

Zpravodaj pro školské stravování září a říjen 2009

č. 5

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., Doc. Ing. Jana Dostálová, CSc., Bc. Jitka Koutová, Mgr. V. Neklapilová, MUDr. Pavel Otoupal, CSc., Anna Packová, Ing. Eva Šulcová, MUDr. Petr Tláškal, CSc., Ing. Ludmila Věříšová, CSc.



OBSAH

	Nejlepší kulinářský koncept?	
	Projekt Jíme s Barvožroutem.....	72
Hrách a kroupy, to je hloupý, to my máme každý den....	Medializace školního stravování.....	74
Luštěniny	Tiskovka s Filipem a Ondřejem	76
Když se setkáme s makrobiotickou dietou.....	Není všechno zlaté, co je cereální.....	77
Význam vlákniny v potravě s ohledem na dětský věk.....	Luštěninové recepty	79

Hrách a kroupy, to je hloupý, to my máme každý den.....

Úryvek z lidové písničky nám prozrazuje, že luštěniny a obiloviny byly tradičně pravidelnou součástí jídelního lístku našich předků. A to nezřídka právě ve vzájemné kombinaci – čočka s rýží, kroupy s hrachem (šoulet), kroupový kuba,

Luštěniny i obilniny patří do lidské výživy od počátku dějin. Naši předkové je zařazovali do jídelníčku především pro jejich dostupnost, ale také pro jejich sytílost. Asi tehdy netušili, že luštěniny obsahují živiny zdravě prospěšné, ale zřejmě to intuitivně vycítili.

Dnes víme přesně, co obiloviny a luštěniny obsahují a čím jsou prospěšné pro naše zdraví, ale paradoxně jsou do našeho jídelníčku zařazovány stále méně a méně.

Zatímco s konzumací obilnin nejsou problémy, luštěniny zařazujeme do jídelního lístku více než sporadicky. Proto byly také zařazeny do Spotřebního koše, aby se jejich spotřeba lépe ohlížela.

Proč konzumovat luštěniny?

Důvodem přiměřené konzumace luštěnin je fakt, že obsahují málo tuku (s výjimkou vyšších hodnot u sóji), a navíc tuku zdravého (jde o tzv. nenasycené mastné kyseliny), a jsou dodavateli minerálních látek (hořčíku, draslíku, vápníku, železa, mědi a zinku).

Důležitý je také obsah nejen např. vitamínu E u sóji, ale i vlákniny. Obsahují 50% sacharidů včetně vlákniny a škrobu. Dále značné množství neplnohodnotných bílkovin (23-44 %, nejvíce jich má sója: 44 g/100 g.), neplnohodnotnost spočívá v nedostatku esenciálních aminokyselin methioninu. I když jsou luštěniny na bílkoviny bohaté, přesto nedokáží plně nahradit živočišné bílkoviny.

Málo je známo, že za ideální je považována kombinace luštěnin a obilovin (čočka s rýží, hrách a kroupy apod.); můžeme je pojídat v jednom pokrmu, nebo alespoň v rámci jednoho dne.

Jak připravovat luštěniny?

Během vaření luštěniny solme jen mírně, abychom zbytečně nesnižovali bobtnavost semen, sůl by dobu varu prodloužila. Rovněž je vyloučeno přidávat do hrnce jedlou sodu, ta ničí vitamíny B, obsažené v luštěninách.

Co se týče zlepšení stravitelnosti luštěnin v důsledku namáčení, jde o to, že se při něm částečně vyplavují oligosacharidy, s nimiž si trávicí trakt neví rady a díky nimž dochází k nadýmání.

Doba máčení luštěnin není jednotná: čočka se namáčí asi 3-5 hodin, zelená sója asi 6 hodin a fazole, hrách, cizrna či žlutá sója 10-12 hodin.

Je vhodné luštěniny doplňovat listovou zeleninou a zelenými natěmi, bylinkami nebo kysaným zelím.

Luštěniny

Bc. Alena Strosserová, SPV, Praha

Doc. Ing. Jana Dostálová, CSc., VŠCHT, Praha

Luštěnina jsou zralá suchá semena skupiny rostlin, které se označují luskoviny. Zahrnují hrách, fazole, čočku, cizrnu i sóju.

Luskoviny mají vysokou schopnost vázat atmosférický dusík symbiózou s baktériemi, díky čemuž vyžadují méně hnojiv. Jsou proto používány pro obnovení půdy, v níž byl dusík vyčerpán.

Spotřeba luštěnin je v České republice velmi nízká. Po mírném zvýšení po roce 1990 již několik let stagnuje na hodnotách mírně nad 2 kg/osobu/rok; v roce 2007, činila podle Českého statistického úřadu 2,1 kg/osobu/rok. Důvodem nízké spotřeby luštěnin je malá obliba luštěninových pokrmů u obyvatelstva, která je způsobena nepříliš atraktivní chutí a především trávicími potížemi po jejich konzumaci.

HISTORIE KONZUMACE LUŠTĚNIN

Tradici sahající do dávnověku má úprava luštěnin namáčením, nakličováním, vařením a jinými tepelnými postupy. Luštěniny se dříve nejčastěji používaly buď v čisté formě (kaše, polévky, pyré), nebo ve směsi s jinými potravinami, např. s bramborami, obilovinami, či jinými luštěninami. Nejrozmanitějších kuchařských receptur jsou tisíce a patří do samostatných publikací. Dlouhá léta se ovšem luštěniny přidávají do hotových pokrmů (konzervy, mražené výrobky) nebo se upravují pro jednoduché a rychlé použití (předvařený hrách, fazole, čočka, hotové polévky, sušené kaše, mouky atd.). Zde patří připomenout stovky nejrozmanitějších tuzemských a importovaných výrobků, jejichž vyvážené složení, chutnost, stravitelnost i forma zpracování umožňuje podstatně zvýšit podíl luštěnin v celkové spotřebě potravin na obyvatele.

Hrách - je nejstarší luštěnina, která se pěstovala na Předním Východě již zhruba před devíti tisíci lety. Ve střední Evropě se začaly šířit v 6.-5. tisíciletí př. n. l., ve stejné době jako obilí. Ve středověku byl hrách typické jídlo Čechů, na rozdíl od jiných zemí a počítal se k tzv. "vaření", což byly kromě hrachu ještě kroupy, krupice, jáhly, pohanka, čočka, rýže, kapusta, zelí, řepa mrkev, ředicha a další. V českých kuchařských knihách této doby najdeme nejen jídla obyčejná, ale i slavnostní; nejen jídla slaná ("hrachový zelí"), ale i sladká ("sladká hrachová bába").

Čočka ("šocovice", "šofovice") - je známa ve Střední Evropě od starověku. Je náročnější plodinou než hrách, a proto byla střední Evropa severní hranicí jejího výskytu. Více se začala připravovat až od počátku 19. století.

Fazole - jsou původem z Jižní Ameriky. Přivezli je do Evropy Španělé v 16. století a v sedmáctém století byly již v Evropě hojně rozšířeny a používány. V kuchařských

knihách je však nalézáme až na počátku 19. století, a to v pokrmech jak s mladými lusky, tak fazolemi zralými.

Cizrna, cicera - je zmíněna v rukopisné kuchařské knize z roku 1645 jen v jediném jídle - v polévce. Tehdy byla k dispozici cizrna domácí (pěstovaná) a lesní. Cizrnu jsme nadšeně objevili znovu, když k nám přišla nejdříve do supermarketů ze Středního Východu. Je základem řady oblíbených pokrmů nejen Středního Východu, jako je např. hummus.

Sója neboli bob koňský - pochází z východní Asie. Jako kulturní rostlina se pěstuje asi 5000 let. V její asijské pravlasti stále ještě roste velký počet jejich plných druhů. Do Evropy se dostala kolem 18. století a to do pařížské botanické zahrady. Pak se začala pěstovat v severní Itálii, zanedlouho ve Francii, Německu a Maďarsku. Postupně byly vypěstovány odrůdy vhodné i pro severnější oblasti. V Čechách se jedla zřídka. Dnes má tato luštěnina mimořádnou významnost.

Způsob zpracování luštěnin

Po sklizni se luštěniny co nejrychleji usuší, aby se zachovala chuť, hladký povrch a struktura semena. Před balením se třídí a odstraňují se drobné kamínky. Většina luštěnin se dnes suší uměle a třídí automaticky. Suché fazole, hrách a čočka jsou někdy v prodeji i předvařené, konzervují se, některé druhy luštěnin se fermentují a zpracovávají na mouku, sója na olej a čerstvý nebo sušený tvarohový sýr. Fermentace luštěninu významně změní, např. v Číně se černé fazole fermentují v soli, v Africe v dřevěném popelu. Zpracování trvá někdy i měsíce, příkladem je výroba sójové omáčky.

Většina luštěnin je běžně k dostání, méně známé druhy jsou v prodeji v obchodech specializovaných na orientální či zdravou výživu. Dobře se skladují, pokud jsou na chladném a suchém místě. Spotřebovat by se měly během 6 až 9 měsíců.

Skladování luštěnin: sklady suché, čisté, dobře větratelné, husté sítě v oknech a větracích otvorech proti hmyzu. Ve skladech nesmí být hladovci ani plísňe. Teplota 15 °C.

Vady luštěnin: napadení škůdci, hlodavci, nestejnoměrná vařivost, kameny, cizí semena, muškovitost (hmyz), zapuchlost, plíseň, hořknutí.

Význam luštěnin: obsahují neplnohodnotné bílkoviny 22 – 28%, kolem 50% sacharidů včetně vlákniny a škrobu, málo tuku – v sóji však kolem 23%, vitamíny A, B, C, E, a minerální látky, které jsou však méně využitelné než v potravinách živočišného původu.

Luštěniny obsahují

SACHARIDY – hlavním sacharidem luštěnin je škrob. Za zmínku stojí účinky oligosacharidů obsažených v luštěninách – rafinózy, stachyózy, verbaskózy. Žádná část lidského zažívacího traktu však neprodukuje enzymy, schopné štěpit zmíněné oligosacharidy. Jsou tedy nestravitelné lidským trávicím ústrojím, jsou trávené bakteriemi nacházejícími se v tlustém střevě, což způsobuje nadýmání. Procházejí tudíž nezměněny do tlustého střeva, kde vzniká značné množství plynů, hlavně CO₂, což vede k plynatosti, případně průjmů. Vzhledem k tomu, že tyto oligosacharidy jsou rozpustné ve vodě, lze jejich obsah v luštěninách výrazně snížit několikahodinovým máčením ve vodě před kuchyňskou úpravou. Je přirozené, že tuto vodu pak již není vhodné použít při další přípravě luštěnin, čímž se samozřejmě částečně zbavujeme i vní rozpuštěných minerálních látek a vitaminů.

Po namočení luštěnin hněteme mezi prsty, až slupky vyplavou na povrch, takže je lze sebrat sítkem.

Tomuto problému pomůže i slití a výměna vody po několika minutách vaření.

Jiným způsobem, jak zbavit luštěniny oligosacharidů, které způsobují nepříjemnou plynatost, je nakličování luštěnin – tak např. nakličené sójové boby, hojně konzumované v asijských zemích, jsou po třech dnech klíčení téměř zcela prosté těchto oligosacharidů. V nakličném semeni totiž rapidně stoupá obsah vitaminů a enzymů, mění se skladba sacharidů na lehce stravitelné a probíhají další prospěšné chemické změny.

