

Zpravodaj pro č. 3

školní stravování

květen a červen 2009

Vydává Společnost pro výživu ve spolupráci s Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy ČR. Určeno pro provozní potřeby pracovníků ve školním stravování. Řídí redakční rada v čele s Bc. Alenou Strosserovou. Členové: Ing. Jarmila Blatná, CSc., Zita Dlouhá, Doc. Ing. Jana Dostálová, CSc., Bc. Jitka Koutová, Mgr. V. Neklapilová, MUDr. Pavel Otoupal, CSc., Anna Packová, J. Plzák, Ing. Eva Šulcová, MUDr. Petr Tláškal, CSc., Ing. Ludmila Věřišová, CSc.



| OBSAH | |
|---|----|
| Máme maso a zas maso..... | 33 |
| Maso ve školním stravování | 34 |
| Z tiskové konference vlády ČR ze dne 16.3. o zrušení základní platové tabulky | 37 |
| Chceme mít ze školní jídelny fast-food? | 39 |
| Nebezpečí se mění, opatrnost zůstává | 41 |
| Informace o setkání krajských metodiček u kulatého stolu na MŠMT | 43 |
| Margaríny jsou zdravotní riziko? | 46 |

Máme maso a zas maso . . .

Jak nám naznačuje lidové říkadlo, maso hrálo ve výživě lidí významnou roli už od dávných věků. Snad to bylo způsobeno obtížnější dostupností masa, problémovým uchováním nebo jeho chuťovými vlastnostmi, ale k masu si lidé vždy vytvářeli vlastní osobitý vztah. A stejně tak jak roste spotřeba masa, vyvíjí se i nové postoje ke konzumaci masa.

Naši předkové nekonzumovali maso tak často jako my. Ve středověku se na jídelníčku vyskytovalo více maso zvěřiny a hovězí, postupně přibývalo vepřové. Četnost výskytu masa na jídelníčku začala stoupat v 19. století, ruku v ruce s průmyslovou revolucí. Ta totiž do potravinářství přinesla nové technologie skladování, chlazení a konzervování potravin, masa nevyjímaje. To umožnilo rozmach masa na jídelních lístcích městských obyvatel. Klesající cena masa umožnila časté požívání masa napříč všemi společenskými vrstvami.

Spotřeba masa a masných výrobků stoupala, zejména v minulém století až ke dnešnému standardu, kdy je maso a výrobky z něj na jídelním lístku téměř denně. Kvalita masa stoupá a cena relativně klesá. Strávníci si mohou vybírat ty nejkvalitnější druhy masa a zajišťovat si tak přísun kvalitních bílkovin, nezbytný pro zdravý vývoj, růst i chod organismu dětí a dospělých.

V době, kdy se maso stalo pro naše stravování samozřejmostí, začalo narůstat množství lidí, které se začalo stravovat bez masa nebo dokonce bez všech živočišných produktů. Často je k odmítání masa vedou psychologické důvody, které jim zabraňují pojídat ostatky živých tvorů. Nebo je to součástí některé (většinou východní) životní filozofie, která má přinést do našeho přetechnizovaného života řitičící se nekontrolovanou rychlostí ke své zkáze, klid a pohodu, jež v něm tolik chybí.

Pro podporu jedinečnosti a prospěšnosti alternativního způsobu stravování se snaží jeho zastánci přesvědčit ostatní o škodlivosti konzumace masa. Ať už je k tomu vedou důvody jakékoliv, mají na svůj názor právo. Dospělý člověk se může rozhodnout, jaké stravování a životní styl mu nejvíce vyhovuje a podle toho se zařídí. A nést za to odpovědnost, vyrovnat se s následky.

Jinak je tomu u dětí, u těch rozhodují o stravování dospělí. Protože se dítě neumí o sebe samo postarat a je zcela závislé na rozhodnutí svých opatrovníků, je jim volba druhých vlastně vnucena. Nemají šanci bránit se proti způsobu stravování, které je jim prostřednictvím dospělých předkládáno. Tyto děti, a pravděpodobně ani jejich rodiče si neuvědomují, že se zdravotními následky špatného stravování v době vývoje mohou děti potýkat celý zbytek života.

Maso a masné výrobky skrývají kromě důležitých látek pro růst organismu (např. esenciální aminokyseliny, vitamíny skupiny B (hlavně B₁₂), dobře využitelné železo, zinek a nenasyčené mastné kyseliny v rybách) také nebezpečí v podobě živočišných tuků, provázených neoddelitelným cholesterolem.

Velká spotřeba masa, zejména tučného, může mít pro lidský organismus nechtěné zdravotní následky v podobě kardiiovaskulárních chorob, obezity, dny aj.

Z tohoto důvodu je nutné pečlivě vybírat kvalitní druhy masa, drůbeže a ryb, aby jeho konzumace byla, zejména pro děti, zdravotním přínosem.

U masa tedy platí více než u jakékoliv jiné potraviny heslo racionální výživy: „Jezme střídmě z bohatého stolu“.

AS

Maso ve školním stravování

Prof. Ing. Ivo Ingr, DrSc.

Ústav technologie potravin MZLU v Brně

Je obecně uznávanou pravdou, že výživa je jedním z nejdůležitějších faktorů lidského zdraví. Výživa člověka je zabezpečována potravinami. Jaké potraviny a kolik jich má člověk přijímat, na to již není jednotný názor, ba naopak názory se velmi různí. Jednoduchá a dlouhodobými zkušenostmi osvědčená je teze, „jezte pestře a střídme“ s dodatkem „s ohledem na zdraví a fyziologické potřeby toho kterého lidského organismu“. Vyspělé státy včetně ČR si vytvářejí a neustále zdokonalují a inovují pravidla správné výživy, která jsou vyjádřena Doporučenými výživovými dávkami a případně z nich odvozenými Doporučenými dávkami potravin. Tak má lidská populace vědecky podložený základ racionální výživy, a to i v členění na skupiny obyvatel podle věku, způsobu života, fyzické námahy a mnoha dalších faktorů, jejichž počet může být až třicet.

Významnou a velmi početnou skupinu představuje školní mládež. Tato skupina obyvatel (strávníků) tělesně rychle roste a potřebuje odpovídající přísun živin a energie a tedy potřebné množství potravin v pestré skladbě. Školní stravování, je-li správně vedeno, může velmi pozitivně ovlivňovat správnou, zdravotně vhodnou výživu a do jisté míry napravovat případné nedostatky rodinného stravování. Školní stravování je hodnoceno a řízeno z hlediska hygienického, má zaručit zdravotně nezávadnou stravu a má zabezpečit stravování z hlediska kvantitativního i kvalitativního. K tomu je nutno připočítat i chuťnost a další sensorické aspekty školního stravování včetně kulturnosti a moderní vybavenosti kuchyní a jídelen.

Pro Československo byl v osmdesátých letech minulého století vypracován návrh nových Doporučených výživových dávek předními československými odborníky. Pro děti a mládež byly doporučeny základní výživové dávky pro následující skupiny: kojenci 0-6 a 7-12 měsíční, děti předškolního věku 1-3 a 4-6leté, děti školního věku 7-10leté, školáci 11-14 letí, a to zvláště chlapci a děvčata, dále dospívající chlapci 15-18 letí studující a chlapci fyzicky pracující a konečně 15-18letá děvčata, rovněž studující nebo fyzicky pracující. Základní tabulka výživových faktorů zahrnuje tyto výživové faktory: energie, bílkoviny, tuky, sacharidy, kyselina linolová, vápník, železo, vitaminy A, B₁, B₂, C a E.

Doplňková tabulka výživových faktorů pro děti a mládež obsahuje tyto: bílkoviny živočišné, bílkoviny rostlinné, vláknina potravy, kyselina linolenová, hořčík,

fosfor, zinek, vitaminy B₆, niacin, kyselina pantotenová a kyselina listová. Zmíněný návrh DVD vyšel z prací a diskusí předních českých a slovenských odborníků (Hejda, Turek, Ošancová, Jodl, Kajaba, Budlovský, Dvorský a Hruškovič). Návrh byl konzultován i se zahraničními odbornými institucemi a byl předán našim resortům zdravotnictví a školství, mládeže a tělovýchovy k praktickému využití. DVD jsou uváděny v příslušných jednotkách (g, %, KJ) pro jeden den. Pro účely produkce, distribuce a spotřeby konkrétních potravin jsou z DVD odvozovány Doporučené dávky potravin, a to v doporučeném množství v kg nebo litrů pro jednoho průměrného spotřebitele na rok. Naplňování doporučených výživových dávek si spotřebitel řídí tak, aby využil dostupných potravinových zdrojů, aby netrpěl deficitem ani nadbytkem jednotlivých výživových faktorů.

Maso různých druhů je významným zdrojem bílkovin, tuků, železa, vápníku, lipofilních vitaminů A, E a K a hydrofilních vitaminů B komplexu. Z výživových faktorů doplňkové tabulky je maso důležitým zdrojem živočišných bílkovin, fosforu, hořčíku a zinku, kyseliny linolenové, vitaminů B₆, PP a kyseliny pantotenové.

Maso jako potravina a potravinová surovina

V našich geografických a geoklimatických podmínkách produkujeme, zpracováváme a spotřebováváme maso hovězí, telecí, vepřové, drůbeží, ovčí, jehněčí, kozí, koňské, králičí, zvěřinu a ryby. Tyto druhy masa jsou evidovány statisticky a jsou veterinárně hygienicky kontrolovány a hodnoceny v souladu se zákonem o potravinách a tabákových výrobcích, s veterinárním zákonem, se zákonem o veřejném zdraví, se zákonem o ochraně zvířat proti týrání a s prováděcími vyhláškami k uvedeným zákonům a jejich novelám.

Hodnota „maso na kosti“ představuje hmotnost jatečně upraveného těla (JUP), tedy výsledek jatečního zpracování příslušného zvířete. Ryby se uvádějí ve „výlovní“, tedy živé hmotnosti.

Lékaři – nutriční, pozitivně hodnotí současnou úroveň spotřeby masa (od roku 1990 pokles z 93 kg), pokles a stagnaci spotřeby hovězího a vepřového masa a vzestup spotřeby kuřecího masa.

