

Zpravodaj pro školní stravování

č. 5

září a říjen 2007

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 Ing. Evou Šulcovou. Členové: Ing. Jarmila Blatná, CSc., Zita Dlouhá, Doc. Ing. Jana Dostálová, CSc., MUDr. Viktor Jakubík, Mgr. Dagmar Jeřábková, Bc. Jitka Koutová, MUDr. Pavel Otoupal, CSc., Anna Packová, Bc. Alena Strosserová, MUDr. Petr Tláškal, CSc., Ing. Ludmila Věříšová, CSc.



OBSAH

Co ohrožuje naše děti?	65	Správná praxe přípravy pokrmů ve školní jídelně	75
Zdravotní komplikace dětské obezity	66	Odpovědi k dotazům z konference „Školní stravování“	
Vycházejí receptury pokrmů pro školní stravování	67	v Pardubicích 2007	77
Prevence dětské obezity jako součást výchovy		Dietní stravování ve školních jídelnách	79
ke zdraví na základních školách	68	Zásady pro sestavování jídelních lístků	80
Tajemství dětských svačtin	72	Znáte svá práva? Víte, kdy je Vás zaměstnavatel	
K otevřenému dopisu ministryni školství	73	povinen uvolnit ze zaměstnání?	80 a

Co ohrožuje naše děti?

Ve Zpravodaji, resp. některých jeho číslech, se znovu objevuje téma dětské obezity. Věnovali jsme obezitě také celý jeden blok na Konferenci Školní stravování 2007. I v tomto čísle našeho časopisu můžete najít články na tuto věčně zelenou notu.

Možná někomu bude připadat, že obezita je již ze všech stran probraná a jen zbytečně zaplňujeme papír. Podívejme se však na tuto problematiku trochu blíže:

Obézních lidí především v euroamerické populaci rychle přibývá. Netrpí zpravidla jen nějakými pár kily navíc, roste výskyt závažné až těžké obezity, a to nejen u dospělých, ale velice rychle i u dětí. Obezita je rizikovým faktorem nemocí srdce a oběhového systému (kardiovaskulární onemocnění – KVO), přispívá ke vzniku metabolických poruch, kloubních a dalších zdravotních problémů....

Kardiovaskulární onemocnění jsou příčinou téměř poloviny všech úmrtí v rámci celé Evropy. V EU zemře na tato onemocnění 42 % obyvatel, v ČR více než 50% .

Na vzniku obezity a jejích následků se závažnou měrou podílí nesprávná výživa. Přispívají také genetické předpoklady. „Riziko rozvoje kardiovaskulárních onemocnění se nejvíce týká dětí, v jejichž rodině se již některá forma těchto onemocnění projevila“ říká prof. MUDr. Michael Aschermann, DrSc, předseda České kardiologické společnosti. Na dalších stránkách tohoto čísla Zpravodaje se můžete dočíst řadu informací o zdravotních komplikacích dětské obezity, o stoupajících číslech výskytu prvních náznaků rizik již u dětí velmi nízkého věku, o významu správné výživy a jak ji chápou nebo dodržují rodiče. Také o programu prevence obezity, který přichystalo Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. Bohužel, v tomto jinak obsáhlém programu je o školním stravování, jeho bezprostředním působení na zdraví dětí a výchovném vlivu coby praktické školy správné výživy pouze velmi stručná zmínka.

To však není důvod, abychom polevíli v naší dlouholeté snaze o kvalitu stravování našich klientů ve školních jídelnách. Až dosud patří naše školní stravování, přes všechny výhrady objevující se občas především jako vděčné téma v médiích, ke světové špičce. A mělo by to tak zůstat, protože je to naše profesionální povinnost.

Hodně pracovních i osobních úspěchů v novém školním roce přeje

Redakce Zpravodaje školního stravování

Zdravotní komplikace dětské obezity

MUDr. Zlatko Marinov

Dětská obezitologická ambulance a Dětská poliklinika FN Motol

V současné době jsme vystaveni epidemii obezity. Obezita je nejen problémem zevnějšku jednotlivce, ale je především závažným chronickým onemocněním. V České republice je v současnosti 20 % obézních dospělých a 50 % obyvatel bojuje s nadváhou. Ve srovnání s tím by se mohlo zdát 10 % obézní dětské populace jako podružný problém. Varovný je však vzestup nárůstu dětské obezity. Za poslední čtvrtstoletí došlo k ztrojnásobení počtu obézních dětí. Již dnes při porovnání hmotnostně – výškového poměru dětí v naší populaci nemůžeme vycházet z dat z roku 2001, ale musíme se vrátit k datům hmotnosti dětí z r.1991. Konstrukce grafů na základě dnešních dat by posunula hranice nadváhy a obezity neúměrně vysoko a došlo by k nepatřičnému změkčení pohledu na nadváhu našich dětí.

V 99,9 % se v dětské populaci jedná o prostou obezitu, jen zbytek je podmíněn obezitou na podkladě jiných závažných onemocnění. Prostá obezita je typické civilizační onemocnění. Jejím jedním prvkem je genetický program uchování energie. U lidí se vyvinulo řízení jeho zásob a tukového metabolismu pomocí hormonu insulinu. Stali jsme se potomky lidí, kteří se dokázali svým úsporným metabolismem s nedostatkem stravy nejlépe během 200 000 tisíc let vyrovnat. V krátkém časovém období řádu století jsme se ocitli v zcela jiném - obezitogenním prostředí. Došlo k rozmachu civilizace, kterému se náš metabolismus logicky nestačil přizpůsobit. Vesnický typ stravy (z pole na stůl) se radikálně změnil za průmyslovou (z továrny do chladicího boxu). Charakteristickými rysy novodobé stravy se stala vysoká energetická hodnota, vysoký glykemický index a vysoký obsah nenasycených mastných kyselin omega 6. Zároveň jsme se během krátké doby stali součástí populace s nedostatkem pohybu, kdy chůze ztratila smysl hlavního přemísťovacího prostředku. Realitou se stalo absolutní nebo relativní přejídání, které ústí v pozitivní energetickou bilanci.

Obezita je díky vazbě na insulin základním kamenem rozvoje metabolického syndromu. Přes rozvoj insulinové rezistence vede cesta k rozvoji časně cukrovky II. stupně, zrychluje se kornatění cév a nástup vysokého krevního tlaku vbrzku doprovází kardiovaskulární komplikace mnohdy se smrtelnými následky. Dlouhodobé studie neprokázaly žádný předpoklad, že je lepší být vysportovaný obézní než líný hubený. Hubený vždy vyhrává v prevenci kardiovaskulárních komplikací. Obezita a diabetes se tak stala v posledních letech hlavním nepřítelem preventivní kardiologie. Obezita se stala přeneseně zabíjákem číslo jedna v České republice. Rozvoji metabolického syndromu nejsou děti uchráněny a již v současnosti tvoří 1/3 obezitologických ambulaní. Metabolický syndrom u dětí není jen laboratorním nálezem, ale má i typický klinický obraz. Jsou to děti s obezitou centrálního typu, popraskanou kůží, zahnědnutím krku a zvýšeným ochlupením. Vznik metabolického syndromu se posouvá do nižších věkových kategorií a v naší obezitologické ambulanci jsou nyní i 3 letí pacienti se známkami metabolického syndromu. Neléčený metabolický syndrom vede v řádu desetiletí k rozvoji cukrovky II. stupně a obáváme se, že tento trend platí i pro děti. Dětská obezita dnes jednoznačně produkuje v 70 % armádu

chronicky obézních dospělých se závažnými zdravotními a psychosociálními komplikacemi.

Mezi nejzávažnější komplikace obezity obecně řadíme především již zmíněné kardiovaskulární onemocnění - vysoký krevní tlak, ischemická choroba srdeční, aterosklerotické postižení mozkových tepen, které se může projevit jako cévní mozková příhoda, aterosklerotické postižení tepen dolních končetin. Mezi neméně závažné patří poruchy metabolismu - cukrovka 2. typu s jejími závažnými následky, porušená glukózová tolerance, zvýšené hladiny tuků v krvi, zvláště LDL-cholesterolu a triacylglycerolů, snížená hladina HDL cholesterolu. Zvýšená hladina kyseliny močové v krvi, která se může projevit dnou. Závažné jsou žlučnickové kameny, kýly, gynekologická onemocnění včetně neplodnosti. O obezitu se začíná zajímat intenzivněji i onkologie pro zvýšený výskyt nádorů tlustého střeva, nádory prsu, dělohy a prostaty. U obézních se objevují poruchy spánku, syndrom spánkové apnoe a psychické poruchy. Ortopedie se běžně potýká s následky přetížení pohybového aparátu - zejména kyčelních a kolenních kloubů a páteře. Nepatřičným přetěžováním pohybového aparátu u obézních dětí dochází k trvalému zvětšení svalové hmoty dolních končetin.

Dětská obezita je vedle zmíněného především závažný psycho-sociální problém. Obézní dítě je vystaveno neúměrnému tlaku ze strany společensko-estetických norem. Dítě nemá možnost prožít mnohé své ambice a mnohdy dojde následně ke snížení společenského uplatnění, včetně uplatnění profesionálního. Následkem toho obézní děti častěji prožívají pocity selhání, nespokojenosti a deprese, včetně vyššího výskytu sebevražd. Nedostatek sebedůvěry brání obézním dětem rozvinout obratnost a tak se u nich objevuje vyšší četnost úrazů.

Komplikace obezity vedou k vyšší nemocnosti a následně k předčasnému úmrtí pacientů. Není těžké si představit štíhlého rodiče s obézním lenivým dítětem, který půjde v budoucnosti v 80 letech na pohřeb svému potomkovi, který se nedožil ani 50 let.

Po redukci hmotnosti už o 5-10 % z původní váhy zdravotní rizika obezity výrazně klesají a s redukcí váhy se pacientovi prodlužuje délka života. Zabránění obezity v dospělosti snižuje výskyt cukrovky II. typu o 2/3. Agresivním ovlivněním všech rizikových faktorů předchází více než 80 % kardiovaskulárních příhod.

Léčba obezity je náročná a nákladná. Komplex obezita - metabolický syndrom - cukrovka II. typu - kardiovaskulární ischemie spotřebovává dnes 10 % úhrnných zdravotních nákladů. O co bývá léčba dětské obezity obtížnější, o to na druhou stranu je jednodušší prevence jejího vzniku. Obecně stačí dodržovat pár racionálních zásad k tomu aby se dítě a v budoucnu dospělý jedinec nesetkal s problémem obezity. Především jíst pravidelně pětikrát denně pestrou stravu. Vždy snídat. Nejíst nikdy u televize. Co nejvíce omezit přílohu jídel a naopak navýšit oblohu. Nedožítat porce. Pít jen nesladké tekutiny. Sladkosti jíst jen o víkend. Chodit denně čtyři kilometry a do všech schodů pěšky. Již dnes tak každý z rodičů rozhoduje nejen o svém dítěti, ale i o sobě zda-li a v jaké kondici se dožijí 83 let, kterých je nám nyní předpovíáno.

RECEPTURY POKRMŮ PRO ŠKOLNÍ STRAVOVÁNÍ

Dlouho očekávané soubory receptur pro školní stravování se dočkaly nového vydání a budou připraveny k distribuci v říjnu 2007. Receptury jsou zcela přepracovány tak, aby vyhověly kvalifikovaným připomínkám z řad uživatelů, současným výživovým a hygienickým požadavkům a zásadám správné výrobní praxe.

Soubory jsou uspořádány do tří poměrně obsáhlých dílů, počet receptur je podstatně rozšířen – nabízíme více než 600 receptur. Receptury obsahují pokrmy české i zahraniční kuchyně v moderní úpravě a široký výběr pokrmů z drůbeže, ryb, luštěnin, sójových a obilninových výrobků, zeleniny, nápojů, salátů a moučníků. Poskytují tak možnost sestavy pestrých jídelních lístků se značnou variabilitou použitých surovin.

Co naleznete v jednotlivých dílech? Uspořádání je tradiční:

- 1. díl:** Receptury pro přípravu pomazánek, polévek, studených pokrmů, nápojů
- 2. díl:** Receptury pro přípravu hlavních pokrmů z hovězího, vepřového, uzeného, skopového, sekaného, telecího, drůbežního masa
- 3. díl:** Receptury rybích, 2. část drůbežích, polomasitých a bezmasých slaných a sladkých pokrmů, příloh, salátů, moučníků

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

- 1. díl:** Úvodní slovo k recepturám a jejich použití
Výživa předškolních dětí, školáků a dospívajících
Živiny – co musíme vědět o výživě
Jak zajistit bezpečnost – zdravotní nezávadnost pokrmů
- 2. díl:** Vitamíny a minerální látky
Suroviny a potravinové výrobky
Tučné a jejich použití
Koření pro děti
Drůbež ve výživě a drůbež jako potravina
Technologie přípravy pokrmů a nápojů
- 3. díl:** Proč a jak nahrazovat maso a proč více ryb do školního jídelníčku?
Ryby jako potravina
Základní právní předpisy a jejich uplatnění
Spotřební dávky potravin – spotřební koš
Organizace práce v provozu zařízení školního stravování
Vedoucí školních jídelen a jejich profesní role
Vztah k jídlu u dětí a jeho vývoj

V úvodní části každého dílu jsou obecné pokyny k používání receptur.

