

Zpravodaj pro č. 1 školní stravování

leden a únor 2008

Vydává Společnost pro výživu ve spolupráci s Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy ČR. Určeno pro provozní potřeby pracovníků ve školním stravování. Řídí redakční rada v čele s Ing. Evou Šulcovou. Členové: Ing. Jarmila Blatná, CSc., Zita Dlouhá, Doc. Ing. Jana Dostálová, CSc., MUDr. Viktor Jakubík, Mgr. Dagmar Jeřábková, Bc. Jitka Koutová, MVDr. Pavel Otoupal, CSc., Anna Packová, Bc. Alena Strosserová, MUDr. Petr Tláškal, CSc., Ing. Ludmila Věříšová, CSc.



OBSAH	
Jaký byl rok 2007 a co čekáme od r. 2008	1
Potřebujeme zvýšení finančního normativu!	2
Správná praxe III - Tepelná úprava potravin a pokrmy teplé kuchyně	3
Dieta diabetická - diabetes mellitus (cukrovka, úplavice cukrová)	6
Máslo nebo rostlinné roztíratelné tuky?.....	8
Kukuřice v kuchyni.....	9
Bezpečnost a ochrana zdraví při práci (nejen ve školních kuchyních).....	10
Příspěvek k vedení pracovníků	12
Dobré pokrmy pro školní stravování	14
Alexandr Dumas - spisovatel a osobnost světové gastronomie.....	15
Kukuřice cukrová.....	16

Jaký byl rok 2007 a co čekáme od r. 2008

Jak se sluší, na začátku nového roku budeme bilancovat a slíbovat.

Máme za sebou šest čísel Zpravodaje školního stravování 2007. Seznámili jsme Vás s novými předpisy, které potřebujete znát. Uvedli jsme výsledky některých šetření o postavení školního stravování a jeho vedoucích ve školském systému a konkrétně ve školách nebo v samostatných organizacích. Také jsme psali o spolupráci školy a školní jídelny. Nelze říci, že to bylo čtení vždy příjemné a povzbudivé. Cenné na všech uveřejněných studiích je poznání skutečného postavení a potřeb školního stravování, bez kterého nelze odstartovat snahu po pozitivních změnách.

Uskutečnila se konference Školní stravování 2007 ve dvou termínech. Ohlasy na program konference byly, až na výjimky, příznivé. Je zřejmé, že to, co nejvíc potřebujete, je metodická pomoc – výklad legislativních předpisů a způsob jejich použití, zkušenosti ve stejných nebo podobných zařízeních, řešení nesnadných případů, zmapování potřeby případných legislativních změn atd. Snažíme se programem vyjít Vašim potřebám vstříc. Zároveň však Vám chceme zprostředkovat sumu potřebných znalostí z oboru, bez kterých nelze trvale poskytovat skutečně kvalitní služby Vašim klientům. V následujícím roce připravujeme konferenci v jednom termínu. O tom, co chcete přednostně slyšet, nám můžete, tak jako v minulém roce, napsat.

Nejzávažnějším výsledkem konference 2007 bylo jednohlasné rozhodnutí obrátit se otevřeným dopisem na ministryni školství s poukazem na absolutní nezájem MŠMT ČR o tuto instituci, která má v resortu školství již od začátku padesátých let minulého století pevné místo. V posledních několika letech však působení nejen ministerstva, ale i některých odborů školství krajských a městských úřadů zcela vymizelo. Vzhledem ke značnému rozsahu školního stravování (více než 9 tis. jídelen slouží téměř 1700 000 strážníků), jeho působení v rámci výchovy ke zdravému životnímu stylu a zdravotní politiky státu, v neposlední řadě významné pomoci zaměstnaným rodičům a značnému nároku na soukromé i veřejné finanční prostředky si rozhodně zaslouží soustavnou pozornost, péči a podporu odpovědných orgánů. Toho se mu zatím dostává více od Ministerstva zdravotnictví.

Nepříjemným faktem bylo odstoupení oslovené paní ministryně. Zcela bez odezvy však dopis nezůstal. Bohužel, další jednání mezi zástupci MŠMT a SPV nevedlo k uspokojivému výsledku. Další kroky Společnost pro výživu hodlá podniknout po jmenování nového ministra či ministryně školství.

V letošním roce jsme také nabídli možnost absolvování krátkodobých kursů pro pracovníky školních jídelen. Kursy absolvovalo téměř 40 posluchačů a podle ohlasu byl program hodnocen příznivě. Naše současná snaha směřuje k tomu, aby pracovníci školního stravování mohli absolvovat s podporou zaměstnavatele či jiných veřejných prostředků kursy, jejichž úspěšné zakončení by mohl zaměstnavatel ocenit platovým zvýhodněním.

Vydali jsme také 3 rozsáhlé díly receptur pro školní stravování. Máte-li k nim dotazy a připomínky, sdělte nám je. Nadále budeme uveřejňovat zajímavé receptury ve Zpravodaji.

S přáním všeho nejlepšího v roce 2008 redakce Vašeho Zpravodaje

Potřebujeme zvýšení finančního normativu!

Bc. Alena Strosserová, ÚMČ Praha 3

Vážené kolegyně,

současný nárůst cen potravin nás donutil k zamyšlení, jak dlouho nám ještě vystačí finanční normativ na potraviny uvedený ve Vyhlášce č. 107/2005 Sb., o školním stravování. Řada školních jídelen, zejména mateřských škol, již dnes vaří za nejvyšší částky zde uvedené.

Vzhledem k tomu, že novela vyhlášky musí projít poměrně dlouhou cestou schvalování, jedná se řádově o proces časově na několik měsíců. Ceny potravin nezděržitelně stoupají a s novým rokem nás čeká další zvýšení z důvodů daňových změn.

Obrátili jsme se tedy na MŠMT s žádostí, o novelizaci Vyhlášky č. 107/2005 Sb., o školním stravování, zejména přílohy č. 2 Finanční normativ.

V současné době máme informace z MŠMT, že novela vyhlášky se již připravuje, ale zvýšení finančního normativu je pouze o 7%. Zatím připravená úprava koluje v připomínkovém řízení na MŠMT a ČŠI. Na krajské úřady se zatím nedostala.

Snažíme se tedy MŠMT upozornit, že plánované zvýšení je nedostatečné a jídelny by limit brzy vyčerpaly. Doufáme, že se k našim připomínkám, vycházejícím z praxe, přihlédnou při konečné úpravě novely.

Znění dopisu pro MŠMT Vám zde předkládáme.

Vážená paní Jeřábková,

obracíme se na Vás s žádostí o vyhotovení novely Vyhlášky č. 107/2005 Sb., o školním stravování, konkrétně Přílohy č. 2 – Finanční limity na nákup potravin.

Vyhláška je z roku 2005, ale ceník byl součástí vyhlášky o školním stravování již od roku 1993. Tehdejší Vyhláška 48/1993 Sb., o školním stravování stanovila finanční normativ pro školní jídelny, který byl 2x novelizován, aby se finanční prostředky určené na nákup potravin přizpůsobily inflaci a stoupající ceně základních potravin. Zvyšování finančního normativu sledovalo inflaci a zároveň se částka ještě zvýšila o jistou rezervu, aby bylo z čeho čerpat při zvýšení cen potravin.

Nová vyhláška o školním stravování vznikla v roce 2005. Tehdy již cca 7 let nedošlo ke zvýšení finančního normativu, ačkoliv inflace za tu dobu stoupla o 35 %. Ceník ve vyhlášce byl zvýšen oproti roku 1997 pouze o 5 %. Tím se stal finanční normativ velmi napjatý již v době svého vzniku. Je zarážející, že jeho tvůrce nepřizpůsobil výši částek skutečné inflaci a vůbec nenechal prakticky žádnou finanční rezervu pro růst cen potravin.

Výsledek se dostal prakticky po roce platnosti nové vyhlášky. V letošním roce se sešly dva významné faktory, jejichž výsledkem je nedostatečný finanční normativ pro školní jídelny. Prvním faktorem byl již zmíněný nízký finanční limit ve vyhlášce a druhým výrazné zdražení cen potravin (mléko, mléčné výrobky, máslo, pečivo, brambory, maso). Zatím co v posledních 5ti letech se inflace pohybovala okolo 2 %, v letošním roce dosahuje již 6 %.

Ceny základních potravin dramaticky stoupají a navíc od 1. 1. 2008 dojde ke zvýšení DPH o 4 %. Velmi mírný odhad zvýšení cen za potraviny se tedy očekává kolem 10%. Vzhledem k tomu, že v současnosti většina školních jídelen vaří za maximální náklad, který jim vyhláška povoluje, je evidentní, že v příštím roce nebude školním jídelnám povolený finanční normativ na nákup potravin stačit.

Co to znamená pro školní jídelny v praxi? Při omezeném finančním normativu na nákup potravin musí školní jídelny omezit nákup na nejnужnější míru a výsledkem bude nemožnost splnění Spotřebního koše, které nám nařizuje stejná vyhláška. Tím školní stravování ztratí možnost být mimořádně účinným nástrojem výživové politiky státu.

Pokud má školní stravování fungovat podle daných pravidel, musí se neprodleně změnit vyhláška o školním stravování. Vzhledem k růstu cen a inflaci, která je v letech 2005 - 2008 cca 21 %, je nutné, aby rozpětí finančního normativu stoupl nejméně o 25 % - 30 % oproti vyhlášce z roku 2005. Finanční normativ musí mít určitou rezervu, aby jeho platnost vydržela několik let.

Žádáme Vás proto, abyste neprodleně učinila potřebné kroky ke změně vyhlášky. Současný stav je dlouhodobě neudržitelný, změna musí být uskutečněna v co nejkratším termínu.

Současně se zvýšením finančního normativu na nákup potravin bychom rádi požádali ještě o jednu změnu ve vyhlášce. V původní vyhlášce o školním stravování byli strážníci rozdělení podle ročníků, které navštěvovali. Tento systém fungoval 12 let a nepřinášel žádné problémy.

V nové Vyhlášce 107/2005 Sb., o školním stravování se sjednotil ceník finančního normativu s věkem žáků ve Spotřebním koši. Tato zdánlivě dobře vypadající kosmetická úprava přinesla mnoho problémů v provozní praxi – stížnosti rodičů, jejichž děti mají platit více než spolužáci, ačkoliv zkonzumují stejné nebo menší množství stravy, nárůst administrativy pro vedoucí školní jídelny, nárůst fyzické práce pro kuchařky při výdeji.

Bylo by vhodné, kdyby se toto rozdělení zrušilo a vrátilo se k původnímu osvědčenému rozdělení podle ročníků, které kopíruje rozdělení ve škole.

Věříme, že jste podrobně seznámena se situací ve školním stravování a zcela chápete důležitost našich požadavků. Zcela jistě urychleně podniknete kroky vedoucí ke změně vyhlášky o školním stravování, aby nebyl ohrožen provoz školních jídelen.

Děkujeme za pochopení a doufáme v rychlou změnu vyhlášky.

V Praze dne 16. 11. 2007

Za vedoucí školních jídelen – metodičky

Bc. Alena Strosserová

(dopis byl elektronicky konzultován a odsouhlasen s krajskými metodičkami)

Správná praxe III - Tepelná úprava potravin a pokrmy teplé kuchyně

MVDr. Pavel Otoupal, CSc., Společnost pro výživu

Každý strážník školní jídelny a zejména rodiče dětí důvěřují pracovním školních jídelen, že jsou odborně na výši a postupují tak, aby nabízené pokrmy byly nejen chutné, ale především bezpečné. V tomto pokračování miniseriálu Správná praxe přípravy pokrmů ve školní jídelně (ŠJ) se zaměříme na některé skutečnosti, které bychom měli znát a na zásady, které by měly být vždy dodrženy při tepelném zpracování pokrmů.

Pro pořádek si úvodem připomeneme **co nám říká „vyhláška“?**

- **„Teplým pokrmem se rozumí (pro účely vyhlášky) potravina kuchyňsky upravená ke konzumaci v teplém stavu nebo udržovaná v teplém stavu** po dobu uvádění do oběhu, rozvozu nebo přepravy. Teplé pokrmy se uvádějí do oběhu tak, aby se ke spotřebiteli dostaly co nejdříve, a to za teploty nejméně +60 stupňů C. Pokrmy nevydané ve lhůtě, která byla určena provozovatelem, která byla určena osobou provozující stravovací službu v rámci postupů založených na zásadách kritických bodů, **nelze dále skladovat, opakovaně ohřívat ani dodatečně zchlazovat nebo zmrazovat.**“ (§ 25, vyhlášky č.137/2004 Sb.)
Požadavek na teplotu a čas opracování teplého pokrmu novelizovaná vyhláška neobsahuje. U většiny pokrmů však dosažení hodnoty + 75 °C v jádře pokrmu a minimální čas působení této teploty 5 minut zajišťuje bezpečnost pokrmů devitalizací vegetativních forem mikrobu a měla by být i nadále používána jako správná praxe,

Význam, cíle a rizika tepelné úpravy

- Při tepelné úpravě dochází k rozsáhlým fyzikálním a chemickým změnám potraviny. Pokud je úprava správně provedena dosahuje se zvýšení její stravitelnosti a lepší využitelnosti živin. Působením přiměřené teploty po stanovený čas potravina či polotovar získá žádoucí smyslové změny charakteristické pro daný pokrm. Působení tepla zpravidla vyvolává změny původní konzistence i barvy opracované potraviny.
- Správně provedené tepelné opracování polotovaru nebo potraviny zaručuje však především likvidaci přítomného biologického nebezpečí, zejména usmrcením mikroorganismů ve zpracovávaném substrátu.
- Zvolený způsob tepelné úpravy (např. vaření, dušení, pečení, smažení) ovlivňuje stupeň ztrát nutričně významných látek.
- Nezbytné je mít také na mysli nutnost prevence vzniku zdraví škodlivých látek, které mohou vzniknout např. nadměrným záhřevem.

