

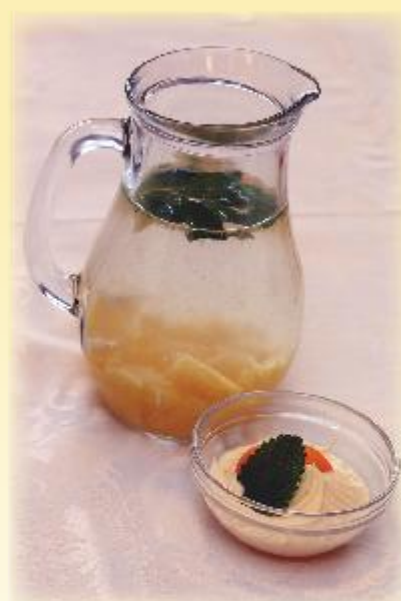


Zpravodaj

pro školní stravování

červenec / srpen

4/2015



FINALISTÉ VI. ROČNÍKU SOUTĚŽE O NEJLEPŠÍ ŠKOLNÍ OBĚD



vy & makro



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY



Obuv vyvinutá s využitím nejnovějších poznatků z oblasti konstrukce, odolnosti a vhodnosti obuvnických materiálů pro denní nošení i extrémnější pracovní zátěž. Do vývoje byly zakomponovány atributy trekingové a turistické obuvi.



Sawany®

Pohodlně. Zdravě. Lehce. Bezpečně.

Lehká a vzdušná obuv **Bonno Sawany®** je pevně spojená s chodidlem, čímž je eliminováno namáhání prstů a svalů v klenbě chodidla. Je **testována a schválena akreditovanou zkušební laboratoří** pro certifikaci obuvi a OOP jako lehká **pracovní obuv**. Má vynikající schopnosti tlumit **nárazy a vibrace při došlapu**, včetně výborných **protiskluzných vlastností za mokra (SRA)**. Myslete na své zdraví při výběru obuvi pro celodenní nošení. Obuv **Bonno Sawany®** vám pomůže zpříjemnit den.

BONNO®

Objednávky na adrese:
BONNO GASTRO SERVIS s.r.o.
Husova 523
370 21 České Budějovice
oopp@bonno.cz

Ohlédnutí za konferencí Školní stravování 2015

Tak, jak rychle uběhl rok od minulé konference, stejně utekly i ty tři dny, které jsou konferenci každoročně věnovány. Ubíhajícímu času byla věnována také část konference, jež zavzpomínala na 70 let, které uplynuly od založení školního stravování v Čechách. Ve velmi krásném referátu plzeňské metodičky měli účastníci možnost nostalgicky zavzpomínat na začátky i další léta školního stravování u nás.

Úterní odpoledne se naopak neslo v duchu budoucnosti školního stravování, a to z hlediska hygieny výživy. Zástupkyně hlavního hygienika MZdr zde zdůraznila nezastupitelnou úlohu školního stravování v systému podpory veřejného zdraví. Hodně času bylo věnováno kontrolám zpracování spotřebního koše, zjištěným výsledkům i návodům ke zlepšení. V dalším referátu zazněly nové informace o připravovaném dokumentu - Nutriční doporučení ke spotřebnímu koši, které v blízké době nahradí současnou doporučenou pestrost. Přednášející ujistila přítomné, že se nemusí obávat žádných zásadních změn, a že materiál bude včas pro pracovníky školních jídelen připraven, aby se s ním mohli seznámit a také podle něj pracovat.

Začátek středního programu byl věnován historii školního stravování. Blok zahájila svým projevem zástupkyně ministerstva školství. Její referát vzbudil rozpaky. Došlo ke zklamání publika, které by v takové situaci čekalo spíše pozitivní projev a ne smuteční řeč. Účastníkům právem chyběla pochvala za jejich každodenní obětavou práci, kterou si nepochybně od nadřízených orgánů zaslouží, protože nebýt jich, nebylo by možné toto úctyhodné výročí slavit.

Společnost pro výživu, která má ke školnímu stravování téměř rodičovský vztah, si velmi váží každodenní práce každého jednotlivého pracovníka školních jídelen. Bez jejich nepřetržité práce by nemohl vzniknout, a hlavně se udržet, ten systém, na který můžeme být právem hrdí. Jen ten, kdo práci školních jídelen dobře zná, ví, s jakými problémy se musí pracovníci potýkat, aby strážníci měli každý den na stole chutný oběd. A za to jim patří náš obdiv a dík.

Byla to i velmi kvalitní práce úředníků na ministerstvu školství, za které bych jmenovala ty nejvýznamnější – Ing. Evu Šulcovou a Ing. Ludmilu Věříšovou, CSc., jejichž práce a přínosu pro náš obor si velmi vážíme. Bez jejich přičinění by školní stravování nebylo tam, kde je dnes. A také byste si nečetli ani tyto řádky, protože právě jejich zásluhou byl založen tento časopis, který po dlouhá léta přináší školním jídelnám nejdůležitější informace.

Rozčarování účastníků konference pokračovalo i v další části dopoledního programu.

Vystoupení zástupkyně ČŠI bylo velmi zajímavé a přínosné, ale jeden bod přednášky vyvolal v sále rozpaky. ČŠI bude kontrolovat vedoucí školních jídelen, jestli nakupují potraviny hospodárně. Těto myšlenky se nedá nic vytknout, kdyby ji neprovázelo odůvodnění, že školní jídelny neumí nakupovat hospodárně. Bylo zjištěno, že nakupují potraviny za nesmyslně předražené částky. Můžeme připustit, že se něco takového někde stalo, ale určitě nelze tento snad ojedinělý jev paušalizovat na všechny školní jídelny.

K vyhocení situace došlo v bloku věnovaném novému dietnímu stravování v zařízeních školního stravování. Byl to nejočekávanější blok celé konference a také tomu odpovídal plný konferenční sál. Nejprve vystoupila zástupkyně MŠMT v dlouhém příspěvku, který několikrát opakoval stejné myšlenky, ale bohužel nesdělil žádnou relevantní informaci. Věcnější projev měla zástupkyně ministerstva zdravotnictví, a nejvíce informací zaznělo od autorky Metodického doporučení k dietnímu stravování. Uvedená vystoupení však nepřinesla odpovědi na otázky, které už druhý den vřely v kuloárech.

OBSAH

Ohlédnutí za konferencí Školní stravování 2015	49
Bílá mouka a výrobky z ní.....	50
Den zdraví na ZŠ Labská.....	51
Bezlepková dieta	52
Zdrávka vaří zdravě.....	55
Dotazy vyplývající z aplikace novely Vyhlášky č. 17/2015 Sb. o školním stravování	56
Povinnosti zaměstnavatele při poskytování osobních ochranných pracovních prostředků a mycích, čisticích a dezinfekčních prostředků ...	58
Zprávy z Informačního centra bezpečnosti potravin	60
SZPI varuje před nepravým inspektorem	61
Dieta šetřící	62
Bramborové gastronomické výročí...	64
Soutěž O nejlepší školní oběd	64

Zpravodaj
pro školní stravování

ČÍSLO 4/2015

červenec • srpen

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., Bc. Jana Bradová, Mgr. Veronika Březková, prof. Ing. Jana Dostálová, CSc., Mgr. Olga Hudcová, Mgr. V. Neklapilová, MVDr. Pavel Otoupal, CSc., Bc. Anna Packová, Ing. Eva Šulcová, MUDr. Petr Tláškal, CSc., Ing. Ludmila Věříšová, CSc., Ing. Petra Zukalová.



Přednášejícím byly předloženy nejpálčivější otázky k dietnímu stravování, ale bohužel zazněly jen nekonkrétní odpovědi. Na nejdůležitější otázky kolem financování nutričních terapeutů se dověděli, že vysoká částka 450 Kč za hodinu práce nutričního terapeuta odpovídá jejich vysoce odborné činnosti. Na následující logicky navazující dotaz, z čeho se budou tyto částky vyplácet, zazněla překvapující odpověď ve smyslu, že školy mají dostatek finančních prostředků. Potom ale zaznělo, že ministerstvo školství vytvořilo pracovní skupinu, která už pracuje na změně financování. Podrobnosti ani časový horizont však sděleny nebyly.

Diskuze gradovala, a účastníkům konference byl velmi nepříjemný ostrý tón přednášejících a kritika práce školních jídelen z úst zástupkyně ministerstva školství. Nejvíce pobouření přinesla věta, že důvodem nutnosti legislativní úpravy školního dietního stravování byly případy poškození zdraví strávníků, kterým školní jídel-

ny vařily diety „na černo“. Účastníci konference proto žádají autorku tohoto výroku, aby uvedla alespoň jeden příklad, kdy došlo ke zdravotním komplikacím u dětského strávníka po podání dietní stravy ve školní jídelně. Dle známých informací nebyl nikdy zaznamenán případ, kdy by došlo k nějaké zdravotní komplikaci po požití dietní stravy ve školní jídelně a následné stížnosti poškozených strávníků.

Zbytek konference už proběhl v příjemné atmosféře, a prezentované přednášky byly zdrojem mnoha zajímavých a důležitých informací. Radu z nich si přečtete ve Zpravodaji pro školní stravování.

Musíme tedy doufat, že dramatický průběh středečního dopoledne neodradí účastníky konference od účasti na dalších školeních, která pro ně Společnost pro výživu pořádá už desítky let, a vždy byly zárukou odbornosti a kvality. V tomto trendu budeme samozřejmě dále pokračovat.

Redakce

Bílá mouka a výrobky z ní

Mgr. Jarmila Nyklíčková

Teorie: Jako „bílá“ bývá označována mouka umletá pouze z vnitřní části zrna, tzn. po odstranění obalových vrstev a klíčku ze zrna. Tato mouka obsahuje zejména škrob a bílkoviny (lepek), zatímco je zbavena ostatních prospěšných látek, jako je vláknina, vitaminy, minerální látky, enzymy a tuky. Ty jsou odstraněny spolu s vnějšími vrstvami zrna. Pod pojmem bílá mouka je většinou myšlena mouka z pšenice, která tvoří dominantní většinu spotřebovávaných obilovin v ČR, a které se díky vysokému obsahu lepku připisují některé „škodlivé“ účinky.

Ještě na počátku 19. století nebyla bílá mouka známá. Obilí se mlelo v lokálních malých mlýnech, kde probíhalo mletí celého zrna bez následného prosívání mouky, a tak byly zachovány v mouce všechny části zrna. To se však změnilo s příchodem průmyslové revoluce v Anglii na konci století a s objevem nového typu mlýnů, kdy se obalové vrstvy zrna i spolu s klíčkem odstraňovaly a výsledná mouka tak obsahovala pouze vnitřní část zrna. Tato nově objevená mouka byla bělejší, díky odstranění klíčku trvanlivější a v porovnání s moukou celozrnnou měla lepší vlastnosti pro pozdější zpracování (např. pečení). Stala se tak velmi populární součástí jídelníčku, zatímco celozrnná mouka ustoupila do pozadí zájmu.

Až v posledních letech zažívá celozrnná mouka opět rozmach a bílá mouka začíná být zatracována. Na vině jsou dle některých tvrzení zejména škrob a bílkoviny (lepek), které jsou v podstatě jedinou součástí bílé mouky. Jejich vysoká koncentrace (zejména v pšenici) spolu s nadměrnou konzumací mouky se uvádí jako hlavní příčina daného nebezpečí. Nejčastěji je v souvislosti s působením lepku zmiňována změna sliznice tenkého střeva a z toho plynoucí snížené vstřebávání živin, zpomalení peristaltiky, vyšší permeabilita střeva, až snižování imunity organismu. Tyto změny

se samozřejmě mohou vyskytnout, ale týkají se hlavně skupiny osob s nesnášenlivostí lepku.

