídel, jako jsou bujony, masové, zeleninové, bylinkové vývary, tekuté polévkové koření, produkty již tepelně upravené, snadno připravené v kombinaci s další složkou (tzv. instantní nebo dehydrované), jako jsou hotové polévky, omáčky, šťávy, základy pokrmů (např. hotové jíšky), směsi pro přípravu hotových pokrmů (např. bramborová kaše, bramborák), směsi pro přípravu dresinků, směsi pro přípravu zálivek, směsi pro přípravu krémů a dezertů, uzeniny a uzenářské výrobky.

- Pokud je nezbytné použít konzervovaný výrobek, pak doporučujeme ty, které byly konzervovány za pomoci zvýšené teploty – sterilizací či pasterizací, nikoli prostřednictvím chemických konzervantů.
- Nápoje – doporučujeme podávat minimálně 3 krát týdně neslazený nápoj (např. voda s mátou a citronem či neslazený bylinkový nebo ovocný čaj), k dispozici by po celý den měla být i čistá voda z kohoutku. Pokud je nezbytné podávat slazený nápoj, pak doporučenými sladidly jsou např. med, cukr řepný, třtinový, obilné, sladové ovocné sirupy, javorový sirup, nikoli však náhradní sladidla a umělá barviva. K dispozici by ale vždy měla být neslazený nápoj jako alternativa.

Zdravé školní svačiny – prodejní sortiment v automatech a bufetech a související reklama

Obecné doporučení:

Statutární město Liberec doporučuje ředitelkám a ředitelům mateřských a základních škol provést revizi volně prodávaného sortimentu ve školních prodejních a nápojových automatech, bufetech či kantýnách, zohledňovat nadále při výběru jejich dodavatelů/ provozovatelů ty, kteří jsou připraveni dodržovat aktuální poznatky o zdravé výživě dětí a dospívajících a jejich nutričních potřebách (viz níže ***Příklady užití***) a regulovat takové, jejichž prodejní nabídka naopak může u konzumentů vést ke zvýšení výskytu onemocnění souvisejících s nevhodným životním stylem, k dětské obezitě a nevhodným stravovacím návykům. Statutární město Liberec souběžně doporučuje ředitelkám a ředitelům mateřských a základních škol regulovat v prostorách škol reklamu na nevhodné potraviny a nápoje s negativním vlivem na stravovací návyky školáků.

Příklady užití konkrétního prodejního i volně dostupného sortimentu

Nápoje – doporučena je/ jsou:

- voda z vodovodu (např. prostřednictvím automatů na vodu),
- neochucené slabě mineralizované minerální vody (typ Dobrá voda, Rajec Bonaqua, Aquilla aj.), neochucené, středně mineralizované minerální vody (typ Korunní, Magnesia, Ondrášovka aj.), slabě ochucené vody s celkovou mineralizací do 500 mg/ litr a s obsahem volných cukrů max. 10 g na 1 balení,
- neochucené polotučné mléko trvanlivé, ochucené polotučné mléko trvanlivé s obsahem volných cukrů max. 10 g na 1 balení,
- kysané mléčné nápoje neochucené i ochucené (s obsahem volných cukrů max. 10 g na 1 balení), dále jogurtová mléka a nápoje, acidofilní mléka a nápoje, nápoje z podmáslí, kyšky, kefírová mléka a nápoje, syrovátkové nápoje, zákysy a nápoje s bifidokulturou (vždy s obsahem volných cukrů max. 10 g na 1 balení),
- neochucené i ochucené luštěninové nebo obilninové nápoje (typ melta, caro aj.) obohacené vápníkem (s obsahem volných cukrů max. 10 g na 1 balení),
- ředěné a neředěné ovocné, zeleninové nebo ovocno-zeleninové šťávy bez přidaného cukru (do celkového obsahu volných cukrů 10 g na 1 balení).

Pečivo – doporučeno je:

- pečivo s vysokým podílem celozrnné mouky (v zastoupení na 1. místě), s podílem žitné mouky, s obsahem celých zrn, semínek, obilných klíčků či otrub,
- pro děti do 10 let je vhodné nabízet i pečivo bílé.

Pomazánky a náplně obloženého pečiva – doporučeny jsou:

- polotučné tvarohové, sýrové, zeleninové či luštěninové pomazánky bez majonézy, polotučné čerstvé sýry typu žervé, cottage, máslo nebo rostlinný tuk, kvalitní vysokoprocenní šunka, plátky tvrdého sýra, natvrdo vařené vejce, ryba (např. tuňák), tofu, tempeh aj. + zelenina a ovoce jako nedílná součást obloženého pečiva.

Mléčné a sojové výrobky – doporučeny jsou:

- jogurty bez zahuštění škroby (s výjimkou ochucující složky) a s celkovým obsahem volných cukrů do 20 energetických %, přidaného cukru do 10 energetických %, s obsahem tuku do 35 energetických % a s obsahem nasycených tuků do 10 energetických %,
- tvarohy, tvarohové a jogurtové dezerty bez zahuštění škroby (s výjimkou ochucující složky) a s celkovým obsahem volných cukrů do 20 energetických %, přidaného cukru do 10 energetických %, s obsahem tuku do 35 energetických % a s obsahem nasycených tuků do 10 energetických %,
- čerstvé, tvarohové nebo tvrdé sýry s obsahem tuku do 35 energetických % a s obsahem nasycených tuků do 10 energetických %, dále bez tavících solí a ideálně se sníženým podílem soli,
- sojové jogurty, nápoje a dezerty s obsahem přidaného cukru do 10 energetických % a celkovým obsahem volných cukrů do 20 energetických %.

Sladké pečivo – doporučeno je výjimečně jako občasné zpestření s následujícími vhodnými příklady:

- sladké (domácí) pečivo s nízkým podílem přidaného cukru (do 10 energetických %) a s celkovým obsahem volných cukrů do 20 energetických %. Vhodný je zvýšený obsah celých zrn, semen a ořechů, tvarohu, ovoce aj.,
- celozrnné sušenky, müsli sušenky, müsli tyčinky a obilné tyčinky s obsahem přidaného cukru do 10 energetických % a volných cukrů celkem do 20 energetických %, ideálně s vysokým podílem celých zrn, semen, ořechů, ovoce, mléka.

Slané pečivo – doporučeno je výjimečně jako občasná zpestření s následujícími vhodnými příklady:

- celozrnné sušenky, tyčinky, kreky apod. s nízkým obsahem soli, dochucené jemným kořením, bylinkami, sušenou zeleninou, sýrem, semínky aj.,
- pečené knäckebrody a jejich jemně ochucené deriváty.

Ovoce a zelenina – doporučeny jsou:

- čerstvé produkty a saláty,
- v menších dávkách i jednodruhové sušené ovoce a zelenina, příp. směsi bez přidaného cukru a tuku,
- nedoslazovaná pyré bez přidaných zahušťovadel, konzervantů a barviv s obsahem volných cukrů do 20 energetických %.

Semínka a ořechy – doporučeny jsou:

- nesolené, neochucené a nepražené směsi ořechů a semínek,
- ořechové a semínkové tyčinky s nízkým podílem přidaného cukru do 10 energetických %.