

Zpravodaj pro školní stravování

č. 4

červenec a srpen 2009

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 Bc. Alenou Strosserovou. Členové: Ing. Jarmila Blatná, CSc., Zita Dlouhá, Doc. Ing. Jana Dostálová, CSc., Bc. Jitka Koutová, Mgr. V. Neklapilová, MVDr. Pavel Otoupal, CSc., Anna Packová, J. Plzák, Ing. Eva Šulcová, MUDr. Petr Tláškal, CSc., Ing. Ludmila Věříšová, CSc.



OBSAH

Kdo je profesionál?	49	Z historie prodejních automatů	57
Reportáž z konference Školní stravování 2009	50	Je hrozba z "ěček" reálná?	58
Svačina pro každého	52	Průzkum stravovacích návyků a možností nákupu ve školním bufetu dětí 1. stupně základní školy v Praze 8	60
Školní stravování a Česká školní inspekce	54	Pohotovité potraviny, polotovary, instantní potraviny (konvenience) a jejich používání ve školních jídelnách ..	63

Kdo je profesionál?

Na konferenci Školní stravování 2009 zazněl mimo jiné příspěvek pana Mgr. Maláta z firmy Bono Gastro Servis. Autor představil posluchačům návrh plakátu, který je určen k informaci veřejnosti, a to nejen rodičovské. Jde o podporu a propagaci školního stravování takového, jak bylo vybudováno v České republice. Ostatně, s příspěvkem pana Maláta jste se mohli seznámit v minulém čísle Zpravodaje.

Proč se o tom zmiňujeme i v tomto úvodníku? V přednášce zazněla úvaha kdo je profesionál. Byla vyprovokována záměrem některých zřizovatelů školních jídelen, v tomto případě konkrétně městem Ústí nad Labem, předat provozování školního stravování firmě. Podobné záměry jsou zpravidla odůvodňovány tím, že školní stravování bude provozováno na profesionální úrovni. A jsme u toho.

Kdo je profesionál? Ten, kdo má širokou základnu teoretických vědomostí a znalostí, dostatečnou zkušenost ve zvoleném oboru a obojí soustavně používá, doplňuje a rozšiřuje vlastním přispěním na základě teorie i praxe. Že zvolený obor vykonává tak, aby produkoval výsledky maximální kvality a chová se přitom ekonomicky a ekologicky, je samozřejmé.

Pokud jde o gastronomický obor, můžeme říci, že má na jednom základě několik podob podle svého poslání. Někdo provozuje bistro s rychlým občerstvením, jiný je špičkový odborník ve špičkové restauraci a připravuje hostům tzv. zážitkovou gastronomii. Naším posláním je nasytit tisíce dětí, uspokojit nejen jejich hlad, ale i chuť a naučit je racionálnímu stravování. To vše za celkem nepatrný peníz, za který by to žádná firma nemohla dělat, protože to v zásadě odporuje jejímu ekonomickému smyslu. Asi málokdo z nás by si troufl bez předchozí důkladné přípravy jít šéfovat do restaurace vyhlášeného hotelu.

A vidíte – je mnoho takových, kteří se zaštití označením profesionál a s klidnou myslí budou provozovat školní stravování. Nechci zpochybňovat schopnosti a odbornost kohokoli jiného, natož profesionálních gastrofirem. Zpravidla jsou však zaměřeny na stravování dospělých – zajišťují závodní stravování velkých firem, různé akce apod. Závodní či zaměstnanecké stravování není totéž co školní stravování, dospělým mohu nebo spíše musím předkládat trochu jiné stravování než dětem. A hlavně, s dětmi musím jinak jednat než s dospělými a sami víte, jak je to někdy náročné.

Takže, kdo je tedy profesionál ve školním stravování? Jste to přece vy a především vy, kteří dnes a denně připravíte oběd pro 1 600 000 dětí a jejich učitelů, a několik desítek tisíc dalších denních jídel. Vy, kteří víte, na co budou děti reagovat pozitivně a s čím byste na jejich talíři neuspěli, co je pro jejich výživu důležité. Kterí víte, jak jim odpovědět na všetečné otázky a jak zklidnit jejich poštuchování u výdejního okna. Nenechte si namluvit, že někdo je lepší profesionál pokud jde o školní stravování, než jste vy.

EŠ

49

Reportáž z konference Školní stravování 2009

Letošní, již 21. ročník konference Školní stravování, zahájil MUDr. Petr Tláškal, předseda Společnosti pro výživu.

Ústředním tématem letošního ročníku byl spotřební koš. Přednášející se ve svých příspěvcích zaměřili na problematiku spotřebních košů v praxi. Dalšími tématy bylo celoživotní vzdělávání pracovníků ve školním stravování, propagace a medializace školních jídelen, legislativa ke školnímu stravování, příprava nových doporučených dávek pro obyvatelstvo a v neposlední řadě i zpráva z mezirezortní komise ministerstva školství a ministerstva zdravotnictví, která má za úkol přípravu změny vyhlášky o školním stravování.

Z NABÍZENÝCH PŘEDNÁŠEK NAPŘÍKLAD ZAZNĚLO:

Úterní odpoledne bylo ve znamení aktualit a informací ve školním stravování:

- **Příprava novely vyhlášky o školním stravování, informace o pracovní skupině ministerstva školství ke školnímu stravování – Mgr. Eva Gottvaldová MZ ČR+ MŠMT ing. D. Bartůšek, poradce ministra školství.**

Pardubické konference se zúčastnila pouze Mgr. Gottvaldová z ministerstva zdravotnictví a seznámila účastníky konference s prací mezirezortní komise, zejména pak s přípravou České republiky na přijetí výživových doporučení DACH.

- **Plakát na podporu školního stravování – upoutávka – Mgr. Michal Malát, Bonno ČB**

Pan Mgr. Malát představil plakát, který má pomoci při vytváření kladného obrazu školního stravování před širokou veřejností. Obsah plakátu vyšel v minulém čísle Zpravodaje. Účastníkům konference byly rozdány první barevné výtisky propagačního plakátu, do ostatních jídelen se plakáty dostanou prostřednictvím firmy Bonno. Součástí vystoupení pana Maláta se stal také jiný plakát, který je opačného významu a v současné době vyvolává bouřlivé diskuze v ústeckém kraji. Jedná se plakát ústeckého magistrátu, který vyzývá rodiče, aby schválili modernizaci školních jídelen v krajském městě. Tento plakát se stal terčem oprávněné kritiky odpovědných pracovníků školního stravování i hygieny, protože se nejedná ve skutečnosti o modernizaci, ale o centralizaci školního stravování a změnu některých školních jídelen na výdejny. Kritika plakátu byla zejména v tom směru, že obsahuje neúplná fakta, která mohou ovlivnit rozhodování rodičů. K dané problematice se opakovaně diskutovalo i ve čtvrtek, kdy byl přítomen zástupce ministerstva školství ing. Petr Špirhanzl. Ten účastníkům vysvětlil, že ministerstvo nemůže v této situaci nic dělat, protože je to zcela v kompetenci samosprávy.

- **Informace z České školní inspekce - ČŠI a školní stravování a doplnění o informace z Projektu Zdraví - ČŠI Praha – Ing. Alena Fürstová a Bc. Jitka Koutová**

Zástupkyně inspekce informovaly o výsledcích kontrol ve školních jídelnách. Zazněla chvála na práci školních jídelen i kritika nedostatků. Nejvýraznější chybou nalezenou při

kontrole spotřebních košů bylo nedostatečné plnění luštěnin. Tento problém zazněl na konferenci opakovaně i od dalších přednášejících.

- **Bezpečnost pokrmů ve školní jídelně - časté prohřešky v hygienické praxi – MVDr. Pavel Otoupal**

Přednáška byla velmi zajímavá zaujala obecenstvo. I když by se mohlo zdát, že o hygieně víme vše, přece jen je opakování matka moudrosti a tak byla tato přednáška určitě pro všechny přínosem.

- **Soutěž o nejlepší školní jídelnu – prezentace a informace, A. Packová, OŠ MÚ Brno a Ing. Z. Hladík, AKC**

Představení prvního kola soutěže, které proběhlo na konci loňských prázdnin v Brně, se stalo veselou tečkou náročného odpoledne. Pan Hladík, známý svým hereckým nadáním, přiblížil poutavým způsobem soutěžní klání a snažil se účastníky konference nadchnout k následování příkladu z Brna. Paní Packová doplnila důležitá fakta k organizování regionálních kol.

Středeční dopoledne bylo zaměřeno na praktické rady k účinné pomůcce naplňování požadavků racionální výživy ve školních jídelnách.

- **Spotřební koš jako pomůcka pro školní jídelny k zajištění správné výživy**
- **Z historie spotřebního koše ve školním stravování – Ing. L. Věříšová, CSc**
- **Spotřební koš dnes, výhody, problémy a nedostatky současné vyhlášky - Bc. Alena Strosserová**
- **Správné nastavení programu pro výpočet spotřebního koše – Ing. Antonín Marek, Altisima Praha**

Jídelní lístky – základ přípravy pokrmů

- **Pravidla sestavování – nutriční a gastronomické zásady sestavování -A. Packová, OŠ MÚ Brno**
- **Provozní a finanční hlediska – O. Johanidesová, KÚ Vysočina, I. Špráchalová, KÚ Královéhradeckého kraje**
- **Prezentace jídelních lístků a výsledků plnění spotřebního koše na internetu – Ing. Pavel Ludvík, Jídelny.cz**

Odpolední přednáškový blok zahájily dvě přednášky o používání pohotových potravin a polotovarů ve školním stravování

- **Pohotové potraviny, polotovary, instantní potraviny (konvenience) a jejich používání ve školních jídelnách – Doc. Ing. J. Dostálová, CSc., VŠCHT Praha, Bc. Alena Strosserová,**
Postoje k používání polotovarů ve školních jídelnách jsou velmi rozporuplné a liší se jídelna od jídelny. Často se v praxi setkáváme s až absurdními zákazy používání pohotových potravin, které nemají praktické odůvodnění. Je třeba vyrovnat se s pokrokem, ale nepřestávat se řídit zdravým selským rozumem při výběru a používání polotovarů ve školním stravování. V druhé

části přednášky byly představeny výsledky hodnocení senzorických vlastností bramborových kaší a perníků, jejichž hodnocení proběhlo na VŠCHT Praha.

• **Legislativa – zákoník práce, nemocenská, účetnictví – Mgr. Pavel Zeman**

Přednáška Mgr. Zemana, na kterou navazovala panelová diskuze, patřila k těm nejzajímavějším z celé konference. Byla probírána zásadní aktuální témata vyplývající z legislativy a jejich aktuálních změn. V panelové diskusi pak Mgr. Zeman odpovídal na otázky účastnic konference.

Čtvrteční dopoledne bylo zaměřeno na výživu, na cesty ke zkvalitnění práce ve školních jídelnách, propagaci školního stravování a celoživotní vzdělávání

- **Doporučené výživové dávky a problémy kolem schválení a zavedení do praxe – MUDr. Petr Tláškal CSc., předseda Společnosti pro výživu**
- **Výživové pyramidy – seznámení s touto variantou hodnocení spotřeby potravin – MVDr. H. Matějová LF MU Brno**

MUDr. Tláškal představil výzkum stravovacích zvyklostí dětí z mateřských škol a prvního stupně základních škol. Výzkum představoval sledování jídelních lístků za dva dny, ve škole a doma. Zpracováno bylo 2700 dotazníků z Prahy a Brna a výsledky byly velmi zajímavé.

V druhé přednášce nás MVDr. Matějová informovala o pomůcce ke sledování správného stravování pomocí výživových pyramid.

- **Medializace školního stravování v tisku, rozhlasu a televizi, tisková konference ke školnímu stravování 2008 – NT Jitka Rusková, Quent s.r.o, Praha**
Rekapitulace mediálních zpráv za uplynulý rok.
- **Samostatná školní jídelna – pravidla právní subjektivity – H. Jahodová, prezentace bakalářské práce**
- **Referát o kurzu školského managementu – Ing. Helena Černíková, Centrum školského managementu Praha, O. Sůsová**

Ing. Černíková informovala o kurzu pro vedoucí školních jídelen, který probíhal v letošním roce v ČSM Praha. Přesto, že šlo o placenou formu vzdělávání, kurzu se zúčastnilo více než 100 účastníků. Kurz byl velmi úspěšný a bude se pořádat i v dalším roce v Praze a pokud bude dostatek zájemců, otevře se další kurz v Brně.