Spotřeba masa v České republice je v posledních letech velmi vyrovnaná (kg masa v hodnotě „na kosti“, připadající na jednoho průměrného obyvatele ČR za příslušný rok).

| Druh masa | 2000 | 2001 | 2002 | 2003 | 2004 | 2005 | 2006 |
|--------------------------|------|------|------|------|------|------|------|
| Maso celkem | 79,4 | 77,8 | 79,8 | 80,6 | 80,5 | 81,4 | 81,1 |
| Maso hovězí a telecí | 12,5 | 10,4 | 11,3 | 11,6 | 10,4 | 10,0 | 10,0 |
| Maso vepřové | 0,9 | 10,9 | 0,9 | 41,5 | 41,1 | 1,5 | 41,0 |
| Maso ovčí, kozí a koňské | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,2 | 0,4 | 0,4 |
| Maso drůbeží | 22,3 | 22,9 | 23,9 | 23,8 | 25,3 | 26,1 | 26,2 |
| Zvěřina | 0,4 | 0,3 | 0,4 | 0,4 | 0,6 | 0,6 | 0,6 |
| Králíci | 3,0 | 3,0 | 3,0 | 3,0 | 2,9 | 2,8 | 2,8 |
| Ryby | 5,4 | 5,4 | 5,3 | 5,3 | 5,8 | 5,8 | 5,7 |

Pozitiva spotřeby masa u dětí a mládeže

Maso je zdrojem plnohodnotných bílkovin a obsahuje jich kolem 20 %. Jsou nezbytnou složkou potravin, jsou hlavním zdrojem dusíku a jsou nejvýznamnější živinou pro člověka. Jejich plnohodnotnost je dána tím, že bílkoviny masa (i dalších potravin živočišného původu) obsahují všechny esenciální aminokyseliny, a to ve vyváženém vzájemném poměru z hlediska jejich využití pro stavbu tělních bílkovin člověka. Bílkoviny rostlinného původu nelze označit za plnohodnotné, poněvadž nesplňují uvedená dvě kritéria.

Bílkoviny mají stejnou energetickou hodnotu jako sacharidy. Tu však organismus využívá až v nejvyšší energetické nouzi, např. při dlouhodobém hladovění.

Bílkoviny jsou především biologickou složkou potravin a materiálem pro výstavbu tělesných tkání. Každá bílkovinná struktura v těle je v neustálé přeměně. U dospělého člověka se denně obnoví 3 až 4 g bílkovin na 1 kg hmotnosti. Ke kompletní výměně poloviny všech bílkovin v organismu dojde asi za 80 dní. Doporučená denní dávka bílkovin je 1,0 až 1,2 g na kg tělesné hmotnosti.

Vyšší potřebu mají děti v období růstu, poměr živočišných a rostlinných bílkovin se doporučuje 1 : 1, předávkování bílkovin se nedoporučuje, poněvadž se příliš zatěžuje organismus, hlavně trávicí trakt a zejména ledviny (Hrubý, 2007). Maso je velmi sytívanou potravinou, po úpravě má velice dobré smyslové vlastnosti a nabízí pestrou škálu kulinárních úprav. Zmíněné vlastnosti jsou hlavní příčinou zájmu o maso jako potravinu.

Maso je zdrojem téměř všech vitaminů s výjimkou kyseliny askorbové. Nejvyšší podíl na úhradu fyziologických potřeb lidského organismu zabezpečuje vitamin B₁₂ a další vitaminy skupiny B, B₂, niacin, B₆.

Nejcennější minerální složkou masa je železo; maso hradí vysoký podíl fyziologických potřeb železa (20%) u člověka. Hemové železo z masa je využitelné z 20 až 30%, zatímco nehemové (např. špenát) jen z 1 až 7%. Maso, zejména hovězí, je výborným zdrojem zinku, jehož využití lidským organismem je 20 až 40%.

Nedostatečná spotřeba masa může negativně působit na zdraví rostoucích organismů (dětí a adolescentů).


Masu bývá nesprávně přisuzován podíl na vyšší hladině cholesterolu v krevním séru. Cholesterol

je v maso obsažen v rozmezí 50 až 100 mg ve 100 g a jeho potřebné množství si lidský organismus vytváří asi ze 70 % sám. Pouze zbylých 30 % využívá z přijímaných potravin. Pravdou je, že tuky jako součásti červeného masa mohou zvyšovat hladinu krevního cholesterolu a vinu na tom nesou nasycené mastné kyseliny, které blokují tvorbu tzv. LDL receptorů.

Z uvedeného vyplývá, že maso máme jíst, a to dokonce ve prospěch svého zdraví. Naopak nedostatečný příjem masa může na zdraví spotřebitelů (dětí a mládeže) působit negativně. Ovšem konzumace masa se musí řídit obecně uznávanými pravidly jako „pestře a střídme“, nebo „všeho s mírou“ a přiměřeně ke svému zdravotnímu stavu a ke své fyzické aktivitě. Historický vývoj lidské populace přesvědčivě dokazuje, že maso je oprávněně jednou ze základních složek výživy člověka.

Postmortální změny masa

Svalovina živých jatečných zvířat se nachází ve stavu fyziologické rovnováhy, tzv. homeostáze. Dýchání umožňuje průběh oxidačních procesů, příjem živin potravou umožňuje růst tkání, udržuje se stálá tělesná teplota a stálé pH tělních tekutin, jsou



ARCUS

program pro evidenci stravování – TILLMANN software
Husova 410, Čáslav 286 01, tel.: 327 314 267, 604 253 699

Evidencia skladu a normování
normování podle vzorových (součást programu)
i vlastních receptur, cokoliv lze opravit, přidat, vymazat,
tisky po pokrmech, celkem..., sledování limitů
spotřeby, stejné suroviny za různé ceny (i průměrné)
sklad, karty, až 99 sklad. míst (i pro majetek),
hodnocení spotř. koše
Cena: 6000,-

Evidencia prodeje stravenek
seznamy strážníků, více druhů poplatků (jídlo,
ubytování), různé ceny (základ + příspěvek, prodej
stravenek hromadně i jednotlivě, zálohové, doplatkem,
trvalé platby; platby hotově, složenkou, fakturou,
inkasem (příkazy), komunikace disketou s ČS, KB
Cena: 2500,- (lze zakoupit samostatně)

Dále nabízíme moduly KANTÝNA (2000,-),
FAKTURACE (1500,-) a POKLADNÍ KNIHA (500,-),
VÝROBA (1000,-), KALKULACE (500,-),
a také samostatné programy
HACCP (3500,-)
pro zavedení systému kritických bodů
a SPOTŘEBNÍ KOŠ (1500,-)
pro výpočet spotřebního koše potravin

Programy nejsou náročné na počítačové vybavení.
Na požádání Vám zdarma zašleme demonstrační verzi s návodem k použití.
Uvedené ceny jsou konečné. Malým ŠJ poskytujeme až 50 % slevy.
Možnost jednotného upgrade z jiných programů za 2000,-.

vylučovány metabolity organismu. Okamžikem zabití zvířete se tato rovnováha porušuje a začínají probíhat rozkladné postmortální biochemické procesy, které souhrnně označujeme jako zrání, při němž se svalovina mění v maso. První fází je posmrtné ztuhnutí, kdy se svalový glykogen přeměňuje na kyselinu mléčnou a na další degradační produkty. Druhou a hlavní změnou je vlastní zrání, při němž se postupně degradují bílkoviny a zralé maso nabývá žádoucích změn pro kulinární a technologické využití.

Maso získává požadované sensorické vlastnosti (chutnost, křehkost, šťavnatost, měkkost) a schopnost vázat vlastní i technologicky přidanou vodu. Optimální zralost masa je správný čas pro jeho kulinární i technologické uplatnění. Pokud se tak nestane, pokročí zrácí procesy do fáze hluboké autolýzy, která spolu se začínající mikrobiální proteolýzou přivede maso k nepřijatelným sensorickým změnám, které mají za důsledek jeho nepoživatelnost a vyřazení z potravního řetězce.

Zrácí procesy v masě jsou katalyzovány nativními enzymy. Navazující a případně pokračující hnilobné procesy jsou katalyzovány mikrobiálními enzymy. Mikrobiální proteolýza masa má fáze povrchového osliznutí, povrchovou hnilobu a hlubokou hnilobu. Zvláštními formami kažení masa jsou ložisková hniloba a kažení masa od kosti.

Pro správné hospodaření s masem je velmi potřebná znalost jeho postmortálních změn pro jeho úspěšné skladování a pro jeho finalizaci.

Skladování a zpracování masa

Maso je velmi neúdržnou potravinou. Svým vysokým obsahem vody a dalších chemických složek je velmi vhodnou živnou půdou pro mikroorganismy. Velmi důležité je pH masa. Hovězí a vepřové maso obsahuje dost glykogenu, aby se okyselilo postmortálně natolik, že může krátce vzdorovat rozvoji mikroorganismů. Jatečně upravená těla zvířat však musí být co nejdříve zchlazena a udržována při teplotě 0 až 2 °C. Za těchto podmínek dosáhne hovězí maso optimální zralosti za 10 až 14 dní, vepřové za 5 až 7 dní. Drůbež se okyselí jen málo, proto se rychleji kazí. Čerstvě zabitá a upravená kuřata lze chladírensky skladovat 1 až 3 dny (běžně se skladují mrazírensky při -18 až -28 °C). Nejrychleji se mikrobiálně kazí zabitě ryby, které se okyselí jen nepatrně, neuplatňuje se zrání, po zabití se nechají jen odležet.

Neúdržnost masa se řeší uplatnění abiotických a anabiotických konzervačních metod, nečastěji uplatněním nízkých teplot, a to chlazením (psychroanabióza) a zmrazováním (kryoanabióza).

V praxi se jako slabý článek projevuje doba a teplota skladování syrového masa v podnicích hromadného stravování a v domácnostech. Často se nebere v úvahu, že postmortální změny probíhají neustále, a to i při

chladírenském skladování, byť pomaleji. Chybou je i nedostatečné vyzrání masa. Zpracovatelé jatečných zvířat se snaží expedovat syrové maso co nejrychleji (aby předešli ztrátám odkapem nebo nemají dostatečnou chladírenskou kapacitu). Výhodné pro školní kuchyně je mít stálého dodavatele syrového masa se znalostí postmortálního osudu.

Zdravotní nezávadnost masa

Zdravotní bezpečnost (nezávadnost) masa je u nás zabezpečována státním veterinárně hygienickým dozorem (ústředí, krajská veterinární zařízení, veterinární střediska na jatečních provozech). Veterinární prohlídka poražených zvířat a masa vede k veterinárnímu rozhodnutí o masě. Do oběhu lze uvádět pouze maso poživatelné. Nepoživatelné maso je zpracováno a likvidováno ve veterinárních asanačních ústavech.