V souvislosti se škrobem bývá udávána jeho nestrávitelnost vlivem odstranění klíčku zrna, který obsahuje přirozené enzymy napomáhající trávení obiloviny. Nestrávené zbytky škrobu pak ulpívají na střevní stěně a stávají se příčinou nepříznivé změny ve složení mikroorganismů přítomných v trávicím traktu.

Výše zmíněné „hrozby“ je třeba brát s rozumem. Současný životní styl a skladba stravy obecně příliš nenapomáhají ke zdravému organismu. V souvislosti se zdravím jde spíše o souhrn všech faktorů moderní doby, které člověka ovlivňují, než o jednotlivé složky stravy izolovaně. V tomto směru je tedy vhodné upozornit na to, že „hrozba“ bílé mouky spočívá zejména v absenci vlákniny, vitaminů, minerálních látek, enzymů a tuků v ní, než že by sama o sobě byla zdraví škodlivá. Nedostatek zmíněných složek je však možné doplnit zvýšením konzumace ovoce, zeleniny, ořechů, semen apod. a výrobky z bílé pšeničné mouky občas nahradit jinou obilovinou, případně celozrnnou variantou. Při takto pestrém a vyváženém složení jídelníčku (v rámci výživových doporučení) a aktivním životním stylem se tak zdravý jedinec nemusí obávat bílé mouky jako hrozby.

Rady pro praxi: Pečivo a ostatní výrobky z mouky nemusí být nutně „úplně“ celozrnné dle vyhlášky. Nahrazením již např. jedné třetiny bílé mouky celozrnnou dosáhneme zvýšení nutriční hodnoty a zároveň zachováme z velké míry vlastnosti bílého pečiva, které jsou tak oblíbené. Stejně tak nahrazením části pšeničné mouky žitnou můžeme docílit vyšší výživové hodnoty výrobku. Stravitelnost, chuť i vlastnosti pečiva z žitné mouky podpoříme použitím tradičního žitného kvasu namísto droždí.

Den zdraví na ZŠ Labská

Mgr. Ivana Kleinová, vedoucí školní jídelny

„Zdraví není vším, ale bez zdraví je všechno ničím“ a podobné citáty člověka napadají většinou až se s jeho zdravím něco děje, až začnou různé zdravotní potíže. Proto je velmi důležité o své zdraví pečovat a to od útlého věku.

S nápadem zorganizovat Den zdraví na ZŠ Labská v Brně, který naplno podpořilo vedení školy a obchodní partneři, přišla vedoucí školní jídelny Mgr. Ivana Kleinová. Velkou inspirací pro ni byla loňská Mezinárodní konference školního stravování konaná v Brně, kde mimo jiné bylo nosným tématem jak společným úsilím školy, rodiny a veřejnosti zlepšit pohybové a výživové chování dětí tak, aby se v dohledné době zlepšil zdravotní stav celé populace.

Den zdraví pojali na této škole komplexně. Děti přišly do školy oděny do triček pestrých barev, zdůrazňujících důležitost konzumace čerstvého ovoce a zeleniny, výuku zahájily společnou rozvíčkou, pak následovala ochutnávka zdravých pokrmů a nápojů ve školní jídelně vyzdobené ovocem a zeleninou. Kuchařky a žáci SŠPOS Charbulova Brno pod vedením šéfkuchaře Alberta Hauptmanna připravili pro děti více druhů zdravých pomazánek a moučníků. V průběhu dopoledne probíhaly vzdělávací a soutěžní aktivity pro všechny žáky školy s tematikou zdravého životního stylu. Žáci tak například prováděli rozbor potravin v chemické učebně, učili se rozpoznávat cílenou reklamu

a odolávat jí, zjišťovali, jak dlouho musí šlapat např. na rotopedu, aby po sněžení sladké čokoládové tyčinky „spálili“ získané množství energie, poznávali rozdíl ve stravování v minulosti nebo v současnosti v různých částech světa a sami mnohé pokrmy i připravovali. Pestrou výuku děti završily opět

ve školní jídelně, kde na ně čekal usměvavý pan šéfkuchař s vysokou čepicí a kuchařky v pestrých zástěrách. Právě oni celé dopoledne připravovali pro své žáky polední „zdravé“ menu, v němž převládala chutně zpracovaná zelenina, obiloviny a luštěniny. Oběd děti zakončily dezertem s názvem „krupicové flameri s dýní, medovoskořicovým sirupem a sekanými oříšky“.

Na závěr celého dne byla pro všechny pedagogy přednesena přednáška o projektu Pohyb a výživa realizovaná PhDr. Mgr. Leonou Mužíkovou, Ph.D. a Mgr. Veronikou Březkovou z Masarykovy univerzity.

Vedení školy věří, že se tímto dnem žákům zpestřila výuka, rozhodně chtějí v těchto aktivitách pokračovat, neboť v rozumné míře zohlednit současné trendy je nezbytnou nutností, pokud chceme, aby byla současná i další populace zdravá.

Školní kuchyně ZŠ Labská 27 spolu s vedením školy
pořádá v úterý 28. 4. 2015

Den zdraví

Na co se mohou žáci a hosté těšit?

- Ochutnávky studených pokrmů a nápojů zdravé výživy
- Polední menu připravené pod vedením šéfkuchaře Alberta Hauptmanna
 - o Polévka: Mrkvová s kukuřičkou
 - o Menu 1: Krutí plátek na teplém salátu z bulguru, čočky a zeleniny
Julienne mix s máslovou omáčkou
 - o Menu 2: Šmak zeleninový burger se salátem coleslaw
s bramborem
 - o Dezert: Krupicové flameri s dýní, medovo skořicovým sirupem
a sekanými oříšky
- Vzdělávací a soutěžní aktivity pro žáky ZŠ na téma zdravého životního stylu

Na přípravě pokrmů se podílí tito partneři:

UNITED BAKERIES a.s.	ALIMPEX FOOD a.s.	Bidvest Czech Republic s. r. o.
AG FOODS Group a. s.	SVOBODA ROMAN	Úsovsko a.s.
SVOBODA - výroba domácích knedlíků s.r.o., Blučina	BONDUELLE spol. s.r.o.	Sídelní škola potravinářská, obchodu a služeb Brno, Charbulova 106



SZPI varuje před nepravým inspektorem

Zpracoval: Mgr. Pavel Kopřiva - tiskový mluvčí, tel.: +420 542 426 633+420 542 426 633

Tisková zpráva SZPI ze dne 29. 4. 2015.

Státní zemědělská a potravinářská inspekce (SZPI) varuje veřejnost a provozovatele potravinářských podniků před mužem, který se vydával za inspektora SZPI. Dne 27. 4. 2015 se ve vinařské provozovně na Kroměřížsku zatím neznámý muž představil jako inspektor SZPI a letmo ukázal neidentifikovatelný průkaz, o kterém prohlásil, že je průkazem inspektora. Na základě vyzvání provozovatele však odmítl průkaz předložit k identifikaci. Dle záznamu z kamerového systému provozovny nejde o inspektora SZPI. Inspekce podala trestní oznámení na neznámého pachatele Policii ČR.

Státní zemědělská a potravinářská inspekce upozorňuje, že všichni inspektori úřadu jsou povinni při zahájení kontroly předložit kontrolované osobě služební průkaz, který mj. obsahuje fotografii inspektora, datum vystavení a identifikační číslo průkazu. Inspektori SZPI nikdy na místě nepožadují žádné finanční prostředky a to ani formou blokové pokuty. Autenticitu inspektora je možné ověřit na místně příslušném inspektorátu SZPI, veškeré kontaktní údaje jsou k dispozici na webových stránkách úřadu.

Bezlepková dieta

Bc. Alena Strosserová, Praha

Alergie na lepek nebo celiakie?

Pokud vás zajímá, jaké jsou rozdíly v příčinách, diagnóze a léčbě těchto dvou onemocnění, musíme se na problém podívat pomocí imunitního systému. Rozdíl mezi oběma onemocněními je popsán v příložené tabulce:

	Atopická („klasická“) alergie na lepek	Celiakie – imunitní nesnášenlivost lepku
Původ reakce	je zprostředkována protilátkami typu IgE* zaměřenými proti lepku	je zprostředkována zejména protilátkami typu IgA** a má autoimunitní charakter (imunitní systém při konzumaci lepku napadá tenké střevo)
Příznaky	svědění v ústech a krku, bolest žaludku, zvracení, průjem, nadýmání, rýma, dušnost, anafylaxe, kopřivka, ekzém aj.	průjem, nadýmání, poruchy vstřebávání živin, únava, neprospívání a poruchy růstu u dětí, zvýšená kazi-vost zubů, afty, chudokrevnost aj.
Nástup příznaků	rychlý: jednotky až desítky minut po konzumaci lepku	pomalý: hodiny až dny po konzumaci lepku
Kde se léčí	alergologie	gastroenterologie
Diagnostika	krevní nebo kožní imunologické testy	různá vyšetření střev, různé krevní testy
Trvání	nemusí být celoživotní, někdy dokonce sama odeznívá, častější v útlém dětství	je celoživotní, nezávisí na věku
Vyléčitelnost	je možné vyvolat toleranci organismu vůči lepku, a to zejména pomocí alergenové vakcinace	zatím není známa možnost úplného vyléčení nemoci

* imunoglobuliny E** imunoglobuliny A

Alergie na lepek

Alergie na lepek je oproti celiakii zcela jiné onemocnění. Je mnohem méně časté než celiakie. Je způsobena tvorbou alergických protilátek typu IgE proti lepku. Reakce na lepek jsou stejné jako při jiné potravinové alergii, nedochází však k typickému poškození střevní sliznice jako u celiakie.

Nemoc nemusí být potvrzena biopsií střeva, ke stanovení diagnózy stačí klinický obraz, tj. alergické obtíže po požití lepku a průkaz IgE protilátek proti lepku v krvi pacienta. Mechanismus reakcí je zcela odlišný od celiakie. Pacienti se ve stravě také musí vyhýbat lepku, ale onemocnění nemusí být celoživotní. A navíc komplikace popisované u celiakie při alergii chybí.

Pacienti s potravinovou alergií (např. na bílkovinu kravského mléka) mají obtíže - průjem, zvracení, vyrážka - bezprostředně nebo maximálně za několik hodin po požití potravin obsahující alergen. Jiná situace je ale u pacientů s celiakií. První příznaky obvykle pozorujeme až po době 3-6 měsíců, během níž „na lepek vnímavý jedinec“ dostával každodenně stravu s lep- kem.

Zatímco při celiakii je potřeba vyřadit z jídelníčku všechny lepkové obiloviny (jsou si navzájem velmi podobné) a výrobky z nich, při alergii čistě na jednu z obilovin může dotyčný ty ostatní konzumovat. Opravdu záleží hlavně na tom, co alergii způsobuje.

Co je celiakie?

Celiakie (celiakální sprue) je autoimunitní onemocnění vyvolané nesnášenlivostí lepku, jehož konzumace vede u postižených osob k poškození sliznice tenkého střeva. Poškozená sliznice tenkého střeva pak hůře vstřebává živiny z potravy.

Onemocnění je geneticky podmíněné, ovšem ne všichni jedinci s genetickými dispozicemi celiakii skutečně onemocní. Diskutován je kromě jiného i vliv doby zavádění lepku do stravy, množství lepku při zavádění do stravy a vliv délky kojení na rozvoj celiakie.

Statisticky se onemocnění častěji vyskytuje u žen.

