

Víme, co jíme?

Ve školních zařízeních , které se starají o stravu dětí, se setkáváme s názvem „spotřební koš“

Ten stanovuje, jaké výživové požadavky mají splňovat jídla podávaná ve školní jídelně a garantuje rovnoměrné zastoupení všech živin, které dětský organismus potřebuje.

U pokrmů se takto vyvažuje zastoupení : maso, ryby, mléko tekuté, mléčné výrobky, zelenina, ovoce, brambory a luštěniny – a jejich doporučená spotřeba na žáka a den. Zároveň se kontroluje optimální množství tuků a cukrů ve stravě.

Výpočtem „ spotřebního koše pak jídelna dokumentuje, jak tato doporučení plní.

Spotřební koš se počítá za měsíční či čtvrtletní období.

Podrobnosti k výpočtu spotřebního koše jsou uvedeny ve vyhlášce č.107/ 2005 Sb., ve znění pozdějších předpisů.

Povolená tolerance +/- 25%

A jak jsme baštili v naší školce v období od března do května 2009?

<u>Sledovaná surovina</u>	<u>Plnění v %</u>
Maso	78,11%
Ryby	130,29%
Mléko	89,28%
Mléčné výrobky	138,25%
Tuky volné	3,62%
Cukry volné	53,91%

Zelenina	93,93%
Ovoce	68,93%
Brambory	146,77%
Luštěniny	196,32%

Z těchto čísel lze vyčíst :

- Že naše děti nemají vůbec problém s konzumací mléka a mléčných výrobků, máme rádi bílou kávu (podle dětí – „kafe laté“)
- Tuky a cukry se snažíme omezovat (méně sladíme nápoje, máslo nahrazujeme sýrem nebo tvarohem)
- Opravdu krásně baštíme zeleninu a ovoce (zeleninu mnohem radši !!!)
- Na ryby jsme si zvykli, dětem chutnají- snažíme se měnit receptury, děti milují rybí pomazánky, raději mají ryby zapečené nebo smažené
- Pochvala za konzumaci luštěnin (vaříme čočku, hrách, pohanku, soju,)- děti si chodí přidávat další porce