



Zpravodaj

pro školní stravování

listopad / prosínek

6/2015





beany®

Pohodlně. Zdravě. Bezpečně.

Obojživelná obuv Bonno Beany® vyráběná z ultralehkého materiálu s tvarovou pamětí. Obuv, kterou na chodidlech takřka nevnímáte.

Dlouhodobé sledování a praktické zkoušky prokázaly postupné mírnění bolesti kolenních kloubů a snížené zatížení zádového svalstva!



Obuv **Bonno Beany®** je neobyčejně měkká a pohodlná.

Je testována a schválena jako **lehká pracovní obuv**.

Splňuje parametry ČSN EN ISO 20347.

Materiál obuvi je odolný vůči bakteriím a zápachu.

Uvnitř boty se neusazuje vlhkost, a voda tak obuv nepoškozuje.

Podrážka je testována na protiskluznost a splňuje normu SRA.

Účinně tlumí nárazy a vibrace při došlapu.

Nezanechává na podlaze šmouhy.

Ventilační otvory zaručují dobré provzdušňování a komfort.

Obuv je snadno omyvatelná vodou.



Objednávky na adrese:

BONNO GASTRO SERVIS s.r.o.

Husova 523

370 21 České Budějovice

oopp@bonno.cz

www.bonno.cz

BONNO®

Vzpomínka na babičku

V příštím roce bychom rádi zavedli rubriku s názvem Lidé ze školní jídelny – abychom i tímto způsobem ocenili obyčejné životy obyčejných lidí, kteří zanechávají neobyčejné stopy. Určitě mezi ně patří i pracovnice ve školním stravování, bez kterých by nemohlo existovat. Často se na ně zapomíná a jejich práce není doceněna. Dovolte mi, abych na jednu takovou zavzpomínala v dnešním úvodníku, díky které mám k této profesi asi velice blízko.

Moje milá babičko, nikdy jsem si nepomyslela na to, že budu na tebe vzpomínat nejen jako na babičku typu šťastná to žena jako od Boženy Němcové (protože jsi byla taková laskavá, obětavá, spravedlivá, nikdy tě nic nevyvedlo z míry), ale především jako na paní kuchařku školní jídelny na jedné venkovské škole poblíž Ostravy.

Moc nechybělo a zažila jsi tři století, nicméně nesmrtelná zůstaneš nejen v mých vzpomínkách tím, že ač už jsi svou profesi zanechala a už ti bylo přes devadesát let, první tvoji otázkou každý den bylo - Co budeme dnes vařit? A to je to, na co chci zavzpomínat...

Život se s tebou nemazlil, chtěla jsi být učitelkou ručních prací, ale v 15 letech jsi musela nahradit mladším sourozencům chybějící rodiče....

Jako kuchařka jsi už pracovala během 1. republiky, na dnešní poměry soukromě vyvažovala pro ty, kteří se ve vesnici zastavili na delší dobu, např. v té době byl aktuální plán pro kanál Labe-Odra a pracovníci, kteří jej vyměřovali se u tebe stravovali. Byla jsi kuchařkou samoukem, praxe a život tě naučil.

Do školní jídelny jsi nastoupila v roce 1952 a vzhledem k tomu, že ti chybělo vzdělání, šla jsi počátkem šedesátých let do školy, protože bylo zapotřebí dle tehdejší legislativy si vzdělání doplnit. Každé pondělí jsi dojížděla do vzdáleného města učit se trojčlenky a vždy jsi vzpomínala na otázku závěrečných zkoušek na odpalované těsto, kdy ne a ne si na ně vzpomenout. Přitom jsi byla fenomenální při přípravě kynutého těsta a pečení buchet pro asi 60 strážníků mateřské školky a 1. stupně byla pro tebe hračka.

Roky odpracované na polích u sedláků či jako pradelna se k odpracovaným roům pro důchod nezapočítaly. Tak jsi ve své kuchyni strávila další léta a pracovala až do 74 let.

Asi bys dnešní kuchyně nepoznala, jak se za ta léta změnily. Ty jsi ještě každé ráno připravovala otop do kachlových kamen - dříví a uhlí, abys zatopila a tímto tradičním způsobem vše navařila. K ruce jsi měla jen jednu paní na mytí nádobí, jinak všechno včetně dopoledních a odpoledních svačin jsi zvládala. Při výdeji vypomáhaly učitelky a paní z družiny. První vymožeností byl mixér a elektrická trouba, které doplnily tradiční nože, vařečky a kamna na tuhá paliva.

Pokud měl někdo v létě prázdniny, tak ty určitě ne. Všechno, co na školní zahradě v létě dozrávalo, jsi vlastnoručně otrhala a zavařila. Vždyť také v širém okolí neměly děti tolik zavařeného ovoce a zeleniny jako ty tvoje. Spižirna byla k prasknutí. Rovněž ti nebylo zatěžko obdělávat část školního pozemku, kde jsi vypěstovala veškerou potřebnou zeleninu a protože nebyly žádné mrazící boxy, vše jsi opět zpracovala.

Když se děti rozprchly do okolních vesnic na 2. stupeň základní školy, měly ještě možnost docházet na obědy, jiné vzpomínaly a porovnávaly, že už to není tak dobré, jako bylo u paní kuchařky Poldíkové. Největší odměnou ti bylo, že všem chutnalo a že si ty tvé školní děti ještě přišly pro přídatek. Už tenkrát měl jídelníček svá pravidla, ale pokrmy, které jsi vařila, byly skutečně jako domácí, jako od babičky.

Po ukončení této tvrdé kariéry jsi byla nadále čínorodá, ještě nějakou dobu jsi ve škole vypomáhala a pak také vařila na všemožných akcích od plesů až po rodinné slavnosti.

S postavou, která v zimě zahřeje a v létě vrhá stín, jsi neměla nikdy starost. Tu jsi měla o své bližní a těm si také předala své kuchařské zkušenosti. Těch pozhnaných 94 let, to ti může kdekdokdo závidět. Uměla jsi se ze života radovat a šířila kolem sebe pohodu. Tak co budeme dneska vařit?

MVDr. Halina Matějová

OBSAH

Vzpomínka na babičku	81
Referenční hodnoty pro příjem živin. 1. díl - Rizikové živiny, obecná část.....	82
Vzpomínka na školu	84
"Školní jídelna zdravě a chutně" ..	85
Jak si poradit s chuťovými preferencemi dětí ve školní jídelně?	87
Obložené chleby a pečivo podle výživových standardů.....	89
Pokusné ověřování programu Pohyb a výživa ve školní jídelně v Sokolnicích.....	91
Jak pracovat s Nutričním doporučením Ministerstva zdravotnictví ČR ke spotřebnímu koši.....	93
Co to znamená Lukulské hody?	96

Zpravodaj
pro školní stravování

ČÍSLO 6/2015

listopad • prosinec

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 MVDr. Halinou Matějovou. Členové: Bc. Marieta Balíková, Ing. Jarmila Blatná, CSc., Bc. Jana Bradová, Mgr. Veronika Březková, prof. Ing. Jana Dostálová, CSc., Michela Hollerová, Ing. Olga Hudcová, Mgr. Petra Hýsková, Mgr. Alexandra Košťálová, MVDr. Pavel Otoupal, CSc., Ing. Eva Šulcová, MUDr. Petr Tláškal, CSc.



Referenční hodnoty pro příjem živin

1. díl – Rizikové živiny, obecná část

MUDr. Petr. Tláškal, CSc. - FN Motol, Společnost pro výživu

Úvod

Všichni dobře víme, že školní stravování se řídí předpisem MŠMT, který vychází z již dříve zpracovaných stanovisek odborníků pro potřeby dětské výživy. Diferenciace názorů v rámci různých pohledů na lidskou výživu zasahuje často ostře tuto sféru společenské aktivity. Nejen z mediálního pohledu se tak často vytváří nesmiřitelné tábory těch, kteří volají po potřebách změn a naopak těch, kteří mají konzervativnější názory. Žel častou příčinou těchto rozdílných názorů je subjektivní hodnocení situace. Promítají se zde různé filozofické směry myšlení, často jsou v pozadí i ekonomické zájmy, jak lépe proniknout do školního stravování, jak lépe zaujmout či přesvědčit laickou veřejnost a zhodnotit zisk. Do uvedených rozporů se často promítá to, že některé souvislosti se vytrhávají z kontextů kulinárních, často kontinentálních zvyklostí a rozdílů, tím i metabolických aspektů životním zvyklostem přizpůsobujícího se či nepřizpůsobujícího se organismu. Na druhé straně se někdy demonizuje nebezpečí některých využívaných, často i přirozených složek potravy, které se uplatňují při výrobě či konzervaci potravy. Je pravdou, že metabolické procesy jsou stejné u lidí v Evropě, Asii, Africe i jinde. Epigenetický aspekt výživy (nemění genetickou výbavu člověka, ale ovlivní metabolické procesy organismu) a vybrané genetické faktory zde však mají svůj význam. Jasným příkladem může být horší tolerance mléka a mléčných výrobků v oblasti asijských zemí, kde je vyšší intolerance mléčného cukru laktózy způsobena fyziologicky větším výskytem nedostatku enzymu laktázy v trávicím traktu lidí, než je tomu v zemích Evropy, což souvisí s odlišným vývojem člověka. Proto jsou v podmínkách naší společnosti významnými zdroji bílkovin a vápníku právě mléko a mléčné výrobky. V asijských zemích je tradičně větší konzumace mořských plodů a jsou zde i jiné kulinární zvyklosti, jiná skladba jídelniček. Těžko v tak širokém měřítku můžeme převzít kulinární zvyklosti jiné společenské struktury. Stravovací zvyklosti dětí se především opírají o rodinnou tradici, kterou dále podporují získávané pocity libosti či nelibosti z požití určité potravy či zdravotní momenty.

Při výživě dětí bychom proto měli vycházet především z pohledu znalostí, co dětský organismus v době růstu a vývoje potřebuje, co obecně tomuto vývoji škodí nebo mu naopak pomáhá. To je také základním sdělením tohoto příspěvku.

Referenční hodnoty pro příjem živin

Odborné studie k výživě člověka shrnují potřeby příjmu jednotlivých živin, zabývají se metabolickými souvislostmi, kdy zjednodušeně řečeno přenáší výsledky metabolických procesů do zdravotních aspektů, především rozvoje některých onemocnění či naopak jejich prevenci. Objevují se tak živiny, které jsem si dovolil označit jako „rizikové“. Při jejich nedostatku nebo nadbytku dochází v různém časovém horizontu k rozvoji nemocí, které nepříznivě ovlivňují kvalitu života, zkracují ho a zatěžují ekonomické hospodaření celé

společnosti. Pokud školní stravování bereme jako součást výukového procesu našich dětí a ne pouze jako sycící službu, musíme tento aspekt respektovat. V tom je také významný rozdíl mezi školním a ostatním společným stravováním. Školní stravování má samozřejmě svůj ekonomický rozpočet, mělo by však a také musí respektovat určité zásady potřeb dětské výživy. Tvoří tak do určité míry sofistikovaný stravovací systém.

Z podkladů středoevropských zemí DACH (Německo, Rakousko, Švýcarsko) převzala SPV v roce 2011 doporučení pro výživu našich obyvatel v rámci tzv. „Referenčních hodnot pro příjem živin“. Stalo se tomu za podpory státních organizací, protože v naší republice výzkum této problematiky již dlouho neprobíhá. Tyto údaje jsou dobře známé. Je však nutné si vysvětlit, jak s těmito doporučeními (referenčními hodnotami) zacházet a jak je máme posuzovat.

Rozmezí potřeb každého člověka na každou jednotlivou živinu je v rámci populace možné vyjádřit průměrem. Tento údaj však není zcela přesný při hodnocení celé populace. Jsou jedinci, kteří v rámci svých metabolických procesů mají potřebu určité živiny vyšší než je průměr a mohli by se tak dostat při dlouhodobějším průměrném příjmu do nedostatku. Z uvedených důvodů tvoří referenční hodnoty pro příjem jednotlivých živin hodnotu o dvě směrodatné odchylky (matematické vyjádření statistického údaje) vyšší, než je průměr. Tato hodnota je pak uváděna jako referenční. Referenční hodnoty tak vylučují případný nedostatek živin pro většinu (97,5%) populace.

Uváděné referenční hodnoty však nehodnotí problematiku nadbytku. Zde je rovněž nutné si uvědomit, že nadbytek některých živin může organismu škodit. Živiny v nadbytku se buď metabolizují a mění se v jiné složky, případně se vyloučí v nezměněné či v jiné formě anebo se v organismu hromadí. Nedostatek nějaké látky si každý z nás dovede dobře představit. Pokud tento nedostatek nenahradí jiná složka, tak to organismu schází, člověk může onemocnět. Při nadbytku je nutné registrovat individuální hledisko a zamyslet se nad tím, co je, či není rizikovou živinou. Bez znalosti biochemických procesů lidského metabolismu, bez znalostí studií, které se této problematice věnují, to není možné. Z tohoto pohledu je tak například velmi zjednodušována problematika vyššího příjmu bílkovin.