Odborníci odhadují, že v České republice může být až 50 000 nemocných celiakii. Pouze malá část z nich (zhruba 10 %) však má celiakii správně diagnostikovánu

Pokud se nezajímáme o detaily, spokojíme se s konstatováním, že obě onemocnění jsou v zásadě podobná onemocnění a řeší se stejným způsobem – bezlepkovou dietou. Pro školní stravování je skutečně jednodušší, podávat přísnější bezlepkovou dietu pro oba typy onemocnění. Strávníkovi, který trpí lehčí formou onemocnění přísnější forma stravování (bezlepková dieta) neublíží, a u strávníka s těžší formou bude mít jídelna jistotu, že poskytuje maximální dietní zabezpečení. Zvláště, vyskytne-li se v jídelně více strávníků s různými formami onemocnění, je vhodné pro všechny va-

řit bezlepkovou dietu, a nerozlišovat dietní stravování na dietu s omezením lepku a bezlepkovou dietu. Ani v jiných zařízeních se tyto dva druhy diet nerozlišují, neboť i při bezlepkové dietě se vždy kuchaři snaží o maximální omezení lepku ve stravě, neboť každý celiak je jinak citlivý.

Co je lepek?

Výraz lepek je opravdu odvozen od lepivosti. Stejně tak cizí název gluten znamená latinsky „lepidlo“.

Lepek, jinak také gluten, je směsí dvou bílkovin gliadinu a gluteninu, které se nacházejí společně se škrobem v endospermu semen některých obilnin, především pšenice, žita, ovsu a ječmene. V případě pšenice představuje dokonce až 80% z bílkovinného obsahu.

Jednoduše řečeno, lidé nesmějí jíst výrobky z některých obilovin a musí tuto surovinu nahradit takovými produkty, jako jsou rýže, kukuřice, sója, pohanka, proso (jáhly), amarant apod.

A to je základ bezlepkové diety.

Obsah lepku se i u jednoho druhu obilí může lišit, a to v závislosti na podmínkách, v jakých bylo pěstováno. Čím více lepku obilovina obsahuje, tím je považována za kvalitnější a výživnější – alespoň z pohledu mlynářského a pekařského. Díky lepku jsou výrobky z mouky pružné, dobře kynou a po upečení si drží tvar.

Z pohledu celiakie není důležité, ve kterých z výše uvedených obilovin je lepek více nebo méně. Ve všech je ho tolik, že způsobuje problémy.

Které potraviny obsahují lepek?

Vyhledávání bezlepkových potravin, zejména u průmyslově zpracovaných potravin je poměrně složité. V tomto nám může pomoci Databáze bezlepkových potravin, která je dostupná na www.vupp.cz, www.potravinybezlepku.cz, www.celiac.cz, www.bezlepkovadieta.cz. Bezlepkové výrobky lze nakupovat například <http://www.spolu-bezlepku.cz>.

Co je bezlepková dieta?

V této dietě se snažíme o maximální omezení lepku ve stravě jedince.

Lepek, respektive bílkoviny lepku, které vznikají jeho štěpením a jsou obsaženy v **běžných obilovinách** – pšenici, ječmeni a žitu, ovsu. Proto je v případě nesnášenlivosti důležité z jídelníčku vyloučit všechny výrobky z obilovin, které lepek obsahují.

Bezlepková dieta může být jak **plnohodnotná**, tak i **pestrá**. Základem bezlepkové diety jsou přirozeně bezlepkové potraviny, a dále obiloviny, které neobsahují lepek, nebo výrobky z bezlepkových surovin označené jako bezlepkový výrobek.

Mezi bezlepkové obiloviny patří kukuřice, rýže, proso (jáhly) a pseudoobiloviny (pohanka, amarant a quiona).

Další možností jsou **luštěniny** - sója, hrách, čočka, fazole aj.

Zelenina a ovoce, včetně brambor.

Přirozeně bezlepková potravina je i **maso**. **Uzeniny** i s vysokým podílem masa často obsahují pšeničnou mouku jako plnivo nebo modifikovaný škrob.

Mléko, máslo, smetana jsou bezlepkové, u ostatních mléčných výrobků záleží na přidaných látkách jako jsou zahušťovadla, emulgátory nebo plnidla. Někdy bývá mléko hůře tolerováno, záleží na aktuálním poškození střevní sliznice a vzniku laktózy intolerance

Stejně tak **dochucovadla** jako sójová omáčka nebo kečup!

Bezlepkové pečivo.

Při nakupování bezlepkového pečiva je potřeba sledovat označení na výrobku. Stejně tak sledujte označení přídatných látek do pečiva.

Pozor!

Mouky a škroby z pšenice jsou přítomny téměř ve všech běžných potravinách a výrobcích. Bílkovinné části lepku se velice dobře rozpouští a vážou, a tak je velmi složité je z moučných materiálů zcela vyloučit. Navíc se škroby poměrně lehce zahušťují nejrůznější výrobky.

PRINCIPY BEZLEPKOVÉ DIETY

Technologická úprava pokrmů

Vaření a pečení se v bezlepkové kuchyni v podstatě neliší od běžné kuchyně, můžete i nadále používat stejné recepty a postupy, jen je nutné **vyloučit veškeré zdroje lepku**, tzn. kontrolovat všechny používané suroviny. Dovoleny jsou všechny tepelné úpravy pokrmů, které u pacienta nevyvolávají zažívací obtíže.

Upřednostňujeme lehčí úpravy - vaření, dušení, pečení, zapékání, příprava v alobalu nebo ve fólii, příprava v páře, v mikrovlnné troubě, na grilu bez zbytečného tuku, méně vhodné je smažení a fritování.

Vyžaduje-li to strážníkův stav, omezují se potraviny zanechávající nestravitelné zbytky. Nelze-li docílit úplného změknutí (např. zeleniny), raději rozmixujeme nebo lisujeme.

Technologická úprava se podobá šetřící dietě. Stravu upravujeme tak, aby co nejméně dráždila chemicky i me-



MAVA
spol. s r. o.

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-Vitkovice
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



ISO 9001
REGISTERED QUALITY SYSTEM
ISO 14001
REGISTERED EMS
OHSAS 18001
REGISTERED OHS

chanicky trávící trakt. Všechny pokrmy upravujeme dostatečně dlouho.

NEJVĚTŠÍ ODLIŠNOSTÍ TECHNOLOGIE JE ZAHUŠŤOVÁNÍ

Zahušťujeme bramborovým škrobem (Solamyl), rýžovou moukou, kukuřičnou a další. Dále můžeme použít strouhaný syrový brambor nebo prolisovanou zeleninu, uvařené luštěniny.

Bezlepková mouka se hůře zpracovává, méně lepí, a proto je třeba zpravidla přidat do těsta více vody, vajec, oleje apod..

ZAKÁZANÉ POTRAVINY:

Pšenice

Pšeničné mouky všech druhů (bílé i celozrnné), pšeničná krupice, trhaná, krupky, pšeničné vločky i ve směsích, zrno pšenice

Ječmen

Ječná mouka, kroupy, krupky, lámanka, ječné vločky i ve směsích, zrno ječmene, ječný slad, sladěnka a další sladové výtažky

Oves

Ovesná mouka, ovesné vločky i ve směsích, oves bezpluchý nebo loupáný (Eurorýže)

Žito a žitovec (tritikale)

Žitná mouka chlebová, celozrnná, žitovcová mouka, žitné vločky i ve směsích, zrno žita a žitovce, žito pražené na kávu, žitovka, melta

Seitan, klaso a ROBI

Vegetariánský bílkovinný pokrm vyrobený z obilí – obsahuje mnoho lepku

Pečivo a chléb - zakázáno je veškeré kupované pečivo a chléb, pokud není výslovně označen jako bezlepkové. Ve školní jídelně se připravuje pečivo a chléb z bezlepkové mouky. Nebo se kupují bezlepkové výrobky.

Sušená a instantní káva – obsahují výtažky z obilí, vyjma kvalitních značkových káv.

Kávoviny, Malcao, Bikava, Caro, Melta – obsahují sladové výtažky, .

Alkohol se obecně nedoporučuje. Destiláty a pivo jsou striktně zakázány. Malé množství přírodního vína je možné (netýká se školního stravování).

Tuky - přepalované, žluklé a jinak znehodnocené tuky, lůj.

Majonézy, dochucovadla a pochutiny - veškeré kupované majonézy a tatarské omáčky a jiné kupované studené omáčky a dresingy, pokud nejsou značené jako bezlepkové. Všechny sójové omáčky, pokud nejsou značené jako bezlepkové. Není vhodná ani fermentovaná sójová omáčka SHOYU (obsahuje fermentované obilí).

Kečup – pokud není označen jako bezlepkový.

Cukrovinky - všechny plněné čokolády a tyčinky. Nugatové bonbony a tyčinky. Karamely a sladové bonbony. Fondánové cukroví a furé. Sojové suky, müsli tyčinky všeho druhu. Müsli pochoutky s výjimkou výslovně označených jako bezlepkové. Zmrzlina všeho druhu (nanuky, polárkové dorty, gelatti apod.).

Ovoce - ovocné přesnídávky, pokud nejsou označeny jako bezlepkové.

Zelenina - zeleninové pokrmy připravené s moukou nebo krupicí pšeničnou, žitnou, ječnou a ovesnou a pšeničnými, žitnými, ječnými a ovesnými vločkami, krupkami, lámankou, trhanou apod. Hotová zeleninová jídla (zmrazená nebo sterilovaná). Zeleninové přesnídávky a pomazánky, pokud nejsou označené jako bezlepkové. Kupované majonézové saláty.

Polévky - polévky zahuštěné pšeničnou, žitnou, ječnou nebo ovesnou moukou nebo krupicí, kroupami, vločkami z těchto obilovin. Polévky z konvencí všeho druhu (instantní, sušené, rychlé apod.). Bujony jako polotovary v kostce, prášku, pastě aj. Zmrazené a sterilované hotové polévky.

Masa - uzeniny (salámy, párky, klobásy apod.), pokud není znám přesný technologický postup přípravy. Kupované paštiky, játrovky, pomazánky, jelita, jitrnice, prejty, sekané, záviny. Masové konzervy. Masitá jídla neznámého složení.

Smažená jídla v trojbalu a těstíčku – pokrmy připravované s moukou obsahují lepek a strouhankou.

Příkrmy a přílohy - běžné kupované těstoviny, pekařské výrobky, příkrmy vyráběné z lepkové mouky a vloček.

Pudinky a krémy - kupované pudinky a krémy. Nugeta a podobné čokoládové krémy.

Náhrady masa ze sóje speciálně upravené.

Náhražky masa z obilovin.

VŽDY SE PŘESVĚDČTE, ZDA PRŮMYSLOVĚ UPRAVENÉ POKRMY NEOBSAHUJÍ LEPEK!

POVOLENÉ POTRAVINY

Rýže - rýžová kaše instantní, rýžová mouka, rýžové vločky, rýžové těstoviny.

Kukuřice - mouka, krupice, kukuřičná kaše instantní, kukuřice pukavcová přírodní (pražená), kukuřičný chléb a lupínky bez lepku, kukuřice extrudovaná, křehký kukuřičný chléb, perličky kukuřičné, kukuřice zrno (zmrazené, ve směsi se zeleninou, sterilované), polenta bez lepku, Maizena (kukuřičný škrob).

Brambory - vařené, pečené, hranolky, čistá bramborová kaše, Solamyl.

Sója - sója luštěnina (boby), sójové vločky, sójová krupice, sójová mouka, sójové maso bez lepku, sójové boby pražené (alaburky, sójové oříšky), tofu („sojový tvaroh“), sójové „mléko“, sójový „jogurt“ (bez lepku), okara, sójové klíčky čerstvé i sterilované.