Teplá kuchyně – varna, její prostředí a zařízení

Potraviny přicházejí k tepelnému zpracování do hlavní, varné kuchyně (varny) buď z denního skladu nebo z čistých příprav. Čisté přípravné jsou ve výrobní části navrhovány jako provozně oddělená pracoviště u menších zařízení, nebo stavebně oddělené prostory polopříčkami navazující na vlastní prostor kuchyně (varny) nebo se jedná o samostatné pracovní úseky. **Potřeba plochy pro jednotlivé úseky výrobní části je závislá především na celkové požadované**

kapacitě zařízení a rozsahu nabídky gastronomických služeb. Modernizace technologického vybavení a využití opracovaných surovin a polotovarů snižuje nároky na velikosti prostor produkční části kuchyně. Podstatné rovněž je zda jde o kuchyň úplnou, nebo pouze o kuchyň dokončovací. U dokončovací kuchyně jsou dodávány jednotlivé části, nebo celé pokrmy ve stavu, který požaduje pouze finální tepelné dokončení, u zchlazených pokrmů tepelnou regeneraci, dochlucení či kompletaci

Místnosti výrobní, čisté části gastronomického zařízení mají nejvyšší nároky na čistotu prostředí. Předpokladem pro splnění tohoto požadavku je vytvoření a udržování co nejlepších podmínek pro provádění důkladného úklidu a sanitace. Úklid se provádí vždy vlhkou cestou, proto jsou vyšší nároky na úpravu povrchů stěn, podlah a jejich izolace. Podlahy musí být rovné, spíše s mírným spádem kolem obvodových zdí a příček. U varných kotlů, smažících pánví a konvektomatů se navrhuje místo podlahových výpustí sběrné kanálky, kryté kovovými rošty. Samostatné podlahové výpusti nejsou vhodné.

Teplá kuchyně, (varna) je k tepelnému zpracování pokrmů a k jejich porcování vybavena technologickým zařízením a pracovními plochami tak, aby hlavní součásti jídel (maso, moučné pokrmy, přílohy) mohly být zpracovávány odděleně. Tepelné spotřebiče se soustřeďují do skupin, ke kterým se instalují energetické přírady, rozvody vody, kanalizace. Nad zařízeními pro tepelné zpracování se instaluje odsávání par a zplodin z tepelné úpravy pokrmů. Rozmístění technologického vybavení a pracovních ploch ve školní jídelně musí umožnit provádění účinného úklidu a sanitace a zachovávat podmínky bezpečné práce..

Některé způsoby tepelného opracování pokrmů a jejich úskalí

Průběh tepelné úpravy potravin se liší teplotou, způsobem sdílení tepla, přítomností nebo nepřítomností vody. Rychlost průniku tepla je ovlivňována řadou vlastností zpracovávaného polotovaru, jako je jeho velikost, tvar a výška v nádobě a parametry použitých technologických zařízení. Ta umožňují suché způsoby (opékání, pečení, zapékání, grilování nebo smažení) a mokré způsoby tepelné úpravy (v uzavřené nádobě, s obsahem vody nebo páry – vaření, dušení). Při tepelném opracování se snižuje počet mikroorganismů, které jsou v potravine přítomné. V této souvislosti jak již bylo uvedeno, se při běžném tepelném opracování předpokládá, že dostatečným tepelným účinkem je teplota +75 °C působící po dobu 5 minut v jádře potraviny. Pokud je z technologického důvodu potřeba použít teplotu nižší např. +70 °C, přiměřeně se prodlouží doba působení této teploty v jádře pokrmu po delší dobu, příkladně na 10 minut.

Doc. Voldřich upozorňuje, že dosažení požadované teploty, při které jsou likvidovány mikroorganismy, závisí na podmínkách ohřevu. Produkty s velkým obsahem vody, tekutiny, např. vývary, se ohřívají snáze než husté omáčky, míchání zrychluje prohřívání. Maso ve velkých kusech (které mají být později porcovány) se ohřívají hůře než vývary nebo omáčky a potřebná doba k zahřátí závisí na hmotnosti produktu, na

počáteční teplotě polotovaru, který má být tepelně upraven.

Například je rozdíl smažit maso o vsádkové teplotě +20°C nebo nedostatečně rozmražený polotovar. Nevhodné je rovněž vkládat pokrmy do nepředehřátého tepelného zařízení či vlažné olejové lázně. Naopak v případě příliš vysoké teploty olejové lázně může dojít k rychlému ztmavnutí povrchu masa, přičemž střed nemusí být dostatečně tepelně opracován. Zvláštní pozornost musíme i nadále věnovat pokrmům z mletých mas nebo polotovarů. Tyto polotovary mohou, na rozdíl od kusu čerstvého masa, obsahovat ve větším množství kontaminující mikroflóru i uvnitř tepelně zpracovávaného pokrmu. V následujícím textu jsou shrnuty nejdůležitější způsoby tepelného opracování.

Vaření se provádí většinou při teplotách do +100 °C, které je možno provést nejen v tekutině, ale i v páře. Tepelné úpravy pod bodem varu (při teplotách mezi +75°C až +98 °C), se využívá např. při vaření knedlíků. Nejen v domácnostech, ale i v některých modernizovaných větších ŠJ se dnes můžeme setkat s přístrojem, který pracuje na principu Papinova hrnce. V takových multifunkčních technologických zařízeních probíhá proces tepelného zpracování pokrmu za využití vyššího tlaku a teploty nad +100°C, při kterých je možno délku tepelné úpravy pokrmu výrazně zkrátit.

Hygienické problémy by při úpravě pokrmu vařením mohly vzniknout při přípravě hustých omáček, kde při zahřívání může dojít ke zdánlivému varu „probublávání“ při nižších teplotách a tím i k přežívání odolných, zejména sporotvorných mikroorganismů. Poměrně častou chybou je i nedostatečná tepelná úprava přísad přidávaných do pokrmu těsně před jeho dokončením.

Pečení probíhá zpravidla při teplotách do +250 °C v horkém vzduchu. Provádí se buď v pečících či v horkovzdušných troubách s nuceným prouděním vzduchu nebo v konvektomatech. Zdravotní riziko při pečení je dvojího druhu: jednak může dojít k nedostatečnému prohřátí tepelně opracovávaného pokrmu v jádře, nebo nadměrném zahřátí se vznikem zdraví škodlivých látek. První možnost chyby vzniká tak, že pokrm se zevně jeví jako dostatečně tepelně zpracovaný, ale nedošlo k dostatečnému prohřátí jádra pokrmu. Přichází to spíše u velkých kusů masa, celé, případně nadívané velké drůbeže, ale také u sekané nebo rolád. V této souvislosti bych chtěl opakovaně upozornit na téměř každoroční hromadná onemocnění strávníků školních jídelen z nedostatečně propečených tvarohových nebo jablečných žemlovek. Vysoká vrstva pokrmu, obsahující vejce nebo sníh ušlehaný z bílků v pekáčích nebo gastronádobách nebyla dostatečně tepelně opracována a část přítomných salmonel přežila záhřev. U těchto typů pokrmů je nezbytné ověřovat účinek teploty např. integrovaný vpichovým teploměrem. U současných konvektomatů, které jsou vybaveny vpichovou sondou a možností nastavit čas a působení teploty by se tyto problémy při jejich ověření správné funkci již neměly vyskytovat.

Druhým zvláště nebezpečným případem, na který v našem časopise před časem upozornil prof. Pokorný, je přehřátí potravin bohatých na bílkoviny na teploty vyšší než 200°C. Hlavně jde o maso a ryby, kdy se maso může připálit na pánvi nebo pekáči při styku s vysoce zahřátou hmotou kuchyňské nádoby. V extrémních případech se projeví ztmavnutí nebo i zčernání, avšak zdravotně škodlivé látky vznikají již dříve. Tyto látky chemicky patří k aromatickým látkám obsahujícím dusík a k nejučinnějším přírodním karcinogenům. Mohou také vznikat při neodborně prováděném grilování nebo při suchém záhřevu masa nebo ryb bez přidavku oleje.

Smažení je oblíbený způsob úpravy teplých pokrmů, který však není bez určitých úskalí. Při tepelném opracování potraviny dochází k částečnému nebo úplnému ponoření produktu do smažicího tuku. Zdravotní riziko smažení je dvojí. Zdrojem prvního rizika může být samotný smažicí tuk, proto je potřeba dodržovat zásady používání vhodného tuku nebo oleje s vysokým bodem zakouření a smažit při teplotě v rozmezí +175 až +185 °C. Tuk je třeba pravidelně ačas vyměňovat, aby se zabránilo jeho degradaci, oxidaci mastných kyselin a vzniku toxických produktů. Druhým rizikem při smažení je možnost nedostatečného tepelného zpracování v jádře pokrmu. K tomu může dojít zejména při použití nekvalitního a přepáleného oleje, který způsobuje rychlé ztmavnutí smažených surovin ještě před tím, než došlo k jejich dostatečnému tepelnému opracování. Takové případy však jsou asi častější v jiných provozovnách než v našich ŠJ, ale i tak je nutno přistupovat ke smažení s patřičnou opatrností a znalostí věci.

Mikrovlnný ohřev - tato je dnes již široce rozšířená nová technologie se využívá pro rychlé rozmrazování, pro přípravu pokrmů ve zkrácené době a zejména pro ohřívání pokrmů. Potravina se mikrovlnně troubě zahřívá působením elektromagnetického pole vysoké frekvence, které vzniká v zařízení zvaném magnetron. V běžných mikrovlnných troubách bývá osazen jeden magnetron, dva v některých profesionálních přístrojích. Vzniklé mikrovlny působí oproti jiným způsobům tepelného zpracování bez prostředníka (vzduch, voda, olej) a jejich účinnost je mnohem vyšší. Výhodou tohoto způsobu ohřevu je, že ohřev je rychlý, ale bohužel nerovnoměrný. Tato skutečnost přináší sebou jisté epidemiologické riziko protože nemůžeme mít vždy jistotu, že nežádoucí mikroorganismy budou při této tepelné úpravě v potravine zcela usmrceny. Rychleji se zahřívají potraviny s vyšším obsahem vody. Zvláštností tohoto způsobu ohřevu také je, že ohřev v potravine probíhá ještě pohybem molekul určitou dobu i po vypnutí přístroje. Je nutno počítat rovněž s tím, že jednotlivé součásti pokrmu se zahřívají v závislosti na obsahu vody v zahříváném substrátu. Někdy je opomíjena skutečnost, že uprostřed otočného talíře přístroje je intenzita mikrovlnného svazku nejřidší a potravina se tam zahřívá nejpomaleji. Pokud je pokrm polotekutého nebo kašovitého charakteru je vhodné ohřev přerušit a pokrm promíchat a přístroj znovu zapnout.

Jaké jsou obecné požadavky na dokončení pokrmů?

- Suroviny, potraviny a polotovary je nutné tepelně upravit po dobu zabezpečující jejich zdravotní nezávadnost a přitom zachovávající nutriční hodnotu stravy.
- Přísady přidávané do pokrmů za účelem ochucení, zahuštění atd. (například koření, mouka, vejce) musí být v poslední fázi tepelné úpravy dostatečně tepelně opracovány.
- Pro bezpečnou přípravu pokrmů musí být v jádře zahříváné potraviny nebo polotovaru dosaženo teploty nejméně +75°C po dobu nejméně 5 minut.

Jaká jsou nejčastější rizika předcházející tepelnému opracování?