Při domácím klíčení luštěnin je nutné přísně dodržovat správnou výrobní praxi, pravidelně vyměňovat vodu, protože při klíčení dochází ke zvýšenému výskytu mikroorganismů (bakterií a plísní).

Nakličené luštěniny a obiloviny se v poslední době stále více objevují přímo v obchodech a jsou doporučovány jako součást zdravé výživy. Při nákupu nakličných luštěnin je třeba velmi pečlivě kontrolovat, aby luštěniny nebyly plesnivé.

NÍZKÝ GLYKEMICKÝ INDEX je významnou předností luštěnin, má hodnoty kolem 20. To v praxi znamená, že po luštěninách trvá déle pocit nasycení.

VLÁKNINA - obsah 5 - 19%.

TUKY - obsah se pohybuje mezi 1-2 %, až na sóju (23 %). Tuk luštěnin je velmi hodnotný, protože obsahuje až 60 % polynenasycených mastných kyselin.

BÍLKOVINY – luštěniny obsahují značné množství bílkovin (23-40 % sója). Z hlediska obsahu aminokyselin se složení bílkovin blíží složení bílkovin živočišných. Ale pro nedostatek esenciálních aminokyselin methioninu jsou bílkoviny luštěnin neplnohodnotné.

Druh luskoviny	K	P	Mg	S	Na
	g.kg ⁻¹				
Hrách	9,9	3,8	1,3	1,0	0,6
Bob	11,8	5,3	1,3	0,8	0,4
Lupina bílá	9,0	5,4	2,5	2,3	0,6
Sója	15,4	6,7	3,4	2,3	0,3

VITAMINY - obsah celého komplexu vitaminu B, malé množství provitaminu A. Vitaminu C je zastoupen malé množství, sója obsahuje vitamin E.

MINERÁLNÍ LÁTKY - vysoký je obsah minerálních látek, zvláště fosforu a draslíku, ale i vápníku a hořčíku. Jsou bohatým zdrojem molybdenu. Většina minerálních látek je v luštěninách vázána do obtížně využitelných komplexů, a proto jsou pro lidských organismus hůře využitelné.

PŘÍPRAVA LUŠTĚNIN

- Luštěniny před přípravou vždy přebereme a odstraníme případné kamínky. Dnes je jich už ve výrobcích jen velmi málo. Pak je několikrát důkladně propereme vodou, abychom je zbavili prachu.
- Luštěniny musíme vařit dlouho (po namočení přes noc) až 1 - 2 hodiny.



ARCUS

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

Evidence 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,-

Evidence prodeje stravenek

seznamy strážníků, více druhů poplatků (jídlo,
ubytování), různé ceny (základ + příspěvek, prodej
stravenek hromadně i jednotlivě, zálohově, 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 systémů kritických bodů
a SPOTŘEBNÍ KOŠ (1 500,-)
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 SJ poskytujeme až 50% slevy.
Možnost jednotného upgrade z jiných programů za 2000,-.

- Dobu varu snížíme na uvedené hodnoty tehdy, když je necháme předem nabobtnat ve vodě. Namáčíme je na 3 až 10 hodin do vody tak, aby byly potopeny. Nabobtnalé luštěniny scedíme, zalijeme čerstvou vodou a opět potopené vaříme.
- Během vaření luštěniny nemícháme, jenom občas nádobou potřese, aby se zrna stejnoměrně provářela. Vaříme zvolna na mírném plameni.
- Nepřidáváme nikdy do vody jedlou sodu (!), přišli bychom o cenné vitamíny skupiny B.
- Solíme mírně, silným osolením bychom snížili bobtnavost zrn ve vodě.
- Jsou-li již luštěniny měkké, procedíme je a necháme na cedníku chvíli okapat.
- Lepší stravitelnosti dosáhneme, když luštěniny: mixujeme, meleme, pasírujeme, vaříme s kořením (libeček, majoránka, kmín, saturejka aj.) a mořskými řasami.

NEJPOUŽÍVANĚJŠÍ DRUHY LUŠTĚNIN

HRÁCH SETÝ ŽLUTÝ NEBO ZELENÝ

Jsou zralá semena hrachu setého, který je nejrozšířenější luštěninou mírného pásma. Na trhu je hrách zelený, žlutý, barevná směs - celý, půlený, loupáný, neloupaný. Loupaný hrách není nutné před vařením namáčet, je vhodný na kaše.

FAZOLE

FAZOL OBECNÝ

Asi nejznámější fazole u nás. Mají červenou, bílou nebo černou barvu a jsou ledvinovitého tvaru. Mají výraznou masovou chuť. Pochází z Ameriky, kde je pěstovali již Aztékové. Jsou vhodné do salátů, polévek, i jako samostatná luštěninová jídla.

ČERVENÉ FAZOLE

Jsou poměrně velké, červené až hnědé barvy, nasládlé chuti. Používají se zejména v mexické kuchyni.

ČERNÉ FAZOLE

Rostou do velikosti hrachu. Jsou kulaté a mají zemitou chuť. Jsou velice často používány v čínské, japonské a latinskoamerické kuchyni.

PESTRÉ FAZOLE

Jsou to dlouhé strakaté fazole. Mezi luštěninami patří k největším zdrojům vlákniny.

FAZOLE MUNGO

Maličké zelené fazole, které se nejčastěji podávají ve formě fazolových klíčků.

FAZOLE ADZUKI

Japonci je nazývají královnou fazolí. Mají tmavočervenou barvu, po uvaření dostanou velmi jemnou ořechovou chuť. Jsou vysoce ceněny v makrobiotice.

ČÍNSKÉ FAZOLE

Jsou to fazolky smetanové barvy s charakteristickou černou tečkou.

CIZRNA BERANÍ

Je to luštěnina s chutí hrachu a oříšku. Stejně jako ostatní luštěniny obsahují i semena cizrny látky nepříznivě ovlivňující stravitelnost. Jejich účinky je možné eliminovat namáčením a tepelným zpracováním semen. Kromě vaření se používají další způsoby úpravy cizrny - fermentování, paření, smažení či pražení semen.

Ve středomoří se s oblibou konzumuje kaše při pravovaná z uvařených semen (hummus). Cizrna má jemně oříškovou chuť.

ČOČKA

Je surovinou jihoasijské kuchyně a může mít všechny možné barvy. Podle velikosti zrn rozdělujeme čočku na velkozrnnou a drobozrnnou. V prodeji je čočka zelená, hnědá a různě barevná, dále loupáná a neloupaná. Má lepší stravitelnost než hrách a fazole.

PUY ČOČKA

Tato francouzská čočka patří k nejkvalitnějším, nerozvaňuje se.

INDICKÁ HNĚDÁ ČOČKA

Nemusí se namáčet, při vaření se rozvaňuje.

ORANŽOVÁ ČOČKA

Nemusí se namáčet, rychle se rozváří na kaši, oblíbená v Indii.

ŽLUTÁ ČOČKA

Používá se hlavně v indické kuchyni s kari kořením.

ČERVENÁ ČOČKA

se rychle uvaří a rozpadne. To je její výhoda i nevýhoda. Tento druh čočky má po oloupaní hnědé slupky červené zbarvení. Chybějící slupka zlepšuje její stravitelnost, snižuje nadýmání, ale semena nemůžete ji použít k naklíčení. Po uvaření se její oranžová barva mění na žlutou. Vzhledem k tendenci rozpadnout se, se nejlépe hodí k přípravě polévek, kaší a pomazánek.

SÓJOVÉ BOBY

Jsou semena jednoleté keříčkovité rostliny, která pochází z Číny. Semena jsou různě veliká, mají různý tvar i barvu. K přípravě jídel je nejvhodnější sója žlutá.

Složení sóji se výrazně liší od ostatních luštěnin, a proto jí věnujeme samostatný článek.

Když se setkáme s makrobiotickou dietou

Bc. Hana Havlíčková, nutriční terapeut

Makrobiotika

Pokud se zaměříme na určité potraviny, v tomto případě obiloviny a luštěniny, vybereme z mnoha různých nabídek alternativní výživy makrobiotiku. Právě ta, ve svém pravém pojetí, tyto druhy plně využívá.

V rámci projektu dotýkajícího se životního stylu dospívajících jsme oslovili žáky jednotlivých tříd ve dvaceti základních školách středočeského kraje a Prahy. Na této, více jak roční, studii se podíleli někteří učitelé a studenti VOŠZ 5. května, oboru Diplomovaný nutriční terapeut. Na dotazy odpovídalo přes čtyři sta dětí školního věku.

Po vyhodnocení jsme zjistili, že snahu alternativně se stravovat má v průměru **jedno dítě ve třídě**. Dominujícími směry je právě makrobiotika a různé formy vegetariánství. **V tomto věku vychází jednoznačně impuls z rodiny.**

Zajímalo nás, zda svět stravování našich dětí ve škole a doma je propojen nebo jsou to dvě oblasti, které si žijí naprosto odděleně. Výsledky jsou neuspokojivé.

Dotyčné děti uvedly, že pokud již snídají, tvoří téměř každodenní ranní jídlo dětské cereálie se sójovým nápojem, protože nemají rodiče po ránu čas.

Na **přesnídávku**, popřípadě „pozdní snídani“, si do školy nosí potraviny spadající do makrobiotické nabídky, hlavně ovoce. Mladší děti uvedly, že ji někdy vyhazují a tajně si kupují v bufetu to, co jim chutná - to platí i pro čas trávený mimo domov a školu.

Bolavým místem je oběd. Ve školách je převážně nabídka jednoho či dvou pokrmů, složení by mělo vycházet ze spotřebního koše potravin, který je sestaven dle výživových doporučení pro danou věkovou kategorii.

Jakou možnost však mají děti makrobiotických rodičů stravujících se ve školních jídelnách ve skutečnosti? Jak probíhá každý den jejich oběd? Vyhláškou daný spotřební koš má pro alternativně se stravující děti laktoovovegetariánskou verzi, ale pro makrobiotiky je nepoužitelná. **Vyhláška se řídí stanoviskem odborníků, kde makrobiotická výživa nepatří mezi vhodný způsob výživy pro zdravý vývoj dětské populace.**

To ale velká část rodičů již buď neeviduje, nechce evidovat a nebo neřeší. Nastává stav, kdy dítě prakticky ve škole jen paběrkuje. Sní povolené příkrmy a maso dá spolužákovi nebo vrátí. U bezmasých pokrmů je nejzásadnější problém se skladbou a bramborami. V duchu „správné“ alternativy se začnou stravovat až odpoledne nebo večer.

Přes polovinu dotazovaných školáků uvedlo, že se jejich rodiče neptají na to, co měli ve škole k jídlu. Pouze jeden z třiceti respondentů uvedl, že maminka doma sleduje školní jídelní lístek a přizpůsobuje tomu domácí přípravu a výběr pokrmů. Nejčastěji je k večeři dětem

připravována polévka, v páře vařená obilovina a zelenina, salát. Optimistická je alespoň odpověď více jak šedesáti procent makrobiotických dětí, že mají třikrát v týdnu rybu. Pokud je již zařazen mléčný výrobek, jsou preferována syrovátka, tvaroh, bílý jogurt. Malé zastoupení však má čerstvé ovoce, které má v denní stravě prostor většinou v množství jedné porce. Na-prosto převládá konzumace jablek, ostatní druhy jsou zastoupeny v malém množství.

