

Úvod

V rámci projektu „Uzdravme svou školní jídelnu“, jsme pracovali se školami, které jsou zaregistrovány do sítě školních jídelen „Zdravá školní jídelna“. Při vstupu škol do projektu a následně v listopadu v závěru projektu PPZ č. 10574 jsme sesbírali měsíční jídelní lístky a provedli vyhodnocení dle Nutričního doporučení ministerstva zdravotnictví ke spotřebnímu koši (dále jen „ND“). Celkem jsme získali kompletní data z 34 školních jídelen (vstupní i výstupní data).

20 školních jídelen bylo pod základní školou, 14 pak vařilo pro mateřské školy.

Celkem 17 školních jídelen poskytovalo dětem stravu bez možnosti výběru z hlavních chodů. Tyto školy dopadly v hodnocení většinou lépe.

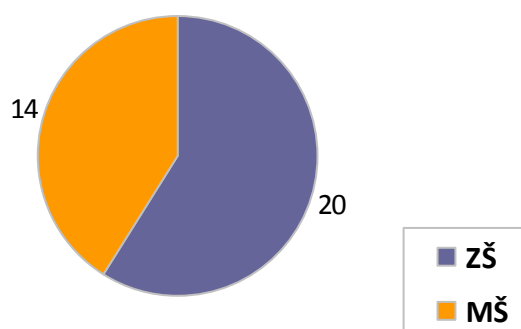
Pro školy nabízející výběr bylo zpočátku obtížné srovnat kvalitu všech nabízených výběrů. Zejména Výběr 1, který odebírá největší množství žáků (automatický výběr) by měl být na úrovni výborný, nebo velmi dobrý.

Při vstupu do projektu toto pravidlo neplatilo. Výběr č. 1 byl na většině škol chápán jako klasický zaměřený spíše na maso. Oproti tomu Výběr č. 2 býval více odlehčený s občasnou přítomností bezmasých pokrmů. Úroveň obou výběrů však nebyla optimální. V průběhu projektu se lektorům podařilo metodicky vést školní jídelny tak, že úroveň kvality Výběru 1 a 2 se vyrovnala. Výborně k tomu posloužila publikace Rádce školní jídelny 1.

Z následujících grafů je patrný posun v kvalitě jídelních lístků u jednotlivých sledovaných kategorií.

Graf č. 1:

Typ školního zařízení.



Komentář ke Grafu č. 1:

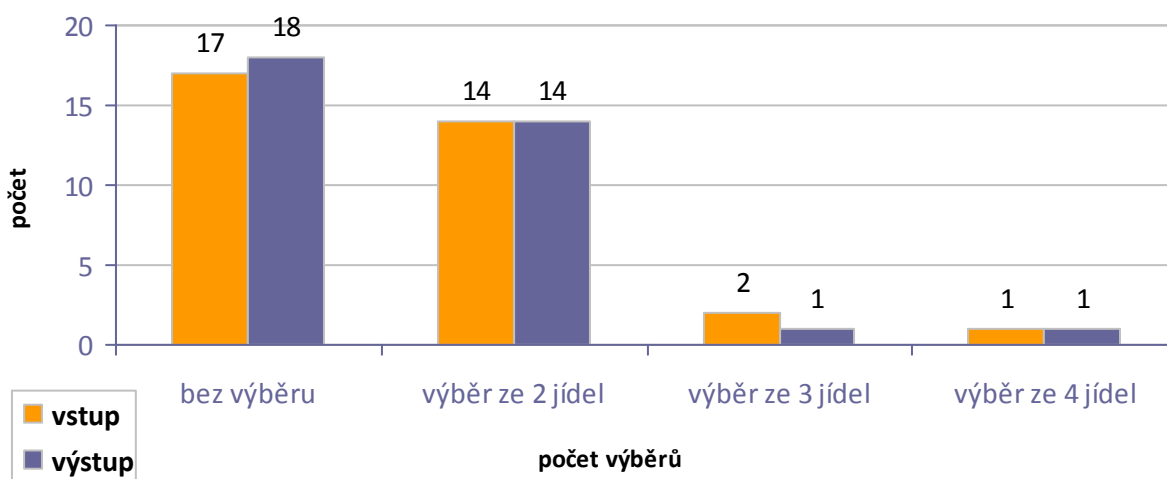
Data ze vstupu i listopadové výstupy jsme hodnotili u 34 školních jídelen, 14 z nich bylo pod mateřskou školou, 20 vařilo pro žáky základní školy. Ve všech jídelnách mateřských škol bylo podáváno 1 jídlo na výběr.

Pouze 3 základní školy nabízely jedno jídlo na výběr.

Výběr z jednoho hlavního jídla je nejrozumnější variantou, pokud má strava odpovídat Nutričnímu doporučení ke spotřebnímu koši.

Graf č. 2:

Typ jídelního lístku.

