

Jak má vypadat správné složení jídelníčku (1 měsíce) podle Nutričního doporučení (ND), které vytvořili odborníci z hygienických stanic ve spolupráci s řadou dalších specialistů.

Hlavní jídla

- **min. 3x drůbeží a králičí maso**
- **max. 4x vepřové maso**
- **2-3x ryba**
- **4x zeleninové bezmasé** (včetně luštěninových bezmasých). Rozumíme plnohodnotná zeleninová, luštěninová, zeleninovo-luštěninová, obilovinovo-luštěninová nebo obilninovo-zeleninová jídla. Pokud luštěniny vhodně zkombinujete s obilovinami, získáte plnohodnotnou bílkovinu i bez zařazení masa či vejce (např. fazolový guláš s chlebem – bez masa, zeleninové rizoto s červenou čočkou, halušky se zelím a bílými fazolemi...)
- **2x sladké**
- **pro zbývajících 4-5 dnů** – se ND nestanovuje (hovězí, telecí, skopové, jehněčí, zvěřinu či další drůbeží a králičí)

Polévky

- **12x zeleninová polévka**
- **3-4x luštěninová**
- **4-5x jiná polévka** – masový vývar, masový krém, přesnídávková s masem, drožd'ová, rybí, houbová...

Obilninové zavářky

Nezapočítávají se klasické těstoviny (nudle, mušličky, písmenka...), ty jsou běžné. Jde nám o zařazování různých druhů obilných vloček (ovesné, žitné, ječné, pšeničné, mix, jáhlové, pohankové, kukuřičné, špaldové, rýžové...). Dále do skupiny obilných zavárek patří také jáhly, kroupy, pohanka, kukuřičná krupice, bulgur, kuskus, špaldové noky, pohankové noky či celozrnné těstoviny apod.

Kombinace polévek a hlavních jídel

Před sladké a bezmasé pokrmy je doporučeno nezařazovat polévky s masem (masové vývary, masové krémy, přesnídávkové polévky s masem).

Ochucovadla a dehydratované instantní směsi

Naše ŠJ zásadně nepoužívá. Zařazujeme pouze klasické koření a bylinky- sůl, červenou papriku, majoránku, libeček, nové koření, bobkový list, rozmarýn, provensálské koření muškát. květ... Grilovací koření používáme bez glutamátu a to jen výjimečně. Černý pepř nepoužíváme.

Přilohy

ND nelimituje brambory a výrobky z nich.

- **houškové knedlíky z bílé mouky (max. 2x měsíčně)**- (doplňujeme špaldovou moukou, lněným semínkem).

- **obiloviny (min. 7x měsíčně)**-obiloviny by neměly být pouze těstoviny. Za obil. přílohu je považována rýže, kuskus, bulgur, jáhly, kroupy pohanka, těstoviny (lépe celozrnné), pečivo včetně chleba, kukuřičná polenta...

Zelenina

- **zelenina čerstvá (min. 8x za měsíc)** -formou zeleninové oblohy, salátu, nebo syrové krájené zeleniny.
- **zelenina tepelně upravená (min. 4x měsíčně)** -dušená mrkev, zelené fazolky, špenát, dušené zelí, hrášek, brokolice....

Nápoj

Pitný režim s omezením jednoduchých cukrů. Vždy podáváme neochucenou pitnou vodu a slazený ovocný čaj. Minimálně jsou tedy v nabídce nápoje dva. Děti by se měly učit pít vodu a jiné neslazené nápoje. Preferujeme jiné druhy čaje než černý, černý čaj obsahuje povzbuzující kofeinové a teinové látky. Připravujeme nápoje bez nadbytku barviv a aromat, nezařazujeme výrazně barvené nápoje jako např. modré nebo nápoje kolového typu. Nápoje přislazujeme cukrem. Podporujeme pití mléka a to neochuceného i slazeného (vanilkovým cukrem, grankem, malcaem, bikavou).

Nápoj je „pouze“ nápoj, hlavním zdrojem minerálních látek a vitaminů je jídlo.

Mateřská škola – přesnídávky a svačiny

- **Luštěninová a zeleninová pomazánka (4x měsíčně)**
- **Rybí pomazánka (2x měsíčně)**
- **Obilná kaše (2x měsíčně)** z různých druhů obilných vloček jako např. - ovesné, žitné, špaldové, kukuřičné, pohankové – nebo kombinace. Dále může být obilná kaše připravena z jáhel, rýže, kukuřičné krupice, krupice, pohanky apod.)

Zelenina nebo ovoce jako součást svačiny.