Velmi špatně dopadly odpovědi školáků na dotaz ohledně znalosti různých luštěnin a obilovin. Čtyři pětiny dětí na druhém stupni základní školy nedovedlo vyjmenovat více jak tři druhy luštěnin. Tito starší školáci na otázku, zda se ve škole v některém předmětu dozvěděli něco o výživě a potřebách organismu, rizicích nevhodného stravování, poruchách výživy atd., odpověděli buď záporně nebo „ano“ ale nedostatečně.

Z šetření také vyplývá, že velmi málo rodičů dokáže sestavit vhodné spektrum aminokyselin v těchto potravinách nebo určit správné zastoupení živin. Malá povědomost je o vstřebatelnosti a dalších faktorech ovlivňujících vývoj jejich dětí.

Rizikem MB u dětí je nevyvážený a často nedostatečný příjem některých potřebných látek, dále těžká stravitelnost přijaté potravy a tím i špatně nastartované stravovací návyky.

Vzhledem k tomu, že školní věk provází mentální i fyzický vývoj dítěte, je logicky výživa na jednom z předních míst pozornosti. Důraz je nutné klást nejen na výběr potravin dle složení, ale i na vstřebatelnost jednotlivých nutrientů. To je často opomíjená skutečnost, která zkresluje skutečný přínos pro dětský organismus.

S čím se setkáváme u makrobiotické diety:

a) jednotlivé komodity potravin

Obiloviny - právě ty tvoří padesát procent celodenního jídelníčku. Základem je neloupaná rýže, která se doplňuje či nahrazuje širokým výběrem dalších druhů.

Luštěniny - jsou zastoupeny asi pěti až deseti procenty. Uplatnění nachází jak všeobecně známé a používané druhy, tak i zástupci těch, které najdeme pouze v BIO prodejnách.

Z ostatních komodit - je zastoupena v jedné třetině **zelenina**, v malém množství **řasy** a **ovoce**.

Tato strava je v naprosté většině tepelně upravena.

Pokud je podávána v syrovém stavu, je snahou ji krátkodobě či dlouhodobě fermentovat. Využití tohoto procesu, popřípadě průmyslových fermentovaných výrobků, je jedním ze základních pilířů makrobiotiky.

Pokrytí **živočišnými zdroji** je individuální, nejčastěji je zařazováno **bílé rybí maso** v průměru dvakrát týdně.

Někteří jedinci doplňují esenciální (tělem nesyntetizované aminokyseliny) ještě občasným zařazením **vaječných bílků**.

Uplatnění mají i převážně sójové výrobky typu tofu, jogurt atd.

Za zmínku stojí absence našeho nejrozšířenějšího příkrmu – brambor.

b) odlišná skladba denních jídel

U **snídaně** se využívají obilninové kaše slazené třeba rozinkami, slané vařené pokrmy, polévka Miso, různé druhy celozrnných či pufovaných výrobků.

Pokud je zařazena **přesnídávka a svačina**, pak je to často jablko nebo opět nějaký obilninový produkt.

Na přípravu i složení náročným je **oběd**, který se obvykle skládá ze tří částí. Jako první je zařazována oblíbená polévka Miso v mnoha různých alternativách. V hlavním pokrmu dominují opět obiloviny, jež mohou být doplněny dle chuti luštěninami, zeleninou, houbami, rybou... Sestavu uzavírá tzv. pikles, krátkodobě prosolená zelenina.

K večeři následuje znovu tepelně upravená obilnina v kombinaci s dalšími potravinami, doplněná fermentovanou syrovou zeleninou ve formě vícedruhového salátu.

Je zřejmé, že příprava, která zahrnuje nejen vlastní tepelnou úpravu, ale i práce přípravné a dokončovací – jako je třeba namáčení obilovin nebo mixování, je časově dost náročná. Neopomíjíme ani to, že pokrmy by měly být vždy čerstvé, znovu neohříváné.

Naše rozvaha k pomoci

Pilířem růstu a regenerace jsou bílkoviny. V rostlinných zdrojích se nevyskytují v sestavě, která je pro člověka úplná. Zde je potřeba již některých znalostí, dodržování správné skladby a velké nabídky z pole potravin. Již zmiňovaná stravitelnost je oproti živočišným bílkovinám malá, proto se doporučuje v této věkové kategorii navyšovat příjem asi o patnáct procent. Jedná-li se o starší děti, u kterých již začal tělesný spurt, je vhodné denní dávku navyšovat o dalších pět procent. Vhodné je zařazovat v dostatečném množství alespoň různé ryby a bílek. Některí MB jedí i tvaroh, což je velmi kvalitní zdroj nejen dobře vstřebatelných bílkovin, ale také vápníku.

Propagovaná vláknina tvoří značnou část makrobiotického jídelníčku. Měli bychom na ni ale nahlížet ze všech stran, tj. například vidět i aspekt schopnosti snižovat využití složek přijatých v potravě nebo vyšší koncentraci škodlivin v obalových vrstvách.

I tuky jsou pro tělo nepostradatelné a měly bychom s nimi zacházet se správnou mírou i složením. Děti alternativních rodičů přijímají obecně dostatek nenasycených tuků z olejů, semen, ořechů atd. Je třeba se však zaměřit na omega 3 MK, které jsou přijímány ve standardní výživě hlavně z ryb a vajec.

Zatracovaným a stojícím v pozadí je v současnosti máslo, které velmi málo rodičů svým dětem podává. Mléčný tuk je ale obzvláště dětským organismem dobře přijímán a je nositelem, u makrobiotiků, nedostatkových lipofilních vitamínů, proto není rozumné na tento produkt

zanevřít. Doporučené jednotřetinové krytí živočišnými tuky bychom u dětí měly opravdu uplatňovat.

Zaostříme-li na minerální látky a vitaminy, bude mezi prvními **vápník**. Tento makroelement patří v dětské populaci mezi nejsledovanější a doporučujeme ho nejlépe ve formě mléčných výrobků. Jeho využití podporuje především vitamin D, přijímaný hlavně v tučnějších rybách a sluneční expozicí. Mohou jím být doplněny některé sójové či rýžové nápoje. Nepřítelem je naopak MB hojně používaný sodík, který podporuje vyplavování vápníku z kostí.

Deficitním často shledáváme i **železo**. Jeho synergistou je vitamin C, který velmi dobře působí na vstřebatelnost tohoto prvku. Dále můžeme tomuto procesu pomoci i některými úpravami - spařováním, klíčením nebo fermentací potravin. Využitelnost nehemového železa z rostlinných zdrojů je nízká, roli hraje i ve stravě vyšší obsah vlákniny.

Zinku příliš mnoho rostlinné stravy také neprospívá, blokuje ho fytáty; podpořit ho můžeme naopak kombinací s živočišnou bílkovinou nebo alespoň naklíčením či spařováním.

Spjatý s dětským vývojem i **jod**, který se v tomto výživovém směru vyskytuje ve větší koncentraci prakticky pouze v mikrořasách. Vhodné je tedy zařazovat dětem častěji mořské ryby a občas již tak malý výběr zpestřit vejcem. Toto výživové pojetí má vyšší příjem strumigenů, vyskytujících se například v sójových bobech nebo některých, makrobiotiky oblíbených, druzích zeleniny. Tyto přírodní látky různým způsobem přijatý jód inhibují.

Také je možno zmínit **vitamin A**, který je v MB přijímán ve formě β karotenu. Denně je ale potřeba sníst minimálně čtyři porce vhodného druhu zeleniny a ovoce, lépe tepelně upraveného. I zde totiž platí, že živočišný vitamin je vhodnější.

Vitamin B₁₂, popřípadě jeho analog, je stále diskutovanou otázkou. Zdrojem jsou živočišné potraviny, kvasnice, fermentované výrobky, spirulina.

Závěr

Při pohledu na současnou situaci v této oblasti musíme stále apelovat na rodiče, kteří své děti považují za malé dospělé a domnívají se, že co je dobré pro ně, platí i pro jejich potomky. Mnozí si neuvědomují, že i když dítě teď „jen kvete“, možné následky špatného nutričního stavu v době tělesného spurtu si nese do své dospělosti.

Některé alternativně se stravující rodiny mají snahu o co nejlepší kvalitu výživy, ale to je pouze část potřebného. V tomto věku nesmíme opomíjet většinový podíl stravování ve škole, které není schopno poskytnout MB dětskému organismu vše ve správném množství a složení. Právě zde se hromadí největší deficity, které rodiče nemohou večer během několika hodin nárazově vykompenzovat. Makrobiotické dítě potřebuje zvýšenou nutriční péči po celý den a komplexní znalost rodičů o jeho potřebách.

K rostoucímu organismu patří rozumná, všestranná a pestrá strava. I moderní doba by měla znát rčení „všeho s mírou“ a zodpovědný rodič především.

Význam vlákniny v potravě s ohledem na dětský věk

doc. MUDr. Oldřich Pozler, CSc.

dětský gastroenterolog, Fakultní nemocnice Hradec Králové, www.vyzivadeti.cz

Definice a rozdělení vlákniny

Vláknina je složka potravy většinou rostlinného původu, která není štěpitelná trávicími enzymy. V tenkém střevě se nevstřebává (je nestravitelná), a je proto nevyužitelná jako primární zdroj energie.

Které látky, resp. složky potravy řadíme mezi vlákninu?

Podle chemického složení jsou to především sacharidy. Na základě energetické využitelnosti pro organismus (podle funkce ve výživě) je možné sacharidy rozdělit na sacharidy využitelné, částečně využitelné a nevyužitelné (neboli balastní). Monosacharidy jako mannóza, sorbóza, dále většinu oligosacharidů a polysacharidy jako celulóza, hemicelulózy, rezistentní škrob, pektiny či chitin jsou příklady nevyužitelných sacharidů, které souhrnně označujeme jako vláknina.

Z praktického hlediska je ale výhodné dělení vlákniny podle rozpustnosti na rozpustnou a nerozpustnou.

- 1) Rozpustná vláknina má schopnost vstřebávat vodu (bobtnat) a je hlavním zdrojem potravy pro bakterie v tenkém a zvláště pak v tlustém střevě. Někdy se také označuje jako měkká vláknina nebo bobtnavé látky. Rozpustnou vlákninou jsou např. hemicelulóza, pektiny, agar, oligosacharidy mateřského mléka, polysacharidy mořských a sladkovodních řas.

Rozpustná vláknina v tenkém střevě reguluje trávení a vstřebávání sacharidů, absorpci tuků, především cholesterolu v tenkém střevě, a ovlivňuje množství střevního obsahu.

V tlustém střevě je rozpustná vláknina důležitým zdrojem potravy pro bakterie tlustého střeva, které ji fermentují na mastné kyseliny s krátkým řetězcem (kyselina octová, propionová, máselná), jež jsou významným zdrojem energie pro buňky tlustého střeva (enterocyty). Současně se tím také zvyšuje objem a mění se konzistence stolice.

- 2) Nerozpustná vláknina (hrubá vláknina, plnidla) se ve vodě nerozpouští. Do této skupiny řadíme např. celulózu a lignin.