Rizikové živiny

Ekonomická situace naší společnosti by měla být zárukou toho, aby byl příjem potravy, tím i jednotlivých živin pro naše obyvatele a zvláště děti, dostatečný. Je již pouze otázkou sociálního uvědomění a struktury společnosti jak pomoci těm, kteří nežijí v ekonomickém dostatku. Tím se musí zabývat politické struktury státu. Společnost pro výživu či jiné odborné organizace mohou v tom pomoci prováděním studií a upozorňováním společnosti na nedostatky, zveřejňovat je a tak zvyšovat tlak veřejného vědomí k jejich nápravě.

Odborné společnosti výživy se v rámci svých regionálních působení na celém světě zabývají tím, co člověk ve své výživě má nebo nemá v dostatku nebo naopak v nadbytku, s cílem posílit zdraví obyvatel státu a tím i ekonomickou prosperitu společnosti. Je v zájmu veřejného zdraví každého státu tyto situace nejen zmapovat, ale i řešit. Světová zdravotnická organizace například v roce 2007 uvádí mezi vyjmenovanými nutričními faktory nadměrnou konzumaci kuchyňské soli, vyšší příjem energie, tuků, z potravinových komodit nedostatečný příjem ovoce a především zeleniny.

a) Základní živiny pro energii

Bez příjmu energie není života. Energie je potřebná k tomu, aby běžely metabolické procesy našeho organismu. K základním živinám, které tuto energii dodávají, patří sacharidy, tuky a bílkoviny. V jakém poměru by jednotlivé živiny měly být zastoupeny k naplnění celkového energetického příjmu, definuje DACH pro tuky a bílkoviny a dále pro jednotlivé složky sacharidů. To, že v časném dětském věku se tuky podílí na vyšším procentu energie než v pozdějším období, ukazuje především na aktivitu růstu a specifickou vývoje mladého organismu. V DACHu se uvádí, že ve vyvážené smíšené stravě se bílkoviny podílí na energetickém příjmu dospělých 9-11 %, ale současně se zmiňuje, že příjem 15 % je snáze realizovatelný a přijatelný, kdy z namátkových studií vyplývá, že běžný příjem bílkovin tvoří 13-14% podíl energie. Obdobně to tak platí i pro dětský věk, kde se za dostatečný příjem odhaduje 8% podíl bílkovin na energii do ukončení 4 let věku a 10% podíl u dětí starších. Konzumace bílkovin je však v rámci běžné stravy podstatně vyšší. V souvislosti se sacharidy se rozvádí především otázka cukrů. V rámci prevence chronických neinfekčních onemocnění především zmiňuje potřebu snížení či omezení příjmu cukru pro přislazování na hodnotu nižší než 10 % přijaté energie.

Samozejmě je dobře známo, že příjem energie musí být dostatečný nejen k zajištění metabolických procesů v klidu, ale i pohybu, u dětí navíc k růstu a vývoji orgánů. Pohybová aktivita dítěte je zde také zásadní.

b) Bílkoviny

K nejvíce diskutovaným živinám patří bílkoviny. Jak již bylo výše řečeno, je potřeba příjmu bílkovin menší, než je tomu v běžné praxi naší výživy. Není tomu však tak ve vztahu ke kvalitě bílkovin. Kvalitu bílkovin především charakterizují její základní složky, tzn. aminokyseliny. Některé z nich si organismus dovede vyrobit z jiných zdrojů výživy, jiné však musí přijmout stravou, ty označujeme za esenciální. Základní informací je, že plnohodnotnou bílkovinu, která dodává všechny pro organismus potřebné aminokyseliny, obsahují pouze živočišné produkty. K dosažení adekvátního příjmu všech potřebných aminokyselin z rostlinných zdrojů je nutné jejich jednotlivé druhy (obiloviny, luštěniny, ořechy apod.) vhodně kombinovat. Dětský organismus potřebuje podle věku na jednotku své hmotnosti v průměru až 10 x více esenciálních aminokyselin než organismus dospělého člověka. I proto u dětí preferujeme tradiční výživu před výživou alternativní, zejména veganství. Větší objem striktně veganské stravy, který je nutný k pokrytí zvýšené potřeby esenciálních aminokyselin, je zejména pro menší děti problematický.

Největší námitkou odpůrců tradičního způsobu výživy je to, že je v naší stravě nadbytek bílkovin v souvislosti s údaji

o jejich referenčním příjmu. Otázkou však je, zda nadbytečný příjem bílkovin je rizikovým faktorem pro lidský organismus, v našem případě pro organismus dítěte. Do současnosti studie pouze prokázaly negativní vliv vyššího příjmu bílkovin v kojeneckém věku, které vede k častějšímu rozvoji obezity ve věku pozdějším. V tomto smyslu jiné studie v dalších věkových kategoriích tento údaj neobsahují. Naopak v redukčních dietách se využívá vyššího příjmu bílkovin s omezením ostatních živin k úspěšné redukci hmotnosti. Jaký je jiný možný negativní efekt vyššího příjmu bílkovin? Je pravdou, že existují práce, které se zvýšeným vylučováním metabolitů bílkovin uvádí i vyšší vylučování vápníku nebo i jiné souvislosti. Nicméně, nemá-li člověk některá onemocnění s postižením jater, ledvin nebo špatný metabolismus některých aminokyselin, je kapacita organismu (trávicího traktu a jater) pro zpracování bílkovin velká. Za bezpečnou hranici příjmu bílkovin se považuje příjem bílkovin do 25 % celkového energetického příjmu. Což běžná strava našich dětí zdaleka nedosahuje. Je proto nutné, zvláště z tohoto pohledu obhajovat jídelníček i s nepatrně vyšším obsahem bílkovin, než uvádí referenční hodnoty pro příjem jednotlivých živin.

c) Tuky

Současné studie se více věnují nebezpečí vyššího příjmu některých nasycených mastných kyselin (zvláště kyseliny palmitové, laurové a myristové) v metabolických procesech vedoucích k rozvoji aterosklerózy. Zvyšuje se i povědomí o nedostatečnosti příjmu některých polynenasycených mastných kyselin, zvláště omega 3, které mají pozitivní účinek na řadu potřebných funkcí organismu (například viz Výživa a potraviny 4/2015). Naše úvaha by tak měla být vedena ke snižování běžných živočišných tuků a zvyšování konzumace rybího masa nebo zvyšování kvalitních tuků rostlinných ve stravě našich dětí (olej řepkový a olivový místo oleje kokosového a palmojadrového).

d) Sacharidy

Sacharidy náš organismus potřebuje. Nedostatečný přívod glukózy k mozku je srovnatelný s nedostatkem kyslíku. Mezi rizikové patří především cukry, které organismus získává především slazením.

e) Sodík (kuchyňská sůl)

Sodík má řadu významných úloh v organismu. Nebezpečím je však jeho nadměrný příjem. Riziko rozvoje vysokého krevního tlaku a nemocí s tím spojených je veliké. Sodík je především obsažen v kuchyňské soli. Hlavním zdrojem jsou především potraviny na sůl bohaté (uzeniny, sýry, minerální vody, apod.), dále pak nestřídmé přísolování pokrmů.

f) Vitamin D

Nedostatečný příjem vitamínu D v zimním období je známou skutečností. Slunce tolik nesvítlí a jsme tak odkázáni především na příjem vitamínu D z potravin. Rybí maso příliš nejíme a trh potravin obohacených o vitamin D není zatím příliš rozšířen. Nedostatek vitamínu D se tak projevuje především v době růstu dítěte nebezpečím rozvoje křivice, snižováním svalové síly, větší náchylností k infekcím, dále s rozvojem osteoporózy ve vyšším věku, se vzestupem civilizačních onemocnění, vyšším rizikem rozvoje nádorů trávicího traktu a v neposlední řadě snižováním délky života člověka. Nedostatečný příjem vitamínu D je tak opravdu významným rizikovým faktorem.

g) Ostatní živiny

Je nutné si uvědomit, že často jednostranný výběr našeho jídelníčku může způsobit jakýkoliv dlouhodobý nedostatek či nadbytek i ostatních živin, které zde můžeme dále vyjmenovávat. U rizikových živin mohou pak vznikat různá

onemocnění. Je proto nutné i při naplňování spotřebního koše v rámci pestrosti přijímané stravy vnímat i tuto skutečnost.

V druhé části tohoto sdělení se budeme věnovat konkrétní problematice jídelníčků našich dětí tak, aby se nám lépe dařilo upravit jejich potřeby i v rámci školního stravování.

Vzpomínka na školku

Eliška Zilvarová, 16 let, modré oddělení

Školka je místem, kde malé děti tráví většinu svého času. Hrají si, seznamují se, jedí. I když většina tajně závidí těm, kdo jdou domů "po O" (= po obědě), jsou rády, že v ní mohou být. Málokdo z nich se ovšem po uplynutí jistého věku do školky vrátí. Pokud by se tak stalo, potkal by přes všechny změny paní Simmerovou a paní Kopeckou. Tyto stálíce Fakultní školky Arabská v Praze 6 jsou zde dohromady 88 let. Strávily zde skoro celý svůj život, který si teď při zpětném pohledu bez školky neumí představit.

Já sama jsem tuto školku navštěvovala a na obě dámy si tudíž velmi dobře pamatuji. Tento rok završí p. Kopecká 48 let působení ve školce a p. Simmerová 40 let, a proto se rozhodly zavzpomínat na své dlouholeté působení zde.

Fakultní školka se speciální péčí Arabská je umístěna v zahradě na Červeném vrchu, navštěvuje ji 120 dětí. Paní Kopecká dělala školnicí, uklízela, starala se o venkovní prostředí a pomáhala v kuchyni. Na moji otázku, jak to všechno mohla zvládnout, odpovídá s úsměvem: "Dříve byli lidé zvyklí pracovat, takže to nebylo nic neobvyklého." V té samé budově byla od roku 1975 i paní Simmerová, kuchařka: "Rozdíl ve vaření tehdy a teď je asi takový, že dříve jsme dostávali jídelníčky stejně pro celý obvod (městskou část) - byly v nich různé polévky, pomazánky a hlavní jídla podle „jablíčkových“ receptur. V podstatě to, co se vaří teď. Dnes si ale sestavuji svůj jídelníček bez toho, aby mi ho někdo určoval. Mám daný spotřební koš, který musím naplnit, ale zbytek je na mně. Klade se mnohem větší důraz na vyvážený příjem živin, jsou zahrnuty luštěniny, maso, ryby, ale občas musí být i nějaké bezmasé jídlo. Každý týden objednávat čerstvou zeleninu, každé ráno chodím nakupovat do obchodu čerstvé pečivo..." , popisuje.

"Dříve bylo zásobování na strašně nízké úrovni," vzpomíná paní Kopecká. "V zimě vám přivezli 10 pytlů brambor a to bylo všechno, dělejte si s tím, co chcete. Kolikrát to byla zásoba i na tři měsíce. Maso vám také nikdo nepřivezl, proto jsem ještě k tomu chodila pro maso."

To, co se uvaří, se pak přendá do velkých nádob a rozváží po všech pěti odděleních. "Dnes, po stavebních úpravách, jsou všechna oddělení v jedné budově, s tím již není takový problém, ale dřív jsme to vozily na vozících z jedné budovy do druhé, ať byla zima nebo léto."

už to vážně sním?" směje se. "Tak si pak spolu na to pláceme a je to. Děti na to prostě musíte navyknout. Hlavní je s nimi mluvit."

Dnes je kuchyně moderně vybavená, je v ní spousta nových automatických přístrojů, které usnadní práci, přesto přicházíme do práce v 5:30 ráno, jsme tak zvyklé, a ihned začneme zakládat na oběd.

Vzpomínám, jak býval problém s dodávkou elektřiny a vody, a tak jsme byly již připraveny dovařit oběd později. To samé s vodou, odhadneme přibližný tlak vody, a když vidíme, že začíná kolísat, natočíme si vodu dopředu," říká paní Simmerová. "Když nám vodu vypnuli v zimě, musela jsem jít kolikrát topit pod cisternu, protože v ní voda přes noc zamrzla," vzpomíná se smíchem paní Kopecká.

I přes to, že zde strávily více než 88 let (p. Simmerová je zde 40 let a p. Kopecká 48 let), vůbec svého rozhodnutí nelitují. "Už jako malá holka jsem chtěla být učitelkou ve školce. Teď jsem tady jako kuchařka." Paní Simmerová je zde i ve svých 62 letech stále stejně spokojená. "Proč jsem tady takhle dlouho? Musíte s chutí chodit do práce, pak vás nikdy nepřestane bavit. Když si ráno řeknete, že jdete dělat něco, co máte rádi, stane se ta práce pro vás druhým domovem," uzavírá. Spolu s paní Kopeckou, která je i přes svých 84 let stále mnohem aktivnější než většina dnešní mládeže, tak tvoří duši této školky. "Nikdy jsem nelitovala toho, že jsem se rozhodla zde pracovat. Ta práce mi toho hodně dala a já jsem ráda, že jsem tady," říká. "Vždycky, když jdu po ulici a pozdraví mě nějaký člověk s tím, jestli si na něj vzpomínám, jsem o to radši, že tady pracuji. Vidím, jak ty děti rostou, a stejně tak si pamatuji ty, které sem chodily mezi prvniemi."