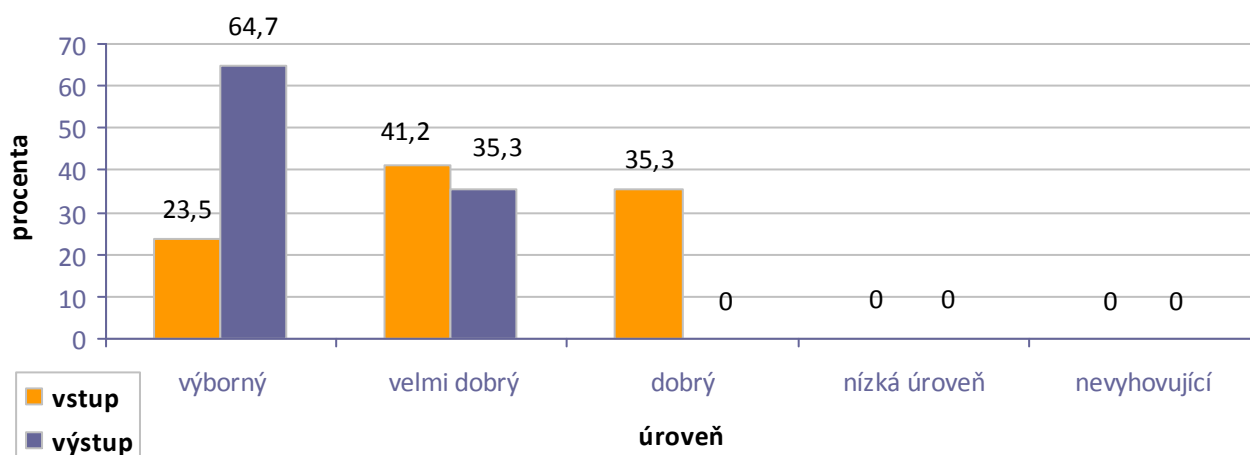


Komentář ke Grafu č. 2:

Při vstupu do projektu z 34 školních jídelen nabízelo 17 jedno hlavní jídlo, z více hlavních jídel mohli vybírat strávníci rovněž na 17 školách. V závěru projektu hlavní jídlo bez výběru nabízelo 18 školních jídelen a jedna jídelna přestala vařit 3 hlavní pokrmy, ale dále nabízí jen 2 (což vedlo k velkému zlepšení pestrosti).

Graf č. 3:

Úroveň škol poskytujících stravu bez možnosti výběru.

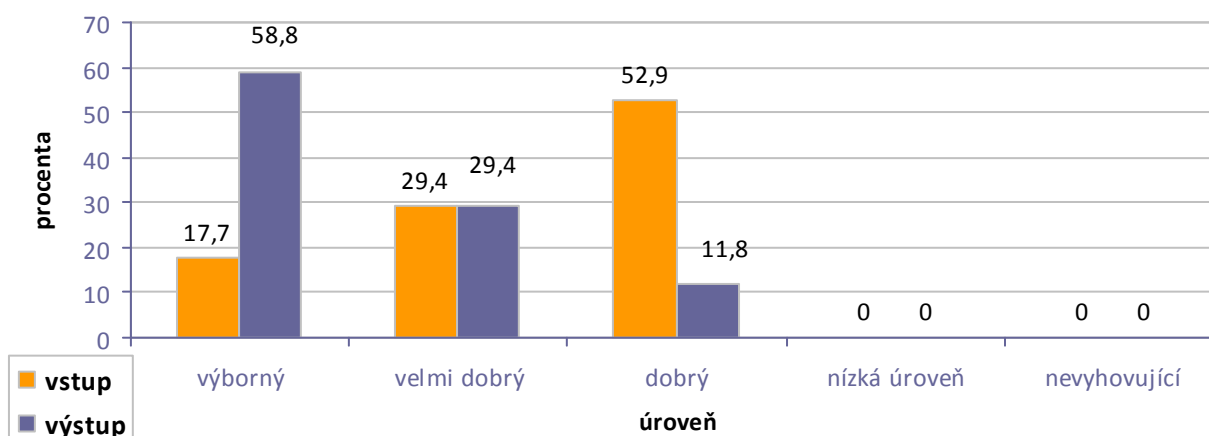


Komentář ke Grafu č. 3:

Při vstupu do projektu měly školní jídelny nabízející stravu bez možnosti výběru v 64,7 % úroveň splňující požadavky projektu (výborný a velmi dobrý jídelní lístek). V závěru projektu tuto úroveň splnilo 100 % těchto jidelen.

Graf č. 4:

Úroveň škol poskytujících stravu s možností výběru – Výběr 1.



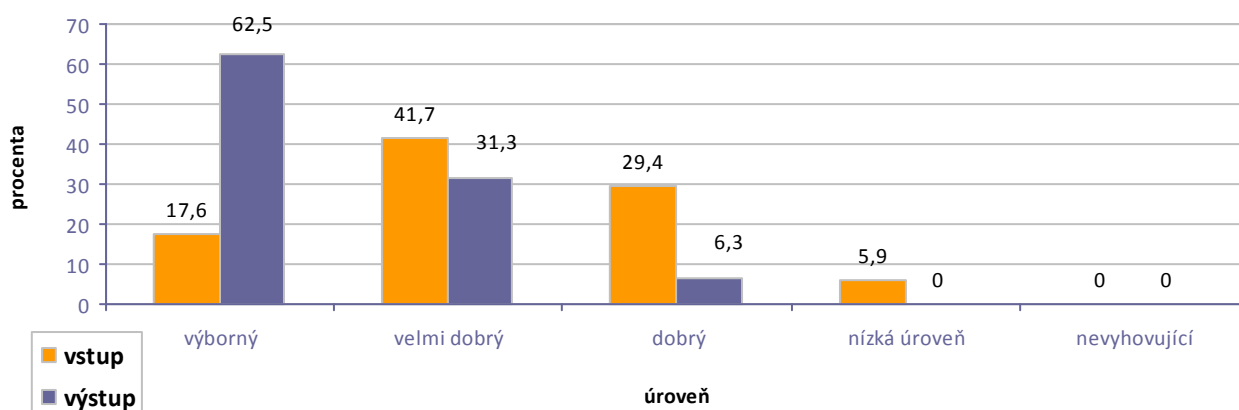
Komentář ke Grafu č. 4:

Jelikož je Výběr č. 1 automatickým výběrem, tedy tím, který dítě dostane, pakliže nevolí pomocí počítačového programu a odebírá ho největší počet dětí, měl by být na vysoké úrovni. Zároveň potraviny v tomto výběru se v největší míře podílejí na plnění spotřebního koše.

Situace na počátku projektu nebyla nijak optimální. Výběry č. 1 působily spíše klasickým, těžkým dojmem, jídla byla převážně masitá, negativně se projevil i nedostatek zeleniny. Vše se promítlo do celkové úrovně. Zavedením plánování obou výběrů dle ND zvláště se situace velice zlepšila a většina školních jídelen nabízí Výběr č. 1 na požadované úrovni.

Graf č. 5:

Úroveň škol poskytujících stravu s možností výběru – Výběr 2.



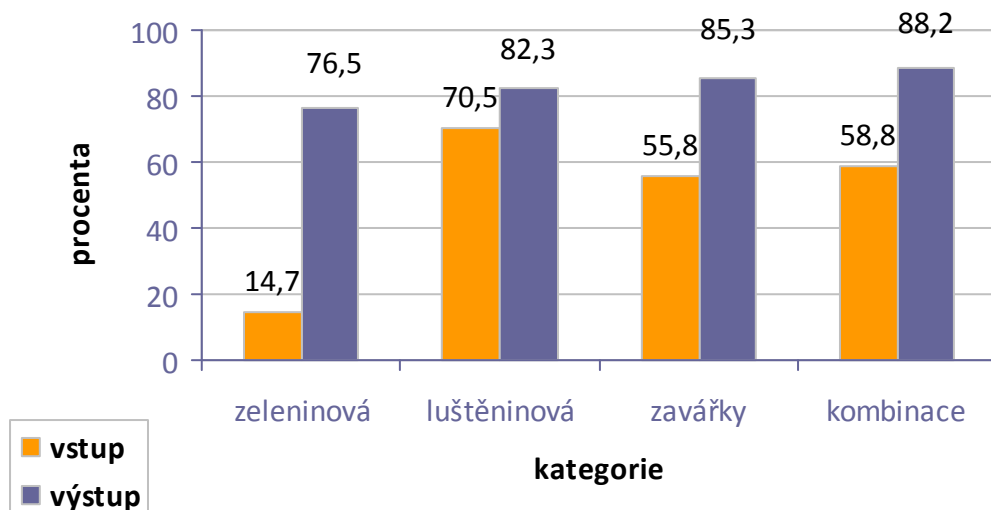
Komentář ke Grafu č. 5:

U Výběrů č. 2 bylo při vstupu nejvíce velmi dobrých a dobrých, ale v jednom případě byl i výběr s nízkou úrovní. Kvalitně však Výběr č. 2 odpovídal mírně více ND než Výběr č. 1. V průběhu projektu se nám podařilo zvýšit počet škol s odpovídající úrovní jídelního lístku u Výběru č. 2 a povedlo se i srovnat kvalitu obou výběrů, které škola poskytuje.

Ze získaných dat však vyplynulo, že nejlépe a nejjednodušeji se sestavuje a plánuje strava školním jídelnám poskytujícím 1 jídlo na výběr. Takto sestavené jídelní lístky nejvíce odpovídají ND.

Graf č. 6:

Plnění Nutričních doporučení (dále jen „ND“) v kategorii Polévky.