Dávkování potravin je uvedeno v množství pro 10 osob nejvyšší věkové skupiny v hrubé a čisté hmotnosti s průměrnou hmotností 1 porce. Návod na přepočty pro mladší strávníky naleznete v pokynech pro užívání receptur. Pro uživatele receptur je takové uspořádání přehlednější a v době počítačů není problém stanovit dávkování pro další skupiny strávníků. Dávkování potravin si také můžete upravit podle místních stravovacích zvyklostí za podmínky, že nebudete zvyšovat dávky tuků a cukru, jak to ostatně stanoví vyhláška o školním stravování, a budete mít na mysli vzájemný poměr tuků živočišného a rostlinného původu. Možnost úpravy dávkování také dovolí reagovat na případný vývoj v názorech zdravotníků na doporučenou spotřebu potravin.

Každá receptura je doplněna propočtem nutričních hodnot v 1 porci pokrmu, což Vám bude velkým pomocníkem při orientaci o plnění výživových doporučení a při sestavování jídelních lístků.

Z praktických důvodů je každá jednotlivá receptura uvedena na zvláštním listě (až na výjimky) a listy jsou uspořádány do kroužkového bloku. Vybrali jsme tužší druh papíru, aby soubory vydržely každodenní používání. Receptář můžete doplňovat vlastními recepturami.

Cena za všechny tři díly (samostatně se prodávat nebudou) se bude pohybovat kolem 750,- Kč + poštovné a balné.

Všechny školní jídelny obdrží v 2. polovině září 2007 nabídku k objednávce receptur formou proforma faktury s přesnou cenou a dalšími potřebnými údaji. Po zaplacení uvedené ceny jim bude následně komplet receptur zaslán jako cenná zásilka. Pokud budou požadovat více kompletů, objednají si je zvlášť na adrese výživaservis s.r.o., Slezská 32, 120 00 Praha 2.

Prevence dětské obezity jako součást výchovy ke zdraví na základních školách

Doc. PaedDr. Eva Marádová, CSc.

Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta

Príspevek je venovaný súčasným možnostem školy podílet se na formování nutričních návyků dětí a prevenci dětské obezity. Předkládá vybrané výsledky výzkumné studie, která byla realizována oddělením rodinné výchovy KŠSP na Univerzitě Karlově v Praze – Pedagogické fakultě s cílem sledovat možnosti školy ve výchově ke zdraví v podmínkách současné edukační reality. Upozorňuje na zásadní rozdíly mezi znalostmi dětí o zdravé životosprávě, jejich postoji k jídlu, nutričním chováním a pohybovým režimem. Poskytuje vhled do nových kurikulárních dokumentů a uvádí náměty, jak mohou školy prostřednictvím školních vzdělávacích programů zkvalitnit své komplexní působení v oblasti podpory zdraví, vč. prevence dětské obezity.

1 Výskyt obezity v dětském věku

V posledních letech upozorňují pediatři na trend zvyšujícího se výskytu nadváhy a obezity v dětském věku. Například průzkumy realizované v r. 2000 odhalily nadváhu u 7 % dětí a obezitu u 6 % dětí školního věku. Aktuální reprezentativní údaje o výskytu nadváhy a obezity v České republice v dospělé i dětské populaci poskytuje studie „Životní styl a obezita 2005“¹. Podle zveřejněných výsledků trpí v ČR nadměrnou hmotností každé páté dítě ve věku 6 až 12 let, přesněji 10 % dětí má nadváhu a 10 % je obézních. Tato čísla jsou nesporně varující. K zamyšlení vybízí zjištění, že nejvyšší podíl dětí s obezitou je mezi dětmi ve věku sedmi let, tedy v období zásadní změny v jejich životním stylu na počátku školní docházky.

Je třeba připomenout, že mezi dospívajícími (13 – 17 let) podíl jedinců s nadměrnou hmotností klesá (11 %). Situaci však nelze považovat za příznivou, neboť v tomto věku stoupá počet dětí s podváhou. U děvčat dosahuje podváha dokonce 10 % a je spojena se stoupajícím výskytem mentální anorexie a bulimie.

2 Příčiny a důsledky zvýšeného výskytu nadváhy a obezity u dětí

Hlavní příčinou vzniku nadváhy a obezity u dětí je zhoršující se životní styl dětí, který je provázen nerovnováhou mezi příjmem a výdejem energie, zpravidla nadbytečným příjmem sacharidů s nedostatkem pohybu.

Postoje ke stravování a nutriční chování se formují již od raného dětství. Nezastupitelný vliv má rodinné zázemí, životní styl rodiny, v níž dítě vyrůstá. Velkou roli hraje výskyt nadměrné hmotnosti v rodině způsobený částečně genetickými faktory, zejména však skladbou jídelníčku a celkovým způsobem života. S nadváhou rodičů se výrazně zvyšuje riziko nadváhy u dítěte. V rodině, kde jsou oba rodiče obézní, je více než 2x vyšší pravděpodobnost, že bude dítě ve věku 6 – 12 let také obézní. Tento fakt by měl být zohledněn v prevenci a obézní rodiče by vzhledem ke zvýšenému riziku nadváhy a obezity svých dětí měli jejich zdravé životosprávě věnovat velkou pozornost. Bohužel se ukazuje, že v některých rodinách (cca 13 %) se domnívají, že jejich školák má normální hmotnost, ačkoli ve skutečnosti spadá do kategorie dětí s nadměrnou hmotností.

Dlouhodobé klinické studie prokázaly, že pravidelná

sportovní činnost u dětí snižuje nemocnost, udržuje tělesnou hmotnost v normě a má pozitivní dopad i na psychiku dítěte. Doporučená doba pohybových aktivit pro školáky je 7 hodin týdně. Bylo zjištěno, že děti mladšího školního věku se ve svém volném čase věnují náročnějším pohybovým aktivitám průměrně 6 hodin a 20 minut v průběhu týdne. U žáků staršího školního věku klesá průměrná doba věnovaná náročnějším pohybovým aktivitám na necelých 5 hodin týdně. Převážnou většinu volného času tráví děti u počítače nebo před televizní obrazovkou. Pasivní trávení volného času a nedostatek pohybu provázený nabídkou energeticky vydatných pokrmů se negativně odráží na zdravotním stavu dětské populace. Především rodiče by si měli uvědomit, že nadměrná tělesná hmotnost dětí není jen „kosmetickou“ záležitostí, ale má závažné negativní účinky na metabolismus, zatěžuje kostní, kloubní a cévní systém. Nestačí jen verbální upozornění. Zásadní význam má snaha být pro své děti dobrým příkladem, zdravě se stravovat a volný čas naplňovat společnými sportovními aktivitami.

3 Stravovací zvyklosti v dětském věku

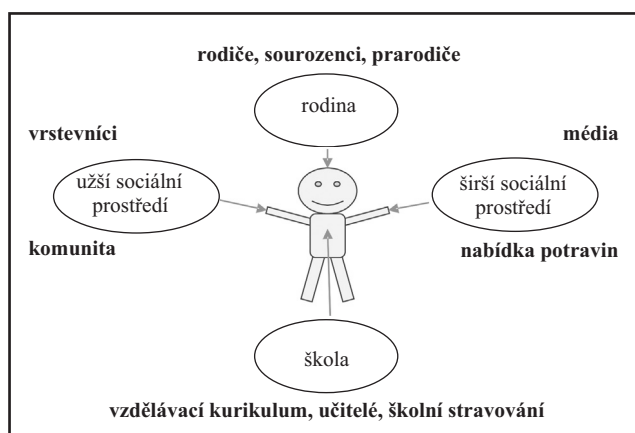
I když stěžejní úlohu při formování stravovacích návyků u dětí hraje rodina, již v předškolním věku se začínají v tomto ohledu uplatňovat další společenské faktory (viz obr. 1). Připomeňme zejména tolik diskutovaný tlak reklamních kampaní. Vstupem dítěte do školy se široká paleta vlivů rozšiřuje o záměrné působení školy.

V této souvislosti můžeme diskutovat řadu zásadních otázek: Do jaké míry současná škola plní své vzdělávací a výchovné cíle v oblasti podpory zdraví? Jak ovlivňuje nutriční návyky žáků? Může přispět k prevenci dětské obezity?

Požadavek realizovat na školách systematickou výchovu ke zdravému způsobu života vyplývá z dlouhodobé strategie evropského programu podpory zdraví. V platných kurikulárních dokumentech je vymezeno, jaké znalosti o zdravé výživě by žáci měli v rámci výuky získat. Zároveň by škola měla žáky vychovávat tak, aby se každý uměl rozhodnout pro takový způsob stravování, který zdraví prospívá. Program výchovy ke zdravým stravovacím návykům na základní škole by měl systematicky oslovovat všechny děti, a to v průběhu celé školní docházky přiměřeně jejich věku, zájmům a potřebám.

¹ Studie byla zpracována agenturou STEM/MARK pro Českou obezitologickou společnost, pod záštitou Ministerstva zdravotnictví ČR, Endokrinologického ústavu a Potravinářské komory ČR v r. 2005.

Obr. 1 Faktory ovlivňující nutriční chování dítěte



4 Výzkumné šetření na základních a středních školách

V průběhu posledních 8 let je na Univerzitě Karlově v Praze - Pedagogické fakultě realizována rozsáhlá výzkumná sonda, jejímž záměrem je průběžně mapovat edukační realitu v oblasti podpory zdraví. Výzkumné šetření umožnilo získat určitý obraz nejen o znalostech dětí a dospívajících o zdravé výživě, ale především o jejich současných stravovacích zvyklostech a postojích k jídlu. Některá získaná data lze využít při koncipování strategie, jak předcházet problémům spojeným s nárůstem obezity u dětí školního věku.

Výzkumné šetření hledalo mimo jiné odpovědi na následující otázky:

- Jaká je úroveň informovanosti žáků základních a středních škol (ve třech věkových skupinách) v problematice výživy a stravování?
- Z jakých zdrojů získávají žáci informace o výživě?
- Jakým způsobem se žáci v průběhu dne stravují, jak je zajištěn jejich pitný režim?
- Do jaké míry využívají školní stravování, jak jsou s ním spokojeni?
- Jaké potraviny a nápoje upřednostňují?
- Jaký význam přikládají rodiče výživě svých dětí?
- Mají rodiče zájem o to, jak se jejich děti mimo domov stravují?

Hypotézy výzkumu vycházejí z předpokladu, že žáci v průběhu školní docházky by měli být v oblasti výživy (v souladu s akreditovanými vzdělávacími programy) systematicky vzdělávání a zároveň vedeni ke zdravým stravovacím návykům. Zároveň však byla respektována i skutečnost (znázorněná výše uvedeným schématem), že vedle systematického vzdělávání ve

škole se na formování stravovacích návyků dětí podílí především rodina a širší sociální prostředí. Významnou roli zde nepochybně hraje působení sdělovacích prostředků, reklamních strategií a rozvoj nových informačních technologií.

Metodika výzkumu

Metodou získávání dat byly dotazníky speciálně sestavené pro tento účel a jako doplňující strukturovaný rozhovor vedený se zástupcem vedení školy odpovědným za problematiku školního stravování. Dotazníky pro žáky byly zadávány anonymně, obsahovaly pouze položky týkající se základních informací o pohlaví a věku respondenta. U žáků mladšího školního věku byli dotazníkem osloveni i rodiče.

Výběr respondentů

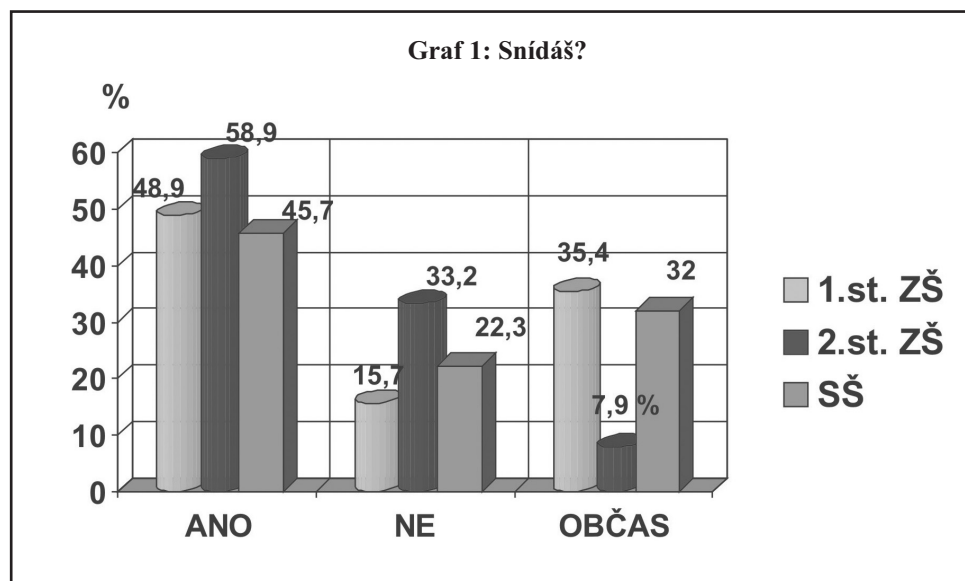
Ke spolupráci na výzkumu byly přizvány základní a střední školy různého typu, školy s nižším i vyšším počtem žáků, z různých regionů, z různých městských aglomerací i venkova.