I když je každá z nich jiná, na tom, že jim bude školka v důchodu scházet, se obě shodují.

Kolektiv školní jídelny při Fakultní MŠ, Praha 6



Zleva paní Kopecká a paní Simmerová

V posledních letech se řeší hodně omílané téma - děti nechtějí jíst, jsou zmlsané. Otázka, jak se s tím vypořádat, se řeší i v naší školce: "Já nenutím děti jíst to, co nechtějí," popisuje paní Simmerová. "Nevadí mi, když to nějaké dítě nechá, ale vadí mi, když zpátky přinese úplně nedotčené jídlo. Může to nechat, to ano, ale aby to ani neochutnalo a rovnou mi to přineslo, to ne. Musí alespoň zjistit, jaké to je. Já se samozřejmě snažím vařit tak, aby to všem chutnalo. Dokonce se mi stává, že když to někdo nedojí, tak za mnou přijde se smutným výrazem v očích a povídá mi: 'Promiňte, že jsem to nesnědl, zítra

„Školní jídelna zdravě a chutně“

Motto projektu: Škola je instituce, jejímž posláním je učit, co je „správné a žádoucí“.

Mgr. Michaela Remešová, vedoucí oddělení hygieny dětí a mladistvých v Ostravě

MVDr. Michaela Pavelková, ředitelka odboru hygieny dětí a mladistvých v Ostravě

Partnerství v projektu

Krajská hygienická stanice Moravskoslezského kraje (dále jen „KHS“) se stala partnerem projektu Statutárního města Ostrava (dále jen „SMO“) „Školní jídelna zdravě a chutně“. Projekt si klade za cíl ozdravit jídelníčky, zvýšit kvalitu stravovací služby na školách, vhodně propojit problematiku školního stravování se školními vzdělávacími programy škol na území SMO a v neposlední řadě vyvrátit mýty spojené se školním stravováním jako např. „jídlo ve školních jídelnách se nedá jíst“, „jídla jsou moc slaná“, „jídla jsou nedochucená“ apod. Plněním dílčích úkolů by měl podpořit vzájemnou spolupráci dětí i dospělých na kvalitě školního stravování. Vyvrcholením projektu je získání titulu „Školní jídelna na 1*!!!“, udělení titulu „Kuchařka na 1*!!!“ (vysvětlivka - tři vykřičníky za titulem a známkovým hodnocením je symbolicky použita součást loga města Ostravy).

V průběhu školního roku 2014/2015 se KHS jako partner projektu podílela např. na realizaci školení pro kuchařky, pracovnice výdejen a vedoucí školních jídelen na téma „Hygienické požadavky na prostory a provoz zařízení školního stravování, bezpečnost potravin, zásady zdravé výživy a pestrost stravy, uvádění informací o alergenech v potravinách a pokrmech“, které proběhlo v únoru 2015. Účast na školení byla vysoká, každoročně se obdobného školení účastní více jak 100 pracovníků školního stravování z území města Ostravy.

Soutěž „Školní jídelna zdravě a chutně“

KHS projekt významně podpořila svou účastí na soutěži „Školní jídelna zdravě a chutně“, určené pro kuchařky a kuchaře školních jídelen základních a mateřských škol na území města Ostravy. Soutěž byla obdobou celorepublikové soutěže „Nejlepší školní oběd“ se stejným tématem, ale v regionálním pojetí. Zahájena byla v dubnu 2015 korespondenčním kolem, jehož zadání znělo: sestavit tříchodové menu (polévka, hlavní jídlo, dezert a nápoj) na téma „moderní česká kuchyně“. Soutěžní surovinou bylo králičí maso, dezert musel obsahovat mléko, ml. výrobky nebo sýry. Soutěžící museli vypracovat receptury včetně technologického postupu tak, aby příprava menu netrvala déle než 120 minut, menu nafotit a soutěžní oběd zařadit do jídelníčku své školní jídelny.

Pro zařazení do soutěže museli zájemci zaslat přihlášku, týdenní jídelní lístek se soutěžním obědem s uvedením alergenů, cenovou kalkulaci poledního menu (ZŠ do 34,- Kč, MŠ do 25,- Kč), receptury, foto pokrmů.

7. 5. 2015 hodnotící komise v 9-ti členné sestavě zástupců SMO, KHS, České školní inspekce a dalších partnerů projektu vyhodnotila 1. kolo soutěže, ze kterého vzešly 2 školní

jídelny mateřských a 3 školní jídelny základních škol postupující do finále.

Ve finále soutěže 16. 6. 2015 mělo 5 soutěžících za úkol uvařit v časovém limitu 120 minut soutěžní menu v prostorách Gastrocentra Střední školy společného stravování v Ostravě-Hrabůvce. K dispozici měli dvouplotýnkovou indukci s nádobím, konvektomat, hodomat (zařízení na udržování teploty pokrmu), kuchyňské náčiní. Tentokrát pětičlenná hodnotící komise se zástupcem KHS hodnotila organizaci práce, dodržování technologických postupů, čistotu pracoviště, hygienu a BOZP, uplatnění zásad zdravé výživy, chuť, vůni, vzhled a prezentaci pokrmu, zručnost, nápaditost a uplatnění nových trendů.

Hodnocení práce kuchařů probíhalo od začátku vaření až po výdej s následnou degustací pokrmů. Ocenění byli nakonec všichni finalisté a to kuchař/ka školní jídelny mateřské nebo základní školy za:

- **Nejchutnější pokrm** - ZŠ I. Sekaniny, Ostrava-Poruba
- **Nejoriginálnější pokrm** - MŠ Matrosova, Ostrava-Hulváky
- **Nejzdravější pokrm** - ZŠ a MŠ Volgogradská, Ostrava-Zábřeh
- **Nejzručnější kuchařka** - ZŠ a MŠ Alberta Kučery, Ostrava-Hrabůvka
- **Nejnápaditější český pokrm** - MŠ Za Školou, Ostrava-Zábřeh.

Základní škola a mateřská škola, Ostrava - Zábřeh, Volgogradská 6b byla oceněna nejen v rámci soutěže „Školní jídelna zdravě a chutně“ na území města Ostravy, ale postoupila i do celostátního kola soutěže školních jídelen „Nejlepší školní oběd“ mezi 10 finalistů.

Zhodnocení energetické hodnoty oběda k mezinárodnímu Dni dětí vybraného v žákovské anketě ZŠ Bohumínská, Ostrava

Jako partneři projektu „Školní jídelna zdravě a chutně“ jsme se také zapojili do dílčího projektu základní školy Bohumínská 72, Slezská Ostrava.

Žáci této školy si v žákovské anketě zvolili obědové menu ke Dni dětí 1. 6. 2015 a to: rajskou polévku, smažený kuřecí řízek s hranolky a tatarskou omáčkou a dezert.

Jelikož jsme dětem chtěli vyjít vstříc, respektovali jsme jejich volbu. Zvolili jsme však cestu kompromisu – tzn. změnili jsme technologii přípravy a recepturu tohoto menu, abychom jídelníček odlehčili a především snížili jeho energetickou hodnotu.

Školní jídelny musí dodržovat výživová doporučení a energetické dávky oběda dané legislativou, které mají dětem k obědu dodat 35 % energie z celkového denního příjmu energie. Pro děti I. a II. stupně základních škol se jedná v průměru o 3 400 kJ. Jelikož byl součástí oběda ještě tvarohový dezert s ovocem, který nebývá zařazován běžně a rajská polévka s rýží, znamenalo by takové menu v klasické úpravě skoro dvojnásobek doporučené energetické dávky oběda – a to 6600 kJ. Energetické hodnoty byly vypočítány z receptur zaslanych vedoucí školní jídelny jak pro klasickou variantu, tak pro odlehčenou variantu vybraného menu.

Doporučené denní dávky energie

Číslo	Věk	Energie [kJ/Den]	Oběd [kJ] (35 % denní dávky Energie)
1.	7-10 let	9000	3150
2.	11-14 let	CHLAPCI	3675
		DÍVKY	3325

Energetická hodnota oběda

Číslo	Oběd	Varianta	
		A odlehčená	B klasická
1.	Polévka	598 kJ	598 kJ
2.	Hlavní Jídlo	2628 kJ	5397 kJ
3.	Dezert	577kJ	577kJ
Celková Energetická Hodnota		3803 kJ	6572 kJ

Pro výpočet energetické hodnoty se použily kalorické tabulky dostupné na webových stránkách a doporučené dávky pro energii se čerpaly z wikiskript (www.wikistripta.eu). Zmíněné zdroje posloužily pouze k orientačnímu zhodnocení jídelníčku, pro ukázkou žákům základní školy, ale také jako návod pro žáky základní školy, jak snadno a rychle lze najít informace o energetických hodnotách potravin a pokrmů v dnes tak oblíbeném a dostupném zdroji informací jakým je internet.

Porovnání energetických hodnot 2 variant – klasické a odlehčené

Číslo	Kategorie	varianta		kJ	kcal
		A	B		
1.	Řízek	A v cornflakes		1381	329
		B smažený		2264	539
		Energetický Rozdíl		-883	-210
2.	Hranolky	A pečené		1148	274
		B smažené		2395	570
		Energetický Rozdíl		-1247	-296
3.	Tatarská Omáčka	A z jogurtu		99	24
		B klasik		738	176
		Energetický Rozdíl		-639	-152
Celková Energetická Hodnota		A		2628	627
		B		5397	1285
		Energetický Rozdíl		-2769	-658

Změna receptury spočívala:

- v zahuštění polévky čočkovou moukou,
- řízek byl z kuřecích prsou obalených ne v klasickém trojbalu, ale v drcených kukuřičných lupíncích, které zajistily křupavost a byl tepelně zpracován v konvektomatu za použití minimálního množství tuku (5g oleje),
- hranolky připravila ŠJ z loupaných brambor, opět s minimálním použitím tuku v konvektomatu,
- tatarskou omáčku připravila ŠJ jogurtovou, energetická hodnota 1 porce byla 100 kJ, což je sedminásobně méně než stejná porce klasické tatarské omáčky.

Celková energetická hodnota tohoto menu činila 3800 kJ (oproti variantě běžné technologické přípravy, jež byla 6 600 kJ). S překročením energetické dávky oběda jsme při složení tohoto menu počítali, přesto se nám podařilo i při zařazení dezertu celkovou hodnotu energie přiblížit doporučené dávce. Pro porovnání, energetická hodnota hranolků připravených vlastní jídelnou z loupaných brambor tepelně upravených v konvektomatu činí na 1 porci 1148 kJ, energetická hodnota 1 porce klasických kupovaných hranolků připravených smažením je víc než dvojnásobná. Obdobně je na tom řízek připravený v drcených cornflakes s energetickou hodnotou na 1 porci 1381 kJ a řízek v trojbalu smažený, kdy na 1 porci vychází 2264 kJ.

Toto menu nepředstavuje zrovna optimální skladbu oběda pro děti, ale jednak jsme plnili přání dětí, na druhou stranu při naší běžné práci pravidelně kontrolujeme jídelníček školních jídelen, jeho pestrost, skladbu, kombinaci potravin a jednotlivých složek oběda. Proto víme, že školní jídelny zařazují smažený pokrm cca 1x do měsíce. Navíc většinu pokrmů připravují v konvektomatech, které vyžadují minimální množství tuku – často pouze vystříkat nebo vymazat pečící plech olejem k tomu určeným. V kontrastu s výživovými doporučeními jsou právě smažené pokrmy u dětí velmi oblíbené, což potvrdila i žakovská anketa v této škole.

Aktivity k projektu

Aktivity k projektu „Školní jídelna zdravě a chutně“ typu - školení, semináře a workshopy pro zaměstnance školních jídelen, ředitele škol, pedagogy a rodiče, zapojení žáků do problematiky zdravého životního stylu a zejména stravování ve školní jídelně, praktické soutěže pro žáky a kuchařky školních jídelen, doprovodné aktivity – řešení odpadu ve školních jídelnách (kompostéry), fontány pitné vody do škol a medializaci projektu prostřednictvím města a partnerů projektu, shrnuje kalendář akcí projektu (únor 2015–červen 2016). Za účast na aktivitách a akcích získávají školní jídelny a jednotlivci z řad kuchařů body.

Slavnostní ukončení s vyhodnocením projektu a udělení titulů Školní jídelna na 1!!! a Kuchařka na 1*!!! proběhne v květnu 2016 v Divadle loutek Ostrava včetně divadelního představení, tématicky zaměřeného ke školnímu stravování.*

Jak si poradit s chuťovými preferencemi dětí ve školní jídelně?

