

Polotovary na stůl dětem nepatří, receptem jsou čerstvost a sezonnost potravin

Ing. Kateřina Pilařová

Čerstvé, regionální a sezonní potraviny, tak by měl vypadat základ správného jídelníčku nejen ve školní jídelně. Děti jsou ale často nároční a vybíraví strávníci. Jak je můžeme na pokrmy nalákat a zaručit jim tak pestré a vyvážené jídlo? V čem přesně spočívají nástrahy nejrůznějších polotovarů a dochucovadel? Na příkladech ukážeme, že se v nákupním koši takové suroviny i prodraží.

Základem dětské stravy by vždy měly být čerstvé suroviny. Vyvíjející se organismus dítěte potřebuje z potravy přijímat základní stavební i ochranné látky pro správný vývoj a růst i zajištění bezproblémového chodu všech tělesných funkcí. Pokrmy by tedy ve školní jídelně měly být vařeny od základu a bez použití vysoce zpracovaných polotovarů, dochucovadel

ochutnat. Může to mít různé důvody, které zde není třeba řešit. Co však školní jídelna může v dané věci dělat? Jak podpořit děti, aby do jídla měly větší chuť? Pokud je chceme na jídlo nalákat, mělo by vždy hezky vypadat. Samozřejmě by mělo být chutné a také nápadité a nejlépe s příběhem. Nemusí se vařit stále ta samá zaběhlá a ustálená jídla. Místo klasických příloh

Příkladem mohou být taková jídla jako například čočkové karbanátky, zeleninové pomazánky, bezmasý guláš z cizrny, rizoto s čočkou či fazolemi, zeleninové placičky, moučníky z celozrnné mouky.

Doporučuje se do jídelníčku zařazovat také tradiční **místní speciality**. Pokud se jedná o jídla, jež nemají příliš velkou výživovou hodnotu, můžeme se pokusit jejich recepturu upravit tak, aby byla vyvážená, chutná a výživově plnohodnotná.

A když se dětem v souvislosti s jídlem poví ještě napínavý **příběh spojený s regionem** a daným pokrmem, úspěch je zaručen. V povzbuzení k jídlu nám také velmi pomáhá zařazování **sezonních surovin** do jídelníčku (na podzim dýně, brambory, jablka, hrušky; v zimě kořenová zelenina, skořice; na jaře zelené výhonky, klíčky; v létě bobuloviny a jiné drobné štavnaté ovoce). Je to skvělé pro ozvláštnění jídelníčku a většinou i ekonomicky výhodné, neboť sezonní suroviny bývají levnější. S příběhem nám pak může pomoci samotný program ve školce, který může

” Do jídelníčku zařazujeme i tradiční místní speciality a zpestříme pokrm příběhem spojeným s daným regionem.

a náhražek. Ty mohou zbytečně zatěžovat dětský organismus a nedodávají mu skutečné živiny a ochranné látky tak jako pokrmy vyrobené **ze základních surovin**.

Vařit z čerstvých surovin a děti nalákat

Často se ve školkách setkáváme s tím, že děti odmítají některá jídla byť jen

(brambor, knedlíků, rýže a těstovin) lze zařadit i jiné, zkoušet různé **kombinace zeleniny**, upravovat potraviny různými způsoby – na páře, **blanširovat, grilovat**, zapékat.

Jídla můžeme připravovat jedním tradičními metodami, ale využít lze také možnosti **moderní gastronomie**. Úpravou klasických receptur podle novějších trendů můžeme docílit nápaditých a pro děti lákavých pokrmů.

být právě na sezonní potraviny zaměřen, ať už se jedná o bramborový nebo dýňový týden či pěstování jarních bylinek. Možností je spousta.

Vysoce zpracované polotovary do stravy dětí nepatří

V **jídelníčku** pro děti z mateřské školy by se neměly vyskytovat **žádné vysoce zpracované polotovary**. Ty lze využít jen ve zcela ojedinělých situacích, kdy například dojde k odstávce energií nebo se původně připravovaný oběd znehodnotí. Ve stravě dětí lze tolerovat méně průmyslově zpracované polotovary (např. bramborové těsto v prášku), u kterých si hlídáme množství přídatných látek a celkové složení, abychom si byli jistí, že do jídelníčku dětí nepřinášíme více škody než užítku.