- Epidemiologickými šetřeními bylo zjištěno, že četné epidemie i ve ŠJ měly svůj původ v nesprávné praxi vzniku nežádoucích prodlev při výrobě pokrmu. Chyby jsou často způsobeny nedokonalou organizací práce nebo nedostatečnou kapacitou technologických tepelných zařízení. Rozpracované výrobky, obsahující často rizikové potraviny, čekají na tepelné opracování jsou např. ponechány delší dobu na pracovních stolech při teplotě místnosti. V tomto případě musíme mít na paměti reálnou možnost

uplatnění biologického nebezpečí, s kterou se setkáváme i v našich kuchyních. Při postupném zvyšování teploty potraviny nebo jejich směsi dochází v takových případech k pomnožení patogenních zárodků do té míry, že následně běžně používaný tepelný zásah není dostatečně účinný, nezničí tyto mikroorganismy. V některých případech může v potravinech dojít k tvorbě některých toxinů, které rovněž mohou přestát tepelný zásah,

- Nebezpečné je i pomalé chladnutí pokrmů po tepelném opracování při teplotách od 15° do 50 °C. V tomto teplotním rozmezí je možný nárůst mikrobů velkého spektra mikroorganismů včetně patogenních a také tvorba jejich toxinů. Teplota je tedy velmi významným faktorem pro růst mikroorganismů. u tepelně dokončených pokrmů, u kterých nebyla provedena konečná úprava jako je například krájení a uložení do chráněného prostředí (např. v uzavřené nádobě v temperovaném výdejním vozíku nebo vodní lázni),

- Hlavním úkolem po ukončení tepelné úpravy je zabránit sekundární kontaminaci. Jestliže prvotní kontaminace suroviny byla zlikvidována předchozím teplotním zásahem, může v případě nechráněných dokončených pokrmů hrozit kontaminace z prostředí varny. Riziko sekundární kontaminace je závislé na podmínkách výroby ve ŠJ.

Riziko sekundární kontaminace tepelně opracovaných pokrmů (ale i pokrmů studené kuchyně) je závislé na podmínkách, které jsou v konkrétní ŠJ. Vždy však by mělo být respektováno dodržování principů správné výrobní a hygienické praxe. Jejím základním požadavkem je však samozřejmě i zde dodržování osobní a provozní hygieny. Pro snížení pravděpodobnosti křížové kontaminace zdravotně nezávadných produktů (zejména hotových pokrmů i potravin, které se dále tepelně neopracovávají) je nezbytné zajistit, aby nedocházelo ke křížení cest a pracovních ploch. To také znamená, že pracovní stoly a nástroje jsou používány pouze pro čisté produkty, např. vyčleněné a označené pracovní plochy a nářadí pro hotové pokrmy a oddělené zpracování surovin. Pokud takové možnosti nemáme, nezbyvá nám nic jiného než provést časové oddělení těchto činností s nezbytnou následnou sanitací (očistou a dezinfekcí) ploch kontaminovaných například syrovou rizikovou potravinou. To je ale nezbytné písemně popsat i v jednoduché analýze nebezpečí ŠJ, dokážeme tím, že jsme si tohoto nebezpečí vědomi!

K porušení požadavků na bezpečné zacházení s potravinami jde v daném případě zejména pokud dochází ke **křížení provozu**. Toto hrubé porušení hygienických zásad může mít v provozovně poskytující stravovací služby řadu podob. Na základě vlastních zkušeností mohu uvést některé příklady:

- pracovní operace hrubé přípravy nejsou prováděny tam, kde je to bezpečné (na určených místech), takové pracovní místo není ani určeno, není respektováno prostorové ani časové oddělení,
- do varny jsou vnášeny potraviny ve skupinovém balení nebo přepravkách, v kterých byly dodány a jsou tudíž znečištěné (přepravky se zeleninou, papírová plata s vejci), ve varně se omývá plodová a listová zelenina,
- dochází ke kontaminaci pracovních ploch tím, že potraviny v přepravkách jsou pokládány na pracovní plochy čisté přípravy,
- porcovací, krájecí desky pro čistou přípravu nejsou rozlišeny nebo není jejich rozlišení respektováno,
- nejsou stanoveny zásady pro manipulaci s rizikovými zmrazenými produkty (např. zmrazená celá a dělená

drůbež) a tyto úkony se provádějí ve varně, kde ohrožují nezávadnost prostředí a pracovních ploch a pomůcek a následně i bezpečnost dokončených pokrmů,

- nejčastější příčinou dodatečné kontaminace tepelně dokončeného pokrmů však mohou být znečištěné ruce pracovníků.

Jaké místo zaujímá tepelná úprava v systému kritických bodů?

Každá čtenářka, každý čtenář si odpoví sám a jistě správně na tuto otázku, že pro výrobu teplých pokrmů je tepelná úprava hlavním technologickým postupem a proto má postavení velmi důležité. Pokud však nejsou v pořádku předchozí a následující fáze výroby pokrmů a budeme věnovat pozornost tepelné úpravě například sledování stanoveného kritického bodu, systém HACCP nebude funkční a neposkytne žádoucí ochranu. Jistěže zápisy o teplotách a času, po který působí na potraviny v průběhu tepelné úpravy, mohou být za určitých okolností důležité.

Současná doporučení správné praxe však nás vedou ke zjednodušení a vyloučení zbytečné administrativní činnosti, zejména pokud máme možnost prokázat, že dodržujeme technologický postup a uplatňujeme neformálně potřebná ovládací opatření. To souvisí i se znalostmi a pracovními návyky pracovníků, kteří, aniž by podrobně znali podrobně vlastnosti jednotlivých mikrobů, zamezují uplatnění nebezpečí na základě znalosti vlastností potravin a výrobními operacemi prováděnými podle zásad správné praxe. Jestliže jsme se přesvědčili, že tepelná zařízení jsou v pořádku a pokrmy i s rizikovými potravinami (např. vejce) jsou v celé gastronomické dostatečně tepelně opracovány (zapékané těstoviny, nákypy, žemlovka apod.) postačí nám sledovat propečenost pokrmu a zápisem zaznamenáváme jen zjištěné závady. Závěrem ještě jednu známou, snad stále opakovanou zásadu: podmínky výroby pokrmů mohou být v jednotlivých ŠJ značně odlišné, ale jak v mateřské škole tak velké školní jídelně musí být cílem vyrobít chutný a přitom zdravotně nezávadný pokrm.

Rozloučení s Janou Müllerovou

Ve středu 7.11.2007 se konalo rozloučení s bývalou metodičkou paní Janou Müllerovou v dožitých 64 letech ve Smuteční síni v Chrudimi.

Paní Jana Müllerová pracovala jako metodička školního stravování v chrudimském okrese ve východních Čechách. Po odchodu do důchodu se věnovala lektorské činnosti. Své znalosti a zkušenosti v oboru školního stravování uplatňovala nejen na seminářích, ale vždy ochotně a vstřícně pomáhala všem, kteří ji požádali o radu. Milovala přírodu, historické památky, za kterými podnikala turistické vycházky společně se svým manželem.

Těmito několika řádky bych ráda připoměla Janu Müllerovou jako odborníka v oboru a hlavně jako osobnost, kterou pro nás všechny byla.

Za všechny kolegyně a kolegy -

Amentová Markéta - vedoucí ŠJ Dr. Peška,

Chrudim.

Dieta diabetická - diabetes mellitus (cukrovka, úplavice cukrová)

Bc. Alena Strosserová, ÚMČ Praha 3

Diabetes mellitus (cukrovka, úplavice cukrová) bývá řazena mezi civilizační nemoci a často se vyskytuje současně s vysokým krevním tlakem (hypertenzí), obezitou a extrémně zvýšenou hladinou cholesterolu.

Jedná se o **chronické onemocnění metabolismu cukrů** způsobené poruchou tvorby inzulínu ve slinivce břišní, projevující se především zvýšením cukru v krvi (hyperglykemie) často se sklonem k orgánovým komplikacím a postižením očí, nervů, ledvin nebo napomáhá k urychlenému vzniku kornatění tepen - aterosklerózy. Doprovodným jevem je i narušené hospodaření s ostatními živinami a ovlivnění tak celkové přeměny látek v organismu.

Do roku 1922 neměly diabetické děti naději přežít, stejně tak i lidé, u kterých se diabetes I. typu projevil až později. Zásadním zlomem bylo až objevení první zkušební aplikace uměle vytvořeného inzulínu (nové látky ze zvířecích břišních slinivky) na podzim roku 1921 v kanadském Torontu.

Druhy:

- Diabetes I. typu:** propuká náhle v dětství nebo v mládí. Zde je nutné dodávat tělu farmakologický inzulín, neboť ve slinivce se přestal vytvářet (zničení beta buněk Langerhansových ostrůvků slinivky).
- Diabetes II. typu:** vzniká obvykle až po 40. roce věku a je dáván do souvislosti s dědičnou predispozicí, nesprávnou výživou, nadváhou (riziková je zejména obezita centrální části, kdy je nadbytečný tuk uložen na břiše) a sedavým způsobem života bez zdravého pohybu. Tento typ cukrovky v naší populaci převládá a vyskytuje se u 90 % diabetiků.
- Těhotenský diabetes** (gestační diabetes): se objevuje u žen, které nikdy diabetem netrpěly a po skončení těhotenství odeznívá.

Ve školních jídelnách se setkáme především s diabetem I. typu, který je léčen inzulínem.

Často se také diabetes I. typu vyskytuje u pacientů s celiakií.

Strava má být **plnohodnotná, pestrá**.

Mělo by být dodrženo správné časové rozložení mezi jednotlivými chody jídel. Nejvhodnější rozdělení stravy je do pěti až šesti denních dávek. Pauza mezi jednotlivými dávkami by měla být asi 3 hodiny. Stravovací režim lze ve spolupráci s jídelnou a školou přizpůsobit vyučování.

1. Zakázané potraviny

- **Hlavní zásadou je vyloučit potraviny, které obsahují volné koncentrované cukry (sacharidy) - cukr, med, džem, čokoláda, cukrovinky.**

- **Omezují se dávky potravin, které obsahují cukry ve formě polysacharidů (složené cukry) - škrob, mouka, mlýnské a pekárenské výrobky – pečivo, obiloviny, rýže, těstoviny, knedlíky, brambory, ovesné vločky, kroupy, krupky, krupice...**

- **Dále cukr, který je obsažený v mléce, mléčných výrobcích, v ovoci.**

2. Povolené potraviny

➤ **Maso**

- Libové - hovězí zadní, vepřová kýta, telecí, jehněčí, kuřecí, krůtí a králičí maso
- Ryby - sladkovodní i mořské, pstruh, štika, lín, cejn, kapr, filé. Ryby by měly být zařazeny 1 - 2x týdně

Mléko

- Polotučné, nízkotučné, odstředěné
- Vhodné jsou zakysané mléčné výrobky - biokys, podmáslí, kefirové mléko, jogurtové mléko,

➤ **Mléčné výrobky**

- Jogurt bílý, jogurt s marmeládou dia, tvaroh měkký i tvrdý, nízkotučný
- Sýry tvarohové (Žervé, Lučina), tvarůžky, plísňové i zrající sýry, tavený sýr do 30 % t.v s.
- Tvrdé sýry do 30 % t.v s.
- Nízkotučné mléčné nápoje a výrobky bez cukru - Diavita, Vitalinea

➤ **Vejsce**

- 1 ks za týden v jakékoliv úpravě (kromě smažení)
- Jinak používáme vejce na přípravu pokrmů

➤ **Tuky**

- Jejich nadměrná konzumace zvyšuje riziko rozvoje diabetických cévních komplikací
- Doporučujeme omezení tuků živočišných - máslo, sádlo, slanina, tučná masa, tučné mléčné výrobky, zajičkové produkty...
- Vhodnější jsou tuky rostlinné např. margariny, rostlinné oleje

➤ **Sacharidové potraviny**

- V dietě máme stanovené dávky sacharidových potravin podle tzv. rámcového jídelního lístku nebo se můžeme řídit podle výměnných jednotek
- Příkrmy - brambory, bramborová kaše, těstoviny, rýže
- Mouka hladká, polohrubá, hrubá, celozrnná
- Tmavé pečivo, celozrnné mlýnské a pekárenské výrobky

➤ **Ovoce**

- Neomezený výběr, pouze méně často ovoce, které je příliš sladké a přezrálé (banán, hrušky, hrozny, švestky)

➤ **Zelenina**

- Bez omezení

➤ **Koření**

- Zbytečně pokrmy nepřekrojujeme a nepřesolujeme, vhodné je používat natě
- Dodržujeme zásady správné výživy

➤ **Sladidla**

- vhodné: náhradní sladidla neenergetická (Aspartam, Nutrasweet, Kandisan, Sular, Sacharin)
- méně vhodné: náhradní sladidla s obsahem energie (Dukaryl, Spolarin, Fruktóza)
- nevhodné: cukr, med

3. TECHNOLOGICKÁ ÚPRAVA POKRMŮ

Technologická úprava pokrmů může přispívat k přibírání na váze a tím zhoršovat zdravotní stav diabetika.

Dají se používat všechny technologie vaření.