Nerozpustná vláknina ovlivňuje dobu, po kterou potrava putuje trávicím traktem, a má vliv na objem i konzistenci obsahu především v tlustém střevě. V žaludku působí nerozpustná vláknina pocitem sytosti, a snižuje tak potřebu nadměrného energetického příjmu. V tlustém střevě působí proti zácpě a jejím komplikacím (např. divertikulóze – vznik vřchlipků na střevě).

Děti v prvním roce života

Důležitou složkou mateřského mléka jsou oligosacharidy, které jsou rozpustnou vlákninou, tzn. nestravitelnou součástí kojenecké výživy (mateřské mléko nebo umělé kojenecké mléčné formule obohacené o tyto oligosacharidy). Tento druh vlákniny posiluje imunitu, optimalizuje střevní pasáž a snižuje plynatost.

Tuky, cholesterol a cukry

Nerozpustná vláknina na sebe váže žlučové kyseliny, a tím snižuje vstřebávání tuků a cholesterolu. Zvláště rozpustná vláknina z ovesa a sóji snižuje hladinu krevních tuků dosud neznámým me-

chanismem. Rozpustná vláknina snižuje „špatný“ LDL cholesterol a zpomaluje vstřebávání jednoduchých cukrů, a působí tak v prevenci diabetu.

Vitaminy a minerální látky

Vláknina může snižovat vstřebávání minerálních látek a vitaminů, je schopna v různé intenzitě vázat ionty kovů, zvláště vápníku, mědi, železa a zinku. Naopak některé druhy vlákniny (např. inulin a vláknina z cukrové řepy) vstřebávání vápníku usnadňují.

Činnost tlustého střeva

Celulóza zvětšuje objem stolice absorpcí molekul vody do své struktury, a tím usnadňuje průchod tráveniny střevem. Rozpustná vláknina se během průchodu střevem využije a jen malá část prochází do stolice, větší část je využita jako živná půda pro přátelské bakterie.

Prevence rakoviny tlustého střeva

Nerozpustná vláknina váže rakovinotvorné látky a je vylučována stolicí spolu s nimi. Rozpustná vláknina je potravou pro bifidogenní bakterie, které tvoří mastné kyseliny s krátkým řetězcem. Ty jsou zdrojem energie pro buňky tlustého střeva a v této části trávicího traktu zvyšují vstřebání sodíku a vody, zvyšují produkci hormonů zažívacího traktu a zlepšují prokrvení tlustého střeva.

Civilizační choroby

Nízký příjem vlákniny v lidské populaci spolupůsobí při vzniku civilizačních chorob, postihující trávicí trakt, jako je rakovina tlustého střeva, zácpa a její komplikace nebo žlučové kameny. Přítomnost vlákniny v potravě předchází vzniku a vývoji žaludečních vředů. Její zvýšený přívod upravuje množství hnilobných bakterií v tlustém střevě (snížením pH a zvýšením počtu laktobacilů a bifidobakterií).

Dalšími civilizačními chorobami, které mohou souviset s nedostatečným příjmem vlákniny, jsou onemocnění vyvolaná vysokou hladinou cholesterolu a jeho ukládáním do stěny arterií srdce (ischemická choroba srdeční), tepen dolních končetin nebo mozku (cévní mozková příhoda). Dostatečné množství vlákniny také snižuje riziko obezity.

Dávky vlákniny

Průměrný denní příjem vlákniny v české populaci činí okolo 20 gramů, přičemž je doporučováno 35-50 gramů. Pro srovnání, lidé žijící v Africe a Asii přijímají denně v potravě okolo 50-120 gramů vlákniny, vzhledem k jejich skladbě jídelníčku. Množství vlákniny v gramech, které by měly děti za den přijmout potravě, lze orientačně vypočítat pomocí vzorce věk dítěte + 5 g.

Závěr

Odborné společnosti se shodují, že vláknina je nezanedbatelnou složkou potravy již v útlém věku. Podle posledních doporučení by měla být vláknina zaváděna dětem formou nemléčných příkrmmů – ovoce a zeleniny – nejdříve 17. týden a nejpозději 26. týden života. Doporučovaná množství vlákniny ve stravě dětí nejsou v evropských zemích obvykle naplněna, a to s sebou nese výše uvedená zdravotní rizika v dospělosti.

Nejlepší kulinářský koncept? Projekt Jíme s Barvožroutem

Bc. Alena Strosserová – informace z tiskové konference

Tisková zpráva: Oceněn unikátní koncept pro školní stravování Cena Jaroslava Vašaty za rok 2009

Již po desáté udělila redakce odborného časopisu pro management hotelů, restaurací a účelového stravování **Food-Service** cenu za úspěšný gastronomický koncept, **bronzovou plaketu Jaroslava Vašaty**.

Cenu tohoto slavného českého gastronomo letoš získává koncept pro školní stravování „**Jíme s Barvožroutem**“, vyvinutý společností Eurest ČR.

Letošní nositel ceny zaujal redakci tím, že nenásilně a hravě vzdělává nejmladší strávníky v oblasti zdravé výživy.

Samotný nápad Barvožrouta vznikl v Eurestu v týmu specialistů pro školní stravování, kteří hledali metody propagace zdravé výživy pro žáky školních restaurací. Hlavní myšlenkou Barvožrouta je výchova ke konzumaci jídel v takovém složení, aby v rámci jednoho měsíce byl naplňován požadavek vyhlášky na naplnění tzv. spotřebního koše. Cílem hry s Barvožroutem je vytvářet stravovací návyky dětí tak, aby se naučily konzumovat rozmanitou stravu s vysokým obsahem zeleniny, ryb a omezily příjem energeticky vydatných jídel.

Vše probíhá tak, že pokud se rozhodnou žáci I. stupně této soutěže zúčastnit, převezmou si herní kartičky, ve kterých si podle toho, jaký druh jídla jedli k obědu a večeři, vyplňují barevná kolečka. Ta vystihují jednotlivé skupiny pokrmů. Do hry jsou zapojeni i rodiče, kteří pomáhají svým dětem při vyplňování, a to i o víkendech. Smyslem hry totiž je, aby všechna kolečka v měsíci byla vybarvena.

Všechny děti, které na konci měsíce odevzdají vyplněnou kartičku, obdrží drobnou odměnu. Na konci školního roku proběhne losování všech odevzdaných kartiček. Hlavní cenou je pro tři výherce jízdní kolo, další ceny jsou z oblasti sportovních potřeb. Tento koncept je zaveden v 31 základních školách a je do něho zapojeno přes 8 tisíc žáků. V současné době uvažuje Eurest o rozšíření této hry i pro žáky II. stupně základních škol.

Kontrola i přes internet

Součástí projektu Jíme s Barvožroutem je i objednávání jídel přes internet, které dává rodičům možnost mít kontrolu nad jídelníčkem svých dětí. Jídla jsou rozdělena do tří barev a děti si zároveň zaškrťávají korespondující políčka v kartičce strávníka, kde je jim vždy přidělena jen určitá měsíční porce méně zdravých jídel. Když se jim podaří udržet si vyrovnaný jídelníček,



mohou se zúčastnit soutěže o hodnotné ceny. Tento koncept podle jeho tvůrců nenásilnou formou obrací pozornost dětí ke zdravému stravování.

"Ostatní gastronomové nad školním stravováním tak trochu ohrnují nos ... ono ale vychovává příští hosty, a poučeného a náročného hosta naše gastronomie potřebuje," zdůvodňuje šéfredaktorka časopisu Food-Service Maria Horníková, proč se rozhodli udělit gastronomickou cenu právě projektu určenému pro jídelny

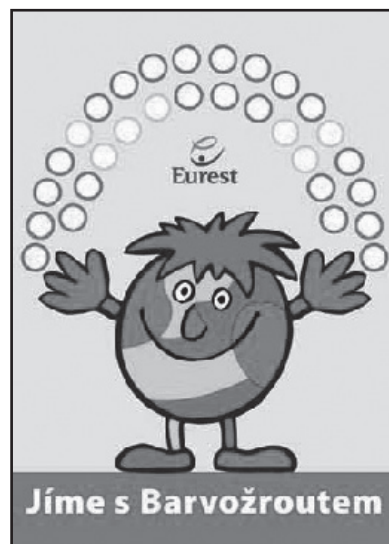
v základních, středních a mateřských školách."

Časopis Food-Service uděluje cenu Jaroslava Vašaty od roku 2000. V předchozích letech ji získaly například restaurace a řetězce Jarmark, Ambiente - The Living Restaurants, Potrefená husa, Kolkovna group, Středověká krčma Dětenice, Ambiente Brasileiro nebo Švejk Restaurant. V oblasti firemního a hotelového stravování byly doposud oceněny společnosti Corinthia Towers a Sodexho.

Společnost Eurest vstoupila na český trh v roce 1991. V současnosti podle výkonného ředitele Jana Jirana spravuje více než 80 školních jídelen a chystá se převzít dalších dvacet. Důvodem úspěchu je podle Jirana jednak větší důraz na služby poskytované dětem, které nejsou v konceptu označovány jako strávníci ale hosté, a důraz na zdravou výživu.

„Eurest je dnes nejen největším poskytovatelem školního stravování v České republice (provozuje téměř 100 školních restaurací), ale zároveň dokázal přinést do školního stravování nový rozměr. Působení Eurestu Eurest získal významné profesní ocenění BRONZOVU PLAKETU JAROSLAVA VAŠATY za úspěšný gastronomický koncept ve školním stravování „Jíme s Barvožroutem. Tato prestižní cena je v oboru gastronomie považována za záruku vysoké kvality a odbornosti“ říká Jan Jiran.

Společnost Eurest nově rodičům nabízí možnost pohlídat si, co jejich děti obědvají, a ovlivnit jejich výživu i během pracovních dnů. „Cílem je dát dětem



správné stravovací návyky, a tím přispět ke zkvalitnění jejich aktivního života díky snížení jejich nemocnosti,“ představil projekt ředitel pro střední a východní Evropu společnosti **Compass Group**, která v Česku působí pod jménem **Eurest**, **Miroslav Šole**. „Systém je nastaven tak, aby nikoho k ničemu nenutil. Rodiče si zatím novinku ohmatávají, prozatím nemáme žádnou negativní reakci,“ poznamenal Šole. Připomněl, že pro téměř třetinu dětí je dle průzkumů oběd vůbec prvním jídlem dne. „Z hlediska racionální výživy je oběd nejdůležitější, proto by na něj měl být kladen odpovídající důraz,“ dodal.

To je informace o tiskové konferenci a nyní několik postřehů z tiskové konference.

Střípky z tiskové konference

Dotaz: Soutěž „Jíme s barvožroutem“ firma konzultoval Eurest s odborníky na výživu, jak jsme se dočetli v tiskových materiálech. Mohli byste uvést konkrétní jména?

Odpověď ing. J. Jirana: s Mgr. Jeřábkovou a Mgr. Trundou...

Dotaz: ale to jsou úředníci MŠMT, nikoliv odborníci na výživu

Odpověď ing. J. Jirana – po poradě s asistentkou: MUDr. Turek a MUDr. Hrubý.

To byl jeden z asi tří dotazů novinářů. Vzhledem k nejistotě v odpovědi ředitele Eurestu, bylo by zajímavé porovnat vítěznou soutěž s vyhláškou o školním stravování, kterou se Eurest při provozování školních restaurací řídí.