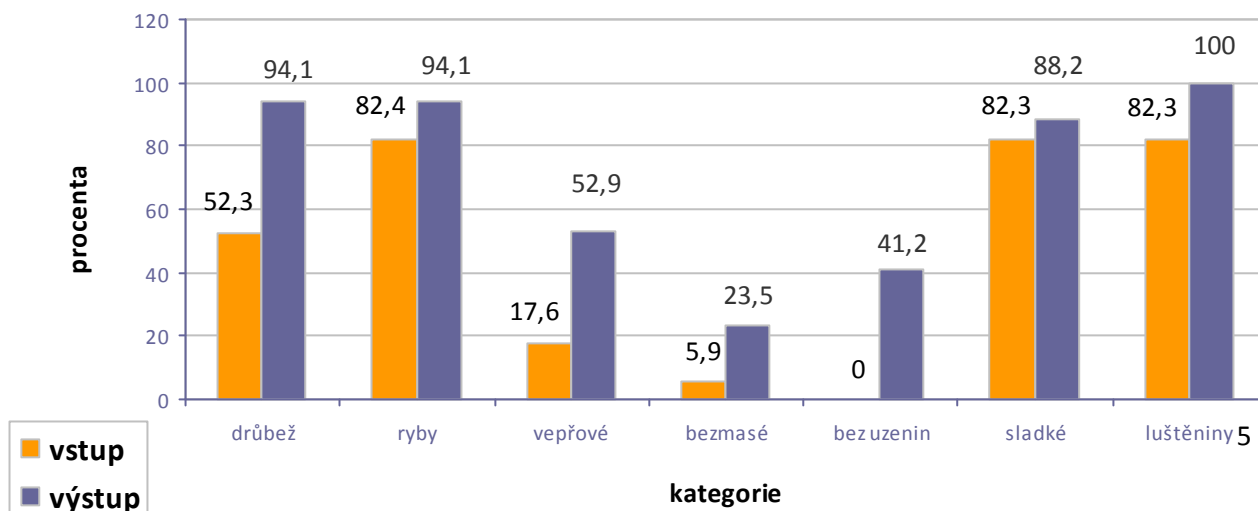


Komentář ke Grafu č. 6:

V kategorii Polévky byly nejvíce problematickou skupinou při vstupu do projektu polévky zeleninové. Pouze 14,7 % školních jídelen nabízelo zeleninovou polévku bez přídavku masa 12x měsíčně. V měsíci listopadu, který je označen, jako výstup již nabízí zeleninovou polévku 76,5 % škol. I v ostatních sledovaných skupinách došlo k významnému zlepšení.

Graf č. 7:

Plnění ND v kategorii Hlavní jídla u škol s výběrem hlavních jídel – Výběr 1



Komentář ke grafu č. 7:

Při vstupu do projektu byly u škol s výběrem velmi problematické kategorie bezmasá jídla (byly nabízena velmi zřídka), nepoužívání uzenin (uzeniny byly pravidelnou součástí jídelních lístků) a vepřové maso, které bylo rovněž podáváno velice často na úkor jiných druhů mas. Při závěrečném hodnocení došlo ve Výběru č. 1 ke zlepšení všech kategorií.

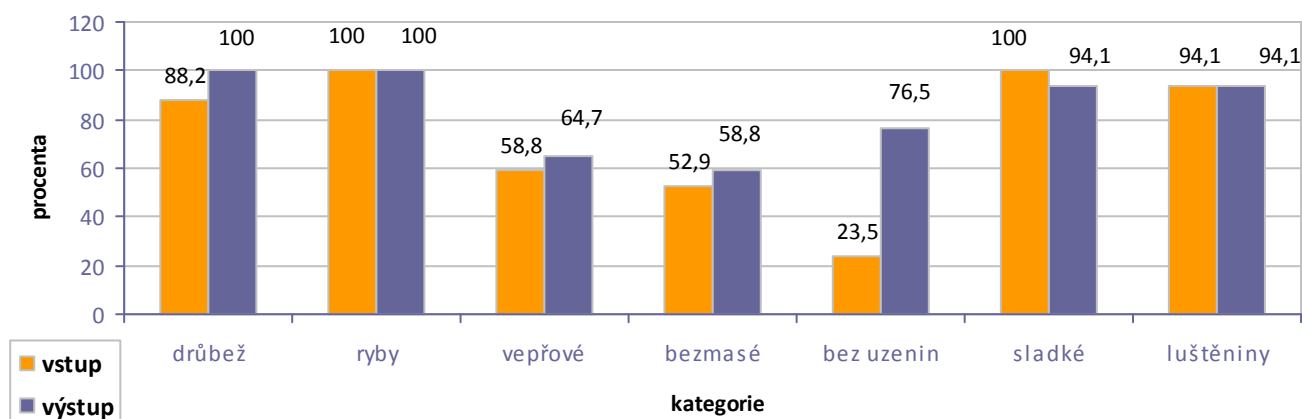
V odborných kruzích dlouhodobě diskutované kategorie jako luštěniny, ryby či sladká jídla, byla již při vstupu do projektu plněna na uspokojivou úroveň.

Výběr č. 1 je odebírán ve školních jídelnách největším počtem strávníků. Měl by být proto nejkvalitnější. Při vstupu do projektu byl tento výběr složen spíše z klasických jídel a většinou zaměřena na jídla masitá.

V závěrečném hodnocení je patrné zlepšení i u problematických kategorií, nicméně je stále potřeba podporovat zařazování bezmasého jídla (a tím zvýšit konzumaci zeleniny) a nezařazování uzenin do jídelního lístku.

Graf č. 8:

Plnění ND v kategorii Hlavní jídla u škol bez možnosti výběru z více hlavních jídel.



