

Výročí 70té nebo 50té?

V loňském roce probíhaly oslavy 50. výročí systému školního stravování. V roce 2015 budeme oslavovat 70. výročí školního stravování.

Nebojte se, nezbláznili jsme se, ani nám nechybí elementární znalosti matematiky. Pozornému čtenáři i tomu, kdo sleduje dění, jistě neuniklo malé nepatrné slovíčko v názvu výročí – systém. A to je ten důvod, proč se do dvou let vejde rovnou let dvacet.

Školní stravování u nás vzniklo v roce 1945, po skončení 2. světové války, kdy se stát snažil zlepšit výživu dětí po válečných strádáních. Proto začaly se dětem ve škole podávat svačiny, mléko i teplé jídlo. Tyto snahy se pomalu rozšiřovaly po celé zemi, ale tato snaha připomínala spíše charitu, než systém. Ten se postupně v 50. letech budoval a utužoval.

Jak se zlepšovala celková situace země a výživová politika státu, stávalo se důležitější to, jakou stravu dětem podáváme. Odborníci na výživu zatím vypracovali doporučené denní dávky, které rostoucí organismus potřebuje. Začátkem 60. let byla tedy vydána první směrnice pro školní stravování, která kromě organizačních pokynů obsahovala i výživová doporučení. A od té doby se datuje ucelený systém školního stravování, který vloni oslavil již 50. výročí.

Vraťme se ale k tomu základnímu výročí školního stravování. Jeho délka, 70 let, je obdivuhodná. Ale to samo o sobě není až tak ojedinělé, protože mnoho zemí se o školní stravování pokoušelo už mnohem dřív před námi, a v různých formách přetrvává dodnes.

To, co si zaslouží obdiv a podporu, je právě ten systém, který tu byl vybudován, a který přežil i zásadní ekonomické a politické změny. Fakt, že i 25 let po změně režimu, školní stravování funguje v zásadě na stejných principech, je důkazem toho, že tento systém byl velmi dobře vymyšlen, propracován a v praxi se osvědčil. Je to také známka toho, že je flexibilní a umí adekvátně reagovat na změny, které se přirozeně vyskytují a do školního stravování se promítají.

Denně se ve školách stravují statisíce strávníků. To, že je to zhruba 75 % všech žáků škol (školní stravování je u nás dobrovolné), svědčí o tom, že jsou se stravováním spokojeni. Kdyby tomu tak nebylo, nebudou se do jídelny dobrovolně hlásit a také za stravu platit. V současné době mají dnešní děti i jejich rodiče mnoho dostupných možností, jak se v poledne stravovat, a přesto dávají přednost jídlu ve škole.

Za posledních 25 let se hodně změnilo. Rozšířil se sortiment potravin, a jsou snadno dostupné. Zároveň se objevily veliké rozdíly v jejich kvalitě. Také se výrazně změnily názory na výživu a způsoby stravování. Globalizace a její největší fenomén Internet informují o všech variantách stravování z různých konců světa.

Nezvladatelná živelnost tohoto média přináší do popředí senzace a upozaduje to, co funguje a má svůj řád. Každodenní práce ve školních jídelnách je tak samozřejmá i ve své preciznosti a spolehlivosti, že prostě spoustu lidí přivádí k „hříšným myšlenkám“, že je potřeba to měnit.

Změna je život, ale to, že něco funguje 50 nebo 70 let ještě neznamená, že se jeho naplnění nepřizpůsobuje novým podmínkám. To, co zůstává, je řád a systém, a za ten budme rádi. Jakmile do školního stravování vstoupí anarchie, bude to jeho konec. A ten si, doufám, nikdo nepřejeme.

Školnímu stravování přejeme ještě dlouhá léta a nám přejme, ať společně oslavíme i jeho stovku.

AS

OBSAH

Výročí 70té nebo 50té?	17
Program konference	18
Pravidla soutěže o Nejlepší školní oběd 2015..	19
Informace k dietnímu stravování ve školních jídelnách Novela vyhlášky o školním stravování.....	20
Příklady receptur a praktické zkušenosti z certifikace	21
Rizika kamylobakteriózy a salmonelózy jsou i nadále reálná.....	23
Pitný režim u žáků 6. ročníků základních škol - dotazníkové šetření	26
Stanovisko redakční rady Zpravodaje školního stravování.....	27
Výsledky projektu na ZŠ Generála Janouška, při němž jsme si ověřili, co v praxi znamená stravování a jeho příprava na základní škole (při snaze o optimalizaci školního stravování podle platných právních předpisů a odborných požadavků)	28
K případové studii Cook for life s.r.o.....	30
Pivovarské kvasnice ve výživě	32

Zpravodaj
pro školní stravování

ČÍSLO 2/2015

březen • duben

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: MUDr. Miroslava Adamcová, Ing. Jarmila Blatná, CSc., Mgr. Veronika Březková, prof. Ing. Jana Dostálová, CSc., Bc. Jitka Koutová, RNDr. Jitka Krmíčková, Mgr. V. Neklapilová, MVDr. Pavel Otoupal, CSc., Bc. Anna Packová, Ing. Eva Šulcová, MUDr. Petr Tláškal, CSc., Ing. Ludmila Věříšová, CSc., Ing. Petra Zukalová.



Program konference - Školní stravování 2015

26. - 28. 5. 2015

70. VÝROČÍ SPOLEČNOSTI PRO VÝŽIVU a ŠKOLNÍHO STRAVOVÁNÍ

ÚTERÝ ODPOLEDNE – HYGIENA DĚTÍ A VÝŽIVY, (14:00 - 17:30)

Moderuje: MUDr. Jarmila Rážová, Ph.D., MUDr. Petr Tláškal, CSc.

I. BLOK - pod záštitou Ministerstva zdravotnictví ČR

Zahájení konference MUDr. Petr Tláškal, CSc., *předseda Společnosti pro výživu*

MUDr. Jarmila Rážová, Ph.D., *MZ ČR, ředitelka odboru ochrany veřejného zdraví a zástupkyně hlavního hygienika ČR: Školní stravování v kontextu strategií podpory zdraví a primární prevence*

MUDr. Zdeňka Trestrová, *MZ ČR: Výsledky státního zdravotního dozoru orgánu ochrany veřejného zdraví ve školním stravování*

MUDr. Jarmila Rážová, Ph.D., *MZ ČR, ředitelka odboru ochrany veřejného zdraví a zástupkyně hlavního hygienika ČR, MUDr. Jana Pilnáčková, KHS Libereckého kraje a kol.: Monitoring nabídky stravování v základních školách 2. etapa – srovnání výsledků z let 2011 a 2014*

MUDr. Petr Tláškal, CSc., *předseda Společnosti pro výživu: Rizikové živiny - ze studií Společnosti pro výživu*

PŘESTÁVKA

II. BLOK

MVDr. Anna Niklová, *KHS Královéhradeckého kraje: Spotřební koš z pohledu orgánu ochrany veřejného zdraví*

MUDr. Blanka Kučerová, *HS hl. m. Prahy: Doporučená pestrost jídelníčků*

Mgr. Alexandra Košťálová, Mgr. Sylva Šmídová, *SZÚ: Webový portál „Zdravá školní jídelna“*

DISKUZE K PŘEDNÁŠENÝM TÉMATŮM

STŘEDA DOPOLEDNE - DIETNÍ STRAVOVÁNÍ VE ŠKOLNÍCH JÍDELNÁCH, (9:00 – 12:00)

Moderuje: Ing. Ludmila Věříšová CSc., Ing. Eva Šulcová

III. BLOK

RNDr. Jitka Krmíčková, *MŠMT: Výhledy do budoucnosti školního stravování*

Ing. Silvia Tokárová, *Ministerstvo školství SR: Stratégia zdravia do r. 2020 a odporúčania EK*

Ing. Alena Fürstová, *ústředí ČSÍ: ČSÍ a školní stravování*

Bc. Jana Bradová, *Krajský úřad Plzeň: Oslavy 70. výročí školního stravování*

DISKUZE K PŘEDNÁŠENÝM TÉMATŮM

PREZENTACE FIREM – FORMOU UPOUTÁVKY A POZVÁNKY KE STÁNKŮM

PŘESTÁVKA

IV. BLOK

RNDr. Jitka Krmíčková, *MŠMT: Novela vyhlášky o školním stravování - MŠMT*

MUDr. Zdeňka Trestrová, *MZČR: Novela vyhlášky o školním stravování - MZ*

Bc. Tamara Starnovská, *IKEM: Jak řešit dietní stravování a dozor nutričního terapeuta v praxi*

DISKUZE K PŘEDNÁŠENÝM TÉMATŮM

STŘEDA ODPOLEDNE - TRENDY VE VÝŽIVĚ, (14:30 – 17:00) Moderuje: Bc. Packová Anna, Doc. Ing. Jaroslav Havlík PhD.

V. BLOK

Moderátorky: Soutěž o nejlepší školní oběd

MUDr. Petr Tláškal, CSc., *předseda Společnosti pro výživu: Názory pediatrů na alternativní stravování*

PaeDr. Eva Marádová, CSc., *PedF UK Praha: Psychologický pohled na současné požadavky rodičů na školní jídelny*

Doc. Ing. Jaroslav Havlík, PhD. *CZU Praha: Názor českých odborníků na Harvardský talíř a Zdravý talíř. Zkušenosti se Harvardským talířem ve školním stravování USA*

Bc. Packová Anna, Magistrát města Brna (p. Matuščík, USA): *Zkušenosti s Harvardským talířem ve školním stravování USA*

PREZENTACE FIREM - FORMOU UPOUTÁVKY A POZVÁNKY KE STÁNKŮM

PŘESTÁVKA

VI. BLOK

PREZENTACE FIREM - FORMOU UPOUTÁVKY A POZVÁNKY KE STÁNKŮM

PANELOVÁ DISKUZE K AKTUÁLNÍM TÉMATŮM ŠKOLNÍHO STRAVOVÁNÍ

ČTVRTEK DOPOLEDNE - POTRAVINY VE ŠKOLNÍ JÍDELNĚ. (9:00 – 12:00)

Moderuje: Prof. Ing. Jana Dostálová, CSc., Ing. Jarmila Blatná

VII. BLOK

Prof. Ing. Jana Dostálová, CSc., *VŠCHT: Jak se změnil sortiment a složení potravin za 25 let?*

Věra Boháčová, Dis., *Fórum zdravé výživy: Optimalizace školního stravování-pilotní projekt ZŠ*

PŘESTÁVKA

VIII. BLOK

MVDr. Ing. Dana Trísková, *MZe: Prováděcí vyhláška k zákonu o potravinách - alergeny*

Ing. Petra Šotolová, PhD., *VŠCHT: Alergeny v rámci HACCP*

Bc. Marta Mandincová, *ŠJ Horní Brno: Značení alergenů v praxi*

MUDr. Petr Tláškal, CSc., *předseda Společnosti pro výživu: Závěrečné slovo*

PŘIHLÁŠKY, PODROBNOSTI A AKTUALIZACE NAJDETE NA
WWW.VYZIVASPOL.CZ

Pravidla soutěže o Nejlepší školní oběd 2015



Smyslem soutěže je ukázat, že školní stravování je zásadním a účinným prostředkem v boji proti dětské obezitě a svým každodenním působením motivuje děti ke zdravému způsobu stravování. Každá školní jídelna má dnes již širokou zásobu receptů zdravých pokrmů a umí je upravit tak, aby byly u dětí oblíbené. Tuto dovednost je třeba ukázat široké veřejnosti právě prostřednictvím naší soutěže.

Téma soutěže: **Králičí maso a mléčný dezert v menu školní jídelny**

Úkolem je příprava moderního kompletního poledního menu o třech chodech se zaměřením na správné stravování. Surovinou hlavního pokrmu musí být králičí maso, v dezertu pak mléko, mléčné výrobky, sýry atd.

1. Forma a účast v soutěži:

Soutěž je korespondenční. Zúčastnit se může každá školní jídelna, zapsaná v Rejstříku škol a školských zařízení a provozovaná podle Vyhlášky č. 107/2005 Sb., o školním stravování, ve znění pozdějších předpisů.

2. Podmínky účasti v soutěži:

- a) Menu musí být nanormováno na 10 porcí pro žáky věkové kategorie 11 – 14 let (pokud se soutěže zúčastní mateřské nebo střední školy, přepočtou pokrmy pro *soutěžní* věkovou kategorii).
- b) Pokrmy se musí běžně vyskytovat na jídelním lístku.
- c) Menu se bude skládat z polévky, hlavního jídla a dezertu, a případně salátu dle vhodnosti menu.
- d) Součástí receptů bude technologický postup.
- e) Cena za potraviny na přípravu jedné porce nesmí překročit limit 34,- Kč dle vyhlášky č. 107/2005 Sb. o školním stravování, ve znění pozdějších předpisů (musí se pohybovat ve stanoveném rozmezí).
- f) Přihlašovací formulář bude ke stažení na www.vyzivaspol.cz.
- g) Výše částky za celé menu musí být uvedena v přihlašovacím formuláři.
- h) Součástí přihlašovacího formuláře budou přiložené fotografie soutěžního menu připraveného ve ŠJ. Vyfocené musí být celé menu na ukázkou. Při fotografování je důležité vybrat bílý podklad, aby byly fotografované pokrmy zřetelné. Fotografie musí být v dobrém rozlišení, alespoň 2 MB.
- i) K přihlašovacímu formuláři bude přiložený autentický jídelní lístek (naskenovaný, musí být vždy čitelný) z týdne, kdy se v ŠJ pokrmy podávaly. Na tomto jídelním lístku mohou být pokrmy zastoupeny jednotlivě nebo i jako celé menu, pokud se tak v jídelně podává.
- j) Nanormované receptury včetně fotografií, jídelního lístku a adresy školní jídelny se vyplní na webových stránkách Společnosti pro výživu, www.vyzivaspol.cz
- k) Součástí přihlašovacího formuláře musí být adresa školní jídelny, kontaktní osoba a spojení na ni, a souhlas s dalším využitím přihlášených receptur.

3. Termíny:

- a) Soutěž bude vyhlášena **1. března 2015** na webových stránkách www.vyzivaspol.cz.
- b) Uzávěrka korespondenčního kola je **30. dubna 2015**.

- c) Do 17. června budou komisi korespondenční soutěže vybráni finalisté.
- d) Výsledky budou vyvěšeny na webových stránkách a www.vyzivaspol.cz. Finalisté budou kontaktováni emailem.
- e) **Celorepublikové finále** se bude konat 25. srpna 2015 v Praze.

4. Hodnotící komise:

- a) **Korespondenční soutěže bude v tomto složení:**
 - odborníci na výživu a školní stravování
 - lékař a hygienik
 - zástupce Asociace kuchařů a cukrářů
- b) **V Praze ve finále bude komise rozšířena o:**
 - předsedu komise
 - odborníky na výživu ze Společnosti pro výživu
 - dětské strážníky
 - zástupci MŠMT, MZdr, ČŠI
 - zástupce generálního partnera

5. Hodnotící kritéria:

- Dodržení podmínek soutěže.
 - Dodržení technologického postupu přípravy a jeho vhodnost pro danou věkovou kategorii ve školním stravování.
 - Sladění menu po stránce výběru potravin, chutě, vůně a vzhledu. (u korespondenční soutěže dle kvalitních autentických fotografií).
 - Dodržení finančního normativu.
 - Celková vyváženost menu.
- Přihlášené školní jídelny budou hodnoceny anonymně.

6. Finále:

- Na základě výsledků korespondenční soutěže bude do finále vybráno 10 týmů z celé republiky.
- Celorepublikového finále se zúčastní soutěžní týmy ve složení vedoucí ŠJ a dvě pracovnice provozu (v případě menších kolektivů stačí vedoucí a 1 pracovnice provozu).
- Soutěžní týmy připraví přihlášené menu, komise pokrmy ohodnotí a vybere 3 nejlepší menu, která budou odměněna finanční částkou:
 - * 1. místo 15 000 Kč
 - * 2. místo 10 000 Kč
 - * 3. místo 5 000 Kč

Ceny vítězům věnuje generální partner soutěže Makro.

Výherci finále budou zveřejněni na výše uvedených webových stránkách.

Informace k dietnímu stravování ve školních jídelnách Novela vyhlášky o školním stravování

Bc. T. Starnovská, Sekce výživy a nutriční péče ČAS

K 1. 2. 2015 vešla v platnost Vyhláška č. 17/2015 Sb., o školním stravování, která umožňuje školním jídelnám realizaci dietního stravování a zároveň pro tuto realizaci stanovuje podmínky. Cílem je otevřít možnost školního stravování také nezanedbatelné části žáků a studentů s chronickými onemocněními. Vyhlášku o školním stravování vydalo Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy (MŠMT) v dohodě s Ministerstvem zdravotnictví (MZ).

MŠMT a MZ v rámci vytvoření jednotné metodické podpory požádalo o spolupráci Sekci výživy a nutriční péče České Asociace Sester (ČAS), která splňuje kritéria zdravotnické legislativy, znalosti specifiky školního stravování a zároveň zkušenosti se zaváděním systémů dietního stravování v mimo nemocniční sféře.

Sekce výživy a nutriční péče ČAS v rámci této spolupráce připraví v návaznosti na odst. 5 § 2 výše zmíněné vyhlášky Metodický postup, který rozpracuje předmětnou problematiku a vytvoří postupy zajišťující garanci nutričního terapeuta. Metodický postup bude následně uveřejněn na webu MŠMT (do konce března 2015). Všechny školy a školní jídelny budou seznámeny s metodikou

i systémem realizace této části vyhlášky prostřednictvím školení v jednotlivých krajích (určeno pro všechny školy a školní jídelny, bez ohledu na to, zda dietní stravu zajišťují či nikoliv), které bude realizováno od dubna 2015. Přihlášení na tato školení bude možné cca od poloviny února na stránkách www.edugateopen.cz v sekci školní stravování, kde budou dostupné všechny potřebné informace o školeních - místa, termíny, obsah apod. Jednotlivé školy, případně školní jídelny budou také ve stejné době aktivně osloveny informačním emailem.

Při těchto školeních získají všichni účastníci konkrétní informace, jak k metodice, tak k systému zajištění garance nutričním terapeutem.

Stejně jako metodický postup bude na webu MŠMT postupně zveřejněn seznam nutričních terapeutů (s kontakty), kteří budou školám k dispozici jako odborní garanti. Tento seznam bude průběžně aktualizován podle potřeby v terénu, na základě poptávky ze strany škol.

Důležité: Školní jídelny, které již dietní stravu zajišťují, v tom samozřejmě mohou pokračovat, s povinností doplnit potřebné podklady do začátku školního roku 2015/2016.

Uveřejňujeme dopis p. ředitelky Pelcové jako informaci o problémech, které se v současné době v MŠ vyskytují

Věra Pelcová
MŠ Sluníčko Kladno, Pařížská 2204
272 01 Kladno

paní profesorka Jana Dostálová
VŠCHT Praha
Ústav analýzy výživy a potravin

Vážená paní profesorko,

nerada Vás připravuji o čas, ale sledovala jsem Vás v televizním pořadu HydePark a Vaše názory v odpovědích mne velmi oslovily. Nejen odborností, ale i používáním selského rozumu, což je pro mne v dnešní době velmi pozitivní.

Jsem již přes 20 let ředitelkou MŠ a od roku 1998 MŠ podporující zdraví. A protože i já chci žít zdravě, snažím se o to, aby se i u nás v MŠ jedlo zdravě a s rozumem. Musíme dodržovat vyhlášku o spotřebním koši, tak jako ve všech školních stravovnách. Ten bez problému dodržujeme, snažíme se o snižování volných tuků a cukrů, naopak zvyšujeme spotřebu ryb, zeleniny, ovoce, luštěnin. Věřte, že, při úvazku 2,5 s vedoucí na stravovně, která vaří pro 100 žáků a ceně na den 34,- Kč, to není jednoduché. Nepoužíváme polotovary, protože mám opravdu výborné paní na stravovně.

Stále častěji však řešíme, že po příchodu děti do MŠ nejedí, tudíž neznají, některé druhy zeleniny a ovoce, luštěniny, ryby..., nepijí mléko, nejedí mléčné výrobky. Za léta praxe však mohu říci, že děti, které odchází do ZŠ jedí skoro vše, pokud i rodina dobře spolupracuje.

Ale stále více se setkávám s maminkami, které chodí na různé semináře, hledají si informace na internetu, facebooku a pak se nás snaží poučovat o ZDRAVÉ VÝŽIVĚ. Proč nepít kravské mléko, ale nahradit ho sójovým a jinými, nedávat k luštěninám vejce a bílkovinu, ale obilovinu, ochucenou pravou japonskou omáčkou a další nesmysly. Proto jste mi mluvila z duše, že výživový poradce by měla být vázaná živnost. Dnes se může na internetu rozepsat každý a je mnoho těch, kteří jim to věří.

Jak jsem se již zmínila, jsem ráda, že děti se během docházky naučí jíst i to, co nejedly. Že se snažíme i výchovně vzdělávací prací s dětmi ovlivňovat jejich vztah k jídlu. potravinám a tím i rodině. Je to dlouhá práce a v dnešní době, kdy matky neumí mnohdy vařit, práce těžká.

Snažím se jíst zdravě, ale samozřejmě hřeším a o to příjemnější pro mne bylo Vaše přiznání k métským salámům a čajovkám. Jste vzdělaná žena. Takových lidí více.

Přeji Vám mnoho úspěchů, stále zdravý selský rozum a hlavně zdraví do roku 2015.

Děkuji Vám za Váš čas.