A co je to tedy ten **polotovar**? Jedná se o potravinu, která je vždy do určité míry zpracovaná a připravená k jednoduššímu použití než původní základní složky. V současné době můžeme v tržní síti narazit na obrovské množství různých typů polotovarů od obalovaného rybího masa, přes směsi na přípravu moučníků, konzervované pokrmy, polévkové směsi obilovin a luštěnin, až po jíšky či cukrářské polotovary. Největším nebezpečím pro dětský jídelníček jsou zejména **instantní pokrmy** nebo umělá **směsná dochucovadla**.

Pozor, často dochází k tomu, že tyto náhražky, pokud jsou ve školní jídelně používány, jsou nesprávně **vykazovány ve spotřebním koši**. Při zadávání polotovaru do spotřebního koše bychom vždy měli zohlednit **skutečné složení výrobku** a množství vykazované suroviny upravit příslušným koeficientem, dle skutečného obsahu dané komodity ve výrobku. Pokud se ve školní jídelně připravuje například polotovar typu obalených rybích porcí, pak je potřeba na etiketě zjistit obsah rybího masa (bez těstíčka). To je v některých případech velmi malá část (někdy skutečně třeba jen 20 %). Výrobek pak tedy můžeme s celkovou hmotností zařadit ve spotřebním koši do skupiny ryby, ale

Příklady polotovarů ve skladech školních jídelen

Za všechny mohou jmenovat dva příklady polotovarů, jež byly používány pro vaření polévek pro děti v mateřské škole. Prvním je „**Brokolicový krém**“, jehož složení v dehydratovaném stavu je následující: pšeničná mouka, škrob (kukuřičný, bramborový), jedlá sůl, maltodextrin, palmový tuk, zelenina (brokolice 3%, cibule, špenát), laktóza, cukr, mléčné bílkoviny, kvasničný extrakt, aroma, koření (pepř bílý, kurkuma, muškátový oříšek).

Tento zázrak moderní gastronomie se pouze rozmíchá ve studené vodě, přivede se k varu a polévka je hotová. Bohužel to není vtip. Skutečně je totiž možné, že z takového polotovaru je ve školní jídelně, která vaří stravu pro mateřskou školu, připravována „polévka“. Ze složení je patrné, že takový pokrm dětem skutečně **nic pozitivního** nepřinese. Produkt obsahuje 3% brokolice. Samozřejmě to znamená, že chuť musí být dále upravována pomocí umělých aromat a dochucovadel typu glutamátu, zde označeného jako kvasničný extrakt. Přitom uvaření brokolicového krému z čerstvé nebo mražené brokolice je velmi jednoduchá záležitost a zvládne ji každý kuchařský začátečník. Použití polotovaru takto vysokého stupně zpracování v dětském jídelníčku nemůže být omluveno skutečně ničím.

Dalším příkladem polotovaru nalezeného ve skladu školní jídelny je „**Francouská polévka**“. V dehydratovaném stavu obsahuje následující složky: těstoviny 51% (mouka z pšenice tvrdé, sušená vejce), jedlá sůl, masové knedlíčky 9% [hovězí maso, chlebová strouhanka (pšenice), sušený vaječný bílek, palmový tuk, cibule, látka zvýrazňující chuť a vůni (glutaman sodný), jedlá sůl, pšeničná mouka, kvasničný extrakt, pepř černý], zelenina (pórek 1,8%, mrkev 1,8%, celer 1,8%, cibule 1,5%), látka zvýrazňující chuť a vůni (glutaman sodný), bramborový škrob, maltodextrin, palmový tuk, fruktóza, sójová omáčka (sójové boby, pšenice), směs bylin a koření (petrželová nať 0,4%, kurkuma, pepř černý), cukr, kvasničný extrakt, aroma. Směs se pouze rozmíchá ve vroucí vodě a vaří se 10 minut.