- Smažení pokrmů se považuje za nepříliš vhodné, používáme výjimečně
- Je dobré omezit tuk na přípravu pokrmů - maso opékat zprudka nasucho, podlít a pak dusit, mouku pražit nasucho, zalít vodou, rozmíchat a povařit
- Používat takové technologie vaření a moderní nádoby, ve kterých není potřeba použít tuk (grilování, vaření ve vodě, vaření v páře, konvektomat, varné sklo, teflon)
- Pokrmy nezahušťovat, nebo použít na zahuštění minimální množství mouky.

Polévky podáváme hlavně řídké (vývary z masa a zeleniny). Zařadíme-li polévky luštěninové, obilninové, bramborové apod., musíme s obsahem sacharidů počítat. K zahušťování používáme však menšího množství mouky než obvykle (asi 5 g) a polévku doplníme raději malým množstvím lisované zeleniny a někdy 1/4 - 1/2 vejce. Zavařky (těstoviny, obiloviny, strouhaní apod.) používáme v množství 5 - 10 g. Tuku dáváme 5 g, kořeníme zelenou petrželkou, pažitkou apod.

Masa a uzeniny vybíráme převážně se zřetelem na tučnost. Diabetikovi povolujeme všechny druhy masa, ale podmínkou je, že budou libová. Proto častěji používáme takové maso, které můžeme při úpravě - dušení, pečení, zapékání apod. - vhodně kombinovat se zeleninou. Výjimečně pak maso smažíme - vzhledem k velké spotřebě tuků.

K zahušťování masových šťáv doporučujeme malé množství mouky (3 g), kterou můžeme v některých případech nahradit zeleninou.

Omáčky k masům připravujeme jen zřídka a vybíráme takové, které můžeme zahustit částečně zeleninou (např. rajčatová omáčka), takže stačí k jejich přípravě jen malé množství mouky (5 g). Mléko spotřebované k přípravě oběda bereme bez ohledu na rozepsané potraviny. Před sádlem a slatinou dáváme přednost rostlinnému oleji a čerstvému máslu.

Nejvhodnějším příkrmem pro diabetika jsou brambory v přiměřeném množství, které tvoří podstatnou část obědů a večeří. Vzhledem k tomu, že brambory zařazujeme několikrát týdně a u pacientů pozorujeme často nechut' k tomuto příkrmu, záleží velmi na kuchyňské úpravě. Kromě brambor vařených podáváme i dušené, pečené na sucho, nebo v malém množství tuku, plněné masem, zeleninou, zapékané, bramborovou kaší apod. Na prostřídání zařazujeme i rýži, těstoviny a luštěniny. Knedlíky bramborové,

houškové, krupicové, krupicové placičky a noky nevyklučujeme, ale zařazujeme je velmi zřídka, nanejvýše jeden z výše vyjmenovaných druhů 1x týdně.

Jednu z důležitých surovin v technologii diabetických diet tvoří zelenina. Jejich význam tkví nejen v obsahu vitamínů, pro diabetika tak důležitých, ale i v jejím složení. Víme, že obsahuje poměrně malé procento sacharidů, takže jejich dávky mohou být dosti vysoké. V základě rozdělujeme zeleninu do dvou skupin: s nepatrným obsahem sacharidů jako celer, chřest, květák, křen, okurky salátové i nakládané, ředkvičky, rajčata, hlávkový salát, špenát, zelené papriky, zeli, které podáváme v libovolném množství. A na zeleninu s vyšším obsahem sacharidů - což jsou prakticky všechny ostatní druhy, které smíme podávat jen v omezeném množství. Zeleninu doporučujeme podávat 2x denně, nejlépe jednou syrovou, ve formě salátu a jednou tepelně upravenou - vařenou, dušenou nebo pečenou ve formě pudinků, nákyplů, pyré apod. K jejich přípravě můžeme použít trochu mouky (2 g), mléka, vajec nebo jen vaječných bílků, oleje nebo másla, citrónové šťávy.

Bezmasé obědy u diabetiků prakticky neexistují. V úvahu by přicházely brambory s tvarohem, těstoviny s tvarohem nebo sýrem, bramborák, luštěniny a sladké pokrmy připravené na se sacharinem. U všech těchto eventualit (kromě luštěnin) dosáhneme jen malého objemu, což znamená u pacienta zpravidla hlad. Sladké pokrmy, které bychom mohli se sacharinem dobře připravit, nechceme zařazovat kromě toho také z výchovného hlediska. Zbývají nám proto prakticky pouze vaječné pokrmy (vaječné sedliny, omelety atd.), které však nepodáváme příliš často.

Moučníky podáváme diabetikům jednou až dvakrát týdně. Používáme malého množství vajec, tuku, šlehačky a ořechů. Doporučujeme moučníky jednodušší - ovocné, tvarohové, různé krémy apod. Je-li hlavní jídlo kaloricky dosti vydatné, podáváme diabetikům místo moučníku raději ovoce.

Nápoje je třeba konzumovat neslazené. Pozor na ovocné džusy bez cukru (2 dl džusu = 20 g sacharidů) a mléko (2 dl mléka = 10 g sacharidů). Vhodné nápoje jsou stolní voda a slabě mineralizované vody. Dospělý člověk potřebuje 2,5 až 3 litry tekutin denně. Dítě, které váží 30 kg, potřebuje denně asi 1,7 l. Dítě s hmotností 45 kg potřebuje asi 2 l denně. Nedoporučuje se vypít jednorázově větší množství tekutin, protože může dojít k vyplavování minerálních látek z těla (maximálně 0,5 litru). Vhodný je šípkový čaj, zelený čaj, eventuálně čaj pro diabetiky (dia čaj). Z přírodních minerálních vod je nejvhodnější Korunní pro optimální množství minerálů.

Závěr

Každé diabetické jídlo musí být přesně propočítáno, aspoň pokud se týče sacharidů. Jeho hodnotu je nutno konzultovat se strážníkem nebo rodiči, aby nemocný věděl, kolik sacharidů v jídle dostane a mohl podle toho spočítat dávku inzulínu. Vzhledem k tomu, že většina diabetiků má dietu o 200 - 250 g sacharidů na den, má oběd obsahovat asi 60 - 80 g sacharidů. K přesnému výdeji diabetické stravy je tedy ve školní kuchyni potřebná váha, protože spoléhat se na odhad je velmi nepřesné.

Většina dětských diabetiků pracuje s tzv. výměnnými jednotkami. Výměnná jednotka je pojem, který byl zaveden proto, aby usnadnil lidem s diabetem 1. typu přemýšlet o příjmu jídla a zabraňovat výkyvům glykémie. Dieta pomoci

výměnných jednotek se označuje jako regulovaná dieta a je vhodná pro diabetiky, kteří už umí upravovat dávky inzulínu a provádět sebevyšetření glykémie.

Jedna výměnná jednotka představuje množství potravin obsahující 12 gramů sacharidů.

Obecně dále platí, že na jednu výměnnou jednotku navíc (nebo méně) musí diabetik přidat (nebo ubrat) přibližně jednu jednotku inzulínu. U diabetických dětí se vyplatí počítat denní příjem výměnných jednotek. Pro dítě ve věku 5 let je obvykle maximální počet výměnných jednotek 10–16. S rostoucím věkem stoupá množství výměnných jednotek o jednu nebo dvě. (Dítě ve věku 10 let má mít počet výměnných jednotek zhruba 17–23. Od patnácti let se počet výměnných jednotek ustálí nebo mírně klesne zhruba na hranici 15–20.)

Stejně jako u jiných diet je nutná spolupráce se strážníkem a jeho rodiči, aby se oběd ve školní jídelně stal součástí celodenního jídelního lístku a odpovídal tak požadavkům diabetické diety.

Přistoupí-li jídelna na přípravu diety, musí jí věnovat maximální péči a dohlédnout, aby se pracně vytvořený pokrm dostal až k tomu správnému strážníkovi. Je to pro pracovníky kuchyně práce navíc, ale musíme mít na mysli především nenahraditelný přínos pro dítě, které je jinak kvůli své nemoci vyřazeno z kolektivu.

Dle těchto zásad lze vařit i pro žáky, kteří potřebují redukovat váhu a požadují redukční dietu!

Máslo nebo rostlinné roztíratelné tuky?

Doc. Ing. Jana Dostálová, CSc., VŠCHT Praha

Máslo má ve srovnání s roztíratelnými tuky nepoměrně delší tradici. Používá se po staletí, zatímco roztíratelné tuky, původně nazývané margaríny, byly poprvé použity ve Francii v době Napoleonských válek pro armádu jako náhrada másla. Průmyslová výroba byla patentována v r. 1869 a základní surovinou pro jejich výrobu byl hovězí lůj. Produkce hovězího loje byla limitujícím faktorem pro výrobu margarínu až do začátku 20. století, kdy v r. 1902 bylo patentováno ztužování rostlinných olejů vodíkem. Od té doby výroba margarínu stoupala, ale stále byly považovány (a skutečně byly) pouze jako levná náhrada másla a používaly se především v době válek a průmyslových krizí. V 70. letech minulého století se postavení margarínu začalo měnit v závislosti na tom, jak se měnilo jeho složení a dnes jsou roztíratelné tuky (margaríny) považovány za plnohodnotnou náhradu másla a v mnoha vlastnostech je dokonce předčí. K jejich výrobě se dnes téměř výlučně používají suroviny rostlinného původu, a proto na etiketách nalezneme většinou označení rostlinné roztíratelné tuky. Jedná se o výrobky mnoha značek. Vyjmenuji některé (podle abecedy to jsou např. Alfa, Bertolli, Diana light, Flora, Hera, Olivia, Perla, Rama, Stella, TESCO a mnoho dalších). Některé jmenované jsou na trhu v různých variantách.

I když se složení i způsob výroby rostlinných roztíratelných tuků (margarínů) v průběhu posledních let velice změnilo, stále vůči nim panuje u řady spotřebitelů nedůvěra a existuje spousta mýtů. Některé z nich se pokusím rozptýlit.

Rozhodně je nelze dnes považovat za levnou, méněhodnotnou náhražku másla, jako tomu bylo dříve. Dnešní roztíratelné tuky se vyrábějí z kvalitních surovin – rostlinných olejů. Rostlinné oleje se většinou již neztužují klasickou metodou hydrogenace, při které vznikaly trans mastné kyseliny, které lékaři nehodnotí pozitivně, hlavně z pohledu vzniku srdečně-cévních onemocnění a diabetu. Ve většině rostlinných tuků, které jsou na našem trhu se trans mastné kyseliny vyskytují pouze v zanedbatelných množstvích (na řadě výrobků je jejich obsah vyznačen na etiketě). Jejich vyšší obsah je pouze v některých levných výrobcích. Řada spotřebitelů si myslí, že rostlinné tuky jsou plné chemických přísad – tolik obávaných „éček“. Při výrobě rostlinných tuků se používají

sice emulgátory, ale jedná se o stejné látky, které vznikají při odbourávání tuků v lidském organismu. Barviva, aromata a ochucující látky, které se do rostlinných tuků přidávají, jsou přírodní nebo přírodně identické. Do rostlinných tuků s vysokým obsahem vody se musejí přidávat konzervační látky, aby nedošlo k mikrobiální zkáze. Spotřebitel, který se konzervantů obává, může konzumovat rostlinné tuky s vyšším obsahem tuku, kam se konzervační látky většinou nepřidávají.

Složení mastných kyselin rostlinných tuků je, hlavně z hlediska prevence srdečně-cévních onemocnění, mnohem příznivější než složení mastných kyselin másla. Rostlinné tuky obsahují velké množství zdraví prospěšných vícenenasycených mastných kyselin, zatímco máslo obsahuje především mastné kyseliny nasycené, které zvyšují hladiny krevních tuků a cholesterolu. Většina výrobků se obohacuje vitaminy A, E a D, některé výrobky i vitaminy skupiny B a některými dalšími prospěšnými látkami. Velkou předností rostlinných tuků je to, že neobsahují cholesterol, zatímco obsah cholesterolu v másle je vysoký. Výhodou rostlinných tuků je i to, že si můžeme vybrat mezi výrobky s různým obsahem tuku – od klasických s obsahem tuku přes 80% až po výrobky s obsahem tuku 25%. Možnost používat k mazání na pečivo pomazánku s obsahem tuku více než 3x nižším než je obsah tuku v másle (většinou 82–84%) je v dnešní době, kdy velká část populace a bohužel často i děti má nadváhu nebo je obézních je velkou výhodou (nesmíme ovšem mazat silnější vrstvu).

Předností rostlinných roztíratelných tuků ve srovnání s máslem je i jejich dobrá roztíratelnost i po vyjmutí z chladničky. Výrobky speciálně určené na pečení mají takové vlastnosti, že pečivo z nich upečené má dobré vlastnosti texturní, zejména křehkost, křupavost, rozsypavost apod.

Chuti a vůni másla nemůže i dnes většina rostlinných tuků konkurovat, i když výrobci se snaží ji co nejvíce napodobit používáním máslových aromat. Je to však otázka individuálních preferencí.

