



BEZMLÉČNÁ DIETA VE ŠKOLNÍM STRAVOVÁNÍ

Mgr. Tereza Slováková (Černá)

Diplomová práce 2017

Vedoucí práce: Mgr. Veronika Suchodolová

DEFINICE ŠKOLNÍHO STRAVOVÁNÍ

*„školním stravováním se rozumí stravovací služby pro děti, žáky, studenty a další osoby, jimž je poskytováno stravování v rámci hmotného zabezpečení, plného přímého zaopatření, nebo v rámci **preventivně výchovné péče** formou celodenních služeb nebo internátních služeb.“*



DIETNÍ STRAVOVÁNÍ VE ŠKOLNÍ JÍDELNĚ

- Spolupráce s NT při přípravě dietních pokrmů
- *„Podle odst. 8 (vyhlášky 107 Sb. o školním strav.) ale nemusí dietní stravování splňovat výživové normy, jako je tomu u běžného školního stravování.“*
- Nemusí ale... ???



PROČ OMEZOVAT MLÉKO A MLÉČNÉ VÝROBKY?

1. Laktózová intolerance

- Deficit enzymu (laktázy) štěpící laktózu
- Částečné omezení- nutno vynechat mléko, smetanu, další MV dle tolerance a množství laktózy

2. Alergie na bílkovinu kravského mléka

- Imunologická reakce
- ÚPLNÉ vyloučení všech potravin s obsahem ml. bílkoviny



LAKTÓZOVÁ INTOLERANCE

| Nevhodné potraviny/pokrm | Vhodné podle tolerance | Vhodné náhrady | +++ |
|---|-----------------------------|---|---|
| Mléko čerstvé i sušené | Zakysané mléčné výrobky | Bezlaktózové mléko a mléčné výrobky | Zdroje bílkovin – maso, ryby, vejce, luštěniny, ořechy, semena |
| Smetana | Tvrdé sýry | Potraviny s vyšším obsahem bílkovin a vápníku | |
| Smetanové omáčky | Máslo | Rostlinné tuky, semena, ořechy | Zdroje vápníku – mák, mandle, brukvovitá zelenina, obohacené rostlinné nápoje |
| Kaše | Dresinky | Rostlinné nápoje obohacené o vápník | |
| Nákypy, dorty, zákusky s mléčnými krémy | Pečivo, čokoláda, palačinky | | |

DŮLEŽITÉ JE ČÍST OBALY POTRAVIN

- POTRAVINY S NÍZKÝM OBSAHEM LAKTÓZY
< 1 g/100 g
- BEZLAKTÓZOVÉ POTRAVINY
< 10 mg/100 g
- **přirozeně nízký obsah** – tvrdé sýry, máslo
 - zbytečné kupovat speciálně značené – vysoká cena!



ALERGIE NA BÍLKOVINU KRAVSKÉHO MLÉKA

- Nutnost absolutního vyloučení mléka a všech potravin s obsahem mléčné bílkoviny
- Vyšší riziko nutričních deficitů
- Vyšší potřeba hledání vhodných nutričních opatření



ÚSKALÍ DIETY S OMEZENÝM MNOŽSTVÍM MLÉKA A MV

- **Nedostatek bílkovin**

- ❖ Další zdroje- maso, ryby, vejce, luštěniny, ořechy, semena

- **Nedostatek vápníku**

- ❖ Další zdroje- mák, brukvovitá zelenina (brokolice, kapusta), rybičky s kostmi, mandle a jiné ořechy, sezamová semena,

- ☹ Rozdílná využitelnost, konzumované množství



POTŘEBA A FCE VÁPNIKU

- Děti 3-6 let 750 mg, 11-14 let 1200 mg
- Příjem 750 mg odpovídá:
 - 2 000 ml mléka nebo 1600 g brokolice nebo 270 g máku pro 750 mg vápníku (zahrnuto i kritérium využitelnost, v DDD se počítá se zdtrátami)
- FCE:
 - Zdravý vývoj kostí
 - Srážení krve
 - Svalová práce, nervová činnost
 - Normální fce metabolismu

!Pro absorpci nutný vitamin D!