S pozdravem Věra Pelcová, ředitelka MŠ /www.ms-slunickokladno.cz/



Příklady receptur a praktické zkušenosti z certifikace

Doc. Ing. Jiří Brát, CSc.,
Vím, co jím a piju, o.p.s.

Jednoduché logo „Vím, co jím“ posuzuje výživové hodnoty potravin z hlediska obsahu klíčových živin - nasycených mastných kyselin, trans mastných kyselin, sodíku (soli) a přidaného cukru, tj. živin, při jejichž nadměrné konzumaci byl prokázán negativní účinek na lidské zdraví. Současně podporuje odpovídající příjem energie a sleduje příjem prospěšných živin, jako například obsah vlákniny, u které panuje v rámci odborné veřejnosti shoda, že napomáhá snižovat rizika obezity a má další prospěšné účinky.

Kritéria pro posouzení receptur

Iniciativa „Vím, co jím a piju“ je postavena na základech doporučení Světové zdravotnické organizace týkajících se tolerovaného příjmu rizikových živin a doporučeného příjmu pro vlákninu a odpovídající příjem energie. Tabulka I. ukazuje kritéria pro vybrané jednotlivé skupiny potravin uplatňující se nejvíce v rámci školního stravování.

Hlavní jídla a sendviče mají definována kritéria pro všechny parametry. **U nápojů** je přidán cukr pokryt limitním obsahem energie. **Polévky** a také různé druhy potravin konzumovaných obvykle mezi jídly, které často tvoří sortiment doplňkového prodeje na školách, nemají definovány hodnoty pro vlákninu.

V poslední době se hodně diskutuje o používání komerčně dostupných polotovarů v rámci školního stravování, aniž by se sledovala jejich nutriční hodnota. Řada moderně koncipovaných výrobků usnadňuje práci v kuchyni, dodává pokrmům vyváženou chuť a ty kvalitní se podílejí i na vylepšení výživové hodnoty, například snížením obsahu soli

v připravovaných pokrmech při zachování příjemných chuťových vjemů.

První zkušenosti

Projekt „Vím, co jím“ má za sebou certifikace prvních receptur, prošli jsme si zatěžkávací zkouškou a nabyli jsme první zajímavé zkušenosti. Ukázalo se, že **většina původních návrhů receptur připravená profesionálním kuchařem nesplňovala kritéria. Původní receptury často měly nízký podíl vlákniny, vyšší obsah přidaného cukru či soli**, obecně tedy ty složky potravin, u nichž příjem v rámci celé populace včetně dětského věku neodpovídá doporučením. Receptury prošly následnou úpravou, kdy **po vzájemné konzultaci odborného posuzovatele z „Vím, co jím a piju“ a kuchaře byly některé suroviny doplněny, nahrazeny, případně se změnil jejich vzájemný poměr**. Výsledkem jsou certifikované receptury, které hlídají obsah rizikových živin, doporučený příjem vlákniny a odpovídající příjem energie.

Tabulka I Kritéria pro udělení loga „Vím, co jím“ pro vybrané výrobové skupiny

Výrobová skupina	SAFA	TFA	sodík	přidaný cukr	energie	vláknina
Hlavní jídlo	≤ 1,1 g/100 g nebo ≤ 13 en.%	≤ 0,1 g/100 g nebo ≤ 1,3 en.% **	≤ 2,2 mg/kcal	≤ 2,5 g/100g nebo ≤ 13 en.%	400-700 kcal/porci	≥ 1,25 g/100 kcal*
Sendviče a obložené housky	≤ 1,1 g/100 g nebo ≤ 1,3 en.%	≤ 0,1 g/100 g nebo ≤ 1,3 en.%	≤ 1,9 mg/kcal	≤ 2,5 g/100g nebo ≤ 13 en.% **	≤ 350 kcal/porci	≥ 0,8 g/100 kcal*
Polévky	≤ 1,1 g/100 g	≤ 0,1 g/100 g	≤ 350 mg/100 g	≤ 2,5 g/100 g	≤ 100 kcal/100 g	n.a.
Pochutiny, moučnický, zmrzlina, sladké občerstvení	≤ 1,1 g/100 g nebo ≤ 13 en.%	≤ 0,1 g/100 g nebo ≤ 1,3 en.% **	≤ 400 mg/100 g	≤ 20 g/100 g	≤ 110 kcal/porci	n.a.
Nápoje ostatní ****	≤ 1,1 g/100 g	≤ 0,1 g/100 g	≤ 100 mg/100 g	n.a.	≤ 30 kcal/100 ml***	n.a.
Všechny ostatní výrobky	≤ 1,1 g/100 g nebo ≤ 13 en.%	≤ 0,1 g/100 g nebo ≤ 1,3 en.%	≤ 100 mg/100 g nebo ≤ 1,3 mg/kcal	≤ 2,5 g/100 g nebo ≤ 13 en.%	n.a.	n.a.

SAFA - nasycené mastné kyseliny, TFA - transmastné kyseliny, n.a. - kritérium pro daný parametr není stanoveno, en.% - % z celkového příjmu energie.

* Vláknina ve výrobku musí být přirozeně se vyskytující v jedné z hlavních složek skupiny výrobků.

** Přirozeně se vyskytující transmastné kyseliny z masa nebo mléka jsou vyloučeny.

*** Tato hodnota bude snížena na 20 kcal / 100 ml do 3 let.

**** Nezahrnují vodu, mléčné výrobky a džusy.

PŘÍKLADY CERTIFIKOVANÝCH RECEPTUR

Svačina: Tuňákové wrapy

Suroviny (4 porce):

212 g tuňák ve vlastní šťávě
(2 konzervy)
150 g bílý jogurt
2 g sůl
10 g pažitka (2 lžice)
240 g tortilla (4 kusy)
150 g avokádo
200 g okurka
100 g salát (8 listů)

Postup:

Tuňáka nechte okapat a jogurt vykapat přes plátýnko. Pak v míse rozmíchejte tuňáka s jogurtem, solí a pažitkou. Tortilly rozložte na pracovní plochu, k jedné straně rozdělte tuňákovou směs, pokladte plátky avokáda a okurky, navrch listy salátu. Zarolujte, přeřízněte na dvě půlky a servírujte.



Výživové údaje na 100g:

Energetická hodnota 550 kJ / 130 kcal
Tuky 4,7 g
z toho nasycené mastné kyseliny 0,9 g
Sacharidy 13,7 g
z toho cukry 1,9 g
Vláknina 1,2 g
Bílkoviny 7,6 g
Sůl 0,45 g



Polévka: Hráškový krém se zauzenými kostkami Šmakoun

Suroviny (10 porcí):

180 g Knorr Hráškový krém
2,3 l voda
200 g zelený hrášek
200 ml Rama Cremefine Profi
na vaření
200 g Uzený Šmakoun

Postup:

Směs na polévku rozmíchejte ve vroucí vodě a vařte na mírném ohni 5 minut. Ke konci přidejte na kostičky pokrájený Šmakoun, předvařený hrášek a zjemněte rostlinným krémem Rama Cremefine Profi.

Výživové údaje na 100g:

Energetická hodnota 180 kJ/43 kcal
Tuky 1,9 g
z toho nasycené mastné kyseliny 1,1 g
Sacharidy 4,2 g
z toho cukry 0,9 g
Vláknina 1 g
Bílkoviny 2,4 g
Sůl 0,7 g



Hlavní jídlo: Hamburger Šmakoun

Suroviny (10 porcí):

500 g vepřová plec
100 g pohanka syrová
80 g vejce
10 g sůl
100 g strouhanka
20 g Rama Combi Profi
800 g bulka
300 g kečup
1500 g zelenina na oblohu

Postup:

Vepřovou plec pomeleme spolu se Šmakounem, přidáme vejce, uvařenou pohanku, osolíme. Vzniklou směs dobře promícháme a tvoříme placičky o průměru 9 cm. Klademe na plech vymaštěný tukem Rama Combi Profi a pečeme v konvektomatu asi 20 min při 160°C. Podáváme v bulce s kečupem a zeleninovou oblohou.

Výživové údaje na 100g:

Energetická hodnota 550 kJ/ 131 kcal
Tuky 2,7 g
z toho nasycené mastné kyseliny 0,7 g
Sacharidy 18,6 g
z toho cukry 3,4 g
Vláknina 1,9 g
Bílkoviny 7,8 g
Sůl 0,7 g

Proč certifikovat logem „Vím, co jím“ právě recepty pro školní jídelny?

Cílem programu „Vím, co jím a piju“ rozhodně není dělit potraviny na zdravé a nezdravé. Strava má být pestrá, s vyváženým obsahem živin a konzumována v množství odpovídajícím energetickému výdeji. **Systém certifikovaných receptur „Vím, co jím“ je doplňkovým nástrojem ke spotřebnímu koši i doporučené pestrosti pro vytváření jídelníčků.**

Receptury certifikované podle kritérií „Vím, co jím“ mohou být dobrou orientací pro vedoucí školních jídelen i vedení škol, rodiče a děti. **Receptura certifikovaná logem „Vím, co jím“ zaručuje, že obsah rizikových živin (sodíku, přidaného cukru, nasycených a transmastných kyselin) je v daném jídle v mezích normálu, stejně jako přiměřený příjem energie odpovídá doporučením a zároveň se zvyšuje příjem vlákniny ve stravě. Logo „Vím, co jím“ je praktickou aplikací výživových doporučení.**

Jak se můžete zapojit?

Škola či školní jídelna, která má zájem o více informací či o zapojení do projektu „Vím, co jím a piju“, má více možností, jak se zapojit:

- certifikovat své receptury,
- začít používat již certifikované receptury,
- rozšířit doplňkový prodej o produkty s logem „Vím, co jím“,
- připravovat svačiny certifikované logem „Vím, co jím“

Spojte se s námi

Jaké jsou vaše zkušenosti s výběrem receptů? **Pošlete nám oblíbený recept, o kterém se domníváte, že splňuje kritéria pro udělení loga „Vím, co jím“.** Rádi pro vás recepty vyhodnotíme, případně navrhneme úpravy. Pro více informací pište na info@vimcojim.cz či sledujte www.vimcojim.cz.

Rizika kampylobakteriémie a salmonelózy jsou i nadále reálná

MVDr. Pavel Otoupal, CSc., SPV, Praha

Jak a proč dochází k onemocnění alimentárního původu?

Oprávněnou stálou obavou pracovníků ve společném stravování, tedy i v našich školních jídelnách, je možný vznik hromadného onemocnění alimentárního původu. Jedná se především o střevní infekce, kam patří několik desítek nejrůznějších nemocí, které jsou vyvolávány bakteriemi, viry a parazity. Pokud bychom původce onemocnění chápali v pojmech systému HACCP, jedná se o nebezpečí biologického typu. V našem sdělení se chceme zabývat těmi ohroženími zdraví strávníka, která se vyskytují nejčastěji - ročně v počtech desítek tisíc případů. Jistěže nelze pustit ze zřetel řadu dalších závažných onemocnění s ročním výskytem v desítkách nebo stovkách případů jako jsou např. listerióza, virová hepatitida typu A a E, stafylokoková, klostridiová a bacilární enterotoxikóza. Principy vzniku infekčního onemocnění jsou však obdobné. Infekce může vzniknout pouze tehdy, jsou-li splněny 3 základní podmínky, které bývají označovány jako základní články šíření infekce.