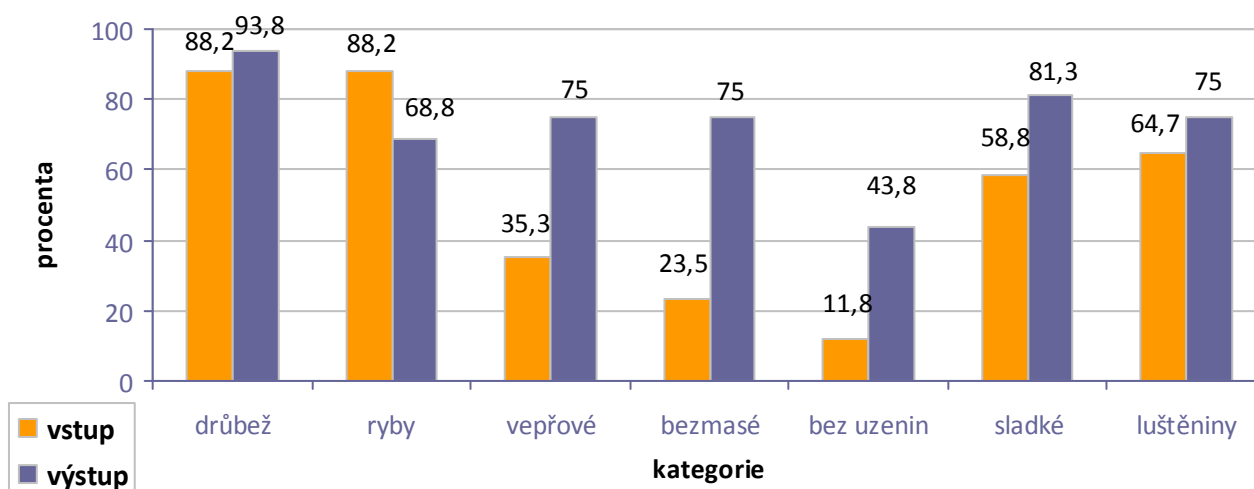
Komentář ke Grafu č. 8:

U jídelních lístků, které nedávají možnost výběru z hlavních jídel, je skladba v této kategorii již při vstupu do projektu značně pestřejší než je tomu u jídelen, které nabízejí výběr z hlavních chodů.

Při vstupu do projektu ale pouze 23,5 % školních jídelen nabízelo hlavní jídla bez uzenin. V závěrečném hodnocení byly všechny kategorie plněny nadprůměrně uspokojivě.

Graf č. 9:

Plnění ND v kategorii Hlavní jídla u škol s výběrem hlavních jídel – Výběr 2.



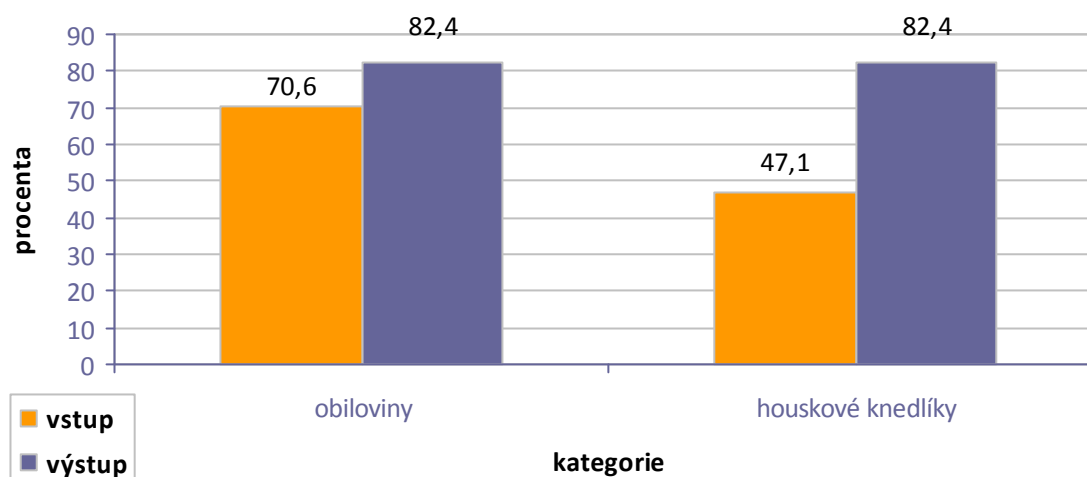
Komentář ke Grafu č. 9:

Výběry č. 2 byly při vstupu do projektu ve většině školních jídelen více netradiční, s mírně vyšším zařazením drůbežního masa a bezmasých pokrmů. Častěji, než je doporučeno byly zařazována sladká jídla. V jídelních lístcích opět často figurovaly uzeniny.

V závěrečném hodnocení je již patrný značný posun v kvalitě jídelních lístků. Velice se zlepšila kategorie bezmasých jídel. Sladká jídla jsou podávána ve většině případů jen 2x měsíčně a méněkrát. Došlo i ke snížení nabídky vepřového masa.

Graf č. 10:

Plnění ND v kategorii Přílohy u škol s výběrem hlavních jídel – Výběr 1.