Tabulka 11 Zdroje vápníku dle obsahu a vstřebatelnosti z různých potravinových skupin [23, 31]

| Potravina | Množství vápníku v mg na 100 g | Vstřebatelnost cca |
|-----------------------|--------------------------------|--------------------|
| Sušené mléko | 1226 | 30 % |
| Mléko polotučné | 124 | |
| Sýr Eidam 30 % t.v.s. | 952 | |
| Tvaroh 2,5 % t.v.s. | 110 | |
| Jogurt bílý | 178 | |
| Máslo | 22 | |
| Sardinky s kostmi | 415 | 30 % |
| Mák | 1357 | 20 % |
| Mandle | 246 | |
| Lískové ořechy | 181 | |
| Sezamové semeno | 96 | |
| Fazole | 165 | 20 % |
| Čočka | 76 | |
| Brokolice | 77 | 60 % |
| Kapusta | 152 | |
| Kedlubna | 54 | |
| Květák | 25 | |
| Hlávkové zelí | 53 | |



JAK NA TO V JÍDELNĚ?

- Máme dostatek personálu?
- Máme nutričního terapeuta?
- Je možná individuální příprava?
- Spolupracují rodiče?
- Kolik dětí a s jakou dietní úpravou ve škole máme?
- ...

- odmítnutí přípravy BML diety
- bezmléčná dieta pro všechny s omezením
- individuální příprava 😊



KRÁSNÁ HUDBA BUDOUCNOSTI

- Nutriční terapeut nemusí být jen kontrolor jídelníčku a skladu s potravinami
- Může poskytnout rady s celkovým složením dietních i běžných pokrmů, sestavením jídelníčku po všech stránkách (pestrost potravin, barev, živin, sezónnost...)
- Může nabízet a poskytovat konzultace rodičům v otázkách dietního stravování i obecně dětské výživy
- Může se účastnit vzdělávání
- ...



VÝSLEDNÁ DOPORUČENÍ

Jak na plnohodnotnou bezmléčnou dietu?