Bohužel i toto je realita. Letmým pohledem na složení vidíme opět **nulový přínos** strávákům. Zelenina je zde zastoupena zhruba 7%. Více než polovinu složení tvoří obyčejné těstoviny, jež jsou v daném objemu opět velmi předraženou surovinou. Chuť musí být znovu upravována pomocí umělých aromat a dochucovadel. Jedná se o používání polotovaru vysokého stupně zpracování, který nemá ve školní jídelně opodstatnění.

s koeficientem 0,2 podle skutečného obsahu rybího masa. To platí pro všechny polotovary. Pokud do spotřebního koše nezadáme základní surovinu, ale jakýkoliv upravený produkt, musíme se **vždy** zajímat o jeho složení a upravit koeficient. Pokud bychom celý výrobek včetně například trojobalu či nálevu započítali do spotřebního koše, nebyl by veden objektivně.

Bohužel některé polotovary a dochucovadla občas nacházíme i ve skladech při kontrolách školních jídelen. Zejména v případě většiny dochucovadel se jedná o potraviny nejen **nevhodné** pro dětský jídelníček, ale také

o produkty velmi **předražené**. Některé z nich obsahují třeba 50% soli nebo 75% mouky či škrobu. Většina těchto dochucovadel je tedy z většiny tvořena surovinami, jež jsou v základní formě velmi levné. Snadným výpočtem potom zjistíme, že 1 kg obyčejné soli s jódem, který běžně koupíme za 10 Kč, se v dochucovadlech nezřídka vyšplhá na cenu kolem 350 Kč.

Školní jídelny, v jejichž skladech se takové polotovary nacházejí a mnohdy v nemalém množství, se často vymlouvají, že tyto výrobky jsou ve skladu omylem nebo se používají pouze v případě technických potíží. Některé „líně-



ší“ školní jídelny takové polotovary používají pro přípravu polévek v případě, kdy je vyráběn z jejich pohledu „náročnější“ druh hlavního pokrmu. Smutným faktem však zůstává, že si personál některých jídelen prostě **ulehčuje práci** a bohužel si zřejmě ani neuvědomuje, jaké důsledky tato strava může mít na zdravotní stav dětí. Používání polotovarů může mít také další, a ještě sobečtější důvod. Nezřídka se totiž stává, že vedoucí školních jídelen podléhají tlaku obchodních zástupců, kteří jim za velký odběr nabízejí lukrativní dárky, a objednávají pak na základě „velmi výhodných nabídek“ bez ohledu na kvalitu surovin.

Školní, nikoliv závodní jídelna

Všichni, kdo se podílejí na výrobě pokrmů ve školním stravování, by měli být poučeni o tom, že na základě výživových doporučení by strava dětí měla být **pestrá, kvalitní** a v co největší míře **z čerstvých surovin**. Používání polotovarů je možné skutečně pouze výjimečně. Podle § 24 odst. 1 písm. c) zákona 258/2000 Sb., o ochraně ve-

řejného zdraví a o změně některých souvisejících zákonů, ve znění pozdějších předpisů musí provozovatel potravinářského podniku provozujícího stravovací službu zajistit, aby podáva-

bující ostrost nebo přílišnou výraznost pokrmu nebo pokrmy přesolovat. Cizí strávnicki mají možnost si jídlo sami dochutit. Zde je vhodné zmínit, že přílišné solení nebo koření pokrmů může mít

” **Polotovary je třeba správně vykazovat ve spotřebním koši a dle skutečného složení výrobku upravit koeficient.**

né pokrmy měly odpovídající smyslové vlastnosti a splňovaly výživové požadavky podle skupiny spotřebitelů, pro které jsou určeny.

Školní jídelny vaří často i cizím strávnickům. Vždy je ale potřeba si uvědomit, že zajišťují v první řadě školní stravování – tedy pokrmy určené dětem. Pokrmy v žádném případě nelze přizpůsobovat cizím strávnickům, na úkor těch dětských. Vyvíjející se organismus dítěte potřebuje dostatek základních živin i ochranných látek. Navíc **intenzivněji než dospělý vnímá chuť**. Rozhodně tedy není vhodné do jídel pro děti přidávat koření způsobující

příčinu v otupělých chuťových buňkách kuřáků, kteří se podílejí na dochucování jídel. Pokud se toho chceme vyvarovat, měl by jídla vždy **dochucovat nekuřák**.