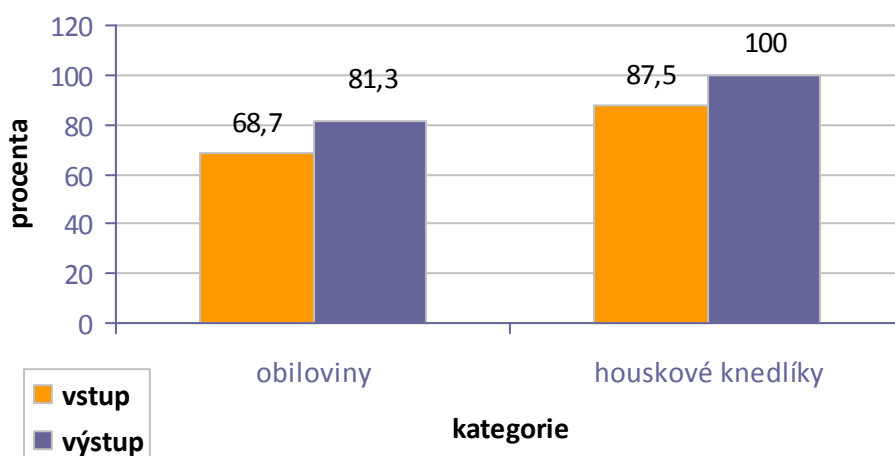
Komentář ke Grafu č. 10:

Výběr č. 1 býval u školních jídelen spíše klasický a často byly podávány houskové knedlíky. Což se v závěru projektu zlepšilo a 82,4 % škol houskové knedlíky zařazuje maximálně 2x měsíčně.

U obilovin pozorujeme mírný vzestup v nabídce. Ze získaných dat je rovněž patrné, že nabídka obilovin je méně monotónní než při vstupu do projektu.

Graf č. 11:

Plnění ND v kategorii Přílohy u škol s výběrem hlavních jídel – Výběr 2.

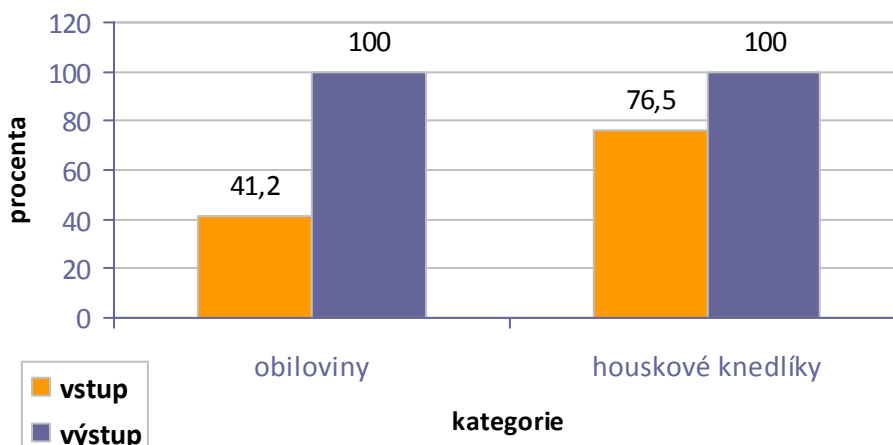


Komentář ke Grafu č. 11:

Většina Výběrů č. 2 byla již při vstupu do projektu zaměřena více racionálně. Obiloviny byly zařazovány pravidelně a houskové knedlíky byly v tomto výběru zřídka. V průběhu projektu došlo v obou kategoriích k dalšímu mírnému zlepšení.

Graf č. 12:

Plnění ND v kategorii Přílohy u škol bez výběru z hlavních jídel.

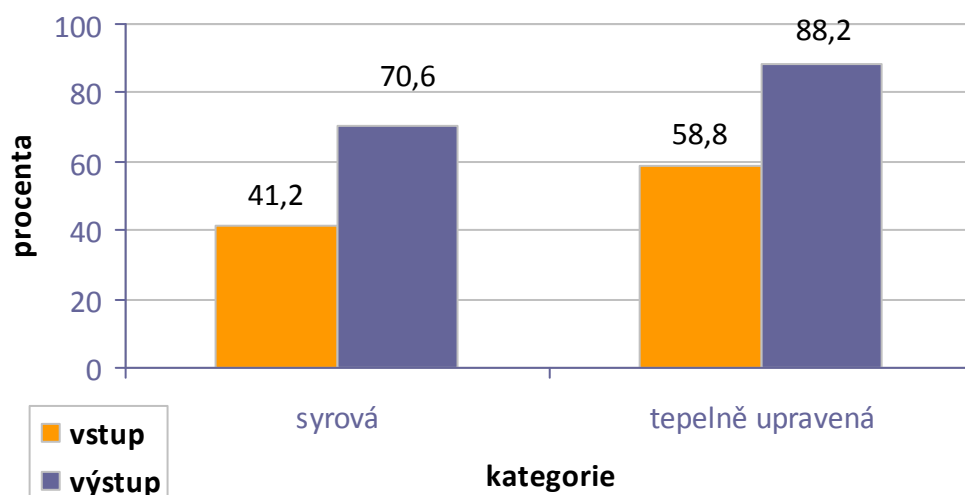


Komentář ke Grafu č. 12:

U školních jídelen, které nabízejí jedno hlavní jídlo, byl při vstupu patrný mírný nedostatek v zařazování různých druhů obilných příloh. V závěru projektu již 81,3 % školních jídelen nabízelo pravidelně pestrou paletu příloh z obilovin.

Graf č. 13:

Plnění ND v kategorii Zelenina u škol s výběrem hlavních jídel – Výběr 1.