Závěrečného slova se ujal MUDr. Tláškal, poděkoval účastníkům za pozornost při přednáškách a aktivní účast při diskuzích. Popřál mnoho úspěchů v práci ve školních jídelnách a vyslovil naději, že se příští rok setkáme na konferenci Školní stravování 2010.

Vám, kteří jste se nemohli pardubické konference zúčastnit, osobně budeme v příštích číslech přinášet letošní přednášky ve Zpravodaji školního stravování.

BARDA SW, HW s.r.o.



Programy pro stravovací provozy a školní jídelny

Komplexní programové řešení stravovacích provozů všech velikostí.

Osvědčený program JÍDELNA a moderní program PROVIS.

Program pro tvorbu, tisk a vystavování jídelních lístků ZDARMA.

Vystavení jídelního lístku ZDARMA, objednávky stravy na internetu.

Automatizované jídelní a docházkové systémy s propojením na internet a SMS.

Dodávky počítačové a kancelářské techniky, vysokorychlostní připojení na internet.

K programům Jídlna a Provis lze připojit objednávková a výdejová místa. Ta lze řešit terminálem nebo pomocí počítače či boxu. Jako média můžete použít bezkontaktní žetony nebo karty ISIC. Vše vyhovuje nárokům na funkčnost, spolehlivost a hygienu.

Vystavte svůj jídelní lístek nebo se nechejte inspirovat na stránkách: objednavky.jidlna.cz nebo www.jidlny.cz. Dopřejte svým strážníkům moderní přístup k informacím o Vaší jídelně.

tel.: 241 495 088

Morava: 605 936 646

obchodní linka: 800 888 819

email: info@barda.cz

www.barda.cz

BARDA SW, HW s.r.o.
Jílovská 1100/16
142 00 Praha 4 - Braník

Svačina pro každého

Jitka Rusková, DiS.

nutriční terapeutka, Poradenské centrum Výživa dětí, Praha

Stejně jako v ostatních oblastech života i ve výživě platí, „co se v mládí naučíš, ke stáru jako když najdeš“. Zásad zdravé výživy se tato moudrost týká dokonce dvojnásob: špatné stravovací návyky ovlivňují stravování v dospělosti a jeho zdravotní následky se mohou projevit až ve vyšším věku. Zdravá výživa je důležitá pro správný duševní a tělesný vývoj dětí a dodržováním jejích zásad můžeme výrazně snížit riziko vzniku nejen okamžitých zažívacích potíží, ale i osteoporózy, srdečně-cévních onemocnění či stále více se rozšiřující obezity v pozdějším věku.

Právě za rozvojem nadváhy a obezity u velké části dětí stojí nesprávná strava včetně nepravidelnosti v jídelníčku. Pokud děti například nesnídají ani nesvačí a prvním jídlem je oběd ve školní jídelně, nebo dokonce doma po příchodu ze školy, jejich tělo dlouhou dobu nedostává žádnou energii a strádá. To však paradoxně nemusí vést k hubnutí, ale naopak ke zvyšování tělesné hmotnosti. Jestliže totiž dítě v dopoledních hodinách hladoví, přepadne jej v odpoledních hodinách nebo večer „vlčí“ hlad a hrozí, že sní podstatně více, než kdyby si jídlo rozdělilo do menších dávek v průběhu celého dne. Pravidelným střídáním hladovění s přejídáním se organizmus naučí s energií šetřit a velkou část toho, co děti snědí, nebude využívat k potřebným tělesným funkcím a pochodům, ale uloží si ji do zásob pro případ dalšího nedostatku.

Pravidelnost

Mezi hlavní zásady zdravého dětského jídelníčku proto patří pravidelný příjem energie 4-6x denně. Přesto z průzkumu „Tajemství školních svačin“, provedeného v roce 2006 Poradenským centrem Výživa dětí, pod patronací Fóra zdravé výživy a České kardiologické společnosti, na 14 základních školách z celé České republiky, vyplynulo, že 38 % žáků třetích a 54 % žáků sedmých tříd snídá nepravidelně. Nedostatek energie se potom projevuje mimo jiné i únavou a nedostatečným soustředěním. Nesvačení se tak může podepsat i na školních výsledcích.

Snídaně a dopolední svačina jsou pro děti důležitým startem do nového dne. Zatímco snídaně by měla pokrýt přibližně 20-25 % doporučeného denního příjmu energie, svačina by měla podle odborníků na výživu tvořit zhruba 10-15 %. Do oběda by tedy měly děti přijmout přibližně jednu třetinu doporučeného denního příjmu energie. Pokud školáci nesnídají, je pro ně svačina o to důležitější. Přesto u školáků druhého stupně není výjimkou, že jim svačina chybí. Důvodem je předpoklad rodičů, že je jejich dítě dost velké a samo si „něco“ koupí.

Pro školáky není důležité pouze to, aby měli svačinu, ale aby měli *správnou* svačinu. To znamená jídlo odpovídající aktuálním výživovým doporučením a k tomu dostatek vhodných tekutin. Pokud si děti kupují jídlo samy, je otázkou, nakolik jejich svačina zásadám zdravé výživy odpovídá.

Dopolední jídelníček dětí by měl obsahovat alespoň některé z následujících skupin potravin:

Mléko a mléčné výrobky

Mléko a mléčné výrobky jsou pro děti zdrojem plnohodnotných bílkovin a vápníku, které jsou pro správný růst a vývoj dětského organismu nezbytné. Zatímco bílkoviny jsou důležité pro stavbu a obnovu buněk, vápník je nezbytný pro růst kostí a zubů.

Součástí dětského jídelníčku by kromě mléka měly být i zakysané mléčné výrobky (např. jogurty, jogurtové nápoje nebo acidofilní mléka), které mohou být obohacené o probiotické bakterie. Ty napomáhají vstřebávání živin a vitamínů a mají příznivý vliv na střevní mikroflóru. Pokud tedy děti nemají rády mléko, mohou ho rodiče nahradit ostatními (nejlépe polotučnými) mléčnými výrobky.

Doporučení, týkající se konzumace mléka a mléčných výrobků pro děti a pro dospělé, se trochu liší. Zatímco dospělí by měli dávat přednost nízkotučným mléčným výrobkům, děti mají vyšší nároky na příjem tuků a energie, a tak by měly konzumovat raději polotučné výrobky.

Z výsledků průzkumu „Tajemství školních svačin“ vyplynulo, že zakysaný mléčný výrobek či mléko si přineslo na svačinu přes 11 % třetáků. I starším dětem mléčné výrobky ke svačině vyhovují – podle průzkumu svačí jogurt čtvrtina žáků 7. tříd.

Pečivo a cereální snídaně

Pečivo představuje pro děti zdroj energie a snadno využitelných sacharidů. Výživová doporučení pro děti se ale i tady od těch pro dospělé liší. Dospělí by měli dávat přednost celozrnnému pečivu, ale u dětí, zvláště malých, tomu tak není. Dětský organizmus totiž neumí velké množství vlákniny strávit.

Cereální snídaně jsou stejně jako pečivo zdrojem snadno využitelných sacharidů. Ve spojení s mlékem nebo například jogurtem nebudou cereálie jenom sladkostí, ale plnohodnotnou svačinou, která zažene hlad na delší dobu. Múslí tyčinky je možné zařadit i jako doplněk k obloženému pečivu. Opět je ale důležité vybrat ze široké nabídky ty vhodné, které neobsahují příliš vysoké množství cukru, a pokud jsou s polevou, měla by být vyrobena z kvalitních tuků bez obsahu škodlivých trans mastných kyselin.

Tuky

V případě, že děti dostanou ke svačině do školy pečivo, nemělo by být zcela samotné, ale namazané kvalitním rostlinným tukem a doplněné ještě například bílkovinou potravinou (sýrem nebo šunkou). Tuky dětem dodají energii a navíc sníží výsledný glykemický index svačiny a zasyčení z ní vydrží déle.

Velmi ale záleží na tom, jaké tuky zvolíme. Převažovat by měly tuky rostlinné (2/3 všech tuků) oproti živočišným

(1/3). Důležitým kritériem je také obsah tzv. trans mastných kyselin, kterých by měl výrobek obsahovat buď stopové množství, nebo méně než 1 %. Kvalitní rostlinné tuky jsou vhodnou součástí zdravého jídelníčku dětí i dospělých nejen proto, že obsahují vitaminy či zdraví prospěšné esenciální mastné kyseliny, které prospívají zdraví našeho srdečně-cévního systému, ale u dětí jsou nezbytné pro zdravý růst a vývoj.

Ovoce a zelenina

Ovoce a zelenina jsou důležitou součástí zdravého jídelníčku a školáci i dospělí by měli mít jejich přísun alespoň pětikrát denně. Kousek ovoce nebo zeleniny by neměl chybět ani v žádné dopolední svačině. Zelenina obsahuje vitaminy, minerální látky, je bohatá na vlákninu, má nízkou energetickou hodnotu a snadno zasytí. Stejně vhodné je ale pro školáky i ovoce. To je snadnější stravitelné a obsahuje více energie, kterou děti ke svému růstu potřebují.

Svačina je vhodnou příležitostí, jak dítěti příjem vitamínů zajistit. Nejvhodnější je konzumace čerstvého ovoce a zeleniny. Pokud mají děti dostatečně pestrou a vyváženou stravu, mohou rodiče vyměnit čerstvé ovoce za sušené nebo za ořechy, které nahradí dětmi oblíbené sladkosti a cukrovinky. Na rozdíl od sladkostí jsou výborným zdrojem vitamínů, minerálních látek a vlákniny a ořechy také tuků s vhodným složením. Za jednu porci ovoce a zeleniny však nemusíme považovat pouze „kusové“, hodí se například i saláty nebo čerstvé ovocné a zeleninové šťávy, dřeně nebo 100% džusy.

Z výsledků výzkumu „Tajemství školních svačin“ vyplývá, že pouze každý třetí žák 3. třídy měl s sebou ovoce a každý desátý zeleninu. O něco příznivější byly výsledky u žáků 7. tříd, z nichž měla ke svačině ovoce nebo zeleninu alespoň třikrát týdně polovina. Pokud ale porovnáme skutečnost s doporučeními odborníků, zjistíme, že je hodně co zlepšovat.

Pitný režim

Zásady zdravé výživy se týkají i pitného režimu. Zatímco dospělí by měli vypít 2,5-3 litry tekutin, pro děti – hlavně pro ty malé – by takové množství bylo příliš velké. Množství tekutin doporučované dětem je závislé na jejich věku, hmotnosti i dalších faktorech (zdravotním stavu, fyzické zátěži apod.). Obecně ale můžeme říci, že školáci na prvním stupni by měli vypít cca 2 litry, zatímco žáci navštěvující 2. stupeň téměř 2,5 litru. Mezi vhodné tekutiny patří neperlivá stolní voda, ředěné 100% ovocné džusy nebo šťávy a slabé čaje.

Poradenské centrum Výživa dětí a projekt Happy Snack

Spoluorganizátorem a odborným garantem projektu Happy Snack je Poradenské centrum Výživa dětí. Tento projekt je odborníky na výživu z Poradenského centra Výživa dětí podporován, protože může výrazně přispět ke zlepšení dopoledního stravovacího režimu školáků. Nabízí pestrý sortiment školních svačin a školáci zde najdou pouze kvalitní potraviny, které jsou v souladu s nutričními doporučeními a odpovídají zásadám zdravého dětského jídelníčku. Projekt nabízí vhodný způsob, jak bojovat proti

špatným stravovacím návykům a pomáhá řešit nepravidelný stravovací režim dětí.