Typ školy	Počet respondentů
Základní školy 1. st. (7-12 let)	624
Základní školy 2. st. (13-14 let)	1 858
Střední školy (15-16 let)	1 266
CELKEM	3 748

5 Vybrané výsledky výzkumné studie týkající se stravovacího režimu

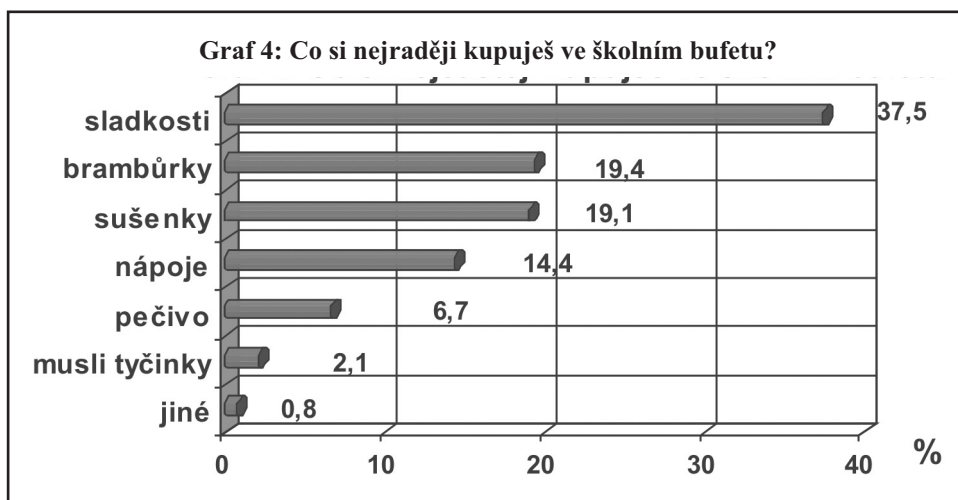
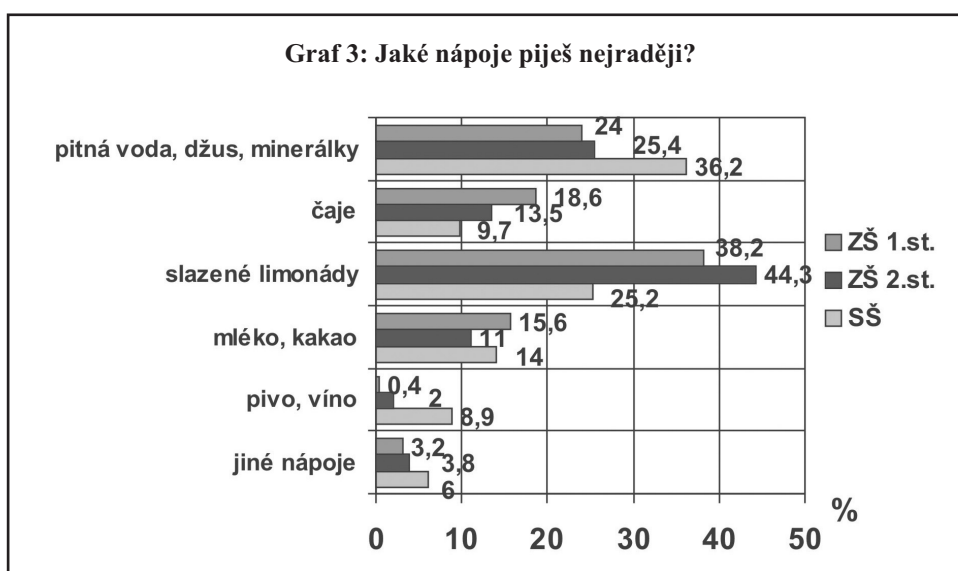
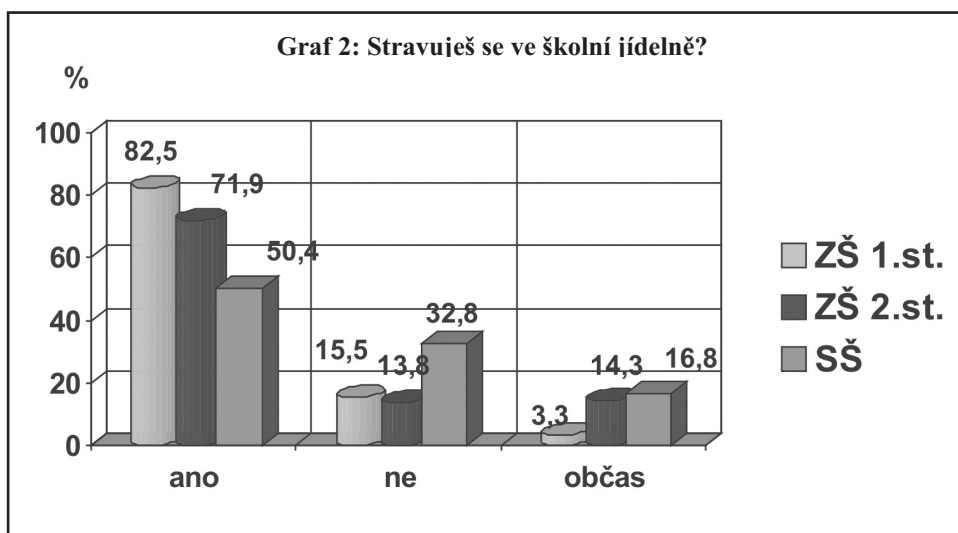
Vzhledem k diskutované problematice dětské obezity jsou dále uvedeny jen některé zajímavé výsledky zkoumání související s hledáním optimálních preventivních strategií.

Základem zdravého stravování je vhodné rozvržení jídel během dne a dodržování pitného režimu. Současnou realitu dokládá například odpověď na dotaz týkající se snídání, sumarizovaná v grafu 1.



Jak vyplývá z grafu 1, řada žáků všech sledovaných věkových skupin doma nesnídá. Jako důvod děti uvádějí, že nemají hlad nebo snídání nestíhají. Díky rannímu spěchu ani

² Naplňování principu podpory zdraví v České republice vychází z programu WHO „Zdraví pro všechny ve 21. století“, který je konkretizován v Usnesení vlády č. 1046/2002.



nevypijí žádnou tekutinu. Nedostatečný příjem ranní dávky tekutin může vést v dopoledních hodinách k vyšší unavitelnosti žáků, což se projevuje nepozorností a bolestmi hlavy v průběhu vyučování. Proto **je důležité sledovat stravovací**

školním bufetu sumarizovanou v grafu 4. Graf 4 odhaluje nejen to, že děti mladšího školního věku dopoledne ve škole převážně konzumují sladkosti, sušenky nebo přesolené brambůrky, ale i skutečnost, za co děti utrácí peníze od rodičů

a pitný režim žáků v průběhu jejich pobytu ve škole. Nepravidelnost v jídle během dne většinou vyústí ve večerní přejídání zejména sladkostmi, což je rizikovým faktorem vzniku obezity.

Významnou podporou pro dodržování stravovacího režimu u dětí je využití nabídky školního stravování.

Z grafu 2 je patrné, jak se ve sledovaném souboru zájem o školní stravování s věkem výrazně snižuje. Žáci základních škol většinou uváděli, že jim obědy v jídelně chutnají. Bylo zjištěno, že motivace středoškoláků k využití školního stravování je snížena, pokud není jídelna umístěna v areálu školy nebo když je poblíž školy dostupná jiná, pro ně atraktivnější, možnost stravování. Z výsledků testu znalostí, který byl součástí našeho výzkumu, vyplynulo, že respondenti starších věkových skupin jsou si vědomi rizika, které představuje nadměrné pití přeslazených limonád. Jak znázorňuje graf 3, přesto žáci základních škol tyto nápoje upřednostňují. I zde můžeme spatřovat souvislost s možným rozvojem obezity, neboť nadměrná konzumace vysoce energeticky vydatných nápojů zejména kolového typu významně podporuje zvyšování tělesné hmotnosti.

Pro učitele je důležité také zjištění, že ve výčtu konzumovaných nápojů starší věkové skupiny se objevily nápoje alkoholické (pivo, víno). Tento nepříznivý trend se týká obou pohlaví a je na něj třeba ve výuce adekvátně reagovat.

Pro ilustraci nutričních preferencí u dětí mladšího školního věku, které mohou přímo souviset s problematikou dětské obezity, uvádíme odpověď na otázku, co si děti kupují ve

určené na přesnídávku. Zároveň také ukazuje, jaký sortiment výrobků je nabízen ve školních bufetech na školách, kde probíhal výzkum. Do jaké míry může škola v rámci prevence obezity ovlivnit tuto realitu?

6 Prevence obezity ve školním vzdělávacím programu

Výchova ke zdravým stravovacím návykům by měla probíhat spontánně, přirozeně a v rámci každodennosti, a to jak v rodině, účasti ve školním stravování, tak i jako součást výuky. Zaváděné kurikulární dokumenty (rámcové vzdělávací programy) umožňují implementovat do školních programů výchovu ke zdraví tak, aby její realizace významně přispěla k posílení zdraví dětí i k prevenci dětské obezity. Prostor pro výchovné a vzdělávací působení by měly vytvářet nejen předměty výchova ke zdraví a tělesná výchova, ale i celkové pojetí školy, které ve svém zaměření bude podporovat cíle vzdělávací oblasti „Člověk a zdraví“.

Program výuky na základní škole směřuje k tomu, aby si žáci osvojili zásady zdravého stravování, dokázali dávat do souvislosti složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňovali zdravé stravovací návyky. Pro prevenci obezity je zároveň nezbytné motivovat žáky k pohybovým aktivitám a poskytovat jim dostatek příležitostí k pochopení významu pohybu pro zdraví. Pravidelná každodenní pohybová činnost zaměřená na rozvoj zdravotně orientované zdatnosti, relaxaci, regeneraci sil a kompenzaci zátěže by se měla stát součástí jejich života. Realizaci těchto cílů komplikuje skutečnost, že hlavní obecnou charakteristikou současného způsobu života je hypoaktivita. Většinu školní a pracovní doby i volného času trávíme vsedě, omezujeme aktivní svalovou práci apod. Do vývoje dítěte tak zasahuje konflikt mezi jeho vrozenou dispozicí k pohybu a skutečným pohybovým režimem.

V této souvislosti jsme v r. 2005 v rámci výzkumné sondy oslovili 1 545 žáků základních škol s cílem zmapovat, čím se nejčastěji zabývají ve volném čase. Z výsledků vyplynulo, že u čtvrtiny respondentů tvoří hlavní náplň volného času sledování televize, videa a hry na počítači. Je na místě se obávat, že tento trend pasivního trávení volného času provázený oblíbenou energeticky vydatnou stravou typu fast foods přeslazenými nápoji, bude i nadále přispívat ke vzniku obezity již v dětském věku. Proto je důležité, aby se škola ve svém vzdělávacím programu zaměřila také na motivaci k pohybu nabídkou vhodných volnočasových aktivit.

Doporučení jak postupovat lze shrnout do následujících kroků:

- Zařadit **učivo o zdravé výživě** do tematických plánů ve všech ročnících základního vzdělávání jako součást výchovy ke zdraví.
- **Výchovu ke zdravým stravovacím návykům** realizovat interaktivními metodami, posilovat sebedůvěru a sociální kompetence žáků.
- Zabezpečit podmínky pro efektivní **výuku tělesné výchovy** cílené na rozvoj zdravotně orientované zdatnosti dětí.
- **Sledovat nutriční návyky dětí**, umožnit dodržování stravovacího a pitného režimu během dne, například vhodnou organizací přestávek.

- **Podpořit pitný režim žáků** nabídkou kvalitních nápojů (ve spolupráci s rodiči, školní jídelnou, školním bufetem či sortimentem v automatech).
- **Zapojit se do programu „Školní mléko“.**
- **Působit na rodiče i na žáky, aby využívali** nutričně vyváženého **školního stravování**.
- Zajistit **propagaci** všeho, co školní jídelna pro zdravou výživu a výchovu ke zdravým stravovacím návykům dělá.
- Motivovat žáky k pohybovým aktivitám, nabídnout jim zajímavé volnočasové pohybové aktivity organizované přímo školou.
- Citlivě a s erudií **spolupracovat s rodiči dětí ohrožených obezitou**, poskytnout oporu dětem při zvládání problémů spojených s poruchami příjmu potravy.
- Realizovat na škole **dlouhodobé projekty** zaměřené na podporu zdraví, zdravé výživy a pohybové zdatnosti; spolupracovat s rodinou a obcí.