Závěrem je možno shrnout, že používání rostlinných roztíratelných tuků není škodlivé, ale naopak je prospěšné, a to i pro děti. Rozhodně nejsou plné chemikálií, jak se často uvádí a jejich výroba není „průmyslovější“ než výroba ostatních potravin.

Kukuřice v kuchyni

Kukuřici v české kuchyni moc nepoužíváme. Nejčastěji najde uplatnění jako zahušťovač v podobě kukuřičného škrobu, známé Maizeny. Připravují se z ní také keksy, bábovky, pudinky apod.

V poslední době se užití kukuřice rozšířilo - objevuje se ve sterilovaných a zmrazených zeleninových směsích nebo ve stejné úpravě jako jednodruhá zelenina. Pak má uplatnění jako každá jiná zelenina. Oblíbené jsou velmi mladé kukuřičné paličky sterilované ve slané nálevě, jsou křehké, chutné a v neposlední řadě zdobné.

Určitě také znáte mladou kukuřici grilovanou nebo vařenou politou máslem a ochucenou solí. Takto se připravuje především z nedozrálých či čerstvě zralých klasů, většinou při různých společenských příležitostech. Jako tzv. popcorn ji můžete chroustat třeba v kině; v této úpravě je oblíbená především v USA. Odtud ostatně pochází, je to kulturní rostlina původních indiánských kmenů, která se po objevení Ameriky rychle rozšířila především do teplejších krajů Evropy, po vyšlechtění zakotvila i v poněkud chladnějších polohách. Má ráda slunce a vlhko. U nás našla uplatnění pro lidskou výživu i jako krmná plodina. Co s kukuřicí v kuchyni, zejména ve školní? Sterilovaná či zmrazená je vynikajícím doplňkem polévkových druhů zeleniny, třeba do bramboračky, polévky z míchané zeleniny, rajčatové, špenátové ... Ale ochutí a zpestří i vývar. Může být použita jako příloha v kombinaci s jinými zeleninami, ale i jako samostatná zeleninová příloha nebo jako součást oblohy. Výborná je do salátů, a to nejen výhradně zeleninových, ale i v kombinaci s bramborami, luštěninami, masem – dodá barvu, chuť a pěkný vzhled.

Ze zralé kukuřice se vyrábí kromě kukuřičného škrobu také kukuřičná mouka o různé zrnitosti. Z té se připravují především kaše. Doménou kukuřičných kaší je Itálie, pak Španělsko, ale můžete se s nimi setkat i jinde v jižní a jihovýchodní Evropě.

Jsou chutné, dají se rychle připravit a různě ochutit. Je škoda, že u nás v této podobě nezakotvila.

Kukuřičnou kaši budete znát pravděpodobně pod názvem polenta. Připravuje se jednoduše: na 4 porce použijete cca 250 g kukuřičné mouky, vsypete je do 1 litru vařící osolené vody, dobře rozmícháte a za častého míchání vaříte asi 25 minut. Můžete přidat a zamíchat máslo nebo roztíratelný tuk, nebo ji dát jen na vymaštěnou mísu a hned podávat jako příkrm k masitým, rybím nebo zeleninovým pokrmům. Můžete ji také v nevysoké vrstvě nechat rychle zchladnout, pak z ní vykrájíte libovolné tvary, opéte a podáváte. Kousky takto upravené polenty se používají také jako podložka, nebo chcete-li „sokl“ – na kousek polenty položíte porci upraveného masa, ryby či zeleniny a podáváte.

Polenta se také různě ochucuje. Například česnekem, bazalkou, oregánem a rajčatovým protlakem. Můžete přidat i různé druhy zeleniny či brambory a takto upravenou polentu podávat jako příkrm nebo samostatný pokrm se zeleninovým salátem. Polentu můžete také zapékat. Výborná je se šunkou nadrobno nakrájenou a se strouhaným sýrem, případně ještě ochucená rajčatovým protlakem nebo dušenými loupánými rajčaty. Krátce se zapéká v nepřilíživé troubě a podává se zeleninovým salátem.

Můžete připravit také polentové řezy. Uvařenou polentu ochutíte kořením, může to být bazalka, oregáno nebo pro změnu sladká paprika. Ochucenou polentu rozetřete do vrstvy maximálně 2 cm, rychle zchladíte. Chladnou rozkrojíte na pásy, polovinu posypete mletou či sekanou šunkou nebo libovým uzeným masem, můžete přidat i strouhaný sýr, přikryjete druhou polovinou. Můžete zapécti nebo nakrájet na porce, obalit ve vejci a strouhance a usmažit. Přidáte zeleninový salát a máte hotový dobrý oběd. Nestojí to za zkoušku? EŠ

Nové knihy

Kluci, holky a kastrůlky

Autory dvoudílné publikace s podtitulem „Děti vaří pro radost“ je Miroslava Kuntzmannová, Miloslav Bouška a děti. Vydavatelství Jaroslav Pšenka a Sdružení Kastrůlky, výtiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s., 1. díl vyšel v r. 2006, 2. díl v r. 2007.

Jsou to kuchařky určené dětem a své poslání plní na 100%. Jednotlivé recepty představují obligátní pokrmy české kuchyně, u nichž zvlášť oceňujeme jejich moderní úpravu. Obsahují řadu dalších nápaditých receptů, jejichž příprava děti určitě baví a výsledek chutná. Půvabné jsou již názvy receptur – namátkou Čarodějské topinky, Princezna na hrášku, Ježčí mlsání atd. Ale vedle nich naleznete třeba obyčejný Bramborák, Kuře na paprice ... Receptury jsou psány srozumitelnou a zábavnou formou a doprovázeny dokonalými a vtipnými fotografiemi výsledných pokrmů a dětí, které je připravují.

První díl odstartoval nejen pokračování v podobě druhého dílu, ale i vznik projektu „Kastrůlky“. Sdružuje děti, které baví vaření, soutěžení, sportovní a kulturní akce. Vítané jsou jejich vlastní nápady, názory, recepty. Do „Kastrůlků“ se přihlásilo již více než 40 dětí. Celý druhý díl je inspirován českými pohádkami a podle nich je řada receptur nazvána. Naleznete zde třeba Smolíčkovy kosmatice, Zmrzlinu sněhové královny nebo Buřtguláš od pejska a kočičky. Každá receptura je uvedena připomenutím oblíbené pohádky. A opět krásné fotografie nejen hotových pokrmů, ale i dětí, oděných v pohádkových kostýmech.

Chcete-li se o knížkách nebo sdružení „Kastrůlky“ dozvědět něco víc vyfukujte na počítači www.kastrulky.cz nebo napište na adresu KASTRŮLKY, Poste restante, 334 01 Přeštice. EŠ



TILLMANN software

Husova 410, 286 01 Čáslav tel./fax: 327 314 267, 604 253 699
www.tillmann.cz e-mail: tillmannova@centrum.cz

AUTOMATIZOVANÉ NÁVRHY JÍDELNÍČKŮ PRO ŠKOLNÍ JÍDELNY

Změňte navrhování jídelníčků v zábavu.

Netrapte se s činností, která Vás možná moc nebaví.

Nechte se návrhy programu překvapit a inspirovat.

Vaši kreativitu použijte na doladění navržených jídelníčků.

Nelíbí se Vám návrh? Nevadí! Zkuste nový kolikrát chcete!

Nelíbí se Vám jen něco? Nevadí! Změňte jen to, co chcete!

Chcete ihned vědět, jak dopadne spotřební koš?

Chcete ihned vědět, kolik provaříte nebo ušetříte?

Nabízíme Vám zcela ojedinělý program, který navrhuje měsíční jídelníčky dle nejnovějších nutričních požadavků s okamžitou vazbou na výpočet spotřebního koše. Návrhy můžete libovolně upravovat a okamžitě sledovat, jak se projeví ve spotřebním koši a v limitech spotřeby.

Program obsahuje více než 2000 receptur s možností označení pouze těch, které používáte a s možností výběru režimu práce pro MŠ (přesnídávka, oběd, svačina), ZŠ I. (1 oběd) a ZŠ II. (2 obědy).

Možnost ovlivnění funkce programu pomocí volitelných parametrů.
Možnost exportu jídelníčků do různých formátů k dalšímu zpracování.

Cena s DPH : 3000,- Kč

Bezpečnost a ochrana zdraví při práci (nejen ve školních kuchyních)

Pokračování z minulého čísla - dnes se budeme věnovat zdraví

Mgr. Eva Dvořáčková, ČMKOS Praha

Milé kolegyně,

spočítaly jste si, o kolik let půjdete později do důchodu? Pokud ne, zjistěte si tento údaj (já jsem byla nepříjemně překvapena – půjdu o 7 let později, než se chodilo dříve!). Tak počítejte a podle toho se, prosím, chovejte ke svému zdraví.

Pro přehlednost bude tedy moje doporučení nebo shrnutí označeno v textu ●.

Mgr. Eva Dvořáčková

603 30 92 94

dvorackova.eva@cmkos.cz

Kdy se tedy zajímat o zdraví z pozice zaměstnance?

1. Před vznikem pracovního poměru. (vstupní prohlídka)
2. Při práci. (periodické, mimořádné nebo následné prohlídky)
3. Po ukončení pracovního poměru (výstupní prohlídka)

● *Zákonné normy říkají, zda práci můžete vykonávat a jak se při ní chránit.*

Nepodceňujte prosím tyto dokumenty, chrání vám zdraví.

Obecně:

Zákon č. 262 / 2006 Sb. zákoník práce § 106 práva a povinnosti zaměstnance:

Odst. 1 Zaměstnanec má právo na zajištění BOZP, na informace o rizicích jeho práce a na informace o opatřeních na ochranu před jejich působením; informace musí být pro zaměstnance srozumitelná.

Odst. 2 Zaměstnanec je oprávněn odmítnout výkon práce, o níž má důvodně za to, že bezprostředně a závažným způsobem ohrožuje jeho zdraví nebo život,.....

Takové odmítnutí není možné posuzovat jako nesplnění povinností zaměstnance.

Odst. 4 každý zaměstnanec je povinen dbát podle svých možností o svou vlastní bezpečnost i o bezpečnost a zdraví osob, kterých se bezprostředně dotýká jeho jednání, případně opomenutí při práci.

● *Další povinnosti zaměstnance v některém z příštích čísel v návaznosti na další témata.*

Posuzování zdravotní způsobilosti k práci

- (1) Zdravotní způsobilost k práci posuzuje a lékařský posudek o zdravotní způsobilosti k práci vydává posuzující lékař¹ na základě znalosti pracovních podmínek, znalosti zdravotního rizika práce (zdravotní náročnosti práce) včetně nezbytnosti používání osobních ochranných pracovních prostředků při pracovních lékařských prohlídkách².
- (2) Pracovně lékařskými prohlídkami jsou:
 - c) vstupní prohlídka,
 - d) periodická prohlídka,
 - e) mimořádná prohlídka,
 - f) výstupní prohlídka,
 - g) následná prohlídka.
- (3) **Vstupní prohlídka** se provádí
 - a) u občana ucházejícího se o zaměstnání vždy před uzavřením pracovního poměru,
 - b) u občana ucházejícího se o vedlejší pracovní poměr vždy před uzavřením vedlejšího pracovního poměru, pokud se jedná o práci zařazené do kategorie druhé až čtvrté
 - h) u zaměstnance před jeho převedením na jinou práci, po-

kud se nejedná o práci s nižší zdravotní náročností, než kterou zaměstnanec dosud vykonával.

Účelem vstupní prohlídky je vyloučit ze zařazení na danou práci zaměstnance, u kterého lze očekávat, že vykonávání této práce by s vysokou pravděpodobností vedlo ke zhoršení jeho zdravotního stavu, nebo by mohlo způsobit poškození zdraví dalších osob. Při vstupní prohlídce se přihlíží také k tomu, zda občan je schopen používat osobní ochranné pracovní prostředky, pokud je to k dané práci potřebné.