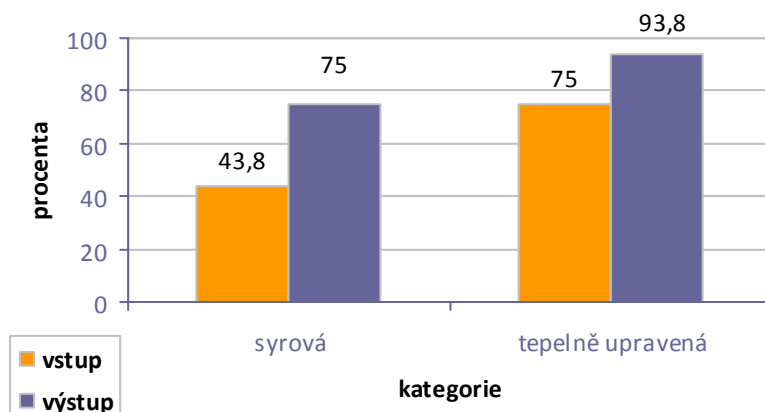


Komentář ke Grafu č. 13:

Kategorie Zelenina je velmi slabým místem školního stravování. U Výběru č. 1 se podařilo syrovou zeleninu podávat v 70,6 % školních jídelen na dostačující úrovni. Cílem však je dosáhnout 100% ve Výběrech č. 1 ve všech školních jídelnách, jelikož tento výběr odebírá nejvíce žáků. Splnění znamená 2x týdně nabízet syrovou zeleninu, což je limit, který je v současné době nastaven na nejnižší možné úrovni.

Graf č. 14:

Plnění ND v kategorii Zelenina u škol s výběrem hlavních jídel – Výběr 2.

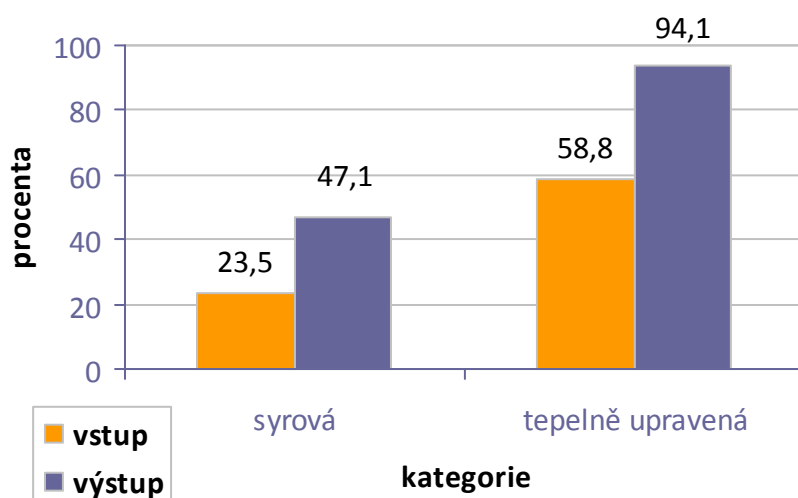


Komentář ke Grafu č. 14:

Opět se projevuje, že výběr č. 2 bývá jídelnami chápán spíše jako „racionálnější“, proto i při vstupu je v těchto kategoriích ND plněno lépe. Nicméně v závěru projektu došlo k významnému nárůstu školních jídelen, které žákům předkládají syrovou zeleninu. Přesto však stále není plnění této kategorie optimální z hlediska zdravotního přínosu.

Graf č. 15:

Plnění ND v kategorii Zelenina u škol bez výběru z hlavních jídel.

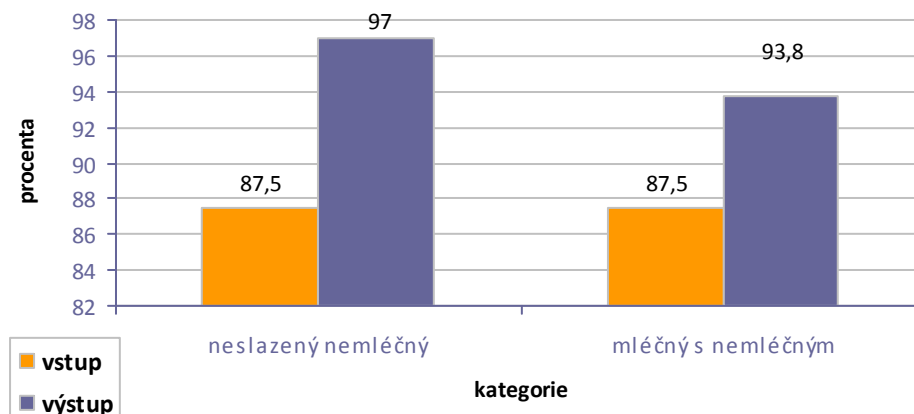


Komentář ke Grafu č. 15:

Přesto, že jídelní lístky školních jídelen, které nenabízejí výběr z hlavních jídel, jsou nejvyrovnanější a nejpestřejší a nejvíce odpovídají ND, je kategorie syrová zelenina slabým místem. V průběhu projektu došlo ke zlepšení, přesto tato kategorie není plněna u většiny školních jídelen. Počet školních jídelen, které plní doporučení, se sice zdvojnásobil, nicméně na tomto kritériu budeme pracovat dále. Cílem je dosáhnout 100 %.

Graf č. 15:

Plnění ND v kategorii Nápoje u všech školních jídelen.