Složení všech výrobků, nabízených projektem Happy Snack, hodnotí nutriční terapeutky z Poradenského centra Výživa dětí a do automatů jsou zařazeny teprve po jejich schválení. V rámci hodnocení jsou posuzovány nejen jednotlivé použité suroviny, ale také energetická hodnota, množství sacharidů, tuků, bílkovin a soli.

Ne všechny navrhované produkty tímto nutričním hodnocením prošly hned napoprvé. Některé byly zcela vyřazeny (například smetánky), u jiných (například sýrů) stačilo pouze z nabídky výrobce vybrat jiný druh (s nižším obsahem soli). V některých případech se výrobce dokonce rozhodl pro zcela nový technologický postup nebo záměnu vstupních surovin. Toho se podařilo dosáhnout například u polevy na cereálních tyčinkách, které jsou nyní zcela bez obsahu škodlivých trans mastných kyselin. Některé výrobky, zařazené do projektu Happy Snack, byly vyrobeny na základě požadavků nutričních terapeutek z Poradenského centra Výživa dětí. Tím je například šunka v bagetkách, která obsahuje více než 80 % vepřového masa a pouhých 2 % soli. V tuto chvíli proto můžeme zaručit, že všechny výrobky, zařazené v projektu Happy Snack, odpovídají kritériím zdravé výživy dětí.

Zájem o zdravou výživu v posledních letech stále stoupá. I když obecné zásady všichni známe, mnohé z nich nedodržujeme. Proto je důležité klást důraz na osvětu, zdravotní výchovu veřejnosti a podporu konkrétních projektů, které přispívají ke zlepšení současné situace.



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

Školní stravování a Česká školní inspekce

Bc. Jitka Koutová

Česká školní inspekce

Víte, co mě v poslední době ve školním stravování zaujalo? Na stránkách portálu jidelny.cz jsem před nedávnem četla článek nebo spíše dotaz jedné vedoucí školní jídelny. Ptala se naprosto otevřeně: „Má ke mně do jídelny přijít na kontrolu Česká školní inspekce. Nevíte někdo, co budou chtít a co budou kontrolovat?“

Na tuto otázku přišlo paní vedoucí několik odpovědí. Mohu ale říci, že ani jedna nebyla naprosto přesná, spíše se jednalo o rady a dohady, co by mohlo být předmětem inspekční činnosti.

Činnost škol a školských zařízení je upravena zákonem č. 561/2004 Sb. o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon), ve znění pozdějších předpisů a na ně navazujícími prováděcími předpisy (zejména vyhláškami). Je tomu tak samozřejmě i u školního stravování. Česká školní inspekce kontroluje dodržování právních předpisů v zařízeních školního stravování, případně hodnotí úroveň poskytovaných služeb. Nastavuje tak zrcadlo jednotlivým subjektům a představuje tak nejen orgán, který dbá především na to, zda jsou dodržována práva účastníků vzdělávání a spotřebitelů školských služeb, mezi které školní stravování spadá. Úkolem České školní inspekce je hodnotit úroveň poskytovaných služeb jako celku a ukázat všem zúčastněným, především veřejnosti – rodičům, jaké služby a v jaké kvalitě je školy a školská zařízení poskytují.

Školní jídelna, která je zařazena v rejstříku škol a školských zařízení, může být buď samostatná právnická osoba (samostatná školní jídelna) nebo tuto činnost vykonává škola nebo školské zařízení (rovněž právnická osoba). Školní jídelna je tak součástí právnické osoby, která vykonává více činností, z nichž jedna je poskytování školního stravování. Může to být například mateřská škola, základní škola, střední škola, vyšší odborná škola apod. Tuto činnost vykonávají také dětské domovy, domovy mládeže, výchovná zařízení v rámci plného přímého zaopatření, nebo v rámci preventivně výchovné péče formou celodenních služeb nebo internátních služeb.

Samostatných školních jídelen je stále méně. Většina zařízení školního stravování je součástí škol. Pouze u soukromých subjektů toto zpravidla neplatí, řada zařízení školního stravování je zařazena do rejstříku samostatně.

Důvody, proč jsou samostatné jídelny spojovány se školami jsou jednak ekonomické, jednak organizační, a hlavně provozní. Pozitivním zjištěním je, že vedoucí školních jídelen mají pak více času na otázky týkající se přímo školního stravování. Negativním jevem pak je, že ne každý ředitel školy a školského zařízení je obeznámen s problémy ve školní jídelně, nebo je ochoten těmto problémům naslouchat. Pokud není ochota, pak při první inspekční činnosti se zjistí řada pochybení, které musí odstranit ten, který je za školu nebo školské zařízení přímo odpovědný. Jedním z hlavních problémů je při sloučení právě nedostatek komunikace.

Není to běžné, ale výjimečně se stane, že jídelna není zařazena v rejstříku škol a školských zařízení, nebo že

jídelna a její zřizovací listina nejsou shodné s výpisem z rejstříku škol a školských zařízení. Pak se ptáme, proč k tomuto nesouladu došlo? Kde se stala chyba?

Důvodem bývají změny, které nejsou včas zaznamenány anebo jsou právě předmětem žádosti o změnové řízení. Problémy mohou být ve změnách adresy zařízení a ředitelů, v chybách a omylech uvedených v žádostech při změnovém řízení. Pokud není subjekt zapsán v rejstříku škol a školských zařízení, nemá nárok na dotace, poskytnuté z veřejných rozpočtů na úhradu nákladů spojených se zabezpečením školního stravování.

1. Koho kontroluje Česká školní inspekce v této oblasti?

Česká školní inspekce kontroluje školní jídelny, školní jídelny – výdejny a školní jídelny – vyvažovny zařazené v rejstříku škol a školských zařízení. Výjimečně kontroluje pak ty provozovatele, kteří školní stravování poskytují jako náhradní formu školního stravování v případech, kdy není možno se stravovat ve výše uvedeném typu školní jídelny a výdejny (§ 2 odst. 2 vyhlášky č. 107/2005 Sb.).

V návaznosti na příslušná ustanovení školského zákona platí pro oblast školního stravování vyhláška č. 107/2005 Sb. o školním stravování, která byla již jednou novelizována (v roce 2008). Předmětem této novely byly zejména změny **rozpětí finančních limitů** na nákup potravin. Novela vyhlášky o školním stravování č. 107/2008 Sb. ve znění pozdějších předpisů zvýšila horní hranici rozpětí o 7,5 % v závislosti na inflaci. Tato novela by v současné době mohla pomoci při nákupu dražších surovin a při změnách v nabídce jídel ve školních jídelnách, neboť dochází k částečnému poklesu cen potravin, a to i v důsledku současných ekonomických změn.

2. Jak se vypořádaly školní jídelny s touto skutečností?

Řada kontrolovaných jídelen tuto možnost využila a ihned s novelou vyhlášky navýšila finanční normativ. Dokonce jsou školní jídelny, a to především v malých mateřských školách, které navýšily finanční normativ až na horní hranici rozpětí, aby zajistily dodržování výživových norem a vařily pokrmy z kvalitních, a tudíž i někdy dražších surovin. Rozpětí finančních limitů je dostatečně široké, takže v této oblasti nejsou shledána porušení. Současně s tímto zjištěním se začíná ve školních jídelnách objevovat i používání biopotravin, jsou to např. mléko, mléčné výrobky, ovoce a zelenina. Není to však běžná praxe. Také se častěji objevuje nabídka nových druhů jídel a možnost výběru z hlavních jídel. Strávník si může vybrat dle vlastní chuti a vlastních stravovacích priorit. Přínosem pro stravovací služby je, že počet strávníků se díky možnosti výběru jídel stále zvyšuje. „**Školní stravování je o výběru obědů z více druhů**“. Možnost výběru jídel odhalila také stravovací zvyklosti v rodinách.

3. Co nám tedy říká dále vyhláška o školním stravování?

Když čtete mezi řádky, je zřejmé, že školní stravování

může vykonávat ten, kdo má znalosti v této oblasti, dodržuje zákony a řídí se jimi. Vaří podle předem stanovených pravidel, dodržuje výživové normy pro děti, žáky a studenty, chovance a klienty – tj. strážníky zařazené podle věkových skupin. Tyto skupiny jsou podle přílohy č. 2 k vyhlášce o školním stravování čtyři.

První věková skupina platí pro strážníky do 6 let věku.

Druhá věková skupina platí pro strážníky od 7 do 10 let věku.

Třetí věková skupina platí pro strážníky od 11 do 14 let věku.

Čtvrtá věková skupina platí pro strážníky od 15 a více let.

Pro rozdělení do věkových skupin platí vždy začátek školního roku od 1. září a konec 31. srpna – tj. podle školního zákona celý školní rok.

Před stanovením finančních normativů na nákup potravin je vždy nutné rozdělit strážníky do věkových skupin. Podle rozdělení pak stanovíme věkové skupině výši finančního normativu v rozpětí platných finančních limitů, které nám vyhláška o školním stravování povoluje.

Je to tak jasné, a přitom to vždy neplatí

V této oblasti nacházíme řadu porušení. Ne vždy je vůbec tato oblast vyhlášky akceptována. Školní jídelna nastaví jeden normativ, jak pro děti, tak i pro žáky bez ohledu na jejich věk a současně využívá tuto výši i pro dospělé strážníky. Je to problém velmi frekventovaný. Dalším problémem je délka školního roku.

Často se setkáváme s názorem, že není třeba strážníkům narozeným v letních měsících zvyšovat normativ na nákup potravin. Někdy se setkáváme s názorem, že strážníci v jedné třídě by měli mít stejnou výši normativu. Dokonce v jednom případě nám bylo řečeno, že je to diskriminace. Ale vyhláška o školním stravování mluví jinak, podle věkové skupiny se nastaví výživová norma.

S velmi dobrým nápadem přišly při nastavování výše finančních normativů počítačové firmy. Tam, kde jsou u strážníků zadána v matrice data narození, počítač sám stanoví věkovou skupinu a v návaznosti na to i úplatu za poskytnuté služby.

4. Dostane strážník potraviny, které zaplatil?

Spolu s dodržáním finanční normy musí rovněž školní jídelna dodržovat i normy výživové. Obě normy jsou úzce spjaté. Při ročním vyúčtování je třeba zachovat určitá pravidla. Především sledovat průběžně čerpání finanční normy, aby nedocházelo k jejímu šetření nebo případně k prohazení finančních prostředků strážníků a následně pak prostředků státního nebo provozního (obecního, krajského) rozpočtu zřizovatele, což je ve svém důsledku porušením rozpočtové kázně.

Moje zkušenost je taková, že někdy vydá ředitel školy/školského zařízení pokyn, aby byla finanční norma vyrovnána dvakrát do roka, tj. k 31.12. a k 30.6. První datum je jasné, druhé datum souhlasí s ukončením stravování ve školním roce. Oba případy jsou možné, při odchodu dětí, žáků nebo studentů na konci školního roku je to dokonce logickým krokem vyrovnání finančního normativu na konci druhého pololetí.

5. Spotřební koš – stále diskutované téma

Aby se vám lépe dodržovaly výživové normy, je v příloze č. 1 vyhlášky o školním stravování vytvořena pracovní pomůcka. Ano, mluvím o spotřebním koši. O této pomůcce

bylo již mnoho napsáno a hodně diskutováno. Důvodem jeho sledování je požadavek, aby bylo zachováno plnění výživových norem a strážníci tak dostali potřebné množství potravin v odpovídajících nutričních hodnotách, které by zajistily jejich dostatečný tělesný a duševní vývoj. Jak jistě víte, vyhláška povoluje vařit jak klasickou, tak i laktoovovegetariánskou stravu. Součástí dodržování doporučených dávek potravin však není jen formální sledování průměrných hodnot uvedených ve spotřebním koši. Základem kontroly je zjištění, zda výsledky – plnění v procentuálním vyjádření, jsou v souladu s jídelními lístky a spotřebními normami, uvedenými ve výdejkách potravin pro určitý počet strážníků s odkazem na počet uvařených a vydaných porcí za sledované období.

Jaká je skutečnost?