Vychovávat děti ke zdravým stravovacím návykům je třeba systematicky, s uvědoměním si významu ochrany zdraví a zejména vlastním příkladem. Pedagog na 1. stupni ZŠ je pro děti důležitou autoritou a vzorem. Má velkou příležitost na žáky působit i v oblasti výživy a prevence obezity. Jen malý příklad: Konzumuje-li pedagog (před svými žáky) ovoce, zeleninu, mléčné výrobky apod., působí silně tímto pozitivním příkladem na děti (dětí dostanou chuť právě na tu potravinu, kterou vidí u někoho jiného). Pokud se učiteli podaří již v mladším školním věku motivovat děti ke zdravému způsobu života (zdravému stravování a aktivnímu využívání volného času), snadněji budou v období dospívání odolávat negativním vlivům konzumní společnosti, které mohou poškodit jejich zdraví.

V našem výzkumném šetření někteří **žáci mladšího školního věku** na otázku „Proč je důležité přemýšlet o tom, co jíme a co pijeme?“ odpovídali: ... abychom byli zdraví, silní a dobře rostli (32,1 %); abychom se nepřejídali a nebyli tlustí (9,9%); protože některé jídlo je zdravé a některé nezdravé (10,9 %). Udělejme všechno pro to, aby i ostatní žáci, kteří zatím o této otázce nepřemýšlejí, dostali ve škole příležitost porozumět zásadám zdravého životního stylu.

Literatura:

MARÁDOVÁ, E. Sledování vlivu výchovy na nutriční chování dospívajících. *Výživa a potraviny*, 2002, 6, s. 61.

MARÁDOVÁ, E. Výchova ke zdraví jako jedna z priorit současné školy a jako součást učitelského vzdělávání. In: *Cesty demokracie ve výchově a vzdělávání. Kvalita života v škole v centre pozornosti výzkumných projektů*. Bratislava: Univerzita Komenského, Pedagogická fakulta 2005, s.149-153.

MARÁDOVÁ, E. Vývoj nutričního chování dětí a společné stravování. In: *Zborník z vedeckej konferencie s mezinárodnou účasťou Výživa a potraviny pre tretie tisícročie*. Nitra: Slovenská poľnohospodárska univerzita, 2004. str. 23-26.

Tajemství dětských svačin

Eva Šulcová, Praha

Pod tímto přitažlivým názvem uspořádala agentura Quent tiskové setkání nad výsledky šetření na téma: Jaké svačiny si nosí děti do školy a zda je nosí vůbec?

Šetření proběhlo v roce 2006 pod patronací naší sesterské společnosti Fóra zdravé výživy a České kardiologické společnosti za podpory značky Rama na základních školách ve 140 lokalitách v celé ČR. Zúčastnilo se 664 žáků třetích a sedmých tříd a dotazováni byli i jejich rodiče. Stejný průzkum se uskutečnil již v r. 2005 a po jeho vyhodnocení bylo rodičům poskytnuto mnoho informací, které jim měly pomoci v zajištění správné výživy dětí, v tomto případě především snídání a přesnídávek. Výsledky průzkumů z obou zmíněných roků byly porovnány s cílem zjistit, zda došlo k nějakému příznivému posunu.

Na co se průzkum soustředil:

- snídají děti před odchodem do školy a z čeho se snídaně skládá?
- mají děti sebou ve škole přesnídávku?
- z čeho se přesnídávka skládá?
- jaký druh pečiva obsahuje?
- je součástí přesnídávky ovoce nebo zelenina?
- obsahuje přesnídávka sýr, popř. jiný mléčný výrobek, jaký druh?
- jaký druh tuku je v přesnídávce použit?
- jak je zajištěn pitný režim dítěte?
- byly svačinky připraveny lépe než v předchozím roce?
- jaký mají děti životní styl (oběd a stravování po zbytek dne, stolování s rodinou, pohybové aktivity)?

Informačními zdroji byly jednak přímé rozhovory se žáky, konkrétním zjištěním zda a jakou svačinu děti v den pohovoru mají a dotazníkovou akcí mezi rodiči sledovaných žáků. To vše vedli a hodnotili zkušení hodnotitelé.

A zde jsou stručné výsledky:

Žáci třetích tříd

Z celkem 338 žáků neměli svačinu pouze dva, což koresponduje se zjištěním v předchozím roce. Složení svačin však nedoznalo výrazné zlepšení. 54 % dětí mělo ke svačině nějakou sladkost (sušenky, buchty, čokoládu apod.), většina ostatních dětí měla ke svačině bílé pečivo – 70 % oproti loňským 42%! Ve 28 % bylo pečivo namazané rostlinným tukem, ve 4% máslem, 14% taveným sýrem, který není pro dětskou výživu vhodný pro případný obsah fosforečnanů. Co potěšilo – stoupla spotřeba tvrdých sýrů, byť nepatrně, ale výrazněji stoupla konzumace ovoce. Jen se zeleninou to není žádná sláva.

V nápojích, shodně s předchozím rokem, vede voda a ochucené i neochucené limonády, ovšem plných 15 % dětí popíjí sladké limonády.

Jak dopadly odpovědi rodičů třetáčků?

Upřímně, rodiče si trochu fandí. Podle nich více dětí snídá, než ukázaly rozhovory se žáčky. Fakt je, že celých 37 % dětí tohoto věku nesnídá nebo jen někdy. Ale pozitivní je, že 40 % dětí, které snídají pravidelně, stoluje spolu s celou

rodinou. Rodiče také udávají vyšší konzumaci ovoce, zeleniny a celozrnného pečiva a podhodnocují podávání sladkostí, než ukázalo objektivní zjištění v průzkumu.

Žáci sedmých tříd

46 % žáků sedmých tříd nesnídá nebo jen někdy, 16 % ani nesvačí. V přesnídávkách dětí vítězí bílé pečivo (78 %), sladkosti a sladké pečivo (46 %). Ve srovnání s předchozím rokem klesla i spotřeba zeleniny a ovoce.

Podle dotazníků rodičů

Je 90 % rodičů přesvědčeno, že jejich děti konzumují přesnídávku pravidelně, skutečnost je však o 7 % nižší. Více než 85 % rodičů uvedlo, že přesnídávku připravují doma, podle vyjádření dětí je to však podstatně méně a děti si ji kupují ve školním bufetu nebo automatu. Také podávání zeleniny rodiče výrazně nadhodnocují.

Životní styl dětí

Šetření se soustředilo především na stravovací návyky a pohybovou aktivitu dětí. 78 % žáků třetích tříd a 63 % sedmáků obědvá ve školních jídelnách, zbytek se stravuje převážně doma. Ovšem více než 50 % rodičů uvádí, že nemá dostatečnou kontrolu nad tím, co děti během dne zkonzumují. Velká část zejména starších dětí se stravuje formou fast food nebo stylem „co dům dal“. V rodinách se společně stoluje až mezi 19. - 20. hodinou, ovšem zdaleka ne ve všech a ne vždy racionálně.

Čtvrtina dětí se věnuje pohybu jen povinných hodinách tělocviku, více než 50% dětí se aktivně účastní pohybu ve sportovním oddílu.

Čemu má odhalené Tajemství dětských svačin sloužit?

Celý průzkum byl doprovázen hodnocením zdravotního stavu dětí. Bylo zjištěno:

u 10 % žáků třetích tříd a u 13 % sedmáků byla zjištěna **obezita** a 6 % mladších dětí a 19 % starších má **zvýšenou hladinu celkového cholesterolu**. 20 % mladších dětí a 17 % starších žáků má **zvýšený krevní tlak**

Nesprávné stravovací návyky, ranní spěch, stres, nepravidelný příjem potravy se na těchto neradostných číslech bezesporu projevují. Mohou být také příčinou bolestí hlavy, neklidu, špatných školních výsledků, vzniku onemocnění trávicího traktu a řady dalších nepříjemných a závažných chorob.

Můžeme něco zlepšit?

Pokud připravujeme pro děti snídani, přesnídávky nebo vedeme školní bufet, tak můžeme udělat mnoho především nabídkou racionálního sortimentu. Můžeme se také snažit ovlivnit výběr občerstvení ve školním automatu a při třídních schůzkách nebo prostřednictvím internetu ovlivnit rodiče. Ale nic z toho nebude jednoduché. Známe to dobře ze školní jídelny – děti a často i dospělí jen pomalu přijímají jiný způsob stravování, než na který jsou zvyklí.

K otevřenému dopisu ministryni školství

Ve Zpravodaji školního stravování č. 4/2007 jsme uveřejnili otevřený dopis ministryni školství, který vznikl na podnět účastníků konference Školní stravování 2007, konané ve dnech 15. – 17. 5. a 22. – 24. 5. 2007 v Pardubicích. Účastníci konference se zněním dopisu i s dalším navrženým postupem vyjádřili spontánní souhlas.

V otevřeném dopise jsou uvedeny problémy, se kterými se ve školních jídelnách potýkáte, a pokud jste se s jeho zněním ještě neseznámili, naleznete jej na str. 50 Zpravodaje č. 4/2007. Intenzita problémů školního stravování narůstá a ohrožuje kvalitu této významné součásti péče o děti, žáky, studenty a pracovníky škol a školských zařízení. Rozhodli jsme se seznámit Vás s úplným zněním korespondence, se kterou se Společnost pro výživu Vaším jménem na paní ministryni obrací. Přinášíme Vám proto také znění průvodního dopisu tak, jak byl zaslán ministryni školství, mládeže a tělovýchovy ČR Mgr. Daně Kuchtové:

Vážená paní ministryně,

z iniciativy účastníků konference Školní stravování 2007 si dovoluujeme poslat k Vaším rukám otevřený dopis, který by Vás měl informovat o současné nepříznivé situaci ve školním stravování.

Školní stravování bylo dříve vždy předmětem zájmu Vašeho ministerstva. Důvody tohoto zájmu nebyly pouze praktické, aby byla zabezpečena výživa naší mladé generace v době školního vzdělávání. Důvody byly i racionální, aby školní výživa, jako doplněk výživy domácí, zajišťovala odpovídající potřeby výživy našich dětí, výživy potřebné pro zdravý růst a vývoj naší mladé generace. Výchova dětí ke správné výživě byla dalším významným úkolem, který systém školního vzdělávání měl splňovat.

Přísně sledovaná pravidla školního stravování tak nepřímo tvořila páteř Zdravotní politiky státu k výchově i naplňování zásad správné výživy celé společnosti. Uvádí

se, že neadekvátní výživa se téměř ze 40% uplatňuje na nepříznivém zdravotním stavu našeho obyvatelstva. Zdravotní problémy našich obyvatel tvoří ekonomickou zátěž pro naši společnost a tak je podle našeho názoru politicky zcela neprozřetelné šetřit tam, kde několikanásobně více později vyhodíme. Současné problémy školního stravování se tak budou promítat do dalších problémů celé společnosti. Toto lze snadno tvrdit proto, že v dynamickém systému využívá služeb školního stravování více než 1600 000 strávníků.

Současné problémy školního stravování jsou popsány v otevřeném dopise, který přikládáme. Vážená paní ministryně, věříme, že tomuto dokumentu budete věnovat pozornost, kterou si zaslouží. Společnost pro výživu se zabývá školním stravováním a rozvojem jeho kvality po celou dobu své existence, tedy již 62 let. V zájmu uspokojivého řešení narůstajících problémů, na které pracovníci školního stravování právem poukazují, **chtěli bychom Vás požádat o osobní setkání s Vámi a Vašimi spolupracovníky.** Nabízíme znalosti a zkušenosti členů Společnosti nejen ke zlepšení současné situace, ale i k vypracování širší analýzy a stanovení koncepce dalšího rozvoje školního stravování.

K otevřenému dopisu a k další spolupráci se připojují členové Asociace pracovníků společného stravování (ASPOS), která sdružuje podstatnou část pracovníků školního stravování.

S poděkováním za Vaši pozornost k této problematice a očekáváním Vaší brzké odpovědi

Mgr. František Adámek
předseda Asociace pracovníků
společného stravování

MUDr. Petr Tláškal, CSc.
předseda Společnosti pro výživu
primář Dětské polikliniky FN
Praha Motol a 2. LF KU

Dopis ze dne 15. 6. 2007 byl odeslán ministryni školství, mládeže a tělovýchovy ČR paní Mgr. Daně Kuchtové.

Redakce Zpravodaje ŠS

Osobní zprávy

Kolegyni a kamarádce Aniče k narozeninám

Paní Anna Packová, které nikdo neřekne jinak než Anička, oslavila v červenci významné jubileum. Nesluší se připomínat dámě, že jí přibývají roky, ale co naděláme – jubileum je tady.