● *Vstupní prohlídku hradí zaměstnanec. Pokud je to v kolektivní smlouvě uvedeno, může být úhrada provedena zaměstnavatelem za podmínek stanovených v této smlouvě (např. při pokračování pracovního poměru po uplynutí zkušební doby).*

- (4) **Periodická prohlídka** se provádí u všech zaměstnanců pravidelně nejméně jedenkrát za 5 let, u osob starších 50 let nejméně jedenkrát za 3 roky, pokud zvláštní předpis, rozhodnutí orgánu ochrany veřejného zdraví nebo příloha č. 1 nestanoví jinak. Periodická prohlídka se provádí za účelem včasného zachytu poškození zdravotního stavu zaměstnance vlivem práce či pracovních podmínek nebo k posouzení možných nově vzniklých kontraindikací k práci a k posouzení zdravotní způsobilosti k používání osobních ochranných pracovních prostředků. Termíny periodických prohlídek jsou stanoveny podle předpokládaných možných změn zdravotního stavu vlivem pracovních podmínek při výkonu dané práce.
- (5) **Mimořádná prohlídka** se provádí vždy, kdy lze důvodně předpokládat, že u zaměstnance došlo ke změně zdravotní způsobilosti k práci nebo k používání osobních ochranných pracovních prostředků. Mimořádná prohlídka se provádí:
 - a) pokud ji nařídí podle zvláštního předpisu orgán ochrany veřejného zdraví nebo Státní úřad jaderné bezpečnosti
 - b) v případě, že došlo nebo dochází k takové změně pracovních podmínek (zvýšení kategorie rizikovitosti práce dle vyhl.č. 432/2003 v platném znění), že lze před původně plánovaným termínem periodické prohlídky předpokládat případnou změnu zdravotního stavu zaměstnance
 - c) pokud došlo u zaměstnance ke změně zdravotní způsobilosti k práci
 - d) pokud došlo u zaměstnance ke změně způsobilosti používat osobní ochranné pracovní prostředky
 - e) v případě, že při pracovních lékařských prohlídce lze na základě zhodnocení zdravotního stavu předpokládat, že do termínu následující periodické prohlídky by mohlo dojít k takovým změnám zdravotního stavu, které omezí nebo změni zdravotní způsobilost k výkonu práce,
 - f) po ukončení každé pracovní neschopnosti delší než 8 týdnů, u zaměstnanců, kteří utrpěli těžký úraz nebo

¹ § 48 odst. 3 zákona č. /2003 Sb., o zdravotní péči

² § 26 zákona č. /2003 Sb., o zdravotní péči

- onemocnění spojené s bezvědomím, pokud se jedná o zaměstnance vykonávajícího rizikovou práci
- g) z podnětu ošetřujícího lékaře, pokud při ošetření zaměstnance zjistí, že došlo k takové změně zdravotního stavu zaměstnance, která odůvodňuje změnu zdravotní způsobilosti,
 - h) na žádost zaměstnance, pokud vysloví důvodné podezření ze ztráty zdravotní způsobilosti nebo nabude přesvědčení, že jeho zdravotní obtíže vznikly nebo se zhoršují vlivem působení faktorů pracovních podmínek,
 - i) z podnětu zaměstnavatele, pokud zaměstnanec vykazuje při výkonu práce nebo svým chováním takové nedostatky, že lze důvodně předpokládat, že došlo ke změně zdravotní způsobilosti k práci
 - j) před nástupem k výkonu rizikové práce a po přerušení výkonu práce trvající déle než šest měsíců.
- (6) **Výstupní prohlídka** se provádí vždy při ukončení určitého druhu práce s cílem zjistit takové změny zdravotního stavu, u kterých lze předpokládat, že na jejich vzniku se podílel vliv pracovních podmínek. Výstupní prohlídka se provádí
- a) před ukončením práce u daného zaměstnavatele,
 - b) před ukončením práce z důvodu převedení na jinou práci, pokud tato práce má nižší zdravotní náročnost, než práce dosud vykonávaná.

- (7) **Následná prohlídka** se provádí v případech uvedených v příloze 1 nebo pokud to nařídí příslušný orgán ochrany veřejného zdraví. Následná prohlídka se provádí za účelem včasného zjištění změn zdravotního stavu vzniklých v souvislosti s prací za takových pracovních podmínek, jejichž důsledky se mohou projevit i po ukončení práce, a za účelem včasného zajištění potřebné zdravotní péče.

Pracovní lékařská prohlídka s výjimkou prohlídky podle odst. 5 písm. a), g) a h) a následných prohlídek podle odst. 7 se vždy provádí na základě podnětu zaměstnavatele, který v žádosti k prohlídce současně posuzujícímu lékaři písemně sděluje, jakou pracovní lékařskou prohlídku požaduje, ke které práci je zaměstnanec posuzován, zařazení této práce do kategorie dle jednotlivých faktorů (odkaz na Vyhl 432/2003), popř. další údaje nezbytné pro posudkovou činnost.

V žádosti k pracovní lékařské prohlídce podle odst. 5 písm. g) a h) sděluje ošetřující lékař nebo zaměstnanec posuzujícímu lékaři všechny důležité skutečnosti, které vedou k provedení mimořádné prohlídky.

Zákon č.20/1966 ve znění ...436/2004 (platnost od 1.10.2004) Zákon o péči o zdraví lidu

- § 1 Zákon upravuje veřejné zdravotní pojištění (dále jen „zdravotní pojištění“) a rozsah a podmínky, za nichž je na základě tohoto zákona zdravotní péče poskytována
- e) podrobit se na vyzvání preventivním prohlídkám, pokud tak stanoví tento zákon nebo obecně závazné právní předpisy
- § 18a) Závodní preventivní péče 4) zabezpečuje ve spolupráci se zaměstnavatelem prevenci včetně ochrany zdraví zaměstnanců před nemocemi z povolání a jinými poškozeními zdraví z práce a prevenci úrazů.
- § 35a) Zařízení závodní preventivní péče provádějí odbornou poradní činnost v otázkách ochrany a podpory zdraví a sociální pohody zaměstnanců, pravidelně kontrolují pracoviště podniků, zjišťují vlivy práce a pracovních podmínek na člověka při práci, vykonávají preventivní lékařské prohlídky zaměstnanců, zajišťují poskytnutí první pomoci zaměstnancům, spolupracují s příslušným orgánem ochrany veřejného zdraví a podílejí se na výchově a výchově v oblasti ochrany a podpory zdraví.
- § 40 Organizace jsou povinny zajistit pro své zaměstnance závodní preventivní péči.

- 4) Bližší podmínky poskytování závodní preventivní péče stanoví ministerstvo zdravotnictví vyhláškou.

Zákon 48/1997 Sb. o veřejném zdravotním pojištění a o změně a doplnění některých souvisejících zákonů ve znění ...436/2004 (platnost od 1.10.2004)

Závodní preventivní péče zabezpečuje ve spolupráci se zaměstnavatelem prevenci včetně ochrany zdraví zaměstnanců před nemocemi z povolání a jinými poškozeními zdraví z práce a prevenci úrazů. Hrazená péče zahrnuje:

- a) zdravotní výkony provedené v rámci první pomoci;
- b) **periodické preventivní prohlídky zaměstnanců vykonávajících činnosti epidemiologicky závažné**, zaměstnanců na rizikových pracovištích, zaměstnanců, jejichž činnost může ohrozit zdraví ostatních zaměstnanců nebo jiných osob, a zaměstnanců, u nichž je vyžadována zvláštní zdravotní způsobilost, v rozsahu stanoveném zvláštním předpisem;
- c) mimořádné prohlídky nařízené ze zdravotních důvodů;
- d) dispenzární prohlídky osob s hlášenou nemocí z povolání a osob, u kterých vlivy pracovních rizik působí i po ukončení expozice riziku.

VYHLÁŠKA 56/1997 Sb. Ministerstva zdravotnictví kterou se stanoví obsah a časové rozmezí preventivních prohlídek ve znění ...183/2000 a 372/2002

Ministerstvo zdravotnictví stanoví podle § 29 odst.5 zákona č. 48/1997 Sb., o veřejném zdravotním pojištění a o změně a doplnění některých souvisejících zákonů:

- § 1 Obsah a časové rozmezí preventivních prohlídek v oboru praktický lékař pro dospělé. Preventivní prohlídka se provádí od doby dovršení 18 let věku vždy jednou za dva roky, nejdříve však 23 měsíce po provedení poslední preventivní prohlídky. Obsahem preventivní prohlídky je:
 - a) doplnění anamnézy se zaměřením na změny, rizikové faktory a profesní rizika;

Posuzování zdravotní způsobilosti k práci - směrnice ministerstva zdravotnictví č.49/1967 - výběr pro školství

- § 1 Těmito směrnicemi se upravuje posuzování zdravotní způsobilosti:

- a) při volbě povolání a při nástupu do práce,
- b) v souvislosti s výkonem práce,
- c) při změně práce a
- d) při dočasné pracovní neschopnosti.
- § 3 (1) Zdravotní způsobilost k práci se posuzuje na základě zjištění zdravotního stavu pracujícího při preventivní nebo jiné lékařské prohlídce a na základě znalostí požadavků, jež na něho klade práce, popřípadě jiná činnost.
 - (2) Závěry vyplývající z preventivní nebo jiné lékařské prohlídky, pokud se týkají vztahu k práci, mohou být s výjimkou údajů o zdravotním stavu sděleny zúčastněným organizacím nebo orgánům. Jinak o zachování mlčenlivosti o skutečnostech týkajících se zdravotního stavu pracujících platí ustanovení § 55 odst. 2 písm. e) zákona a § 50 odst. 3 a § 51 odst.3 vyhlášky č.42/1966 Sb.
- Posuzování zdravotní způsobilosti v souvislosti s výkonem práce
 - § 9 (1) Zdravotní způsobilost v souvislosti s výkonem práce se posuzuje při preventivních vstupních, periodických, mimořádných a výstupních prohlídkách:
 - a) u pracujících, kteří vykonávají činnosti epidemiologicky závažné (§ 11),
 - b) u pracujících, kteří jsou na pracovištích, kde jsou vystaveni zvlášť nepříznivým vlivům pracovního prostředí (dále jen „riziková pracoviště“ - § 12),
 - c) u pracujících, kteří mohou ohrozit zdraví spolupracovníků nebo obyvatelstva (§ 13),
 - d) u pracujících, kteří vykonávají činnosti, pro které je vyžadována zvláštní zdravotní způsobilost (§ 14),

- e) u pracujících na závodech, v nichž je zřízeno zdravotnické zařízení nebo pro které byl určen lékař pověřený péčí o pracující (dále jen „řadové prohlídky“ - § 15),
- (2) Podniky a jiné organizace jsou povinny podle § 6 zákona spolupůsobit při zajišťování preventivních prohlídek a postupovat podle posudků příslušných lékařů a komisí, jsou povinny zejména
- nepřijímat pracující bez kladného posudku ze vstupní prohlídky,
 - vysílat pracující k periodickým, mimořádným a výstupním prohlídkám ve lhůtách stanovených těmito směrnici, nedovolit pracujícím, kteří se ve stanovené lhůtě nepodrobili povinné prohlídce, pracovní činnost, jejíž výkon je podmíněn kladným závěrem prohlídky, vést k tomuto účelu seznamy pracujících podléhajících povinným prohlídkám, a to s potřebnými údaji a s lhůtami,
 - poskytovat příslušnému zdravotnickému zařízení informace o povaze práce a pracovních podmínkách, potřebné pro účely preventivních prohlídek,
 - u pracujících, kteří vykonávají činnosti, pro které je vyžadována zvláštní zdravotní způsobilost (§14),
 - u pracujících na závodech, v nichž je zřízeno zdravotnické zařízení nebo pro které byl určen lékař pověřený péčí o pracující (dále jen „řadové prohlídky“ - § 15),
 - využívat poznatků zjištěných při preventivních prohlídkách pro zařazování do práce i pro technická a organizační opatření k úpravě podmínek práce zejména při sestavování plánu ozdravných opatření.

(3) Povinnost podrobit se preventivním prohlídkám zahrnuje též povinnost podrobit se potřebným odborným vyšetřením a diagnostickým zkouškám. Při odborných vyšetřeních spolupracují odborná pracoviště příslušného ústavu národního zdraví, zejména oddělení nemocí z povolání. V metodických návodech k provádění preventivních prohlídek může ministerstvo zdravotnictví určit, v kterých případech odborná oddělení přímo provádějí preventivní prohlídky.

- § 13 Prohlídky pracujících, jejichž činnost může ohrozit zdraví spolupracovníků nebo obyvatelstva

(3) Vstupním a periodickým prohlídkám a podle potřeby též i mimořádným prohlídkám jsou povinni podrobit se pracující, kteří pracují ve školských zařízeních a v zařízeních sociálního zabezpečení.

Periodické prohlídky těchto pracovníků se provádějí každé tři roky.

● **Shrnutí:**

Zaměstnavatel je povinen zaměstnancům zajistit závodní preventivní péči.

Zaměstnanci jsou povinni se podrobit stanoveným prohlídkám v rámci této péče u stanoveného lékaře.

Tuto péči hradí zaměstnavatel ze svých prostředků v plné výši, zaměstnancům nesmějí vznikat žádné náklady (např. cestovné na prohlídku hradí zaměstnavatel) a prohlídce se podrobí v pracovní době. Pokud to není možné, jedná se o práci přesčas.

Příspěvek k vedení pracovníků a emoční inteligence

PhDr. Růžena Komárková, VŠE Praha

Současný trend v manažerské teorii a praxi se vyznačuje stálým znovu objevováním člověka v jeho individuální rozmanité podobě i v jeho sociálních souvislostech.

