

# Pitný režim jako nezbytný předpoklad zdravého vývoje dítěte

MVDr. Michaela Pavelková a kol.

Krajská hygienická stanice Moravskoslezského kraje se sídlem v Ostravě

Voda je pro život nepostradatelná a tvoří také rozhodující podíl z celkové tělesné hmotnosti člověka. U dětí je procentuální zastoupení vody v těle vyšší než u dospělých. Nedílnou součástí zdravé výživy je proto i správný pitný režim. Dostatek tekutin zajišťuje správnou látkovou výměnu. Umožňuje dobrou funkci ledvin a odplavování škodlivých zplodin vzniklých v těle. Umožňuje plnou výkonnost všech funkcí organismu. Naopak nedostatek tekutin snižuje celkovou výkonnost organismu, může se podílet nejen na zhoršení zdravotního stavu dítěte, ale také na snížení pracovní výkonnosti, na snížení schopnosti dětí sledovat vyučování, čímž se ovlivní nepříznivě také jejich výsledky ve škole. Proto je důležité dávat dětem tolik pítí, kolik si vyžadují, a přitom pochopitelně volit vhodné druhy nápojů. Mezi tyto vhodné nápoje, a to také z hlediska prevence obezity, zubního kazu, cukrovky aj., řadíme pitnou vodu z vodovodu, neslazené ovocné a bylinné čaje, ředěné ovocné džusy nejlépe 100% bez obsahu sladidel či umělých barviv, vodu ochucenou ovocem, bylinami, balené pramenité a přírodní minerální vody (doporučená max. dávka minerální vody je 0,5 l na den). Naopak nevhodnými nápoji jsou slazené limonády, kolové nápoje, energetické nápoje, light nápoje, doporučuje se i snížená konzumace sycených nápojů, které při zvýšené spotřebě mohou vyvolávat trávicí problémy. Doporučená denní dávka tekutin pro dítě základní školy se pohybuje od 50 do 80 ml/kg tělesné hmotnosti, pro dítě předškolního věku je o něco vyšší 80 až 100 ml/kg tělesné hmotnosti.

Při zátěži, ať již pracovní či pohybové, a při zvýšené teplotě zevního prostředí, je potřeba zvýšit příjem vody. V takovémto případě je nejvhodnějším nápojem čistá voda,

popř. voda ochucená citrónem, ovocem, okurkou, bylinami apod. Pokud podáme v těchto situacích nápoj sladký, pocit žízně naopak zvýšíme.

Ve školských zařízeních se setkáváme s několika způsoby zajištění pitného režimu. Nejlevnější, nejvhodnější a nejdostupnější způsob zajištění pitného režimu je pitná voda z veřejného vodovodu, v podobě výtokového kohoutu ve třídách, fontánek na chodbách. Kvalita vody odpovídá požadavkům vyhlášky č. 252/2004 Sb., kterou se stanoví hygienické požadavky na pitnou a teplou vodu a četnost a rozsah kontroly pitné vody, ve znění pozdějších předpisů. Tento způsob bývá často opomíjen a ve školách je často nahrazován daleko náročnějšími způsoby zajištění pitného režimu, co do údržby, spotřeby vody a finanční náročnosti. Klasickým případem jsou tzv. watercoolery, u kterých voda v barelu musí být spotřebována nejpozději do 3 dnů, zařízení se musí min. 1krát za 3 měsíce dezinfikovat, musí být uloženo na vhodném, stinném místě, nebo automaty, které přepouští pitnou vodu přes různé filtry apod.. Další způsoby zajištění pitného režimu jsou nápojové automaty, školní kantýny, donáška vlastních nápojů z domova nebo také příprava nápojů školní jídelnou.