Zdravotní rizika z masa a masných výrobků jsou charakteru parazitárního, mikrobiálního, virového, chemického a fyzikálního. Největší podíl na alimentárních onemocněních z konzumace masa v našich podmínkách mají bakteriální agens. Maso může být v domácnosti nebo v kuchyních hromadného stravování nedůsledně chladírensky skladováno nebo nedokonale tepelně zpracováno. Často se projeví obě nedokonalosti. Mezi nejčastější bakteriální agens z masa patří salmonely a *Campylobacter jejuni*, *Clostridium perfringens* a *Clostridium botulinum*, některé sérotypy *Escheria coli*, zejména *E. coli* 0157:H7. Patogenní bakterie se nacházejí nejčastěji ve střevním traktu drůbeže a prasat (samonely, *Campylobacter*), *E. coli* u skotu (mleté hovězí maso, syrové mléko).

Nejčastějším parazitárním onemocněním je toxoplazmóza (definitivním hostitelem *Toxoplasma gondii* jsou kočky). Helmintózy způsobují tasemnice, které cizopasí ve střevě konečných hostitelů včetně člověka. Nejúčinnější prevencí je konzumace dostatečně tepelně opračovaného masa. U některých parazitárních agens působí i zamrazení syrového masa pod -5°C a minimálně po dobu 48 hodin.

Masné výrobky (drobné výrobky a měkké salámy) jsou tepelně opračovány na úrovni pasterace při 70 °C, a to po dobu působení nejméně 10 minut v jádře výrobku. Surové (fermentované) masné výrobky mají vyšší nároky na kvalitu surovin včetně vyšetření na nepřítomnost salmonel.

Prevence alimentárních onemocnění z masa a masných výrobků spočívá v dodržování řetězce nízkých teplot, dodržování vysoké hygienické úrovně při manipulaci s masem, ve zpracovatelských podnicích, ve veřejných stravováních a v domácnostech. Dodržování běžných známých pravidel závisí na tzv. lidském faktoru, ten však bohužel někdy selže. Neměl by.

Literatura u autora.

Z Tiskové konference vlády ČR ze dne 16. 3. o zrušení základní platové tabulky

Petr Nečas

místopředseda vlády a ministr práce a sociálních věcí

Vláda rozhodla svým nařízením o tom, že se zjednoduší systém tarifních platů v českém veřejném sektoru, kde jak známo v současné době existují celkem 3 tabulky, základní a dvě tabulky zvýšené. My jsme se rozhodli na základě pečlivé analýzy a na základě dohody se sociálními panely a také dohody s některými odborovými svazy, zjednodušit celou tuto tarifní situaci v rámci veřejné správy tím, že místo tří tabulek budou existovat pouze 2 tarifní tabulky. **Jdeme cestou zrušení tzv. základní platové tabulky, protože v té již zůstávaly převážně pouze některé profese, jejich dominantní částí byli nepedagogičtí pracovníci škol, pracovníci z oblasti kultury, zdravotnictví, práce a sociálních věcí a podobě.**

Znamená to tedy, **že těmto lidem se zvýší jejich tarifní plat tím, že vstoupí do těch zvýšených tarifních tabulek**, což je krok, který je správný především tím, že zjednodušuje celý systém tarifních platů a také zmenšuje počet tabulek, které byly dnes již pod úrovní minimální mzdy a kdy vlastně na úroveň minimální mzdy musely být tyto mzdy dorovnávány prostřednictvím nadtarifních složek mzdy, čímž ty nadtarifní složky v podstatě postrádaly základní smysl, motivovat k většímu výkonu.

NAŘÍZENÍ VLÁDY

74/2009 Sb.,

ze dne 16. března 2009,

kterým se mění nařízení vlády č. 564/2006 Sb., o platových poměrech zaměstnanců ve veřejných službách a správě – vyšlo ve Sbírce zákonů dne 30. 3. 2009 s platností od 1. 4. 2009.



DOPORUČENÍ

k postupu zaměstnavatelů při změně platových tarifů pro nepedagogické zaměstnance RgŠ s účinností od 1. 4. 2009

Zpracoval: Mgr. Ing. V. Berka – vedoucí ekonomicko-právního odd. ČMOS

Dne: 18. 2. 2009

1) Změna nařízení vlády č. 564/2006 Sb., o platových poměrech zaměstnanců ve veřejných službách a správě.

Změna nařízení vlády č. 564/2006 Sb. spočívá v uplatnění stupnice platových tarifů, uvedené v dosavadní příloze č. 2, k tomuto vládnímu nařízení rovněž pro nepedagogické zaměstnance v regionálním školství. Toto opatření představuje zvýšení platových tarifů v průměru o cca 16%. Ke zvýšení tarifů dochází na základě právního předpisu. Práv a povinností plynoucích z pracovního poměru se tato změna nijak nedotýká. Zvýšení tarifů se přímo vztahuje na zaměstnance v pracovním poměru.

Pokud je v pracovní smlouvě (§ 34 zákoníku práce) nebo v písemné informaci o právech a povinnostech vyplývajících z pracovního poměru (§ 37 zákoníku) uvedena stupnice platových tarifů podle dřívější (zrušené) úpravy, je nutno provést změnu do konce dubna (§ 37 odst. 1 zákoníku). Zanedbání této povinnosti ovšem nijak neruší právo zaměstnance na platový tarif podle novelizovaného vládního nařízení.

2) Při změně platového tarifu nebo ostatních pravidelně měsíčně poskytovaných složek platu (např. osobní příplatek) je zaměstnavatel povinen postupovat podle ustanovení § 136 zákoníku práce o platovém výměru.

Platový výměr je zaměstnavatel povinen zaměstnanci vydat při vzniku pracovního poměru a při změnách platu zaměstnance, resp. jeho jednotlivých složek v platovém výměru uvedených.

Není přitom významné, zda k takové změně dojde z důvodu rozhodnutí zaměstnavatele (např. o změně – snížení, zvýšení – osobního příplatku) nebo z důvodu změn právních předpisů (např. zvýšení platových tarifů provedené novelou nařízení vlády). V případě změny platu (některé z jeho složek) lze vydat dodatek k platovému výměru nebo nový platový výměr; obojí postup je splněním povinnosti zaměstnavatele podle § 136 odst. 2 zákoníku práce, tj. písemně oznámit změny skutečností uvedených v platovém výměru. Vydává-li zaměstnavatel zaměstnanci platový výměr z důvodu změny platu, je povinnou náležitostí platového výměru i odůvodnění této změny. V případě souběžné změny platového tarifu a osobního příplatku je nutné odůvodnit obě tyto změny. Platový výměr vydá zaměstnavatel zaměstnanci nejpozději v den, kdy změna platu nabývá účinnosti – v daném případě v den 1. dubna 2009. Vedoucím zaměstnanci, který je statutárním orgánem

zaměstnavatele (v RgŠ příspěvkové organizace), vydá platový výměr zřizovatel, tedy obec či kraj.

Vydání platového výměru je jednostranné opatření zaměstnavatele, kterým informuje zaměstnance a nevyžaduje se proto žádné vyjádření souhlasu zaměstnance. Podpisem vydaného platového výměru zaměstnanec pouze potvrzuje, že byl se změnami platu seznámen.

3) Častým případem při realizaci změny provedené novelou nařízením vlády č. 564/2006 Sb., bude tzv. restrukturalizace platu.

To znamená, že u jednotlivých zaměstnanců dojde ke zvýšení tarifu při souvztažném snížení osobního příplatku. S tímto způsobem finančního zajištění nárůstu tarifů (to je úhrada ze značné části na úkor nenárokových složek) se počítalo již při přípravě opatření. Obě souběžné platové změny je nutno promítnout do platového výměru podle bodu 2). Uvedený postup není v rozporu s platnou právní úpravou.

4) Zvýšení platových tarifů se rovněž promítá do výše některých složek platu, které se z tarifů odvozují. Jde o tyto případy:

- § 124 odst. 3 a 4 příplatek za vedení:
- výše příplatku za vedení (u vedoucích zaměstnanců i zaměstnanců, kteří nejsou vedoucími) je stanovena jako rozpětí % z platového tarifu nejvyššího platového stupně v platové třídě, do které je zaměstnanec zařazen (např. rozpětí 5-15 %). Pokud by dosavadní příplatek nedosahoval výše odvozené ze spodní hranice rozpětí a nové úrovně tarifu, vzniká zaměstnanci právo na odpovídající zvýšení příplatku.
- § 127 odst. 1 – plat za práci přesčas:
- za hodinu práce přesčas přísluší zaměstnanci mimo jiné část platového tarifu připadající na jednu hodinu práce v příslušném kalendářním měsíci. Tato alikvotní část tarifu připadající na jednu hodinu práce přesčas bude vypočítávána od 1. 4. 2009 již ze zvýšeného platového tarifu.
- § 131 – osobní příplatek:
- zaměstnanci může (při splnění stanovených podmínek) zaměstnavatel poskytovat osobní příplatek až do výše 50 % nebo i 100 % platového tarifu nejvyššího platového stupně v platové třídě, do které je zaměstnanec zařazen. Zvýšením platových tarifů se posunuje i výše osobního příplatku, které může zaměstnanec dosáhnout. V žádném případě však nedochází ke vzniku práva zaměstnance na zvýšení dosud přiznaného osobního příplatku.

5) Podle ustanovení § 6 odst. 1 písm. a) nařízení vlády č. 564/2006 Sb., může zaměstnavatel určit platový tarif v rámci rozpětí platových tarifů stanovených pro nejnižší až nejvyšší platový stupeň příslušné platové třídy zaměstnanci zařazenému do první až páté platové třídy.

Toto ustanovení není novelou vládního nařízení dotčeno. Pro zaměstnance, u nichž byla tato možnost uplatněna, však nevzniká právo na zvýšení taktó určeného platového tarifu, pokud se přiznaný tarif „vejde“ do rozpětí nově určené výše platových tarifů. K tomu je však vhodné poznamenat, že v preambuli k vyhlášení rozvojového programu pro nepedagogické zaměstnance MŠMT uvádí, že jde o program „za účelem posílení úrovně odměňování nepedagogických pracovníků“.

Ve smyslu uvedeného záměru lze doporučit, aby i zaměstnancům, jimž je platový tarif určen v rozpětí dle § 6 odst. 1 vládního nařízení, byl platový tarif adekvátně navýšen.

6) Novelou nařízení vlády č. 564/2006 Sb., znamenající přiznání zvýšené platové stupnice nepedagogickým pracovníkům v RgŠ se nijak nemění obsah pracovního poměru těchto zaměstnanců.

To znamená, že v pracovní smlouvě zůstávají v platnosti ujednání o druhu práce (z něhož vyplývá i zařazení do platové třídy), délce pracovní doby a další podmínky, které mají vliv na výši platu. Nemění se ani podmínky pro zařazení zaměstnance do platového stupně – tedy zápočty praxe. Zaměstnanec zůstává ve stejné platové třídě, ve stejném platovém stupni, se stejným rozsahem pracovní doby, se stejnými příplatky a dalšími rozhodnými skutečnostmi pro stanovení platu.