Barvožroutovy barvy a spotřební koš:

ZELENÁ – jídla ze zeleniny – jsou bez pochyby zdravá, jenže Barvožrout neřeší její úpravu, takže mezi zdravá jídla jsou počítána i jídla smažená. Spotřební koš se jistě Eurestu plní lépe než běžným školním jídelnám také proto, že si zvláště účtují polévku, zeleninové saláty, ovoce atd., zatímco standardní školní jídelna musí ovocnou a zeleninovou složku oběda pokrýt z finančního normativu.

ŽLUTÁ – jídla s hovězím a vepřovým masem

MODRÁ – jídla z drůbeže nebo ryb – je zvláštní, že drůbeží maso je oddělené od ostatního masa, neboť spotřební koš ho započítává správně do komodity maso. Ryby by měly být posuzovány samostatně, aby se dala ohlídat jejich spotřeba. Vybarvovací systém by mohl děti motivovat k vyšší spotřebě ryb, ale to by museli být posuzovány odděleně.

ČERVENÁ – sladká nebo moučná jídla – do červených jídel by měla být započítávána všechna jídla, která neprospívají zdraví dětských strávníků. A to nejsou jen sladká a moučná jídla, ale také tučná, smažená, instantní apod.

Pozoruhodným postřehem při hodnocení odbornosti projektu je odpověď ing. Karmazína, ředitele Eurestu pro školní stravování, že luštěniny jsou řazeny mezi zeleninu. Když pomíneme odborný nesmysl tohoto zařazení, musíme se zamyslet nad smyslem soutěže. Pokud má být vyplňování barevných koleček motivací ke správnému stravování, tak by se měl soustředit především na plnění těch zdravých prospěšných potravin, kte-

ré jsou dětmi hůře přijímány.

V časopise Food Service jsme se mohli dočíst, že školní restaurace Eurestu, že se dětem nemá nutit zdravá strava za každou cenu, a je lepší, když si ve školní restauraci vyberou jídlo, které jim chutná než aby se nenajedly vůbec nebo odešly k rychlému občerstvení. Tato pravda je stěžejní myšlenkou restaurací nebo závodních jídelen. Postrádá však smyslu tehdy, má-li se školní stravování stát výchovným prostředkem pro zdravé stravování a prevenci obezity a dalších civilizačních nemocí dětí. Pokud dáme dítěti na výběr několik možností bez promyšlené souvislosti, může se dítě vyhýbat zdravé stravě velmi úspěšně a za celou školní docházku se nenaučí jíst jídla méně známá nebo méně oblíbená. Pak školní stravování ztratí svůj výchovný smysl.

Celkově se dá říci, že systém Barvožrouta je velice zjednodušeně kopíruje spotřební koš. K dokonalosti výchovného prostředku ke zdravému stravování má ještě daleko, ale přesto získal jedno z nevyšších gastronomických ocenění u nás udělovaných.

Školní jídelny plní spotřební koše již 15 let, a více než 60 let pracují na tom, aby se žáci ve školách zdravě stravovali a přesto se dosud žádného ocenění nedočkaly.

Kde je chyba?

Chyba se skrývá v propagaci školního stravování.

Firma Eurest napřela své snažení v propagaci své práce a to jí přináší úspěch. Školní stravování dosahuje stejné, ne-li lepší výsledky v každodenním stravování statisíců strávníků, ale neumí to prezentovat. A proto se nikdo nedoví, že dělají svou práci také velmi dobře. Vychováváme děti ke zdravému stravování již mnoho let, a to pod dohledem odborníků na výživu, ale stalo se to takovou samozřejmostí, že si všichni myslí, že není třeba o tom veřejně mluvit.

Eurest nám dal velkou lekci. Přesto, že provozuje pouhé 1% školních jídelen v naší republice, získal prestižní gastronomickou cenu, kterou bude dále používat jako zástavu při získávání dalších stravovacích zařízení pod svá křídla.

Poučme se z toho, co se stalo a prezentujme své snažení na poli zdravé výživy pro naše děti stejně razantně jako firma Eurest. Pokud budeme tradiční školní stravování dále důsledně propagovat jako správný výchovný prostředek ke zdravému stravování dětské populace, můžeme v příštích letech dosáhnout na podobná gastronomická ocenění, které dodají školnímu stravování ve státních rukou zaslouženou prestiž.



Medializace školního stravování

Jitka Rusková, DiS.

*Nutriční terapeutka
Poradenské centrum Výživa dětí*

Školní stravování je již řadu let skutečně vděčným tématem pro média i veřejnost. Pomineme-li průběžné sledování kvality a chutnosti školních obědů, poslední vlna „zájmu“ se zvedla v červenci roku 2007 po zjištění, že jsou školní děti nuceny díky zastaralé vyhlášce jíst až 66 g bílkovin denně (Ing. David Bartůšek v časopise Týden: Hody dětských masožroutů, 23. 7. 2007).

Negativní kampaň, aneb Jak to všechno začalo

Tato informace byla dále rozebírána bez jakéhokoli zjišťování dalších faktů a souvislostí a školní stravování se ocitlo doslova pod drobnohledem. Na zprávu v Týdnu navázala například série článků v Lidových novinách, Denících či Mladé frontě DNES, z nichž se čtenáři kromě informace o nadbytku bílkovin v dětské stravě dozvěděli také o tom, že používané dávky jsou z devadesátých let, tedy „z dob socialismu“ a že nikdy nebyly vědecky stanoveny. A výsledek? Narůstající dětská obezita! Mohli jste si přečíst také o tom, jakým utrpením jsou obědy ve školních jídelnách pro děti, a jak má člověk, který se stravoval ve školní jídelně, později pokřivený pohled na jídlo jako takové.

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, tehdy v čele s Danou Kuchtovou, se zavázalo zjednat nápravu v podobě nových „moderních“ dávek, které nařídí snížení příjmu nejen sacharidů a tuků, ale zejména bílkovin, a to o jednu třetinu. Ke slovu se měly také dostat daleko zdravější potraviny – zejména ovoce a zelenina. Kromě běžné smíšené stravy by se tak mohly ve školách častěji podávat nejen vegetariánské pokrmy, ale i veganské a makrobiotické, a poprvé se začalo hovořit také o programu na podporu využívání biopotravin ve školních jídelnách.

Články vyvolaly jednak vlnu souhlasu zanícených rodičů na straně jedné, na straně druhé však i odpor z řad odborníků, zejména dětských lékařů, odborníků na výživu a samozřejmě zaměstnanců školních jídelen. Tento nesoulad se projevoval i formou „dopisování si“ přes tištěná média.

První vlašťovky

Aby média dostala informaci o nekvalitním a „nechutném“ školním stravování ještě blíže k lidem a nemluvila pouze o číslech a vyhláškách, rozhodla se redakce Mladé fronty DNES pro uspořádání testu školních jídelen (29. a 30. 11. 2007).

S jeho průběhem jste byli seznámeni na konferenci Školní stravování v loňském roce, shrňme jej tedy pouze stručně: dopadl „překvapivě“ dobře. Nejhorší školní jídelna dostala průměrné hodnocení 2,3, jinak padaly jedničky, jídla tedy všem chutnala a odpovídala zásadám zdravé výživy dětí.

Podobně dopadlo i hodnocení deseti jídelních lístků z pražských základních škol nutričními terapeutkami z Poradenského centra Výživa dětí, které zorganizoval Pražský deník (24. 1. 2008). Kromě výtky na ne příliš vysoký výskyt ovoce a zeleniny totiž došly k závěru, že jídla jsou nápaditá a pestrá, vhodně zkombinovaná a především – že nic nenásvědčuje tomu, že by po nich děti na základních školách měly tloustnout.

Školní stravování 2008

Do řešení nepřehledné a zmatené situace se vložila Společnost pro výživu, která se problematikou školního stravování dlouhodobě zabývá a formou přednášek shrnula celou dosavadní medializaci na loňské konferenci Školní stravování. Současně byla domluvena také spolupráce s Poradenským centrem Výživa dětí na společné tiskové konferenci.

Školní stravování včera, dnes a zítra (16. 7. 2008)

Za Společnost pro výživu se na přípravě tiskové konference podílel prim. MUDr. Petr Tláškal, Ing. Eva Šulcová a Bc. Alena Strosserová. Společně připravili textové podklady nejen o smyslu školního stravování, ale i o jeho historii a současnosti, pravidlech, kterými se musí školní jídelny řídit, i o tom, jak a proč je vlastně české školní stravování unikátní. Sdělení doplnila nutriční terapeutka Jitka Tomešová z Poradenského centra Výživa dětí, kdy se zabývala významem školního stravování pro dětskou výživu a její pravidelnost. Tiskovou konferenci navštívilo více než třicet novinářů z nejrůznějších médií (Vlasta, Český rozhlas, Deníky, Chvilka pro tebe) a kromě odpovědí na řadu otázek, které mnohdy trápily i je samotné, se jim dostalo také výborného „školního“ oběda v podobě ryby se zeleninou, koprové omáčky s vejcem a buchtíček se šodó.

Zpětně můžeme tiskovou konferenci hodnotit velmi pozitivně (na rozdíl od tiskové konference společnosti Eurest, která proběhla o pouhý měsíc dříve). Během prvních dvou měsíců školního roku 2008/2009 vyšlo více než 25 článků a stále se objevují další. Informace v nich nebývají nijak zkreslené, tiskové materiály většinou novináři přebírají téměř doslovně. Jako jednu z výjimek můžeme označit pokus o senzaci časopisu Žena+ s názvem Skippy na talíři. Nicméně, protože novinářka poslala článek k autorizaci, v původním znění (naštěstí) neprošel.

Další medializace

Stejně, jako bylo školní stravování před téměř dvěma lety očerněno, podařilo se je zřejmě alespoň částečně „odčernit“. O tom, že by dětem vydávala jídlo upocená kuchařka, že by bylo denně spálené nebo přesolené nebo že nese školní stravování vinu na dětské obezitě, se již příliš často nedočteme. Svůj podíl na tom má i vlna jiných „aktuálnějších“ témat, např. Bio do škol, Školní mléko či Ovoce a zelenina do škol.

Nepochybný podíl na vesměs pozitivních mediálních výstupech mají také aktivity řady z vás – ať už se jedná o soutěž o nejlepší jídelnu, kterou zorganizovala paní Anna Packová v Brně, nebo možnost rodičů vyzkoušet si pokrmy ve školních jídelnách, ovlivnit jídelníček nebo propojení školní jídelny s výukou například formou dnů zdravé výživy atp. Důležité je nezapomenout se s podobným projektem nebo možností „pochlubit“ médiím.

Inspirace na závěr

I přesto, že se situace v českých médiích uklidňuje, nebylo by dobré zavírat oči a nechat se současnou situací ukolébat. V aktivitách, které jsou zatím jen ojedinělé, pokračujte, rozvíjejte je a zvěte, pokud vám to škola umožní, široké okolí. Inspiraci může být i aktivita Eurestu – Barvožrout, získání označení Zdravá škola, zapojení místních odborníků (například nutričních terapeutek z nemocnice) i médií do dne zdraví, diskusí, anket, besed nebo on-line rozhovorů. Na jeden takový se můžete podívat na www.vyzivadeti.cz. Na otázky v něm odpovídala paní Bc. Alena Strosserová.