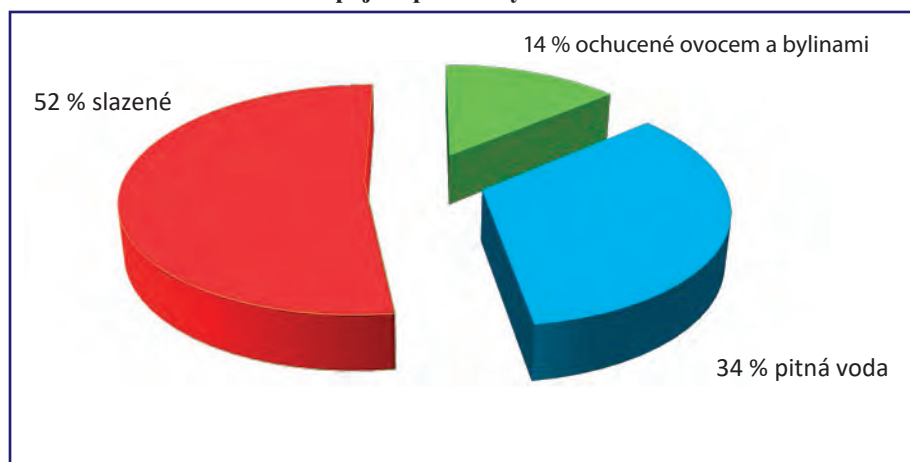
Způsob, jakým je nezbytný pitný režim dětí ve školách zajištěn, je plně v kompetenci ředitelů škol.

Krajská hygienická stanice se sídlem v Ostravě se již od roku 2014, kdy se do školních jídelen postupně zavádí metodika Ministerstva zdravotnictví České republiky Nutriční doporučení ke spotřebnímu koši (dále jen „metodika ND“), zabývá nabídkou nápojů podávaných v rámci školního stravování, kdy nápoj je nedílnou součástí školního obědu, popř. denního režimu v mateřských školách, a to v rámci hodnocení jídelníčků daného zařízení. V roce

2018 jsme takto zkontrolovali 65 zařízení. Z těchto jídelen dodržovalo pravidlo nabídky slazeného a zároveň neslazeného nápoje 61 školních jídelen. Zároveň tyto jídelny nabízely s nápojem mléčným také nápoj nemléčný. Čtyři školní jídelny měly v nabídce pouze slazený nápoj – nejčastěji se jednalo o vodu se sirupem a slazený čaj.

Podrobněji jsme se na problematiku nápojů zaměřili ve 30 zařízeních v rámci plnění mimořádného úkolu, jehož cílem bylo nejen ověřit možnosti zajištění pitného režimu ve školách a ve ŠJ porovnat nabídku nápojů s metodikou ND, ale mimo jiné také:

Graf. č. 1 Obsah cukru v nápojích podávaných ve ŠJ



Graf č. 2 Množství cukru ve slazených nápojích



- ověřit stav, údržbu, popř. dezinfekci barelů, várníc, zásobníků využívaných k zajištění pitného režimu ve školních jídelnách, popř. výdejnách,
- nepřímo prokázat nedostatečné postupy při zajištění účinného čištění a dezinfekce barelů, várníc, zásobníků, z kterých jsou nápoje podávány dětem v zařízeních školního stravování a zároveň tím prokázat neuplatňování správné hygienické praxe,
- ověřit množství cukru v podávaných nápojích.

Lze konstatovat, že stav a údržba včetně čištění a dezinfekce barelů, várníc, zásobníků a dodržování správné hygienické a výrobní praxe je ve školních jídelnách či školních jídelnách - výdejnách na dobré úrovni, neboť z 60 odebraných vzorků pouze 10 vzorků, odebraných ze 2 zařízení: z vřítiče a z barelu s výtokovým kohoutem, nevyhovělo požadavkům v ukazateli koliformní bakterie.

Obsah cukru v nápojích se měřil ve 30 provozovnách, ve kterých bylo zkoušeno 65 různých druhů nápojů. Za přijatelné množství cukru se považuje hodnota do 2 g cukru na 100 ml nápoje, podle doporučení projektu Zdravá školní jídelna z dílny SZÚ.

Do této hodnoty se vešlo pouze 9 nápojů. Jednalo se nejčastěji o vodu či čaj ochucený citrusovým ovocem nebo bylinami. Celkem 34 nápojů pak přesáhlo množství cukru nad 2 g/100 ml (graf č. 1). Průměrný obsah cukru v nich činil 4,9 g /100 ml, kdy nejvyšší absolutní hodnota cukru byla v mléčném nápoji s Grankem, a to 12,5 g/100 ml (graf č. 2). V 22 případech byla podávána čistá pitná voda.

Správný pitný režim je nezbytným předpokladem zdravého rozvoje dítěte. Naším cílem proto je, aby ve školních jídelnách byly podávány pouze vhodné nápoje pro děti, aby se děti učily pít čistou pitnou vodu a jiné neslazené nápoje a tyto preferovaly před ostatními méně vhodnými.