7) V některých případech nelze vyloučit vznik ekonomických problémů (zajištění dostatečného objemu prostředků na platy) při realizaci změn platových předpisů spočívajících ve zvýšení tarifů.

Tyto problémy je nutno řešit ekonomickými nástroji. V žádném případě nelze připustit a tolerovat porušování pracovněprávních předpisů, zejména § 40 odst. 1 zákoníku práce, kde se m.j. stanoví: „Obsah pracovního poměru je možno změnit jen tehdy, dohodnou-li se zaměstnavatel a zaměstnanec na jeho změně. Změnu pracovní smlouvy je nutné provést písemně“.

Platná právní úprava tedy **nepřipouští**, aby byly případné potíže ekonomického charakteru řešeny porušováním právních předpisů – to je např. **přerazováním zaměstnanců do nižších platových tříd, zkracováním pracovní doby, odebíráním nárokových příplatků atd.** bez dohody mezi zaměstnavatelem a zaměstnancem, příp. **aby byly vyvíjeny nepřipustné formy nátlaku na zaměstnance k prosazení zájmů zaměstnavatele.**

8) U zaměstnavatelů, u nichž působí odborová organizace, je nutno postupovat podle ustanovení zákoníku práce upravujících oprávnění odborů.

V daném případě jde zejména o § 287 odst. 2 písm. d) a g), kde se stanoví, že zaměstnavatel je povinen projednat s odborovou organizací

- systém odměňování a hodnocení zaměstnanců
- další opatření týkající se většího počtu zaměstnanců.

Chceme mít ze školní jídelny fast-food?

Mgr. Michal Malát,

BONNO České Budějovice

Ve školním stravování v České republice došlo za poslední roky k výrazným změnám k lepšímu, tyto posuny však bohužel nejsou veřejností ani médií příliš vnímány. Zdá se, že česká společnost výhody systému školního stravování dětí možná dostatečně nedoceňuje.

Společné stravování nebo individuální?

Je určité procento dětí, které bohužel dává před přednost společným školním obědem přednost stravování individuálnímu. Pro organismus, který se fyzicky i psychicky teprve vyvíjí, to může mít hned několik negativních aspektů. Konzumace jídla bývala takřka od pravěku kolektivním rituálem. Ještě v dobách našich dědečků a babiček bylo prakticky nemyslitelné, aby se rodina k večeři nesešla kompletní a často v přísně pravidelném čase. Dnešní hektická doba tyto tradiční rodinné rituály vesměs odsoudila k zániku. Školní stravování je tak v podstatě poslední instancí, kde se dítě může stravovat v pravidelný čas, beze spěchu a v relativním klidu. Rodičům zároveň zaručuje přísně kontrolovaná školní jídelna, že jejich děti mají garantován příjem zdraví prospěšných pokrmů, že se jim dostává vyvážené a pestré stravy v rámci celé týdenní či měsíční periody. Dítě, které dává přednost individuálnímu stravování, konzumuje často den po dni tatáž oblíbená jídla, nezřídka vnucená všudypřítomnou reklamou. Často volí stravu fast-foodového typu, jindy zas nahrazuje oběd atraktivně balenými a účinně propagovanými sladkostmi. To, že je dotované školní stravování levnější než individuální, je samozřejmé.

Záludné plíživé nebezpečí.

Některé nadnárodní stravovací společnosti čím dál víc tlačí na rušení školních kuchyní, ve snaze nahradit je vlastními privátními provozy, nezřídka pouze výdejnami jídla. Není třeba zdůrazňovat, že hnacím motorem takových aktivit je v první řadě vlastní zisk. Na kolikátém místě v pořadí priorit se nachází zájem o zdraví strávníků lze předvídat hůře. Nicméně určitá varování v tomto ohledu existují. Stačí se porozhlédnout, jaké výsledky tento typ „zprivatizovaných jídelen“ vykazuje ve většině západních zemí, zejména pak ve Spojených státech a Velké Británii. Zatímco americké vládní a zdravotnické orgány bijí na poplach, komisaři EU podnikají razantní kroky k reformě školního stravování, u nás jako bychom se mnohde vydávali opačným směrem.

Obrovské výdaje na léčbu obezích.

USA jsou spojovány s rozvojem rychlého občerstvení. Jakkoli se tam propaguje zdravý životní styl horem dolem, obezita se stala americkým fenoménem, který nadále narůstá na své síle. Současně s tím se neustále

zvyšují výdaje na léčbu obezích. Dnes tato léčba Američany ročně stojí 100–120 miliard dolarů. Podle evropského parlamentu dosahují výdaje na léčbu obezity a problémů s ní spojených, 4–7% z celkových výdajů zdravotnictví v EU. Evropským parlamentem přijatá zpráva italského europoslance Alessandra Fogliety zdůrazňuje, že je třeba zlepšit kvalitativní a nutriční standardy potravin podávaných ve školách. Vzdělávací programy by měly být sestaveny takovým způsobem, aby zajistily, že pohyb a zdravá výživa se stanou pro děti samozřejmostí.

Americký versus český systém školního stravování.

Česku se tato euro-americká epidemie dětské obezity dosud celkem vyhýbala. Budeme-li analyzovat důvody, na prvním místě bude velmi pravděpodobně rozdílný systém školního stravování. Zatímco školní jídelny v USA a v Británii připomínají spíše typický fast food: s automaty na kolu a sladkostmi, se značnou frekvencí mletého masa a příloh v podobě smažených hranolků, kečupů, dresinků: tj. potravin s vysokým glykemickým indexem a vysokým obsahem nezdravého cholesterolu. České školy si uchovaly pečlivě kontrolovaný a dobře dotovaný systém přípravy pokrmů, který příjem kalorií pro dítě racionálně optimalizuje.

V některých školách, kde byly automaty se sladkostmi a sladkými nápoji zavedeny, prokázala lékařská pozorování během krátké doby zvyšující se výskyt nadváhy i dětské obezity. Zdá se být jasné, že tyto školní automaty jsou pro zdravý růst dětí velmi nebezpečné. Nejen tím, co dětem přímo poskytují, ale i ve výchovném smyslu: „Když to mohu ve škole, proč si to pak odepírat mimo školu“. A ještě horší problém nastane v okamžiku, kdy si děti zvyknou ve školní kuchyni konzumovat fast-foodovou stravu. Zkušenosti z řady západních zemí varují, že je v budoucnu tyto návyky nesmírně složité měnit.

Je proto velmi důležité snažit se český systém školních jídelen ocenit a rozvíjet, nikoli rozbíjet.

Dobře vedené školní jídelny zabraňují nejhoršímu: kdybychom je zrušili a nahradili je výdejnami, kam bude svůj „bufet“ rozvázet obtížně regulovatelný privátní moloch, mohla by být výsledkem epidemie dětské obezity, jaké jsme nyní svědky v USA a v řadě jiných ekonomicky vyspělých zemí.

Co možná nevíte o stravování

Během posledních desetiletí lidská populace kontinálně roste. Do výšky. Dnešní průměrný dospívající muž měří o 12 cm víc než jeho vrstevník před sto lety. Bylo to samozřejmě dáno kvalitnější stravou a lékařskou péčí. V několika posledních letech ovšem tento trend začíná poněkud uhýbat jiným směrem. Děti spíš než do výšky začínají růst do šířky. Obzvláště patrný je tento trend v USA, kde počet obézních dětí a mladistvých přesáhl už 30 procent, ale i v jižní a západní Evropě.

Přitom dětskou obezitu nelze brát na lehkou váhu. Typickými komplikacemi, které dětská obezita vyvolává, jsou cukrovka 2. typu, předčasná puberta, spánková apnoe, poruchy funkce jater, vysoký tlak krve, zvýšený cholesterol, vznik žlučových kamenů, ale i psychologické problémy (negativní sebevědomí).

Obezita je proto často nazývána „epidemií 3. tisíciletí“. Poprvé v celosvětovém měřítku počet lidí s nadváhou přesáhl počet hladovějících.

Čím to?

Genetickými dispozicemi tento nárůst vysvětlit nejde. Samozřejmě je na vině menší pohyb dnešních dětí, jejich inklinace k „sedavým aktivitám“ (počítač, televize). Neméně důležitým faktorem je však i velmi nevhodná strava.

CO BYSTE MĚLI VĚDĚT

- 2litrová láhev koly obsahuje 45 kostek cukru
- čokoládová tyčinka Snickers obsahuje stejně energie jako 5 banánů, ovšem pocit nasycení odplyne zhruba už po půl hodině
- vařené brambory mají dvakrát lepší glykemický index než smažené hranolky
- vařená cizrna má třikrát lepší glykemický index než smažené hranolky

Proč si školní jídelny zachovat?

Česká školní jídelna dnešních dnů představuje v drtivé většině moderní gastronomické zařízení, ve většině případů technologicky velmi dobře vybavené. Jídelny připravují pokrmy podle současných výživových trendů, zařazují jídla atraktivní, používají mnoho různých nových receptur.

V současné době lze vařit prakticky dle jakéhokoliv receptu, který je vhodný pro dětské strávníky za předpokladu dodržení správného technologického postupu přípravy, plnění spotřebního koše potravin a finančních limitů na nákup potravin.

Jaké jsou výhody školní jídelny?

1. CENA OBĚDA

Stravování ve školní jídelně je finančně dostupné prakticky všem.

Pro většinu strávníků se jedná o jediné teplé jídlo denně!

Průměrně za 25,- Kč dostane strávník každý den v měsíci jiný oběd.

Za tuto sumu děti, žáci a studenti obdrží polévku, hlavní jídlo a nápoj, příp. zeleninový salát, ovoce či moučník.

Rodiče hradí pouze náklady na potraviny. Mzdová režie (platy pracovníků školního stravování) je hrazena státem. Věcná režie (náklady na energie, topení, vybavení kuchyní, čisticí prostředky apod.) je hrazena zřizovatelem. Vše je upraveno školským zákonem č. 561/2004 Sb., popř. vyhláškou č. 107/2005 Sb. o školním stravování.

2. ZDRAVÍ / PESTROST

Školní jídelna sledováním tzv. spotřebního koše potravin garantuje rovnoměrné zastoupení všech živin, které vyvíjející se organismus dětí potřebuje. Spotřební koš sleduje množství průměrné měsíční spotřeby jednotlivých druhů potravin pro jednotlivé věkové skupiny strávníků. Tyto hodnoty jsou stanoveny (ve spolupráci se zdravotníky) ve výše zmíněné vyhlášce rezortu školství. U pokrmů se takto vyvažuje zastoupení povinných komodit: maso, ryby, mléko tekuté, mléčné výrobky, zelenina, ovoce, brambory a luštěniny. Zároveň se kontroluje optimální množství tuků a cukrů ve stravě.