PhDr. Leona Mužíková, Ph.D.

Katedra výchovy ke zdraví,

Pedagogická fakulta, Masarykova univerzita, Brno

Školní oběd by měl být připraven tak, aby zajišťoval všechny potřebné živiny a dodával přibližně 35% denního energetického příjmu. Školní stravování má ale mnohem větší význam. Nejen že zabezpečuje velkou výživovou pestrost, ale také může nenásilně a postupně ovlivňovat chuťové preference i celkové výživové chování dětí.

Pro vytváření postojů k výživě (tj. k potravinám nebo k jejich chuťovým vlastnostem) v dětství platí:

- Strach ochutnat neznámou potravinu je zcela přirozený. Souvisí se samotným fylogenetickým vývojem člověka. Pozitivně se u lidí uplatňuje jako ochrana před neuváženou konzumací např. jedovatých plodů rostlin. Se strachem z neznámé chuti u dětí tedy musíme počítat. Při zavádění „nových“ potravin je vhodné je přiměřeně nabízet a motivovat děti k ochutnání. K tomu, aby dítě přijalo potravinu za svou, ji potřebuje přibližně desetkrát ochutnat. Děti si nejspíše oblíbí potraviny, které si vědomě i podvědomě spojují s příjemnými pocity, s pocitem příjemných či milých situací.
- Preference sladké chuti je nám vrozená a děti si na sladké nejspíše přivyknou. Proto musíme být opatrní a uvědomovat si, že si děti lehce zvyknou na stále sladší a sladší chuť. Ostatním chutím se dítě učí přivykat složitěji, a to na podkladě opakované pozitivní zkušenosti.
- Děti mají citlivější čich i chuť, proto mnohem hůře přijímají potraviny, které pro ně mají nezvyklou vůni nebo pach (ryby, aromatické sýry, kapustu, brokolici apod.). Stejně tak mohou být mnohem problematictější výraznější chutě (octové zálivky, ocet ve sterilované zelenině, výrazné koření), pálivost nebo štiplavost pokrmů (pálivá paprika, cibule, česnek, křen, pepř atd.). Většinou menších dětí je nepříjemná hořká nebo silně kyselá chuť.
- Důležitá je i samotná atmosféra u jídelního stolu. Děti si málokdy oblíbí pokrm, během něhož jsou kárány nebo napomínány. Příjemná atmosféra u jídla, dostatek času na jídlo a možnost dovědět se něco o nabízené potravine zvyšují odhodlání ji zkusit ochutnat.
- Potraviny, jejichž konzumace je spojována s nevolností, nemocí, zvracením nebo i silně negativním zážitkem, zařazují děti rychle mezi potraviny, ke kterým mají averzi. Často jsou pak takové potraviny odmítány po celý život a tato averze není nikdy překonána.
- Při vytváření postojů k potravinám nebo jejich chuťovým preferencím je významný i efekt sociální nápodoby. Děti logicky přebírají chuťové preference svých rodičů, starších sourozenců nebo prarodičů. A to nejen z důvodu, že pokrm připravované v jejich rodině jsou jim chuťově známé. Výživové preference mladších dětí mohou ovlivňovat také učitelé, vychovatelé, u starších dětí pak vrstevníci. Často negativní roli hraje v dnešní době i všudypřítomná reklama.
- Pokud jsou děti nuceny jíst potraviny, které nepatří mezi jejich oblíbené, ale zdůrazňuje se jejich přínos pro zdraví, mohou si postupně vytvořit dojem, že všechny tzv. zdravé potraviny jsou spíše nechutné.

Výše uvedené základní principy se velmi významně promítají do přijímání nabídky pokrmů ve školních jídelnách. Děti, které jsou z domova zvyklé na zcela odlišnou stravu, budou mít logicky více potíží zvyknout si na školní stravu. Většina dětí si na školní stravování zvyká již v předškolním období v mateřské škole, přesto by naši snahou i ve školních jídelnách mělo být vytvoření co nejlepších podmínek pro výsledný efekt: optimálně nasycené, spokojené děti.

Žáci by měli přicházet do školní jídelny „zdravě“ hladoví a rozhodnutí ochutnat vše, co jim školní kuchyně připravila. Učitelé a vychovatelé by měli u dětí podporovat ochutnání všech součástí oběda, ale nikdy děti do jídla nutit. Děti by měly mít možnost jíst ve školní jídelně v klidu a dostatečně dlouho. Neměly by se u jídla zbytečně



Čočkový prejt se zelím a bramborem



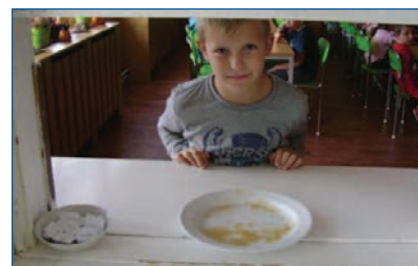
Divoká rýže se zeleninou



Rybí filé na bylinkovém másle s bramborem a zeleninou



Děti ve školní jídelně ZŠ Jitřní



Odměna pro kuchařky - spokojený strážník a prázdný talíř

Fotografie:
vedoucí školní kuchyně M. Ehlová, ZŠ Jitřní

napomínat, kárat, kritizovat nebo vyzyvat k velké rychlosti jedení. Učitelé a vychovatelé by se měli vyvarovat neoprávněné kritiky potravin nebo pokrmů, neboť zejména pro menší děti jsou důležitými vzory ve výživovém chování. (Pokud se např. paní učitelka zmíní, že se dnes těší na oběd, protože bude losos, tak bude řada dětí velmi motivována k ochutnání pro ně méně známé potraviny.)

Dle současných výživových trendů se stále více klade důraz na pestrost ve výživě a tak se častěji setkáváme s „novými“ nebo méně známými potravinami. Tyto potraviny, které jsou často pro strávníky školních jídelen nezvyklé, mohou významně zvyšovat výživovou hodnotu výsledného pokrmu a jejich zařazení na jídelníček školní jídelny je určitě žádoucí. Jak to ale udělat, když se jedná o potraviny, které jsou pro většinu dětí neznámé (viz strach z neznámé potraviny) nebo neoblíbené?

V souvislostech pro zařazování méně známých nebo méně oblíbených potravin a pokrmů z nich (jako jsou např. luštěniny, bulgur, kus-kus, pohanka, ovesné vločky, jáhly, ječné kroupy, některé ryby, některé druhy zeleniny), **můžeme zkusit následující:**

- Pokrmy připravujeme tak, aby byly pestré a lákavé napohled.
- Neznámé nebo neoblíbené potraviny nabízejme nejprve jako část přílohy, zeleninové oblohy či salátu, aby mělo dítě možnost potravinu ochutnat, ale nezůstalo hladové, když mu potravina nebude chutnat.
- Velmi vhodná je uvážlivá kombinace tradičních potravin s těmi méně tradičními (např. trocha pohanky v bramborové kaši, rýže s pohankou, ovesné vločky nebo luštěnina v sekané, houskový knedlík s trochou celozrnné mouky, ale i menší množství rybiho masa jako součást tradičního rizota nebo zapéčených těstovin).
- Do polévek můžeme přidávat netradiční zavářky (kus-kus, jáhly, pohanku, ovesné vločky, cizrnu atd.) nebo je zahusťovat rozmixovanou zeleninou či luštěninou.
- Neznámé nebo neoblíbené potraviny vzájemně příliš nekombinujeme (např. rybu na celeru bude odmítat mnohem více dětí než rybu pečenou nebo vhodně smaženou).
- Nepřidáváme do pokrmů koření nebo bylinky, jejichž výrazná a neznámá chuť či vůně může řadu dětí odrazovat od konzumace.
- Navykejme děti na neznámou nebo výraznější chuť postupně (příkladem může být použití panenského olivového oleje: pokud děti tento olej neznají,

je vhodné ředit olivový olej tradičním řepkovým olejem).

- Nechejme děti rozhodovat o množství, které dostanou na talíř.
- Vhodně děti motivujeme k ochutnání.
- V rámci propagace školního stravování a ve spolupráci se školou zapojme děti do tvorby jídelních lístků (např. děti mohou přinášet oblíbené recepty z domova, vedoucí školní jídelny je zařadí do jídelního lístku a následuje soutěž o nejchutnější pokrm).
- Pokusme se o aktivní účast dětí při vytváření příjemného prostředí a chodu školní jídelny (např. hodnocením obědů dětskými strávníky pomocí barevných fazolí umístěvaných do skleněných lahví).
- V rámci školní výuky, družiny, kroužku nebo projektového dne zapojme děti do samotné přípravy pokrmů, neboť je mnohokrát ověřeno, že děti téměř nikdy neodmítají ochutnat to, co sami připravily. Čím větší úsilí musejí děti vynaložit, tím s větší chutí konzumují např. zeleninové a ovocné saláty, luštěninové či zeleninové pomazánky, pohankovou kaši, ovesné sušenky, jáhlový nákyk aj.

Způsobů, jak ve škole děti motivovat k ochutnávání neznámých potravin nebo pokrmů a tím postupně ovlivňovat jejich postoje a v důsledku i jejich výživové chování, je celá řada. Nutno ale podotknout, že výživové chování je poměrně složité a největší roli v něm hraje rodina dětí. Pro účinnou motivaci je potřebná spolupráce učitelů, vychovatelů, pracovníků školního stravování a rodičů.

Důležitou součástí školního stravování je také **pitný režim**, který velmi souvisí s přirozenou preferencí sladké chuti. Právě slazené nápoje (čaje, koncentráty, sirupy) často obsahují velké množství cukru a tím se stávají bohatým zdrojem „rychlé“ energie. Na sladkou chuť si děti postupně více a více zvykají, tím zvyšují stupeň toho, co jim chutná dostatečně sladce. Z tohoto pohledu jsou rizikové i nápoje slazené sladidly. Nejsou sice pro tělo ve většině případů zdrojem energie, chutnají však sladce. Díky tomu zvyk pít slazené nápoje zůstává. I zde může školní jídelna významně přispět k ovlivňování návyků a pomoci dětem zvykat si na neslazený nebo jen velmi mírně slazený nápoj. Školní jídelna by měla každý den nabízet neslazenou pitnou vodu v co nejatraktivnější podobě. Například podávat vodu ve džbánkách, příjemně chladnou a ozdobenou plátky oloupaného pomeranče, citrónu, kolečkem okurky nebo bylinkou, jako je máta, meduňka či dobromysl. Pokud se škole podaří vytvořit pro pitnou vodu image opravdu moderního atraktivního pití, stává se pitná voda nejvyhledávanějším nápojem i ve školní jídelně.

Závěr:

Chutňové preference školních dětí jsou z největší míry ovlivněny stravovacími zvyklostmi rodiny. Ve školní jídelně se ale často scházejí děti, které jsou víceméně zvyklé na „fast food“ stravu, děti které jsou zvyklé na velmi jednostrannou stravu, děti, které jsou z alternativně stravujících se rodin, děti jiných národností, ale i děti, které jsou zvyklé na pestrou stravu podobnou té, kterou dostávají ve školní jídelně. Snaha školní jídelny nasycit všechny děti je pak velmi složitá. Porozumění výživovému chování dětí a jeho respektování ve školní jídelně může výrazně přispět k lepšímu stravování dětí a dát základ správnému výživovému chování v dalších letech. Rada školních jídelen se v současné době pustila do postupných uvážlivých změn, které podstatně zvýšily nutriční hodnotu nabízené stravy, a přitom neubýlo spokojených nasycených strávníků. Jen tak dále!

Literatura:

- *Pohyb a výživa: šest priorit v pohybovém a výživovém režimu žáků na 1. stupni ZŠ: pokusné ověřování účinnosti programu zaměřeného na změny v pohybovém a výživovém režimu žáků ZŠ.* Praha: Národní ústav pro vzdělávání, 2014. Dostupné z: http://pav.rvp.cz/filemanager/userfiles/Edukacni_materialy/1_pohyb_a_vyziva_web.pdf
- *PROVAZNÍK, K. a kol. Manuál prevence v lékařské praxi: souborné vydání.* Praha: Nakladatelství Fortuna, 2003, 2004. Dostupné z: <http://www.szu.cz/uploads/documents/czsp/manual/Manual%20souhrn-1.pdf>

Vyjádření vedoucí ŠJ Aleny Pečinkové, MŠ Neplachova

„...Z vlastní zkušenosti vím, že jsou různí rodiče: jedni jsou ke stravování svých dětí úplně lhostejní, zaplácnou je čímkoliv, co je zrovna po ruce, jiní zas to s péčí o stravování dětí přehánějí a vnucují jim třeba vegetariánství, někdo nemá rád zeleninu, a tak jí nenabídne ani svému dítěti. V praxi se setkáváme s různými zvláštnostmi. Já bych proto doporučila všem používat zdravý rozum. Nejdůležitější je podle mě pestrost stravy a její pravidelnost. Jídelny by si měly uvědomit, že některé typy pokrmů má dítě šanci poznat jen ve školním stravování. Pokud mi malý předškolák při výdeji řekne „NĀM“, a já mu zrovna neservíruji buchtičky s krémem, ale něco zdravého, je to vážně fajn pocit a člověk má zadostiučinění že, i když je to práce těžká a špatně ohodnocená – má smysl a může přinášet radost...“

Obložené chleby a pečivo podle výživových standardů



Doc. Ing. Jiří Brát, CSc.