Nejvíce negativních zjištění je stále v oblasti kontroly spotřebních košů. Není to vždy ale nedodržením výživových dávek. Velké procento chybných výsledků je zapříčiněno chybným nastavením koeficientů přepočtu. Hmotnost v gramech je často zaměňována za jednotky množství v kusech. Další chyby jsou v zařazování potravin do komodit. Oproti minulým rokům se však výsledky spotřebních košů výrazně zlepšily. Nejméně se daří jako vždy dodržet množství luštěnin. V ostatních komoditách bývají nenaplněny: mléko, mléčné výrobky, ovoce a ryby. Přeplněny jsou ale jen výjimečně tuky volné. Chybovost je především v nesprávně nastaveném koeficientu přepočtu. V porovnání s minulými lety (výroční zprávy ČŠI) je procento školních jídelen, které splňují výživové dávky, stále větší. Příčinou je větší odbornost vedoucích školních jídelen, osvěta, kontrola a důsledné měsíční sledování plnění jednotlivých komodit.

6. Podmínky realizace školního stravování

Další oblastí, kterou nemůžeme pominout, jsou podmínky, za kterých je školní stravování realizováno. Právní subjekt stanoví ve vnitřním řádu podmínky, které musí být strážníkem akceptovány. Mezi základní ujednání patří organizace stravování, podmínky přihlášení, odhlášení, úplaty za poskytované stravovací služby apod. Na druhé straně jsou závazky provozovatele stravovacích služeb. Sem patří např. výše finančního normativu, rozsah stravovacích služeb, dozory nad nezletilými strážníky a další podmínky, které jsou ošetřeny ve vyhlášce o školním stravování a podmíněny odlišností každého zařízení.

Jaká je praxe?

V této oblasti shledáváme závažné nedostatky. Ty jsou zejména v realizaci podmínek a v tom, že nejsou strážníci s podmínkami uvedenými ve vnitřním řádu průkazně seznámeni. Vnitřní řád není ve školních jídelnách zveřejněn a ani noví strážníci, případně jejich zákonní zástupci, nejsou s podmínkami školního stravování řádně seznámeni.

Nejproblematičtější zůstává dostatečná informovanost a dodržení ustanovení § 4 odst. 9 vyhlášky o školním stravování. Toto ustanovení říká, že první den neplánované nepřítomnosti je považován za pobyt ve škole. Ustanovení není často ve vnitřním řádu zařízení zmíněno. Pozitivní je skutečnost, že časy jídlonosičů při dlouhodobé nemoci jsou již za námi. Pokud má strážník zájem o odebrání obědů v době nemoci, řeší to některé jídelny nabídkou stravy v plných cenách. Podmínkou ale je, že tento výdej

je oddělen od výdeje jídel přítomným účastníkům školního stravování.

Problémem, který je nutné řešit, je předávání informací, kdy se jedná o první den neplánované nepřítomnosti.

7. Nabídka stravovacích služeb nad rámec školního stravování

Pokud je na zařízení školního stravování vznesen strážník, rodičovskou veřejností, zákonnými zástupci, zřizovatelem či partnery školy (školská rada, sdružení rodičů a přátel školy apod.) požadavek na rozšíření služeb, je třeba v souladu se zřizovací listinou jako základním dokumentem školy či školského zařízení, v souladu s vyhláškou o školním stravování a po zralém zvážení možností školní jídelny tento požadavek buď přijmout, nebo nebude-li možné vyhovět, pak odmítnout. Mám na mysli další služby, které může zařízení školního stravování poskytnout jako stravovací služby nad rámec, což jsou např. svačiny, přesnídávky apod.

Je tato nabídka realizovaná?

V poslední době je o tyto služby zájem, takže se setkáváme při návštěvách školních jídel se svačinkami pro školní děti, dokonce i s nabídkou snídaní pro děti v mateřských školách. Je třeba jasné oddělit, a to především účetně, poskytování služeb nad rámec od školního stravování. Ze strany dětí i rodičů je o takové služby velký zájem. Žáci v základních i středních školách si mohou dokoupit, na co mají chuť. Mezi vynikající nápady patří i doplňková nabídka zeleninových a ovocných salátů.

Naše zjištění je, že stravovací služby nad rámec školního stravování ne vždy odpovídají zásadám zdravé výživy. Často jsou v doplňkovém prodeji nabízeny různé sladkosti, cukrovinky, chipsy a sladké nápoje. Tam, kde školní bufet neprovozuje školní jídelna, ale byl pronajat pro výkon této činnosti fyzické osobě, je větší nebezpečí, že nabídka sortimentu nebude odpovídat požadovaným zásadám. Zde se důsledně díváme, zda v nabídce nejsou alkoholické nápoje a tabákové výrobky.

Doplňková činnost v zařízeních školního stravování

Velmi často zjišťujeme, že vedle školního stravování, a to hlavně při přípravě obědů, je také realizováno stravování pro cizí strážníky. Důvodem je snaha o lepší využití materiálních a lidských zdrojů, které má jídelna k dispozici, a zvýšení efektivity poskytovaných služeb. V poslední době je velký zájem ze strany důchodců a sociálních služeb městských částí o stravovací služby. Ve volné kapacitě je možné tyto strážníky při dodržení podmínek uspokojit, a to za ceny, které jsou stanoveny minimálně ve výši úplných vlastních nákladů – to znamená, že pokrývají veškeré náklady, spojené s přípravou, výdejem případně dopravou jídel. Mezi podmínky patří např. to, že výdej jídel musí být buď časově nebo prostorově oddělen od školního stravování.

Důležité je mít na paměti, že prvořadým úkolem je zabezpečení školního stravování.

8. Rozsah služeb školního stravování

Rozsah služeb školního stravování je podle vyhlášky počet hlavních a doplňkových jídel, které jsou strážníkovi poskytovány podle typu zařízení, které navštěvuje, délky pobytu a věku strážníka. Jak jste si jistě povšimli, u dětí a nezletilých žáků (strážníků) se jedná o právo na odebrání

jídla. Zletilým strážníkům pak vyhláška dává možnost výběru a mluví o nabídce – lze poskytnout.

Co se týká dodržování rozsahu stravovacích služeb, je spíše opak pravdou, hlavně ve školních jídelnách základních a středních škol. Zde je zájem, jak jsem již výše uvedla, i o doplňková jídla (přesnídávku, odpolední svačinu), a tak se často setkáváme se snahou školní jídelny zájemcům vyhovět. Zatím jsme neměli žádný případ, kdy by děti a žáci nedostali to, na co mají právo. U starších strážníků, kteří jsou např. v domovech mládeže, je někdy problém, že nemají zájem o nabízený počet jídel. Souhlasí se snídaní včetně přesnídávky, oběd mají nebo spíše nemají zajištěn někde ve školní jídelně a večeři chtějí v rozsahu, který neodpovídá doporučení podle vyhlášky, protože celý den toho moc nesnědli. Takové zvyky shledáváme v domovech mládeže, kde jsou dívky, a to hlavně z tanečních škol. Dívky nemají zájem ani o večeři. Vyústěním tohoto jevu může být i anorexie nebo bulimie. Naopak tam, kde jsou chlapci ve věku 15 a více let, je velký zájem o bohaté večeře a druhé večeře.

Pro zajímavost, z celkové denní výživové dávky se započítává v průměru 18 % na snídaní, 15 % na přesnídávku, 35 % na oběd, 10 % na odpolední svačinu a 22 % na večeři.

9. Jak je to s platbou za školní stravování?

Úplata za školní stravování je v zařízeních školního stravování zřízených obcí, svazkem obcí, krajem a státem vždy určena výší finančního normativu. U ostatních školských zařízení (tj. soukromých a církevních) je úplata za poskytnutí školního stravování stanovena právníkou nebo fyzickou osobou, která tuto službu vykonává.

V této oblasti nebyly shledány nedostatky.

Shrnutí

Každá vedoucí školní jídelny se snaží, aby počet strážníků byl vyústěním kvality a kvantity poskytovaných služeb a aby školní stravování zajišťovalo pro děti, žáky a studenty dobré podmínky pro jejich zdravý vývoj. Za dobu, kterou pracuji ve školním stravování, vidím velký posun právě v otázce kvality zpracovávaných surovin a různorodosti nabídky. Velkou změnu také zaznamenáváme v technologiích při přípravě pokrmů.

Téměř každá školní jídelna, která vaří pro základní nebo střední školy, také poskytuje jídla na výběr, nejméně dvě jídla. Výjimkou je dnes jídelna, která jídla na výběr nenabízí. Jedno z nabízených jídel je ve většině případů laktoovovegetariánské, jelikož je o tento typ stravování na některých středních školách velký zájem. Nedávno jsem byla na střední škole, kde mi vedoucí jídelny řekla, že s blížícím se jarem se zvyšuje podíl těchto jídel až na jednu třetinu (gymnázium).

V mnoha školních jídelnách se s rekonstrukcí kuchyní také mění forma výdeje. Stále více se setkáváme s nabídkou ovoce a zeleniny formou salátových bufetů. Se změnou nabídky se změnila i forma úplaty za školní stravování. Řešením pro lepší organizaci stravování je bezhotovostní forma pomocí karet nebo čipů.

Bolestí ve školních jídelnách je, že personál, který po několik let zajišťoval služby, pomalu stárne a mladí absolventi škol nemají o práci, která je odlišně placena oproti jiným sektorům, zájem. Řada kvalitních zaměstnanců odchází z výše uvedených důvodů ze školního stravování. Proto je nutné, aby byla práce v oblasti školního stravování více finančně ohodnocena a vyškolený personál kuchyní nám tak neodcházel do jiných sfér.

Z historie prodejních automatů

Olga Štěpničková

Nápojové a jiné potravinové automaty jsou i v českých školách všech typů a stupňů rozšířeny. Provedená šetření vyústila v nepříliš optimistické zjištění, že skladba poskytovaného sortimentu není vhodná z hlediska ovlivňování zdravotního vývoje dětí a mládeže (přemíra sladkých, vysoce kalorických nebo nutričně nevhodných potravin).

Příslušné kompetentní orgány spojily své síly a problematikou se zabývají s cílem přijmout opatření pro rozmístění prodejních automatů a skladbu nabízeného sortimentu k prevenci negativních vlivů zvyšujících riziko obezity a dalších poruch zdravého vývoje dětí a mládeže.

Cílem příspěvku není rozebírat vhodnost či nevhodnost umístění automatů ve školách, jejich umístění není v žádném rozporu s legislativou, prodávané potraviny a nápoje jsou zdravotně nezávadné a to bez ohledu na jejich, výše uvedený, vliv na zdravotní vývoj mladé generace, ale poodhalit něco z historie jejich vzniku.

Jak a kdy vlastně nápad na automatický prodej vznikl?

Musíme se vrátit až do starověku, kdy *Herón Alexandrijský* (žil nejspíše v 1. stol. n. l.), zvaný *Mechanikos*, zkonstruoval automat na prodej „svěcené vody“, která se ovšem k zákazníkovi dostala jen po vložení pětidrahmové mince. Je jasné, že žádnou čtečkou mincí Herónův vynález ještě vybaven nebyl. Dávku vody uvolnila váha příslušné mince. Princip byl opravdu velmi jednoduchý – zákazník položil na pánvičku příslušnou minci, ta svou vahou překloupila páku spojenou s ventilem do otevřené polohy a tudíž protékala určitou dobu svěcená voda. Jakmile páka s mincí dosáhla spodní úvratě, pánvička se překloupila dnem vzhůru, mince spadla do připravené nádoby a páka se vrátila do původní polohy. Mechanismus měl stejný funkční princip jako moderní prodejní automaty, tj. bezprostředně po vhození mince vydal příslušné množství vody. **Simuloval nejjednodušší reakci organismu – nepodmíněný reflex.**

Na další využití prodejních automatů však došlo až v období průmyslové revoluce.

V Anglii v roce 1880 byly zkonstruovány a patentovány mincové automaty pro příjem poštovních listovních zásilek. *Nápad bezprostředně převzala americká firma Thomas Adams a představila v New Yorku mincový automat na prodej žvýkaček ve tvaru kuliček. Žvýkačka se tak stala prvním zbožím prodávaným prostřednictvím prodejního automatu bez účasti prodáváče. Automaty byly umístěny na nádražích. Prodej šel rychle na odbyt, přinášel obchodníkům zisky a snahou bylo přilákat k automatům další, především malé, zákazníky. Začala fungovat marketingová podpora prodeje – pod průhledný*

skleněný poklop se žvýkačkami byly rozmístěny barevné loutky, které se, po vhození mince, daly do pohybu.