Je rovněž důležité dodržovat pestrost stravy, tj. frekvenci jednotlivých pokrmů ve školní jídelně v měsíci, která je doporučena metodickými pokyny.

Pestrost stravy je nesmírně důležitá pro rozvoj dětského a dospívajícího organismu. Stereotyp, který představuje např. hamburger v housce, hranolky s kečupem, vlašský salát, smaženka, pizza, bageta apod., může velmi často vést k obezitě, případně chronickým nemocem či civilizačním chorobám.

3. KVALITA / PROFESIONALITA

Školní jídelna je povinna připravovat stravu z čerstvých a nezávadných surovin. Je povinna dbát na dodržování správných technologických postupů. Jídlo ve školní jídelně je vydáváno bezprostředně po uvaření, s maximálním respektem k přísným hygienickým předpisům.

Strávník má jistotu, že nekonzumuje ohříváné zbytky z předešlého dne. Naprosto nemyšlitelné je riziko konzumace jídel smažených na přepáleném, několikrát použitém oleji. V mnoha školních jídelnách základních a středních škol jsou nabízeny dva i více druhů jídel na výběr, je rozšířena nabídka o různé druhy salátů a nápojů. Stravovací službu zabezpečují odborníci, vzdělaní v oboru společného stravování, kteří jsou součástí školského systému.

4. PREVENCE / ZDRAVÉ NÁVYKY

Školní stravování je součástí školského výchovného systému, tj. učí správným stravovacím návykům a současně zdravému životnímu stylu. Správná výživa zajišťuje tělu pravidelný a dostatečný příjem energie a všech živin, které jsou důležité pro zdravý růst a vývoj organismu, a tím slouží k udržení dobré kondice po celý život.

Optimální strava a pravidelná fyzická aktivitaabraňují vzniku zdravotních problémů, jako je například chudokrevnost, nadváha či obezita, anorexie, bulimie, podvýživa nebo zubní kaz.

Rovněž dlouhodobě snižuje riziko rozvoje chronických neinfekčních onemocnění, ke kterým řadíme onemocnění srdce a cév, nádorová onemocnění, cukrovku, osteoporózu atd.

5. KONTROLA / BEZPEČNOST

Je zajištěna naprostá bezpečnost přípravy pokrmů podle hygienických předpisů. Školní jídelny jsou pravidelně kontrolovány pracovníky krajských hygienických stanic.

Ve školních jídelnách jsou též prováděny kontroly různými veřejnými a státními institucemi, což současně dává významné záruky kvality školního stravování.

6. DOSTUPNOST / ČAS / BEZPEČNOST

Školní jídelna je moderní stravovací služba pro děti, žáky, studenty v době jejich pobytu ve škole. Ve většině případů se stravování odehrává v rámci jednoho objektu. Nehrozí tudíž reálné nebezpečí při přechodu silnic apod.

Projekt na podporu školního stravování vznikl s podporou společnosti BONNO gastro servis. Garantem projektu je Společnost pro výživu.

Nebezpečí se mění, opatrnost zůstává

MVDr. Pavel Otoupal, CSc.,

Společnost pro výživu, Praha

Nejprve je nezbytné vysvětlit jaká nebezpečí máme na mysli. V tomto případě jde o nebezpečí biologického typu - mikroby, které vyvolávají nám již známá a velmi závažná infekční onemocnění alimentárního původu - **salmonelózu a kamylobakteriόzu.**

Co se mění - četnost jejich výskytu v posledních letech. Státní zdravotní ústav v Praze (SZÚ) zveřejňuje každoročně přehled o počtech osob postižených jednotlivými nákazami v ČR v předešlém roce s možností porovnání situace v uplynulých letech. Výskyt onemocnění, jež mají být sledovány, mají ze zákona povinnost hlásit o svých postižených pacientech jednotliví lékaři a zdravotnická zařízení. Nedávno byly zveřejněny konečné počty nemocných za rok 2008, které nám potvrdily to, co se objevilo již v roce předchozím. A to, že **nejčastější alimentární nákazou je kamylobakteriόza.** Důležitou a příznivou skutečností je zřetelný pokles celkového počtu akutních průjemových onemocnění, a to i při určitém nárůstu počtu onemocnění způsobovaných viry.

Cílem této informace je upozornit na společné a rozdílné vlastnosti dvou nejdůležitějších původců alimentárních onemocnění u nás a na to jak jim předcházet. Také se ale pokusit osvětlit příčiny tohoto vývoje. Vrchol výskytu hlášených onemocnění salmonelózu představovaly roky 1995 a 1998, kdy počty nemocných osob přesahovaly hrozivých 50 tisíc za rok. Nejvíce onemocnění kamylobakterem bylo v roce 2005. Výskyt nejpočetnějších alimentárních onemocnění v posledním období ilustruje stručná tabulka.

Vývoj výskytu alimentárních nákaz v ČR v posled-

Počty hlášených onemocnění salmonelózu a kamylobakteriόzu **podle údajů SZÚ Praha „EPIDAT“ (kumulativní nemocnost)**

| Rok | 2004 | 2005 | 2006 | 2007 | 2008 |
|----------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Salmonelózy | 30 724 | 32 905 | 25 102 | 18 205 | 11 009 |
| Jiné bakteriální střevní infekce | 2 824 | 2 703 | 2 471 | 3 316 | 3 305 |
| Kamylobakteriόzy | 25 492 | 30 242 | 22 713 | 24 263 | 20 175 |
| Virové střevní infekce | 3 590 | 3 739 | 5 597 | 6 033 | 6 639 |

ních pěti letech následuje s určitým zpožděním pokles nemocnosti salmonelózu v Evropě (ze 192 887 případů v roce 2000 na 137 692 v roce 2005) a souběžný vzestup počtu onemocnění kamylobakteriόzu. Obě onemocnění jsou **zoonózy** a původci onemocnění jsou především v **potravinách živočišného původu**, ale může být také druhotně kontaminovány zelenina, ovoce, obilniny. Vyskytují se jak v průmyslově vyspělých zemích, kde působí nejen zdravotnické problémy, ale i velké ekonomické ztráty, tak i v méně rozvinutých zemích celého světa. Ještě v roce 1998 byl u nás podíl počtu osob nemocných kamylobakteriόzu vůči nemocným salmonelózu poloviční, nyní je situace opačná. Nejčastější onemocnění způsobuje *Campylobacter jejuni*, který je běžně obsažen v zažívacím traktu drůbeže i volně žijících ptáků (bažantů, vrabců, holubů). Vehikulum pro vznik onemocnění jsou syrové produkty drůbeže, méně pak maso jatečných zvířat. Povrch porážené jateční drůbeže může být posmrtně po oškubání kontaminován ze znečištěného povrchu - peří a ze zbytků střevního

obsahu při porážce. Jak vyplývá z informací Státní veterinární správy bylo v ČR podle výsledků šetření přítomnosti kampylobaktera na drůbežích jatkách 45% vyšetřených vzorků odebraných z kuřecích brojlerů pozitivních. Výskyt salmonel se oproti minulým létům u stejné potraviny rapidně snížil pod 1 % pozitivních vzorků, díky již prováděným opatřením v produkčních chovech i změnou technologie v závodech na zpracování drůbeže.

Proč dochází k takovému zvýšení počtu onemocnění způsobovaných kampylobaktery?

Příčin tohoto jevu může být několik. V posledním desetiletí především došlo ke zlepšení diagnostických laboratorních metod, ke zkvalitnění zdravotnické dokumentace (hlášení) a k nárůstu konzumace drůbežího masa a drůbežích výrobků pro jejich přijatelnou cenovou dostupnost.

Původci obou onemocnění mají mnoho společného, ale v řadě svých vlastností se přece jen liší. K přenosu původců obou onemocnění dochází alimentární cestou požitím kontaminovaných potravin. Může k ní dojít **primárně**, kdy jsou pokrmy z masa, vajec (jen u salmonel) a orgánů infikovaných zvířat nebo **sekundárně**, kdy původně nezávadná potravina, včetně pokrmu, byla kontaminována salmonelami nebo kampylobaktery při výrobě, distribuci, skladování nebo transportu.

SHODA - v obou případech se jedná o alimentární nákazu s akutním průběhem, v naprosté většině případů je onemocnění charakterizované zánětem žaludku a střev -gastroenteritidou, provázené nevolností, bolestmi v břiše, horečkou nad 39 °C a průjmy.

ROZDÍLY – nejen pro laboratorní diagnostiku, ale i pro gastronomickou praxi je důležitý rozdíl v optimálních teplotách pro růst bakterií. **Kampylobakter** potřebuje 42 °C, **salmonela** se nejlépe rozmnožuje při 37 °C. Další rozdíly jsou především v inkubační době, po které se projeví klinické příznaky onemocnění, které u salmonelózy bývá mnohem kratší, 12 -72 hodin. U kampylobakterií je inkubační doba delší obvykle 3 – 5 dnů, ke vzniku onemocnění je zapotřebí menšího počtu bakterií než u salmonelózy. Salmonelová nákaza může mít těžší průběh u osob vnímavějších, jako jsou nemocní s poruchami imunity, novorozenci a malé děti nebo naopak osoby staršího věku. U malé části nemocných může po vymizení klinických příznaků přetrvávat tzv. bezpříznakové nosičství salmonel.

Co se dělá proto, aby se hrozba alimentárních nákaz snížila

Vzhledem k tomu, že salmonelózy postihují v různé míře prakticky všechny státy ES (nejvíce Francii, Itálii, Rakousko, Německo) bylo na úrovni Evropské komise a Evropského parlamentu v letech 2003 až

2007 přijato několik nařízení, podle kterých mají být provedena veterinární ozdravná opatření, zejména v chovech drůbeže. Tato opatření jsou zaměřena na tlumení výskytu salmonel v chovech nosnic, v produkčních chovech a v chovech jatečných kuřat. U nosnic se počítá i s jejich vakcinací proti salmonelóze. Tyto programy již probíhají a mají být ukončeny v roce 2011. Taková opatření ještě nejsou k dispozici k omezení výskytu kampylobaktera v chovech drůbeže, prasat a skotu.

Co z uvedených skutečností vyplývá pro naše ŠJ?

Pro předcházení riziku uplatnění nebezpečí kampylobakterií i salmonelózy platí obdobná pravidla. Riziko vzniku alimentárních onemocnění způsobovaných kampylobakterem a salmonelou, případně dalšími bakteriemi a viry je i nadále reálné.