Vím, co jím a piju o.p.s.

Obložené chleby a pečivo jsou po výživové stránce hodnotné pokrmy, které jsou rychle a jednoduše připraveny. Patří mezi tradiční snídaně a jsou velmi častou variantou školních svačin. Výhodou je, že máme téměř neomezené možnosti, jak jednotlivé složky zkombinovat, ať už z hlediska jejich výběru nebo množství použitých komponent. Při výběru bychom se měli řídit tím, jaké živiny nám jednotlivé složky poskytují a dbát na přiměřenou energetickou hodnotu pokrmu. Všimát bychom si přitom měli jak živin prospěšných, tak i živin, jejichž konzumace se doporučuje omezovat, protože v nadměrném množství přispívají k rozvoji neinfekčních onemocnění hromadného výskytu (kardiovaskulární onemocnění, vysoký krevní tlak, diabetes 2. typu). Mezi rizikové živiny řadíme nasycené a trans mastné kyseliny, sůl a cukr, zvláště přidaný. Výhodou správně připraveného obloženého chleba nebo pečiva je jeho pestrost, kdy každá jeho složka přináší jiné zdravé prospěšné živiny.

Základem je výběr chleba nebo pečiva, preferováno by mělo být celozrnné s vyšším podílem vlákniny. Převažující složkou chleba a pečiva jsou sacharidy, které slouží jako zdroj energie. Obiloviny jsou zdrojem vitaminů skupiny B a z minerálních látek obsahují fosfor, železo, vápník, hořčík, draslík, zinek a další. Pekařské výrobky přispívají k celkové bilanci příjmu bílkovin. Bílkoviny nejsou plnohodnotné, protože mají nižší obsah nezbytné aminokyseliny lysinu. Vhodně zvolený tuk je zdrojem esenciálních mastných kyselin a vitaminů A, D a E. Sýr a masný výrobek poskytují plnohodnotné bílkoviny. Mléčné výrobky jsou zdrojem vápníku, masné výrobky dodávají železo. Na žádném obloženém chlebu nebo pečivu by neměla chybět zelenina. Ta je zdrojem celé řady vitaminů (zejména C, B₁, B₂, B₆, K), minerálních látek (draslík, fosfor, hořčík, železo, vápník, mangan) a rozpustné i nerozpustné vlákniny (celulóza, hemicelulóza, pektiny). Obsahuje rovněž i další biologicky aktivní látky (karotenoidy, flavonoidy, apod).

Na druhou stranu bychom si měli dávat pozor na obsah soli v jednotlivých složkách. Na trhu jsou velké rozdíly v obsahu soli mezi jednotlivými druhy chleba a pečiva. Vybrat si variantu s nižším obsahem soli je však často obtížné, u nebaleného zboží informace o obsahu soli chybí. Vodítkem k výběru méně slaných výrobků mohou být výsledky testu publikované na webových stránkách obecně prospěšné společnosti Vím, co jím a piju¹. Obsah soli může být vyšší i u některých sýrů nebo masných výrobků. Sýry i masné výrobky mají rovněž různý obsah skrytého tuku, který obsahuje převahu nasycených mastných kyselin, které v České republice konzumujeme ve výrazném nadbytku. Proto je žádoucí vybírat výrobky s nižším obsahem tuku, kterých je na trhu celá řada.

Tabulka I.

Kritéria WHO a Vím, co jím pro kategorii sendvičů

Profil WHO pro sendviče	Standard Vím, co jím pro sendviče
Celkový obsah tuku ≤ 10 g/100 g	Obsah nasycených mastných kyselin ≤ 1,1 g/100 g nebo 13 % z celkového příjmu energie
Obsah nasycených mastných kyselin ≤ 4 g/100 g	Obsah trans mastných kyselin ≤ 0,1 g/100 g nebo 1,3 % z celkového příjmu energie
Celkový obsah cukrů ≤ 10 g/100 g	Obsah přidaného cukru ≤ 2,5 g/100 g nebo 13 % z celkového příjmu energie
Obsah soli ≤ 1 g/100 g	Obsah soli ≤ 4,75 mg/kcal
Obsah energie ≤ 225 kcal/100 g	Obsah vlákniny ≥ 0,8 g/kcal
	Obsah energie ≤ 225 kcal/100 g

Informaci o tom, zda jsme při přípravě obloženého chleba a pečiva postupovali v souladu s výživovými doporučeními, nám může sloužit srovnání s výživovými standardy. Pro kategorii obložených chlebů a pečiva (sendvičů) existují standardy, jak v rámci výživových profilů Světové zdravotnické organizace (WHO), které byly zveřejněny počátkem roku 2015, tak i v rámci samostatné skupiny základních potravin v systému kritérií Vím, co jím. Konkrétní parametry jsou uvedeny v tabulce I.

Obsah cukru se u běžných typů sendvičů, kde se při přípravě použije jen tuk, sýr nebo masný výrobek, neprojevuje. Podobně tomu je i v případě trans mastných kyselin, pokud se použije kvalitní tuk neobsahující částečně ztužené tuky. Obsah energie v rámci kritérií Vím, co jím je vyšší v porovnání s profilem WHO. Zde se uvažuje konzumace sendviče po vzoru některých západoevropských zemí jako alternativa hlavního jídla, zatímco v rámci profilu WHO se jedná spíše o svačinu.

Bylo vytvořeno několik modelových příkladů obloženého chleba a pečiva. Výživové údaje uplatňující se ve výživových profilech (kromě cukru a trans mastných kyselin) jsou uvedeny v tab. II pro jednotlivé varianty. Zeleně jsou vyznačeny hodnoty, které splnily dané kritérium, červeně, které jej naopak nesplnily. Oranžovou barvou jsou označeny výsledky, které se limitním hodnotám velmi blížily. Tab. II ilustruje 3 příklady, kdy sendvič splnil všechny parametry výživového profilu WHO i kritérií Vím co jím a 2 příklady, kdy naopak většina parametrů byla překročena.

Údaje v tabulce II dokumentují, jakých velkých rozdílů v obsahu jednotlivých živin můžeme dosáhnout kombinací srovnatelného množství jednotlivých komponent. Modelové sendviče pracovaly s obvyklou velikostí porcí: krajíc chleba (50 g), dva krajíce toastového chleba (2 x 20 g), rohlík (43 g), tuk (10 g). Sýr a masné výrobky byly používány v množství 20 g, sýr Cottage díky nižšímu obsahu sušiny v množství 25 g, zeleninová obloha v různých variantách vždy 50 g.

Tabulka II. Výživové hodnoty vybraných sendvičů se zeleninovou oblohou

		Sendvič A	Sendvič B	Sendvič C	Sendvič D	Sendvič E
WHO	Energetická hodnota (kcal/100 g)	192	153	181	258	214
	Tuky celkem (g/100 g)	9,2	6,2	7,6	16,4	13,0
	Nasyčené MK* (g/100 g)	2,4	2,1	1,6	6,9	8,5
	Sůl (mg/100 g)	427,0	604,0	766,0	1138,0	1028,0
	Nasyčené MK* (en %)	11,5	12,5	7,9	24,0	35,6
VCJ	Sůl (mg/kcal)	2,2	3,9	4,2	4,4	4,8
	Vláknina (g/kcal)	1,2	1,0	1,2	0,6	0,6

*MK – mastné kyseliny

Sendvič A slunečnicový chléb 50 g, rostlinný roztíratelný tuk 70 % 10 g, sýr Cottage 25 g, rajče 50 g

Sendvič B světlý toastový chléb 40 g, rostlinný roztíratelný tuk 45 % 10 g, sýr Eidam 20 % tuku v sušíně 20 g, okurka 50 g

Sendvič C rohlík 43 g, rostlinný roztíratelný tuk 70 % 10 g, krůtí šunka 20 g, okurka 20 g, rajče 20 g, salát 10 g

Sendvič D rohlík turistický solený 43 g, máslo 10 g, salám Vysočina 20 g, okurka 20 g, rajče 20 g, salát 10 g

Sendvič E světlý toastový chléb 40 g, máslo 10 g, sýr Niva 20 g, okurka 50 g

Sýr Cottage má nižší obsah skrytého tuku i soli, proto patří k preferovaným volbám. Podobně by se uplatnil i tvaroh či sýr Mozzarella. Krůtí šunka pro děti obsahovala vyšší podíl svalové bílkoviny, méně tuku i soli ve srovnání s jinými masnými výrobky. V kombinaci s těmito výrobky bylo možno použít rostlinný tuk s vyšším podílem tuku 70 %, aniž by byl překročen parametr pro celkový tuk nebo nasycené mastné kyseliny a v pokrmu jsou přitom obsaženy esenciální mastné kyseliny. Obsahuje-li sýr vyšší podíl tuku v sušíně a chceme-li se udržet v limitu nastavených kritérií, je nutno použít rostlinný tuk s nižším obsahem tuku (např. 45 %). Na druhou stranu má-li sýr nebo salám vyšší podíl tuku a použije se ještě v kombinaci s máslem, jsou výrazně překročeny parametry jak pro celkový tuk, tak i nasycené mastné kyseliny. Některé druhy sýrů jako např. plíšňové sýry, stejně jako i některé masné výrobky mají vyšší obsah soli a proto mohou výrazněji přispět k rychlému vyčerpání limitu stanoveného pro celodenní tolerovaný příjem 5 g soli i při konzumaci relativně malých množství. Vlákna i sůl jsou v rámci kritérií Vím, co jím vztaženy na obsah energie. Zvýšený obsah energie u sendviče se tudíž projeví v nižším relativním obsahu vlákniny, konzumujeme méně vlákniny v rámci přijaté energie. U soli je to stejné, ale nižší relativní obsah soli vztažený na obsah energie působí opticky lépe než absolutní hodnota definovaná v profilu WHO. Zeleninová obloha pomáhá udržovat parametr pro sůl v rámci tolerovaného limitu WHO. Soli konzumujeme sice stejně, ale v rámci většího množství pokrmu. Jak je vidět v případě slanějšího sýra nebo salá-

mu, je parametr pro sůl překročen i přesto, že je zeleninová obloha započítaná do hmotnosti pokrmu.

Závěrem lze konstatovat, že uvedené příklady názorně dokumentují, jak důležitý je výběr jednotlivých komponent při přípravě snídaní či svačín. Pokud bychom více měnili parametry množství jednotlivých složek, byly by rozdíly ve výživových hodnotách mezi jednotlivými obloženými chleby a pečivem ještě větší. Občas se setkáváme s názorem, že obsah soli v chlebu a pečivu na našem trhu je příliš vysoký. Jak ilustrují výše uvedené příklady i s výrobky, které jsou dostupné na trhu, lze připravit svačinu, která odpovídá výživovým standardům. Obložené chleby dodávají organismu vyvážený poměr základních živin – bílkovin, sacharidů a tuků. Vhodně zvolené druhy a množství jednotlivých komponent poskytují celé spektrum vitamínů a řadu důležitých minerálních látek, stejně jako esenciálních mastných kyselin a to vše při umírněném příjmu rizikových živin a energie.

Literatura

1. Bednářová D.: Test pečiva – podívejte se na výsledky. http://www.vimcojim.cz/cs/spotrebitel/zdrava-vyziva/vyavazena-strava/Test-peciva---podivejte-se-na-vysledky_s638x8922.html
2. WHO Regional Office for Europe nutrient profile model http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0005/270716/Nutrient-Profile-Model.pdf?ua=1
3. Product Criteria for Europe, Version 2.3, 1 December 2011 http://www.vimcojim.cz/files/VCJ%20zakladni/Choices_product_criteria_v2-3_Europe_111201.pdf



Pokusné ověřování programu Pohyb a výživa ve školní jídelně v Sokolnicích

Renata Chmelíková, vedoucí školního stravování, ŠJ Sokolnice

Mgr. Jana Stávková, lektorka pro oblast výživy v programu Pohyb a výživa, Ústav ochrany a podpory zdraví, LF MU, Brno

Ve školním roce 2014/2015 byla naše školní jídelna zařazena do pokusného ověřování programu Pohyb a výživa. Cílem programu zaměřeného na žáky v období mladšího školního věku je vytvoření podnětného školského prostředí pro pohybový a výživový režim. Školní jídelna je nedílnou součástí vzdělávacího systému školy. Kromě úlohy co nejlépe nasycit strávníka, a to z pohledu současných poznatků o správné výživě, se může významně podílet také na utváření správného výživového chování žáků a stejně tak může přispět ke zlepšení jejich výživové gramotnosti. Podle možností může být školní jídelna zapojena do výuky a tím posilovat význam a hodnotu školního stravování.