Přenos infekce je způsob, jakým se původce onemocnění přenáší na člověka.

Přímý přenos - původce infekce se přenáší přímým stykem s nemocným (např. dotykem rukou, které jsou znečištěny částicemi stolice, popř. moče).

Nepřímý přenos se uskutečňuje u onemocnění, jejichž původce je odolnější vůči vnějším vlivům (prostřednictvím kontaminovaných předmětů či nástrojů). Mezi nepřímý přenos patří i **přenos cestou alimentární** (vodou, potravinou).

Kontaminace potravin může být **primární** (pochází z nemocného zvířete) nebo **sekundární** (kontaminace potravin v průběhu skladování nebo v některých fázích technologického procesu přípravy pokrmu).

Nejčastější původce onemocnění již známe delší dobu

Před více než 6 lety jsme v našem časopise upozorňovali na skutečnost, že nejčastější

příčinou akutních alimentárních onemocnění, které mají svůj původ i v závadných potravinách a pokrmech, již není salmonelóza, ale kampylobakteriémie způsobovaná bakterií *Campylobacter jejuni*. Snižování počtu onemocnění akutním průjmovým onemocněním v porovnání s rokem 2005 (bylo tehdy hlášeno nejméně 70 000 případů) se zdálo nadějně. Tehdy jsme vyslovili optimistický předpoklad, že počty postižených oběma nákazami se budou v dalších letech dále snižovat. Měla to způsobit zvyšující se bezpečnost potravin, v gastronomické výrobě i funkčnost systémů správné praxe a HACCP. Výskyt nejčastěji se vyskytujících nákaz alimentárního původu však v roce 2014, v porovnání s rokem 2008, zůstal na stejné úrovni a proti předchozímu roku 2013 došlo dokonce ke zřetelnému zvýšení počtu obou onemocnění (viz tabulka). Jak vyplynulo z šetření krajských hygienických stanic, nevyhnuły se hromadné výskyty onemocnění ani několika školním jídelnám.

Kampylobakteriémie i salmonelóza jsou zoonózy a mikroorganismy jsou přítomné především v potravinách živočišného původu, ale druhotně mohou být také kontaminovány zelenina, ovoce, obilniny. Tato akutní průjmová onemocnění se vyskytují jak v průmyslově vyspělých zemích, kde působí nejen zdravotnické problémy, ale i velké ekonomické ztráty, tak i v méně rozvinutých zemích celého světa. Ještě v roce 1998 byl u nás podíl počtu osob onemocnění kampylobakteriémou vůči nemocným salmonelózou poloviční, nyní je již řadu let situace opačná. Nejčastější onemocnění způsobuje *Campylobacter jejuni*, který je běžně přítomen v zažívacím traktu drůbeže i volně žijících ptáků (bažantů, vrabců, holubů). Vehikulem - prostředníkem pro vznik onemocnění, jsou syrové produkty drůbeže, méně pak

Výskyt salmonelózy a kampylobakteriémie v letech 2005, 2010 - 2014 podle údajů CEM SZÚ Praha

(kumulativní nemocnost)

Nákazy	2005	2010	2011	2012	2013	2014*
Salmonelózy	32 905	8 622	8 752	10 507	10 280	13 633
Kampylobakteriémie	30 242	21 161	18 811	18 412	18 389	20 902
Jiné bakt.střevní infekce	2 703	3 343	4 607	5 168	5 797	6 762
Virové střevní infekce	3 739	8 516	9 955	6 877	7 778	9 437

maso jatečných zvířat. Povrch porážené jatečné drůbeže může být posmrtně po oškubání kontaminován ze znečištěného povrchu - peří a ze zbytků střevního obsahu při porážce.

Připomeňme si rozdíly mezi oběma původci nejčastějších infekčních onemocnění alimentárního původu. Pro gastronomickou praxi je důležitý rozdíl v optimálních teplotách pro růst bakterií. Bakterie rodu *Campylobacter* potřebuje 42°C, *Salmonella* se nejlépe rozmnožuje při 37°C. Nechceme-li v kuchyni pomnožovat tyto bakterie, musí mít naše teplé pokrmy při výdeji či převozu teplotu vyšší než 60°C.

Další rozdíly jsou především v inkubační době, po které se projeví klinické příznaky onemocnění, která u salmonelózy bývá mnohem kratší, 12-72 hodin, někdy i 6 hodin. U kampilobakterií je inkubační doba delší, obvykle 3–5 dnů, ke vzniku onemocnění je zapotřebí menšího počtu bakterií než u salmonelózy. Salmonelová nákaza může mít těžší průběh u osob vnímavějších, jako jsou nemocní s poruchami imunity, novorozenci a malé děti, zejména do 4 let, nebo naopak osoby staršího věku. U malé části nemocných může po vymizení klinických příznaků přetrvávat tzv. bezpříznakové nosičství salmonel.

Potvrzením příčiny převažujících případů výskytu kampilobakterií před salmonelózou jsou údaje o výsledcích laboratorních vyšetření provedených v roce 2013 a uveřejněné Státní veterinární správou. Vyšetřením vzorků odebraných u kuřat bylo zjištěno, že 11,7% bylo pozitivních na přítomnost salmonel, zatímco kampilobakter byl zjištěn u 54,6% vyšetřených kuřat (*C.jejuni* 68%, *C.coli* 32%). Pozitivní nálezy byly u vzorků odebraných u skotu a prasat řádově nižší a pohybovaly se kolem 1%. S podobnými nálezy se je možno setkat u téměř všech států ES (někdy přítomnost *Kampylobakteria* je u kuřat až 93%), nejnižší výskyt tohoto patogena byl hlášen ze skandinávských států a z Litvy. Pokles hlášených případů salmonelóz v Evropě i u nás se oprávněně přičítá plnění programu ES tlumení salmonelóz v drůbežích chovech, který úspěšně pokračuje.

Jak předcházet vzniku těchto i dalších rizik?

Je to především plněním základních „bezpodmínečných“, hygienických požadavků (Nařízení ES č. 852/2004 o hygieně potravin)

- Infrastruktura provozovny, členění, vybavení – jak odpovídá rozsahu výroby
- Požadavky na suroviny, bezpečné způsoby zacházení se surovinami (musí být známého původu, řádná přejímka - DS, DMT), úprava surovin, vybalování, rozmrazování, určená místa pro rizikové operace
- Zachování chladicího (mrazicího) řetězce
- Nezávadnost pitné vody - nezbytnost pravidelného vyšetření pokud není z veřejného zdroje

- Zdravotní stav a proškolení personálu, zdravotní průkazy, osobní odpovědnost,
- Osobní hygiena a provozní hygiena
- Sanitace, regulace škůdců
- Bezpečné zacházení s potravinovým odpadem
- Povinnost provést analýzu nebezpečí a používat správnou hygienickou a výrobní praxi (SHVP) nebo systém kritických bodů (HACCP)

Jistěže jde o již delší dobu známé požadavky a ve většině ŠJ jsou naplňovány.

Vraťme se však k procesu šíření infekce, zde hrají velmi významnou roli opatření, která mají za úkol přerušit řetězec, jehož spojené články umožňují kontaminaci, následně pomnožení a přežívání bakterií uvnitř potraviny. Posledním článkem řetězce je nakažení strávníka po konzumaci závadné potraviny.

Kontaminací se označuje zanesení kontaminantu do produktu, nebo výskyt kontaminantu v produktu nebo v prostředí, v němž se produkt vyskytuje. Rozumí se jí přítomnost jakýchkoliv závadných látek v potravinech nebo v jejím okolí (např. kontaminovaná potravina, kontaminovaná pracovní plocha apod.).

Kontaminantem může být biologický činitel nebo chemická látka nebo do potraviny zanesené cizorodé částice, které nejsou součástí výrobního procesu a mohou ohrozit zdravotní nezávadnost nebo vhodnost produktu ke konzumaci.

Zdroje kontaminace mohou být:

- ze surovin např. syrové maso jatečných zvířat a drůbeže, ryby, vejce, brambory, kořenová, plodová, listová zelenina, ovoce,
- obaly, zařízení, pracovní plochy, porcovací desky, nástroje, pomůcky,
- ruce a oblečení pracovníků,
- osobní věci pracovníků,
- odpady a škůdci

Křížová kontaminace je zcela nežádoucí situace a vzniká při překrývání současně prováděných čistých a nečistých provozních činností, postupů, úkonů, které se mohou vzájemně ovlivňovat. Případně přímý nebo nepřímý kontakt s potravinou prostřednictvím osob, předmětů, provozního zařízení, společného skladování apod., vyvolávající možnou kontaminaci produktů.

Světová zdravotnická organizace (WHO) dne 13. 10. 2004 zahájila projekt založený na tzv. strategii „5 klíčů“, tj. pěti jednoduchých rad, kterými se mohou lidé řídit doma nebo v práci při přípravě nebo konzumaci potravin:

- udržujte ruce a pracovní plochy pro přípravu pokrmů čisté,

- odděluje syrové a tepelně zpracované potraviny,
- důkladně vaříte potraviny,
- skladujete potraviny při bezpečných (tj. doporučených) teplotách,
- použijete zdravotně nezávadnou vodu a zdravotně nezávadné suroviny a přísady.

Nejen v méně rozvinutých zemích mají být připomínány a vysvětlovány tyto zásady, platí i v zemích, kde vyšší hygienický standard a péče o bezpečnost potravin je samozřejmostí. *Originální znění textu pomůcky v češtině s podrobnějšími vysvětleními k jednotlivým bodům lze vyhledat na internetu po napsání hesla „5 klíčů“.*

Pro naše ŠJ však je přece jen třeba tyto zásady rozvést, nicméně lapidární požadavek čistoty rukou a pracovních ploch zůstává zásadní.

Jaká opatření, technologické postupy, znalosti a správné návyky omezují rizika a důsledky kontaminace?