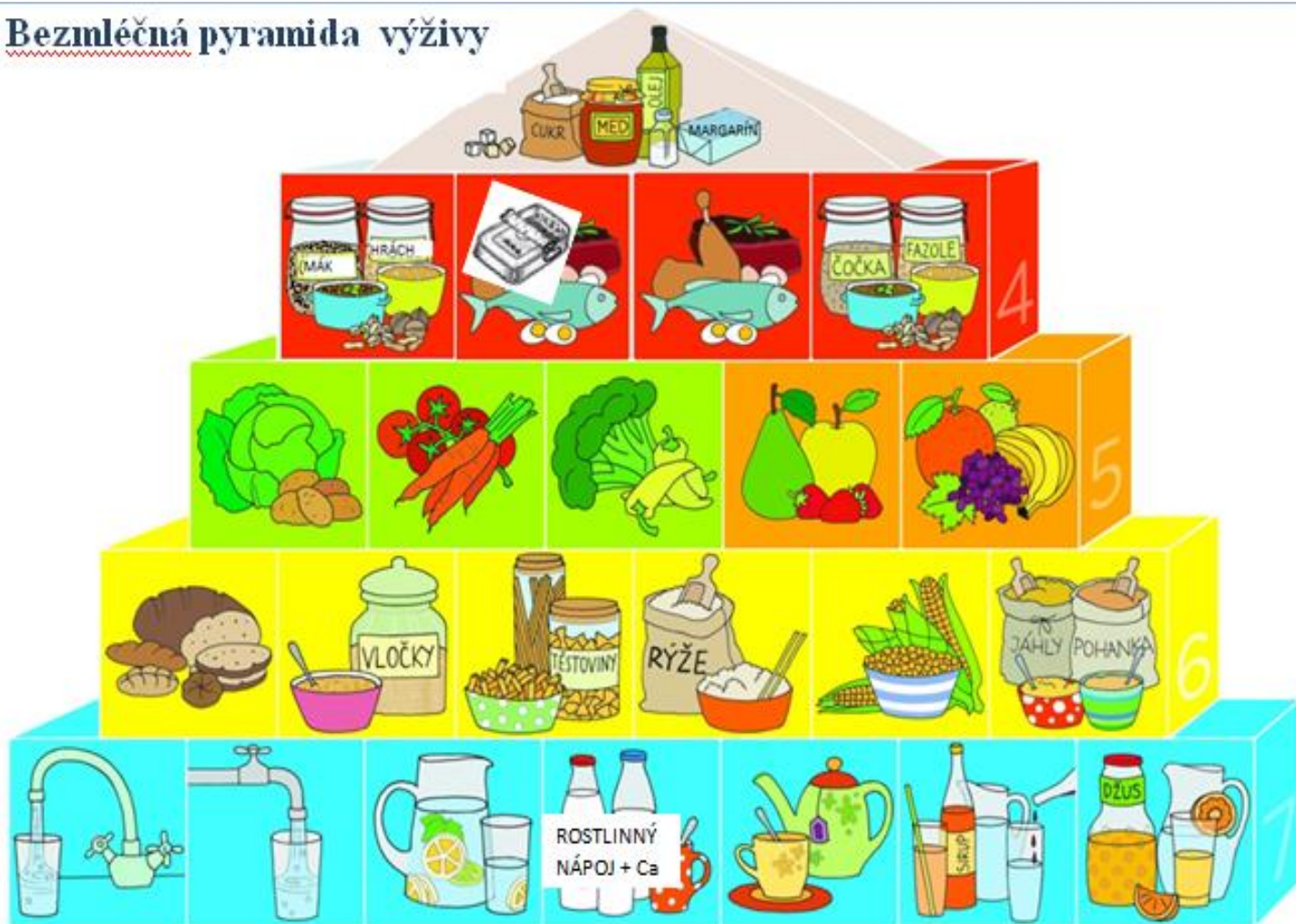
Dobré zdroje vápníku

Zákeřné zdroje mléka



Obrázek 1 Pyramida pro děti pro děti z projektu Pohyb a výživa

Bezmléčná pyramida výživy



TIPY K VAŘENÍ

- **ČÍST, ČÍST, ČÍST** veškeré obaly
- rostlinné náhrady mléka – výběr tekutých produktů obohacených o vápník
- častěji zařadit semena a ořechy (vápník i bílkoviny)
- máslo nahradit rostlinným margarínem a oleji
- mléčné výrobky v pomazánkách lze zaměnit za luštěniny, zeleninu, brambory
- co nevíce využít semen, například na posypku místo sýra na rizoto nebo do pomazánek či pečiva
- jednou týdně zařadit mák



ZJIŠTĚNÉ NEDOSTATKY A NAVRHOVANÉ ZMĚNY

- Nízký obsah energie a vápníku, dostatek B →
- Náhrada mléka a MV sušenými sójovými nebo rýžovými nápoji nebo jejich vyloučení bez náhrady →
- Mléčné dezerty nahrazované ovocem →
- Nezahrnutý nápoje →
- Častější zařazení bohatých zdrojů vápníku, hledání vhodných náhrad za vyloučené potraviny
- Záměna sušených směsí za tekuté rost. nápoje obohacené o Ca
- Vyhledání vhodných náhrad mléčných výrobků



PŘÍKLAD

| Bezmléčné svačinky do mateřinky | | | | | |
|---|---|---|---|---------------|-------------|
| Týden 1 | | | | | |
| Svačina | složení | Množství (g) | postup | bílkoviny (g) | vápník (mg) |
| Celozrnný rohlík s ředkvičkovou pomazánkou | rohlík celozrnný ředkvičky vejce brambor Perla plus hořčice cibule pomerančový džus | 25 15 14 30 14 3 3 100 | Brambory a vejce uvařit, oloupat, smíchat a rozšťouchat, zamíchat s ostatními ingrediencemi a část ředkviček nechat na dozdobení, podávat s pomerančovým džusem | 5 | 31 |
| Vánočka s makovou pomazánkou a banánem | vánočka mák med jablko banán | 25 18 4 30 25 | Mletý mák povařit ve vodě a smíchat s medem a strouhaným jablkem, namazat na vánočku a podávat s kolečky banánu | 6 | 271 |
| Zeleninový salát se slunečnicovým semínkem a rohlíkem | čínské zelí rajče okurka paprika olej slunečnicový ocet jablečný cukr semena slunečnicová rohlík tukový sůl | 20 40 40 30 4 5 3 10 30 | Zeleninu pokrájet, smíchat se semínky a zálivkou z vody, octa, oleje, cukru a soli, podávat s tukovým rohlíkem | 5,6 | 43 |
| Vanilkový krém s rybízovou marmeládou a sezamovými semínky | Hraška vanilková rýžový nápoj olej slunečnicový rybízová marmeláda sezamová semena | 15 100 5 12 5 | Hrašku dobře promíchat v rýžovém nápoji a vařit min. 20 minut, vlít do misek, ozdobit marmeládou a sezamovými semeny | 3,7 | 174 |
| Houstička s pomazánkou z červené čočky a cherry rajčátky | houska červená čočka olivový olej česnek cibule | 40 25 6 5 7 | Krátce orestovat cibulku a česnek, přidat čočku, nakrájenou mrkev najemno, zalít horkou vodou, ochutit solí, | | |



DĚKUJI ZA POZORNOST