Rizikovými potravinami jsou především maso drůbeže, drůbeží játra, syrové maso jatečných zvířat, mleté maso, slepičí vejce (jen salmonela) a potraviny neznámého původu.

Základem prevence rizika je zacházení se surovinou podle zásad správné praxe,

- dodržení podmínek chladicího řetězce (včetně dodržení teplotních požadavků na zmrazené produkty),
- oddělené uskladnění nesourodých a rizikových potravin,
- oddělené zpracování rizikových potravin, rozmrazování, vybalování, případné dělení masa drůbeže (zásadně na určených místech),
- zabránění zbytečným prodlevám a tím pomnožení bakterií u rozpracované výroby před tepelným zpracováním (např. ponechání polotovarů na pracovním stole při teplotě místnosti před tepelným zpracováním),
- důkladné tepelné zpracování s ohledem na charakter pokrmu a množství potraviny v gastronádobě – nutno zabránit např. přeplnění porcemi kuřecího masa, kontrola výšky vrstvy a teploty u zapékaných pokrmů s obsahem vajec a jiných rizikových potravin,
- vyloučení kontaminace již dokončených pokrmů, po dokončení teplého pokrmu je nezbytným požadavkem udržování pokrmu do jeho expedice při teplotách vyšších než 60 °C. **Teploty pokrmů před výdejem kolem 50 °C a nižší jsou již rizikové.**
- Kromě technologických zásad správné praxe jsou její nedílnou součástí důsledně dodržované zásady provozní a osobní hygieny, které byly podrobně probrány v předchozích číslech Zpravodaje.

Informace o setkání krajských metodiček u kulatého stolu na MŠMT ČR

Bc. Alena Strosserová, Praha

V polovině února se v Zrcadlovém sále MŠMT ČR sešly krajské metodičky u kulatého stolu s ing. Davidem Bartůškem a ing. Petrem Špirhanzlem, aby si vzájemně vyměnili poznatky o současném stavu školního stravování v Čechách.

Setkání se uskutečnilo na popud firmy Bonno z Českých Budějovic, jejíž majitel navrhl plakát k propagaci školního stravování. Do práce na vzniku tohoto plakátu se aktivně zapojily i krajské metodičky, které při tom uplatnily své znalosti a zkušenosti se současnými školními jídelnami. Plakát měl pracovní název „Nenechme si ze školního stravování udělat Fast food“ (znění plakátu je otištěno ve Zpravodaji 3/2009 str. 39).

Základním tématem setkání byla tedy propagace školního stravování veřejnosti. Školní stravování je často středem zájmu médií, bohužel ve většině případů s negativním hodnocením. To má za následek dvě věci, za prvé vytváření nepříznivého obrazu školního stravování v očích široké veřejnosti. Druhým, nebo spíše druhotným následkem těchto negativních článků je řetězové šíření mýtů a mylných informací mezi laickou veřejností, strážníky a jejich rodiny z toho nevyjímaje. Opakování mýtů je nebezpečné hlavně z toho důvodu, že stokrát opakovaná lež se může stát pravdou.

Mnozí novináři opisují jeden od druhého, a tak se čtenáři stále do kola dovídají o UHO, rozvařených knedlicích, flaksatém mase, špinavých tácech, nepříjemných kuchařkách a nekompromisním dozoru, který nutil nebohá stvoření dojídat nepoživatelnou stravu, až z toho dostala doživotní trauma. Projevem tohoto doživotního traumatu je právě opisování nesmyslných mýtů o školním stravování.

Jak už jsme zjistili, ohrazovat se proti těmto stále se opakujícím mýtům je celkem bezpředmětné, protože noviny naše výhrady stejně neotisknou a čtenáři si je nepřečtou. Jediným účinným prostředkem v boji proti mýtům a ve vytváření pozitivního obrazu o školním stravování a práci školních jídelen je vydávání vlastních propagačních materiálů. Jedním z nich je právě výše jmenovaný plakát.

Na setkání krajských metodiček byl vzorek plakátu představen a předmětem jednání byla tvorba definitivní podoby plakátu a způsob distribuce. Důležitým bodem jednání byla také podpora celé akce ministerstvem

školství, která byla přítomnými zástupci ministerstva přislíbena.

Setkání krajských metodiček trvalo více než 4 hodiny, takže je zákonité, že se čas nevyplnil jen diskuzí nad připravovaným plakátem.

Úvodem setkání byla přednáška MUDr. Petra Tláškala, CSc., předsedy Společnosti pro výživu, o přípravě vydání nových doporučených dávek. Denní doporučené dávky spotřeby živin se Česká republika rozhodla přebrat od společenství DACH (státy Německo, Rakousko a Švýcarsko), jejichž stravovací zvyklosti jsou nejbližší našim. Na překladu doporučených dávek DACH v současné době pracuje Společnost pro výživu ve spolupráci s Ministerstvem zdravotnictví ČR. Toto ministerstvo bude mít poslední slovo v uzákonění těchto doporučených dávek pro Českou republiku. Dokud nebudou doporučené dávky stanovené zákonem, nebude se moci upravovat spotřební koš ve vyhlášce o školním stravování.

MUDr. Tláškal vysvětlil metodičkám hlavní zásady používání doporučených denních dávek. Zejména je potřebné rozlišovat doporučené dávky nezbytných bílkovin k zachování základních funkcí organismu a doporučených dávek, podle kterých se má připravovat strava pro konkrétní věkové skupiny strážníků. Doporučené dávky pro přípravu stravy, které jsou v doporučení DACH, se výrazně neliší od našich současně používaných, doporučená dávka bílkovin je jen nepatrně snížena u dětí školního věku.

V poslední době se často uvádějí hodnoty doporučených dávek bílkovin, které se užívají ve světě a srovnání s našimi současnými doporučenými dávkami, i s těmi pro školní stravování. Jistě si pamatujete titulky z novin, které hlásaly, že krmíme děti v mateřských školách až trojnásobkem bílkovin. Zejména pak jsou kritizovány bílkoviny živočišné, takže by se laikovi mohlo zdát, že nejlepší cestou k ozdravení školního stravování je cesta vegetariánská. Opomíjí se však to, že rostoucí a vyvíjející se organismus dítěte školního věku vyžaduje dostatečný příjem nezbytných aminokyselin, které se vyskytují plnohodnotně v živočišných bílkovinách. Potřeby organismu dítěte a dospělého se liší. Z vytržených souvislostí se tak vytvořil argument, do kterého se média zapojila, zcela jednostranně bez dalšího průzkumu souvislostí.

O šíření mýtů se již zmiňují na začátku tohoto článku.

Přednáška MUDr. Tláskala naznačila metodičkám, jak se orientovat a pracovat s novými doporučenými dávkami DACH, až budou schváleny k používání, aby nedocházelo ke zbytečnému strachu a panice z přijetí nových výživových doporučení.

Další přednášku o vlivu spotřeby mléka na lámavost kostí přednesl Jaroslav Škvařil, předseda České společnosti pro výživu a vegetariánství. Metodičkám nabídl vegetariánskou kuchařku.

Následovala diskuze krajských metodiček se zástupci ministerstva školství. Témat bylo mnoho, což odpovídá celkové situaci ve školním stravování.

Z probíraných témat uvádíme

1. Legislativa o školním stravování

- **školský zákon** – řeší školní stravování pouze v několika málo paragrafech, ve školském zákoně ani v dalších předpisech není například řešena metodická pomoc školním jídelnám.
- **vyhláška o školním stravování** – o vyhlášce se mluvilo hlavně v souvislosti s přijetím nových doporučených dávek a s tím související změnou spotřebního koše. Dotklo se také rozdělení strávníků do věkových skupin. Toto téma je však velmi složité na to, aby se vyřešilo na jednom zasedání. Na setkání bylo řečeno, že by vyhláška o školním stravování měla být novelizována ve všech oblastech a měla by být připravována ve spolupráci s odborníky na školní stravování pracujících v praxi.
- **vyhláška o závodním stravování** – také k tomuto tématu se metodičky dostaly, nakonec se stalo jedním bodem k řešení na prvním setkání metodiček s vedoucími odborů školství krajských úřadů a ministerstva školství.

2. Funkce a pravomoci vedoucí školní jídelny (katalog prací)

- **funkce vedoucí školní jídelny chybí v katalogu prací - řešilo se již na schůzce MŠMT a ASPOS:**
 - ✧ katalog prací je v gesci MPSV
 - ✧ v katalogu prací nejsou žádné vedoucí funkce (ani např. ředitel školy) - řeší se příplatkem za vedení. *To je sice pravda, ale nesmíme zapomínat, že ředitel školy má na rozdíl od vedoucí školní jídelny k dispozici zákon o pedagogických pracovnících, kde jsou stanoveny podmínky pro výkon vedoucí funkce ve škole.*
 - ✧ zařadit tam vedoucí jídelny odporuje koncepci katalogu

✧ je třeba zařazovat do platových tříd dle nejnáročnější činnosti

- při chybném platovém zařazení se může zaměstnanec bránit (podnět ke kontrole zřizovateli, ČŠI, inspekci práce, příp. se obrátit na soud)
- nikde není zakotveno požadované vzdělání na výkon funkce – zde je patrná opět absence podobného zákona pro nepedagogické pracovníky jako je výše zmíněný zákon o pedagogických pracovnících.
- **vyhláška o školním stravování se vůbec nezmiňuje o existenci vedoucí školní jídelny, natož o jejích pravomocích, právech a povinnostech**
- **nikde není metodický pokyn k náplni práce vedoucí školní jídelny**

3. Metodické vedení a kontrolní systém

- **metodické vedení není** nikde zakotveno v legislativě ani v metodických pokynech příslušného ministerstva
- **vyhláška o školním stravování určuje školním jídelnám určité výstupy**, ale již neřeší, v jakém časovém horizontu je mají vyhotovovat, a hlavně komu je mají odevzdávat a kdo je má kontrolovat nebo shromažďovat k dalšímu statistickému sledování.
- **žádný školský předpis, ani předpisy státní správy, nedávají povinnost** zřizovateli zřídit funkci metodika a inspektora školních jídelen (jako tomu bylo v předešlých vyhláškách), a to i přes to, že do tohoto odvětví proudí velké množství finančních prostředků, a to z několika zdrojů. Finanční kontroly pak probíhají ze strany kontrolních pracovníků, kteří neznají problematiku školních jídelen a kontrola je nystematická.