POZOR na speciálně upravená sójová „masa“, která jsou chutnější, ale obsahují přísady z obilovin (viz zakázané potraviny).

Jáhly - jáhly, jáhlová mouka, jáhlové vločky, jáhlové a prosné kaše.

Pohanka - hnědá, zelená, pohanka drť, pohanková mouka, pohankový chléb bez lepku, pohankové křupky bez lepku.

Luštěniny - fazole suché (všechny druhy), fazole předvařené, sterilované ve slaném nálevu, čočka hnědá, červená, předvařená, sterilovaná ve slaném nálevu, hrách suchý (zelený i žlutý, loupaný i neloupaný), hrách předvařený, cizrna suchá i sterilovaná. Cizrnová, hrachová, čočková mouka a jiné, neobsahující lepek.

Ořechy a semena - vlašské, lískové, kešu, para ořechy, arašídý, mandle, semena slunečnicová, dýňová, sezamová, lněná, mák, kokos.

Přírodní ovocné šťávy a mošty - dáváme přednost šťávám doma lisovaným, čerstvým. Z kupovaných výrobků preferujeme šťávy s nízkým obsahem cukru a bez konzervace chemickými prostředky.

Bylinné čaje - bylinné čaje doporučujeme střídat, neupnout se na jeden druh nebo jednu bylinu.

Minerální vody - doporučujeme střídat druhy.

Zrnková káva - jen čistá zrnková káva (dětem nepodáváme).

Mléko kravské a kozí - podle snášenlivosti, stejně i mléčné výrobky (pozor u ochucených na modifikovaný škrob). Upřednostňujeme kysané mléčné výrobky s nižším obsahem tuku. Kakao z mléka podle snášenlivosti.

Pečivo a chléb - výslovně označené jako bezlepkové. Ve školní jídelně se připravuje pečivo a chléb z bezlepkové mouky.

Polévky – dávat přednost čistým vývarovým polévkám (zeleninovým a masovým), mohou být i krémové zeleninové, luštěninové aj., k zahušťování používat bezlepkovou mouku, zavářky a vločky pouze bezlepkové, zahušťovat stejně jako omáčky a šťávy.

Maso a ryby – všechny druhy, dávat přednost přírodní úpravě.

Omáčky a šťávy - k zahušťování šťáv a omáček používat bezlepková zahušťovadla – bramborový, kukuřičný škrob, luštěninové mouky, brambory, zeleninu.

Ovoce a ovocné výrobky - čerstvé ovoce a čerstvé ovocné šťávy všeho druhu. Kompotované, zmrazené celé ovoce a protlaky všeho druhu, bez obilných přísad. Ovocné přesnídávky pouze bez obilných přísad. Ovoce sušené všeho druhu, kandované podle snášenlivosti.

Zelenina a výrobky ze zeleniny - čerstvá syrová zelenina všeho druhu, vařená zelenina bez zahuštění všechny druhy, dušená, pečená a pyré všechny druhy, zahuštěné bezlepkovou moukou, Maizenou nebo Solamylem. Kvašená a nakládaná zelenina všeho druhu. Mražená a sterilovaná zelenina všeho druhu. Zeleniny vybíráme s ohledem na snášenlivost.

Tuky - rostlinným tukům (rostlinné oleje, margariny apod.) dáváme přednost, ale můžeme používat i živočišné tuky (máslo, smetana, sádlo, slanina, šlehačka, smetana, kysaná může lepek obsahovat, nutno sledovat složení).

Majonézy a dochucovadla – pouze označené jako bezlepkové, dále majonéza ze sóji, z tofu, z kysané smetany nebo jogurtu (podle snášenlivosti).

Přírodní fermentovaná **dochucovadla** na jiné než obilné bázi.

Rajčatový protlak a kečup - bez obilninových přísad, označený jako bezlepkový.

Sladidla např. Irbis, Nutrasweet – jen v případě dohody se strážníkem, jinak není vhodné náhradní sladidla používat.

Cukr řepný a třtinový - (kostky, krystal, moučka). Pravý včelí med.

Cukrovinky a moučníky - sladké pečivo pouze z bezlepkové mouky, jáhel, kukuřice, rýže, Maizeny, Solamylu, sójové mouky a vloček. Ovocný kysel. Mléčné dezerty. Uvařené pudink z mléka a Solamylu aj.

Zdrávka vaří zdravě

Hana Šulcová, vedoucí školní jídelny

Kolektiv zaměstnanců školní kuchyně Vyšší odborné školy a Střední školy veterinární, zemědělské a zdravotnické připravil v uplynulém týdnu akci s názvem „VARÍME ZDRAVĚ“. Cílem bylo motivovat studenty a pedagogy ke konzumaci zdravé a přitom chutné stravy.

Při přípravě zdravých jídel klademe důraz na výběr kvalitních a čerstvých surovin a na dodržování zásad správné výrobní praxe.

Za tímto účelem bylo využito spolupráce se známým šéfkuchařem panem Milanem Sahánkem, porotcem nejprestižnějších kuchařských soutěží v ČR i v zahraničí a vývojovým pracovníkem nových postupů v oboru gastronomie. Uznávaný odborník předložil ve spolupráci s iniciativou „Vím co jím“ na výběr několik vlastních receptů, ze kterých jsme měli možnost vybírat.

Kolektiv pracovníků školního stravování se rozhodl pro droždovou polévku s bramborem a zašlehaným vejcem a jako hlavní chod vybral pečený rybí karbanátek s bylinkovou kaší. Sladkou tečkou se stal meruňkový pěnový dezert.

O mimořádné nabídce byli všichni strážníci informováni na nástěnce školní jídelny, na webu školy a mailem. Celá akce proběhla ve středu 21. ledna 2015. Pod přímým vedením šéfkuchaře bylo připraveno vybrané menu a následně jsme sledovali reakce konzumentů.

Zdravá strava má své příznivce, ale také odpůrce, a tak ne všichni byli nadšeni. Celkový výsledek lze ale hodnotit velmi pozitivně. Zajímavou zkušenost ocenila většina studentů i pedagogů. Téměř všichni odcházeli velice spokojeni. Vedení školní jídelny už nyní počítá s tím, že se podobná akce někdy v budoucnu zopakuje.

Dotazy vyplývající z aplikace novely Vyhlášky č. 17/2015 Sb. o školním stravování

Redakce

Úvodem konstatujeme, že tento výčet sporných bodů v žádném případě neznamená neochotu pracovníků zařízení školního stravování aplikovat nové předpisy do praxe. Nebrání se poskytnout potřebné služby strážníkům (pokud to jejich podmínky dovolí) a ani nezpochybňují potřebu konzultace s nutričním terapeutem. Pouze by rádi poukázali na to, že v současné době k tomu nejsou vytvořeny podmínky, jak vyplývá z textu níže.

Považujeme za nutné, aby se uvedené problematické body vyřešily nebo alespoň byly poskytnuty záruky, že budou urychleně řešeny před začátkem školního roku 2015/2016, kdy se již očekává plná funkčnost nově nastaveného systému.

Vzhledem k novele č. 17/2015 vyhlášky č. 107/2005 Sb., o školním stravování, ve které je nově dána možnost přípravy dietního stravování (dále jen DS) ve školách a školských zařízeních a jejímu uvedení do praxe, se vyskytlo mnoho otázek a problematických bodů k realizaci této činnosti. Pracovníci školních jídelen (dále jen ŠJ), ale i ředitelky/lé a rovněž rodiče dětí a žáků, kteří potřebují zabezpečit DS se ptají a je třeba na jejich otázky uspokojivě odpovědět.

MŠMT uveřejnilo 3. dubna 2015 Metodické doporučení Č.j. MSMT-43643/2014-11 (dále jen MD), které má napomoci školním jídelnám zajistit možnost realizace přípravy DS a rovněž jsou pořádány semináře (spol. EGO, Sekce výživy a nutriční péče ČAS, Česká iniciativa pro astma z pověření MŠMT a MZD ČR) zabývající se touto problematikou, které však na mnoho důležitých otázek nepřinášejí uspokojivé odpovědi.

Financování DS

Není zcela zřejmé zabezpečení financování této činnosti – MD hovoří o prostředcích, které mohou ředitelé na finanční zabezpečení při poskytování DS využít z normativně přidělených prostředků na platy a OON, které se vytváří z těchto prostředků. Tato informace je zavádějící, protože školy a školská zařízení již nyní s obtížemi zajišťují financování svých organizací a chod ŠJ po stránce mzdové.

1) Finanční ohodnocení nutričního terapeuta

a) MD hovoří o hodinové odměně nutričního terapeuta ve výši 450,- Kč na hodinu, což je částka neúměrně vysoká a to i při akceptování argumentu, že nutriční terapeut bude ve ŠJ pracovat jen občas. Tato částka, i když by obsahovala zákonné odvody, trojnásobně překračuje platy pracovníků ve školních jídelnách, ale i částky, které berou nutriční terapeuti ve zdravotnických zařízeních. Stanovená výše nebyla nikde odůvodněná.

b) Další důležitou otázkou, kterou se ŠJ zabývají, je skutečnost, že ve větších městech si některé ŠJ již registrovaného nutričního terapeuta zabezpečily (podle znění vyhlášky), tento jim poskytuje služby za podstatně nižší částku. Mohou tedy ve ŠJ garantovat DS registrovaní nutriční terapeuti, kteří nejsou členy Sekce výživy a nutriční péče, která se podílela na vypracování MD? A pokud ne, z jakého důvodu, dle jakého předpisu?

c) Dalším problematickým bodem je, že dosud nebyla stanovena hodinová dotace (rozsah práce) na práci nutričního terapeuta ve školních jídelnách. To velmi komplikuje rozhodnutí vedoucích pracovníků, jestli si budou moci odborný dohled nutričního terapeuta z finančních důvodů dovolit. Často to v praxi vede ke zkratkovitému rozhodnutí, že školní jídelna raději přestane dietní stravování poskytovat.

d) Přestože vyhláška nařizuje garanci systému DS nutričním terapeutem, ponese odpovědnost v plné výši nadále škola či školské zařízení, které nemá dostatečné finanční prostředky na odměnu = plat pro zaměstnance ŠJ (kuchařky + vedoucí ŠJ) v případě, že budou DS připravovat. Školní jídelna si musí nasmlouvat odborný dohled, neboť není pro přípravu dietní stravy způsobilá. Jak ale má posoudit, že připravený manuál je odborně na takové výši, že mu mohou bez výhrad důvěřovat a převzít za něj veškerou odpovědnost? Finanční ohodnocení je v tomto případě také problematické, neboť odborník, který dostane zapláceno, nese odpovědnost, ale ti, kteří tu odpovědnost mají, ohodnoceni nebudou.

2) Financování dietního stravování ve školní jídelně

Na poradě na MŠMT v únoru 2015 jsme obdrželi informaci, že od 1. ledna 2016 bude DS v rozpočtech škol normativně ošetřeno. Ve statistickém výkazu v říjnu 2015 Z17-01 je již řádek - počet strážníků, pro něž se připravuje dieta.

Bude normativní metoda schopna zabezpečit DS:

a) Informace je pozitivní, ale neúplná. Nikdo neupřesnil, jak vysoký bude finanční normativ na dietní stravování. Navíc většina školních jídelen vaří řádově jednotlivé porce, takže zvláštní normativ na dietní stravování bude tak minimální, že navýšení objemu finančních prostředků jídelna v rozpočtu ani nezaznamená.

b) Jídelna, která bude připravovat dietní stravování, bude muset na tuto přípravu vyčlenit pracovníka, který by měl také podle katalogu prací začleněn do 6. platové třídy. To bude v mnoha případech znamenat

vyšší nároky na odměňování, otázkou však zůstává, jestli normativ na několik dietních jídel toto navýšení pokryje.