Medializace tiskové konference

Médium	Počet výstupů
Deníky	6
Týdeníky	7
Měsíčníky	5
Občasníky	2
Rozhlas	3
Internet	8
Celkem	31

Tiskovka s Filipem a Ondřejem

Bc. Alena Strosserová, SPV, Praha

V červnu proběhla tisková konference pořádaná agenturou AMI Communications k projektu VZP zaměřeného na prevenci obezity dětí.

O PROJEKTU ŽIJ ZDRAVĚ

Projekt Žij zdravě, financovaný z fondu prevence VZP ČR, je celostátní edukační kampaň, jejímž cílem je zvýšit povědomí veřejnosti o obezitě jako vážném celospolečenském problému, přispět ke změně chování českého obyvatelstva a napomoci k dodržování tzv. Rovnice zdravého života, která říká:

Žij zdravě
menší příjem energie + větší výdej energie
= zdravý život bez obezity
Lépe jíst + více se hýbat = zdravě žít

Součástí projektu je internetový portál www.ZijZdrave.cz plný užitečných rad odborníků, celostátní výzkum veřejného mínění věnovaný problematice nadváhy a obezity, jídelníčky pro základní školy, reklamní kampaně nebo pravidelné měsíční newslettery zaměřené především na zdravé stravování. Dětem je určena Jízda kuchařů YesNeYes po českých základních školách a internetové stránky plné zábavy i poučení www.YesNeYes.cz.

Projekt Žij Zdravě je realizován za podpory Všeobecné zdravotní pojišťovny ČR.

Školní stravování tvoří 35 % procent energetického příjmu dětí, přesto pětina českých dětí na obědy do školní jídelny vůbec nechodí. Ke změně chce přispět preventivní projekt Všeobecné zdravotní pojišťovny ČR Žij zdravě, který připravil ve spolupráci s odborníky na výživu a známými kuchaři Filipem Sajlerem a Ondřejem Slaninou speciální internetovou aplikaci se vzorovými jídelníčky pro školní jídelny. Na výběru jídel se podílelo více než 500 dětí z českých škol.

Z dotazníkového průzkumu mezi 1630 dětmi z devíti základních škol a víceletých gymnázií, který proběhl v závěru loňského roku v rámci Jízdy kuchařů YesNeYes, vyplývá, že celých 60 % dětí se snaží dávat přednost

zdravým jídlům. V řadě školních jídelen v České republice se kuchaři potýkají s přístupem dětí ke zdravým potravinám.

Děti je sice na jedné straně obecně preferují, ale na druhé v realitě zdravou stravu častokrát odmítají. Téměř 20 % školáků dává před stravováním ve školní jídelně přednost různým fast-foodům. S nesprávným stravováním samozřejmě souvisí i nadváha a obezita. Podle zjištění dotazníkového průzkumu má 20 % dětí pocit, že trpí nadváhou. A nadváha v dětství často může vést k nadvaze i v dospělosti!

SPECIÁLNÍ APLIKACE NA WWW.ZIJZDRAVE.CZ - USNADNÍ ŠKOLNÍM JÍDELNÁM SESTAVOVÁNÍ JÍDELNÍČKŮ

Internetová aplikace je další z řady aktivit preventivního projektu Žij zdravě, který je realizován pod hlavičkou Všeobecné zdravotní pojišťovny. „Stravovacími návyky dětí a teenagerů se příliš mnoho projektů zatím systematicky nezabývá, přestože je to klíčové pro zamezení nadváhy a obezity. VZP se tomuto tématu věnuje dlouhodobě ve svých preventivních programech, kdy, mimo jiné, již třetím rokem realizuje projekt Žij zdravě a mezi dětmi oblíbenou Jízdu kuchařů YesNeYes, která je jeho součástí. Aktivitu nyní logicky pokračují vydáním vzorových jídelníčků pro inspiraci školním jídelnám. Doufáme, že spolupráce s kuchaři Filipem a Ondřejem bude pro děti znamenat větší atraktivitu vybraných jídel, a pro kuchaře pomoc, aby jejich snaha o zdravý jídelníček byla dětmi oceněna,“ vysvětluje Tereza Květoňová, vedoucí oddělení veřejných záležitostí VZP ČR.

„Ve školních jídelnách se vaří zdravě, je to dáno normami a pravidelnou kontrolou. Školní stravování je tedy jednoznačně cesta k prevenci nadváhy a obezity u dětí,“ říká Bc. Alena Strosserová, metodička pro školní jídelny a nutriční terapeutka, a dodává: „O školních jídelnách panuje mnoho mýtů, které už ale dávno neplatí. Proto vítám jakoukoli aktivitu, která by měla pozitivní vliv na propagaci školního stravování a zároveň přilákala děti.“

ŠKOLNÍ STRAVOVÁNÍ MÁ CELOSPOLEČENSKÝ VÝZNAM

1. Mělo by být součástí výživové a potravinové politiky státu (toto téma je mediálně opomíjené a veřejnosti téměř neznámé)
2. Výživa dítěte i dospělého člověka má řadu aspektů, které spolu souvisí a nelze je pouze zjednodušovat, ale zamýšlet se nad nimi komplexně
3. Školní jídelna je a dále by měla být zárukou toho, aby byla výživa dětí směřována ke zdravému způsobu výživy
4. Školní stravování je významnou základnou pro prevenci rozvoje obezity i jiných onemocnění, která se často objevují při nutričně a energeticky nevyvážené výživě
5. Způsob výživy dětí ve školních jídelnách musí být podřízen určitému systému - nerušíme tento systém, ale přizpůsobujeme vědeckým poznatkům
6. Školní stravování má řadu dalších problémů, na které je třeba soustavně upozorňovat, aby tento ojedinělý systém zůstal zachován pro další generace dětí

PREVENCE PROTI DĚTSKÉ OBEZITĚ

1. Cílené výzkumy v loňské roce prokázaly, že školní jídelny svou vyváženou stravou a dodržováním doporučených denních dávek přispívají účinně proti dětské obezitě.
2. Problémem je, že je tento fakt málo prezentován veřejnosti, média v honbě za senzací opakují nesmyslné mýty a tak školní stravování musí neustále obhajovat svou existenci.
3. Spolupráce školy a školní jídelny v oblasti výchovy ke zdravému životnímu stylu je v mnoha případech nedostačující, a to je špatné jak pro školní jídelny, tak pro děti samotné.

RIZIKA PRO ŠKOLNÍ STRAVOVÁNÍ

1. Chybějící propagace oboru před veřejností má na svědomí, že se o skutečnosti ve školním stravování tak málo ví
2. Kampaně v médiích, které školnímu stravování spíše škodí než pomáhá
3. Přetrvávající mýty, které neplatily ani v době svého vzniku a dnes už vůbec neodpovídají skutečnosti
4. To způsobuje malou prestiž školního stravování a stárnoucí personál = nedostatek mladých v oboru
5. Pro zřizovatele a ředitele škol je školní stravování velmi těžkým úkolem, proto se velmi snadno dají přesvědčit, že soukromé firmy jsou profesionálnější než jejich zaměstnanci a že pronajmutí jídelny je vyjde levněji – opak je pravdou
6. Centralizace – změna jídelen na vývařovny a výdejny – rozvoz stravy, může mít za následek odliv strávníků.
7. Chybějící systematické celoživotní vzdělávání pro zaměstnance jídelen – je způsobeno podceňováním oboru

K možné změně by mohla přispět úprava školních jídelniček tak, aby nabídka byla pro děti atraktivnější a přitom dodržovala zásady zdravé stravy. Ve spolupráci

s kuchaři Filipem Sajlerem a Ondřejem Slaninou a dalšími odborníky byly proto vypracovány „vzorové“ jídelníčky pro školní jídelny, které svým hlasováním v anketě ovlivnili i sami školáci. „Při vybírání a vytváření receptů nám šlo hlavně o to, aby děti jedly zdravě – tedy vyváženou a pestrá stravu. Snažili jsme se zkombinovat u dětí oblíbenou klasiku s ne úplně běžnými jídly ze zdravých a moderních surovin,“ uvádí kuchař Ondřej Slanina. Filip Sajler dodává: „Chceme děti ovlivnit, aby neodmítaly jídlo jen kvůli tomu, že ho neznají. Chceme jim ukázat, že jídlo je zábava a že musí vyzkoušet i něco nového.“

Mezi vybranými pokrmy jsou například zeleninová pizza, kuskus se zeleninovou omáčkou a kuřecí paličkami, kuřecí hamburger se zeleninovým salátem, kapří hranolky se zelným salátem nebo hruškovo-jablkové rizoto.

Nechybí ale ani klasická jídla jako jsou buchtičky se šodó, zeleninové rizoto, svíčková na smetaně nebo šunkofleky. Celkem se jedná o čtyřicet receptů. Jídelníčky jsou součástí speciální aplikace na internetových stránkách www.ZijZdrave.cz, kde je možné, mimo jiné, vytvářet a exportovat týdenní jídelníčky včetně nákupních košů dle zadaného počtu strávníků. Aplikace je určena pro pracovníky školních jídelen a je volně přístupná bez nutnosti registrace.

NEJOBLÍBENĚJŠÍ JÍDLA ČESKÝCH DĚTÍ VE ŠKOLNÍCH JÍDELNÁCH

(zjištěno z anket, které probíhaly při Jízdě Filipa a Ondřeje)

75 %	smažený řízek s bramborovým salátem
70 %	hamburger s hranolkami
64,5 %	grilované kuře s bramborem
53 %	buchtičky se šodó
52 %	rizoto
48 %	špagety s rajčatovou omáčkou

ZÁVĚR

Musíme si uvědomit, že systém školního stravování u nás funguje více než 60 let, dlouhá léta se vypracovával až k vysoce sofistikovanému systému, který nám závidí celý svět.

Je naším cílem tento ojedinělý systém zachovat. Není potřeba vymýšlet, co už je dávno vymyšlené a ověřené praxí.

Do školní jídelny chodí naše děti, na jejichž zdraví nám záleží. A investice do školního stravování je investice do zdraví našich dětí, vklad pro celý život a to jak z hlediska výživy, tak i z hlediska výchovy ke zdravému životnímu stylu.

Nešetřeme na zdraví našich dětí, to co ušetříme dnes na prevenci, zaplatíme v budoucnu mnohonásobně při léčbě civilizačních chorob.

Pozitivním faktem tiskové konference k projektu Žij zdravě je kladný ohlas v médiích. Znovu se dostala k široké veřejnosti zpráva o výborném systému školního stravování v Čechách, u kterého se můžeme spolehnout, že je opravdu dobrým prostředkem v boji proti dětské obezitě.

Není všechno zlaté, co je cereální

MUDr. Václava Kunová, SPV

Ještě donedávna byly cereálie považovány za jednu z nejzdravějších typů snídání. Bohužel od dob, kdy se poprvé objevily ve formě „obyčejných“ müsli na bázi ovesných vloček, se jejich složení i dopady na zdraví dramaticky změnily. Většina výrobců se snaží podříditi obecnému vkusu a čím dál tím líbivější chutí lákat spotřebitele k opakovanému nákupu. Zatímco skutečně přínosné cereální výrobky mají povětšinou nenápadný obal, výrobky cílené na dětskou populaci hýří všemi barvami a kýchovitými postavkami z kreslených seriálů. Uvnitř krabice se však skrývá nálož cukru, soli, vysoká energetická hodnota, vysoký glykemický index a minimum vlákniny. Hranice mezi původně zdravými cereáliemi a obyčejnými sladkostmi se tak pomalu stírají.

