

**Nástrojem, který slouží
k naplňování výživových ukazatelů,
je tzv. „spotřební koš“,
jakožto souhrn měsíční spotřeby
vybraných druhů potravy.**



Výpočtem spotřebního koše jídelna dokumentuje, jak tyto normy dodržuje.

Sledované komodity:

- maso , ryby
- mléko, mléčné výrobky
- luštěniny, brambory
- ovoce, zelenina
- tuky, cukry



Maso:

Je cenným zdrojem vitamínů. Skupina pomáhá ve spotřebním koši plnit dávku železa a bílkovin. Nejvhodnější maso je drůbeží, krůtí či králičí, protože je nejméně tučné a lehce stravitelné. Jelikož ale neobsahuje všechny vitamíny a minerály, je vhodné jíst i jiné druhy masa. Z nich je nejvhodnější libové hovězí a telecí. Nesmíme opomenout také vnitřnosti, které jsou bohatým zdrojem vitamínu A, kyseliny listové a železa.



Ryby:

Jsou cenným zdrojem bílkovin, tuků, jódu a vitamínu D, který se v posledních letech jeví jako nedostatkový.

Pokud jsou ryby konzumovány s kostmi (např. sardinky), pak jsou také dobrým zdrojem vápníku. Je velmi žádoucí, aby byly do jídelníčku zařazovány minimálně 2x - 3x měsíčně k obědu, u MŠ navíc alespoň 2x k přesnídávkce či svačině.



Mléko, mléčné výrobky:

Tato skupina je bohatá na bílkoviny, vápník, vitamín B2 a vitamín A. Vzhledem k tomu, že mléko jako takové není u dětí moc oblíbené, je důležité zařazovat do jídelníčku mléčné výrobky - tvarohy, sýry, jogurty.

Slycháme, že bychom měli preferovat nízkotučné mléčné výrobky, ale pro zdravou výživu dětí to úplně neplatí.

Pro děti jsou nevhodné tavené sýry. Při jejich výrobě se používají tzv. tavicí soli - fosforečnany. Proto se snažíme je nahrazovat sýry tvarohovými a žervé.



Luštěniny:

**Touto skupinou plníme dávku sacharidů,
vitamínu B a bílkovin.**

**V jídelníčku by neměly chybět alespoň 1x týdně.
Také se do spotřebního koše zařazují
různé druhy luštěninové mouky,
kterými nahrazujeme klasickou bílou mouku.**



Ovoce:

Je bohaté na sacharidy a vitamíny
z nichž je nejzásadnější vitamín C.
V případě skořápkových plodů i dávka tuků,
proto by se mělo ovoce
objevit v jídelníčku několikrát denně.
Nejvhodnější je podávat ovoce syrové.
Kompoty, které prošly sterilizací,
již totiž obsahují přidané cukry.



Zelenina:

Je nezbytná pro posílení imunitního systému.
Zelenina je prospěšná stejně jako ovoce,
ale pro organismus výhodnější,
protože neobsahuje cukry.
V zelenině najdeme také
mnoho antioxidantů a vlákniny.



Tuky:

Jsou významnou součástí stravy. Spolu se sacharidy a bílkovinami tvoří základní trojici živin. Doporučuje se používání živočišných a rostlinných tuků v poměru 1:1.

Nejvhodnější je konzumace tuků s nenasycenými mastnými kyselinami:

- živočišné tuky
- mořské ryby
- ořechy, semena, avokádo
- rostlinné oleje, olivový olej



Kvalitní tuk do stravy člověka patří a má nenahraditelné funkce.



Cukry:

V současné době je konzumace cukrů dle nutričního doporučení překračována, proto ministerstvo zdravotnictví doporučuje snižovat příjem cukru ve školních zařízeních.