Naše oslavenkyně je „výživářka“ tělem a duší. Vystudovala zdravotní školu, obor dietní sestra a po celou dobu svého pracovního působení zvolené zaměření neopustila. Řadu let působí ve školním stravování, v posledních několika letech úspěšně jako metodička na odboru školství Magistrátu města Brna. Zasedá také v redakční radě Zpravodaje školního stravování. Vzdělání si doplnila studiem na pedagogické fakultě a získala oprávnění jako učitelka odborných předmětů. Ale to jí nestačí a v současné době se vrhla na studium oboru výživa na UK v Praze – držíme jí palce.

Řada z nás zná Aničku Packovou jako autorku článků do Zpravodaje školního stravování, břitkou kritičku některých nekvalifikovaných vystoupení a názorů ve sdělovacích prostředcích, jako přednášející na konferencích a kurzech školního stravování. Především ale jako hybnou sílu vzniku receptářů pro školní stravování – Ve škole nám chutná a Ať nám chutná ve škole. K tomu všemu dokázala úspěšně vychovat dva syny.

Přejeme Aniče do dalších let, aby ji neopustil záviděníhodný elán, sloužilo zdraví, zůstal zachován dosavadní půvab. K přání připojujeme také spokojenost v práci i v osobním životě.

Za všechny, kteří mají kamarádku Aničku rádi

Eva Šulcová

Správná praxe přípravy pokrmů ve školní jídelně

MVDr. Pavel Otoupal, CSc., Společnost pro výživu, Praha

Používání správné hygienické a výrobní praxe (SHVP) posiluje záruky zdravotní nezávadnosti u vyráběných a nabízených pokrmů, a podílí se také i na zvýšení jakosti poskytované stravovací služby. Jako správnou hygienickou a výrobní praxi můžeme označit dodržování všech právem upravených hygienických požadavků a povinností v procesu výroby pokrmů a při jejich uvádění do oběhu a uplatňování hygienických zásad, které odpovídají současným znalostem o bezpečnosti potravin. Co jednotlivé pojmy v definici správné praxe znamenají?

Výroba pokrmů zahrnuje celý technologický proces od nákupu či dodání potravin, jejich uskladnění, zpracování na hotový pokrm a jeho uvedení do oběhu (výdej, odbyt). Pro jednotlivé konkrétní pokrmy musí být k dispozici receptury, které popisují jaké suroviny pro přípravu konkrétního výrobku potřebujeme, jak suroviny zpracovat, v některých recepturách je podána charakteristika – popis pokrmu, případně způsob jeho podávání, včetně doporučení přílohy. Někdy jsou uváděny i nutriční hodnoty pokrmů. Pokud se výrobní postup co do surovin a jejich zpracování v konkrétní ŠJ liší, jedná se o zcela novou nebo upravenou recepturu pro podmínky nabídky v konkrétní provozovně. Modifikace původní receptury by měla být na provozovně k dispozici v písemné nebo elektronické podobě, například jako kalkulační list.

Hygienickými požadavky se rozumí to, co požadují platné předpisy pro oblast bezpečnosti potravin (Nařízení ES, národní zákony a prováděcí předpisy – vyhlášky). Jedná se o požadavky na zdravotní nezávadnost potravin, zdravotní způsobilost osob, na objekt, provozní prostory, stavební řešení, zásobování vodou, odstraňování odpadů a preventivní opatření proti škůdcům. Požadavky na nástroje a náčiní, technická zařízení stanoví, že musí být vyrobeny z materiálů, které smí přijít do styku s potravinami a musí být nepoškozené. Dále jsou stanoveny podmínky výroby, přípravy, rozvozu, přepravy, značení a skladování pokrmů a jejich uvádění do oběhu, způsob stanovení a evidence kritických bodů. Většina zde uvedených podmínek je zahrnuta pod pojmem nezbytných (bezpodmínečných) požadavků, které jsou obsaženy v Nařízení ES č. 852/2004 Sb. o hygieně potravin.

Technologickým pravidlem je pracovní postup stanovující zpravidla způsob mechanického zpracování potravin (loupání, krájení, mletí, kostkování, plnění náplní apod.) pro určitý pokrm včetně působení tepla, chladu, nakládání do marinád atd. Lze používat jen takové technologické a pracovní postupy, které zajistí zdravotní nezávadnost pokrmů.

- Je velmi významné, že použití správného postupu v jednotlivých úsecích přípravy pokrmů má vliv i na minimalizaci ztrát nutričně významných látek ve finálním výrobku – pokrmu,
- předchází se vzniku zdraví škodlivých látek zejména v procesu tepelné úpravy potravin na pokrmy,
- ve větší míře jsou zachovány senzorycké vlastnosti charakteristické pro jednotlivé pokrmy.

Dodržování zásad správné praxe není v zásadě nic nového – hygienické požadavky stanovené předpisy jsou v naprosté většině provozů ŠJ nejen známé, ale je obecná snaha je dodržovat. Správná praxe je i základním předpokladem účinnosti zavedených systémů HACCP a systémů založených na

jejich zásadách. Jde jen o to, abychom si stále uvědomovali a připomínali význam některých hygienických požadavků, jejich vzájemné souvislosti a vyvarovali se zbytečných chyb, které by mohly ohrozit naše strážníky a poškodit naši pověst u rodičů, vedení školy i u veřejnosti.

V následujícím textu uvádíme první článek miniseriálu „Správná praxe“, které budou postupně vycházet ve Zpravodaji školního stravování. Články budou obsahovat užitečné informace a v praxi použitelná doporučení pro jednotlivé fáze přípravy a výdeje pokrmů ve školní jídelně. Text nebude nahrazovat příručky Správné výrobní a hygienické praxe ve stravovacích provozech, které jste získali stažením z internetu. Pokud to bude vhodné tak na text příruček odkážeme, zejména v případech týkajících se „obecných, bezpodmínečně nutných hygienických požadavků“. Odkazy budou uváděny přímo na díl a stránku elektronické verze způsobem „Příručka I, str. xx“ Příručky jsou i nadále volně k dispozici na internetové adrese Svazu obchodu a cestovního ruchu – www.socr.cz.

Uplatnění požadavků správné praxe (SHVP) může pomoci vedoucí školní jídelny (provozovateli) **kontrolovat rizika ohrožení bezpečnosti pokrmů** či potravin a prokazovat shodu, aniž by museli přistupovat k formálnímu postupu HACCP. Tyto postupy však musí zahrnovat všechna významná rizika a provozovatel musí jasně definovat postupy ke kontrole těchto rizik. Musíme si být plně vědomi toho co je důležité pro bezpečnost pokrmů v konkrétní školní jídelně a co je třeba udělat v případě problémů. Vždy však musí být respektovány „nezbytné požadavky“ (Příručka I., str.14) o kterých je pojednáno v dalších částech textu.

I. Správná praxe při nákupu a uskladnění potravin

Každý provozovatel zařízení, který poskytuje stravovací služby odpovídá za bezpečnost pokrmů ve všech fázích jejich výroby, tedy od převzetí potravin k jejich přípravě až po výdej hotových pokrmů.

Zdravotní nezávadnost potravin a jejich označování

Nakupované a dodávané potraviny musí mít v plném rozsahu vlastnosti charakteristické pro příslušný druh. Orientaci spotřebitele napomáhá povinnost stanovená zákonem č. 110/1997 Sb. o potravinách a prováděcí vyhláškou č. 113/2005 Sb. **o označování potravin**. Vzhledem ke značnému rozsahu vyhlášky a omezenému prostoru, který můžeme v této stati otázkou značení potravin věnovat, zmiňujeme se jen o některých skutečnostech a odkazujeme přímo na citovanou vyhlášku (tuto lze také najít v platném znění na internetové adrese www.bezpecnostpotravin.cz).

Vyhláška předepisuje rozdílné požadavky pro potraviny „balenou“, „zabalenou“ a potraviny „nebalenou“ a rozdílné způsoby poskytnutí informací pro spotřebitele. **U všech balených potravin** dodávaných nebo nakupovaných k přípravě pokrmů musí být na obalu uveden název a sídlo firmy, která potraviny vyrobila, zabalila, dovezla nebo pod jménem své firmy uvádí do oběhu (např. u potravin vyrobených pro potravínové řetězce). Na obalu poživatiny musí být vyznačeny další předepsané údaje jako je název výrobku, hmotnost, musí být uveden způsob uchovávání, pokud jde o výrobky, které by se mohly nesprávným skladováním znehodnotit nebo by mohla být narušena jejich jakost. Zejména je to důležité u potravin vyžadujících k uskladnění nižší teploty.

U spotřebitelsky balených poživatin podléhajících rychlé zkáze musí být uvedeno **datum použitelnosti** (dále DP) – spotřeby, po překročení data uvedeného na obalu nesmí být potravina v obchodě nabízena – uváděna do oběhu. Potraviny s delší trvanlivostí jsou označovány **datem minimální trvanlivosti** (dále DMT). Datum minimální trvanlivosti se nevyžaduje u čerstvého ovoce, čerstvé zeleniny a konzumních brambor neloupaných, nekrájených nebo jinak neupravených; toto ustanovení se nevztahuje na naklíčená semena a podobné výrobky, např. klíčky luštěnin.

Tam, kde není možné spolehlivě označit vnější obaly, především otevřené vratné obaly, má dodavatel možnost uvést stanovené údaje v písemné dokumentaci, která potravinu nebo tabákový výrobek doprovází. V samoobsluze nebo „pultovém“ obchodě by měl být spotřebitel o době spotřeby informován vývěskou nebo nálepkou uzavírající vážené nebo porcované nebalené zboží. U dovážených výrobků je předepsáno, aby etiketa obsahovala základní údaje v českém jazyce. Na obale potraviny nesmí být uváděny údaje klamavé nebo údaje, které by spotřebitele uváděly v omyl. Balené potravinářské výrobky již ve většině případů mají vyznačeny též energetickou hodnotu, obsah hlavních živin a některé další údaje.

Školní jídelny by měly vždy ve vlastním zájmu dodržovat zásadu, že nenakupujeme a odmítáme potraviny bez základních identifikačních údajů, zaručujících jakost balené potraviny, protože pak je možno je považovat za výrobky neznámého původu. Pokud bychom tohoto varování nedbali vystavujeme se při hygienické kontrole riziku jejich konfiskace, případně i finančnímu postihu.

Příjem/nákup potravin ve školní jídelně

U řady malých školních jídelen, pokud připravují jídla pro děti na místě, jsou obstarávány potraviny i nákupem v maloobchodě. Přijímku potravin provádíme na místě nákupu a je tedy nutné se nejlépe přímo v obchodě přesvědčit zda potravina má požadované vlastnosti. Základním úkonem při nákupu, příjemce potravin od dodavatele je jejich **smyslové hodnocení** (zrakem, pohmatem, čichem). U chlazených a zmrazených potravin posuzujeme suroviny a výrobky smyslově zda nejsou patrné známky rozmrazení a opakovaného zmrazení. U balených potravin posuzujeme neporušenost obalu a seznamujeme se s údaji, které jsou pro balenou potravinu předepsány, jak již bylo výše uvedeno. Pokud si malá školní jídelna obstarává potraviny nákupem v obchodě je nezbytné chlazené a zmrazené potraviny přepravovat do školní jídelny v izotermických přepravkách, nejlépe s chladicími vložkami, které jsme měli v mrazicí skřínce chladničky nebo v „mrazáku“.

Ve všech případech musí mít vedoucí ŠJ na paměti, že jakmile by přijala potraviny se známkami kažení nebo přítomností škůdců **přijímá plnou odpovědnost za jejich zdravotní nezávadnost a kvalitu.**

Jak splníme požadavek „**znát původ** (balených i nebalených) **potravin**“?

Smlouvy o dodávkách jednotlivých skupin potravin uzavíráme jen se spolehlivými dodavateli a máme k dispozici jejich aktuální seznam. U nákupů v maloobchodě je třeba v případě potřeby vědět kdy a kde jsme potraviny nakoupili. Dalším ze základních požadavků, které sledujeme u dodavatelů choullostivých potravin denní spotřeby (potravin živočišného původu, cukrářského a lahůdkářského sortimentu), je dodržení podmínek chladicího řetězce.

*Pod pojmem **chladicí řetězec** rozumíme soubor opatření, která umožní, aby choullostivá potravina byla od výroby,*

během její přepravy až po spotřebu uložena v chlazeném prostoru. K objektivizaci tohoto ukazatele, který může být kontrolním nebo kritickým bodem, je nezbytné mít k dispozici k těmto účelům vhodný vpichový teploměr, u potravin, u kterých není možné použít teploměr vpichový, se vyplatí si opatřit teploměr bezdotykový. Možnost si takto ověřit jeden z požadovaných ukazatelů jakosti potraviny se osvědčila a vzbuzuje respekt u dodavatelů.