4. Normativ pracovníků školských služeb

- **normativ pracovníků školních jídelen je pořád postaven na výkonu** – žákovi, v určitých situacích u konkrétních profesí je toto normativní určení nesmyslné. I když fyzicky do školní jídelny přichází méně strávníků, některé činnosti zůstávají ve stejném rozsahu, tak jak byly nastaveny v původní jídelně. Plochy na úklid, ve varně, skladech, jídelně, zůstávají stejné, sanitace zůstává v plném rozsahu apod.
- **Navíc se normativy každoročně zpříšňují, aniž by se toto snížení nějak zdůvodnilo.** V posledních letech můžeme při porovnání normativů zjistit, že školní kuchyně, ve kte-

rých se nesnížily výkony (nebyli žáci) mají určený počet normativních pracovníků nižší, a to o nezanedbatelnou část.

- **Z výpočtu normativů zmizely všechny výjimky, které se po celá léta uznávaly:** Jedná se o již zmíněné plochy na úklid nebo v mateřských školách výdej obědů na více místech. Jestliže má školka 4 výdejny v patrech, potřebuje více lidí na rozdání oběda a následný úklid a tento zvýšený počet se neodvíjí od výkonu na žáka, ale od skutečných fyzických a časových možností jednotlivých pracovníků.
- **Klasickým příkladem jsou výdejny:** Zde je normativ tak nízký, že je prakticky nemožné, aby se výdej dal fyzicky pokrýt. Jak si tvůrci normativů představují, že v objemu 0,75 úvazku, tj. 6 hodin, může jeden pracovník vydat v mateřské škole tři jídla, mezi kterými je podle hygienických předpisů přestávka 3 hodiny? Logicky vzato je to nemožné, ale normativy tohoto typu jsou ve školním stravování naprosto běžnou záležitostí.

5. Finanční ohodnocení práce ve školních jídelnách

- **Finanční ohodnocení úzce souvisí s tím,** že není legislativně určeno, jakou kvalifikaci musí mít pracovníci kuchyní a jak je zařazovat.
- **Pomocné síly v kuchyni jsou často zařazovány do 1. a 2. platové třídy,** což vůbec neodpovídá charakteru prací a požadavkům, které jsou na pracovníky kuchyní kladeny. Zejména si musíme uvědomit, že vzhledem ke krácení úvazků zůstává na kuchyni omezený počet pracovníků. Ti pak musí být schopni zvládnout většinu činností, které se v kuchyni dělají a musí u nich fungovat zastupitelnost. V současné době ve školních kuchyních neexistuje nekvalifikovaná práce a žádná vedoucí jídelny si nemůže dovolit takový luxus, jako přijetí nekvalifikované síly.
- **Vysoké nároky na kvalifikovanost a pracovní výkon versus platy na hranici minimální mzdy.** Tento doslova schizofrenní stav ve školních jídelnách vede k tomu, že je prakticky nemožné sehnat do kuchyně kvalifikovaný personál.
- **Navýšení mezd pro nepedagogické pracovníky - prostřednictvím zrušení platové tabulky č. 1 a přesun do stejné tabulky, která je pro pedagogické pracovníky.** Ke zvýšení platů by mělo dojít podle slibů MŠMT od 1.4.2009. Až bude schválena, musí být také pokryta finančními prostředky ze státního rozpočtu.

- **Rozvojový program pro nepedagogické pracovníky** – viz. Zpravodaj 2/2009.

6. Celoživotní vzdělávání pracovníků zařízení školního stravování – rozšiřování, a zvyšování vzdělání, pravidelná školení ke všem oblastem práce ve školní jídelně je naprosto nezbytná součástí života školní jídelně. Navzdory těmto oprávněným požadavkům, není vzdělávání nepedagogických pracovníků běžným standardem. Školení pro školní jídelny je málo, málokteré je na skutečně odborné úrovni. Celoživotní vzdělávání nebo možnost zvyšování kvalifikace je téměř nemožné. Tato oblast školství si zaslouží důkladnou reformu a ta by se rozhodně neměla odkládat.

7. Metodické vedení ze strany MŠMT – pracovníci v terénu silně pociťují nedostatek metodického vedení ze strany ministerstva. Oblast školního stravování je neustále zaplavována novými předpisy, které se více, či méně dotýkají každodenní práce v terénu. Pracovníkům ve školním stravování chybí výklady a jednotná aplikace do praxe. To způsobuje časté problémy a není ojedinělou situací, že aplikace jednoho předpisu je v každém kraji jiná. V některých situacích je to dost komplikované a rozhodně by měl být zvolen jednotný postup. Tohoto koordinátora by měl vykonávat právě pracovník ministerstva školství, který je důkladně obeznán s problematikou a praxí školního stravování a může tak fundovaně pomáhat prostřednictvím krajských metodických zpravodajů zavádět jednotné metodické výklady předpisů do praxe.

Závěr setkání

Závěrem setkání zazněl požadavek ze strany krajských metodických zpravodajů, aby se podobná setkání za přítomnosti pracovníků ministerstva školství konala pravidelně.

Pan ing. Špirhanzl na požadavek reagoval nabídkou, aby se krajské metodické zpravodaje zúčastnily pravidelných porad vedoucích krajských odborů školství, které probíhají v pravidelných dvouměsíčních intervalech. Účast pracovníků školního stravování na těchto poradách zajistí řešení problémů školního stravování s ministerskými a krajskými školskými pracovníky. To zajistí pravidelnou možnost řešení aktuálních i chronických problémů škol. První avizované setkání vedoucích krajských odborů školství s MŠMT, kterého by se měly zúčastnit i krajské metodické zpravodaje školního stravování, se bude konat začátkem dubna v Ostravě. Předem byla MŠMT předána tři důležitá témata k probrání na této poradě. O průběhu setkání budeme informovat v dalším čísle Zpravodaje školního stravování.

Aktuální dodatek:

Dnes již víme, že není o čem informovat, neboť MŠMT slib nedodrželo a metodické zpravodaje na krajské setkání nepozvalo.

„Margaríny jsou zdravotní riziko?“

Helena Holoubková, Výživa dětí

Stránka, kde se můžete podívat na zprávu (hoax), která koluje po Internetu:

<http://www.hoax.cz/hoax/margariny-a-zdravotni-riziko-rama-s-nama/>

Stránky, kde se dovíte vyjádření odborníků:

www.spolvyziva.cz; www.vyzivadeti.cz, www.zdravykorinek.cz, www.istob.cz.

Na Internetu koluje již delší dobu poplašná zpráva typu HOAX o margarínech. V poslední době způsobila mezi rodiči paniku, která se odráží i v požadavcích na změny ve školním stravování. Rodiče často žádají, aby se margaríny přestaly používat. Pro vysvětlení nepravd v tomto emailu jsme se rozhodli uvést toto vysvětlení:

Tvrzení

1. „Transfigurované tuky z regalů v obchodech jsou vytvořené průmyslově částečnou hydrogenací rostlinných olejů a živočišných tuků.“

Margaríny se v minulosti vlastně nikdy ztužováním nevyráběly. Technologie částečného ztužování (hydrogenace), se používala pouze k přípravě jedné ze surovin na jejich výrobu, tzv. tukové násady – směsi tuků, z nichž byl finální výrobek (rostlinný tuk neboli margarín) následně vyroben.

Vedle nasycených mastných kyselin vznikaly při částečném ztužování surovin jako vedlejší produkt tzv. trans mastné kyseliny, u nichž se v průběhu devadesátých let minulého století prokázal negativní účinek ve vztahu k některým rizikovým faktorům civilizačních onemocnění. Nicméně je třeba zdůraznit, že moderní rostlinné tuky již v naprosté většině případů neobsahují částečně ztužené tuky v tukové násadě. Místo částečného ztužování se používají jiné procesy (např. interesterifikace), při kterých škodlivé trans mastné kyseliny prakticky nevznikají. S použitím tohoto nového postupu je vyráběna většina rostlinných tuků na našem trhu (Perla, Hera, Flora, Rama, Bertolli aj.). Nejnovější přehled složení mastných kyselin (včetně obsahu trans mastných kyselin) v jednotlivých tucích na našem trhu, publikovaný v odborném tisku (např. *Medical Tribune, duben 2007*), je toho dokladem - článek je k dispozici např. na internetové stránce České kardiologické společnosti: http://www.kardio-cz.cz/resources/upload/data/102_MT_2007.pdf

2. Na rozdíl od přirozených nejsou transfigurované tuky potřebné a také nejsou právě prospěšné zdraví.

Transmastné kyseliny jsou opravdu pro naše zdraví velice nevhodné - v odborných kruzích se diskutuje

zejména o vlivu na vznik kardiovaskulárních onemocnění. Margaríny se nicméně vyrábějí z rostlinných olejů a pocházejí tedy z přírodních zdrojů. Při jejich výrobě (respektive při zpracování surovin na jejich výrobu) se již v naprosté většině případů částečné ztužování (při němž vznikají škodlivé trans mastné kyseliny) nepoužívá.

3. Transfigurované tuky získané částečnou hydrogenací olejů jsou obecně považovány za mnohem horší než přirozené.

Ve většině intervenčních studií byly hodnoceny mononenasyčené trans mastné kyseliny z hydrogenovaných rostlinných olejů. Neexistují žádné studie, které by sledovaly vliv trans mastných kyselin vznikajících přirozeně v trávicím traktu přežvýkavců – neboť takové studie nejsou ani realizovatelné. Není tudíž možné určit, zda existují rozdíly ve vlivu trans mastných kyselin vznikajících přirozeně v trávicím traktu přežvýkavců a trans mastných kyselin z hydrogenovaných rostlinných olejů na lidský organizmus a rizikové faktory kardiovaskulárních onemocnění (LDL a HDL cholesterol).

4. Margarín byl původně vyroben jako krmivo, po němž měli rychle přibývat krocani.

Margarín byl původně vyroben jako náhražka drahého a nedostatkového másla na popud císaře Napoleona III. Ten potřeboval pro svou armádu dostatek levného, a přitom chutného tuku, vyhovující konzistence. Stejnou funkci plnily margaríny za války. Nedostatek másla i surovin rostlinného původu v té době způsobil, že na jejich výrobu byly často používány pouze druhořadé suroviny. Moderní výrobky však nelze srovnávat ani s těmi, které se vyráběly před deseti lety, natož s výrobky z doby před padesáti lety. Vědecké poznatky nabízejí stále nové možnosti a výroba je v těsném závěsu za nimi.

5. Obojí (máslu i margaríny) má stejné množství kalorií.

Máslu obsahuje více než 80% tuku. Rostlinné tuky existují v daleko širší nabídce. Na trhu najdeme i tuky s 80% tuku, ale také nízkotučné varianty, které obsahují

snížené množství tuku (až na 20 %). Energetická hodnota těchto tuků je v porovnání s máslem výrazně nižší.