Tento příspěvek odráží tento trend a navazuje na to, co jsme již v minulých číslech ZŠS psali a co odeznělo na některých konferencích. Zabývali jsme se pohledem na vedoucího pracovníka z hlediska rozvoje jeho **emoční inteligence**. Snažili jsme se alespoň rámcově definovat, co to je emoční inteligence, jak souvisí s obecnou inteligencí označovanou IQ (inteligenční kvocient), jaké dovednosti zahrnuje a kde všude ji vedoucí pracovníci mohou při své práci využívat. Od obecného pojetí emoční inteligence se posuneme do konkrétnější polohy. Uvědomíme si souvislosti mezi emocemi a motivací a budeme se věnovat velmi obtížnému tématu, jak mohou vedoucí pracovníci ovlivňovat motivaci svých zaměstnanců.

Stručná rekapitulace toho, co víme o emoční inteligenci

Emoční inteligence má dvě základní sféry působení:

Intrapersonální – zaměřenou do nitra vlastní osoby, projevující se přiměřeným sebepojetím, sebehodnocením, zdravým sebevědomím a schopností dobře zvládat a organizovat svůj vlastní běh života. Schopnosti správně rozlišovat své emoce, vyjadřovat je a rozumět jim.

Interpersonální – zaměřenou na ostatní lidi v pracovních i v jakýchkoliv jiných sociálních skupinách. Emoční inteligence se projevuje v tom, jak se vedoucí pracovník

dovede vcítit do druhých lidí, jak s nimi dokáže otevřeně komunikovat, rozumí tomu, co se ve skupině děje, jaké jsou vazby mezi jednotlivými členy skupiny, jaká je ve skupině atmosféra ve vztahu k plnění pracovních úkolů. Emoční inteligence rozhoduje i o tom, jak dobře dokáže vedoucí své pracovníky ovlivňovat, zvládat konfliktní nebo jiné náročné sociální situace.

Zásadní charakteristikou emoční inteligence je skutečnost, že není vrozená, ale získává se postupně vývojem, vzděláváním a hlavně zkušenostmi. Neubývá s věkem, ale právě naopak, je otevřená nepřetržitému rozvíjení, za předpokladu vůle a ochoty se z každé nové zkušenosti s lidmi i se sebou samým poučit a obohatit. Proces sociálního učení končí až s koncem našeho života. Lidé kolem nás se mění, vyvíjejí stejně jako prostředí, ve kterém žijeme. V nových situacích se i nám dobře známí lidé mění a reagují jinak, než bychom předpokládali.

Konkrétně se při práci vedoucího společného stravovacího zařízení projevuje emoční inteligence v těchto oblastech:

- Přirozené vůdcovství
- Ovlivňování pracovní skupiny
- Otevřená komunikace
- Budování kvalitních vztahů
- Schopnost pracovat po boku druhých lidí ve skupině
- Schopnost napomáhat rozvoji jednotlivců ve skupině
- Schopnost porozumět druhým lidem
- Sebekontrola a přiměřené sebevědomí

Emoce a motivace

Klíčové téma v managementu a také to nejtěžší je to, jak dovede vedoucí pracovník působit na motivaci k práci svých zaměstnanců. Ovlivňovat druhé tak, aby byli ochotni přijímat pracovní úkoly, plnit je kvalitně a s co největším nasazením, s ohledem na své spolupracovníky, bezpečnost práce a ekonomičnost provozu, to je velmi náročný úkol vedoucích pracovníků. S ochotou rozvíjet svoji emoční inteligenci jim to jde samozřejmě výrazně lépe.

Emoce a motivace spolu velmi úzce souvisejí. Motivace je vnitřní energetizující veličina, která má svoji sílu, trvání a směr. Motivace, stejně jako emoce, není přístupná přímému pozorování, nemůžeme ji měřit a vážit, ale můžeme měřit a vážit důsledky, které má na chování člověka v pracovním procesu. Vlastní introspekci se bezpochyby dovedeme přesvědčit o existenci motivace a emocí, protože je důvěrně známe z vlastního prožívání. Z vlastní zkušenosti víme, že emoce doprovázejí motivaci (máme radost z motivované činnosti) a také to, že zejména příjemné emoce se mohou stát motivem k činnosti (např. je nám příjemné čisté prostředí, a to nás motivuje k aktivitě uklízení, i když ta sama o sobě příjemná často není).

Mezi emocemi a motivací jsou však i podstatné rozdíly. Zdroj emocí přichází z vnějšího prostředí a vyvolávají ho různorodé podněty a na druhé straně zdroj motivace je uvnitř, je to naše skrytá síla a každý motiv má svůj zdroj ve specifické potřebě.

Jak ovlivnit motivaci lidí na pracovišti?

Rozdíly mezi výkonem zaměstnance motivovaného a nemotivovaného jsou do očí bijící. Znáte to z vlastní zkušenosti, jak vypadá výsledek práce člověka, který má zájem na tom, aby jeho práce byla dokonalá, záleží mu na tom, jak budou strávíci spokojeni, má ctížádost kvality, je silně motivován k práci a jak na druhé straně vypadají výsledky práce člověka, kterému na práci nezáleží, motivován není.

Zamyslíme se nyní nad zdroji pracovní motivace. Motivace má svůj hlavní zdroj síly v potřebách, které jsou většinou lidem společné. Členíme je na potřeby, které jsou přímo spojené s prací a na potřeby, které práce uspokojuje druhotně. Těm prvním říkáme intrinzické a těm druhým extrinzické.

Sigmund Freud na konci svého života na otázku novinářů, co by měl člověk dělat, aby si celý život uchoval duševní zdraví, odpověděl zcela lakonicky: "Milovat a pracovat." Z jakých potřeb se odvíjí přímá motivace k práci – které to jsou ty intrinzické potřeby?

Je nám vrozena potřeba být aktivní, potřeba výkonu, své dílo dokončit a být na ně hrdý, potřeba uznání od druhých lidí, potřeba ukázat a rozvinout své síly - potřeba seberealizace, potřeba tvořit i potřeba pomáhat druhým lidem. Jen málokdo dokáže netečně odpočívat, když někdo v jeho blízkosti potřebuje pomoc. Máme také potřebu moci, která bývá v pozadí, ale rozhodně ji lze objevit. V pozitivním smyslu se projevuje v motivaci k vedení lidí, v negativním smyslu se projevuje v motivaci manipulovat s lidmi, využívat a zneužívat ve svůj prospěch. Motivace k práci se odvíjí i od základní sociální potřeby: být mezi lidmi, spolupracovat s nimi, komunikovat s nimi a být jimi přijímán.

Extrinzické potřeby se vyznačují tím, že práce je prostředkem k dosažení cíle, který leží zcela mimo práci. Je to potřeba peněz ve formě pokladu, potřeba jistoty, potřeba věnovat se zájmové činnosti, která nesouvisí s prací, potřeba nelišit se od druhých lidí a také potřeba s někým se seznamovat za cílem uspokojení sexuální potřeby.

V reálném životě se jen vzácně vyskytuje motivace k práci, která by byla sycena jen jednou potřebou. Ve většině případů je motivace předivem spleteným z mnoha různých potřeb a jednotlivé motivy, které tvoří celkovou pracovní motivaci mají různou sílu, trvanlivost a někdy i různý směr.

V tom je právě velká výzva: porozumět sám sobě, z čeho se skládá moje vlastní motivace. Na základě tohoto poznání si mohu uvědomit to podstatné, co je rozhodující pro ovlivňování motivace druhých lidí.

Principy pro pochopení motivace při vedení lidí

Každý člověk je unikátní osobnost, která dostala svoji specifickou genetickou výbavu a také v průběhu života prošla jedinečnými situacemi, které ji dále ovlivňují ve formě zaznamenaných zkušeností. Chceme-li člověku na pracovišti porozumět, nesmíme k němu přicházet s hotovými schémata jeho posuzování, ale dát si vždy práci s individuálním přístupem ke každému člověku. Když mu porozumíme, poznáme jeho motivační strukturu – relativně stálé dispozice k reagování na podněty z jeho okolí, vytváříme si dobrou základnu pro to, abychom na něj mohli působit. Jeho motivaci přímo neovlivníme, ale můžeme najít systém stimulačních prostředků, které už jeho pracovní motivaci ovlivnit mohou. Trénink v emoční inteligenci nám usnadní poznání, že i ten nejlépe probádaný člověk podléhá situačním vlivům a nebude se za všech okolností chovat stejně. Musíme věnovat pozornost celému kontextu jeho života.

Úspěšná stimulace závisí na tom, jak se nám podaří poznat člověka, jak dobře poznáme jeho vztah k druhým lidem a atmosféru ve skupině. Může být motivovaný člověk, který však je srážen ve svém úsilí skupinou, Skupina ho za jeho pracovní nasazení znevažuje, vysmívá se mu a on podlehne tlaku a podřídí se skupině. Pokud vaši zaměstnanci pracují na samém konci svých fyzických a psychických sil, pak neexistuje stimulační prostředek, který by je dále popohnal. I motivované chování má své limity, může nám být útechem, že je to spíše vzácností než pravidlem, aby těchto limitů člověk dosáhl. Prostor pro posun v pracovním úsilí je častějším případem i ve společném stravování.

Ovlivňování vlastní motivace

Předpokladem úspěchu v ovlivňování motivace zaměstnanců je zvládnutí umění ovlivňovat svoji vlastní motivaci. Je to opravdu umění, které se dá stále zlepšovat. Nikdo nedosáhne té dokonalosti, že by vždy za všech okolností silou vůle roztácel energetizující síly ve svém nitru jen a jen tím žádoucím směrem. Výzva pro každého však spočívá v tom, že se o to vždy znovu a znovu můžeme pokoušet a výsledky svého snažení kriticky posuzovat.

Závěr

Společné stravování je oblast lidské činnosti, která je velmi náročná z mnoha důvodů. Vedoucí zejména školních jídelen jsou průsečíkem snad nejrozmanitějších sociálních vztahů na pracovišti. Děti, učitelé, rodiče dětí, spoluzaměstnanci, dodavatelé, inspektoři atd. atd. ti všichni kladou vysoké nároky na emoční inteligenci. Naštěstí je tu ta příznivá skutečnost, že z každé nové situace se můžeme poučit a svoji emoční inteligenci rozvíjet dál a dál. Z toho potom plyne, že pravděpodobnost nepříjemných situací se bude zmenšovat. Motivace a emoce, budeme-li jim rozumět nám budou pomáhat a přinášet větší uspokojení z práce. Úsilí, které tomu věnujeme bude odměněno.

Dobré pokrmy pro školní stravování

Libuše Vlachová, Praha

VEPŘOVÁ POCHOUTKA

10 porcí

Druh potravin	hmotnost v g	
	hrubá	čistá
vepřová plec libová bez kostí		700
uzená plec bez kostí		300
olej		100
česnek	20	17
mletá sladká paprika		
slanina	50	
cibule	200	170
lečo sterilované		500
kečup		150
sůl, majoránka, pitná voda		
Bramboráky:		
brambory	2000	1200
mouka hladká		300
vejce 2 ks		80
sůl		
česnek	20	17
olej stolní		150
průměrná hmotnost 1 porce		244 g
z toho masová směs		124 g
bramboráky		120 g

Technologický postup:

Uzené maso uvaříme doměkka, částečně vychladlé nakrájíme na nudličky. Vepřovou plec nakrájíme přes vlákna na plátky, naklepeme je, pak je nakrájíme na nudličky a osmahneme po všech stranách na oleji. Přisypeme drobně nakrájené cibule, osmahneme, pak vmícháme slaninu nakrájenou na nudličky, necháme ji roztavit, vmícháme rozetřený česnek, mletou papriku a opět vše opečeme.

Směs podlijeme trochou vody a dusíme, až maso téměř změkne. Vmícháme lečo, kečup, uzené maso a vše krátce podusíme. Směs přisolíme, ochutíme rozdrcenou majoránkou a při podávání urovnáme na horké bramboráky.

Příprava bramboráků:

Brambory oloupeme, jemně nastrouháme, přidáme mouku, vejce, sůl, rozetřený česnek a promícháme. Z těsta usmažíme po obou stranách tenké bramboráky

Vhodná příloha: zeleninový salát.

Poznámka: Doporučuji do menu s tímto pokrmem zařadit sytívou polévku nebo vydatnější moučník.

ITALSKÉ KROKETY

10 porcí

Druh potravin	hmotnost v g	
	hrubá	čistá
tvaroh měkký		600
libové uzené maso bez kostí		500

14

mletá sladká paprika	
bazalka, petrželka, pažitka	
nebo provensálské koření (sušené)	
krupice	100
vejce 2 ks	80
strouhanka	250
sůl, sypký kořenící přípravek	150
kečup	200
tvrdý sýr	150

Průměrná hmotnost 1 porce 170 g (2 – 3 kusy)

Technologický postup:

Uzené maso uvaříme doměkka a drobně nakrájíme.

