

Desatero zásad pro sestavování jídelníčku na dětském táboře - doporučení orgánu ochrany veřejného zdraví - 2022

1. Uzeniny – OMEZIT – zařazovat výjimečně (párky, salámy, paštiky), z výživového hlediska nepřínosné, vysoký obsah tuku, vysoký obsah soli, přídavné látky,
2. Sladké pokrmy, sladkosti – OMEZIT (sladká hlavní jídla, snídaně, svačiny – sladké pečivo, cukrovinky), oplatky v jídelníčku nahradit domácím koláčem s obsahem ovoce a tvarohu,
3. Smažená jídla – OMEZIT (smažená hlavní jídla – řízky, smažená zelenina, ryby), nevhodná technologická úprava, velké množství tuku, při smažení vznikají zdraví škodlivé látky akrylamid a glycidamid,
4. Ryby – ZAŘADIT (hlavní jídla – preferovat jinou úpravu než smažení, zařazovat svačiny v podobě rybí pomazánky),
5. Zelenina/Ovoce – ZAŘADIT - několikrát denně čerstvého ovoce a zeleninu, dále zeleninová hlavní jídla, vyhýbat se smaženým zeleninovým pokrmům, zařazovat saláty k obědu a večeři, svačiny doplnit zeleninou, ovocem,
6. Mléko a mléčné výrobky – ZAŘADIT (hlavní jídla – do polévek užít kvalitní smetanu, jogurtové dresinky, svačiny – pomazánky, jogurty),
7. Nápoje – po celý den dostatek PITNÉ VODY, každý den nabídnout vedle slazeného i neslazený nápoj, slazený nápoj přislazovat minimálně, používat 100% ovocné event. zeleninové nápoje, nezařazovat nápoje „colového“ typu či obdobné náhražky,

Desatero pro sestavování jídelníčku na letním táboře - doporučení orgánu ochrany veřejného zdraví - 2022

8. Doporučení pro snídani

- Pomazánky – zeleninové, s tvarohovým základem, luštěninové
- Obilné kaše – ovesná, pohanková, kukuřičná, s čerstvým ovocem, event. doslazené medem
- Mléčné výrobky – jogurty bílé, ochucené bez přídavku škrobu a zahušťovadel, s nízkým obsahem přidaného cukru, bez umělých přísad (nebo raději bílý jogurt s ovocem), sýry, tvaroh
- Pečivo + máslo + další vhodná příloha (sýr, tvaroh, vejce, šunka min 90% obsahu masa, omezeně marmeláda, med), v případě tzv. švédského stolu – nabídka bez uzenin (pokud šunka min. 90 % obsahu masa), bez paštik, přeslazených cereálií, s nabídkou mléčných výrobků, s dostatkem zeleniny a ovoce.

9. Doporučení pro svačiny

- Ovoce – nejen kusové, ale i ovocný salát, špíz, přízdobu, smoothie, sezónnost
- Zelenina – nejen kusová, ale i saláty, výběr z více druhů – možnost volby, sezónnost
- Mléčné výrobky – tvarohy, jogurty, sýry,
- Sladkosti – vlastní výroby: buchty, koláče, úprava receptur se sníženým obsahem tuků a cukrů, celozrnné mouky, s větším podílem ovoce a tvarohu.

10. Doporučení pro hlavní jídla (obědy, večeře)

- Polévky – volit dle skladby hlavního jídla, převažovat by měly polévky zeleninové, zařadit polévku luštěninovou, zavářky volit obilné – jáhly, pohanka, bulgur, cizrnové noky apod., nepoužívat uzeniny
- Masité pokrmy – preferovat drůbeží maso a ryby,
- Slané bezmasé pokrmy - zeleninové zařazovat pravidelně několikrát za týden, luštěninové bez uzenin,
- Přílohy – střídat více druhů příloh, omezit knedlíky, dle možností doplnit pohanku (např. napůl s rýží, zavádět postupně), bulgur, kuskus,
- Sladké pokrmy – max. 1x týdně s preferencí ovoce, tvarohu, pozor na nevhodnou kombinaci v případě sladké svačiny.