- c) Z navýšeného finančního normativu se ale nutriční terapeut platit nesmí, takže otázka, z čeho se bude jeho činnost platit, pořád zůstává nezodpovězená.

3) Jak mohou zařízení školního stravování čelit požadavkům rodičů dětí s potřebou DS?

- a) Je potřebné mít na zřeteli, že všechny školy nebudou mít možnost DS připravovat a budou muset překonávat nepochopení ze strany rodičů dětí s potřebou DS.
- b) V této souvislosti je třeba zdůraznit, že je nutné nahlédnout na tuto situaci komplexně (a nelze to odkládat s odkazem do budoucna!), protože nelze posuzovat situaci pouze z pohledu větších měst, kde se může postupně vyvinout systém rozvozu diet z centrálních ŠJ – ovšem opět za řádného a jasného finančního zabezpečení rozvozu stravy do ostatních zařízení. Zde do problematiky vstupují jednotliví zřizovatelé, kteří též v současné době nepočítali s navýšením finančních prostředků na tuto činnost = zajištění DS, ale časem se třeba centrální DS může zavést.
- c) Jak se ale tato situace bude řešit s ohledem i na malé regionální ŠJ, kde mnohdy pracuje 1 pracovnice, která musí zabezpečit komplexně chod celé ŠJ?

4) Jak to bude s dosavadní zavedenou praxí donášení dietní stravy rodiči?

- a) Je možné uznávat dosavadní praxi, která není ve vyhlášce zmíněná, protože ve své podstatě není školním (tedy ani školním dietním) stravováním?
- b) Bylo dosavadní a **velmi dobře osvědčenou praxí**, že si rodič mohl po dohodě se školou či školským zařízením donášet dietní stravu pro své dítě z domova (**Pokyn hlavního hygienika č.j.: 34059/2011**), což by mělo být zachováno a mohlo být řešením ve výše zmíněných situacích. Toto vyjádření je platné už 5 let, a v mnohých provozech zásadně pomohlo vyřešit situaci nemocného strávnicka. Je důležité, aby tento systém zůstal zachován, protože jsou také malá a odlehlá pracoviště, kterým se nepodaří nasmlouvat odborného NT a musela by DS zrušit.
- c) Jedná se o stravování individuální, nikoliv školní. V tomto případě není nutný odborný dozor NT, protože se jedná o smluvní vztah a za kvalitu a správnost dietní stravy nesou odpovědnost rodiče.

5) Možnost slučování odborného dohledu.

- a) Ve větších městech nebo svazcích obcí by bylo efektivní a hospodárné, kdyby si místně příslušný úřad najal jednoho nutričního terapeuta pro více školních jídel. Pokud bude zřizovatel natolik osvěceny a zaměstná NT pro své školní jídelny, může se to projevit jako ekonomičtější systém pro všechna zařízení i toho, kdo to bude platit (stát nebo zřizovatel). O této eventualitě se metodické doporučení nezmiňuje, proto se nabízí otázka, zda by se o tomto řešení nemělo začít uvažovat.

6) Další otázkou jsou kontroly dietního stravování:

- a) Byl nastaven poměrně náročný systém, který vyžaduje odborný dohled. Ale jak to bude s kontrolou?
- b) Podle školského zákona a vyhlášky o školním stravování mají školní jídelny kontrolovat především pracovníci České školní inspekce. U dietního stravování je zde patrný rozpor, neboť vyhláška vyžaduje odborný dozor, který smí vykonávat jen odborně způsobilý pracovník dle Zákona č. 96/2004 Sb., o nelékařských povoláních. Výše zmíněný zákon požaduje po pracovnících odbornou způsobilost, kterou musí doložit, aby mohli být zaregistrováni v registru odborných pracovníků. Získat tuto odbornou způsobilost není snadné, podmínky registrace dokonce nedovolí, aby odborně vzdělané nutriční terapeutky, které pracují ve školním stravování, tuto registraci získaly.
- c) Pracovníci orgánů ochrany veřejného zdraví jsou většinou zdravotníci, a bývají registrováni v registru ministerstva zdravotnictví. Ale většinou se nejedná o obor nutriční terapeut a také většinou nemají odborné vzdělání v tomto oboru. Navíc z metodického doporučení nevyplývá, že by měli DS kontrolovat po odborné stránce.
- d) Pracovníci ČŠI mají se splněním odbornosti ještě větší problém. Nemají odborné vzdělání v oboru nutriční terapeut, a nejsou registrováni ministerstvem zdravotnictví jako odborný zdravotnický pracovník. Ani několika hodinové školení od členů ČAS, sekce Výživy a nutriční péče, nemůže nahradit několikaleté odborné vzdělání nutričního terapeuta, které by mělo být předpokladem ke kontrolní činnosti.
- e) Přesto budou tyto pracovníky kontrolovat dietní stravování ve školních jídelnách. Vzhledem k absenci jejich odborného vzdělání se nabízí otázka, co vlastně budou kontrolovat. Zřejmě pouze formální stránku systému, tj. zda si školní jídelna najala registrovaného nutričního terapeuta, zda ten vypracoval manuál, jestli mu zaplatili požadovanou částku a z jakých finančních prostředků (ne z mezd), a jestli mají dietní stravování v zahajovacím výkazu. Tím jejich kontrolní činnost končí, neboť na posouzení kvality dietního stravování nemají odborné vzdělání.
- f) Nabízí se tedy oprávněná otázka, kdo bude posuzovat kvalitu vypracovaného manuálu na DS, za které školní jídelny zaplatí nemalé částky a ponесou za jejich aplikaci plnou zodpovědnost.

Závěrem chceme poznamenat, že nechceme těmito dotazy způsobovat komplikace v aplikaci novely vyhlášky do praxe. Všechny tyto dotazy byly postupně vzneseny na školení k metodickému pokynu (EGO 2015), a to napříč republikou. Přesto nebyly zodpovězeny, ale v mnoha městech se dostalo ujištění, že se odpovědi zjistí a školní jídelny budou informovány. Náš časopis nabízí prostor pro zveřejnění těchto odpovědí nebo informací, kde se tyto odpovědi dají dohledat.

S postupným zaváděním systému přibudou další otázky, na které budou chtít školní jídelny znát odpovědi. Všem nám jde přece o to, aby děti, které to potřebují, dostaly kvalitní dietní stravu.

Povinnosti zaměstnavatele při poskytování osobních ochranných pracovních prostředků a mycích, čisticích a dezinfekčních prostředků

<http://www.bozp-eko.cz/>

Obecnou povinností zaměstnavatele je zajistit bezpečnost a ochranu zdraví zaměstnanců při práci s ohledem na rizika možného ohrožení jejich života a zdraví, která se týkají výkonu práce. K tomu účelu jsou zaměstnavatelům stanoveny zejména povinnosti týkající se prevence rizik, rizikových faktorů pracovních podmínek a kontrolovaných pásem, organizace práce a pracovních postupů, poskytování osobních ochranných pracovních prostředků, pracoviště a pracovního prostředí, výrobních a pracovních prostředků a zařízení.

Právní předpisy, které zaměstnavatelům danou povinnost ukládají:

- Zákon č. 262/2006 Sb., zákoník práce, ve znění pozdějších předpisů (dále ZP); ustanovení § 104
- Nařízení vlády č. 495/2001 Sb., kterým se stanoví rozsah a bližší podmínky poskytování osobních ochranných pracovních prostředků a mycích, čisticích a dezinfekčních prostředků (dále MČDP), ve znění pozdějších předpisů.

1. Zpracovat seznam osobních ochranných pracovních prostředků (OOPP).

- Na základě zjištěných a vyhodnocených rizik a konkrétních podmínek práce musí zaměstnavatel zpracovat vlastní seznam poskytovaných osobních ochranných pracovních prostředků, mycích, čisticích a dezinfekčních prostředků zaměstnancům a ochranných nápojů.
- Přesný obsah seznamu OOPP není v právních předpisech předepsán. Bude se lišit podle charakteru prováděných činností u zaměstnavatele.

2. Poskytnout zaměstnancům OOPP.

- V případě, že rizika na pracovišti nelze odstranit nebo dostatečně omezit technickými prostředky nebo opatřeními v oblasti organizace práce, musí zaměstnavatel bezplatně poskytnout zaměstnancům osobní ochranné pracovní prostředky, mycí, čisticí a dezinfekční prostředky a ochranné nápoje.
- Prostředky poskytne na základě vlastního seznamu zpracovaného na základě vyhodnocení rizik a konkrétních podmínek práce.
- Poskytování osobních ochranných pracovních prostředků nesmí zaměstnavatel nahrazovat finančním plněním.

3. Poskytovat zaměstnancům bezplatně mycí, čisticí a dezinfekční prostředky.

- Mycí, čisticí a dezinfekční prostředky poskytuje zaměstnavatel na základě zhodnocení rozsahu znečištění zaměstnanců při práci nebo jejich ohrožení dráždivými látkami. Množství dezinfekčních prostředků je stanoveno v nařízení vlády č. 495/2001 Sb., příloha 4 „Příklady

druhů prací z hlediska znečištění“, ve znění pozdějších předpisů.

- Za dezinfekční prostředky se považují též ochranné masťi. V praxi je potřeba, aby konkrétní upřesnění množství mycích a čisticích prostředků provedl zaměstnavatel podle vyhodnocení rizik.

4. Poskytovat zaměstnancům ochranné nápoje na pracovištích s nevyhovujícími mikroklimatickými podmínkami.

- Rozsah a podmínky jsou stanoveny nařízením vlády č. 178/2001 Sb., kterým se stanoví podmínky ochrany zdraví zaměstnanců při práci, ve znění pozdějších předpisů.

5. Poskytnuté OOPP musí chránit zaměstnance před riziky, nesmí ohrožovat jejich zdraví, nesmí bránit při výkonu práce a musí být označeny CE.

- Označení CE znamená, že výrobek splňuje požadavky příslušné evropské směrnice (v tomto případě ES 89/686/EHS).
- Označení CE umísťuje na výrobek výrobce nebo jeho zplnomocněný zástupce. Pro uživatele je to signál, že je výrobek za podmínek uvedených v návodu bezpečný.
- Přítomnost označení CE na výrobku by měla nahradit předložením prohlášení o shodě nebo certifikátu. Proto je také neoprávněné umístění označení CE trestáno vysokými pokutami až 20 mil. Kč.
- Přidělované OOPP musí:
 - být po dobu používání účinné proti vyskytujícím se rizikům a jejich používání nesmí představovat další riziko;
 - odpovídat podmínkám na pracovišti;
 - být přizpůsobené fyzickým předpokladům jednotlivých zaměstnanců;
 - respektovat ergonomické požadavky a zdravotní stav zaměstnanců; být vzájemně slučitelné, pokud podmínky vyžadují jejich kombinaci.

6. V prostředí, v němž oděv nebo obuv podléhá při práci mimořádnému opotřebením nebo znečištění, poskytnout jako osobní ochranné pracovní prostředky též pracovní oděv nebo obuv.

Mimořádné opotřebením nebo znečištění není blíže specifikováno. Rozhodující je konkrétní posouzení a zhodnocení podmínek vykonávané práce. Orientačním měřítkem by mohl být výkon takové práce, při níž dojde k totálnímu (absolutnímu) znehodnocení pracovního oděvu či obuvi za dobu kratší než jeden rok.