Koncem 19. století se pak v Paříži objevily automaty, které prodávaly nápoje, zatím pouze chlazené. Postupem doby byl vývoj prodejních automatů doveden až k současné technické dokonalosti, ale typy prvních jednoduchých automatů k prodeji žvýkaček a drobných cukrovinek můžeme nalézt na mnoha místech dodnes. Jejich výhodou je ryze mechanický systém prodeje bez potřeby elektrické připojky.

Co lze prodávat pomocí automatu?

V podstatě neexistuje žádné technické omezení sortimentu zboží. Nejrozšířenějšími automaty jsou tři typy:

1. Hot&Cold (až na 16 druhů nápojů z kávy, kakaa, čokolády a vody)

2. Can&Bottle (na chlazené nápoje v plechovkách nebo PET lahvích)

3. Snack&Food (balené bagety, sendviče a další potraviny). Současným trendem je umisťovat všechny tři typy vedle sebe do jedné sestavy, takže nahradí kiosek s výhodou rychlé obsluhy, nepřetržitého provozu a úspory lidské pracovní síly.

Budoucnost mají už i automaty s teplou kuchyní: v Holandsku existují „automaty“ zabudované do zdi, které mají svislé řady prosklených dvířek, za nimiž jsou různé druhy teplých jídel (krokety, frikadelky nebo hamburgery). Po vhození mince zákazník otevře dvířka a odebere jídlo. Přihrádky v automatu jsou vyhřívané, takže jídla zůstávají horká. Za strojem je kuchyň, odkud má kuchař přehled o odebraných jídlech a může porce průběžně doplňovat.

Přes výhody a oblibu automatů je rozšířen názor, že se v nich prodávají produkty, které příliš neprospívají zdraví. O tom, že to neplatí obecně svědčí zjištění, že v Bavorsku v jednom obchodním centru funguje automat na výdej čerstvého mléka z blízké farmy: po vhození 1 € nateče do přinesené nádoby 1 litr mléka.

V britských školách se zase zavádějí prodejní automaty, které školní mládeži poskytují zdravé potraviny v rámci programů zaměřených na zdravé stravování ve školách. Jedná se o automaty nabízející žákům nutričně odpovídající svačiny a obědy včetně ovoce, mléka, jogurtů, ořechů, luštěnin, ovocných nápojů a ovocných tyčinek dodávaných lokálními výrobci.

Vývoj nových typů prodejních automatů bude reagovat na zpřísňování hygienických předpisů a jejich rozšiřování – a to i do škol – nebude nic bránit.

Zda jejich nabídka bude vhodná, ukáže čas.

Je hrozba z "éček" reálná?

Ing. Ctibor Perlín, CSc., VÚPP, v.v.i.

Produkce potravin je zatížena kromě jiného i zvláštním paradoxem. S růstem počtu obyvatelstva na planetě se paradoxně snižují ceny potravin. Z celosvětového hlediska ceny potravinových komodit v roce 2000 klesly asi na 30% cen, za které je bylo možno nakoupit v roce 1957. Je to dáno vyšší užitkovostí hospodářských zvířat a výnosů polních plodin. Tak např. v r. 1970 dostal Norman Ernest Borlaug Nobelovu cenu míru za svůj příspěvek v boji proti hladu. Vyvinul totiž nové odrůdy hlavních obilovin s vyššími výnosy. Jeho novošlechtenci a nové odrůdy i dalších šlechtitelů např. dřívě klíčí a rychleji rostou, lze je pěstovat v zeměpisných šířkách o 800 km blíže k pólům, jsou odolnější vůči škůdcům a chorobám. Od roku 1960 zvýšily nové odrůdy obilovin výnosy o více než 30% a zasloužily se až o 50% celkového zvýšení produktivity zemědělství.

Vyšší výnosy a užitkovost ale vyžaduje použití aditiv, tedy látek přídatných, jak je označuje potravinová legislativa. Snižuje se zákonitě obsah esenciálních živin v zemědělských plodinách díky vyšší produkci hmoty, ve které se obsah živin poněkud „rozpouští“ a u esenciálních faktorů je zajištění některých minerálních látek v půdě určitým problémem. Klasickým řešením je příklad obohacování potravin nedostatkovým jodem jako prevence nedokonalé funkce štítné žlázy anebo modernější fortifikace kyselinou listovou jako prevence poruch neurální trubice u novorozenců. Přírodní zdroje těchto živin totiž nestačí fyziologickým potřebám vyhovět.

Na nízkých cenách potravin se podepsala také zdokonalená technologie potravin, která jednak řešila obohacování některých potravin esenciálními faktory, jednak přispěla k vyššímu využití suroviny, za pomoci dalších druhů aditiv, na příklad také ke snížení kažení a prodloužení údržnosti. Požadavek o obohacení potravin o biologicky aktivní látky si také vyžaduje skutečnost, že na bohatém „Severu“, tedy v rozvinutých zemích, se snižuje energetická potřeba a tím se snižuje i spotřeba potravin, které obsahují nejen energii prostřednictvím obsahu hlavních živin, ale také doprovodných esenciálních faktorů. Všechny tyto aktivity probíhají pod kontrolou zdravotní nezávadnosti potravin podle pravidel potravinové legislativy.

Potravinářská legislativa má při kontrole bezpečnosti potravin dva hlavní úkoly: ochranu spotřebitele před zdravotními riziky a ochranu spotřebitele před ekonomickou újmou. Oba požadavky v sobě zahrnují i kódy čísel „E“. Takto se označují přídatné látky (aditiva), používané při výrobě potravin.

OZNAČENÍ KÓDEM „E“ A NÁSLEDUJÍCÍM TROJMÍSTNÝM NEBO ČTYŘMÍSTNÝM ČÍSLEM ZNAMENÁ – že uvedená přísada je evidována Evropskou komisí pro zdravé potraviny a je zařazena jako látka zdravotně nezávadná, povolená k používání při výrobě potravin, ale za přesně definovaných podmínek. Látky přídatné jsou látky, které prošly složitými toxikologickými testy, trvajícími několik let a provedené v nezávislých toxikologických laboratořích v různých zemích světa. Toxicita látky se šetří na minimálně šesti druzích pokusných zvířat, z toho musí být minimálně 3 druhy pokusných zvířat savci. Po drobné testy určí hodnotu NOAEL (No Observed Adverse

Effect Level) - tedy hladinu zkoumané látky, u které ještě nejsou pozorovány žádné nepříznivé vlivy na testovaném organismu. Jinými slovy hodnota NOAEL tedy stanoví, v které koncentraci je zkoumaná látka pro testovaný organismus ještě zdravotně nezávadná (bezpečná). Testy ale také počítají s námitkou, že pokusné zvíře může mít jiný metabolismus než organismus člověka a proto hodnota NOAEL se ještě dělí bezpečnostním faktorem, což je hodnota 100 nebo 1000. Teprve jedna tisícina nebo jedna setina hodnoty NOAEL pak udává zdravotně nezávadnou hranici pro lidský organismus, a tou je hodnota ADI (Acceptable Daily Intake), tedy přijatelná denní dávka. Ta se uvádí v mg na 1 kg tělesné hmotnosti. Pro přepočítání na průměrného spotřebitele se užívá hodnota 60 kg a vyjadřuje se v mg/os. Tím je dán denní limit spotřeby té které látky pro člověka ze všech druhů potravin. Rozumí se tím to, že při celoživotním dodržování hladiny ADI nebude organismus člověka poškozen sledovanou látkou.

Toxicita každé látky závisí na dávce, na fyziologickém stavu člověka (např. kojenci, děti, těhotné a kojící ženy, běžná populace), na typu potravin (běžná spotřeba, nápoje přístupné dětem, speciality s nižší frekvencí spotřeby), na způsobu následné technologie zpracování nebo kuchyňské úpravy a také na případném vzájemném působení (interakci) mezi jednotlivými aditivy případně mezi aditivy a přirozenými složkami potravin. Proto rozhodnutí o tom, do kterých potravin a v jakém množství lze látky přídatné použít, závisí na situaci v té které zemi.

I naše vyhlášky k zákonu o potravinách na to pamatují. Konkrétně se jedná o vyhlášku č. 4/2008 Sb., kterou se stanoví druh a podmínky použití přídatných látek a extrakčních rozpustidel při výrobě potravin. Aditiva, označovaná ve vyhlášce jako látky přídatné, vyhláška rozděluje do několika skupin:

- BARVIVA
- KONZERVANTY
- KYSELINY, ZÁSADY, SOLI A ESTERY
- ANTIOXIDANTY
- NOSIČE A ROZPOUŠTĚDLA
- EMULGÁTORY
- ZAHUŠŤOVADLA STABILIZÁTORY
- NÁHRADNÍ SLADIDLA
- LÁTKY PROTISPĚKAVÉ
- LÁTKY CHUŤOVÉ A POVZBUZUJÍCÍ
- LÁTKY LEŠTÍCÍ A PRO ÚPRAVU POVRCHU
- OSTATNÍ, NAPŘ. LÁTKY BIOLOGICKY AKTIVNÍ TYPU VITAMINŮ AJ.

Vyhláška přitom nevylučuje zařazení jedné látky do více (dvou až tří) skupin.

Tato vyhláška přídatné látky nejen kategorizuje a popisuje, ale také rozhoduje o způsobu použití aditiv. Jejich použití vyhláška rozlišuje podle skupin obohacovaných potravin, a to na ty,

- které nesmějí mít žádný přídavek aditivní látky;
- pro která jsou povolena výhradně určitá aditiva;

- do kterých lze použít aditiv jen v nezbytném množství;
- ve kterých lze použít aditiv jednotlivě nebo v kombinaci až do nejvyššího povoleného množství.

Tím je tedy omezeno riziko otravy (toxicita) ze sledovaných látek na minimum. Podívejme se ale na druhou funkci kódu čísel „E“, a to funkci informační. Potravinová legislativa ukládá výrobcům také povinnost informovat své spotřebitele, jaké suroviny byly pro ten který výrobek použity. Mezi tyto suroviny patří také látky přídatné, tady aditiva.

Prostor na etiketě není příliš rozsáhlý, a tak řešením je uvedení některých látek kódem E čísel. Tak např. místo „kyselina citrónová“ stačí uvést E 330. Jako barvivo se používají měďnaté komplexy chlorofylu a chlorofylinu - místo dlouhého názvu stačí uvést E 141. Takových příkladů lze uvést více, stačí se podívat na seznam v ČR povolených přídatných látek.

Zde je třeba ještě upozornit na to, že úplné vyloučení rizika v lidských činnostech není možné. Ti, co volají po stoprocentní záruce jistoty u čehokoliv, jsou snilkové. Myslím, že nikdo nepochybuje o tom, že konstrukce automobilů je zvolena tak, aby auta byla co nejbezpečnější. Předpisy regulují chování řidiče na silnici a řidičské oprávnění získá občan až po prokázání svých schopností auto ovládat. Čili legislativa se postarala o to, aby riziko porušení bezpečnosti bylo minimální. Přesto mohou nastat havárie, buď zaviněné osobou řidiče, poruchou stroje anebo cizím přičiněním. A je to i u spotřeby potravin. Kromě toho zde působí řada pověr.