- Nedostatečná ochrana před dodatečnou kontaminací může mít své příčiny již v nevhodném uspořádání provozních místností, pracovních linek a technologického zařízení. Zejména když v provozovně není zajištěn jednosměrný pohyb potravin při jejich skladování, výdeji a zpracování, včetně odstraňování a likvidace všech vznikajících odpadů,
- vedení pracovníků k osobní zodpovědnosti za svůj zdravotní stav a k úkonům vyplývajícím z požadavků správné hygienické praxe není jen požadavkem obecně platných právních předpisů, ale je to základním profesním předpokladem práce v potravinářství,
- ke kontaminaci potraviny může dojít při příjmu, nesprávném uskladnění, během transportu, ale poměrně časté byly v minulosti i případy kontaminace nejen potraviny, ale již hotového pokrmu - např. při jeho expedici z místa výroby, do odloučené ŠJ – výdejny,
- pracovníci ŠJ musí stále vědět které potraviny jsou vysoce rizikové: maso drůbeže, drůbeží játra, syrové maso jatečných zvířat, mleté maso, slepičí vejce (jen salmonela) a potraviny neznámého původu,
- zacházení se surovinou podle zásad správné praxe znamená zejména dodržování podmínky chladicího řetězce (včetně dodržení teplotních požadavků na zmrazené produkty) a zásad správného postupu při rozmrazování hluboce zmrazených potravin (zejména drůbežího masa),
- oddělené uskladnění a zpracování nesořodých a rizikových potravin, přímý nebo nepřímý kontakt

syrových rizikových potravin - např. je nutno zabránit odkapávání tekutin z masa nebo drůbeže na potravinu, která nebude tepelně zpracována nebo i na potravinu v obale určenou k přímé konzumaci (mléčné výrobky, ovoce, zákusky),

- důkladné tepelné zpracování s ohledem na charakter pokrmu a množství potraviny v gastronomické. Přesvědčovat se vpichovými teploměry zda bylo skutečně dosaženo teploty **75°C po dobu 5 minut v jádře pokrmu**,
- gastronomické přípravky připravené k tepelnému zpracování nesmí být přeplněné např. porcemi kuřecího masa, je žádoucí kontrolovat výšky vrstvy a teploty u zapékaných pokrmů s obsahem vajec a jiných rizikových potravin. Je vhodné se o tom přesvědčit i u zpracování potraviny v konvektometru. Nedostatečná tepelná úprava nezajistí devitalizaci (usmrcení) mikrobů,
- při výdeji v místě výroby je nezbytné teplý pokrm udržovat velmi horký, tak aby jej strážník dostal na talíři při min. teplotě **60°C**.

Závěrem několik doporučení

V tomto článku nemohl autor vyčerpat v plné míře všechny situace, při kterých může být ohrožena potravina nebo pokrm během celého výrobního procesu a expedice. Pro úplnost doporučuji využít podrobnější texty, které byly k těmto tématům zpracovány.

Jsou to např. **Receptury pro školní stravování** a také dvoudílná příručka „**Zásady správné výrobní a hygienické praxe ve stravovacích službách**“ která je po vypsání uvedeného názvu stále dostupná na internetu. Rozhodně by měly být dále na pravidelném proškolení zaměstnanců připomínány požadavky na dodržování osobní a provozní hygieny specifikované § 49 a v § 50 v platném znění **vyhlášky č.137/2004 Sb.**, o hygienických požadavcích na stravovací služby a o zásadách osobní a provozní hygieny při činnostech epidemiologicky závažných, která rozvádí ustanovení zákona o ochraně veřejného zdraví, ve znění platných předpisů.

- V předcházejícím textu jsme se rovněž zmínili o základních „bezpodmínečných“ požadavcích **Nařízení ES č. 852/2004 o hygieně potravin**. Jak jsou splněny hygienické požadavky ve Vaší ŠJ? Bylo by určitě výhodnější, kdybyste si situaci vyhodnotili dříve sami, než Vám to sdělí kontrolní orgán. (Příručka SVHP, část. I., 2. vydání 2006, str.12 - 25, 46-48)
- K zápisu toho, co skutečně zjistíme, který je nutný provést a založit mezi dokumentaci HACCP, se nabízí **využít formulář Sebehodnocení - Hygiena a bezpečnost pokrmů** (formulář je rovněž ke stažení na IT stránkách Svazu obchodu a cestovního ruchu, nebo většiny krajských hygienických stanic. Návod k vyplnění záznamu najdete na str. 32, II. dílu příručky „Zásady SVHP...“.

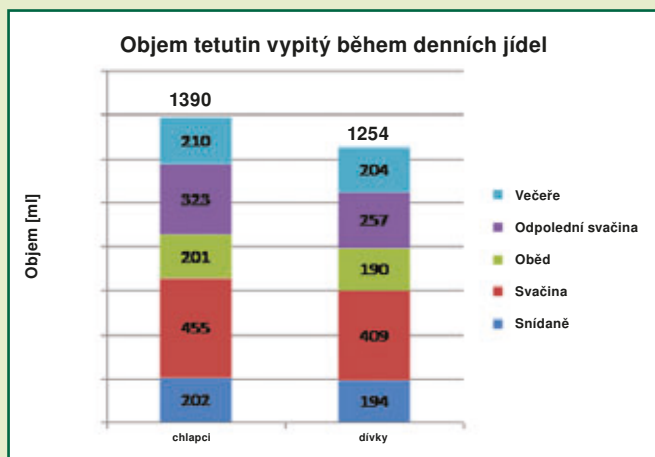
Regionální úkol HDM 2014

Pitný režim u žáků 6. ročníků základních škol – dotazníkové šetření

Bc. Kateřina Hochmalová – vedoucí oddělení územního pracoviště Semily, Krajské hygienické stanice Libereckého kraje se sídlem v Liberci
MUDr. Jana Pilnáčková – vedoucí odboru Krajské hygienické stanice Libereckého kraje se sídlem v Liberci

V roce 2014 odbor hygieny dětí a mladistvých Krajské hygienické stanice se sídlem v Liberci vybral jako téma regionálního úkolu sledování pitného režimu žáků 6. ročníků základních škol. Regionální úkol proběhl v období květen až červen 2014 formou dotazníkového šetření. Úkol vycházel ze známé skutečnosti, že dostatečný pitný režim zajištěný kvalitními tekutinami a jejich průběžný příjem ve správném množství jsou předpokladem zachování zdraví, duševní pohody a pracovní výkonnosti. U dětského organismu, který je tvořen větším podílem vody, se potřeba příjmu tekutin zvyšuje. Dostatek tekutin zajišťuje látkovou výměnu, dobrou funkci ledvin a vylučování škodlivin. Díky těmto skutečnostem je umožněna plná výkonnost lidského těla. Plnohodnotná výkonnost organismu závisí na vyrovnané vodní bilanci. Průměrné denní ztráty tekutin činí 2,5 l a musí být doplněny jejich příjmem. Jedna třetina potřebného množství tekutin je vytvořena metabolickou činností, asi 900 ml získá organismus vodou vázanou v potravinách a zbývajících 1,5 l musí přijmout ve formě tekutin. Pro věkovou kategorii 10 – 13 let (žáci 6. tříd) se doporučuje příjem tekutin 50 ml/kg/den. Například pro dvanáctileté dítě, které váží 43 kg, bude množství tekutin na den: $50 \times 43 = 2150$ ml. Cílem úkolu bylo posoudit množství přijímaných nápojů během jednoho školního dne ve vazbě na snídaně, dopolední svačinu, oběd, odpolední svačinu a večeři. Na základě sebraných údajů ověřit, zda je pitný režim dostatečný, dále posoudit sortiment konzumovaných nápojů a dostupnost nápojů v rodině, ve škole v době vyučování a ve školní jídelně. Sběr dat týkající se pitného režimu žáků byl proveden formou anonymního dotazníkového šetření v šestém ročníku základních škol v rámci předmětu výchova ke zdraví. Celkem byly vyplněny dotazníky od 1055 respondentů, z toho 712 respondentů z městských škol a 343 z vesnických škol. Vzhledem k tomu, že nebyly shledány významné rozdíly mezi respondenty z městských a vesnických škol jsou data prezentována společně (chlapci – 574, dívky – 481).

Výsledky:



Z výše uvedeného grafu vyplývá, že průměrně více pijí chlapci než dívky. Chlapci průměrně vypijí 1390 ml a dívky 1254 ml různých druhů nápojů. Příjem tekutin formou nápojů odpovídá doporučenému přívodu vody pro tuto věkovou kategorii.

U obou skupin převažuje konzumace slazených nápojů v pořadí limonáda, džus, slazený čaj. Potěšující je, že dívky více pijí čistou neochucenou vodu, což bylo možné vysvětlit nastupující pubertou a s ní větším zájmem o svoji hmotnost i její kontrolu.

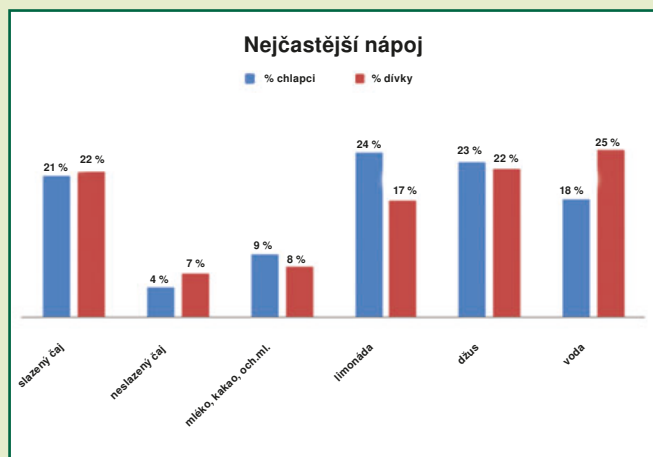
Nejvíce žáků odpovídalo, že pijí v rámci oběda, kdy školní jídelny nabízejí vždy jako součást oběda nápoj. Díky této skutečnosti se školní jídelny pozitivně podílejí na dodržování pitného režimu dětí.

U některých škol, ve kterých byly pro děti k dispozici nápojové automaty, byl patrný vliv doplňkového prodeje. Pakliže respondenti měli možnost si koupit nápoj v automatu, většina si jich ke svačině vybrala sladkou limonádu. Vzhledem k tomuto zjištění by bylo vhodné se zamyslet nad změnou sortimentu nápojových automatů především v souvislosti s narůstající dětskou obezitou.

Dotazníkové šetření ukázalo, že příjem tekutin je dostatečný, ale výběr přijímaných tekutin je nevhodný, jejich průběžný příjem je zajištěn hlavně ve vazbě na pokrmy. Pro zlepšení pitného režimu žáků by bylo potřebné legislativně zajistit zdravější sortiment nápojů v nápojových automatech a formou osvěty zvýšit informovanost konzumentů o nutnosti změny výběru nápojů v rámci pitného režimu.

Použitá literatura

- SZÚ – Zdravá školní svačina aneb uzdravme svůj školní automat i bufet
- SZÚ – Pitný režim – informační leták



Stanovisko redakční rady Zpravodaje školního stravování

Redakce Zpravodaje školního stravování se po obsáhlé diskusi a připomínkách dalších odborníků rozhodla k článku. **Bc. Pavla Grasgrubera „Skutečně poustevnícká škola“** (Zpravodaj školního stravování 6/2014, str. 82-86) přidat mimořádně i svůj krátký komentář.