Program Pohyb a výživa ve školní jídelně

V oblasti výživy, stejně jako pohybu, je kladen důraz na **šest priorit** (6 P neboli VI P) a úlohou školní jídelny je co možná největší snaha o jejich naplňování. Pod šesti P se skrývá pravidelnost, pestrost, přiměřenost, příprava, pravdivost a pitný režim. A jak se nám je dařilo naplňovat?

Před vlastní realizací programu, po prostudování metodických materiálů, jsme si v celém týmu naší jídelny stanovili oblasti, které považujeme jako zásadní pro zlepšení výživového chování žáků. Konkrétně zvýšit u dětí konzumaci ovoce a zeleniny, zaměřit se na pestrost, přiměřenost a přípravu nabízené stravy a na podporu konzumace méně tradičních potravin, podporovat vhodný pitný režim, z jídelny vytvořit podnětné výchovné prostředí a propagovat nejenom školní jídelnu, ale školní stravování obecně.

Konzumace ovoce a zeleniny

Ovoce a zelenina jsou zdraví prospěšnou potravinovou skupinou. Jsou velmi důležitým zdrojem vody, vlákniny, vitamínu a minerálních látek i dalších významných bioaktivních látek, které neslouží přímo jako živiny, ale mohou sehrávat významnou úlohu v prevenci nemocí.

Všichni dobře víme, že ovoce a zeleninu nekonzumuje většina dětí (a ani dospělých) v doporučeném množství. V rámci programu Pohyb a výživa se žáci ve škole učili o zdravotní prospěšnosti ovoce a zeleniny a k její konzumaci byli učiteli neustále motivováni. V naší jídelně byla konzumace podporována každodenním podáváním formou ovocných nebo zeleninových salátů, dušené zeleniny jako přílohy, zeleninových pokrmů, zeleninových polévek, kusového ovoce do ruky, občas ovocných koktejlů. Chtěli jsme naučit děti, aby si zvykly na to, že ovoce nebo zeleni-

na má na každém obědovém talíři své nezastupitelné místo. Zeleninové saláty jsme zařazovali téměř denně, pokud to pokrm dovolil. Na saláty si žáci brzy zvykli a dokonce se stávalo, že ho často vyžadovali, pokud k obědu chyběl. Skupinu zeleniny ve spotřebním koši jsme naplňovali i před začátkem realizace programu, ale díky jeho realizaci jsme nabídku zpestřili. Nové varianty salátů někdy úspěch sklidily, jindy méně. Jeden neúspěch nás ovšem neodradil. Víme totiž, že dětem je třeba nové chutě, na které nejsou zvyklé, podávat opakovaně nebo v jiné podobě. Tak jsme to udělali například v případě celerového salátu. Samotný celerový salát děti moc neoslovil, avšak podruhé jsme zkusili salát zjemnit jablkem a ejhle, pozorovali jsme větší úspěch. V průběhu školního roku jsme se snažili podporovat také samostatnost dětí a možnost jejich vlastního rozhodnutí. Zavedli jsme možnost vlastního výběru zeleninové oblohy. Děti si mohly vybrat samy, který druh z nabízené zeleniny by k hlavnímu pokrmu rády. Vedení k samostatnosti mělo velký úspěch nejen u dětí, ale ocenili jsme ho také my. Těšilo nás totiž, že to, co si děti vybraly samy, opravdu snědly, ba dokonce některé prosily přidat.

Ovocné saláty jsme připravovali nejčastěji smícháním čerstvého a kompotovaného ovoce různých druhů. Obecně můžeme říct, že ovocné saláty jsou u dětí velmi oblíbené.

Nabízeli jsme také kusové ovoce. Někteří žáci si ho odnesli domů, někteří snědli v družině a ve výjimečných případech, v porovnání s minulými roky v menší míře, skončilo ovoce nakousnuté v odpadcích.

Díky komplexnosti projektu, tedy propojení výuky o správné výživě, kam denní konzumace ovoce a zeleniny v několika porcích patří, se skutečnou realizací, se nám podařilo oblíbu a také spotřebu ovoce a zeleniny skutečně zvýšit. A to považujeme za velký úspěch.

Pestrost ve výživě

Pyramida výživy pro děti (výukový nástroj sestavený pro účely programu Pohyb a výživa) se pro nás stala velkým pomocníkem pro to, jak kvalitně, tedy vyváženě z pohledu všech živin, sestavit oběd. Neustále jsme ji měli na očích, stejně jako pro děti byla po celý rok vyvěšena na nástěnce v jídelně, aby si ji co nejlépe uložily do paměti. V naší jídelně se nám dařilo obědové menu (polévku, hlavní jídlo, nápoj) sestavovat tak, aby obsahovalo potraviny a nápoje ze všech pater pyramidy a v průběhu celého školního roku jsme se snažili o pestrost podávané stravy.

Více než v předchozích letech jsme děti seznamovali s novými pokrmy, které opakovaně budeme do jídelníčku zařazovat i nadále, neboť je děti ocenily. Nově jsme zařadili například grenadýrský pochod (zapečené těstoviny s bramborami), tříbarevné těstoviny s brokolicí/špenátem a kuřecím masem, bílé fazole po florentinsku (fazole, rajčata, celer), dvojí fazole s bramborami na smetaně, zeleninovou musaku (zapečené brambory s lilkem a bešamelovou omáčkou), květákový nákyp, domácí pizzu s kukuřicí, šunkou a sýrem. Pokud jsme s nějakým novým pokrmem nezaznamenali velký úspěch, přemýšleli jsme, jakým jiným technologickým postupem, výměnou surovin nebo jiným způsobem ochucení jim nový pokrm více přiblížit nebo jsme se snažili formou edukace na nástěnkách představovat suroviny, ze kterých je pokrm připraven. Zkrátka jsme to nevzdávali - ve školním stravování se to vzdávat nesmí.

Nové potraviny, jako například pohanku, jáhly, bulgur, kuskus nebo cizrnu jsme nabízeli nejdříve jako součást pokrmu, převážně jako zavářku do polévky, aby si děti postupně zvykaly na jejich chuť a lépe ji pak přijaly v podobě samostatného pokrmu. Také kombinace s tradičními surovinami se nám osvědčila - v jídelním lístku jsme nabízeli například kapustové karbanátky s pohankou nebo zeleninové rizoto s bulgurem (část rýže nahrazena bulgurem).

Pitný režim

Pro děti (ale i dospělé) není vhodné pít velké množství slazených nápojů. Obsahují vysoké množství cukru a při časté konzumaci se stávají bohatým zdrojem rychlé energie a tak mohou přispívat k nárůstu tělesné hmotnosti i vzniku zubního kazu. Nejvhodnějším nápojem pro základ pitného režimu je jednoznačně obyčejná voda. Děti by se měly učit pít neochucené tekutiny a měly by jim být denně nabízeny také ve školní jídelně. Pokud je nabízen slazený nápoj, měl by být nabízen také neslazený. Během tohoto školního roku, více než v jiných letech, se nám podařilo, aby děti samy obyčejnou vodu začaly upřednostňovat. V naší jídelně jsme neochucenou vodu nabízeli vždycky, dále jsme pro zpestření zařadili čaj (ve srovnání s minulými roky méně slazený), rozpustný nápoj bez cukru s přidanou vlákninou a vitamínem C, k vhodným pokrmům mléko ochucené i neochucené, někdy také jogurtové mléko nebo koktejly s rozmixovaným ovocem. Obyčejnou pitnou vodu lze obohatit také plátky citrusového ovoce nebo lístky máty. Víme však, že citrony a pomeranče se chemicky ošetřují, a proto je vhodné je oloupat.

Díky programu Pohyb a výživa se nám dařilo nabízet každý den neslazené nápoje, ba dokonce se dařilo, aby je děti také skutečně preferovaly.

Školní jídelna jako výchovné prostředí

Školní jídelna by měla vhodně propagovat školní stravování, být vstřícná vůči strávníkům a jejich rodičům, podílet se na utváření stravovacích návyků a významně ovlivňovat výživové chování dětí. Díky programu Pohyb a výživa se prostředí v naší jídelně zlepšilo. V průběhu celého školního roku jsme děti seznamovali s netradičními potravinami nejen konzumací pokrmů, ale i prostřednictvím informací o surovinách a celkově o správné výživě formou eduka-

čních nástěnek. Například v červnu visela v jídelně nástěnka s informacemi o bulguru. Jídelníčky vyvěšené na nástěnce ve školní jídelně, vestibulu školy a webových stránkách školní jídelny jsme pro dětské oko zpestřili obrázky, které vystihovaly netradiční suroviny z daného jídelníčku, roční období nebo různé události (prázdniny, světový den vody apod.). Nástěnky jsme obměňovali každý měsíc, doplňovali informacemi o potravinách včetně jejich prospěšnosti pro naše tělo, obrázky i hádankami. Bylo vidět, že prohlížení nástěnek děti bavilo a s nadšením se těšily na další. Také na webových stránkách jsme zdokonalili prezentaci školní jídelny. Veřejnost jsme pomocí článků informovali o pestrosti a důležitosti správného stravování dětí, o spotřebním koši i o novinkách na poli školního stravování (například alergeny). Věříme, že veškerá naše snaha přispívá ke zvýšení prestiže jídelny a nás samotné to motivuje do další práce.

Co se nám nepodařilo?

Vzhledem k tomu, že naše školní jídelna se nenachází v budově školy, nebylo z provozních důvodů možné pokusit se nabídnout žákům školní svačiny, i když tuto službu považujeme za možné a kvalitní řešení, jak zajistit školákům pravidelný režim v denním stravování a rodičům ulehčit práci s přípravou svačin a zejména se zajištěním jejich pestrosti.

Závěr

Účast v programu Pohyb a výživa pro nás byla přínosem. Utvrdili jsme se v tom, že vždy je co zlepšovat. Spoustu požadavků programu jsme se snažili plnit i v letech minulých, avšak díky programu jsme odhalili ještě drobné, pro nás dříve neviditelné nedostatky, díky metodickému materiálu jsme se přiučili novým odborným informacím ze světa výživy a zkvalitnili tak naše služby. Jsme pyšní na to, že díky naplňování šesti priorit pro školní jídelnu může naše jídelna nést označení **VIP jídelna**, tedy jídelna, která zodpovědně přispívá ke zdraví svých strávníků. Jsme si jisti, že každá školní jídelna může i maličkostmi, které stojí pouze chuť do práce a ochotu, přispět k vytvoření vhodného prostředí pro utváření správných návyků v oblasti výživy. Velmi oceňujeme spolupráci s lektorkou pro výživu, zejména ze stran odborné pomoci, podpory a pochvaly práce nás - zaměstnanců školní jídelny.

Pozorujeme, že program Pohyb a výživa, který děti provalil po celý školní rok, na děti opravdu zapůsobil. Mnohem více se nyní zajímají o to, co jedí, a jejich stravovací zvyklosti se jistě ve většině případů zlepšily. Doufáme, že jim to vydrží. A my? My budeme nadále pokračovat v tom, co jsme se nově naučili. A to vždy s úsměvem, protože s ním jde všechno líp! Všem jídelnám doporučujeme shlédnout webové stránky programu Pohyb a výživa (www.pav.rvp.cz) a inspirovat se materiály pro školní jídelny.

Literatura

Pohyb a výživa: šest priorit v pohybovém a výživovém režimu žáků na 1. stupni ZŠ: pokusné ověření účinnosti programu zaměřeného na změny v pohybovém a výživovém režimu žáků ZŠ. Praha: Národní ústav pro vzdělávání, 2014. 168 stran. ISBN 978-80-7481-069-5.

Jak pracovat s Nutričním doporučením Ministerstva zdravotnictví ČR ke spotřebnímu koši

Mgr. Alexandra Košťálová, MVDr. Anna Niklová,

Centrum podpory veřejného zdraví, Státní zdravotní ústav, Praha

Mgr. Miroslava Slavíková, KHS Ústeckého kraje

K 1. 9. 2015 vstoupila v platnost Nutriční doporučení Ministerstva zdravotnictví ČR ke spotřebnímu koši (dále jen „ND“). Metodika, která je známá pod původním názvem Doporučená pestrost, doznala drobných úprav a změn na základě podnětů z terénu. Doufáme, že je takto pro Vás srozumitelná i jasná a nebude již docházet k dezinformacím, fámám a podobně.

Tato ND jsou pomalu distribuována do školních jídelen. Hned na úvod by mělo zaznít velice důležité stanovisko – jedná se o doporučení, která nejsou míněna direktivně. To znamená, že orgány ochrany veřejného zdraví budou na základě těchto doporučení školu (respektive školní jídelnu) metodicky vést, ale za jejich/její neplnění nebudou pokutovat, ani jinak sankcionovat.