Tvaroh promícháme s uzeným masem, kořením, bylinkami, krupicí, vejci, solí a částí strouhanky tak, aby vzniklo vláčné tvárné těsto. Na válu lehce posypaném strouhankou vytvoříme tenké oválné placičky, opečeme je po obou stranách na oleji, potřeme kečupem, a posypeme strouhaným sýrem.

Vhodná příloha: bramborová kaše, zeleninový salát nebo zeleninová obloha (okurka, rajčata, sterilovaná zeleninová směs apod.).

BROKOLICOVÝ (KVĚTÁKOVÝ) NÁKYP S PAPIKAMI

10 porcí

Druh potravin	hmotnost v g	
	hrubá	čistá
brokolice (nebo květák)		1500
petrželka, bazalka nebo pažitka, sůl		
červené papriky	400	300
zelené papriky	400	300
vejce 5 ks	200	
mléko polotučné	200	
sýr tvrdý		300
olej na pekáč	50	
strouhanka	100	
máslo čerstvé	100	
průměrná hmotnost 1 porce		250 g

Technologický postup:

Brokolici (květák) uvaříme v osolené vodě do poloměkka, necháme dobře odkapat a rozebereme na růžičky. Bylinky nasekáme, papriky očistíme a nakrájíme na drobné kousky, vše promícháme s brokolicí (květákem) a se strouhaným sýrem.

Směs urovnáme do vymaštěného, částí strouhanky vysypaného pekáče a pečeme. Před dohotovením zeleninu zalijeme vejci rozšlehanými s mlékem a se solí, lehce posypeme zbylou strouhankou, pokapeme rozehřátým máslem a dopečeme.

Vhodná příloha: různě upravené brambory.

ČOKOLÁDOVÁ PĚNA SE ŠLEHAČKOU

10 porcí

Druh potravin	hmotnost v g	
	hrubá	čistá
bílý jogurt		700
jemný měkký tvaroh		500
cukr moučka		150
kakaový prášek		50

smetana ke šlehání	150
ztužovač šlehačky ¼ balíčku	
čokoláda (mléčná)	100
průměrná hmotnost 1 porce	160 g

Technologický postup:

Jogurt, tvaroh, cukr a proseté kakao ušleháme v hladký krém, rozdělíme jej do misek, ozdobíme smetanou ušlehanou se ztužovačem a hustě posypeme strouhanou čokoládou.

Alexandr Dumas - spisovatel a osobnost světové gastronomie

Dr. Olga Štěpničková, SOŠ, Praha

24. července uplynulo 205 let od narození spisovatele a současně osobnosti světové gastronomie Alexandra DUMASE st.

Když byl na vrcholu slávy, Paříž ho jmenovala Alexandr Veliký. Miloval život, nechal se unášet radostmi a úspěchy, o nichž byl přesvědčen, že jsou nevyčerpatelné. Byl však také velice pracovitý – dokázal pracovat 12 i 15 hodin denně, ale zbýval mu čas i na záliby a zájmy. Do jeho zámku Monte Christo, na pařížském předměstí Saint-Germain, se denně sjížděli známí i neznámí a pro všechny byla tabule vždy prostřena a vinné sudy ve sklepech se zdály být bezednými. A když bylo hostů nad kapacitu sálů prostíralo se v zahradě pod lampióny a hodovalo se s kulisou ohňostroje, jehož pestrost připomínala i Dumasův život.

Narodil se 24.7.1802 v rodině slavného generála, který v roce jeho narození byl již v nemilosti Napoleona Bonaparta a poměrně záhy zemřel. Malý Alexandr po něm „zdedil“ oblibu pro pistole a šavle a jeho matku stálo poměrně hodně úsilí naučit ho číst a psát. Teprve v koleji se naučil něco z latiny a gramatiky a především si zdokonalil úhledný rukopis. Ten mu totiž pomohl k vítěznému dobytí Paříže. Právě díky jemu (za nezbytné trošky přímluv) se dostal na místo písaře v sekretariátu vévody Orleánského za 100 franků měsíčně. Svého snu, že z něho bude slavný autor dramát se nevzdával a protože mu nechyběla odvaha a podnikavost, po narození nemanželského syna Alexandra juniora, v roce 1824, opustil sekretariát a za krátkou dobu napsal svou první hru – Kristinu Švédskou – sice na scéně neuvedenou, ale přijatou ve slavné Comédii-Francaise, čímž byl odstartován jeho úspěch – nejprve ztělesněný divadelními hrami, ale především romanopisecký. Napsal 60 divadelních her, 270 románů, 22 svazků pamětí a také Lexikon kuchařského umění, který však již nedokončil a dílo s 1155 stranami vyšlo až 3 roky po jeho smrti. Jak se vlastně vytvářel jeho vztah ke gastronomii? Vydělával sice tisíce franků, ale stačil utratit, díky již

výše uvedenému nákladnému společenskému životu, dvojnásobek příjmů a tak není divu, že byl stále zadlužený. Když se navíc čtenáři začali víc zajímat o díla konkurentů, dal přednost svému druhému zájmu – gastronomii. Vybuďoval továrnu na omáčky, která však zkrachovala, dluhy narůstaly a tak s povděkem přijal nabídku k sestavení uvedeného Lexikonu. Odstěhoval se do Puys v Bretagni a s chutí se pustil do díla. Využíval svých vynikajících rozumových schopností a intuice. Získal si uznání i v odborných kruzích, v roce 1869, po návratu z Ruska, uspořádal restauratér Vuillemont na jeho počest oběd se speciálním menu, sestaveným z jídel pojmenovaných podle Dumasových literárních hrdinů: humr a 'la Porthos, hovězí plátky a 'la Monte Christo, raci a 'la D'Artagnan, studená mísa Aramis.

S jeho „kuchařským“ obdobím je spojena nejedna humorná situace, tak alespoň jednu: Dumase navštívili dva přátelé, kteří chtěli prakticky vyzkoušet jeho kuchařské umění. Předložili mu 2 makrely, chobotnici, humra, platýze a několik krabů a mušlí. Jeho domácí zdroje byly omezeny na dvě kuřata, svazek chřestu, vejce, houby, rajčata, cibuli, zelený salát, hovězí ledvinu a masový vývar. A úkol? Připravit kompletní menu. Dumas nezklamal a za 90 minut se servovalo:

Rajčatová polévka s kraby

Humr a 'la Americaine

Platýz s houbami a mušlemi po normandsku

Makrely s bylinkami

Hovězí ledvina na burgundském víně

Smažená kuřata

Pečená chobotnice

Rajčata po provensálsku

Michaná vejce s ledvinkovým přelivem

Zelený salát

Alexandr Dumas zemřel 5.12.1870, jeho Lexikon byl vydán v roce 1873.

Kukuřice cukrová

Doc. Ing. Ctibor Blatný, CSc, Ing. Jarmila Blatná CSc, SPV Praha

Kukuřice patří mezi nejstarší plodiny světa. Kukuřice byla hlavní plodinou mnoha indiánských kmenů – Aztéků, Mayů a Inků. První nálezy se vyskytují z oblastí dnešního Peru a Bolívie. V době námořních výprav Kolumba byla kukuřice rozšířena po celé Americe a podle pověstí se odtud dostala do Evropy v roce 1493. Podle jiných zpráv přišla kukuřice do Evropy z Číny přes Indii, Malou Asii do Itálie. V Benátkách se stala výhodným obchodním artiklem, na Krétě se založily plantáže a Orient se začal kukuřicí zásobovat. Zdomácnila se také v Turecku a možná se odtud do evropských států začala rozšiřovat. Podle údajů v Mattioliho herbáři z roku 1596 se v té době u nás uváděla pod názvem turecké žito nebo turecká pšenice. Mattioli to opravuje tak, že správný název by měl být obilí indiánské, neboť pochází od indiánů, žijících v západní Indii (tj. v Jižní Americe).

Během staletí zaznamenala kukuřice velký vývoj ve varietách, resp. odrůdách. Kukuřici cukrovou *Zea mays L. convar, saccharata* Kočen. známe od roku 1779. Z botanického hlediska je to jednoletá rostlina, dorůstající někdy až do výšky 200 cm. Je jednodomá – samčí květy jsou uspořádány na vrcholu stébla v latách, květy samičí se nacházejí v paždí listů. Palice bývají až 20 cm dlouhé. Na středním větvení vyrůstají zrna. V době květu z palic vyčnívají blizny až 10 cm dlouhé. Zralá zrna jsou ponejvíce oranžová, mohou být též bílá, žlutá, červená až tmavofialová. Kukuřice se seje až

koncem dubna. Ke svému růstu potřebuje dostatek vláhy a živin, teplotu 22 – 25 °C, snáší teplotu až 30 °C a nemá ráda mráz, ten ji ničí. Má ráda dostatek světla, proto se nedoporučuje pěstování např. pod stromy.

Kukuřice se po svém rozšíření stala masově konzumovanou potravinou chudších vrstev obyvatelstva na 4 kontinentech. Tam, kde se stala převažující součástí stravy se v předminulém století rozšířilo onemocnění pelagra, což je onemocnění kůže, které vznikalo z nedostatku některých živin. Způsobuje ji především nedostatek niacinu- jednoho z vitamínů skupiny B a také nedostatek aminokyseliny tryptofanu. V současné době se pelagra vyskytuje již jen ojediněle.

Dnes se kukuřice užívá jako výborné krmivo a také jako zelenina. Jako zelenina se používají klasy, sklizené v době, kdy zrna přecházejí z mléčné zralosti do zralosti voskové. Pak se zrna konzumují jako syrová nebo vařená, také se konzervují nebo mrazí. Jako zelenina se také užívají někdy mladé klasy jiných odrůd. Pravděpodobně nejvíce se kukuřice jako zelenina konzumuje v USA. Podle Mattioliho: „Mouka kukuřičná se užívá jako mouka pšeničná. Je mírně nasládlá, doporučuje se kaše vařená s mlékem.“

Pro organismus člověka je významná přítomnost celulózy, škrobu, pektinových látek. Celkové složení podává tabulka.

Látkové složení kukuřice cukrové ve 100 g

živina jednotka		živina jednotka	
energie Kcal	87,00	sacharidy g	17,90
voda g	74,70	cukry: glukosa g	0,60
bílkoviny g	3,30	fruktosa g	0,40
lipidy g	1,20	sacharosa g	2,20
kyseliny: jablečná mg	30,00	maltosa g	0,30
citronová mg	20,00	škrob g	12,30
salicylová µg	130,00	vláknina g	3,70
vápník mg	7,00	β-karoten mg	0,15
železo mg	0,61	vitamin B1 mg	0,16
sodík mg	0,30	vitamin B2 mg	0,12
hořčík mg	64,00	vitamin B6 mg	0,19
fosfor mg	120,00	kys. nikotinová mg	1,80
kalium mg	300,00	kys. listová mg	0,04
zinek mg	0,70	kys. pantothenová mg	0,81
jod µg	3,00	vitamin C mg	9,30
selen µg	3,00	vitamin E mg	0,35
měď µg	60,00	vitamin K µg	2,00

RECEPTURY POKRMŮ PRO ŠKOLNÍ STRAVOVÁNÍ

Ve Zpravodaji č. 5/2007 jsme uvedli upozornění na vydání nových Souborů receptur pro školní stravování. Receptury vyšly ve třech dílech:

1. Pomazánky, studené pokrmy, polévky, nápoje
2. Hlavní pokrmy z jatečního a drůbežního masa
3. Druhá část pokrmů z drůbežního masa, pokrmy z rybiho masa, polomasité, bezmasé a sladké pokrmy, přílohy, saláty, moučníky

Všechny tři svazky obsahují 666 receptur. V úvodní části každého dílu jsou obecné pokyny pro používání receptur, každá receptura je doplněna propočtem nutričních hodnot. U receptur, které to vyžadují, jsou uvedeny doporučené přílohy a možné záměny či doplnění dalšími potravinami, popř. i možnou změnou technologického postupu.

Každá receptura je až na výjimky uvedena na zvláštním listě,

receptury jsou uspořádány do kroužkového bloku. Volili jsme tužší papír, aby soubory vydržely denní listování.

V úvodní části každého dílu je doplnění teoretickou částí, kde naleznete mnoho důležitých informací z oblasti výživy, stravování, technologie, správné výrobní a hygienické praxe, organizace provozu, jednání se strážníky atd.

Cena všech tří souborů činí 745,- Kč. Jednotlivé díly nebudou samostatně prodávány. Objednávku můžete učinit písemně, faxem, e-mailem popř. telefonicky na adresu Společnosti pro výživu. **Poštovné a balné činí 67,- Kč, receptury můžete také vyzvednout přímo na adrese Společnosti: Slezská 32, Praha 2.**

V tom případě samozřejmě poštovné a balné neplatíte.

Doporučujeme, abyste v případě zájmu objednávku Souboru receptur pro školní stravování učinili co nejdříve. Z celkového nákladu jsme do současné doby rozeslali již téměř 2 třetiny. Dotisk by vyřízení Vaší objednávky jistě nepřijemně zdržel.