6. Máslo má, při 8 gramech oproti 5 gramům v margarínu, o něco více nasycených tuků.

Máslo obsahuje, v porovnání s kvalitními rostlinnými tuky, výrazně vyšší procento nasycených mastných kyselin. Na trhu jsou navíc rostlinné tuky, které obsahují více než 50 % vícenenasycených mastných kyselin v obsahu tuku. Vícenenasycené mastné kyseliny, na rozdíl od nasycených mastných kyselin, přispívají ke snižování hladiny cholesterolu v krvi.

7. Máslo podporuje vstřebání mnoha dalších živin z jiných jídel.

Tvrzení, že máslo je lépe stravitelné díky způsobu distribuce tuku ve výrobku (ve formě tukových kuliček) než rostlinné tuky se nezakládá na pravdě. Trávicí systém člověka je schopný poradit si z různých dlouhými a nebo nenasycenými mastnými kyselinami a disponuje značnými rezervami ohledně množství tuků, které dokáže zpracovat. Všechny mastné kyseliny ze stravou přijímaného tuku se kompletně stráví, a to bez ohledu na jejich zdroj. Krátké mastné kyseliny, přítomné (na rozdíl od margarínů) v másle v relativně vyšším množství, jsou metabolizovány jinak než mastné kyseliny s delším řetězcem (16 či 18 uhlíků), nicméně to ale neovlivňuje proces trávení.

Mýtus, že máslo se tráví lépe než tuky vyrobené z rostlinných olejů pravděpodobně pochází z 80. let minulého století, kdy se k výzkumu používaly dnes již zastaralé postupy. Současné studie neukazují žádné rozdíly (Meyer et al.; Gastric emptying of indigestible versus digestible oils and solid fats in normal humans; Digestive Diseases and Sciences; 1999, Vol. 44, no.6, p. 1076-1082.).

8. Máslo má spoustu nutričních výhod, zatímco margarín jen pár, a to ještě přidaných chemiky!

Naopak. Nutriční výhody poskytují margaríny (rostlinné tuky). Margaríny prakticky neobsahují cholesterol a mají v naprosté většině případů příznivější složení jednotlivých mastných kyselin. Máslo obsahuje mnohem více nasycených tuků než jakýkoliv margarín, stejně jako více transmastných kyselin než většina margarínů na trhu.

9. Máslo chutná mnohem lépe než margarín a může povznést chuť ostatních jídel.

Chuťové preference jsou velice individuální a tvrzení o lepší chuti některého výrobku je subjektivní názor.

10. Máslo tu je po staletí, ale margarín méně než 100 let.

To není argument, proč kvalitní rostlinné tuky (margaríny) nekonsumovat. Dnešní výrobky nelze

srovnávat s výrobky z úplných počátků jejich výroby. Objevují se stále nové vědecké poznatky a výroba je neváhá využívat.

Otázkou také zůstává, zda můžeme konzumaci másla považovat za přirozenou. Složení kravského a mateřského mléka, ať už z pohledu bílkovin (alergie), nebo zastoupení mastných kyselin, je rozdílné. Navíc změny stravovacích návyků - záměna másla za rostlinné tuky (Severní Karélie, ČR koncem minulého století) - měly pozitivní vliv na zdraví populace (plošné a významné snížení hladiny cholesterolu v populaci, prodloužení střední délky života). Máslo se v minulosti objevovalo na stole spíše bohatších vrstev. Masová konzumace rostlinných olejů má mnohem delší tradici.

11. Margaríny obsahují velmi mnoho transfigurovaných mastných kyselin (některé přes 50 %).

Tato informace je zcela mylná. Moderní margaríny obsahují trans mastné kyseliny v nutričně naprosto nevýznamném množství (tj. v množství nižším než 1 %) - viz aktuální přehled složení tuků na našem trhu, uveřejněný např. na: http://www.kardio-cz.cz/resources/upload/data/102_MT_2007.pdf

12. Margaríny zvyšují celkový cholesterol a LDL (to je ten škodlivý cholesterol) a snižují HDL cholesterol (prospěšný cholesterol).

Takto můžeme popsat účinky trans mastných kyselin rostlinných tuků, které se vyráběly hydrogenací, nikoli však moderní rostlinné tuky vyráběné moderními postupy. Tyto tuky obsahují pouze minimální množství trans mastných kyselin a některé dokonce množství stopová.

Nasycené mastné kyseliny vyskytující se v převaze v másle mají podobně negativní vliv. Moderní margaríny naopak mohou díky vyššímu obsahu vícenenasycených mastných kyselin přispívat ke snižování hladiny cholesterolu v krvi. Na trhu je také rostlinný tuk obohacený o rostlinné steroly, který hladinu cholesterolu snižuje výrazně.

13. Margaríny až pětinasobně zvyšují ohrožení rakovinou.

Odborníci doporučují sledovat výživová doporučení, která hovoří o důležitosti preference a v jejím rámci o konzumaci tuků bohatých na nenasycené mastné kyseliny na úkor tuků s vyšším procentem nasycených mastných kyselin (např. doporučení WHO, Výživová doporučení pro obyvatelstvo ČR apod.).

V praxi to znamená zvýšení příjmu tuků rostlinného původu a rybích tuků a snížení příjmu ostatních tuků živočišných. Transfair studie (Hulshof, 1999) ukázala, že ve většině zemí je příjem vícenenasycených mastných kyselin nedostatečný nebo pod hranicí optimálního příjmu. Margaríny (rostlinné tuky) jsou dobrým zdrojem těchto mastných kyselin, proto patří do pestrého a vyváženého jídelníčku.

Vliv konzumace jakýchkoliv tuků na rozvoj rakoviny nebyl spolehlivě vědecky prokázán.

14. Margarínu chybí pouze jediná molekula – aby z něj byla 100% umělá hmota!!!

Plasty, známé také pod původním názvem umělá hmota, označují řadu syntetických nebo polosyntetických polymeračních produktů. Jsou složeny z organických kondenzačních nebo přísadových polymerů a často mohou obsahovat další látky na zlepšení kvality nebo zvýšení ceny.

Margaríny (rostlinné tuky) jsou vyrobeny z rostlinných olejů a tuků.

15. Ani po letech se to (margaríny) nezkaží a nezačne jinak páchnout.

Rostlinné tuky mají konkrétně stanovenou dobu trvanlivosti, což jsou přibližně 3 měsíce od data výroby při správných skladovacích podmínkách. Po uplynutí této doby se jejich kvalita rovněž začíná, podobně jako u jiných potravin měnit.

16. Nemá to (margaríny) žádnou výživnou hodnotu, takže to nic nebude žrát a nic na tom ani v tom neporoste.

Složení rostlinných tuků je celkově nutričně výhodnější než složení tuků živočišných. Nejsou zdrojem cholesterolu a mají, oproti máslu, příznivější složení mastných kyselin (kvalitní rostlinné tuky obsahují nižší procento nasycených mastných kyselin, prakticky neobsahují trans mastné kyseliny a obsahují vyšší procento prospěšných nenasycených mastných kyselin). Rostlinné tuky (margaríny) podobně jako máslo rovněž pomáhají doplňovat příjem doporučeného množství řady vitaminů (jako jsou například vitaminy A, E a D). Některé margaríny na trhu obsahují také vitaminy B₁, B₆, B₁₂ a kyselinu listovou. Mohou i obsahovat vícenenasycené mastné kyseliny EPA a DHA.

17. Dokonce i plísně a mikroorganismy se tomu (margarínům) vyhnou.

Plísně a mikroorganismy mohou napadnout i rostlinný tuk (stejně tak jako každou jinou potravinu). Tuky obecně se však nejčastěji znehodnocují žluknutím (bez ohledu na zdroj) při nedodržení doporučení o správném skladování a dodržení doporučené lhůty pro spotřebu.

18. Proč to (margaríny) nic živého nechce? Protože to je z 99.99 % plast, který život zabíjí!!

Rostlinné tuky jsou vyráběny z rostlinných olejů a tuků, tedy z čistě přírodních zdrojů. S plasty margaríny nemají nic společného.

19. Většina odborníků na výživu dnes prohlašuje, že obyčejné máslo je lepší.

Naopak. Většina odborníků se shoduje na tom, že

bychom konzumaci živočišných tuků měli omezovat a nahradit ji konzumací rostlinných olejů a kvalitních rostlinných tuků z nich vyrobených. Jedná se např. o konečné znění Výživových doporučení Společnosti pro výživu pro obyvatelstvo ČR <http://www.spolvyziva.cz/index.php?obsah=hlavní&odkaz=68&menu=1> Navíc změny stravovacích návyků - záměna másla za rostlinné tuky (Severní Karélie, ČR v devadesátých letech) - měly pozitivní vliv na zdraví populace (plošné a významné snížení hladiny cholesterolu v populaci, prodloužení střední délky života).

20. Máslo je přírodní produkt, zatímco margaríny musí být vyráběny složitým technologickým procesem, a nejsou tedy přírodním tukem.

Rostlinné tuky (neboli margaríny) jsou směsí kvalitních rostlinných tuků a olejů, kde výchozí surovinou je vždy čistě přírodní produkt - rostlinný olej. Výroba rostlinných tuků je založena na jednoduchých mechanizmech: intenzivním mícháním předem připravené směsi tukové a vodní složky vznikne homogenní směs, která se nechá krystalizovat na chlazených válcích a současně se mechanicky zpracovává hnětením. Vlastní výroba rostlinných tuků je tedy, podobně jako výroba másla, založena pouze na fyzikálních procesech. Ostatně i klasické stloukání másla v máselnici na venkově je dnes nahrazeno průmyslovými technologiemi.

21. Margarín by zůstal bez vydatné pomoci barviv a jiných přísad nevábno šedivou hmotou.

Základy margarínů (rostlinných tuků) jsou běžnější. Je to způsobeno strukturou výrobku, kdy se barva základní suroviny žlutého oleje zesvětluje, což je naprosto přirozená optická vlastnost. Svou finální barvu získávají například přidáním beta-karotenu, který se běžně vyskytuje např. ve žlutých či oranžových druzích ovoce a zeleniny. Podle sezóny se mění také barva másla od světlejší (v zimním období) po žlutější (v letním období) barvu. Pro sjednocení barvy po celý rok se někdy přidává beta-karoten také do másla.

22. Do másla, na rozdíl od margarínu, nemusí být vitamíny přidávané uměle. Máslo obsahuje přírodní vitamíny, ze kterých jsou nejdůležitější A a D.

Není pravda, že by máslo obsahovalo všechny vitamíny přirozeného původu, zatímco margaríny žádný. Máslo obsahuje hlavně vitaminy A a D. Margaríny obsahují přirozeně vitamín E obsažený v rostlinném oleji. Účinek vitaminů v lidském organismu, ať jsou přijímány z másla nebo z margarínů je stejný.