Druhy prací	Příklady profesí a profesních činností
Práce velmi nečistá	asfaltéři, lakýrníci, vulkanizéři, deratizéři, galvanizéři, hlubinná těžba, obsluha kotelen na pevná paliva, obsluha a údržba zemních strojů, obsluha a údržba strojních zařízení, hutníci
Práce nečistá	seřizovači, vazači, řidiči nákladních vozidel, traktorů a zemědělských strojů, zedníci, montéři, stavební dělníci, obsluha stavebních strojů, lesní a zemědělské dělníci, kováři, provozní chemici, dělníci v potravinářské výrobě, řezníci, uzenáři, svářeči, chovatelé zvířat, obsluha kovoobráběcích strojů, práce ve zdravotnictví způsobující podráždění pokožky
Práce méně čistá	mistři, pracovníci technické kontroly, jeřábníci, skladoví dělníci, řidiči osobních vozidel, servisní technici, obuvníci, tesaři, obrábění dřeva, montáž elektrotechnických výrobků, zásobování, úklid
Práce čistá	administrativa, obsluha plynových kotelen, dozor, měření, obchod, služby, školství, věda, výzkum

Doporučená množství mycích a čistících prostředků

Druhy prací	Mycí prostředek množství v gramech za měsíc	Čistící pasta - množství v gramech za měsíc
Práce velmi nečistá	200	900
Práce nečistá	100	600
Práce méně čistá	100	300
Práce čistá	100	-
Konkrétní upřesnění množství mycích a čistících prostředku provede zaměstnavatel podle vyhodnocení rizik		
Společně pro všechny druhy prací minimálně dva ručníky za rok		

7. Poskytovat osobní ochranné pracovní prostředky přiměřeně všem osobám, které se s jeho vědomím zdržují na jeho pracovišti; týká se i exkurzí, návštěv, kontrolních orgánů apod.

- Použití OOPP pro více zaměstnanců je možné pouze v případě, že byla učiněna opatření, která zamezí ohrožení přenosnými chorobami.

8. Udržovat osobní ochranné pracovní prostředky v použitelném stavu a kontrolovat jejich používání.

- Pokud zaměstnavatel vydává zaměstnancům osobní ochranné pracovní prostředky bez vyhodnocení rizik a stanovených druhů prostředků a potřebného množství, všechny vynaložené finanční prostředky by finanční úřad mohl vyjmut z výdajů a náklady na tyto prostředky by se hradily z čistého zisku. Zaměstnavatel by byl nucen doplatit daň a zaplatit penále.

9. Seznámit zaměstnance s používáním ochranných pracovních prostředků.

10. Zpracovat směrnici o poskytování OOPP a mycích, čistících a dezinfekčních prostředků v podniku.

- Směrnice stanovuje způsob, podmínky a dobu používání ochranných prostředků na základě četnosti a závažnosti vyskytujících se rizik, charakteru a druhu práce a pracoviště, jejich vlastností s přihlédnutím k vlastnostem těchto ochranných prostředků.
- Směrnice musí být zpracována na základě vyhodnocení rizik, vytvořeného seznamu a rozsahu poskytování OOPP a MČDP, stanovených lhůt využitelnosti a způsobu evidence OOPP.
- Směrnice může být ve formě vnitřního předpisu, kolektivní smlouvy nebo pracovního řádu.

Zaměstnavateli je dále uložena povinnost

1. nepřipustit, aby zaměstnanec vykonával práce, jejichž výkon by neodpovídal jeho schopnostem a zdravotní způsobilosti (Lékařské prohlídky a posudky),

2. informovat zaměstnance o tom, do jaké kategorie byla jím vykonávaná práce zařazena (kategorizaci prací upravuje prováděcí předpis k zákonu o ochraně veřejného zdraví),
3. zajistit, aby práce v případech stanovených zvláštním právním předpisem vykonávali pouze zaměstnanci, kteří mají zdravotní průkaz, kteří se podrobili zvláštnímu očkování nebo mají doklad o odolnosti vůči nákaze,
4. sdělit zaměstnancům, které zdravotnické zařízení jim poskytuje závodní preventivní péči a jakým druhům očkování a jakým lékařským preventivním prohlídkám souvisejícím s výkonem práce jsou povinni se podrobit; umožnit zaměstnancům podrobit se těmto očkováním a účastnit se lékařských preventivních prohlídek a mimořádných preventivních prohlídek v rozsahu stanoveném zvláštními právními předpisy nebo rozhodnutím příslušného orgánu hygienické služby,
5. zajistit zaměstnancům školení o právních a ostatních předpisech k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví při práci, které doplňují jejich kvalifikační předpoklady a požadavky pro výkon práce, které se týkají jejich práce a pracoviště; pravidelně ověřovat jejich znalost a soustavně vyžadovat a kontrolovat jejich dodržování,
6. Poskytovat zaměstnancům osobní ochranné pracovní prostředky a ochranné nápoje.
7. Stanovit a rozvrhnout pracovní dobu.
8. Vést evidenci pracovní doby.
9. Plnit povinnosti týkající se pracovních úrazů a nemocí z povolání, vyšetřovat příčiny vzniku úrazu, vést evidenci, zajišťovat opatření proti vzniku úrazu.
10. umožnit zaměstnanci nahlížet do evidence, která je o něm vedena v souvislosti se zajišťováním bezpečnosti a ochrany zdraví při práci,
11. zajistit zaměstnancům poskytnutí první pomoci,
12. nepoužívat takového způsobu odměňování prací, při kterém jsou zaměstnanci vystaveni zvýšenému nebezpečí úrazu a jehož použití by vedlo při zvyšování pracovních výsledků k ohrožení bezpečnosti a zdraví zaměstnanců,
13. zajistit dodržování zákazu kouření na pracovištích stanoveného zvláštními právními předpisy.

Zprávy z Informačního centra bezpečnosti potravin

Geneticky modifikované potraviny a krmiva

Moderní biotechnologie nachází v dnešní době široké uplatnění v zemědělském, potravinářském i farmaceutickém průmyslu.

Geneticky modifikovanou potravinou a krmivem se rozumí potravina a krmivo, které obsahuje geneticky modifikované organismy, sestává z nich nebo je z nich vyrobeno.

Legislativní rámec pro oblast GM potravin a krmiv je řešen na úrovni EU. Uvádění GMO pro použití v potravinách a krmivech na trh EU podléhá velmi přísné regulaci dle nařízení EP a R (ES) č. 1829/2003.

Robustnost a přísnost celého systému vytváří z GM potravin ty nejprověřenější potraviny na trhu. Jako potravina či krmivo mohou být v současné době v EU uváděny na trh produkty z bavlníku, kukuřice, brambor, řepky, sóji, cukrové řepy. Dále jedna bakteriální a jedna kvasinková kultura. V České republice se spotřebitel nejčastěji setká v obchodě s rostlinnými oleji (sójové, řepkové) vyrobenými z geneticky modifikovaných rostlin. Přehled schválených GM potravin a krmiv naleznete na stránkách Evropské komise v Registru EU geneticky modifikovaných potravin a krmiv.

V EU se ovšem GM produkty rostlinného původu využívají především v krmivářském průmyslu.

Ve světě jsou ve vývoji či v oběhu již geneticky upravené potraviny s vyšší nutriční hodnotou a příznivějším obsahem jednotlivých vitamínů, s vyváženým složením mastných kyselin, s lepší údržností či se zvýšeným obsahem nenasycených mastných kyselin omega-3 atd. Transgenní plodiny odolávající abiotickým stresům (např. sucho, chlad, zasolení půd či nedostatek světla) nám možná v budoucnu pomohou udržet nízké ceny a dostatek potravin.

V celosvětovém měřítku se vývoj biotechnologií nezaměřuje pouze na rostlinné komodity, ale také na potraviny živočišného původu. Na Kubě je již například v oběhu GM tilapie a pro vstup na americký trh je připraven GM losos.

Na evropském trhu je možné koupit jen GM produkty rostlinného původu, žádná GM potravina či krmivo živočišného původu být uváděno nesmí. Přehled schválených GM potravin a krmiv naleznete na stránkách Evropské komise v Registru EU geneticky modifikovaných potravin a krmiv.

Použití GM produktů rostlinného původu je výrazné především v krmivářském průmyslu, protože sója a kukuřice jsou nejdůležitějšími rostlinnými zdroji bílkovin pro zvířata. Podle Evropského sdružení výrobců krmiv (FEFAC) je 85 % vyrobených krmných směsí v EU označeno jako GM materiál. Značné rozšíření biotechnologií v zemích vyvážející krmné suroviny do celého světa,

znamená, že v Evropě bude i nadále vzrůstat potřeba geneticky modifikovaných rostlinných komodit. Není možné celkové dodávky kvantifikovat, protože neexistuje žádný právní rámec, na jehož základě by se data sbírala a vyhodnocovala. V každém případě jsou dovozy GM plodin do EU vysoké a především pro krmivářský průmysl nezbytné. EU si totiž není sama schopna zajistit dostatečné množství bílkovinných zdrojů. FEFAC odhaduje, že EU je závislá na dovozu plodin bohatých na bílkovinu až ze 77 %. Jednou z nejdůležitějších komodit v evropském krmivářství je sója, kterou jsou z 68 % krmna hospodářská zvířata. Ovšem EU vyprodukuje ročně necelé 2 % sóji, zbytek požadovaného množství je dováženo z Brazílie a Argentiny, významnými producenty GM sóji. Brazílie a Argentina také dodávají EU vysoké množství kukuřice k výrobě škrobu, která se také často používá pro výrobu krmiv a z převážné části se jedná rovněž o GM kukuřici.

Plochy s geneticky modifikovanou kukuřicí v České republice dlouhodobě klesají

Geneticky modifikované kukuřice se letos v České republice vypěstuje méně. Pěstuje se na 1754 hektarech, což je o 806 hektarů méně než v loňském roce. Stejná situace je v ostatních státech Evropské unie, kde plochy s geneticky modifikovanými rostlinami stagnují nebo klesají. V mimoevropských zemích naopak každoročně přibývá polí s geneticky upravenými rostlinami.

Za hlavní důvody poklesu zájmu o pěstování geneticky upravených plodin považují pěstitelé především administrativní zátěž, dodržování přísných pravidel a dražší cenu osiva. Každopádně v České republice nadále existuje možnost výběru mezi pěstováním geneticky modifikovaných plodin a konvenčním nebo ekologickým pěstováním. Je tedy svobodnou volbou každého pěstitele, jakou cestou se vydá.

Čeští pěstitelé, kteří u pěstování GM kukuřice zůstali, spatřují výhody biotechnologií zejména v její užitné jednoduchosti a spolehlivosti ochrany proti zavíječi. Porosty geneticky modifikované kukuřice totiž vykazují stoprocentní účinnost proti tomuto škůdci. Mezi další významná pozitiva patří podle českých pěstitelů také vyšší a kvalitnější sklizeň než při tradičním způsobu pěstování a méně časté používání chemických prostředků.

Problematika geneticky modifikovaných organismů a jejich produktů je součástí Společné zemědělské politiky EU a prochází nejprísnějším schvalovacím procesem na světě. Právě proto je v celé EU pro účely pěstování schválena pouze jedna plodina, kukuřice. Posuzují se případná rizika pro životní prostředí, zdraví lidí a zvířat. GM kukuřice vypěstovaná v České republice se především využívá jako

krmivo pro hospodářská zvířata, nebo jako surovina pro výrobu bioethanolu či bioplynu, ne však pro potravinářské účely.