Zavádějící je už samotný pojem „cereální“. Cereálie nejsou ničím jiným než obilovinami. Mohou být celozrnné, ale může se jednat i o hladkou mouku. Protože by však název „Dětské tvary z mouky a cukru“ nebyl zrovna atraktivní, nese výrobek název „Dětské cereálie“. Pro ty, kteří si hlídají štíhlou linii, nemusí být úplně nevinné ani výrobky s názvy „Fitness“, „Linea“ a podobně.

Které parametry bychom tedy měli sledovat při výběru vhodných cereálních výrobků?

Kritéria pro výběr cereálií jsou jasná: energetická hodnota, obsah cukru, typ a množství tuků, vlákniny, soli, glykemický index.

Energetická hodnota

Cereálie jsou potraviny ze své podstaty značně koncentrované, sacharidového typu, to znamená, že většinu jejich energetické hodnoty musí tvořit sacharidy, tuků a bílkovin je v nich naopak málo.

Ani sebelepší cereálie (bez přidaného cukru) nemohou mít energetickou hodnotu nižší než 1200 kJ/100g, tato hodnota je ovšem výjimečná, většina z nich má více než 1400 kJ/100g. Je to dáno relativně nízkým množstvím vody a přítomností komplexních sacharidů. Energetickou hodnotu může snížit jen vláknina, je-li přítomna ve velkém množství. Zvyšuje ji naopak cukr, ořechy, kousky čokolády, nejrůznější polevy, jimiž jsou někdy cereální lupínky „vylepšeny“. Obecně tedy platí, že čím méně technologických zásahů, tím lépe.

Energetická hodnota cereálií se může pohybovat v rozmezí od 1220 kJ do 2060 kJ

Glykemický index (GI) cereálií

Ke srovnávání glykemického indexu sacharidových potravin je zapotřebí použít buď tabulek (relevantní jsou tabulky, které vyšly v roce 2002 v časopise American Journal of Clinical Nutrition, International table of glycemic index and glycemic load) nebo vlastního měření. Jelikož se potraviny testují na dobrovolnících (5-6 lidí, minimálně 3x), jedná se o časově i finančně náročné testy, nejsou tedy zatím zdaleka otestovány všechny potraviny.

BARDA SW, HW s.r.o.



Programy pro stravovací provozy a školní jídelny

Komplexní programové řešení stravovacích provozů všech velikostí.

Osvědčený program JÍDELNA a moderní program PROVIS.

Program pro tvorbu, tisk a vystavování jídelních lístků ZDARMA.

Vystavení jídelního lístku ZDARMA, objednávky stravy na internetu.

Automatizované jídelní a docházkové systémy s propojením na internet a SMS.

Dodávky počítačové a kancelářské techniky, vysokorychlostní připojení na internet.

K programům Jídlna a Provis lze připojit objednávková a výdejová místa. Ta lze řešit terminálem nebo pomocí počítače či boxů. Jako média můžete použít bezkontaktní žetony nebo karty ISIC. Vše vyhovuje nárokům na funkčnost, spolehlivost a hygienu.

Vystavte svůj jídelní lístek nebo se nechte inspirovat na stránkách: objednavky.jidelna.cz nebo www.jidelny.cz. Dopřejte svým strávníkům moderní přístup k informacím o Vaší jídelně.

tel.: **241 495 088**
Morava: **605 936 646** email: info@barda.cz
obchodní linka: **800 888 819** www.barda.cz

BARDA SW, HW s.r.o.
Jílovská 1100/16
142 00 Praha 4 - Braník

V rámci výrobků dostupných na našem trhu jsou v citovaných tabulkách uvedeny :

Chocapic	84
Cheerios	74
Corn flakes	81
Musli (podle výrobce a podle obsahu cukru)	40 - 66

Nejnižší GI z cereálií prodávaných ve světě mají All bran (Kellogs) GI 30

Obsah tuku ve výrobcích

Pro někoho je možná překvapením, že müsli mají vyšší obsah tuku než ostatní cereálie (pokud není přidán další tuk). Je to dáno obsahem tuku, jejichž jsou ovesné vločky přirozeným zdrojem. Jedná se však o kvalitní tuk s množstvím nenasycených mastných kyselin. Energetickou hodnotu pak dále zvyšuje přídavek ořechů, sušeného ovoce nebo čokoládových kousků.

Problematika vlákniny

Cereální výrobky jsou prezentovány jako významný zdroj vlákniny. Jenže aby mohly být považovány za dobrý zdroj vlákniny, musely by být v jedné porci vlákniny alespoň 2,5 gramu, tedy deset procent denní doporučené dávky. Takový požadavek splňují většinou jen výrobky, jejichž hlavní složkou jsou ovesné vločky. Na vlákninu chudé jsou kukuřičné lupínky.

Obsah soli v cereáliích

Naše spotřeba soli by neměla v ideálním případě přesahovat 6 až 8 gramů za den. Zdravý selský rozum říká, že snídaně (obzvláště je-li sladká), by měla obsahovat méně soli než ostatní jídla. Naprostá většina testovaných cereálií tomu odpovídá. Až na výjimky. Vysoký obsah soli mívají kukuřičné lupínky (corn flakes). Nepochopitelně vysoký je ale obsah soli u dětských cereálií Nestlé Cini minis (1,31 g/100g).

Několik příkladů cereálií s energetickou hodnotou do 1500 kJ a většinou i nižším GI

Musli special cereálie s ovocem (Jordans) - 1466 kJ

Většinu hmotnosti výrobku (66 %) tvoří ovesné, pšeničné a kukuřičné vločky. Následuje sušené ovoce a ořechy a semínka. Z hlediska glykemického indexu a tedy redukce váhy jeden z nejlepších výrobků. Český dovozce sice tvrdí, že jsou bez přídavku cukru, ve výčtu surovin se vyskytuje třtinový cukr (na jednom z posledních míst).

For fit s kousky jahod (Semix pluso) - 1431 kJ

Výrobek s velmi nízkým obsahem tuků a sodíku. Jeho základem jsou celozrnné pšeničné lupínky, takže ve 100 g je 10 g vlákniny. Obsahuje nutričně významné množství vitamínů B6, B12 a kyseliny listové, což lze považovat za součást prevence kardiovaskulárních chorob. Výrobek je hodný zejména pro obézní s vyšším krevním tlakem.

Dobrá vláknina (Bonavita) - 1220 kJ

Na českém trhu má v rámci skupiny cereálií nejnižší energetickou hodnotu, což je dáno tím, že 65 % výrobku tvoří obilné otruby. Má nízký glykemický index. Obsah vlákniny ve 100 g je 22,8 g, takže 1 porce pokryje 1/3 doporučené denní dávky. Výrobek je vhodný zejména pro obézní se zdravotními problémy.

Musli activ life (Davo)- 1051 kJ na obalu, ve skutečnosti 1307 kJ

Výrobek s nízkou energetickou hodnotou, ovšem ne tak nízkou, jak uvádí na obalu výrobce (opomenul započítat energii oligosacharidů, kterých je ve výrobku 16 g). Nicméně i tak je energetická hodnota nízká. Zajímavý je přídavek inulinu, který zlepšuje sytivou schopnost výrobku a upravuje zažívání.

Dinkel flakes (Alnatura) - 1419 kJ

Výrobek s relativně nízkou energetickou hodnotou i glykemickým indexem. Většinu hmotnosti výrobku tvoří celozrnná špaldová mouka, lehce doslazená třtinovým cukrem.

Špaldové pukance (Pro-bio) - 1358 kJ

Výrobek vypadá na první pohled velmi zdravě a nese označení Bio. Jeho energetická hodnota i obsah tuků je nízký, přesto je z této skupiny nejméně vhodný. Použitá špaldová zrna totiž díky procesu pufování zvýšila svůj glykemický index, po jejich konzumaci tedy vznikne brzy pocit hladu.

Musli light and crispy (Emco) 1388 kJ

Složením velmi jednoduchý výrobek (v případě cereálií platí, že čím jednodušší, tím lepší) s nízkou energetickou hodnotou i glykemickým indexem. Přídavek cukru není nutný, protože výrobek obsahuje 30 % sušeného ovoce. Ve 100 g je téměř 10 g vlákniny.

Příklady některých výrobků se středně vysokou energetickou hodnotou (1500 - 1700 kJ)

Výrobky s přijatelnou energetickou hodnotou, nízkým množstvím tuků a přidaného cukru. V rámci této skupiny výrobků je potřeba velmi rozlišovat, některé z nich mají totiž bohužel vysoký GI.

Cereálie Corny linea (Schwartau)- 1688 kJ

Přestože mají název Linea, nepatří k nejméně kalorickým, což je dáno větším množstvím tuků přítomností rostlinného oleje a čokoládových kousků. Místo přidaného cukru (sacharózy) obsahuje náhradní sladidlo maltitol.

Fitness a jogurt (Nestlé)- 1652 kJ

Spíše vyšší energetická hodnota v rámci této skupiny je u výrobku s názvem Fitness zapříčiněna jogurtovou polevou (cukr, olej, jogurtový prášek). Obsahuje relativně velké množství rýže, což znamená, že glykemický index výrobku je vyšší.

Miss fit (Emco) - 1625 kJ

Výrobek svým obalem vysloveně cílený na štíhlou linii, ale není tak zcela nevinný. Jsou doslazené cukrem, energii dále zvyšuje kokos a rostlinný olej. Na obalu je uvedeno, že se jedná o lupínky s ananasem, ve složení však najdeme ananasový prášek.

Pšeničné pukance s medem (Pro -bio) - 1555 kJ

Výrobek svojí energetickou hodnotou spadá do této skupiny díky nízkému obsahu tuků. Uvážíme-li, ale co se stane v organismu po jeho konzumaci (odhadovaný GI je nejvyšší ze všech testovaných výrobků), nelze ho pro zdravou výživu doporučit.

Chocapic (Nestlé) - 1633 kJ

Mají relativně příznivou energetickou hodnotu díky nižšímu obsahu tuků. Nicméně cukr je ve složení na třetím místě, což je pro zdravou výživu nežádoucí. Kromě toho má vysoký GI. Pozor i u dětí se sklonem k nadváze. Obsah cukru je 36,5 g na 100 g výrobku.

Corn flakes (Bonavita) bez přidaného cukru - 1593 kJ

Absence přidaného cukru je výhodou, ale je nutno počítat s vyšším GI (jako u všech cornflakes).

Příklady energeticky nejbohatších cereálií s hodnotou nad 1700 kJ na 100 g

Mají vysokou energetickou hodnotu, skoro všechny vysoký GI a všechny jsou hojně doslazené cukrem. Řada z nich obsahuje i ztužený tuk, který je ze zdravotního hlediska nepříznivý.

Vitalis (Dr. Oetker) -1737 kJ

Přestože název Vitalis evokuje zdravou výživu, je v tomto případě značně problematický. Nejde jen o vyšší energetickou hodnotu a obsah cukru, ale i o použité obiloviny a způsob zpracování (pufování, extruze), což zvyšuje GI výrobku.