V obecném povědomí nepoučeného spotřebitele potravin jsou rizika z potravin seřazena od největšího po minimální asi takto:

- látky kontaminující
- aditiva
- mikrobiální rizika
- nevyvážená strava
- přírodní toxické látky

Je to způsobeno tím, že sdělovací prostředky věnují značnou pozornost právě skandálům, které se ale na skutečných rizicích podílejí jen minimálně. O epidemiích salmonelóz nebo listerióz se píše jen tehdy, postihne-li toto alimentární onemocnění větší skupinu osob. Při náhodných žaludečních potížích, způsobených mikroorganismy v potravinách, a to i v případě trvalých následků anebo dokonce spojené s úmrtím, že veřejnost dozvídá jen sporadicky. Zato vyšší nález kterékoliv kontaminující látky v náhodně vybraném vzorku se ocitá na prvních stranách novin. Přitom kontaminanty jsou skupinou látek pečlivě monitorovaných, s pravidelnými kontrolami, které mohou zachytit případné riziko hned na počátku. Existuje i rychlý způsob varování (RASFF) při výskytu rizika. Potravinářská legislativa donutila výrobce sledovat jejich výrobní proces, např. systémem kontrolních kritických bodů, tak, aby riziko bylo téměř vyloučeno.

Nevyvážená strava, která je v rukou občanů a nikoliv státu, je příčinou rozšiřování epidemií t.zv. civilizačních chorob, chorob spojeným s disproporcí mezi potřebou a spotřebou potravin. Je to nárůst obezity, srdečních onemocnění, rakoviny a dalších. Každý o riziku kouření ví, je informován na každé krabičce cigaret, ale málokdo tohoto varování uposlechně. Také informace o možnosti, zdůrazňují možnosti, onemocnění z hovězího masa, které nebylo dosud nikdy přímo prokázáno, vyřadilo ze spotřeby hovězí maso téměř u celého národa. To jsou zkušenosti z mediálního ohlasu na diagnostiku BSE u skotu.

Další v řadě jsou námi diskutovaná aditiva. Ta, jak bylo uvedeno výše, patří mezi nejbezpečnější součásti stravy, protože všechna byla toxikologicky testována. Zbývají přírodní toxické látky, fytochemikálie, o nichž toho dosud mnoho nevíme, protože jejich problém nastává až s boomem rozšiřování speciálních rostlinných produktů ve výživě. v tzv. funkčních potravinách. Jde o malá množství, která ve větším rozsahu mohou být i zdravotně závadná. Ale pozor: nikdo nepochybuje u prospěšnosti vitaminů, ale málokdo ví, že se předávkováním vitaminu A může člověk také otrávit (hypervitaminosa A). K tomu stačí nepřiměřená konzumace např. tresčích jater. Tento případ z praxe již byl v literatuře popsán.

Proto odborníci naopak výše popsaná rizika hodnotí v poněkud jiném pořadí:

- mikrobiální rizika
- nevyvážená strava
- přírodní toxické látky
- kontaminanty
- aditiva

V souvislosti z čísly „E“ je zde ještě jeden problém, který bych nazval „lidoví vědci“. To jsou „božím“ (nebo spíše ďábelským) vnuknutím osvícení jedinci s posláním. Chtějí změnit svět, což je jistě činnost záslužná, ale volí nejjednodušší prostředky - populismus a zjednodušení. Tito samozvaně „pomazaní“ jedinci si zvolí téma a dají se do boje. Bohužel na studium odborného zázemí, na získání fundamentálních znalostí, na to nemají čas. Najdou si zjednodušující argumenty, na polemiku nereagují jinak než opakováním svých polopravd. Někdy se však dostávají do rozporu se zdravým rozumem a pak volí taktiku kamufláže, protože jejich „svatá“ věc za to stojí. A to je právě případ čísel s kódem E.

V naší veřejnosti se objevily letáky, pokoutně rozšiřované, kterých si všimla i naše media. A v těchto letáčích bylo varování spotřebitelům, aby nekonzumovali potraviny s některými kódy čísel „E“. Konkrétně se uváděla rizika spojená s jejich spotřebou. Vedle naprosto bezpečných nezávadných látek (medicinální uhlí, kyselina citrónová, deriváty celulózy a další) byly na seznamu uvedeny látky, jejichž užívání není v ČR povoleno, látky, jejichž užívání v potravinách je silně omezeno. Pro větší věrohodnost byl letáček předkládán veřejnosti jako varování Kliniky dětské onkologie University v Düsseldorfu, tedy pracoviště, které, jak bylo zjištěno, vůbec neexistuje. Stačilo nahlédnout do telefonního seznamu města Düsseldorfu anebo na označené expertní pracoviště poslat dopis. Tedy „ochránce“ zdraví lidu v rámci „pravdy“ je ochoten lhát, podvádět, porušovat zákony šířením poplašné zprávy, ale není ochoten se pod svoje varování podepsat.

Na Internetu se objevují nezištně rady, jak riziko ďábelských „éček“ eliminovat. Jsou publikovány jejich seznamy a uvedena jejich škodlivost ve stupnici 0 až 7. Jak byla tato hodnota škodlivosti stanovena je ve hvězdách. Snad většinou ze skleněné koule. Dochází ke kuriózním situacím. V popisu se uvádí, že u zkoumané látky, rostlinného extraktu, nebyly zjištěny žádné negativní vlivy, ale je škodlivá ve stupni 2 – pro jistotu, je to přece „éčko“! Spotřebitel může škodlivost dvojnásobit až ztrojnásobit, pokud si myslí, že aditiva je v potravině hodně. Ovšem musí disponovat bystrozrakým okem, aby na to přišel. Jiná rada doporučuje se vyhnout všem potravinám, kde je uvedeno více než 4 – 5 „éček“. Jsou to totiž, podle anonymních autorů těchto rad, „černé kule“ do organismu

konzumenta. Nebylo by lepší tyto potraviny zařikávat? O „vědeckém“ přístupu může dost vypovědět poznámka anonymního autora seznamu škodlivosti. „Pro četné stížnosti od vás čtenářů byla smazána (ze seznamu rakovinnotvorných aditiv) látka E330 - kyselina citrónová. Původní zdroje k tomuto webu uvádějí, že je silně rakovinnotvorná. To je však nepravděpodobné, protože k. citrónová je součástí chemických pochodů našeho těla (Krebsův cyklus). Snad se jedná o nějaký typ přísně syntetické varianty. Zda je tomu tak doopravdy však nevím“. „Expert“ skutečně neví.

Jak z této a podobných šlamastik ven? Možná, že pomůže, zodpovíte-li si pár otázek na závěr:

- Jsou toxikologové po celém světě nezodpovědní?
- Existuje mafie v potravinářském průmyslu, propojená se zdravotníky?
- Je možná stoprocentní bezpečnost při spotřebě potravin?
- Máte také rádi senzační odhalení bez předložení důkazů?
- Jaký je Váš názor na mesiášské anonymy?

Volba je jednoduchá. Buď podléhat panikám, které šíří „lidoví“ vědci, anebo důvěřovat odborníkům a diskutovat s nimi odborné problémy. Naštěstí existuje již dostatek dobrých poraden pro výživu i dobře vyškolených a odborně zdatných poradců, obraťte se tedy při svých pochybách na ně. To by mohl být konec výživových šarlatánů v Čechách a na Moravě, o Slezsku ani nemluvě.

Průzkum stravovacích návyků a možností nákupu ve školním bufetu dětí 1. stupně základní školy v Praze 8

Martina Kučerová

studentka Vyšší odborné zdravotnické školy Praha 4

Jsem zdravotní sestra a matka žáka 2. třídy základní školy. Právě dokončuji studium VOŠ – obor nutriční terapeut. Tato specializace mě přirozeně vedla k zájmu o to, nakolik jsou teoretické zásady zdravé výživy uplatňovány v praxi a jaký postoj zaujímají k dané problematice rodiče, škola a děti samotné.

Přestože výchova ke zdraví není prvořadým úkolem školního vzdělávání, je důležitou součástí běžného života. Díky velkorysému přístupu pana ředitele základní školy, kterou navštěvuje mé dítě, jsem měla možnost uskutečnit mezi rodiči žáků 1. stupně průzkum spokojenosti se školním bufetem.

Prodejny s občerstvením se ve školách v různé podobě objevují jako houby po dešti. V závislosti na sortimentu a formě prodeje jsou rodiče možná chvíli překvapeni, ale po několika měsících nakonec přijmou prodejnu či automat jako součást moderní doby. Většinou jsou podobné provozovny zřizovány s dobrým úmyslem umožnit dětem nákup svačiny či nápoje, neboť škola má povinnost zajistit dětem pitný režim. Kam se však takový dobrý úmysl může posunout, to v začátku nikdo nedokáže odhadnout. Školní bufet se tak někdy promění ve špatně vybavenou cukrárnu s kusovými bonbóny, lízátky či se zmrzlinou a párkem v rohlíku. Zatímco pro školní jídelny platí přísná pravidla, prodejny občerstvení či školní bufety zatím legislativně či jiné jasně dané mantinely nemají.

Rodiče platí dětem teplé obědy ve stravovacím zařízení a náhle se ve škole otevře prodejna... Přání dětí a obsah jejich peněženky určuje, jak se budou stravovat, jakým směrem se bude ubírat jejich zdraví. Záleží na sortimentu jaký dětem školní prodejna nabídne. Záleží na otevírací době, zda dítě má možnost zakoupit pamlsky před obědem apod. Záleží na mnoha faktorech. Záleží nám, rodičům, na zdraví našich dětí? Máme nějakou možnost ovlivnit nabízený sortiment?

Ráda bych Vás proto seznámila s výsledky mého průzkumu, který jsem uskutečnila v průběhu školního roku 2008/09 na základní škole v Praze. Cílem bylo zjistit jaké mají děti 1. stupně stravovací návyky. Zda se rodiče zajímají o zdravou stravu. Srovnávám především nabídku školního bufetu s požadavky rodičů. Zjišťuji, jak jsou rodiče informováni o tom, co si mohou děti ve škole koupit a zda s tím souhlasí.

Rodičům žáků 1. stupně byl předložen dotazník s 16ti otázkami. Sedm otázek bylo směřováno ke stravovacím zvyklostem dětí. V dalších bodech pak měli rodiče možnost vyjádřit se k sortimentu prodejny a projevit tak svá přání a podněty.

Celkem reagovalo 199 rodičů vyplněným dotazníkem.

Výsledky průzkumu

77% dětí snídá a má správný start do školního dne

16% dětí však ráno pouze pije

4% nesnídají ani nepijí

96% rodičů dává dětem s sebou do školy svačinu

78% dětí ji také sní během dopoledne

77% rodičů volí zdravější přístup ke stravě

18% je zvyklých na tradiční českou kuchyni

1% vegetariánů

1% makrobiotiků

Ostatní uváděli buď dietní omezení nebo jiné výživové směry

96% dětí má vlastní nápoj

Preferují však nápoje slazené. To by samo o sobě nebyl takový problém, pokud by to byla jediná „sladkost“, kterou dítě během dopoledne sní.

Vzhledem k tomu, že děti všeobecně preferují a tíhnou ke sladkosti, je celkem logické jaký sortiment zvolí při nákupu v bufetu, kde sladkosti převažují.

Někteří rodiče návštěvu bufetu přirovnávali k cukrárně, kam dovolí dětem jít pouze za odměny. Převažují sladkosti, a tvoří větší část sortimentu.

Překvapivá byla **otázka týkající se konzumace ovoce a zeleniny**. Nezbytné množství zmíněných plodin se pohybuje alespoň okolo 600g denně nejlépe v 5-ti porcích.

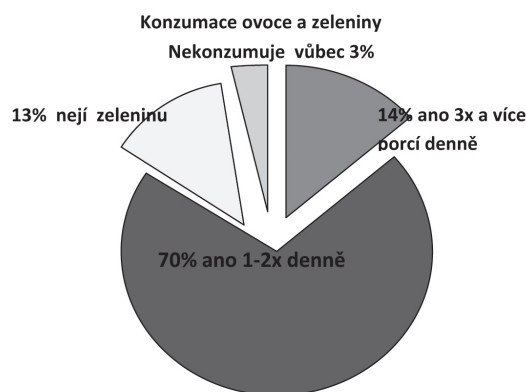
Z výsledků mám pocit, že většina rodičů netuší, že jejich děti konzumují ovoce a zeleniny nedostatek. Myslí si, že 2 porce denně jsou dostačující. Pokud však ve stravě dlouhodobě schází dostatek vitamínů, minerálních látek, vlákniny apod. důsledkem je předčasný výskyt neinfekčních onemocnění. Dostatečným a pravidelným přísunem těchto látek stravou preventivně působíme proti řadě onemocnění.