Rok	Plocha (ha)	Počet pěstitelů
2005	150	51
2006	1 290	82
2007	5 000	126
2008	8 380	167
2009	6 480	121
2010	4 680	82
2011	5 090	64
2012	3 050	41
2013	2 560	31
2014	1754	18

*Hynek Jordán,
ředitel Odboru komunikace Mze*

Vejsce bez označení jen do „výroby“

Je dostatečně známo, že se zákazník s neoznačenými vejci může setkat pouze tehdy, nabízí-li je sám chovatel, a to pouze konečnému spotřebiteli přímo z vlastního hospodářství. Tento malý producent může mít nejvýše 50 nosnic a v místě prodeje musí uvést své jméno a adresu. Tento způsob prodeje je v ČR upraven veterinárním zákonem.

Vejce v tržní síti musejí být označena, jako vejce třídy A, tj. čerstvá (plus kód země, kód producenta, třídírný) nebo B (plus kód producenta), která se smějí dodávat pouze do potravinářského průmyslu.

Nicméně existuje výjimka, která platí v EU, a to, že lze s neoznačenými vejci obchodovat, ale jedině v tom případě, že jsou dodána do „výroby“, tj. do nějakého potravinářského podniku ke zpracování. Tato výjimka se týká pouze členských států EU (platí od 1. 7. 2008), netýká se třetích zemí.

Aby se zamezilo šíření a dovozce neoznačená vejce neoznačoval jako česká, na to dbá Státní veterinární správa. Každou zásilku živočišného původu musí příjemce v souladu s nařízením vlády nahlásit 24 hodin předem místně příslušné krajské veterinární správě, aby mohla být veterinárně prohlédnuta. Kontroly jsou neohlášené a probíhají i v termínech, ve kterých provozovatel nenahlásil příchod žádné zásilky.

Již jsme se setkali s tím, že cizí producent v domněnku, že posílá vejce do výroby, odeslal zásilku do třídírny českého subjektu, kde měla být označena jako česká a uvedena na trh. Proto je podle Milana Maleny, ústředního ředitele Státní veterinární správy, vhodné připomenout dovozcům, že takováto „nedorozumění“ lze chápat jako snahu o porušování platných předpisů (falšování), za což lze uložit pokuty v řádu milionů korun.

*Josef Duben,
tisk. mluvčí SVS*

Odborníci navrhli MZ ČR nový „Akční plán bezpečnosti potravin pro ČR“

SZÚ

K 30. 3. 2015 byl skupinou odborníků navržen nový „Akční plán bezpečnosti potravin pro ČR“, v rámci implementace Národní strategie Zdraví 2020 (vládní usnesení č. 23/2014). V současné době plán prochází vnitřní oponenturou, podobně jako řada dalších Akčních plánů. Otevřenou otázkou zůstává, z čeho budou případné nové aktivity hrazeny, protože stávající rozpočty a kapacity vše pokrýt nemohou. Snad se nějak podaří vyřešit i tuto klíčovou otázku.

Problematika bezpečnosti potravin prošla v posledních deseti letech viditelným vývojem, který byl ovlivněn jak vzrůstajícím zájmem spotřebitelů o bezpečnost a kvalitu potravin, tak i možností využívat výhod mezinárodní spolupráce zejména v rámci EU. Základní vizí nového akčního plánu bezpečnosti potravin je ochrana a podpora zdraví populace prostřednictvím dalšího zvyšování úrovně bezpečnosti potravin v České republice, budování společensky otevřeného, transparentního a vědecky podloženého systému zvyšování důvěry spotřebitelů v domácí produkci potravin, pestrosti nabídky bezpečných tuzemských i do-

vozových potravin, ale i podpora exportu kvalitních tuzemských potravin do dalších zemí světa.

Posláním akčního plánu je zabezpečit vyváženou funkci a další rozvoj systému bezpečnosti potravin ve třech souvisejících částech, které jsou současně klíčovými prioritami plánu: v oblasti hodnocení zdravotních rizik, managementu zdravotních rizik a komunikaci zdravotních rizik. Aktivity jsou zaměřeny na identifikované prioritní problémy stávající i budované infrastruktury. Tento akční plán nenahrazuje koncepci státního dozoru ani víceletý vnitrostátní plán kontrol, definovaný legislativou. Akční plán rozpracovává strategický cíl 2 národní strategie Zdraví 2020: „Posílit roli veřejné správy v oblasti zdraví a přizvat k řízení o rozhodování všechny složky společnosti, sociální skupiny i jednotlivce“. Svou povahou náleží do horizontálního téma 5: „Čelit závažným zdravotním problémům v oblasti neinfekčních i infekčních nemocí a průběžně monitorovat zdravotní stav obyvatel“. V současné době se tímto návrhem zabývá MZ ČR.

Dieta – šetřící

Redakce

Podává se při poruchách trávicího systému, jde o funkční poruchy žaludku, poruchy sekrece, chronickou gastritidu, vředovou chorobu žaludku a dvanáctníku, některé stavy po resekci žaludku. Může se podávat po mononukleóze, po hepatitidě, při chronickém onemocnění žlučníku v klidovém období, podává se rovněž při klidové fázi nespecifických střevních zánětů (Crohnova choroba a ulcerózní kolitida).

Charakteristika diety:

- plnohodnotná, nenadýmavá, lehce stravitelná strava
- mírný realimentační charakter, pestrá a chutná
- může být dlouhodobá
- dbáme na pitný režim
- strava 5 x denně, u vředové choroby 6-8 x denně

Z dietologických opatření je na místě:

- snížení velikosti porcí jídla;
- omezení pozdního jídla a jídla v noci;
- omezení skrčené, vodorovné, ohnuté či invertované polohy po jídle;
- snížení hmotnosti;
- spánek na lůžku podloženém v horní části;
- omezení černého čaje, kávy a dalších dráždivých pokrmů.

Velmi podobný je dnes dietologický přístup v léčbě vředové choroby. Toto onemocnění je ovlivnitelné především farmakoterapií; nepodáváme již mléčné diety, které stimulují tvorbu kyseliny. Důležité je omezení dráždivé a kořeněné stravy.

Vhodné jsou **nutričně bohaté potraviny** – mléčné výrobky v rozumném množství, libové maso, vejce, ovoce a zelenina, pečivo bez většího obsahu vlákniny. Důležité je omezení mastných jídel a jídel smažených a kořeněných.

Výše uvedená opatření odpovídají tzv. šetřící dietě, event. její tekuté či kašovitě variantě.

ZAKÁZANÉ POTRAVINY

Nápoje:

Čokoláda, kakao neředěné, ostré ovocné a zeleninové šťávy, sycené nápoje s CO₂ (Coca Cola, Pepsi Cola, Tonik).

Pečivo:

Čerstvý chléb, dalamánky, čerstvé kynuté pečivo a moučnický, listkové a linecké těsto, smažené moučnický, máslové sušenky plněné a polévané čokoládou, pečivo sypané olejnatými semeny, ořechy, kmínem, hrubozrnnou solí.

Mléčné výrobky:

Sýry zrající – Romadúr, Olomoucké tvarůžky, plísňové,

s příchutěmi – paprikové, zeleninové, česnekové apod., pomazánky s pikantní příchutí, jogurty s obilninami, oříšky, müsli, čokoládou a nepovolenými druhy ovoce.

Masa:

Tučná všeho druhu, uzené, skopové, zvěřina, párky, salámy, tučné ryby, vnitřnosti, tlačěnka, jitrnice, jelita, klobásy, prejt, paštiky, masové konzervy, huspenina.

Příkrmy:

Kynuté knedlíky, smažené hranolky, opečené brambory, bramborové a jiné krokety, bramborový salát s majonézou, celá zrna, pohanka, rýže natural.

Omáčky:

Houbová, smetanová, hořčicová, okurková, tatarská, žlutková.

Zelenina:

Tvrdá a nadýmavá: kapusta, zelí, ředkvičky, papriky, okurky salátové a sterilované, cibule, česnek, ve velkém množství květák, brokolice, brukev, pórek, sterilované zeleninové směsi.

Luštěny

S výjimkou červené čočky.

Ovoce:

S tvrdými slupkami a zrníčky, nevyzrálé: hrušky, jahody, maliny, kiwi, rybíz, angrešt, borůvky, brusinky, ostružiny, hroznové víno.

Koření:

Pepř, nové koření, bobkový list, paprika mletá, tymián, různé směsi koření, hořčice, kečup, sójová omáčka, worchester, maggi.

Tuk:

Lůj, sádlo, škvarky, slanina, majonéza.

Moučnický:

Kynuté, těžké tučné se šlehačkou a tučnými krémy.

Různé:

Ořechy, mandle, mák, bramborové lupínky, křupky aj.

VHODNÉ POTRAVINY

Pečivo:

Bílé bez posypu, suchary, rohlíky, piškoty, večky, starší vánočka, netučné sušenky, později starší bílý chléb.

Mléko:

Raději používáme na přípravu pokrmů, jako samostatný nápoj dle individuální tolerance.

Mléčné výrobky:

Jogurt bílý i ovocný, tvaroh, žervé, tavené sýry, krájený sýr, pudink, termix, přibináček, podmásílí, kefirové mléko, smetana, šlehačka.

Masa:

Hovězí, vepřové, telecí zbavené viditelného tuku, kuře, krůta, králík, holoubě, kapr, štika, losos, filé, mahi mahi, pangasius, pstruh, šunka, šunka drůbeží, libové drůbeží a králičí masné výrobky.

Příkrmy:

Brambory, bramborová kaše, noky, rýže, těstoviny, knedlík houskový kypřený sněhem nebo práškem do pečiva, knedlík jemný žemlový.

Omáčky:

Bešamelová, koprová, pažitková, rajská, citrónová, křenová.

Moučníky a sladké pokrmy:

Žemlovky, rýžové nákypy, těsto piškotové, tvarohové, odpalované, krupicové, třené, doplněné o povolené druhy ovoce, tvaroh, pudingový krém, želatinu, těsta se kypří bílkovým sněhem nebo práškem do pečiva.

Vejce

V lehce stravitelné úpravě bez tuku a do pokrmů.

Zelenina:

Mrkev, celer, petržel, špenát, hlávkový salát, červená řepa, zelená fazolka, dýně, čekankové pukly, chřest, malé množství mladé brukve, zeleného hrášku, květáku, brokolice do polévek, nákypů, sedlin, rajčata podle snášenlivosti.

Luštěniny:

Červená čočka

Ovoce:

Jablko, pomeranč, mandarinka, grapefruit, broskev, meruňky, banán, hroznové víno bez pecek, (švestky, rýngle, třešně, kiwi podle snášenlivosti).

Saláty:

Z dovolených druhů zeleniny, kořeníme citrónovou šťávou, pažitkou, koprem, petrželkou.

Kompoty:

Z dovolených druhů ovoce.

Med, džem

Koření:

Zelené natě – petrželka, pažitka, kopr, bazalka, saturejka, kerblík, máta, estragon, dobromysl, majoránka, kmín, citrónová a pomerančová kůra a šťáva z omytých plodů, vanilka, skořice, solíme mírně.

Tuky:

Máslo, margaríny, kvalitní olej.

Nápoje:

Čaj pravý, bylinný i ovocný, mléko sladké i kyselé, obilninová káva, kakao, malcao, ovocný sirup, džus, mošt, minerálka bez CO₂, biokys, acidofilní mléko, zakysané mléčné výrobky.

Při nekomplikovaném průběhu onemocnění lze zařadit do jídelníčku i jiné potraviny.

Z uzenin povolujeme drůbeží salám, drůbeží párky, debrecínskou i cikánskou pečení.

Dále povolujeme vnitřnosti – játra, ledvinky.

Na dochucení pokrmů je možné použít malé množství cibule, česneku a křenu.

Pacient má možnost zařadit i jiné potraviny do svého jídelníčku a vyzkoušet si jejich snášenlivost, která může být zcela individuální.