Vzhledem k opětovnému současnému tlaku aktivistů za tzv. reformu školního stravování zaměřenou především na snížení obsahu bílkovin živočišného původu je nezbytné připomínat potřebu kvalitních bílkovin. V článku je řada vhodných a zajímavých informací o nezbytnosti bílkovin a jejich kvalitě, bílkoviny by bezesporu měly být respektovány ve stravě dětí a dospívajících. Přínosná je informace o rozdílné biologické hodnotě jednotlivých potravin na základě jejich obsahu nezbytných aminokyselin a zdůraznění prospěšnosti zařazování těch potravin, které mají tyto vlastnosti.

Autor článku se však ani po požadovaných úpravách nevyhnul řadě diskutabilních tvrzení a některým zjednodušením závažných problémů výživy, které nelze nechat bez komentáře a se kterými se redakce Zpravodaje nemůže ztotožnit. Uvedeme jen několik příkladů:

- Autor přesvědčuje čtenáře o výlučné roli bílkovin pro tělesný růst. I když nikdo jistě nebude pochybovat, že úroveň příjmu kvalitních bílkovin a správný vzájemný poměr živin má rozhodující roli na zdravý vývoj i růst jedince. Nesporně však na tělesnou výšku mají vliv i další faktory - od genetické vloh y té které populace až po vlivy prostředí, které autor jako spolurozhodující činitele neuvažuje. Významnou se léty stala (vedle možnosti vyrobit dostatek potravin) i prevence infekčních a parazitárních onemocnění včetně zajištění dostatku nezávadné pitné vody až po hubení škodlivých hlodavců. Pro zlepšení podmínek růstu dítěte a jeho akceleraci mají význam i lepší vědomosti rodičů a jejich ekonomická situace s možností opatřit dostatek potravy pestrého potravinového složení.
- Vliv dalších činitelů na zvyšování tělesné výšky naší populace lze zjistit i z výsledků provedených antropometrických studií. V následných průzkumech v šedesátých a poté v osmdesátých letech byly antropometricky vyšetřeny vzorky mladých mužů české národnosti, ve věku převážně 19-20 let (N=3810). Průměrná tělesná výška byla měřením a náročným statistickým hodnocením zjištěna 178,4 cm. Při rozdělení souboru byla výška závislá i na místě narození, stálém bydlišti a dosaženém vzdělání - nejvyšší mladí muži byli z Prahy (179,9 cm), z českých krajů, se středním a vyšším vzděláním. Tělesná výška chlapců ze Slovenska (N=2343) byla 176,13 cm. Od posledního obdobného průzkumu před cca 20 lety (1965 - 1969) vzrostla tělesná výška u celého zkoumaného souboru o 4,7 cm (Acta hyg. epid. mikrob. Příloha č.9/1990).
- Nelze souhlasit s názorem autora, že také u nás „dochází k pozvolnému úpadku nutriční kvality, který je spojen s klesající konzumací mléčných produktů, vepřového a hovězího masa, a naopak stoupající spotřebou obilovin, kuřecího masa a sýrů.“ Přičemž poslední uvedené potraviny jsou autorem označeny jako typické součásti „fast-foodové a bagetové stravy.“
- Autor má částečně pravdu, protože většina alternativních směrů a fast-foodová strava opravdu představují úpadek nutriční kvality konzumované stravy - projevující se malnutricí i obezitou a také nedostatkem určitých nutrientů např. vápníku, železa apod. (Je to doloženo i ve studii dr. Tláskala u dětí, jejíž výsledky prezentoval vloni na podzim v Poděbradech). Kuřecí maso není v žádném případě z hlediska příjmu železa ekvivalentní masu hovězímu (vzpomínáme prof. Hrubého, který říkal, že nutričně nejhodnotnější je maso hovězí), jehož spotřeba stále klesá (i ve zmíněné studii matky dětem hovězí maso téměř nedávají). Rovněž náhrada mléka rostlinnými nápoji, což se u dětí velmi často uplatňuje, není v pořádku.
- Ve svém příspěvku se autor soustředí jen na bílkoviny, jejichž nedostatečným přívodem vysvětluje nízkou tělesnou výšku. Pro růst a celkové zdraví jsou ale naprosto nezbytné různé živiny, které tělu poskytují pestrá skladba stravy. Nejenom bílkovinami živ je člověk.
- V závěru svého článku autor označuje jednoznačně jako „černou ovci lidské stravy“ obiloviny. To je však, zcela v rozporu se základním konceptem pestré stravy a s moderovanou spotřebou potravin ze všech potravinových skupin.

Závěrem je tedy třeba připomenout nejdůležitější aspekt zdravé stravy – a tou je pestrost.

„Střídmě z bohatého stolu“ je základním heslem Společnosti pro výživu, a platí od jejího založení dodnes.



GASTRONOMICKÁ ZAŘÍZENÍ
PROJEKT, DODÁVKA, MONTÁŽ, SERVIS
www.mava-t.cz www.mava.sk www.projekty-gastro.cz

Poradenská činnost, snižování provozních nákladů, výpočtové metody při navrhování kuchyní, moderní technologie

Č R :

MAVA spol. s r.o.
Sovova 1291/5
703 00 Ostrava-Vítkovice
TEL(FAX): 596 783 677(360)
mava@mava-t.cz

S R :

Hurbanovo námestie 68
972 01 Bojnice
tel./fax: 046/543 04 91
gsm: 0910 909 989
e-mail: info@mavaplus.sk



Výsledky projektu na ZŠ Generála Janouška, při němž jsme si ověřili, co v praxi znamená stravování a jeho příprava na základní škole (při snaze o optimalizaci školního stravování podle platných právních předpisů a odborných požadavků)

Jiří Doksanský, Cook for life, s. r. o.,
Věra Boháčová, DiS., nutriční terapeutka

Navazujeme na informace, které jste si o projektu obecně mohli přečíst v minulém čísle Zpravodaje. Nyní bychom Vás chtěli seznámit, jak projekt probíhal a s jakým výsledkem.

Projekt jsme „spustili“ na začátku školního roku a pokračuje doposud, i když v tuto chvíli již více v režimu konzultacím. Od září jsme měli možnost potvrdit si v praxi, že zavedenou legislativu týkající se školního stravování není třeba rušit, ale ani výrazně měnit, přestože velmi záleží na jejím uchopení a naplnění. Změny k lepšímu lze provést i za současných finančních i personálních podmínek.

Naším cílem bylo ovlivnit několik oblastí, v nichž jsme našli rezervy v předem uskutečněných analýzách.

Co ukázaly analýzy

Z analýz na ZŠ vyplynulo, že strava není příliš pestrá, strávníci mohou z pestrosti snadno „utéct“ díky benevolenci k výběru pokrmů. V jídelníčku také chyběla čerstvá zelenina, nepracovalo se se zeleninovými základy pokrmů. Běžnou součástí pokrmů byly konvence typu sypaných směsí – polévky, základy. Ne všechny potraviny byly dodávány v dobré kvalitě. Velmi dobré technické vybavení kuchyně nebylo plně využíváno.

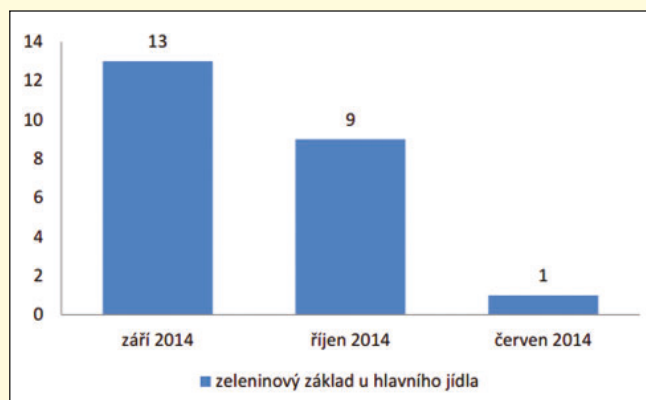
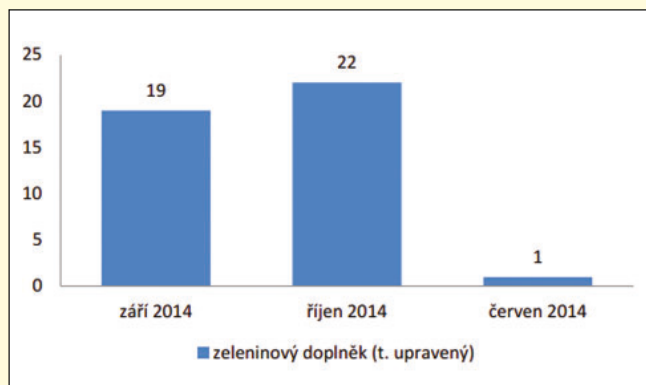
Na co jsme se zaměřili

Na základě výsledků rozboru stávajícího stavu bylo potřeba změnit jídelníček, a zejména systém jeho sestavování. Z nutričních parametrů jsme se zaměřili na výměnu konvencí za čerstvé suroviny, na snížení podílu tuku (s preferencí nutričně výhodných druhů) a cukru a naopak zvýšení podílu zeleniny, luštěnin, ryb a případně ovoce. S tím souviselo i zřehlednění skladového hospodářství a „narovnání“ dodavatelských kanálů. Jídelníček, který byl navržen, však vyžadoval optimalizovat i organizaci práce (např. díky velkému množství čerstvé zeleniny, neošetřených brambor, domácí přípravě příloh, jako jsou knedlíky, noky apod., navýšení zeleninových doplňků). Bylo třeba pomoci personálu s obsluhou moderních zařízení, aby bylo možné jejich funkci využívat bezesbytku, a umožnit tím zefektivnění práce. A to vše s vědomím toho, že je třeba dodržet platnou legislativu a dodržet výši finančního limitu.

Jak jsme postupovali

Základem bylo sestavení jídelníčku, kde jsme se drželi několika základních pravidel: Nabídka dvou jídel poskytuje „svobodu“ ve výběru druhu pokrmu, technologické úpravy, přílohy, barevnosti, nikoli však ve volbě základní suroviny (druh masa, ryby, luštěniny). Při sestavování jídelníčku

jsme zároveň vycházeli z Doporučené pestrosti stravy (DPS) pro ŠJ, což se ukázalo jako skvělý krok. V jídelníčku jsme výrazně zvýšili zeleninové doplňky a zeleninové základy jídel. Bylo potřeba „narovnat“ některé receptury. Jídelníček sestavoval šéfkuchař Vítězslav Sedlák společně s nutriční terapeutkou Věrou Boháčovou, DiS., konzultován byl s metodičkou pro školní stravování. Jídelníček reflektoval i na některá přání strávníků a jejich rodičů (např. více tradičních jídel, zjednodušení názvů pokrmů apod.). Tyto informace jsme získávali na základě průběžné komunikace s rodiči prostřednictvím seminářů s ochutnávkou, dotazníkového šetření, které jsme provedli mezi žáky a personálem školy či na základě komunikace šéfkuchaře se samotnými strávnickými při výdeji obědů. Díky kvalitnímu zařízení kuchyně jsme mohli začít využívat i noční přípravu masa v konvektomatu (samozřejmě za dodržení všech hygienických a bezpečnostních opatření), a dále zajistit přípravu pokrmů dříve smažených (karbanátky, řízky, rybí prsty – ty vyrábíme sami z obalených kousků tmavé tresky, aj.).