Fit musli - čoko s oříšky (Úsovsko) - 1861 kJ

Energetická hodnota je vyšší díky vyššímu množství tuků (ořechy, kokos, kakaová tuková poleva), glykemický index však vysoký není. Pokud si musíme hlídat váhu, je potřeba vzít v úvahu, že 1 porce 40 g + 150 ml mléka = 1050 kJ

Plněné polštářky (Emco) – 1902 kJ

Výrobek s vysokou energetickou hodnotou i glykemickým indexem. Obsah vlákniny, kvůli kterému si dáváme snídaňové cereálie, je zanedbatelný (0,5 g /100 g). 45 % hmotnosti tvoří náplň z cukru a tuku, to vše dobarvené a aromatizované.

Tiky křehké kroužky jogurtové (Nový Věk) - 2060 kJ

Přestože na první pohled vypadá výrobek docela zdravě, má pravděpodobně ze všech u nás prodávaných cereálií nejvyšší energetickou hodnotu. Kromě toho má vysoký glykemický index (díky extrudované pšeničné a kukuřičné krupici). Označení jogurtové, zněmená ve skutečnosti, že obsahují ztužený tuk s cukrovou a tukovou polevou). Z hlediska linie i zdraví je určitě lepší sníst 100 g pravé čokolády (na 100 g má jen o 140 kJ více) než stejné množství tohoto pseudocereálního výrobku.

Cini minis (Nestlé) 1734 kJ

I když nemají nejvyšší energetickou hodnotu, na škodu je vysoký obsah přidaného cukru (23,2 g cukru na 100 g výrobku). Pro zdravou výživu výrobek není vhodný i z důvodu vysokého GI (extrudovaná pšenice a rýže). Pozor i u dětí se sklony k nadváze.

Jsou cereálie vhodné v dětském jídelníčku?

Děti mají cereálie rády proto, že je znají z reklam, oslovují je i nejrůznější obrázky, soutěže a hry. Rodiče by si však měli uvědomit, že není dobré, aby děti tyto snídaně měly pravidelně. Celozrnný chléb, nebo i klasický obyčejný chléb se sýrem a kouskem zeleniny nebo ovoce je pro dítě vhodnější. Zejména tehdy, má-li sklony k nadváze. Pro školáky jsou vhodnější cereálie z kategorie 'dospělých', protože dítě po jejich konzumaci snáze udrží patřičnou hladinu krevního cukru, zejména pokud je jí s mlékem nebo bílým jogurtem. Je potřeba mít na paměti, že stejně jako nedostatečný pitný režim, i pokles hladiny cukru může být u citlivých dětí příčinou horšího soustředění, a tedy špatných výsledků ve škole.

Luštěninové recepty

Bc. Alena Strosserová, SPV, Praha

Luštěninová jehla 10 porcí

750g vepřové krkovice, Podravka, 100g cibule, 50g žampionů, 200g červených nakládaných fazolí, 50g anglické slaniny, sůl.

Maso, část slaniny, část žampionů a cibuli napícháme na jehlu, okořeníme a opečeme. Přikryjeme a asi 10 minut podusíme. Potom jehlu vytáhneme, na zbylý tuk dáme zbytek nakrájené slaniny, žampionů. Orestujeme, přidáme fazole i s nálevem, znovu orestujeme, dochutíme a do této omáčky položíme opečené špízy. Přikryjeme a opět asi 5 - 10 minut podusíme. Během dušení špízy obracíme. Na talíři špíz přelijeme omáčkou a podáváme s rýží nebo americkými bramborami.

Hrachové karbanátky 10 porcí

400g předvařeného hrachu, 200g trhaných krulek, 2 vejce, 200g kysaného zelí, 200g brambor, česnek, majoránka, sůl, olej na vymazání plechu

Zvlášť uvaříme hrach a měkké krupky scedíme. Smícháme spolu se strouhanou bramborou a nasekaným zelím, vše ochutíme kořením podle chuti a utvoříme kulaté karbanátky. Pečeme zvolna na plechu a podáváme s pečivem a zeleninovým salátem.

Vepřové ledvinky s cizrnou 10 porcí

150g cibule, 750g ledvinek, 50g oleje, 100g cizrny, 70g rajčat, 20g hl.mouky, kmín, sůl

Cizrnu namočíme uvaříme do měkka. Na oleji orestujeme nakrájenou cibuli a přidáme nakrájené ledvinky, podlijeme vodou, okořeníme pepřem a kmínem. Dusíme do měkka. Nakonec přidáme nakrájené rajče a cizrnu. Z mouky a vody si připravíme zálivku. Zalijeme, provaříme, osolíme.

Čočka po tunisku 10 porcí

500g velkozrnné čočky, 3 velké čerstvé papriky (barevné), 300g rajčata, 200g cibule, 100g malých cibulek, 50g česneku, 100g oleje, sůl,

Na troše oleje zpěníme na proužky nakrájenou cibuli, přidáme na plátky nakrájený česnek a nadrobno nakrájená rajčata. Krátce orestujeme a přidáme namočenou a propláchnutou čočku. Okořeníme, zalijeme trochou vody a vaříme asi 5 minut. Pak přidáme na proužky nakrájenou papriku a malé cibulky a dovaříme, až je čočka měkká (ne však blátivá!). Místo čerstvých rajčat můžeme použít pikantní kečup nebo rajský protlak.

Kovbojské maso**10 porcí**

750g vepřového, králíčího nebo kuřecího masa, 100g cibule, sůl, Vegeta, 50g oleje, 100g zmrazené zeleniny, 100g sterilovaných fazolí, 1/2 kostky masoxu, česnek, sojová omáčka, cibule

Na oleji osmahneme cibuli. Maso nakrájíme na kostky, osolíme, posypeme vegetou a pečeme na pánvi maso tak dlouho, až maso pustí šťávu. Podlijeme vodou a dáme 1/2 kostky masoxu. Pak přidáme zmrazenou zeleninu sojovou omáčku, česnek 3 stroužky dobře rozetřené. Na závěr přidáme fazole. Nejlépe je mít fazole více barev, vypadá pěkně. Chvilu podusíme a můžeme podávat. Poznámka: zelenina musí obsahovat - mrkev, celer, petržel, pór, atd.

Kuličkové lečo**10 porcí**

400g divoké rýže, 100g fazolí, 100g čočky, 100g hrachu, mungo výhonky, 150g bílého jogurtu, sůl, bazalka, kremžská hořčice, 150g čerstvé zeleniny

Luštěniny namočíme a uvaříme. Rýži uvaříme. Necháme vystydnout. Smícháme studené, osolíme, přidáme bazalku a zalijeme jogurtovým dressingem s hořčicí a vmícháme nakrájenou zeleninu podle chuti.

Čočka se zelím**10 porcí**

100g čočky, 150g kysané zelí, 100g cibule, sůl, olej, ocet, kari koření, kmín

Předem namočenou čočku uvaříme. Kysané zelí podusíme na cibuli, osolíme a okmínujeme. Do uvařeného zelí přidáme čočku, osolíme, okořeníme, přikyselíme, dochutíme. Lze doplnit rozškvařenou slaninou. Podáváme s vař. bramborem nebo tmavým chlebem.

Šuméstr**10 porcí**

300g uvařených krup, 150g uvařené rýže, 150g uvařených bílých fazolí, 100g cibule, česnek, sůl, Vegeta,

Uvařené kroupy, rýži a fazole smícháme. Na pánvi zpěníme a opečeme cibulku do růžova, přidáme česnek, pak přidáme směs z krup, rýže a fazolí. Dochutíme Vegetou dle chuti.

Sója s houbami a rýží**10 porcí**

200g sóji, 200g žampionů, 200g rýže, 200g cibule, 3 stroužky česneku, 1 bobkový list, 50g másla, sůl, petrželová nat', olej, sojová omáčka

Namočenou sóju vaříme s jednou oloupanou, ale celou cibulí, česnekem a bobkovým listem do měkka. Scedíme a přísady odstraníme. Na másle podusíme houby nařezané na plátky, osolíme a zasypeme natí. Zvlášť na oleji zesklivatíme cibuli, opečeme na ní rýži, zalijeme dvojnásobným množstvím vody s troškou sojové omáčky, vmícháme sóju a houby, dosolíme podle chuti a dusíme, dokud se všechna voda neodpaří. Podáváme se zeleninovým salátem.

Šoulet**10 porcí**

500g hrachu, 300g krup, 100g sádla, 75g slaniny, 100g cibule, 3-4 stroužky česneku, sůl, majoránka, 1/2 litru vývaru z kostky/hovězí/

Propláchnutý hrách namočíme na 3 hod. do studené vody, potom jej v téže vodě uvaříme do měkka. Kroupy vypereme dvakrát ve vodě, vsypeme do většího množství vařící se vody a za občasného míchání je uvaříme do měkka.

Vařené kroupy scedíme, vypláchneme studenou vodou a po okapání smícháme s měkkým scezeným hrachem, třeným česnekem, majoránkou, pepřem, drobně pokrájenou a na sádle osmaženou cibulí a osolíme, zalijeme vývarem z kostky, přelijeme na kostičky rozškvařenou slaninou a zapečeme v troubě. Jako příloha může být uzené maso a kysele zelí.

Zapékané luštěniny s tvarohem**10 porcí**

400g cizrny, 1/2 l mléka, 100g krupice, 2 vejce, 25g rozpuštěného másla, sůl, 30g strouhané housky, 200g tvarohu, 40g cukru, 1/4 l kysané smetany

Z mléka a krupice uvaříme kaši. Cizrnu uvaříme a umixujeme. Do kaše z luštěnin přidáme krupici uvařenou v mléce, vejce, sůl, cukr a prolisovaný tvaroh. Vše dobře umícháme. Masu dáme na plech vymazaný máslem a vysypaný strouhanou houskou. Urovnáme povrch a pomazeme smetanou. Zapékáme v horké troubě 30 až 40 minut. Podáváme horké s kyselou smetanou nebo kompotovaným ovocem.

Čočkový prejt s pohankou**10 porcí**

300g čočky, 30g oleje, 150g cibule, 300g pohanky, 2 dcl horké vody, 80g slunečnicového oleje, sůl, česnek podle chuti, 1 lžička majoránky, 1 lžička bazalky, 0,5 lžičky zázvoru, špetku mletého nového koření, tuk na vymazání, strouhanka na vysypání

Předem namočenou čočku uvaříme doměkka, slijeme a necháme vychladnout. Na lžici oleje osmažíme nadrobno pokrájenou cibuli, přidáme pohanku a krátce opražíme. Přilijeme horkou vodu a uvaříme doměkka. Čočku s česnekem rozmixujeme tyčovým mixerm a vložíme do misky. Přidáme uvařenou pohanku, ostatní ingredience a řádně promícháme. Směsí naplníme vymazanou a vysypanou zapékačskou mísu a v mírně vyhřáté troubě pečeme přibližně půl hodiny. Podáváme s kysaným zelím nebo zeleninovým salátem.

Omluva redakce:

Ve Zpravodaji č. 3/2009 se v tabulce na straně 35 ztratilo několik čísel. Otiskujeme proto opravu a omlouváme se Prof. Ing. Ivu Ingrovi, DrSc., i čtenářům za řádění tiskařského šotka.

Redakce

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	40,9	10,9	40,9	41,5	41,1	41,5	41,0
Maso ovčí, kozi 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