Při přejímce dodávaných potravin si všímáme i čistoty vnitřního prostoru vozidla, způsobu manipulace s potravinou při dodávce a čistoty hromadných přepravních obalů (např. přepravek na pečivo, na masné výrobky).

U školních jídelen se střední a vyšší výrobní kapacitou většinou prostor **příjmu potravin** navazuje na příjmovou rampu. Přístup zvenčí do místnosti příjmu a skladu potravin je vhodný přes zádveří, ke snížení nepříznivých venkovních vlivů (teplota, prašnost). Pokud vstup pro dodavatele není takto řešen, měly by být potraviny vhodně chráněny před nepřízní počasí alespoň stříškou nad vchodem. Potravinářské zboží by mělo být z vozidla pokládáno nikoliv přímo na chodník, ale např. na plošinový vozík. Prostor příjmu je vhodné vybavit vahou, manipulačním stolem a manipulačními prostředky. Důležitým požadavkem u školní jídelny jakékoliv velikostní skupiny pro provedení množstevní i jakostní přejímky dodané potraviny, jejího značení i písemných dokladů (dodací listy a pod.) je **dostatečně intenzivní osvětlení místa příjmu potravin** (doporučená hladina umělého osvětlení je 540 luxů).

Uskladnění potravin

Potraviny po převzetí od dodavatele, u menších zařízení po nákupu v obchodní síti, ukládáme podle specifických teplotních nároků jednotlivých skupin potravin a doporučení výrobce abychom nezhorsili jejich senzorické vlastnosti a především neohrozili jejich zdravotní nezávadnost. Je velkou chybou ponechávat chlazené a zmrazené potraviny po nákupu či dodávce při teplotě místnosti nebo v teplém období při venkovní teplotě. Sluneční světlo může rovněž časem narušit jakost i některých trvanlivých potravin balených ve skle nebo průhledných plastových foliích. Tyto fyzikální vlivy tak narušují a zkracují i dobu minimální trvanlivosti produktů a v některých případech může dojít i k ohrožení zdravotní nezávadnosti potraviny.

I v menších školních jídelnách musíme dbát na to, aby se nesusoudné potraviny navzájem nepříznivě neovlivnily. Za vzájemně nesusoudné potraviny považujeme především na jedné straně ty potraviny, které jsou určeny k přímé spotřebě, a na straně druhé ty, které jsou určeny pro další, zejména tepelné technologické zpracování. Jednotlivé druhy především čerstvých nebalených potravin – např. neloupané brambory, zelenina, maso, mohou nepříznivě ovlivňovat ostatní produkty, které jsou určeny k přímé spotřebě (např. výrobky pekařské, cukrářské, lahůdkářské a masné výrobky) mechanickým znečištěním (prachem, zeminou) nebo přímým přestupem mikrobů. Uskladněné potraviny mohou být nepříznivě ovlivněny pachem např. z koření, otevřených balení základů pro polévky a omáčky, pachem z ryb nebo z uzených výrobků. Je známo, že i zmrazené potraviny, zejména s vyšším obsahem tuků snadno přejímají pachy z aromatických potravin (např. některých druhů zmrazeného ovoce) společně uložených v mrazicím zařízení. Zhoršení jakosti a zdravotní ohrožení z následně zkažených potravin může však také způsobit napadení potravin hmyzem nebo škodlivými hlodavci.

Aby byla zjednodušena možnost kontroly lhůty předepsané pro spotřebu potravin je potřebné výrobky skladovat přehledně

a dodržovat zásadu „první do skladu, první ze skladu“. Tento princip znamená přednostně vždy použít k přípravě pokrmů potraviny, které byly dodány dříve nebo mají bližší datum spotřeby či minimální trvanlivosti. Spolu s uchováváním dodacími listy je tak zabezpečována zásada sledovatelnosti potravin, polotovarů a v návaznosti případně i expedovaných pokrmů. Kontrolní orgány, zejména v případě vzniku nebo podezření vzniku alimentárního onemocnění, mohou pak identifikovat od koho byla potravina nakoupena. Pokud je označení potraviny na tak zvaném skupinovém balení, například kartonu či přepravce, z kterého je část odebrána, musí skladník nebo vedoucí ŠJ provést náhradní označení zbývajících potravin. Konkrétní způsob není předepsán (například opatření zbytku potraviny štítkem s opisem důležitých údajů - DS, DMT, případně druhem výrobku, pokud jeho vlastností nejsou zřejmé).

Zásady pro uskladnění potravin v chladících a mrazících zařízeních:

Jednotlivé typy choulolistivých potravin, které mají být ukládány v chlazeném prostoru, by měly být uloženy samostatně v jednotlivých chladících skříních (chladničkách), aby se navzájem neovlivnily. Pokud je ve zcela malé školní jídelně množství připravovaných pokrmů jako ve větší domácnosti a máme často k dispozici jen dvě chladničky musíme si počínat obezřetně.

Musíme vždy brát v úvahu, že teplota v chladící skříni výrazně kolísá, změny teploty **v chlazeném prostoru zejména závisí** na typu chladicího zařízení, teplotě vnějšího a vnitřního prostředí, frekvenci otevírání chladicí skříně, výšce námrazy na výparníku.

V praxi dodržujeme zejména tyto zásady!

- chladničky a mrazničky (u větších zařízení chladicí a mrazící boxy) nepřepínáme,
- do chlazených prostor, pokud nejde o rychlochlazovací zařízení, neukládáme teplé polotovary a pokrmy. Produkty s vyšší teplotou (např. nevychladlé polotovary po tepelné úpravě, zejména pokud mají větší hmotnost ohřejí prostor uvnitř lednice a zvýší i tvorbu námrazy a případné orosení ostatních uložených chlazených potravin,
- snížená účinnost chladicího zařízení (vyšší než 4 °C) může mít příčinu v jeho častém otevírání a pozdním odtávání námrazy na výparníku,
- péči o chladicí zařízení, včetně jejího čištění provádíme podle doporučení výrobce.

Do chladících zařízení neukládáme!

- nebalené potraviny nebo neoznačené,
- potraviny ve znečištěných nebo poškozených obalech,
- rozpracované pokrmy, které dostatečně nevychladly,
- potraviny s pachem, který by mohl ovlivnit ostatní uchovávané potraviny,
- zmrazené potraviny, vyžadující teplotu nižší než minus 18°C musí být uloženy vždy v mrazících zařízeních, které tuto teplotu a nižší zajistí, pokud nejsou určeny k pozvolnému rozmrazení a následující přípravě pokrmu,
- potenciálně nebezpečné potraviny jako je syrové maso a zejména chlazená drůbež vcelku a porcovaná musí být vždy uloženy tak, aby nemohly kontaminovat odkapávající tekutinou s obsahem mikrobů níže uložené potraviny. V malých školních jídelnách, které nakupují malá množství čerstvých potravin by mělo být čerstvé maso a chlazená drůbež uloženy v kuchyňské nádobě přiklopené odpovídající poklicí nebo víkem.

Uchovávání zmrazených potravin

Potraviny, které byly dodány nebo nakoupeny a do školní jídelny přineseny ve stavu, kdy nelze pochybovat, že venkovní teplota během přepravy je nepříznivě neovlivnila (vhodné je použití izotermických přepravek či tašek) ukládáme do mrazniček, (mrazící skříně, mrazícího pultu) nebo jen na krátkou dobu do mrazícího boxu chladničky. Časové omezení je nutné, protože mrazící skřínka chladničky vždy dosahuje – 15 °C a vyšších teplot než je pro delší uložení zmrazených potravin předepsáno. Mrazící skříně – mrazničky musí mít výkon takový, aby dosahovaly teploty – 18 °C a nižších. Základním opatřením, které by mělo být kontrolováno je včasné zbavování výparníků chladících zařízení a celého chlazeného prostoru námrazy, která vždy snižuje účinnost chlazení a zvyšuje spotřebu elektrické energie. Zvýšená teplota v prostoru chladicího zařízení způsobuje u déle uložených potravin nežádoucí chemické změny, které poškozují jakost takto uložené potraviny. Pro snížení poruchovosti chladících a mrazících zařízení a k zamezení vzniku škod na potravinách můžeme přispět již správným umístěním těchto technologických zařízení. Při činnosti kompresorových chladících jednotek, které jsou základním technickým vybavením každé chladicí skříně nebo boxu či mrazící truhly vzniká odpadové teplo. Pokud je takových zařízení více v jedné nevětrané místnosti a odpadní teplo není odváděno, zvyšuje se teplota prostředí a tím i nároky na chladicí agregáty. Zvyšuje se nejen spotřeba elektrické energie, ale při každém otevření chlazeného prostoru dochází k orosení uskladněných potravin a ke zvýšení nárůstu námrazy na výparnicích. Účinnost chlazení se tak snižuje a omezuje se i doba po kterou je možnost potravinu uchovávat. Prostory kde jsou umístěna chladicí zařízení, musí být dostatečně, nejlépe uměle větrané.

Sledování teploty uskladněných potravin.

Každé chladicí a mrazící zařízení (chladicí, mrazící skříně, mrazící truhly) musí být vybaveny zařízením, na kterém lze zjistit aktuální teplotu prostředí, ve kterém jsou potraviny uloženy. Možností je několik, to nejjednodušší zejména u starších a malých chladících zařízení je vložený funkční teploměr uvnitř prostoru (nikoliv skleněný). Výhodou novějších chladících zařízení je, že jsou již od výrobce vybavena teplotním čidlem a zevně umístěným displejem, ze kterého můžeme odečíst teplotu aniž bychom zařízení otevírali. V některých případech jsou již rekonstruované kuchyně, zejména s větší kapacitou, vybavovány soustavou čidel na chladících zařízeních, které jsou zapojeny do sběrné sítě a průběžně automaticky odečítaná teplotní data jsou ukládána v paměti počítače skladníka, šéfkuchaře nebo u vedoucí ŠJ.

Ochrana před škůdci potravin

Používání bezpečných postupů při regulaci škůdců platí pro celý provoz ŠJ, ale na uskladněných potravinách mohou vzniknout největší škody, včetně narušení zdravotní nezávadnosti potravin. Před škůdci nás chrání nejen dezinfekce a deratizace, ale i zamezení vletu ptactva a přístupu zvířat do prostor ŠJ. Z preventivních účinných opatření je nutno připomenout úklid a udržování čistoty v ŠJ, případně i jejím okolí, uskladňování kuchyňských odpadů v uzavřených nádobách, pravidelnou a nezávadnou likvidaci odpadů podle platných zásad, k zamezení vletu hmyzu osazení okenních otvorů nepoškozenými okenními sítěmi. Mezi účinná opatření proti vniknutí hlodavců patří oplechování venkovních dveřních křídel a vyplnění a uzavření štrbin a otvorů v obvodové zdi objektu kde je ŠJ. Regulace škodlivých hlodavců (potkanů, myší) se provádí kladením návnad a nástrah, kterou zajišťují specializované firmy – o těchto akcích je třeba vést evidenci.

Odpovědi k dotazům z konference „Školní stravování“ v Pardubicích 2007

MUDr. Marta Pryszcová, KSH Ostrava

1) Je pracovník pověřený kontrolou pro jmenovitou provozovnu nebo dostačuje služební průkaz pracovníka orgánu ochrany veřejného zdraví?

Výkon státního zdravotního dozoru je upraven následujícími předpisy:

- 1. Nařízení Evropského Parlamentu a Rady (ES) č. 882/2004, ze dne 29. dubna 2004 o úředních kontrolách** za účelem ověření dodržování právních předpisů týkajících se krmiv a potravin a pravidel o zdraví zvířat a dobrých životních podmínkách zvířat
- 2. Zákon č. 258/2000 Sb. o ochraně veřejného zdraví** a o změně některých souvisejících zákonů, ve znění pozdějších předpisů
- 3. Zákon č. 552/1991 Sb., o státní kontrole**, ve znění pozdějších předpisů, na jehož použití odkazuje § 88 odst. 4 zákona č. 258/2000 Sb.

Dle **zákona č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví**, konkrétně ustanovení § 82 odst. 2) písm. b) stanoví že, „**Krajské hygienické stanice náleží vykonávat státní zdravotní dozor nad dodržováním zákazů a plněním dalších povinností stanovených přímo použitelnými předpisy Evropských společenství, tímto zákonem a zvláštními právními předpisy k ochraně veřejného zdraví včetně ochrany zdraví při práci...**“ Dále z ustanovení § 88 zákona 258/2000 Sb., odst. 1) plyne, že: „**zaměstnanci orgánů ochrany veřejného zdraví (dále jen ZOOVZ) se při plnění úkolů orgánů ochrany veřejného zdraví (dále jen OOVZ) a výkonu oprávnění podle tohoto zákona prokazují služebním průkazem, který je dokladem o pověření k této kontrolní činnosti.**“

2) Existuje konkrétní požadavek předpisu, že vedoucí školní jídelny musí mít připraven pro kontroly čisté bílé pláště nebo z jakého předpisu se případně tato povinnost odvozuje?