	9/2014			10/2014			6/2014		
	celkem	max	min	celkem	max	min	celkem	max	min
ryba	6	3	3	5	3	2	3	0	0
sladké	1	1	0	1	1	0	2	0	0
kuře	8	4	3	4	3	1	7	0	0
vepřové	12	6	6	8	5	3	13	12	1
hovězí	7	4	4	8	5	3	4	0	0
králík	0	0	0	2	2	0	1	0	0
krůta	1	1	0	1	1	0	1	0	0
bezmasé	6	3	3	2	1	1	3	0	0
zvěřina	1	1	0	2	2	0	0	0	0
kachna	0	0	0	1	1	0	0	0	0
telecí	0	0	0	2	1	0	0	0	0

Díky preferenci čerstvých surovin jsme zpřehlednili skladové hospodářství. Kde bylo potřeba, vyvíjeli jsme tlak na dodavatele (cena vs. kvalita surovin).

Jaké jsou výsledky

Díky kvalitně sestavenému jídelníčku dle DPS se nám hned první měsíc povedlo plnit parametry spotřebního koše, a to navíc v hodnotách, ke kterým směřují i doporučení v legislativě, viz příložené tabulky spotřebního koše. Ačkoli se spotřební koš plnil i před tímto projektem, povedlo se nám např. v září 2014 (v porovnání se zářím 2013) ještě výrazně snížit podíl tuku o dalších více než 11 % a cukru o dalších více než 7 %.

Ukázka týdenního jídelníčku:

Jídelní lístek od 6.10. do 10.10.2014	
Pondělí	
Jemná česneková polévka s chlebovými krutóny	
1. Králíčí soté na smetaně a zelenině, dušená rýže	
2. Krůtí roláda se špenátem, zeleninový bulgur	
Jablečný nápoj, přírodní mléko, sezónní ovoce	
Úterý	
Staročeská kulajda s koprem	
1. Vepřový steak s květákovým – bramborovým pyré	
2. Přírodní karbanátek s bramborem a blanšírovanou karotkou	
Kefír s jahodami, listový salát s cherry rajčaty, ovocný nápoj	
Středa	
Hovězí vývar s krupicovými noky	
1. Boloňské špagety se sojou a strouhaným sýrem	
2. Cizrna na paprice se šmakounem a divokou rýží	
Mléčný koktail s malinami, ovocný nápoj, sezónní ovoce	
Čtvrtek	
Kedlubnová polévka se smetanou	
1. Hovězí pečeně na majoránce, šunkový knedlík	
2. Hovězí nudličky „Stroganoff“, hrášková rýže	
Ovocný čaj s limetou, tvaroh s borůvkovým přelivem	
Pátek	
Slepičí kaldoun s masem a bylinkovými knedlíčky	
1. Losos pečený v těstíčku s bramborovými chipsy a bylinkovou solí	
2. Tuňák na zeleninovém salátu s vejcem a vinaigrette zálivkou, celozrnné pečivo	
3. Jablka s mrkví a citrónem, čokoládové mléko, ovocný nápoj	

Zejména díky zeleninovým základům, zeleninovým doplňkům (zeleninová pyré, pečená zelenina aj.) se nám povedlo výrazně navýšit podíl zeleniny (např. v září o dalších téměř 50 % oproti hodnotám ze září o rok dříve). Součástí jídel je samozřejmě i zelenina syrová. Viz příložené grafy počtu jídel obsahujících zeleninový základ a zeleninový doplněk – porovnání září + říjen 2014 s červnem 2014, kdy ještě projekt neprobíhal.

Díky „přiznané“ hlavní surovině v pokrmech (tedy i ve výběru masa), můžeme s čistým svědomím říci, že i v této oblasti existuje maximální pestrost: tabulka ukazuje porovnání spotřeby jednotlivých druhů masa vč. ryb, sladkých pokrmů a pokrmů bezmasých (nejčastěji luštěninových) v období září a říjen 2014, a pro porovnání je uveden i červen 2014, tedy období před začátkem projektu.

Ukázka výsledků spotřebních košů: září 2014 a září-prosinec 2014

		Datum : 22.12.2014 Strana: 0			
		Spotřební koš za období : 01.09.2014-30.09.2014			
Skup. potravin	MJ	Norma	Skutečnost	Rozdíl	Skut v %
Maso	g	541578	596300	54722	110,10
Ryby	g	80210	109060	28850	135,97
Mléko	g	529940	509090	-20850	96,07
Mléčné výrob.	g	136401	159403	23002	116,86
Tuky volné	g	109849	86053	-23796	78,34
Cukry volné	g	115790	97538	-18252	84,24
Zelenina	g	711380	1061531	350151	149,22
Ovoce	g	589350	568536	-20814	96,47
Brambory	g	1210120	1011920	-198200	83,62
Luštěniny	g	80210	129800	49590	161,83
Maso rostlinné	g	0	0	0	-----
Vejce	g	0	0	0	-----
Ostatní	g	0	0	0	-----
Skupiny strážníků a počty porcí :					
26 jen oběd 7-10 let, oběd					4182
27 jen oběd 11-14 let, oběd					2799
28 jen oběd 15-18 let, oběd					1040

		Datum : 22.12.2014 Strana: 0			
		Spotřební koš za období : 01.09.2014-31.12.2014			
Skup. potravin	MJ	Norma	Skutečnost	Rozdíl	Skut v %
Maso	g	1771469	2107210	335741	118,95
Ryby	g	262680	321900	59220	122,54
Mléko	g	1725045	1651940	-73105	95,76
Mléčné výrob.	g	449258	525834	76576	117,04
Tuky volné	g	358817	275788	-83029	76,86
Cukry volné	g	378855	277844	-101011	73,34
Zelenina	g	2326215	3427862	1101647	147,36
Ovoce	g	1925425	2201680	276255	114,35
Brambory	g	3957810	3465775	-492035	87,57
Luštěniny	g	262680	321060	58380	122,22
Maso rostlinné	g	0	0	0	-----
Vejce	g	0	0	0	-----
Ostatní	g	0	0	0	-----
Skupiny strážníků a počty porcí :					
26 jen oběd 7-10 let, oběd					13811
27 jen oběd 11-14 let, oběd					9342
28 jen oběd 15-18 let, oběd					3115

Luštěniny jsme navyšovali v jídelníčku nenásilně, často jsme je přidávali v různých úpravách do základu jídel, aby je děti mohly ochutnat a zároveň viděly, že je možné je konzumovat i jinak než ve formě hrachové kaše nebo čočky na kyselo.

Rozšířili jsme jídelníček o méně tradiční suroviny, které tak děti mají možnost ochutnat, pokud je neznají – bulgur, cizrnu, kuskus, šmakoun, robi aj.

Vařením z čerstvých surovin místo používání řady konvencií se nám podařilo každý měsíc ušetřit. Přispěla k tomu i úprava dodavatelských vztahů. Ukázalo se, naprosto jednoznačně, že je třeba vyvíjet tlak na dodavatele, čímž je možné dosáhnout jak optimalizace cen dodávaných potravin, tak zvýšení jejich kvality. Ušetřené prostředky zůstaly samozřejmě v kuchyni a byly využity na nákup cenově náročnějších potravin, jako jsou např. neobvyklé druhy ryb, zvěřina, telecí maso, parmazán nebo kvalitní olivový olej.

Závěr

Je třeba dodat, že realizované kontroly, jak hygienická, tak České školní inspekce, které na podzim na ZŠ Generála Janouška proběhly, neshledaly žádná pochybení v naší činnosti ani v jejich výsledcích. Neříkáme ale, že vše se obešlo zcela bez problémů. Změny, které jsme zaváděli, byly často velmi nepopulární a prvních 14 dní bylo náročných snad úplně pro všechny. Ale výsledky za tu práci určitě stály. Na tomto místě za ně patří dík nejen realizátorům projektu a jejich externím spolupracovníkům, ale v první řadě týmu kuchyně ZŠ Generála Janouška a celému vedení, že dali projektu šanci, šli do toho s námi a vydrželi. V neposlední řadě díky městské části Praha 14 za důvěru v náš projekt a v naše schopnosti ho naplnit.

Podrobné výsledky prvních měsíců projektu na ZŠ Generála Janouška jsou popsány v případové studii, která je k dispozici na www.cookforlife.cz.

K PŘÍPADOVÉ STUDII COOK FOR LIFE s.r.o.

Bc. Anna Packová, MMB

Tato případová studie velmi podrobně mapuje realizaci inovačních přístupů v práci školní jídelny. Jelikož jsem byla od začátku tohoto projektu jeho „tichým“ společníkem, mohla jsem postupně sledovat jeho uvedení do praxe. Nápad se mi moc líbil a jsem ráda, že se ukázalo (i přes zmíněné potíže), že je to dobrá cesta. Byla jsem požádána, abych zde vyjádřila svůj postoj k této neobvyklé aktivitě. Především, že se jedná o čistě můj osobní názor, vytvořený na základě dlouholetých zkušeností v oblasti školního stravování.

Nejprve bych se ráda vyjádřila k mýtům, se kterými se realizátoři projektu setkávali. Nechtěla bych, aby došlo k mylnému dojmu, že jde o názory naprosté většiny zařízení, což by znamenalo, že raději „vymyslíme argumenty, proč to nejde, než že se budeme snažit něco změnit/zlepšit“. Rovněž není žádoucí, aby ty ŠJ, které se snaží a pracují trvale na zvýšení úrovně školního stravování nebo již mnohé „novinky“ běžně aplikují, přijaly tuto studii negativně.

Jsem ráda, že právě tyto mýty byly zmíněnou případovou studií vyvráceny:

- ve školách **není** možné vařit bez konvencií (náhražek) a polotovarů

Pokud se některé ŠJ vymlouvají na to, že nelze vařit bez konvence a používají ji ve velkém, chybí jim dostatek invence a snahy a jistě to není správné; nedá se však říci, že se jedná o „globální“ jev.

Co se týká polotovarů, je důležité objektivně posoudit, o jaký druh se jedná, s jakou frekvencí, v jakém množství a za jakých okolností je použít.

- personál ve školách **není** schopen vařit modernějšími způsoby

Vzhledem k tomu, že finanční ohodnocení pracovníků ŠJ je poměrně tristní, může se stát, že v některých zařízeních pracuje ne plně kvalifikovaný personál (= za nízký plat),

který navíc nemá možnost se dále vzdělávat, byť by chtěl (nejdou peníze na vzdělávání a někdy není ani vůle vedení školy zajistit tuto důležitou součást zvyšování kvalifikace nepedagogických zaměstnanců); může zde zcela logicky nastat problém s aplikováním nových metod a poznatků při přípravě stravy.