Jakékoli doporučení ke školnímu stravování musí respektovat současnou legislativu, která je pro školní jídelnu povinná (Vyhláška č. 107/2005 Sb., o školním stravování, ve znění pozdějších předpisů, jejíž přílohou č. 1 je právě spotřební koš). V poslední době bylo na adresu školního stravování, přesněji na adresu spotřebního koše, napsáno mnohé. Neodiskutovatelným faktem zůstává, že vznikl před 20 lety a některé potraviny, dnes na trhu běžné, se do něj zařazují obtížně, nebo se svým složením od původních zcela liší. Tedy, pokud vedoucí školní jídelny nečte informace na obalech, nepoužívá selský rozum a spoléhá pouze na počítačový program, může se stát, že ve výpočtech spotřebních košů dělá chyby, a pak má i jeho objektivita vážné trhliny.

Nicméně, spotřební koš je platný, a aby pestrost jídelníčku byla ještě větší a odpovídající soudobým trendům a znalostem v oboru výživy, vypracovali odborníci orgánů ochrany veřejného zdraví tato ND, která nyní blíže popíšeme a přiblížíme.

ND vychází ze spotřebního koše, to znamená, že pokud se budete řídit ND, pak budete plnit spotřební koš v požadovaných mezích.

Pokud bude jídelníček hodnocen pracovníky orgánů ochrany veřejného zdraví, pak by školní jídelna měla dostat písemné hodnocení, ve kterém se dozví nedostatky a návrhy k jejich nápravě, a bude pochválena za pozitivní trendy.

ND by ale větší měrou mělo sloužit k sestavování pestrých jídelníčků samotnou školní jídelnou. K tomu slouží i tabulka, pomocí které lze jednoduše hodnotit či plánovat každý měsíční jídelníček.

Hlavní jídlo	19 strav. dní	20 strav. dní	21 strav. dní	22 strav. dní	23 strav. dní
Drůbež, králík	4x	4x	4x	4x	5x
Vepřové	4x	4x	4x	5x	5x
Ryba	2x	2x	3x	3x	3x
Bezmasé	4x	4x	4x	4x	4x
Sladké	1x	2x	2x	2x	2x
Ostatní maso (hovězí...)	4x	4x	4x	4x	4x

ND neřeší celkovou pestrost jídelníčku (kompletní složení jídelního lístku) z pohledu všech skupin potravin, ale snaží se regulovat pouze vybrané potravinové kategorie, které nejsou dostatečně zohledněny spotřebním košem.

Typickým příkladem byla dřívější dezinterpretace ohledně nedoporučování hovězího masa. Školní jídelny se domnívaly, že jej musí nahradit drůbežím, protože ND hovězí maso nepopisovalo. A ozvaly se tak hlasy, že nebude dostatečně saturováno železo, na které je hovězí maso bohaté. Hovězí maso jsme se kvůli jeho ceně rozhodli neomezovat. Malé školní jídelny, které mají vyšší nákupní cenu, by mohly být znevýhodněny. Přesto však je pro zařazování tohoto masa prostor, a to 4-5 dnů v měsíci. Případně i více, když se jím nahradí maso vepřové.

ND zcela úplně neřeší problematiku výběrů. Jak spotřební koš, tak ND jsou koncipovány pro hodnocení 1 výběru. Pokud škola nabízí výběr z 3 druhů pokrmů, pak má žák po dobu 5 týdnů možnost sestavit si cca 32 miliard různých kombinací jídelníčků. V takovémto případě individuálně nelze zaručit plnění spotřebního koše, ani ND.

Nutriční doporučení je v případě výběrových jídelníčků potřeba hodnotit pro každý výběr zvlášť a i takto jídelníčky sestavovat.

Obecně je metodika spočítána na 20 stravovacích dnů, někdy je však stravovacích dnů více, jindy méně a podle toho je třeba doporučení upravit. V následující tabulce ukazujeme na příkladu hlavních jídel, jak je možné ND upravit.

Co se týče polévek, pokud je méně stravovacích dnů v měsíci, měly by se omezit spíše polévky, které neobsahují zeleninu či luštěniny, jako například kulajda, frankfurtská apod. Poté polévky masové nebo vývary s masem tak, aby byly stále v převaze polévky zeleninové.

ND popisuje polévky, hlavní pokrmy, přílohy, nápoje, svačiny a přesnídávky a dále hodnotí i invenci školní jídelny v zařazování netradičních potravin, receptur či kombinací.

Polévky

Ve spotřebním koši mnohdy činí problém plnit zeleninu. Obecně je zeleniny v jídelníčku Čechů nedostatek, dlouhodobě neplníme doporučenou dávku WHO, proto byl důraz kladen na to, aby polévky byly z valné většiny zeleninové.

Jedná se o zeleninové vývary, jednoduché zeleninové polévky zahuštěné i nezahuštěné, mixované zeleninové polévky či polévky zeleninové krémové s mlékem či smetanou. Tak, jak je široká nabídka zeleniny, může být široká i nabídka polévek.

	Doporučená četnost měsíčně	Reálná četnost	Hodnocení ✓ X
Polévky			
Zeleninová	12 x		
Luštěninová	3-4 x		
Obilné zavářky (jáhly, vločky, krupky, pohanka, bulgur, kuskus aj.)	4 x		
Vhodná kombinace polévky a hlavních jídel	většinou vhodná		
Hlavní jídla			
Drůbež (kuře, krůta, slepice) nebo králik	3 x		
Ryby	2-3 x		
Vepřové maso	max. 4 x		
Bezmasé, nesladké jídlo (včetně luštěnin bez masa)	4 x		
Uzeniny	nikdy		
Sladké jídlo	max. 2 x		
Nápaditost pokrmů, zařazení regionálních pokrmů	nápadité		
Luštěniny	1-2 x		
Přílohy			
Obiloviny (celozrné těstoviny, rýže, kuskus...)	7 x		
Houskové knedlíky	max. 2 x		
Zelenina			
Zelenina čerstvá	8 x		
Zelenina tepelně upravená	4 x		
Nápoje			
Neslazený, nemléčný nápoj – každý den	ano		
Mléčný nápoj je vždy doplněný možností zvolit nemléčný – vždy	ano		
Přesnídávky a svačiny			
Luštěninová nebo zeleninová pomazánka	4 x		
Rybí pomazánka	min. 2 x		
Obilná kaše (rýže, vločky, jáhly, kukuřičná krupice...)	min. 2 x		
Zelenina či ovoce vždy součástí svačiny	vždy		
Celozrné, vícezrné, žitné či speciální pečivo (včetně chleba)	8 x		
Žádné uzeniny ani paštiky	nikdy		
✓ Plňte doporučenou četnost? Použijte fajfku. X Neplňte doporučenou četnost? Použijte křížek.			

Zeleninová polévka by strážníkovi měla být předložena 12x v průběhu 20 dnů.

V dalších třech dnech (v průběhu sledovaných 20 dnů) by měla být zařazena polévka luštěninová, či s luštěninou. To znamená klasika, na jakou jsme zvyklí formou čočkové polévky, hrachové polévky, nebo stačí přidat luštěninu do polévky zeleninové. Některé školní jídelny přidávají červenou čočku do bramboračky, jinde jsme viděli cizrnu v rajské či dýňové polévce. I takovou polévku počítáme za luštěninovou (nebo s luštěninou). Jelikož je sójové „maso“ z luštěnin, dá se jeho přísadkou považovat za luštěninový doplněk.

Aby byla polévka nutričně hodnotná, je dobré občas klasickou zavářku nahradit zavářkou z celozrných obilovin – máme na mysli vločky, kroupy, bulgur, natural rýži, celozrné těstoviny a podobně.

Polévky se doporučují vařit z čerstvých ingrediencí, bez použití instantních směsí či dochucovadel. Případně použít tyto směsi v omezené míře na finální dochucení polévky.

Husté a hutné polévky by se měly podávat před lehčí pokrmy a naopak, polévky vývarové, nezahušťované je možné kombinovat se sytějšími hlavními pokrmy. Rovněž barevně by polévka měla být odlišná od hlavního pokrmu. Před sladké a bezmasé pokrmy se doporučuje zařazovat polévka bezmasá.

Hlavní pokrm

Ve dvaceti dnech popisuje ND 14 masových dnů (včetně ryby), 4 dny, kdy je zařazen bezmasý nesladký pokrm a 2 dny zůstanou na podání sladkého pokrmu. Přesně tedy takto:

- min. 3x drůbeží a králičí maso
- max. 4x vepřové maso
- 2-3x ryba
- 4x zeleninové bezmasé (včetně luštěninových bezmasých)
- 2x sladké
- pro zbývajících 4-5 dnů – se nestanovuje konkrétní druh masa (libovolně lze zařadit hovězí, telecí, skopové, jehněčí, zvěřinu či další drůbeží a králičí)

U masa vybírejte přednostně libové druhy, u drůbeže zařazujte maso s kůží pouze výjimečně. V jídelníčku by neměla chybět vzhledem k obsahu železa „červená masa“, u vepřového však dejte pozor na tučnost a mějte na paměti, že nutričně kvalitnější je maso hovězí. Nejméně vhodnou tepelnou úpravou je smažení, proto smažená jídla zařazujte zřídka.

Ryby střídějte mořské i sladkovodní, za rybí pokrm je počítána i rybí polévka.

Tolerance spotřebního koše je $\pm 25\%$ (s výjimkou cukru volného, tuku volného, zeleniny, ovoce a luštěnin), a to nám dává prostor pro zařazení plnohodnotného bezmasého pokrmu. Pokud bude v receptuře použito vejce, sýr, tvaroh či jiný mléčný výrobek, nebo bude správně zkombinována luštěnina s obilovinou, pak bude i bezmasý pokrm zdrojem plnohodnotných bílkovin.

Děti mají v oblíbenosti sladké pokrmy, není potřeba je z jídelníčku úplně vyloučit, jen je vždy potřeba dbát na to, aby byly i zdrojem kvalitních nutrientů. To znamená, v receptuře zaměnit bílou mouku za celozrnou, nebo přidat do receptury

vločky a k oslazení používat spíše čerstvé ovoce než džemy a marmelády. Zároveň je dobré podívat se do receptur a rozhodnout, zda v nich není použito mnoho cukru. 1 lžička cukru má cca 5 gramů a opravdu není potřeba, aby v porci oběda byly například 4 lžičky.

Vážíme si těch školních jídelen, které se při přípravě pokrmů obejdou bez uzenin. Uzeniny obsahují velké množství soli a přesto, že by se volily ty s vyšším podílem masa, obsah soli by byl podobný. A o ten nám jde zejména.

Použitím uzenin rovněž dochází ke zkrácení ve spotřebním koši. Přesto, že metodický pokyn uvádí u uzenin koeficient 1, tedy stejný jako u čerstvého masa, je realita jiná a množství masa z uzenin se tak nereálně navýší. Například salám Gothaj by měl mít spíše koeficient 0,4 podle reálného obsahu masa.

Kolem zařazování luštěninových pokrmů se vede řada diskusí. Pokusíme se na tomto místě uvést vše na pravou míru.

Řada škol má v plnění luštěnin rezervy. Luštěniny jsou výživově velice hodnotné a přirozeně obsahují na rozdíl od masa méně tuku. Luštěniny mají jednu velmi praktickou vlastnost, samy o sobě nemají intenzivní pachovou stopu a spíše získávají chuť z ostatních ingrediencí. I když luštěniny považujeme za velice kvalitní potraviny, neobsahují plnohodnotné bílkoviny, to znamená, že neobsahují v dostatečném množství všechny esenciální aminokyseliny. Podobně jsou na tom i obiloviny. U obou skupin je nedostatečná jiná aminokyselina, proto jejich kombinací získáme plnohodnotnou bílkovinu, a není tak potřeba dále luštěniny kombinovat s masem.

V řadě jídelen to bylo pochopeno tak, že čočka na kyselo se musí podávat jen s chlebem. Při tvorbě výživových doporučení jsme však měli na mysli jiný způsob – například do zeleninového rizota se velice lehce dá přimíchat červená čočka, to platí i u kuskusu, nebo lze více experimentovat a jako předkrm, dezert nebo hlavní pokrm podat dětem hummus s chlebovou plackou a salátem, nebo čočkové karbanátky s vločkami a zeleninou. Fantazii se meze nekladou a nemusíme zůstávat jen u klasiky.

Luštěninový pokrm může tedy být bezmasý (a v tabulce je počítán i do této skupiny), nebo naopak můžeme kombinovat maso s luštěninami – například formou karbanátek a sekaných mas. Tuk z masa tak částečně nahradíme luštěninou a děti povětšinou ani nezaregistrují, že jedí i luštěniny.