V současné legislativě neexistuje právní norma, která by vedoucím školní jídelny ukládala povinnost mít pro kontrolní pracovníky provádějící kontrolu připraveny čisté bílé pláště. Osobní ochranné pracovní prostředky, kterými bílé pláště bezesporu jsou, řeší zákon č. 262/2006 Sb., zákoník práce, ve znění pozdějších předpisů a zákon č. 258/2000 Sb. o ochraně veřejného zdraví a o změně některých souvisejících zákonů, ve znění pozdějších předpisů. V § 104 zákona č. 262/2006 Sb. je stanovena povinnost zaměstnavatele poskytnout svým zaměstnancům osobní ochranné pracovní prostředky. V neposlední řadě používání osobních ochranných pracovních prostředků upravuje vnitřní předpis „**Standardní pracovní postup při odběru vzorků potravin a pokrmů pro pracovníky oboru hygieny výživy, verze 1/06**“, zpracovaný odborem ochrany veřejného zdraví Ministerstva zdravotnictví České republiky, v něm jsou specifikovány další pomůcky při odběru vzorků – tj. vybavení čistým pláštěm.

3) Může proběhnout hygienická kontrola (KHS) i v nepřítomnosti vedoucí školní jídelny, když je přítomna jen kuchařka?

Může kontrola proběhnout, je to v souladu se **zákonem 258/2000 Sb. § 88 odst. 2)** a podmínky zahájení státního zdravotního dozoru jsou následovné: „kontrolu lze zahájit v provozovně, v jiné stavbě nebo zařízení, je-li při zahájení jeho výkonu přítomna kontrolovaná osoba, zaměstnanec kontrolované osoby, člen jejího statutárního orgánu, spolupracující rodinný příslušník nebo jiná fyzická osoba, která vykonává nebo zabezpečuje činnost, která je předmětem činnosti kontrolované osoby“. Zcela určitě kuchařka ve školní jídelně takovou činnost vykonává.

4) Existuje určitý závazný postup kontroly, který by měl být zachován?

Existuje - postup pro výkon státního zdravotního dozoru (SZD) pro pracovníky orgánu ochrany veřejného zdraví je upraven zákonem **258/2000 Sb.**, konkrétně v **oddíle 4 „Oprávnění a povinnosti zaměstnanců orgánů ochrany veřejného zdraví (ZOOVZ) a povinnosti kontrolovaných osob“ - § 88 odst. 1** stanoví, že ZOOVZ se prokazují **služebním průkazem**, který je dokladem o pověření k této kontrolní činnosti. Navíc je zde zakotvena **povinnost fyzických osob, které jsou povinny vstup kontrolním pracovníkům umožnit a dále strpět či provést opatření nařízená podle zákona č. 258/2000 Sb. k zamezení vzniku a šíření infekčního onemocnění**. Ustanovení **§ 88 odst. 2** téhož zákona hovoří o konkrétních podmínkách - jakým způsobem je kontrola ukončována: fyzickou osobu ZOOVZ seznámí s obsahem protokolu o kontrolním zjištění a předá stejnopis. Seznámení s protokolem a jeho převzetí potvrzuje fyzická osoba **podpisem protokolu o kontrolním zjištění**. Je-li předmětem SZD zjištění vyžadující vyšetření odebraného vzorku nebo měření, **seznámení kontrolované osoby s protokolem o měření nebo jiném vyšetření a s protokolem o kontrolním zjištění ZOOVZ provede až po skončení státního zdravotního dozoru, kdy je vyhodnocen výsledek měření či vyšetření**, který uvede v protokolu o kontrolním zjištění. Seznámení kontrolované osoby s protokolem o kontrolním zjištění a výsledky kontroly může pak ZOOVZ provést doručením těchto dokladů o kontrolním zjištění, nebo předáním stejnopisu

Dalším dokumentem, který upravuje postup pracovníků orgánů ochrany veřejného zdraví při výkonu státního zdravotního dozoru je vnitřní předpis „**Standardní pracovní postup při provádění státního zdravotního dozoru pro pracovníky oboru hygieny výživy verze 1/06**“, vypracovaný odborem ochrany veřejného zdraví Ministerstva zdravotnictví České republiky, který je zpracován v souladu se zákonem č. 258/2000 Sb., a blíže a detailně rozpracovává postupy kontrolních pracovníků při výkonu státního zdravotního dozoru.

5) Kontrolu není nutno hlásit předem, aby byl přítomen odpovědný pracovník?

Výkon státního zdravotního dozoru, resp. státní kontrolu lze uskutečnit jen pokud jsou splněny zákonem stanovené

podmínky. Podmínky za kterých lze kontrolu uskutečnit jsou blíže v rozvedeny v otázce č. 3., proto není povinnost kontrolu předem ohlašovat.

6) J e možno nefunkční bezdotykovou vodovodní baterii vyměnit za pákovou?

Zcela určitě ano, nefunkční baterie neplní svůj účel a výrazně je zvyšováno riziko pro zajištění bezpečné přípravy jídla. Nařízení ES č. 852/ 2004 příloha II, kapitola I „Obecné požadavky na potravinářské provozy“ v bodu 4. požaduje, cituji: „K dispozici musí být dostatečný počet umyvadel na mytí rukou, vhodně rozmístěných a označených. Umyvadla na mytí rukou musí být vybavena přívodem teplé a studené tekoucí vody, prostředky na mytí rukou a hygienické usušení. Dále pak vyhláška č. 137/2004 Sb, která

byla novelizována pod č. 602/2006 Sb., kde v ustanovení § 50 jsou specifikovány zásady osobní hygieny, a konkrétně pod písm a) této vyhlášky je zakotvena povinnost pečovat o tělesnou čistotu; mytí rukou a to ve smyslu JAK a KDY - tedy v tekoucí teplé vodě s použitím vhodného mycího (případně dezinfekčního) prostředku, v umyvadle určeném pro mytí rukou personálu, před a po každém poskytnutí služby, po použití záchodu, po manipulaci s odpady a při jiném znečištění. K osušení rukou se používají osoušeče či ručníky pro jednorázové použití. Současná legislativa již nespecifikuje typy baterií u umyvadel na umývání rukou. Domnívám se ale, že po všech činnostech epidemiologicky rizikových, kdy se předpokládá znečištění rukou, je páková baterie a mycí prostředek s dezinfekčním účinkem zcela určitě i po „legislativním zjednodušení“ tou správnou volbou.

Dietní stravování ve školních jídelnách

Bc. Alena Strosserová, ÚMČ Praha 3

Proč zavádět dietní stravování ve školních jídelnách?

V posledních letech výrazně stoupl počet nemocných dětí, jejichž zdravotní stav vyžaduje léčbu dietou. Mezi dětmi je nezanedbatelný počet onemocnění, u kterých je dieta stěžejní a mnohdy jedinou léčbou. Dodržování dietního režimu významně ovlivňuje zdravotní stav dítěte, může mu pomoci vést plnohodnotný život.

Nemožnost dietního stravování může dítěti i jeho rodičům velmi zkomplikovat život. Je třeba hledat řešení, které je přijatelné pro obě strany – strážníka i kuchyni.

Onemocnění, u kterých je léčebným prostředkem dietní strava je poměrně mnoho, ale z hlediska četnosti se můžeme ve školním stravování zabývat těmi nejčastějšími – cukrovkou, celiakií, rekonvalescencí po žloutence, žaludečními potížemi, potravinovou alergií.

Tato onemocnění můžeme léčit dietami:

- Bezlepkovou
- Jaterní
- Diabetickou
- Vynecháním problematických potravin
- Šetřící
- Vegetariánská?!

U vegetariánské diety jsou úmyslně napsány otazníky, protože to není v pravém slova smyslu dieta a neléčí žádné onemocnění. Vegetariánství je životní postoj a není známo onemocnění, které by vegetariánská strava přímo léčila. V posledních letech se vegetariánství stalo módní záležitostí. Rodiče často nutí své děti, aby se stravovaly po jejich vzoru, a neuvědomují si, že vyvíjející organismus má úplně jiné potřeby než dospělý. Často pak rodiče navštěvují školní jídelnu a snaží se jejich personál přesvědčit, že jen vegetariánství je ta pravá racionální výživa, a proto musí jídelna vyjít jejich požadavkům vstříc.

Vaření vegetariánské výživy vyžaduje od pracovníků dobrou orientaci v tomto oboru, aby byly schopni plnit požadavky svých strážníků. Je dost pravděpodobné, že každý strážník s vegetariánskou „dietou“ bude mít své specifické požadavky. Tím se vegetariánská „dieta“ diametrálně odlišuje od ostatních diet, kde jsou pravidla pevně daná a vycházejí přímo z onemocnění, které má dieta léčit.

Často se také stává, že děti prostě jen nejedí maso a vydávají se proto za vegetariány. Mají k tomu mnoho důvodů – nechutná jim, jsou líné kousat, nejsou na maso zvyklé z domova. V tomto případě není nutné řešit odmítání masa dietou, naopak by se měl v jídelně najít prostor k tomu, aby se dítě naučilo odmítanou potravinu jíst.

Vyhláška o školním stravování jídelnám sice umožňuje vařit laktoovovegetariánskou stravu, má pro ni Spotřební koš. Je otázkou, kolik je ve škole strážníků, kteří by trvale odebírali tento druh stravy, aby pracovníkům jídelny stálo za to věnovat přípravě laktoovovegetariánské stravy nadstandardní úsilí.

Kdy vyjít strážníkům vstříc?

- Když strážník přinese potvrzení od lékaře, že jeho zdravotní stav vyžaduje dietu (netýká se vegetariánů a jiných alternativců)
- Když máme dostatek odborně vyškoleného personálu
- Když jsme schopni technicky zajistit všechny nutné kroky k vaření diety
- Když jsme schopni dodržet kritické body při donášené stravě
- Když máme dost sil k tomu, všechno uhlídat do zdárného konce
- Když jsme ochotni vzít na sebe odpovědnost za možné následky při nedodržení všech potřebných kroků

Ze zkušeností víme, že různými způsoby dietní stravování ve školních jídelnách probíhá. V roce 2006 udělala nutriční terapeutka Tamara Starnovská průzkum o dietním stravování na konferenci Školní stravování v Pardubicích. Z jejího dotazníku vyšlo, že 71% školních jídelen nemá problémy s vařením dietní stravy. Nejčastějšími dietami, které se vaří ve školních jídelnách podle dotazníku jsou:

- diabetická = 42 %
- jaterní = 16 %
- bezlepková = 26 %
- dle potřeby = 14 %

Zajímavá otázka v dotazníku byla, kdo sestavuje jídelníčky:

- vedoucí stravování = 59 %
- kuchařka = 31 %
- lékař = 10 %

U této otázky je překvapivá odpověď, že jídelní lístky sestavuje lékař. Je to neobvyklá situace, se kterou se v praxi prakticky nesetkáváme.

Na otázku, zda jídelna vaří pro alternativní stravování, odpovědělo 55 % ano. Zde se ovšem vnučuje otázka, co si máme pod pojmem alternativní stravování představit.

Nejvíce o stavu dietního stravování vypovídaly komentáře k tomu, za jakých okolností jídelny diety vaří:

- výjimečně při zdravotních problémech
- pouze ohřejeme vlastní donesená jídla
- zatím neřešíme, pokud by byla poskytnuta pomoc z řad odborníků, neměl by být problém ve většině jídelen tuto oblast řešit
- dle situace
- možná
- jen při 100 % strážníků

Z komentářů je jasně vidět, že při snaze připravovat dietní stravování panuje ve školním stravování lidová tvořivost. Nic jiného ani být nemůže, protože žádný předpis pro školní stravování se vařením diet a vytvořením podmínek pro tuto činnost nezabývá.

Jaká je legislativní podpora dietního stravování?

Žádná!

- školský zákon dietní stravování neřeší
- vyhláška o školním stravování také ne
- hygienické předpisy jen okrajově (spíš komplikují)
- speciální předpisy nejsou

Co z toho pro nás vyplývá?

Jídelna se musí zařídit podle svého zdravého rozumu, neboť jinde pomoc nenajde.

Jaké jsou možnosti?