Aby čerstvé bylo skutečně čerstvé

Čerstvé suroviny mají samozřejmě své limity. Abychom jim zajistili co nejvyšší kvalitu, musíme dát pozor na několik věcí. **Čerstvé** maso má **nutričně vyšší hodnotu** než maso zmrazené. Školní jídelna by se proto měla snažit zajistit si zásobování kvalitním čerstvým masem. Preferovány by také měly být

čerstvé ryby. Pokud není možné odebrat ryby čerstvé, měli bychom z mražených ryb vybírat ty s co nejnižším obsahem vody (do 15 %). Výrobky z ryb mohou obsahovat polyfosfáty (E 452). Ty se používají k zadržení vody v potravinách. Pokud vybereme ryby bez přídatných látek, získáme kvalitnější produkt s vyšším obsahem masa. Nejlepší je ryba, která byla **zmražena** přirozeně nejlépe **ihned po ulovení**, bez navyšování množství vody. Její maso je potom daleko chutnější a lépe se s ním pracuje.

V dnešní době nemíváme celoročně problém nakoupit téměř jakékoliv **čerstvé ovoce či zeleninu**. Na pultech obchodů můžeme vybírat z široké palety nejrůznějších tuzemských i exotických druhů. Bylo by rozhodně velkou chybou takové možnosti nevyužít. Přesto bychom se měli v co největší míře snažit využívat našich domácích **sezonních druhů** ovoce a zeleniny. Plody, které byly sklizeny v našem regionu a nemají za sebou cestu přes půl světa, budou méně ztrácet na kvalitě a uchovávají si **více zdravých prospěšných látek**. Plodiny, jež jsou pro naše zeměpisné pásmo v daném období přirozené, dokážou doplnit většinu těch nejdůležitějších látek, které náš organismus potřebuje. Navíc bývají **levnější**.

O nutnosti zařazování čerstvého ovoce a zeleniny do jídelníčku školních jídelen hovoří také nutriční doporučení Ministerstva zdravotnictví ČR, které zároveň vyzdvihuje využívání sezonních plodin. Děti by měly v rámci stravování v mateřské škole jako součást oběda dostávat minimálně osmkrát měsíčně, tedy alespoň **dvakrát týdně, syrovou zeleninu**. Zelenina a ovoce by měly být také neopomenutelnou součástí přesnídávek i svačin. Pravidlem by mělo být, že ke slané svačině patří zelenina, ke sladké ovoce. Velmi důležitou součástí jídelníčku je také **tepelně upravená zelenina**, která by měla být na jídelním lístku jako součást oběda alespoň **čtyřikrát měsíčně**.

V souvislosti s výše řešeným používáním polotovarů ve školních jídelnách je vhodné zmínit **ovocné koncentráty**. Do jisté míry se vlastně také jedná

o polotovary. Tyto výrobky jsou často propagovány různými pozlátkovými tvrzeními. Například můžeme narazit na informaci, že používání koncentrátu nahrazuje konzumaci ovoce či jiné podobné nepravdy. Vždy je potřeba si uvědomit, že vymačkáním ovoce získáme pouze šťávu s rozpuštěnými jednoduchými cukry, některé vitaminy

o to zásadnějšího důvodu. Kousáním a žvýkáním podporujeme tvorbu slin, které pomáhají udržovat zuby zdravé. Také tím dochází k odstranění potravy, jež ulpěla na zubech.

Proto koncentrát nikdy nemůže zastoupit čerstvé ovoce. Rozumné používání 100% džusů a koncentrátů ve školní jídelně je samozřejmě možné

” **Dítě vnímá chutě intenzivněji než dospělý, proto pokrmy nepřesolujeme a nepřidáváme příliš výrazné koření.**

a minerální látky. Velká část důležitých látek, včetně vlákniny, však zůstane v nezpracovaných zbytcích. Paradoxně pak z vypití na oko zdravě vyhlížející ovocné šťávy vyplývá velmi reálné riziko **nadměrného příjmu cukrů**. Vlákna, která by nám v čerstvém ovoci dala včas najevo, že už máme dost, zde chybí.

Podávání čerstvého ovoce nelze ve školním stravování ničím nahradit také z dalšího velmi prostého, ale

a vítané pro zpestření jídelníčku. Džusy ale **vždy ředíme**. Přednostně volíme 100% ovocné šťávy, nejlépe čerstvé, bez přidaného cukru. Nápoje s umělými sladidly do školní jídelny nepatří.

Autorka je vedoucí oddělení hygieny dětí a mladistvých Krajské hygienické stanice Středočeského kraje se sídlem v Praze.

