

Hlavní jídlo:

Hodnocená kritéria byla splněna u ryb, za což chválím a doporučuji v tomto zařazování pokračovat. Dále u kuřecího masa, kde doporučuji zařadit i maso krůtí, králíčí z důvodu pestrosti bílého masa.

Omezte používání vepřového masa, zaměřte se na používání i jiných druhů masa a hlavně podávání jídel bezmasých, které by měly být v měsíci podávány alespoň 4x. Surovin pro bezmasá jídla je velké množství, taktéž i kombinací. Luštěninové jídlo bylo podáno 2x- / 1x s masem a 1x s tofu /. Luštěniny jsou hodnotným zdrojem vitamínů, minerálních látek a vlákniny, proto je žádoucí podávat luštěniny jako hlavní jídlo nebo doplněk hlavního jídla častěji.

Zařazení nápaditých pokrmů a regionálních pokrmů hodnotím jako celkem nápaditý.

Přílohy:

Požadované obilovinové přílohy byly použity 8x, ale střídaly se jen těstoviny z bílé pšeničné mouky / nutriční přínos je shodný s nutričním používáním houskových knedlíků z bílé mouky / a rýže. Je žádoucí nabídku zpestřit používáním i jiných druhů obilovin nebo jejich vhodnou kombinací. Houskové knedlíky byly podány jen 1x, chválím za zařazení bramborových knedlíků. Doporučuji však vyzkoušet i celozrnné, špaldové, cizrnové atd.

Zelenina :

Čerstvá zelenina není dostatečně plněna, ve vašem případě byla podána 5x, měla by být podávána 8x měsíčně jako zeleninový salát nebo velká zeleninová obloha. Místo sladkých doplňků zařadte více syrové zeleniny.

Tepelně upravená zelenina je plněna i více než je doporučováno. Velice chválím.

Nápoje:

Ke každému jídlu byl podáván nápoj, z jídelníčku však není patrné zda mají děti každý den přístup k vodě či jinému neslazenému nápoji. Doporučuji na jídelníček uvést zda je k dispozici více nápojů.

Základem pitného režimu dětí by měla být voda a jiné neslazené nápoje. Pokud je nabízen slazený nápoj, nabízejte i neslazený. Doporučuji podávat nápoje bez nadbytku barviv a aromat. Nápoje nepřislazujte.

Přesnídávky a svačiny:

4x byla podávána zeleninová pomazánka, luštěninová pomazánka v tomto období nebyla podána, rybí pomazánka 3x za což chválím, bylo splněno podávání obilných kaší. Používejte více druhů pečiva – celozrnné, vícezrnné, špaldové atd. Nežádoucí je používání uzenin a paštik.

Ve svačinkách a přesnídávkách omezte podávání sladkých svačinek, také se zaměřte na opakování jídel po sobě / ovocný salát, ovocný talíř/.

POZITIVNĚ HODNOCENÉ KATEGORIE JÍDELNÍČKU

- dodržování frekvence podávání sladkých hlavních jídel
- dodržování frekvence u ryb a rybích pomazánek
- pravidelné zařazování tepelně upravené zeleniny
- použití obilných kaší jiných než krupicová

NEDOSTATKY JÍDELNÍČKU

- používání paštik a uzenin k výrobě svačin, přesnídávek a do hlavních jídel
- nevyužívání různých obilných zavářek do polévek
- malá pestrost bílého masa
- větší frekvence vepřového masa
- málo druhů obilovinových příloh
- málo druhů pečiva
- nízká frekvence syrové zeleniny k hlavnímu jídlu
- používání dochucovadel k přípravě hlavního jídla, zaměřte se na používání bylinek
- nedostatek bezmasých jídel
- větší množství sladkých svačinek a přesnídávek
- na jídelníček uvést zda je k dispozici více nápojů.

DOPORUČENÍ KE ZLEPŠENÍ: