

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 čerstvé 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 přislažovat minimálně, používat 100% ovocné event. zeleninové nápoje, nezařazovat nápoje „colového“ typu či obdobné náhražky.
8. Doporučení pro snídaně
 - 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.