Konzumace ovoce a zeleniny

Na tuto otázku odpovědělo 190 rodičů

- **70%** (134) dětí konzumuje ovoce a zeleninu **1-2x denně**
- **13%** (25) dětí **nejí zeleninu**
- **3%** (5 dětí) **nekonzumují** ani ovoce ani zeleninu nebo mají dietní omezení
- **14%** (26) dotázaných **konzumuje dostatečné množství ovoce a zeleniny**

Podle světové zdravotnické organizace v kodexu zdraví



21 je doporučeno konzumovat 5-7 porcí ovoce a zeleniny, jako prevence vzniku civilizačních onemocnění. Pokud se toto děti nenaučí ve školním věku, těžko je budeme později přesvědčovat o nutnosti, důležitosti a pravidelnosti v konzumaci této stravy. Důsledkem je snižování věkové hranice projevů některých onemocnění – souhrnně nazývaných civilizační choroby

Mléčné produkty: rodiče chtějí nějakým viditelným způsobem umožnit dětem nákup těchto produktů. 38% by však raději upřednostnilo automat před bufetem, neboť ten má jasně daný sortiment a nenabízí lákadla – sladkosti, které děti preferují.

Rodiče preferují a navrhuji ovoce, obložené chleby, neslazené nápoje, sýry, celozrnné pečivo.

Nevyhovující sortiment

Rodiče **nesouhlasí** s prodejem:

- **kofeinových nápojů (95%),**
- **slazených nápojů 34% (63)**
- **bramborových lupínků (89%),**

- **sladkého pečiva (17%)**
- **zmrzliny (70%),**
- **drobných sladkostí (52%),**
- **celozrnného pečiva (2%)**
- **párku v rohlíku (51%) - naopak pro párek v rohlíku se vyslovilo 44% rodičů**
- **bio výrobků (3%)**

Pokud dětem neumožníme koupit si k snídani či místo oběda párek v rohlíku, ale nabídneme jim například hotový celozrnný rohlík se sýrem za stejnou cenu. Dostane se tak do jeho těla méně dusičnanů, solí a konzervačních látek, které sníst nemusí. Naproti tomu dostane asi o 2 gramy méně tuku, o 3 gramy více vlákniny a 12 gramů plnohodnotné bílkoviny. Co je naší prioritou?

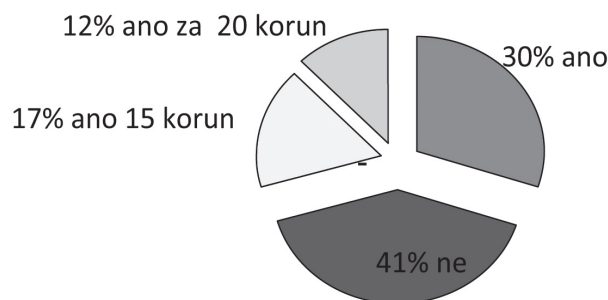
Další zajímavý bod jsou předplacené svačiny

Zhruba polovina dotázaných o tuto službu projevila zájem. Někteří dokonce tuto skutečnost upřesnili volbou ceny.

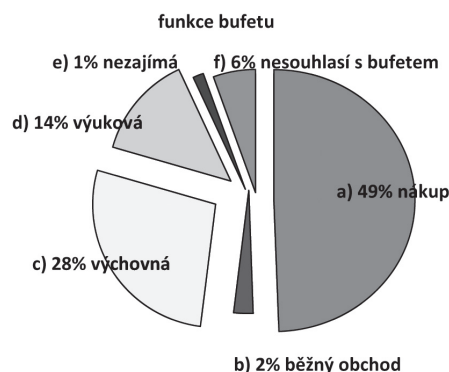
- **53%** (102) rodičů o předplacené svačiny **zájem nemá**
- **47%** (97) rodičů **má zájem** o tuto službu a někteří toto upřesňují uvedením ceny.
- **17%** má zájem o svačiny v hodnotě **15 korun.**
- **12%** si rádo připlatí i **20 korun.**

Je tedy patrné, že zavedení této služby ve školním bufetu či jídelně by řada rodičů s radostí využila. Nejde o cenu, ale o kvalitu.

Předplacené svačiny



Jakou funkci by měl bufet vykonávat



49% (123) bere bufet jako **možnost k zakoupení svačiny** či nápoje

2% (6) by ráda viděla bufet jako **běžný obchod se širokou nabídkou**

28% (69) by uvítalo pokud by **bufet plnil výchovnou funkci** a děti by tak měly jasný příklad potravin ve smyslu zdravé stravy

14%(34) souhlasí s možností **výukové funkce bufetu** – především rodiče žáků prvních a druhých tříd

1% (3) bufet nezajímá

6% (14) rodičů s **bufetem ve škole vůbec nesouhlasí**

Žijeme v době, kdy si konečně řada lidí začíná uvědomovat, že spíše než o množství přijaté stravy jde především o její kvalitu. Rozrůstají se obchody s biopotravinami, klasické řetězce též začínají nabízet koutky zdravé stravy. Od roku 2003 stoupl prodej biopotravin ze 350 miliónů korun na miliardu dvě stě miliónů v roce 2007 (magazín DNES 5. 2. 2009). Do škol přicházejí žáci, jejichž rodiče jsou více informováni o této problematice a již doma se snaží připravovat jídla ve smyslu zdravé výživy. Pro ostatní rodiče, kteří zatím tuto problematiku neřeší, mohou být právě jejich děti zdrojem - prvním důvodem k zamyšlení o možné změně složení jídelníčku.

Z průzkumu vyplývá, že rodiče mají zájem o změnu sortimentu. Preferují jiné, výživově kvalitnější potraviny. Nabídka sladkostí ve školních prodejnách umožní dětem koupit to, co se trend zdravého stravování snaží omezit - konzumaci jednoduchých cukrů. Neboť výsledek je zvýšená kazivost zubů a podpora návyku na sladké – což vede k obezitě.

Zvažme jaký má škola význam v životě dětí. Je to ucelený zdroj informací. Děti si zde vytvářejí celkový pohled na svět. Vždyť někteří žáci zde stráví 9 let živo-

ta. 9 let přijímá žák informace od učitelů. Působí na něj okolí a děti se učí rozpoznávat co je správné a co ne.

Využijme proto tento nejvýznamnější moment lidského života k tomu, abychom dostali do podvědomí dětí základy správného stravování. Tyto informace během svého života člověk prakticky využije ke svému prospěchu a může tak pozitivně ovlivnit i své okolí.

Způsob využití školního bufetu je také závislý na konkrétním umístění prodejny v jednotlivých školách. Na zmíněné škole je možné, že by také rodiče více využívali školní bufet ke koupi kvalitní svačiny s sebou do zaměstnání. Neboť to umožňuje jeho poloha přímo u vchodu do šaten, kam mají rodiče přístup. Mohlo by to být i zajímavé pojitko mezi rodiči a školou. Měli by tak možná větší motivaci děti ráno doprovázet až do školy, pohovořit s ostatními rodiči, učiteli či na vlastní oči vidět ranní „cvrkot“ školy. Zajímavě a zdravě vedený bufet může plnit i společenskou roli.

Nečekejme na zákon či vyhlášku, která nám něco zakáže a jiné přikáže. Buďme odvážní a zodpovědní. Dejme dětem zdravý základ do života usnadněním volby prospěšných potravin alespoň ve školních prodejnách.

Pojďme se proto společně vydat na dlouhou, leč pro děti prospěšnou cestu ke zlepšení a udržení nejen jejich zdraví. Možná se také podaří vnést do mnoha rodin jiné, zdravější stravovací zvyklosti. Nečekejme, až si naše tělo nemocí samo řekne, že něco děláme špatně.

Pohotové potraviny, polotovary, instantní potraviny (konvenience) a jejich používání ve školních jídelnách

Doc. Ing. Jana Dostálová CSc., D. Lukešová, J. Horníčková,

Ústav chemie a analýzy potravin, VŠCHT, Praha

V současnosti je na českém trhu k dispozici velké množství potravin, které jsou u výrobce zpracovány tak, že příprava pokrmů z nich je velmi pohodlná a časově nenáročná. Tyto potraviny se proto nazývají „konvenience“, což je výraz převzatý z angličtiny, kde convenience znamená pohodlí. Dlouhá trvanlivost těchto potravin je zajištěna nejčastěji sušením, zmrazením nebo tepelnou úpravou. Mohou být použity i jiné způsoby konzervace potravin, případně jejich kombinace.

Stupeň zpracování surovin v konvenientních potravinách může být různý. Stupeň 0 znamená čerstvé neo-
pracované potraviny (čerstvě zabité drůbež, neloupané brambory), stupeň 1 představuje částečně opracovanou surovinu (oškubaná, vykuchaná drůbež, loupané brambory), potraviny ve stupni 2 jsou potraviny připravené

k tepelnému zpracování (porcovaná drůbež, před smažené bramborové hranolky, dehydrované polévky a omáčky), ve 3 stupni jsou potraviny tepelně zpracované, které se případně musí ohřát (grilované kuře, hotové pokrmy). Poslední stupeň 4 představuje pokrmu připravené k podávání (mražené krémy, pečivo, bonbóny, zákusky).

Ceny těchto výrobků jsou samozřejmě vyšší než ceny použitých surovin, protože obsahují náklady na jejich částečné zpracování. Přesto jejich použití nemusí být neekonomické. Výrobci těchto potravin mívají často smlouvy přímo s výrobcí surovin, a proto se suroviny zpracovávají bezprostředně po sklizni s využitím moderní výkonné technologie. Suroviny neprocházejí složitými cestami malo- a velkoobchodů, takže odpadají ztráty vzniklé přepravou, skladováním a neobdobným zpraco-

váním. Velcí výrobci využívají všech výhod velkoobdobratelů a dosahují proto nižší ceny. Zároveň mohou účinně při nákupu surovin kontrolovat jejich jakost a pokud dodavatel nesplní kvalitativní kriteria, dostanou šanci jiní. Nakoupit nekvalitní zboží je rizikovější u menších a především neznámých dodavatelů než u velkých firem. Velké, především mezinárodní formy disponují vlastním základním a aplikovaným výzkumem. Prestiž a dobré jméno těchto forem nedovolí, aby spotřebitel dostal nekvalitní, či dokonce zdravotně závadné zboží. Výrobky mají stále složení, stálou úroveň jakosti.

Nevýhodou jsou příliš standardní (málo rozmanité) senzorické vlastnosti. Z části se tato nevýhoda dá odstranit tím, že tyto výrobky doplníme dalšími surovinami nebo

dochutíme. Samozřejmě, že při přípravě finálního pokrmu dochází tepelnou úpravou k dalším ztrátám živin, ale vzhledem k tomu, že výrobci používají při výrobě moderní technologické postupy, mohou být konečné ztráty nižší než při méně odborné přípravě pokrmů v malém. Určitou nevýhodou je, že se při výrobě „konvenience“ používá řada látek přídatných čili „éček“. I když jejich obsah musí splňovat příslušnou vyhlášku k zákonu o potravinách je příjem těchto látek vyšší než když uvaříme „klasicky“.

„Konvenience“ používáme s výhodou při nedostatku personálu, při nedostatku vhodných prostor, při nedostatku čerstvých surovin na trhu a při problémech s jejich skladováním, při nedostatku vhodného zařízení pro zpracování čerstvých surovin a při nedostatku času.