TECHNOLOGICKÁ ÚPRAVA POKRMŮ

Šetřící způsob přípravy pokrmů je základem této diety. Na technologické úpravě stojí celý princip této diety a má hlavní léčebný účinek.

Pokrmy vaříme, dusíme pod pokličkou, pečeme ve vodní lázni, v páře, v alobalu, v mikrovlnné troubě, na grilu bez potírání tukem. Pro dietní vaření také využíváme šetřící programy konvektomatu. Dbáme na to, aby pokrmy byly vždy do měkka upraveny bez přepalovaných tuků.

Zakázáno je smažení!

Maso pro lepší chuť a barvu opečeme nasucho, podlijeme vodou nebo vývarem a dusíme. Masa poléváme netučným vývarem z kostí, masa, zeleniny nebo vodou. Cibuli pod maso nesmažíme, ale menší množství můžeme do masové šťávy rozvařit.

Pokrmy zahušťujeme záklehtkou z mouky a vody, mléka či smetany. Mouku můžeme pro lepší barvu omáčky opražit nasucho do růžova. Masové omáčky můžeme zahušťovat také strouhanými bramborami, mixovanou kořenovou zeleninou.

Zvláštní pozornost je věnována výběru tuků. Povolené množství tuku (kvalitní olej, čerstvé máslo, smetanu) přidáváme až do hotového pokrmu, aby nedocházelo k jeho přepalování.

Zakázáno je zahušťování jíškou a příprava pokrmů na cibulovém základě.

Dbáme zejména na pestrost stravy, v rámci povolených potravin. Je důležité věnovat pozornost šetřící úpravě, aby byli strávníci spokojeni. Vždy se snažíme o dokonalé zpracování pokrmů, protože „dietní úprava“ se nemusí rovnat nechutné stravě.

Bramborové gastronomické výročí

PhDr. Olga Štěpničková, Praha

Může za to Antoine-Augustin Parmentier, Francouz, který - řečeno dnešní terminologií - minimálně dvěma marketingovými triky pomohl popularizaci brambor a jejich gastronomickému přijetí v Evropě.

Původní domovinou brambor jsou Peruánské Andy. Oficiální zavádění brambor do evropské, respektive francouzské, gastronomie má své přesné „úřední“ datum - 19. srpen 1785, **letos tedy 230. výročí**. V tento den, kdy má ve Francii svátek Ludvík, se Parmentier dostavil do Versailles s kyticí bramborových květů a košíkem brambor - dary pro krále Ludvíka XIV. Král si vetknul jeden květ do knoflíkové dírky, druhý královně do vlasů a rozhodl, že se brambory od toho dne budou připravovat v královské kuchyni. Méně známým je druhý Parmentierův nápad - brambory byly zpočátku pěstovány v zámeckých zahradách jako okrasné byliny, hlízami se krmil dobytek, protože lidé nebyli ochotni jíst to, na čem si pochutnávali, v jejich očích méněcenní, Indiáni. Na konci 18. století však začala masová výsadba. Parmentier postavil k polím s bramborami vojáků s tím, že se tam pěstuje gurmánská lahůdka pro královskou hostinu. Vojákům však nařídil, aby se od lidí, kteří by se chtěli na pole dostat, aby také ochutnali královskou lahůdku, nechali „uplatit“ a umožnili jim brambory sklídit. V Evropě se prosadila bílá verze brambor, která pochází z jihochilského ostrova Chiloé.

V Bavorsku se zasloužil o rozšíření brambor do kuchyně prostých lidí Benjamin Thompson, hrabě Rumford. V roce

1784 nastoupil službu u bavorského vojska a dosáhl zde funkce ministra války. Okolo roku 1790 nechal připravit polévku z brambor, krup a hrachu (Rumfordský eintopf), která byla rozdávána chudině.

V Čechách se dostaly brambory do zahrad irských fran-tiškáňů v Jindřichově Hradci. Již v roce 1642 od nich dostal Vilém Slavata k svátku jako vzácnou pochoutku erteple (z německého výrazu Erdepfäln - zemská jablka). Skutečnou cestu do kuchyní šlechty a měšťanstva a následně na jídelní lístky restaurací prorazila až na konci 19. století popularita francouzské kuchyně a nepřeborné množství úprav brambor jako přílohy.

První česká bramborová kuchařka „Úprava jídel zemákových“ s 516 recepty na bramborové pokrmy byla vydána v roce 1880 a sepsala ji Hana Dumková, manželka ředitele hospodářského úřadu v Moravičanech u Šumperku.

V hlavním městě Peru Limě se vědci Mezinárodního centra brambor snaží shromáždit všechny odrůdy brambor, ale nejen to, na políčkách položených v různých nadmořských výškách je zkoušejí křížit a testovat, který typ je nejlepší ve specifických podmínkách. Jejich snaha je vedena k cíli: bude-li pro každé prostředí využita správná odrůda, nebude potřeba žádných umělých hnojiv a chemických postřiků. Ve světě existuje 180 divokých odrůd, které jsou však příliš hořké. Lidstvo pěstuje devět druhů z 4 300 odrůd, největším pěstitelem je Čína následovaná Indií.



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

PRAHA
PRAHA
PRAHA
PRAHA

vy & makro

Pod záštitou



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

Soutěž O nejlepší školní oběd 2015

pořádaná Společností pro výživu vstupuje v letošním VI. ročníku do závěrečné části.

Odborná porota vybrala deset školních jídelen z celé České republiky, které se utkají ve finálovém klání v úterý 25. srpna 2015 v reprezentativních prostorách Makro v pražských Stodůlkách.

V letošním roce došlo v organizaci soutěže k zásadní změně, protože generálním partnerem se stalo MAKRO. Průběh korespondenční soutěže ani finálové klání se nemění. Finále proběhne v úplně nových prostorách MAKRO akademie ve Stodůlkách a organizátoři doufají, že to bude pro soutěžící velmi zajímavý zážitek.

Odborná porota vybrala **deset školních jídelen** z počtu **89 přihlášených z celé České republiky**. Finalisté připravili dle zadání kompletní obědová menu. Jídla musela být běžně zařazována na jídelní lístek a patřit mezi oblíbené pokrmy malých strávníků. Cena jedné porce nesměla překročit normou daný limit 34 korun. Recepty jednotlivých školních jídelen hodnotila porota podle vhodnosti použitých surovin, technologického postupu přípravy, vzájemné sladění po stránce výběru potravin, chutě či barvy a z nutričního hlediska.

O vítězi se rozhodne v úterý 25. srpna 2015 v Praze. Porotu budou tvořit jako každý rok vybraní žáci ZŠ, zástupci Společnosti pro výživu, zástupci magistrátu pořádatelů hl. města Prahy, zástupce Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy ČR, Ministerstva zdravotnictví ČR, ČŠI, Asociace kuchařů a cukrářů a Markéta Hrušešová.

VE FINÁLOVÉM KLÁNÍ SE UTKAJÍ TYTO ŠKOLNÍ JÍDELNY (v abecedním pořadí)

Organizace	Město
1. Albrechtova střední škola,	Český Těšín
2. Centrální školní jídelna Třebíč	Třebíč
3. Gymnázium Uherské Hradiště	Uherské Hradiště
4. Mateřská škola Jaroměř	Jaroměř
5. Střední průmyslová škola dopravní	Plzeň
6. Základní škola a mateřská škola Volgogradská	Ostrava - Zábřeh
7. ZŠ a MŠ Velké Svatoňovice, okres Trutnov	Velké Svatoňovice
8. Základní škola Mánesova Otrokovice	Otrokovice
9. Základní škola Svitavy, Felberova 2	Svitavy
10. ZŠ a MŠ Velký Beranov, okres Jihlava	Velký Beranov u Jihlavy

SOUTĚŽ O NEJLEPŠÍ ŠKOLNÍ OBĚD PRAHA 2015

POD
ZÁŠTITOU



ODBORNÝ GARANT
SOUTĚŽE



POD
ZÁŠTITOU



GENERÁLNÍ PARTNER SOUTĚŽE



ZLATÝ PARTNER SOUTĚŽE



STŘÍBRNÝ PARTNER SOUTĚŽE



BRONZOVÝ PARTNER SOUTĚŽE



Informační servis pro rodiče zahrnuje:

- ➔ jednoduché objednávání a odhlašování stravy kdykoliv a odkudkoli
- ➔ odpovědnost za přihlášky a odhlášky nese strážník
- ➔ automatické zobrazení alergenů na jídelníčku
- ➔ informační servis pro rodiče

- ➔ potvrzení objednávky
- ➔ informace o stavu konta
- ➔ měsíční přehledy
- ➔ upozornění na neodebranou stravu
- ➔ individuální spotřební koš



www.visplzen.cz, obchod@visplzen.cz, 377 457 330

RECEPTURY POKRMŮ PRO ŠKOLNÍ STRAVOVÁNÍ

Publikace určená do škol i pro rodiny s dětmi obsahuje nejen jídelníčky, ale i údaje základních nutričních hodnot jejich obsahu. Nové receptury zpracoval autorský kolektiv pod záštitou Společnosti pro výživu v roce 2007. Receptury byly zcela přepracovány tak, aby vyhovely současným výživovým a hygienickým požadavkům a zásadám správné výrobní praxe.

Soubory jsou uspořádány do tří obsáhlých dílů, celkem se nabízí více než 600 receptur. V úvodní části každého dílu jsou obecné pokyny k používání receptur.

Každý díl je doplněn teoretickou částí, ze které lze čerpat mnoho informací o výživě, stravování, potravinách, správné výrobní a hygienické praxi.

1. díl: Receptury pro přípravu pomazánek, polévek, studených pokrmů, nápojů

Teoretická část: Úvodní slovo k recepturám a jejich použití. Výživa předškolních dětí, školáků a dospívajících. Živiny - co musíme vědět o výživě. Jak zajistit bezpečnost - zdravotní nezávadnost pokrmů.

2. díl: Receptury pro přípravu hlavních pokrmů z hovězího, vepřového, uzeného, skopového, sekaného, telecího, drůbežního masa

Teoretická část: Vitaminy a minerální látky. Suroviny a potravinové výrobky. Tučky a jejich použití. Koření pro děti. Drůbež ve výživě a drůbež jako potravina. Technologie přípravy pokrmů a nápojů.

3. díl: Receptury rybích, 2. část drůbežích, polomasitých a bezmasých, slaných a sladkých pokrmů, příloh, salátů, moučnicků

Teoretická část: Proč a jak nahrazujeme maso a proč ryby? Ryby jako potravina. Základní právní předpisy a jejich uplatnění. Spotřební dávky potravin - spotřební koš. Organizace práce v provozu zařízení školního stravování. Vedoucí školních jídel a jejich profesní role. Vztah k jídlu u dětí a jeho vývoj.

Dávkování potravin je uvedeno v množství pro 10 osob nejvyšší věkové skupiny v hrubé a čisté hmotnosti s průměrnou hmotností 1 porce. Návod na přepočítání pro mladší strážníky naleznete v pokynech pro užívání receptur.

Každá receptura je doplněna propočtem nutričních hodnot v 1 porci pokrmu, což umožňuje orientaci v plnění výživových doporučení a při sestavování jídelních lístků.

RECEPTURY SE PRODÁVAJÍ POUZE JAKO KOMPLET TŘÍ DÍLŮ
CENA VČETNĚ BALNÉHO, POŠTOVNÉHO A DPH JE 824,- Kč
Společnost pro výživu, o. s., Slezská 32, 120 00, Praha 2, tel.: 267311280,
fax: 27173 669, email: vyziva.spv@volny.cz