Kromě nízké motivace může k tomuto faktu přispět i konzervativnost strážníků a nedostatečné technologické vybavení vlastní varny.

- vařit bez konvencií **není** možné z časových důvodů

Před použitím předpřipravených potravin by si každý kuchař měl pečlivě zvážit možné přínosy a případná negativa jejich použití.

V každém případě lze toto prohlášení považovat trochu

za výmluvu a není pravdivé. Mohou sice nastat situace, kdy je např. polovina personálu nemocná, ale ani v těchto chvílích není třeba, aby byl jídelníček postaven výhradně na konvenci.

➤ školy **nemají** dostatečné technické zázemí

Je pravdou, že zdaleka ne všechny školní jídelny mají takové moderní vybavení, které usnadňuje práci a umožňuje zavádění nových technologických postupů při přípravě stravy.

➤ **není** možné vařit cenově méně dostupná jídla z důvodu rozpočtu

Tento důvod může být pravdivý u malých školních jídelen s nízkým počtem strážníků a také v oblastech, kde jsou lidé v sociální nouzi (tato situace dnes již bohužel není výjimkou).

Pro úplnost je nutno podotknout, že žáci hradí pouze finanční normativ na nákup potravin.

➤ škola se **musí** podřídit dodavatelům, jinak o ty kvalitní přijde

Tato informace zní velmi neuvěřitelně; taková skutečnost by snad v praxi nikde neměla nastat.

➤ ve školní jídelně nelze zajistit vyváženou a pestrou stravu, když mají děti na výběr z více pokrmů

K tomu opravdu nemusí a ani by nemělo docházet, neboť i vyhláška o školním stravování školním jídelnám ukládá zachování plnění výživových norem i při podávání jídel na výběr. Někdy však může taková situace nastat v důsledku pohodlnosti personálu, ale častěji je důvodem tlak strážníků, kteří nechtějí akceptovat nové trendy ve výživě, což samozřejmě není v pořádku, ale pro pracovníky ŠJ pak může být složité nové metody zavádět, navíc mnohdy bez podpory vedení školy.

➤ s novými postupy není možné naplnit závazný spotřební koš

to je absolutní nesmysl!

➤ z finančních důvodů není možné zařadit výrazně více zeleniny

to je nesmysl, jen to stojí více práce přemýšlet a používat cenově dostupné druhy, které se na trhu běžně vyskytují

➤ je složité snížit výrazně množství tuků a cukru

tady se zřejmě projevuje velmi silný tlak strážníků na ŠJ, který opravdu mnohdy způsobuje potíže pracovníkům ŠJ plnit tento důležitý požadavek, tedy snižování množství tuku a cukru ve stravě; není to však nemožné pouze obtížné

Pozn: Cituji: „Některé dny mohou mít děti extrémní energetickou zátěž a jiné dny nedostatečnou, protože spotřební koš řeší průměrnou výživu za měsíc, nikoliv za den. Nedostatečná či nevyvážená strava může vést např. k únavě, ale v dlouhodobém pohledu i k poruchám růstu a vývoje, časté překračování přísunu energie k nadváze a obezitě, která je u dětí v ČR stále rostoucím problémem.“

Jsem toho názoru, že spotřební koš a potažmo školní stravování, se nemůže v tak širokém kontextu a do detailu zabývat těmito aspekty, byť důležitými. Každodenní kontrola nutriční i energetické hodnoty jídla je již mimo možnosti vedoucí ŠJ. Jistou komplikací je i to, že v podstatě neexistují jednotné a obecně platné tabulky nutriční a energetické hodnoty potravin. Nicméně se domnívám, že energetická hodnota stravy nabízené školními jídelnami není tak významně nízká nebo naopak příliš vysoká. V rámci objektivitu jsem zde vyjádřila své postoje vytvořené na základě mých zkušeností z praxe, a to mimo jiné i z toho důvodu (jak jsem již dříve zmínila), že bych nerada, aby byla tato případová studie, která popisuje možnosti a způsoby žádoucího zvýšení kvality školního stravování, přijata s nepochopením.

Nápad se mi zalíbil a obzvláště s nadšením jsem přijala metodu tvorby jídelníčku, ve kterém se i při nabídce více druhů pokrmů v každém z nich vyváženě objevují základní a nutričně přínosné potraviny. Proto usuzuji, že by tento systém byl velice prospěšný ve všech školních jídelnách nabízejících pokrmy na výběr. Nemohlo by tak docházet k nežádoucímu jevu, kdy se dítě může i dlouhodobě velmi jednoduše a úspěšně vyhýbat potravinám, které nemá v oblibě. A poněvadž se většinou jedná o pokrmy, které by se měly ve stravě mladé generace objevovat naprosto pravidelně, dochází tak k nerovnoměrnému zajištění přísunu živin.

Vím, že právě s touto novou metodou byl zpočátku velký problém, protože strážníci (jak děti tak i dospělí) se s ní smiřovali poměrně obtížně. Nicméně je vidět, že trpělivost přináší růže a v současné době toto již není pro většinu strážníků problémem.

Závěrem chci říci, že tato inovace je báječná a bylo by velmi dobré, kdyby se jí podařilo postupně uvést do praxe ve většině zařízení školního stravování.

Přestože se necítím být odborníkem v organizaci samotného procesu přípravy stravy ve velkokapacitních provozech, nápady a uváděné možnosti organizace práce a času na pracovišti ŠJ se mi zdají velmi zajímavé a účelné. Rovněž se mi zamlouvá používání čerstvých surovin a moderních způsobů přípravy stravy. Bylo by velkým přínosem, kdyby se podařilo postupně aplikovat tyto poznatky nebo alespoň jejich část do procesu přípravy stravy ve ŠJ.

Moc bych si přála, aby většina školních jídelen měla podmínky jak personální tak i technické (myslím tím technologické vybavení i zázemí ŠJ) a též podporu svých strážníků, bez které to nejde. Potom by se určitě snáze dařilo využít poznatky popsané v této studii, které jistě přispívají ke zvýšení úrovně školního stravování.

Držím palce jak organizátorům projektu, tak i školním jídelnám, které se v tomto či podobném duchu snaží ozdravět stravování naší mladé generace.

Pivovarské kvasnice ve výživě

(Článek neprošel redakční úpravou)

Pivovarské kvasnice jsou optimálním přírodním produktem s blahodárným vlivem na rovnováhu v těle. **Ve světové literatuře nazývají odborníci pivovarské kvasnice „bio léčivem 21. století“.**

„Léčení pivovarskými kvasnicemi“ je název publikace německého autora Norberta Messinga, z které v textu citujeme.

Pivovarské kvasnice považujeme za unikátní zdroj komplexního **spektra B-vitaminů a bílkovin rostlinného původu**. Jak uvádí ve své studii **primář Jan Boženský** (pediatr, Vítkovická nemocnice Ostrava): „Když byly i součástí jídelníčků gladiátorů jako zdroj jejich síly. Pivovarské kvasnice jsou **vyváženou potravou**, která má vysokou koncentraci všech vitaminů řady B. Obsahují dvacetkrát více vitaminů B1 a B2 než játra, dále obsahují bílkoviny s vyváženým poměrem všechny esenciálních aminokyselin, minerály a stopové prvky. Bílkoviny obsažené v pivovarských kvasnicích nemohou být na rozdíl od masa kontaminovány hormony a antibiotiky a také nepodléhají tak rychlé zkáze jako maso.“



Paradoxně jejich mnohostranné užití některé lidi od jejich užívání odrazuje – nedůvěřují tak širokému spektru účinků. To je ale dáno obecnou povahou obsažených biologicky aktivních látek – vitaminů skupiny B (vč. B12 a vzácného B15) v kombinaci s komplexními bílkoviny: **na posílení imunity, při únavovém syndromu, proti stresu, na potíže s pleť, akné, ječné zrnko, rozpraskané koutky, nehty, vlasy, proti nechutenství u dětí, podpora vitality a dodání energie, jako vnitřní repelent proti bodavému hmyzu, výživa pro mozek, na zdravé trávení, dokonce na krvetvorbu a na výstavbu svalové hmoty u sportovců**. Nodostatek vitaminu B může mít vážné zdravotní následky. Vitamíny z přírodních zdrojů, na rozdíl od chemických, jsou v mnoha případech doprovázeny tzv. ko-faktory, které zlepšují jejich funkci. Lze všeobecně konstatovat, že syntetické vitamíny mají pouze cca 30 % účinnost přírodních vitaminů. Za obsažené **minerály a stopové prvky** pak jmenujme železo, mangan, hořčík, selen, zinek, měď, vápník, draslík, sodík a fosfor.

Kde se v pivovarských kvasnicích bere tolik výživově hodnotných látek? Vlastnosti pivovarských kvasnic jsou



dány biochemickým složením kvasinek. Látky v nich obsažené se rozvíjí životními procesy v buňkách při kvašení a z ječmene v průběhu klíčení při výrobě piva. „Během procesu tvoření klíčků se zvyšuje například obsah vitaminů B1 z nepatrných stop vysoko na 7,9 mg/kg. Obsah B2 se zvyšuje šestinásobně a koenzymu biotinu (vitamín H) můžeme konečně prokázat třikrát více než v odpočívajícím semeni. To jsou jen vybrané jednotlivé příklady.“ (Norbert Messing: Léčení pivovarskými kvasnicemi). „Nenasytné a věčně“ hladové kvasinky doslova „vzrobou“ všechny vitamíny a minerály při procesu kvašení, až pak zcela vyčerpané klesnou ke dnu. Odtud jsou sebrány a následně zpracovány, plné toho nejcennějšího, co zkonsumovaly.

A protože si je každý asi běžně nezaskočí do pivovaru odebrat, dají se koupit sušené v podobě tradičního českého Pangaminu, který známe jako klasické tablety, nebo barevné dražé. Od loňského roku i nově v podobě rozpustných šupinek Kulinařských pivovarských kvasnic, které jsou **revidovány Českou pediatrickou společností** pro děti již od 1 roku.

Diabetici a bezlepková dieta

Ve větších dávkách se kvasnice projevily jako **prospěšné pro diabetiky**, jelikož jsou bohatým zdrojem faktoru tolerance glukózy (GTF). Tato látka posiluje působení glukózy a insulínu u diabetiků a hypoglykemiků.

Přestože **obsahují lepek**, **Mudr. Petr Fojtík PhD.** (gastroenterolog, Centrum péče o zažívací trakt, Vítkovická nemocnice Ostrava) považuje pivovarské kvasnice za **bezpečné při bezlepkové dietě v průběhu půl roku až roku po zahájení bezlepkové diety**: „Je to autoimunní onemocnění, v jehož důsledku dochází k atrofii (oploštění) sliznice tenkého střeva a tím k poruše vstřebávání živin. Pacienti s celiakií trpí těžkou

