

Školní obědy se dají zdravotně obohatit omega-3 mastnými kyselinami a vitaminy A, D, E

Vydáno: 10. 6. 2022

Autor: CZVP SZÚ

Informace Centra zdraví, výživy a potravin SZÚ



Zjistěte, jak se dají použít omega-3 mastné kyseliny ve školních obědech. Mají zásadní význam pro zdraví dětí.

Školní obědy nemají dostatečné zastoupení polynenasycených omega-3 mastných kyselin (EPA, DHA), které jsou důležité pro normální funkci mozku, očí, imunitního a kardiovaskulárního systému aj. I když školní jídelny (ŠJ) plní spotřební koš a nutriční doporučení v zařazování ryb v jídelníčku, často se jedná o netučné druhy, které neobsahují dostatek potřebných omega-3 mastných kyselin (MK). Jednou z možností, jak zvýšit obsah žádoucích omega-3 MK v pokrmech školního stravování je jejich obohacování o rybí olej z tresčích jater.

Moderní oleje jsou zbaveny typické rybí vůně a chuti, mohou mít například i přírodní citrónovou příchut', čehož se v řadě pokrmů dá vhodně využít. Pilotně byl přídavek rybího oleje s citrónovou příchutí (RO) v pokrmech vyzkoušen ve 47 ŠJ a třech dětských domovech, a to s většinou kladnými reakcemi jak u personálu, který pokrmy s RO připravoval, tak i u samotných dětských strávníků, kteří pokrmy konzumovali.

Výstupem projektu, který měl být původně rozšířen na plošnější intervenci, ale kvůli pandemii covidu-19 to nebylo možné, je brožura receptů školních obědů s přídavkem rybího oleje (bude vyvěšena na webu SZÚ později).

Detailní informace si můžete přečíst v technické zprávě publikované v časopisu AHEM (1/2022)

zde: http://szu.cz/uploads/documents/knihovna_SVI/pdf/2022/AHEM_1_2022.pdf.

prof. J.Ruprich a kol., CZVP SZÚ, 10.6.2022

Informace slouží pro potřeby školních jídelen.

Za správnost opisu: O. Johanidesová

11. 06. 2022