Bramborové kaše

Bramborová kaše Vitana Výrobce: Vitana, a. s., ČR	Složení: sušené bramborové vločky 90,7 % (sušené brambory 99 %, barvivo kurkumín, antioxidant E 340, emulgátor E 471, stabilizátor E 450, konzervant oxid siřičitý), sušené odtučněné mléko 6 %, jedlá sůl, rostlinný tuk, směs koření, mléčné a cibulové aroma Postup: Přivedeme k varu 0,5 l vody, přidáme třetinu lžičky soli a 2 polévkové lžíce másla. Hrncem odstavíme a přilijeme 0,2 l studené vody a vsypeme obsah sáčku. Promícháme, vymícháme na hladkou hmotu a necháme minutu stát.
Maggi bramborová kaše Výrobce: Nestlé Česko, s.r.o., ČR	Složení: sušené brambory 98,8 %, emulgátor (mono- a diglyceridy mastných kyselin), antioxidanty (kyselina skobová, disířičitan sodný), stabilizátor (dihydrogenfosforečnan sodný), aromata, směs koření Postup: Smícháme 500 ml vody a 250 ml polotučného mléka, zahříváme na mírném ohni, před začátkem varu odstavíme a přidáme kávovou lžičku soli. Obsah sáčku nasypeme do tekutiny, promícháme, přikryjeme pokličkou a necháme asi 5 minut stát. Do hotové bramborové kaše vmícháme 15 g másla, nešleháme.
Bramborová kaše s mlékem Clever Prodávající: BILLA, spol. s r.o., distributor: Natura a. s., ČR	Složení: sušené bramborové vločky, mléko sušené plnotučné, stabilizátor E 450, emulgátor E 471, barvivo E 100, antioxidant E 304 Postup: 400 ml vody přivedeme k varu, po odstavení přidáme dle chuti sůl, 3 kávové lžičky másla a necháme rozpustit. Potom přidáme 200 ml studené vody, vsypeme obsah sáčku, zamícháme a necháme 1 minutu odstát
Sušená bramborová kaše Natura Výrobce: Naturamyl, a. s., ČR, prodejce: Natura a. s., ČR	Složení: sušené bramborové vločky, stabilizátor E 450, emulgátor E 471, barvivo E 100, antioxidant E 304 Postup: 350 ml vody přivedeme k varu, po odstavení přidáme dle chuti sůl, 2 kávové lžičky másla a necháme rozpustit. Potom přidáme 200 ml studeného mléka, vsypeme obsah sáčku, zamícháme a necháme 1 minutu odstát
Bramborová kaše Knorr Vyrobeno v EU. Distributor: Unilever ČR	Složení: brambory 99,7 %, emulgátor (mono- a diglyceridy mastných kyselin), E 4540i, konzervant (disířičitan sodný), bramborové aroma, antioxidant (askorbylpalmitát), barvivo (riboflavin) Postup: Přiveďte k varu 0,5 l vody osolené malou lžičkou soli. Nádobu odstavte a přilijte 250 ml studeného mléka. Přidejte obsah sáčku, 10 g másla a krátce zamíchejte. Po minutě opět promíchejte.
Bramborová kaše s mlékem Easyfoods Výroce: Naturamyl, a.s., ČR	Složení: sušené bramborové vločky, sušené odstředěné mléko, sušený kukuřičný škrobový sirup, jedlý rostlinný olej, jedlá sůl (max. 4 %), stabilizátor E 450, emulgátor E 471, barvivo E 100, antioxidant E 304 Postup: 600 ml vody přivedeme k varu, po odstavení přidáme 3 kávové lžičky másla a necháme rozpustit. Potom přidáme 300 ml studené vody, vsypeme obsah sáčku, zamícháme a necháme 1 minutu odstát.
Bramborová kaše s mlékem Labeta Výroce: Labeta, a.s., ČR me),	Složení: bramborové vločky 91 %, odtučněné mléko 5 %, jedlá sůl, emulgátor E 471, konzervant E 223, antioxidant E 304, barvivo kurkumín Postup: 600 ml vody přivedeme k varu, přidáme 2 lžíce másla. Po rozpuštění lehce vmícháme obsah sáčku (nešlehá a necháme pod pokličkou 2-3 minuty bobtnat. Lehce promícháme, můžeme dosolit dle chuti a podáváme.
Bramborová kaše s mlékem Albert Quality Výroce: Naturamyl, a.s., ČR	Složení: sušená bramborová kaše (sušené bramborové vločky, stabilizátor E 450, emulgátor E 471, barvivo E 100, antioxidant E 304), 7 % sušené mléko polotučné Postup: 450 ml vody přivedeme k varu, po odstavení přidáme 3 kávové lžičky másla. Vše dobře promícháme, necháme rozpustit a přidáme 250 ml studené vody (dle požadované hustoty), vsypeme obsah sáčku, zamícháme a necháme 1 minutu odstát.
Bramborová kaše s mlékem Knorr Vyrobeno v EU. Distributor: Unilever ČR	Složení: brambory 84 %, rostlinný tuk, sušené odstředěné mléko (4,3 %), jedlá sůl (4 %), rostlinný olej, laktóza, emulgátor (mono- a diglyceridy mastných kyselin), mléčná bílkovina, stabilizátor (dihydrogendifosforečnan sodný), konzervant (disířičitan sodný), aroma, antioxidant (askorbylpalmitát) Postup: Přiveďte k varu 0,5 l vody, přidejte obsah sáčku a dobře zamíchejte, pro lepší chuť přidejte máslo a krátce promíchejte.
Bramborová kaše z brambor	Postup: oloupané brambory uvaříme v osolené vodě do měka, rozmačkáme a šleháme el. ručním šlehačem. Postupně přidáme 25 g másla a 300 ml vroucího mléka. Osolíme dle chuti a vyšleháme do požadované konzistence.

„Konvenience“ výrobky se mohou používat ve všech typech společného stravování. Je nutné přesně dodržovat návody k použití, dávkování, teplotu a dobu zpracování. Používání těchto výrobků má být pouze doplňkem klasické přípravy pokrmů. Pro stravování malých dětí by jejich používání mělo být pouze řešením ve výjimečných případech nebo v kombinaci s klasickou přípravou.

V rámci předmětu „Laboratoř z technologie přípravy stravy“ připravili studenti 4. ročníku fakulty potravinářské a biochemické technologie VŠCHT v Praze 9 různých druhů bramborových kaší a 3 perníky z „konvenience“ výrobků a pokrmy senzorycky zhodnotili. Zhodnotili i bramborovou kaši připravenou z brambor. Kromě výsledků senzoryckého hodnocení uvádíme i složení jednotlivých výrobků a pracovní postup.

Senzorycké hodnocení bramborových kaší

Na českém trhu je k dispozici velké množství bramborových kaší (s mlékem či bez mléka) z kategorie výrobků „konvenience“, které nabízejí oproti klasickým kaším velkou úsporu času (příprava trvá přibližně 10 minut). Některé ze sušených kaší měly nepříjemnou barvu – nazelenalou. Mnoho kaší vykazovalo také intenzivní slanou chuť. Rovněž

některé kaše byly moc husté, lepivé a vykazovaly moučnatou, škrobnatou pachut' a u některých byla zaznamenána i nepříjemná pachut' z obalu. Při senzoryckém hodnocení byla nejlépe hodnocena klasická kaše z brambor, přestože brambory nebyly z hlediska senzoryckého příliš optimální (zřejmě byly dlouhou dobu skladované). Nejvíce podobná kaši z brambor byla bramborová kaše Maggi, která měla příjemnou barvu i konzistenci. Negativní byla intenzivní slaná chuť. Rovněž bramborová kaše Knorr měla výrazně slanou chuť, avšak barvou a konzistencí byla velmi příjemná. Nejhorší byla hodnocena bramborová kaše Clever, která již zpočátku odrazovala netypicky žlutou až nazelenalou barvou. Chuť kaše byla nepříjemná, výrazně škrobnatá s pachutím papírového obalu. Rovněž slanost byla velmi intenzivní. Rovněž kaše s mlékem Albert Quality měla netypicky ostře žlutou barvu, byla hodně vodnatá a byla zde zemitá pachut'. Kaše s mlékem Easyfoods měla velmi hustou lepivou konzistenci, výrazná zde byla pachut' po shnilých bramborách a po hlíně.

Obecně lze vyvodit závěr, že většina sušených kaší je příliš slaná. Texturně i barevně existují velké rozdíly a mezi bohatým sortimentem výrobků jsou i kaše, které se podobají klasicky připravené kaši z brambor jako například kaše Maggi a Knorr. Nejméně příjemné chuťové i texturní vlastnosti vykazují kaše privátních značek.

Perníky

Sypká směs pro přípravu perníku Vitana Výrobce: Vitana, a. s., ČR	Složení: pšeničná mouka, cukr, glukóza, kypřicí prášek do perníku (kypřicí látky difosforečnan disodný, S hydrogenuhličitan sodný, směs koření, kukuřičný škrob), sušené mléko odtučněné, kávoovina, emulgátor (mono- a diglyceridy mastných kyselin), barvivo (kyselina karminová), aromatická látka ethylvanilin, barvivo (riboflavin) Postup: Obsah sáčku vsypeme do mísy, přidáme 0,25 litru vody, 1 čerstvé vejce a 7 polévkových lžic rostlinného oleje nebo rozpuštěného rostlinného tuku. Vše dobře promícháme. Těsto vlijeme do vymazaného a moukou vysypaného menšího pekáče (30x19 cm) nebo do dortové formy (průměr 26 cm) a pečeme v mírně předehřáté troubě asi 40 minut při teplotě 150-160°C.
Směs na bezlepkový perník Celia Diet Výrobce: Emco spol. s r.o.	Složení: rýžová mouka, cukr, lupinová mouka, kukuřičný škrob, sušená syrovátka, sušená vejce, kakaový prášek, kypřicí látky: hydrogenuhličitan sodný a dihydrogenfosforečnan sodný, koření, zahušťovadlo: xanthan, sůl, skořice mletá, aroma umělé. Postup: Nejdříve si vymažeme pečicí nádobu olejem a vysypeme ji sypkou směsí (popřípadě rýžovou moukou). Vyšleháme jedno vejce a vsypeme do něj směs. Přidáme 8 lžic oleje (asi 60 ml) a 380 ml vody. Vše řádně prohněteme až vznikne hladké těsto. Těsto nalijeme do pečicí nádoby (asi do 2/3) a tu vložíme do předem vyhřáté trouby a pečeme při teplotě 180°C asi 30-35 minut.
Sypká směs na přípravu perníku Dr. Oetker Výrobce: Dr. Oetker s.r.o.	Složení: pšeničná mouka, cukr, dextróza, kypřicí látky (difosforečnan sodný, hydrogenuhličitan sodný), perníkové koření, instantní karamel, sušená syrovátka, lupinová mouka, jedlá sůl, stabilizátor (karboxymethylcelulóza) Postup: Obsah sáčku se směsí na přípravu těsta vsypeme do mísy a přidáme 400 ml vody a 120 ml oleje. Vše důkladně promícháme elektrickým ručním šlehačem dohladka. Těsto vlijeme na vymazaný a moukou vysypaný plech a dáme péci do předem vyhřáté trouby.

Senzorycké hodnocení perníků

Všechny tři zakoupené sypké směsi pro přípravu perníku měly velmi intenzivní pachut' po kypřicím prášku. Perník Dr. Oetker měl příjemnou vůni, světlejší barvu, příjemná byla chuť koření (především skořice), ale byl mazlavý a lepivý, i když při kontrole propečenosti perníku v troubě se těsto na špejli nelepilo. Hotový perník byl také velmi nízký a jakoby málo propečený, i když byla zvolena nádoba, která byla uvedena v postupu. Perník Vitana měl příjemnou vůni i barvu, byl nadýchaný, měl intenzivnější kořeněnou chuť než Dr. Oetker a nebyl také tak mazlavý. Avšak pachut' po kypřicím

prášku byla u tohoto perníku nejintenzivnější ze všech posuzovaných vzorků, rovněž byl mírně nahořklý. Těsto připravené ze směsi na bezlepkový perník Celia Diet bylo dosti tuhé a obtížně se rovnoměrně rozlívalo na plech. Perník po upečení měl příjemnou vůni, byl však nízký, mazlavý a málo kyprý, kořeněná chuť zde byla velmi slabá.

Z posuzovaných perníků bylo obtížné vybrat nejchutnější vzorek, protože u všech převažovala intenzivní pachut' kypřicího prášku. Chuťově nejpříjemnější byl asi bezlepkový perník Celia Diet. Texturně byl nejlépe hodnocen perník Vitana. Ani jeden z posuzovaných výrobků neodpovídal chuťově klasicky připravenému perníku.