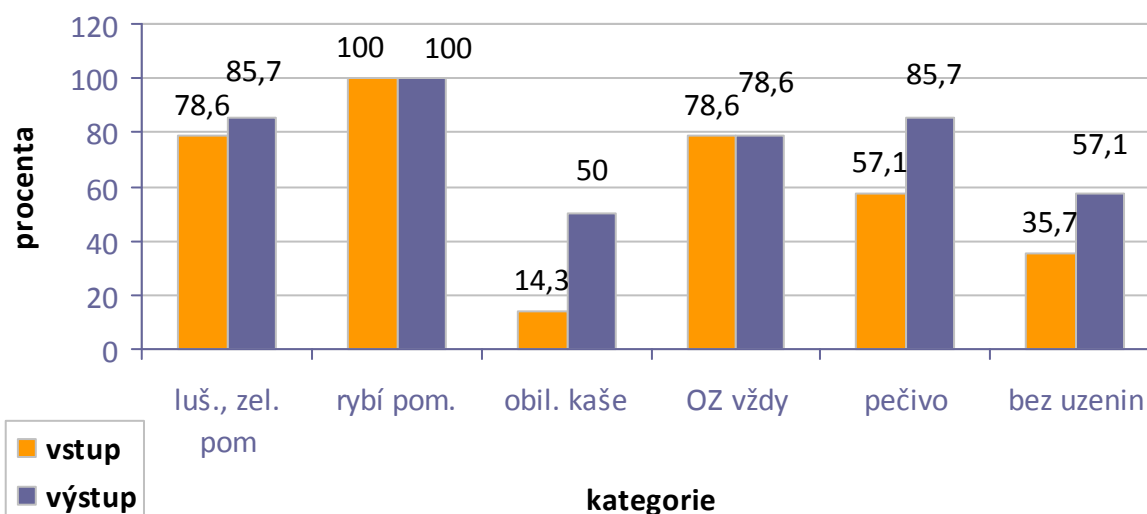


Komentář ke Grafu č. 15:

Nabídka nápojů je dnes v jídelnách na uspokojivé úrovni. Většina škol nabízela a běžně nabízí neslazený nemléčný nápoj jako každodenní variantu. A rovněž většina škol nabízí k mléčnému nápoji i nemléčnou variantu.

Graf č. 16:

Plnění ND v kategorii Přesnídávky a svačiny u mateřských škol.



Komentář ke Grafu č. 16:

Nejslabší místo přesnídávek a svačin je nedostatečná nabídka obilných kaší. Obilné kaše lze velice dobře a chutně kombinovat s čerstvým ovocem, na přípravu jsou jednoduché, jelikož řada firem již nabízí instantní polotovary. Přesto je školní jídelny zařazují poměrně málo. Jejich nutriční přínos, obzvláště v kombinaci s čerstvým ovocem je velký.

Stále ještě poměrně dost jídelen mateřských škol nabízí dětem uzeniny. Většinou se však jednalo o šunku. I když pouze z jídelního lístku nelze dohledat její kvalitu.

Závěr

Důležitým cílem v projektu bylo docílit výborné či velmi dobré úrovně jídelních lístků u školních jídelen. Tento cíl se podařil. Většina školních jídelen se naučila plánovat jídelní lístek dle ND. Školní jídelny, které nabízejí dětem na výběr z několika hlavních chodů, začaly plánovat jídelní lístek dle ND pro každý výběr zvlášť. Tímto způsobem se nám podařilo srovnat úroveň nabízené stravy v obou výběrech na požadovanou úroveň.

V této studii není zahrnuto hodnocení ostatních výběrů (Výběr č. 3 a 4), jelikož je odebrána jen mizivé procento strávníků.

Problematickým místem zůstává nabídka syrové zeleniny formou salátů nebo krájené zeleniny bez zálivky. Stále ještě ne všechny školy nabízejí zeleninu touto formou 2x týdně. Což je minimální limit pro splnění dané kategorie.

Dalším problémem je zařazování uzenin. I tato kategorie se v projektu značně zlepšila. Z hlediska obsahu soli v uzeninách by bylo optimální, kdyby se uzeniny ve školním stravování nepoužívaly.

Překvapivě dobré výsledky jsou v kategoriích ryby a luštěniny, které jsou odborníky i laiky považovány za problematické body. Ve školních jídelnách jsou dětem nabízeny pravidelně a v pestré formě. Je však i na rodině, aby děti s těmito typy potravin seznamovala a bylo tak docíleno, že dítě potravinu zná a zná ji z prostředí domova, tudíž ji jí i ve školní jídelně.

Na velice dobré úrovni je pitný režim ve školách. Ve většině případů je nabízen neslazený nemléčný nápoj jako jedna z každodenních možností.

V rámci této studie jsme nesledovali obsah cukrů ve slazených nápojích. Snížení obsahu cukrů ve slazených nápojích na úroveň 20g/litr nápoje je však jedním z kritérií, které je nutno splnit pro certifikaci školní jídelny jako „Zdravé školní jídelny“.

V této studii, ve které jsme sledovali úroveň jídelních lístků při vstupu a v závěru projektu po cílené edukaci, jsme ověřili, že pomůcka ND je velice užitečná a pomocí ní lze velice rychle a snadno začít plánovat jídelníček na úrovni odpovídající soudobým výživovým doporučením.