Jediná kombinace, která se nedoporučuje, je kombinace s uzeninami. Dítě většinou upřednostní uzeninu, kterou zkonsumuje nejdříve. Senzoricky mu vyhovuje, jelikož výrobci mají tuto stránku zvládnutou na 1. Pokud uzeninu ještě zají pečivem, pak opravdu již v žaludku nezbyde dost místa na celou porci luštěnin, které mají i více vlákniny a tedy zasytí. I to je jeden z důvodů, proč luštěniny tak často zůstávají na talíři.

Dalo by se to přirovnat k tomu, že dítěti dáte na výběr mezi bonbóny a jablky – preference bývá jasná, většina dětí sáhne po bonbónech, a tak je to i s uzeninou.

Navíc všichni víme, že uzeniny jsou zařazovány do kategorie „nezdravých“ potravin. Proč je tedy ve školní jídelně „legalizujeme“, když ze zákona má školní stravování vedle výživově zdravotního efektu i efekt výchovný, pomineme-li ten sytící?

Nutriční doporučení však nic nezakazuje, pouze ukazuje správný směr a je na zodpovědnosti vedoucí školní jídelny, zda tento směr bude následovat a zda se s ním ztotožní.

A dostali jsme se ke kapitole Příloh.

Zde se pozornost zaměřuje na zařazování obilovin různých druhů, nejen těstovin. Sedmkrát měsíčně, tedy skoro

2x týdně, by měla být zařazena příloha z obilovin. Jde o to, aby děti vyzkoušely různé druhy rýže, kuskus (i celozrnný či třeba ječný), bulgur, jáhly, špaldu nebo i jejich kombinace, či kombinace s bramborami nebo zeleninou.

Dvakrát do měsíce je možné zařadit knedlík, tedy většinou k pokrmu, který děti mají v oblibě, jako je rajska nebo svičková. Doporučujeme vyzkoušet i celozrnné, špaldové, nebo cizrnové knedlíky. Jejich konzistence není tolik nadýchaná, ale dětem většinou velmi chutnají.

Kapitolou, která dlouhodobě není dostatečně plněna, je již zmíněná zelenina. Z monitoringu hygienické služby vyplynulo, že nejvíce v nedostatku je syrová zelenina. Proto by dle ND měla být zařazována vícekrát než zelenina tepelně upravená, která má ale rovněž své výhody. 8x měsíčně by měl být dětem podáván salát, nebo alespoň dostatečně velká obloha – tím se myslí hromádka zeleniny alespoň velikosti dětské pěsti. Je tedy jasné, že plátek papriky, či osminka rajčete nestačí.

Tepelně upravená zelenina může být součástí bezmasého pokrmu, nebo doplněk masitého pokrmu, případně součástí luštěninového pokrmu. Pozor však na převařování, vysokou a dlouho působící teplotou se vitaminy ničí, ale mění se i senzorické vlastnosti a z původně dobře ochucené zeleniny se může stát nepřilíživá kaše.

Nápoje

Nápoj slouží k doplnění tekutin, nemusí dodávat žádnou energii ani vitaminy, protože ty je lepší saturovat pestrou stravou.

V ND se doporučuje dětem vždy nabízet neslazený nemléčný nápoj – aby se mohli napít i děti, které mléko nerady nebo mají laktózovou intoleranci, případně trpí alergií na bílkovinu kravského mléka.

V nabídce by pak měl být ještě jeden nápoj, a to mléčný (neochucený, či slabě ochucený) nebo nemléčný slabě ochucený.

ND je vypracováno i pro přesnídávky a svačiny. Při 20 stravovacích dnech je svačin a přesnídávek celkem 40. Z toho by 4 svačiny (přesnídávky) měly být formou luštěninové, či zeleninové pomazánky, 2x měsíčně by měla být nabídnuta rybí pomazánka, 2x měsíčně obilná kaše. Ke každé přesnídávce a svačině by mělo být servírováno buď ovoce, nebo zelenina a takovéto čerstvé ovoce či zelenina mohou být i součástí pomazánky, nebo kaše, jogurtu apod., pokud je použito dostatečné množství. Příkladem je bílý jogurt, kdy je do něj pro 1 dítě nastroháno čtvrt či půl jablka (opět pro lepší orientaci, velikost porce ovoce přirovnáváme k velikosti dětské pěsti).



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



V mateřských školách se rovněž nedoporučuje zařazovat uzeniny a paštiky (pouze vlastní výroby – např. masová pomazánka).

Osmkrát měsíčně (ze 40 možných přesnídávek a svačin) by se na stole mělo objevit jiné pečivo než pouze z bílé mouky – tedy jakékoli pečivo se semeny, ořechy, luštěninami či celozrnné, vícezrnné, speciální, žitné či žitnopšeničné. Na trhu je dnes již veliký výběr. Pozor však na dalamánky, housky, kornspitz se solí na povrchu. Ty nepatří do jídelníčku dospělých, natož dětí (pouze na povrchu jedné takovéto housky může být až 1g soli, další sůl je v těstě).

ND Vás má vést, být nápomocno v cestě za zdravějším jídelníčkem. Dává prostor pro vlastní invenci a kreativitu, podporuje nápadité pokrmy. Jelikož se za jeho nesplnění nesankcionuje, nemusíte být nervózní. Tuto metodiku již léta znáte a řada z Vás ji používá. Pro jídelny, které po vlastním zhodnocení jídelníčku

zjistily, že mají řadu nedostatků, platí - neměňte vše najednou, zkuste to postupně krok po kroku. Až se Vám povede změnu zavést, postupte dále. Takto to bude pro Vás i Vaše strážníky jednodušší.

Držíme Vám pěsti a doufáme, že jsme vám poskytli praktickou pomůcku.

Jakékoli dotazy rádi zodpovíme, položte dotaz, například přes webové stránky www.zdravaskolnijidelna.cz, což je projekt, který s touto metodikou pracuje. V tomto školním roce a v rámci tohoto projektu budou Nutriční doporučení Ministerstva zdravotnictví vydána formou brožurky.

Nutriční doporučení je ke stažení:

<http://www.szu.cz/snazime-se-pomahat-skolnim-jidelnam>

Co to znamená Lukulské hody?

PhDr. Olga Štěpničková, SPV Praha

V každém případě pozvání na neobvyklou hostinu, s nespočetně rozmanitými pokrmy, jejichž příprava by zabrala několik dní, vyžadovala by pracovní nasazení týmu kuchařů a cukrářů, spotřebovalo by se nespočetné množství surovin a to i opravdu neobvyklých, mnohdy i neznámých (právě Lucullus takto nabídl svým hostům třešně přivezené z Pontského města Kerasús, do té doby v Římě zcela neznámé).

V jakých historických souvislostech a proč se pojem **Lukulské hody** zformoval? Období císařského Říma bylo vyhlášené nesmírně nákladnými hostinami, které pořádali od císařů počínaje všichni patricijové. Předháněli se přitom ve všech směrech – počty hostů překračovaly stovky, *stolovalo se* na lehátkách, hostiny trvaly i několik dní, byly doprovázeny bohatým programem s mnoha překvapeními – zkrátka řečeno „*nic nebylo nemožné*“. Císař Nero (vládl v letech 54–68 n. l.) posílal otroky pro sníh z alpských ledovců a ten byl předkládán ochucený ovocem a medem. Císař Vitellius (vládl v r. 69 n. l.) nechal připravit více než 2000 ryb, 7000 ptáků a pávích jazýčků, na hostině pořádané císařem Elegabalem (vládl v období 218–222 n. l.) se zase podávalo 6000 pštrosích mozečků a hrách se servíroval s kousky zlata, boby s jantarem a lanýže byly okořeny drcenými perlami. Pořádání takových hostin bylo více než finančně nákladné, není tedy divu, že se mohl hostitel dostat i do potíží. Známým příkladem je Marcus Gavius Apicius, který žil v 90. letech př. n. l., za vlády císaře Tiberia, a je podle něho pravděpodobně pojmenovaný soubor kuchařských předpisů a receptů „O umění kuchařském“ (ve skutečnosti je to práce až ze 4. st. n. l.). Apicius spáchal sebevraždu, otrávil se jedem, když po nahlédnutí do účtu zjistil, že mu po splacení dluhů zbude deset milionů stříbrných mincí, což ve srovnání se sto miliony vynaloženými na kuchyni, pro něj znamenalo, že „*bude umírat hlady*“?!

Přepychovým hostinám však vévodily ty, které pořádal Lucius Licinius Lucullus (asi 118–57 př. n. l.) římský vojevůdce, římský konzul (r. 74 př. n. l.), státník a mecenáš umění, proslulý nákladným životním stylem. Proslavil se zejména ve válce proti králi Mithridatovi VI. Pontskému, kterého vyhnal z jeho království v Bithýnii, zejména však ve válce proti Arménii. Zde dosáhl rozhodujícího vítězství v roce 69 př. n. l. v bitvě u Tigranocerty. Porážka Arménů vynesla Římanům a samotnému Lucullovi obrovskou kořist. Po válce se Lucullus zaměřil na řešení těžké hospodářské situace obyvatel dobytých provincie, což vyvolávalo nelibost v Římě a nakonec vyvrcholilo jeho od-

voláním. Po návratu do Říma se naplno věnoval mecenášství a investování do staveb nádherných vil, letohrádků a zahrad (založil slavné sady Horti Luculliani). Pro vlastní uspokojení nechal jídelny ve svých vilách zařizovat nejluxusnějším vybavením a menu sestavovat z neoriginálnějších, nejdražších a nejluxusnějších surovin. Vlastnil velkou řeckou knihovnu a rozsáhlé umělecké sbírky. Do jeho nejbližšího okruhu patřili filozofové i básníci.

Ačkoliv Lucullem pořádané přepychové hostiny svou pověstí do historie vstoupily a vžil se pojem *Lukulské hody*, žádné konkrétně popsané menu se nezachovalo. V tomto směru pralo štěstí jinému římskému patricijovi – Trimalchionovi – díky Petroniovi. Titus Petronius, zvaný též Gaius Petronius Arbiter (asi 27–66 n. l.) byl římský patricij, označovaný za autora Satirikonu. Nejrozsáhlejší zachovanou částí satirického románu je *Hostina u Trimalchiona*. Hlavní hrdinové románu, Enkolpius (který příběh vypráví ze svého pohledu), Ascyllus a jejich sluha Giton, se dostanou na hostinu, kterou pořádá zbohatlý propuštěnec Trimalchio. Ten během celé hostiny dává nevkusným způsobem najevo své bohatství. Přitom vychází najevo také jeho nevzdělanost a nevychovanost. Na závěr hostiny Trimalchio zinscenuje svůj vlastní pohřeb, aby věděl, jaké to bude, až zemře. Popis hostiny zesměšňuje mravy nejrozličnějších vrstev tehdejší římské společnosti. Trimalchio se snaží pozvané hosty omráčit nákladnými a nezvyklými chody: „*nejprve předkrm – plži s medem a mákem, horké jitřnice, sluka obalená opepřeným žlutkem, vykrmená drůbež, vepřové vemenó, v nádobě plovoucí ryby, na které stékala pepřená omáčka ze čtyř sošek v rozích postavených. Další chod „přiběhl sám“ – tři bílí vepřici, z nichž Trimalchio vybral největšího na pečínku. Další prasátko bylo probodnuto a z jeho boku vyletěly kvíčaly, které ptáčníci pochytili. Jako další chod svině, kterou kuchař kuchá přímo u stolu – když jí nařízne břicho – vyvalí se z něj klobásy a jelita. Mezi těmito chody se na stolech objevují koláče, jablka se šafránovou šťávou, tuční kapouni, husí vejce s paštikovým věncem, kvíčaly s nádivkou z rozinek a ořechů, ústřice, škeble a hlemýždi na stříbrném rožni.*“

Popisem Hostiny u Trimalchiona se inspirovala novověká šlechta při pořádání svých dvorských zábav. Nejslavnější banket podle Trimalchiona uspořádala, na základě scénáře filosofa Leibnitze, v roce 1702, královna Žofie Charlotta na dvoře hannoverského kurfiřta.

pribináček

TRADIČNÍ A POCTIVÁ CHUŤ SMETANY A TVAROHU

Pribináček Smetanový 5 kg



- ✿ *Vyrobeno z čerstvých surovin*
- ✿ *Přírodní zdroj vápníku, bílkovin a vitamínů pro zdravý růst dětí*



**VYROBENO
Z ČESKÉHO
MLÉKA
A SMETANY**



AKCE:

Nakupte 5 ks Pribináčka Smetanového 5 kg a dostanete zdarma elegantní fleesovou vestu.

Akce platí do vyčerpání zásob.



www.svet-syru.cz



info@svet-syru.cz



CZ: 800 154 725

Informační servis pro rodiče zahrnuje:

- ➔ jednoduché objednávání a odhlásování 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

CESTA k dokonalé chuti



... aby se děti
na ryby těšily

mňam...
PRO DĚTI

Objevte celou
šíři naší nabídky koření pro děti.

Vitana food service, tel: 315 645 282, e-mail: food.service@vitana.cz
Tipy a recepty hledejte na www.vitanafs.cz