1. Vařit dietu ve školní jídelně vyžaduje

- mít odborně vzdělaný personál
- vyhledávat si všechny náležitosti k výběru potravin, normování, technologické přípravě vybrané diety
- umět ji opravdu dobře uvařit
- mít odpovídající nádobí
- ohlídat, že uvařenou dietu dostane opravdu to správné nemocné dítě

2. Rodiče si přinesou vlastní jídlo

- někde tento způsob často naráží na odpor hygieniků
- pokrmy musí být označené a skladované ve zvláštní lednici
- pokud máme více strážníků, musíme hlídat označení, aby nedošlo k záměně
- ohřívat se musí samostatně
- bedlivě hlídat, aby ohřátý pokrm byl v pořádku až do výdeje
- ohlídat, aby pokrm dostalo správné dítě

3. Bude jedna jídelna, která bude vařit jídlo pro region a to se rozveze

- finančně náročné
- vyžaduje nádobí pro teplý rozvoz

- nebo šokéry a chladič vozy
- odborníka se znalostí všech diet
- sporná kvalita jídel při rozvozu

4. Jedna jídelna bude vařit dietně a strážníci tam budou docházet

- lze prakticky jen ve městě, kde je dobrá dostupnost
- nedá se zajistit pro předškolní děti
- finančně náročné, zaměstnání odborníků, zajištění do zoru
- nebývá dostatek strážníků, aby dietní jídelnu naplnili

5. Na dosažitelném orgánu státní správy bude sedět nutriční terapeut, který bude připravovat jídelní lístky a dohlížet na přípravu v jednotlivých zařízeních

- v současné době, při absenci metodických dostupných pro všechny školní jídelny je to prakticky nerealizovatelné
- možná by to šlo na krajských úřadech, ale bylo by to finančně náročné
- není pro to podpora v legislativě, těžko by se to prosazovalo do praxe

Rekapitulace

- centralizace nebo rozvoz z jedné jídelny je jen těžko realizovatelný jak z finančních tak organizačních důvodů
- donáška jídla připraveného rodiči přináší velké hygienické riziko – je třeba přesvědčit hygienický dozor a zavést do HACCPů
- vaření diety bez odborného vzdělání klade velkou odpovědnost na jídelnu, snadno může dojít ke zdravotnímu problému
- zodpovědnost za správné uvaření diety, za správné předání
- vyšší náročnost na personál
- vyšší náročnost na vybavení
- rozhodnutí je na vedoucí stravovacího provozu, schválit si to musí nechat ředitelem školy (tím na něj částečně přenáší odpovědnost)
- zvýšený dozor nadřízených orgánů, zejména zřizovatele a hygienické služby

Závěr

- je nutné zvážit všechna rizika
- je nutné vyvolat diskuzi se zdravotníky a požadovat jejich odbornou pomoc
- konzultovat s příslušnými ministerstvy průchodnou koncepci zavedení dietního stravování do školních jídelen
- vypracovanou koncepci zavést do legislativy a zajistit tím jednotný postup pro celou republiku

Situace s dietním stravováním ve školních jídelnách není jednoduchá. Všechno záleží na lidech a jejich rozhodnutí, zda jsou ochotní vzít na sebe všechna rizika, která vaření dietní stravy přináší. Většinou u pracovníků kuchyně zvítězí lidskost a přes všechny problémy, které je čekají se snaží vyjít strážníkům vstříc a umožnit jim stravovat se ve školní jídelně i přes jejich handicap. Pro ty obětivé pracovníky, kteří se rozhodli vařit dietní stravu ve své jídelně přineseme v dalších číslech seriál o pravidlech vaření nejčastěji se vyskytujícími diet. Doufáme, že stručný návod k přípravě diet jim pomůže v práci při přípravě dietní stravy.

Zásady pro sestavování jídelních lístků

Anna Packová, MM Brno

Základní principy

1. Dodržovat energetickou a biologickou hodnotu stravy a spotřební koš potravin.
2. Ve výběru pokrmů respektovat věkové kategorie stravovaných dětí. Rozlišovat pokrmy vhodné pro děti MŠ, žáky ZŠ a SŠ.
3. Zohlednit roční období a využívat nabídky sezónních potravin.
4. Dbát o různorodost pokrmů ve vztahu ke:
 - konzistenci (nekombinovat např. mletá masa a bramborovou kaši),
 - barevnosti (nekombinovat např. koprovou polévku a svíčkovou omáčku),
 - chuti (fádní pokrmy kombinovat s chuťově výraznějšími),
 - technologické úpravě (využívat různé úpravy pečením, dušením, smažením apod., smažené pokrmy však omezit),
 - sytosti pokrmů (nekombinovat sytou polévku se sytým hl. jídlem a nekombinovat nadýmavou polévku a nadýmavé hl. jídlo).
5. Při sestavování jídelníčku určit nejdříve hlavní jídla (oběd, příp. večeři), k nim přiřadit polévky, dezerty, nápoje. U mateřských škol a celotýdenních zařízení pak přiřadit snídani, přesnídávku a svačinu.

Procentuálně rozdělit denní dávky takto:

snídane	18 %
přesnídávka	15 %
oběd	35 %
svačina	10 %
večeře	22 %

6. Dbát o co největší pestrost ve výběru potravin z různých skupin, neboť jen tak je možné zajistit dostatečný přísun živin, vitamínů a minerálních látek. Kromě pečiva, chleba a mléka dbát o to, aby se v jednom dni neopakovala tatáž potravina v různé úpravě.

Další zásady:

- vývar z hovězího masa max. 1x týdně,
- vývar z kostí a vývar z uzeného masa a z uzených kostí nepoužívat,
- hovězí maso max. 1x týdně,
- drůbež v MŠ 1x týdně, v ZŠ alespoň 1x za 14 dní,

- droby drůbeží a vepřové občas, hovězí nezařazovat s výjimkou srdce,
- uzeniny v MŠ jako hlavní jídlo nezařazovat, v ZŠ max. 1x měsíčně, do luštěninových polévek nepřidávat uzeninu vůbec,
- bezmasé pokrmy – v týdnu je možné zařadit 1x sladký a 1x slaný (např. zeleninový), 1x polomastý
- dělené maso max. 1x týdně, sekané maso max. 1x týdně. Při dvou bezmasých jídlech v jednom týdnu zařadit buď maso dělené nebo sekané maso,
- na přesnídávky, svačiny, příp. snídane zařazovat pravidelně pečivo celozrnné, bílé a sladké pečivo omezeně,
- do jídelních lístků zařazovat pokrmy se zvýšeným obsahem vlákniny,
- dbát o střídání různých druhů příloh, nezařazovat v týdnu jako přílohu stejný pokrm, který je zařazen jako bezmasé jídlo (např. nudle s mákem a kolínka jako příloha),
- jako dezerty přednostně zařazovat ovoce a mléčné výrobky,
- zabezpečit pestrost nápojů (využívat vitaminizované a mléčné nápoje),
- u ZŠ na požádání a MŠ běžně zabezpečovat pitný režim.

Pro dodržení spotřebního koše:

- ryby minimálně 2x za měsíc jako hlavní jídlo u ZŠ, u MŠ při pravidelném zařazování rybích pomazánek alespoň 1x jako hlavní jídlo,
- luštěniny nejméně 1x týdně polévka a 2 x za měsíc hlavní jídlo,
- mléko v MŠ minimálně 1x denně (mléčný nápoj), mléčné výrobky pravidelně do přesnídávek, svačin, příp. snídane a hlavních jídel,
- snížit dávky volných tuků a cukru, využívat tuků rostlinného původu tak, aby poměr rostlinných a živočišných tuků byl 2 : 1,
- zeleninu podávat denně, min. 2x týdně zelenina syrová – saláty, 1-2x týdně tepelně upravená, zeleninové polévky, u MŠ zařazovat zeleninu na přesnídávky a svačiny, omezit používání sterilované zeleniny, nahradit zeleninou čerstvou či zmrazenou, v MŠ vyloučit saláty ze steril. zeleniny vůbec, s výjimkou červené řepy,
- omezit používání lemonsů – používat citrony,
- omezit používání soli, denní dávka činí 5-8g, oběd úměrně méně tj. 30%,
- zabezpečit dostatečné dávky ovoce nejlépe v syrovém stavu.

Znáte svá práva?

Víte, kdy je Vás zaměstnavatel povinen uvolnit ze zaměstnání?

Ing. Ludmila Věříšová, Společnost pro výživu, Praha

Od 1.1. 2007 platí nový Zákoník práce č. 262/2006 Sb., který mimo jiné upravuje i práva zaměstnanců na placené či neplacené pracovní volno a na základě zmocnění v tomto ZP i nařízení vlády č. 590/2006 Sb., kterým se stanoví okruh a rozsah jiných důležitých osobních překážek v práci, kdy má zaměstnanec právo na placené či neplacené volno. Z těchto dvou předpisů jsme pro Vás vybrali ta nejdůležitější ustanovení:

Školení a studium

Podle § 205 ZP účast na školení či jiné formě přípravy, v nichž má zaměstnanec získat předpoklady stanovené právními předpisy nebo požadavky nezbytné pro řádný výkon sjednané práce stanovené zaměstnavatelem, poskytuje se placené volno.

Jde-li o studium nutné pro pracovní pozici vykonávanou zaměstnancem (např. při změně technologie, prohlubování kvalifikace apod.) poskytuje zaměstnavatel volno s náhradou platu (§ 230 ZP).

Je-li studium v zájmu zaměstnavatele (např. dosažení předepsaných kvalifikačních požadavků nebo zvýšení kvalifikace) v souladu s jeho zájmy a s jeho souhlasem, poskytuje zaměstnavatel volno na dobu nezbytně nutnou, 2 dny na každou zkoušku, 5 dní na přípravu a vykonání závěrečné zkoušky, maturitní zkoušky, absolutoria nebo státní zkoušky, 10 dní na diplomovou práci a 40 dnů na závěrečnou státnici. Za tyto dny přísluší zaměstnanci náhrada platu. (§ 231 ZP) Pokud studium nesouvisí se zájmem zaměstnavatele – pak je třeba se zaměstnavatelem se dohodnout na neplaceném volnu, které Vám ale není povinen poskytnout.

Ošetření u lékaře

Na pracovní volno s náhradou platu k návštěvě lékaře je nárok za předpokladu, že se jedná o vyšetření u lékaře, který sídlí nejbližší k Vašemu domovu či pracovišti. Pokud byste k lékaři cestovali někam jinam, pak placená je pouze doba odpovídající návštěvě nejbližšího lékaře a na zbytek Vám zaměstnavatel poskytne neplacené volno. (příloha nař. vlády č. 590/2006 Sb., bod 1)

Pokud doprovázíte k lékaři svoje dítě, rodiče či prarodiče máte na nezbytně nutnou dobu také nárok na placené volno.

Neplacené volno můžete čerpat při doprovodu dítěte do pedagogicko-psychologické poradny. (bod 8 přílohy nař. vlády č. 590/2006 Sb.)

Rodinné záležitosti

Na vlastní svatbu zaměstnance poskytne zaměstnavatel dva dny volna, z toho jeden den placený. Koná-li se obřad v sobotu, neděli nebo ve svátek, poskytne zaměstnavatel pouze jeden placený den volna.

Rodiče na svatbu dítěte mají nárok na jeden den placeného volna. Dítě na svatbu rodiče pouze jeden den volna neplaceného.

(bod 5 přílohy nař. vlády č. 590/2006 Sb.)

Při narození dítě má zaměstnanec právo na placené volno na cestu manželky nebo družky do porodnice a zpět.

Na účast při porodu lze čerpat jen neplacené volno. (bod č. 6 přílohy nař. vlády č. 590/2006 Sb.)

Při úmrtí manžela, druhu nebo dítěte má zaměstnanec nárok na dva dny placeného volna plus jeden den neplaceného volna na pohřeb.

Jeden den placeného volna se poskytuje na účast na pohřbu rodiče, sourozence a dalších příbuzných. (bod č. 7 přílohy nař. vlády č. 590/2006 Sb.)

Při stěhování je nárok na maximálně dva dny volna, které, je-li stěhování v zájmu zaměstnavatele, mohou být i placené.

(bod č. 10 přílohy nař. vlády č. 560/2006 Sb.)

Náhradní volno za práci přesčas

O čerpání náhradního volna za práci přesčas je nutné se dohodnout předem se zaměstnavatelem. Je možné je poskytnout do tří měsíců po „napracování“. Nařízenou práci přesčas jinak zaměstnavatel proplatí s 25% příplatkem.

Pracovní volno v rámci „obecného zájmu“

Placené volno poskytuje zaměstnavatel zaměstnanci např. při darování krve nebo k výkonu funkce v odborové organizaci.

Zaměstnavatel poskytne neplacené volno na činnost ve veřejné funkci např. v zastupitelstvu obce nebo jako přísedícího u soudu, a to v rozsahu maximálně 20 dní volna za rok.

Neplacené volno se poskytuje též v případě, kdy jde zaměstnanec svědčit k soudu, pracuje jako soudní znalec nebo tlumočník.

Neplacené volno v rozsahu až tří týdnů může zaměstnanec čerpat na práci vedoucího na dětském táboře, pokud s dětmi pracuje celoročně soustavně a bezplatně. (§ 200 až 204 ZP)

Pracovní volno ve výpovědní lhůtě

Ve výpovědní lhůtě má zaměstnanec nárok na půl dne neplaceného volna v týdnu na hledání práce. Jedná-li se o případ, že výpověď dal zaměstnanci zaměstnavatel z organizačních důvodů, pak je toto volno placené. (bod č. 11 přílohy nař. vlády č. 560/2006 Sb.)